

Česká zemědělská univerzita v Praze

Institut vzdělávání a poradenství
Katedra celoživotního vzdělávání a podpory studia



Bakalářská práce

Zdraví životní styl školní mládeže

Autor: **Jana Kuchtová**

Vedoucí práce: PhDr. Lucie Smékalová, Ph.D. et Ph. D.

2019

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jana Kuchtová

Učitelství praktického vyučování

Název práce

Zdravý životní styl školní mládeže

Název anglicky

Good health of student on high school

Cíle práce

Cílem práce je popsat možné úkoly školy z hlediska výchovy žáků ke zdravému životnímu stylu, zejména prevenci nadváhy a dále navrhnout škole možná edukativní opatření.

Metodika

1. Studium vybrané problematiky v dostupných informačních zdrojích a průběžné konzultace s vedoucí práce.
2. Vymezení terminologie a deskripce teoretických východisek.
3. Vymezení předmětu: popsat problematiku zdravého životního stylu a prostřednictvím získaných dat dotazníkového šetření navrhnout škole možná edukativní opatření.
4. Vyvození závěru, soupis literatury, korekce formálních a stylistických náležitostí.

Harmonogram zpracování: Kompletní pracovní verzi práce odevzdat vedoucí práce do konce února 2019. Finální verzi práce odevzdat na studijní oddělení do konce března 2019.

Doporučený rozsah práce

Dle pravidel pro psaní bakalářské práce.

Klíčová slova

Zdravý životní styl, stravovací návyky, mládež

Doporučené zdroje informací

- ASTL, J., ASTLOVÁ, E., MARKOVÁ, E., Jak jíst a udržet si zdraví: Vyd. Maxdorf s.r.o., 2009, 328 s., ISBN 978-80-7345-175-2.
- BRAUN, R., MARKOVÁ, J., NOVÁČKOVÁ, J. Praktikum školní psychologie. Vyd.1. Praha: Portál 2014, 214 s. ISBN 978-80-262-0176-2.
- ČÁP, J. Psychologie pro učitele. 2. Vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 384 s. ISBN 14-255-83.
- ČECHOVSKÁ, Irena, TUMA, Martin, Pohybové aktivity v biosociálním kontextu, 1. vyd. Praha: Karolinum, 2009, ISBN 978-80-246-1553-0.
- ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R., Výchova ke zdraví: 1.vyd. Praha: Grada, 2010, 128 s. ISBN 978-80-247-3213-8.
- FIALOVÁ, J. Stravovací návyky dětí a školní prostředí: implementace preventivních programů Světové zdravotnické organizace v ČR. Brno: Barrister, 2012, 136 s. ISBN 978-808-7474-556.
- HNÁTEK, J. Výživa a stravování žáků základních a středních škol. 1.vyd.Praha: SPN, 1992, 320 s. Odborná literatura pro veřejnost. ISBN 80-04-23948-X.
- PASTUCHA, D. a kolektiv, Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity: 1.vyd. Praha: Grada, 2011, 128 s. ISBN 978-80-247-4065.
- PIŤHA, J., POLEDNE, R. Zdravá výživa na každý den: Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 144 s. ISBN 978-80-247-2488-1.
- PROVAZNÍK, Kamil, 1998. Manuál prevence v lékařské praxi: souborné vydání. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 622 s. ISBN 80-7071-080-2.

Předběžný termín obhajoby

2018/19 LS – IVP

Vedoucí práce

PhDr. Lucie Smékalová, Ph.D. et Ph.D.

Garantující pracoviště

Katedra celoživotního vzdělávání a podpory studia

Elektronicky schváleno dne 16. 2. 2019

PhDr. Lucie Smékalová, Ph.D. et Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 4. 3. 2019

Ing. Karel Němejc, Ph.D.

Pověřený ředitel

V Praze dne 05. 03. 2019

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma:

Zdravý životní styl školní mládeže

vypracovala samostatně a citovala jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použila a které jsem rovněž uvedla na konci práce v seznamu použitých zdrojů.

Jsem si vědoma, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědoma, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím s jejím zveřejněním dle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Jsem si vědoma, že moje bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitní databázi a bude veřejně přístupná k nahlédnutí.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou a že s údaji uvedenými v práci bylo nakládáno v souvislosti s GDPR.

.....

Jana Kuchtová

V dne

Poděkování

Děkuji PhDr. Lucii Smékalové, Ph.D. et Ph. D. za odborné vedení, cenné rady, připomínky a čas, který mi věnovala při zpracování mé bakalářské práce. Dále děkuji všem, kteří byli ochotni mi poskytnout tolik potřebné informace, jež byly využity ke zpracování praktické části této bakalářské práce.

Abstrakt

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na problematiku zdravého životního stylu školní mládeže jako jednoho z významných nástrojů ovlivňujících lidské zdraví. Cílem práce je zjistit znalosti, postoje a chování žáků vybraného středního odborného učiliště gastronomie v oblasti zdravých návyků a zdravého životního stylu. Zjistit případné nedostatky a navrhnout škole možná edukativní opatření.

Teoretická část se zabývá z obecného hlediska vymezením pojmů jako je zdraví, principy zdravé výživy, vyváženého jídelníčku žáků v období dospívání. A dále možnými poruchami příjmu potravy a preventivními programy jak v mezinárodním rozsahu, tak s národní působností. V praktické části jsou prostřednictvím anonymního dotazníkového šetření zkoumáni žáci vybrané školní instituce. Dotazník je zaměřen na dvě oblasti, v první jsou posuzovány postoje a znalosti žáků se zaměřením na zdravé stravování a životní styl. Ve druhé oblasti je sledováno naplňování principů zdravého stravování u respondentů této školní instituce. V závěru je vybraná instituce také posuzována a hodnocena, jak plní svou úlohu v přístupu ke zdravému vývoji svých žáků. Z daného průzkumu vyplývá, že žáci mají osvojené zásady zdravého způsobu života a ke svému zdraví. Následně jsou navržena edukativní doporučení škole na případné změny.

Klíčová slova

Zdraví, životní styl, stravovací návyky, mládež,

Abstract

In my bacillary, I have been focusing on healthy living style problems of pupils, that may affect their life health. The target of bacillary is mainly to analyze. Opinions and healthy measures of pupils on High Gastronomy school. Identify possible shortcomings and suggest schooling for educational measures.

The theoretical part is mainly focusing for general terms and definition of health, principles of healthy food, balancing of the menu during adolescence. Also possible eating disorders and preventive programs as international and national.

In the practical part, an anonymous survey has been given to pupils of a school institution. The main focus of the survey is in two areas. First is focusing on the attitudes and knowledge of pupils on healthy eating and lifestyle are assessed first. The second area focuses on the fulfillment of the healthy eating principles of respondents. In conclusion, the whole institution is monitored and evaluated, how it fulfills the role of healthy development of its pupils. The survey shows that pupils have adopted the principles of a healthy lifestyle. Subsequently, the school's educational recommendations are suggested for possible changes.

Keywords

Health, Lifestyle, eating habits, youth, high school

OBSAH

ÚVOD	10
TEORETICKÁ ČÁST	11
1 Cíl a metodika	11
1.1 Cíl práce.....	11
1.2 Metodika práce	11
2 Charakteristika základních pojmů	12
2.1 Zdraví.....	12
2.2 Životní styl.....	13
2.3 Adolescence (dospívání).....	14
2.4 Školní instituce	15
3 Principy zdravé výživy a stravování	16
3.1 Živiny a potraviny.....	16
3.1.1 Bílkoviny	16
3.1.2 Sacharidy	16
3.1.3 Vláknina.....	17
3.1.4 Tuky (lipidy)	18
3.1.5 Další živiny	19
3.2 Zásady vyváženého jídelníčku.....	20
3.3 Stravovací návyky.....	22
3.4 Poruchy příjmu potravy	24
3.4.1 Mentální anorexie	24
3.4.2 Mentální bulimie.....	25
3.5 Nadváha	25

3.6	Vegetariánství a veganství.....	27
3.7	Pohybová aktivita	27
3.8	Socializace, vliv rodiny, školy a trávení volného času	28
4	Programy pro zdraví školní mládeže	30
4.1	Preventivní programy v mezinárodním rozsahu.....	30
4.2	Programy vytvořené s národní působností.....	31
4.2.1	Národní program Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí	31
4.2.2	Zdravý životní styl je postaven na sociálních základech.....	32
	PRAKTICKÁ ČÁST	33
5	Design průzkumného šetření	33
6	Cíl průzkumného šetření.....	34
7	Metoda sběru dat	34
8	Výběr a charakteristika respondentů	34
8.1	Charakteristika školy	34
8.2	Charakteristika respondentů	37
9	Popis a interpretace dat.....	38
10	Shrnutí průzkumného šetření.....	52
	ZÁVĚR	55
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	56
	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ	58
	SEZNAM PŘÍLOH	

ÚVOD

Zvolené téma mojí bakalářské práce je „Zdravý životní styl školní mládeže“, protože problematika zdravého životního stylu je v této době velmi aktuální a významně ovlivňuje lidské zdraví a vývoj mladé populace. Toto jsem zvolila z důvodu vlastního zájmu o tuto problematiku a dalším důvodem je i úzká souvislost tohoto tématu s oborem, který studuji.

Téma zdravého životního stylu je velmi rozsáhlá oblast a nejdůležitějším faktorem je rovina výživy a pohybové aktivity. Cílovou skupinou, na kterou se soustředím, jsou žáci středního odborného učiliště, které jsem si zvolila, jelikož se domnívám, že skupina adolescentů prochází složitým obdobím dospívání a ještě si plně neuvědomují, že mají své zdraví ve svých rukách a často experimentují a podceňují význam informací, které jsou jim v tomto období sdělovány. Velmi důležitým faktorem je forma, jakou jsou jim poznatky a zásady v souvislosti se zdravým životním stylem sdělovány.

Významnou oblastí je v tomto období pravidelná pohybová aktivita, s přihlédnutím ke zdravotnímu stavu jedince, ale i nesprávný způsob stravování a návyky, které mají vliv na správný vývoj mladistvých. Není možné opomenout ani výskyt některých poruch

a onemocnění v tomto období. Prevencí takovýchto procesů jsou rozpracované programy na mezinárodní i národní úrovni.

V rámci této problematiky je posouzena mládež vybrané střední školy. Dle dosažených výsledků v průzkumu je zhodnocena úloha dané instituce a navržena případná doporučení.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Cíl a metodika

1.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je posoudit a zhodnotit možné úkoly Středního odborného učiliště gastronomie z hlediska výchovy žáků ke zdravému životnímu stylu, zejména z hlediska stravování a přístupu ke zdravému způsobu života. Hlavním předmětem je posoudit možnosti stravování, jaké tato škola nabízí svým žákům (školní jídelna, školní kantýna, školní kavárna, nápojové automaty) a možnost pohybových aktivit v areálu školy. Dále pak naplňování zásad zdravého životního stylu ve školním prostředí i volnočasové aktivity. Na závěr jsou navržena možná edukativní opatření.

1.2 Metodika práce

Tato práce je rozdělena na teoretickou část a praktickou část. V první části bakalářské práce je zpracováno teoretické východisko vlastního průzkumu. Je vypracováno v souladu se získanými poznatky, které byly podloženy studiem dané problematiky v odborné literatuře, v právních předpisech a z odborných internetových zdrojů. Tímto studiem byly využity současné poznatky dané problematiky a porovnány názory různých autorů. Teoretická část se zabývá životním stylem a popisuje jednotlivé složky. Charakterizuje základní pojmy zdravého životního stylu, popisuje základní živiny tvořící složení stravy, stravovací zvyklosti, pohybovou aktivitu mládeže.

2 Charakteristika základních pojmů

2.1 Zdraví

Výraz zdraví je užíváno v denním životě, základ slova zdravít a pozdrav je od tohoto kořene odvozen. Pokud někoho zdravíme, popřejeme mu zdraví. Zdraví je považováno za nejdůležitější hodnotou v lidském životě (Machová, Kubátová, 2015, s. 10). Podle Světové zdravotnické organizace, definice zdraví zní takto: „*Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady*“.

Pokud vycházíme z této definice, potom má zdraví tři základní dimenze, které spolu velmi těsně souvisí. Důležitý je i pojem pohody, který každý jedinec prožívá jinak, podoba zdraví je pro každého jedince subjektivní a relativní. Zdraví je ovlivňováno více faktory, jako je způsob života, zdravotní prevence v chování, kvalitou v mezilidských vztazích a v neposlední řadě i životními podmínkami. V konečném důsledku může být zdraví podmíněno pozitivním působením, zdraví chránícím a upevňujícím, nebo negativním, které naopak zdraví oslabuje a může vyvolat i nemoc. Předpokladem zdraví je aktivní a vyrovnaný život (Machová, Kubátová, 2015, s. 11).

Zdraví je pro život člověka velmi důležitá hodnota, jsme-li zdraví, můžeme si plnit svá přání, realizovat životní plány, studovat a pracovat.

Jeden z bývalých ředitelů Světové zdravotnické organizace Halfdam Mahler, řekl: „*Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví není ničím*“ (Machová, Kubátová, 2015, s. 10). Zdraví je tedy podmíněno vnitřními dědičnými faktory z 20%, tuto výbavu získá jedinec již během ontogenetického vývoje a zevními faktory, mezi které patří životní styl z 50%, kvalita životního a pracovního prostředí z 20 % a zdravotnické služby z 10% (Machová, Kubátová, 2015, s. 13).

Zdraví je pro každého z nás to nejdůležitější co máme. Není důležité jen pro jednotlivce, ale pro naše blízké okolí a společnost, jedině zdravý člověk dokáže kvalitně pracovat a žít.

2.2 Životní styl

Styl života je považován za vnější determinantu našeho zdraví, jednu z nejvýznamnějších. Prostředí, ve kterém se pohybujeme, ovlivnit nedokážeme, ale jak žijeme je na nás. Sami se můžeme rozhodovat, zda uděláme maximum, aby se naše tělo cítilo dobře, nebo ho budeme poškozovat.

Životní styl představuje souhrn forem dobrovolného chování v určitých životních situacích a způsobu jejich řešení podle možností. Můžeme si vybrat ze zdravých alternativ a odmítnout ty, které ke zdraví nepřispívají (Machová, Kubátová, 2015, s. 12). Při tomto výběru je člověk ovlivňován rodinnými návyky, tradicemi ve společnosti a je omezován vlastní ekonomickou situací a sociální pozicí ve společnosti. Ve velké míře tedy záleží na věku, temperamentu, vzdělání, pohlaví, rase a postojích každého jedince.

Pro správné rozhodování je třeba dostatečných odpovídajících znalostí, sdělování informací, které vedou k odpovědnosti k vlastnímu zdraví a odpovídajícímu životnímu stylu. K tomuto upevňování dochází od raného věku v rodině i ve škole.

Na druhé straně jsou faktory škodlivé faktory:

- kouření,
- nadměrný konzum alkoholu,
- zneužívání drog,
- nesprávná výživa,
- nízká pohybová aktivita,
- nadměrná psychická zátěž,
- rizikové sexuální chování.

Současný životní styl je ovlivněn technickým pokrokem, způsobem bydlení, zhoršujícími se mezilidskými vztahy, neustálým spěchem a nedostatkem času. V důsledku toho se objevují civilizační choroby – obezita, cukrovka, nádorová onemocnění, srdeční onemocnění. Jediným řešením v současnosti je uvědomění si svého biologického základu a poměru mezi energetickým výdejem a příjmem, zlepšení vzájemných vztahů mezi lidmi (Machová, Kubátová, 2015, s. 16).

2.3 Adolescence (dospívání)

Jde o širší pojem pro přechod mezi dětstvím a dospíváním, zahrnuje především psychosociální stránku vývoje (Machová, Kubátová, 2015, s. 183). Puberta je obdobím dospívání v pohlavní oblasti a interiorizaci jedince. Dochází k výrazným změnám ve vývoji osobnosti a problémům v rodinné a školní výchově (Čáp, Mareš, 2007, s. 232).

Jednotlivé fáze jsou:

- prepuberta - období od 11 do 13-14 let, první náznak pohlavního dospívání, výrazným růstem výšky,
- puberta - období od 13-15 let somatické změny, dívky první menses (menarche), u chlapců první noční poluce,
- po pubertě – období od 15-20 let období adolescence, které je klidnější, dokončuje se tělesný vývoj, přechod k dospělosti.

Období adolescence (Čáp, Mareš, 2007, s. 236) se vyznačuje pokračujícím procesem ve formování osobnosti. Děti již být nechtějí a k dospělosti mají rozporuplný přístup. Odmítají odpovědnost dospělých, kritizují jejich přístup ke způsobu života, k práci na druhé straně chtějí být dospělými. Chtějí studovat, cestovat, zpomalit, zůstat nedospělými. Snadno podléhají vlivu a stanou se součástí hnutí, či sekty. Společnost, sociální prostředí často poskytuje nepříznivé podmínky pro vývoj adolescentů. Vliv sdělovacích prostředků, modelů v rodině, nejbližším okolí, působí na výběr hodnotových orientací a způsob života.

Dalším kritériem pro další budování identity je fyzická síla u chlapců, atraktivnost u dívek, která usnadňuje posílení sebevědomí. Interindividuální rozdíly způsobují i rozdíly v dosaženém vzdělání, mezi žáky středních odborných škol, nevyučenými a těmi, kteří budou směřovat na vysoké školy (Čáp, Mareš, 2007, s. 238).

Dospívající má i jiný vztah ke svému zdraví. Většinou zlehčují své zdravotní potíže, neradi si nedostatky připouštějí, stydí se. Jsou velmi citliví na přístup lékaře, na kritiku svého chování, v důsledku toho nespolupracují. Méně se svěřují rodičům (Machová, Kubátová, 2015, s. 18).

Energetická spotřeba ve věku 15. – 18. roků je u chlapců nejvyšší, u dívek je zpravidla na konci puberty. Individuální rozdíly u jedinců jsou způsobeny různou tělesnou aktivitou. V době dospívání je vzhledem k růstu vyšší požadavek na spotřebu železa a solí a dále vápníku, fosforu a magnézia (Hnátek, 1992, s. 14).

Správná výživa mládeže, by tak měla zabezpečit přiměřený tělesný růst jak výšky, tak hmotnosti, vždy pro dané věkové období. U dětí a mládeže je veden percentilový graf od narození do 18 let. Tento percentilový graf (poměr hmotnosti a výšky) je veden u dívek a chlapců ve Zdravotnickém a očkovacím průkazu (Frühauf, Szitányi, 2013, s. 20).

Světová zdravotnická organizace proto stanovila mládež jako skupinu, která je riziková svým chováním a doporučila nutnost zvýšené preventivní péče (Machová, Kubátová, 2015, s. 184).

2.4 Školní instituce

Škola je složitý sociální systém, který představuje hustou síť osob ve vzájemných vztazích. Patří mezi instituce, jejímž cílem je vést žáky ke správnému postoji k životu, správným stravovacím návykům, plní výchovně vzdělávací funkci i ve sportovní a kulturní oblasti. Předmětem této bakalářské práce je oblast zaměřená na žáky středních odborných škol. Instituce má svou hierarchii. Ředitel školy má odpovědnost za chod školy, třídní učitelé pracují se svěřenou třídou, přímo sledují klima ve třídách a v konečném důsledku i ve škole. Ostatní zaměstnanci (mistři odborného výcviku, trenéři atd.) dohlížejí na odbornou připravenost žáků v daném oboru (Braun, Marková, Nováčková, 2014, s. 17-18).

Školy a školská zařízení mají formu příspěvkových organizací. Rozdělení středních škol dle zřizovatele na veřejné školy (zřizovatelem je ministerstvo, obec, kraj), soukromé školy (zřizovatelem je právnická nebo fyzická osoba), církevní školy (zřizovatelem jsou registrované církve a církevní společenství), vojenské školy (instituce Ministerstva obrany ČR), (infoabsolvent, 2019).

3 Principy zdravé výživy a stravování

3.1 Živiny a potraviny

Mezi základní živiny patří bílkoviny, sacharidy a tuky. Další součástí naší stravy jsou vitaminy, minerální látky, stopové a voda.

3.1.1 Bílkoviny

Živiny nezbytné pro tvorbu a obnovu tkání organismu, jsou zdrojem energie a transportují látky v organismu. Zdrojem živočišných (plnohodnotných) je maso jatečných zvířat, drůbež, zvěřina, ryby, mléko a vejce, jsou pro tělo lépe vstřebatelné. Rostlinné (neplnohodnotné) bílkoviny se vyskytují v luštěninách, sóje, obilovinách, těstovinách a bramborách. Spotřeba bílkovin je závislá na specifických nárocích těla a na růstu organismu (Piřha, Poledne, 2009, s. 15-16).

Bílkoviny neboli proteiny, jsou nezbytnou součástí buněk všech organismů a dochází k jejich soustavné obnově. Obsahují prvky jako je uhlík, vodík, kyslík a dusík, v menší míře je zastoupena síra fosfor, případně kovové prvky. Tvorba vlastních bílkovin závisí na jejich příjmu potravou a jsou také hlavní složkou svalstva (Provazník, 1998, s. 154).

3.1.2 Sacharidy

Dříve používané názvy jako uhlohydráty, karbohydráty nebo uhlovodany jsou již dnes zastaralé a neměly by se používat. Jsou hlavním zdrojem energie, převážně rostlinného původu. Rozdělujeme je podle využitelnosti v našem těle na monosacharidy – hlavním zdrojem je glukóza (hroznový cukr), jsou rozpustné ve vodě a lehce se vstřebávají. Fruktóza (cukr ovocný), oligosacharidy – hlavním zdrojem je maltóza (slad), sacharóza (cukrová řepa a třtina) a laktóza (cukr mléčný), polysacharidy – hlavním zdrojem je škrob (obiloviny, brambory, zelenina), celulóza, pektin a inulin – poslední dva patří mezi tzv. rozpustnou vlákninu a složené (komplexní) sacharidy – obsahují i jiné látky, např. bílkoviny, lipidy a další (Piřha, Poledne, 2009, s. 17).

Nespotřebovaná energie, kterou získáme ze sacharidů, se uloží ve formě tuků. Obliba sacharidů je člověku vrozena pro jejich sladkost, pro člověka je obtížné sladké

potraviny ze svého jídelníčku vyřadit. V našem těle se podílejí na udržení acidobazické rovnováhy. Polysacharidy, velmi významným způsobem ovlivňují hladinu cukru v krvi. Za důležitý zdroj sacharidů je považována zelenina, ovoce, obilniny.

Polysacharidy dělíme z hlediska využitelnosti na využitelné (škrob), částečně využitelné a nevyužitelné. Po požití těchto sacharidů se zvyšuje hladina krevního cukru v krvi (glykémie). Glykemický index potravin charakterizuje rychlost vzestupu hladiny krevního cukru v krvi po požití potravin. Nejvyšší glykemický index mají glukóza, med a potraviny, v nichž je obsažen škrob (Astl., Astlová, Marková, 2009, s. 62).

Hlavní myšlenkou glykemického indexu je sledování chování organismu na podávanou stravu ve vztahu v důsledku vstřebávání cukrů a sledování zvýšení inzulinu, jeho hladiny a dalších hormonů, které mají podíl na ukládání tuků do rezerv energetických. Zásadní je, že se nesleduje jen energetická hodnota živin (Astl., Astlová, Marková, 2009, s. 62).

V této souvislosti je glykemický index brán jako číslo určující poměr mezi energetickou hodnotou stravy u lidí s nadváhou, se zřetelem na podávanou stravu, potenciál tuků a kvalitu sacharidů (Astl., Astlová, Marková, 2009, s. 62).

3.1.3 Vlákna

Vlákna je část stravy, která se nerozkládá enzymy v trávicím ústrojí. Má hlavně funkci ochrany, působí jako prevence neinfekčních onemocnění, např. rakoviny tlustého střeva, srdce, cukrovky a obezity a některých onemocnění trávicího ústrojí. Dále zvětšuje objem stolice a snižuje vstřebávání tuků a cholesterolu. Je doporučováno, aby vlákna byla využívána z běžných potravin. Nedílnou součástí je dodržování dostatečného přísunu tekutin, aby nedocházelo k zácpě. Doporučený příjem vlákniny je až 35g za den (Piřha, Poledne, 2009, s. 18-19).

Vlákna je složka potravy rostlinného původu. Podíl vlákniny je závislý na stupni zralosti, obsahuje hlavně pektin, celulózu a lignin. Vlákna obsahuje například zelenina, ovoce, luštěniny, obilniny a celozrnné pečivo. V našem trávicím traktu

se vláknina nerozkládá a má schopnost na sebe „nabalovat“ další zplodiny a tak tělo čistí od nežádoucích látek v těle (Provazník, 2008, s. 163).

3.1.4 Tuky (lipidy)

Nezbytná složka potravy, nedají se nahradit. Jsou nejvydatnějším zdrojem energie, nositelem řady látek nezbytných pro lidský organizmus a jeho vývoj (esenciálních) mastných kyselin, vyvolávají pocit sytosti (Piňha, Poledne, 2009, s. 20).

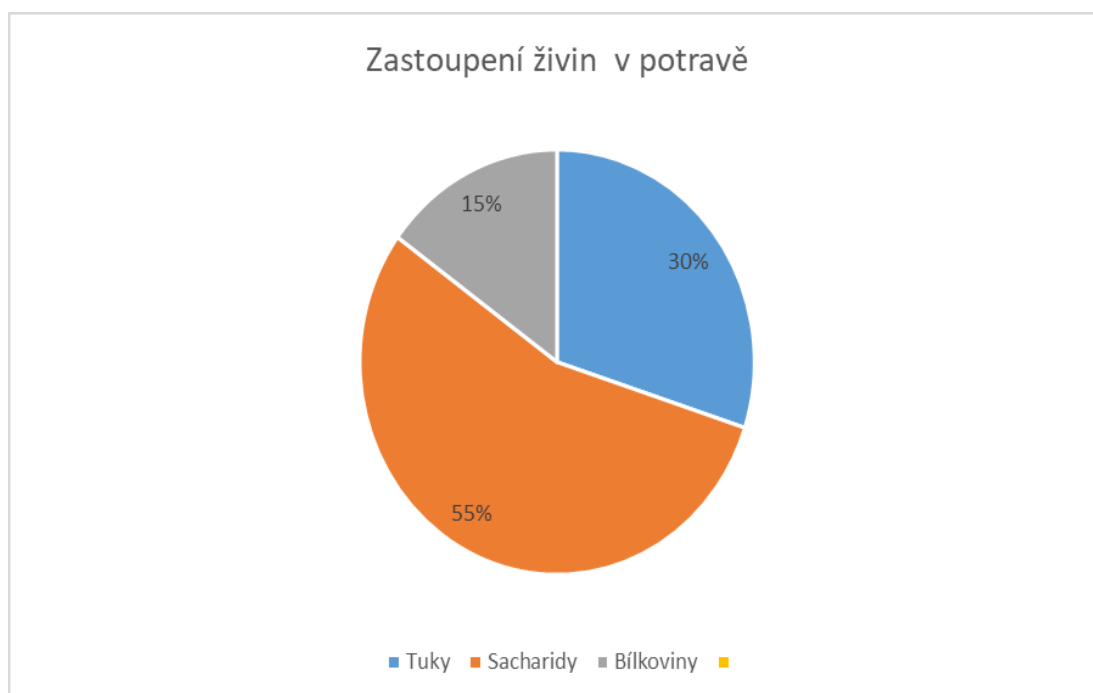
Tuky jsou živočišného a rostlinného původu. Důležitou složkou tuků jsou mastné kyseliny, které podle složení ve stravě ovlivňují naše zdraví. Nasycené mastné kyseliny jsou hlavně v tučných živočišného původu, u rostlinných tuků především v kokosovém tuku a ve ztužených tučných. Jsou považovány za rizikové (Piňha, Poledne, 2009, s. 21). Nenasycené mastné kyseliny jsou přijímány potravou, a proto je nazýváme nezbytné – esenciální.

Tabulka 1 Rozdělení mastných kyselin

Druhy mastných kyselin		Zdroje mastných kyselin	Doporučený příjem
Nasycené		živočišné tuky, kokosový tuk apod.	omezit na 7-10% celkového energetického příjmu
Nenasycené	Polyenové	živočišné a rostlinné tuky (n-3 sójový a řepkový olej, rybí tuky, n-6 rostlinné oleje)	zvýšit na 10-20% příjmu
	Monoenové	olivový olej	spíše neutrální účinek – 10% celkového příjmu
	Trans mastné	živočišné i rostlinné tuky	omezit na 1-2% energetického příjmu

Zdroj: Piňha, Poledne (2009, s.23)

Graf 1: Zastoupení živin v potravě



Zdroj: Piťha, Poledne (2009, s. 28)

3.1.5 Další živiny

Voda

Voda je pro zdraví člověka nezbytná, umožňuje trávicí procesy, pomáhá vyplavovat z těla škodlivé látky. Organismus člověka je tvořen ze 45 – 75 % vodou, procento je dáno faktory, jako je věk, pohlaví, stupeň dehydratace a na individualitě. Člověk bez vody nemůže žít, denně je potřeba vypít 2 litry vody. Při nedostatečném příjmu tekutin dochází rychle k dehydrataci a k poškození organismu. Nejvhodnější je nenasycená pitná voda 8-10 C teplá. Doporučuje se pít ovocný nebo bylinkový čaj, voda s citronem, zelený čaj (Piťha, Poledne, 2009, str. 25).

Vitaminy

Vitaminy jsou neenergetické látky nezbytné pro život. Dělíme je na rozpustné ve vodě vitamíny B-skupiny a vitamin C a rozpustné v tucích jako vitamin A, D, E, K). Jedinec

přijímá vitamíny většinou stravou, pouze vitamin B₁, B₁₂, si dokáže organismus vytvořit samostatně. Předávkování vitaminy může být rizikové a způsobit zdravotní potíže (Pitřha, Poledne, 2009, s. 26).

Vitaminové a minerálové preparáty nemůžou nahradit přirozenou stravu. Při zdravé a vyvážené výživě je užívání těchto výrobků zbytečné. Pestrá strava s dostatkem ovoce a zeleniny poskytuje tělu dostatečné množství vitamínů a minerálních látek (Provazník, 2008, s. 110).

Minerální látky

Minerální látky mají význam pro růst a tvorbu tkání, kontrolují látkovou výměnu v těle. Nejčastěji se vyskytuje nedostatek vápníku, jódu, železa, selenu, zinku a chromu (Pitřha, Poledne, 2009, str. 27).

Minerální látky sice nejsou zdrojem energie, ale jsou pro organismus velmi důležité. Patří mezi základní stavební látky tkání, kostí a zubů, některé patří mezi ochranné faktory imunitního systému. Špatný jídelníček a jednostranná strava se může projevit nedostatkem minerálů, pokud se některé minerály nepřijímají delší dobu, může v těle dojít k vážnějším zdravotním problémům (Provazník, 2008, s. 166-169).

Tato kapitola stručně popsala základní živiny nezbytné pro zdravý vývoj organismu. Je zapotřebí znát v jakých potravinách se nacházejí, jakou mají výživovou hodnotu a pochopit podstatu příjmu potravy.

3.2 Zásady vyváženého jídelníčku

Správný jídelníček neznamena jen vybrat dobré produkty, ale také stanovit vhodnou, denní dobu, ve kterou danou potravinu konzumovat. Jednotlivá jídla by měla následovat vždy 3 hodiny po sobě. Nejdůležitější je pro lidský organismus snídaně. Ráno, díky rychlejšímu metabolismu můžete snadno strávit a vstřebat dokonce až 30 % denní dávky sacharidů, bílkovin a tuků. Z těchto důvodů by měla snídaně být vydatná, protože bude plně využita pro správnou výživu organismu. Ve výživových doporučeních je kladen důraz na vyváženost energetického příjmu a výdej energie. Tato rovnováha udrží správnou tělesnou hmotnost. Moderní doba,

její technický pokrok nám umožňuje nalézt správnou cestu při hledání správných výživových doporučení. K tomuto účelu slouží nutriční pyramida (Astl. Astlová, Marková, 2009, s. 37).

Potravinová pyramida slouží pro tvorbu jídelníčku, pro pochopení, které potraviny bychom měli preferovat. Je jednoduchým a srozumitelným vyjádřením, které je určeno pro všechny věkové skupiny bez rozdílu vzdělání.

Pyramida znázorňuje potravinové skupiny v objemu, který bychom měli během dne zkonsumovat. Čím vyšší patro, tím méně by se měla daná skupina vyhledávat v průběhu dne. Základ pyramidy, tvoří přílohy. Nejvhodnější jsou celozrnné produkty s vyšším obsahem vlákniny, vitamínů a minerálů. Dále luštěniny, které můžeme použít do salátů, polévek a zapékaných pokrmů. Také to této skupiny můžeme zařadit ořechy.

V prvním patře pyramidy je zelenina a ovoce. Zvýšit její příjem můžeme i tím, že ji budeme servírovat ke každému chodu. Konzumací ovoce lze snížit množství sladkostí.

V dalším patře pyramidy jsou živočišné potraviny, které by měly být na talíři jen jednou denně. V dětství jsou důležité obě skupiny jak masové tak mléčné. U dospělých omezujeme mléko. Pokud se týká stravování uzenin, náš organizmus se bez těchto výrobků, které obsahují množství tuků, a solí může obejít, měly by se konzumovat jen jako lahůdky.

Vrcholem pyramidy jsou tuky, cukry, jsou pro nás nezbytné, ale v omezeném množství a kvalitě.

Každý člověk má energetický příjem jiný. Množství doporučené dávky jídla, je závislé na hmotnosti, na výšce, na metabolismu, tělesné zátěži při práci, tělesné aktivitě ve volném čase. Doporučované rozmezí příjmu činí od 8500 do 12000 kJ (Astl. Astlová, Marková, 2009, s. 37).

Jídelníček by měl být vyvážený a měl by obsahovat potraviny ze všech skupin (bílkoviny, sacharidy, tuky, vitamíny, minerální látky), tak aby naše tělo prospívalo. Znamená to zvýšit spotřebu zeleniny, ovoce, tmavý chléb, dávat přednost libovým masům, rostlinným bílkovinám (sója a ostatní luštěniny) a omezit potraviny, které

poskytují pouze prázdnou energii, tedy cukry, tuky, alkohol a lahůdkové potraviny (Astl, Astlová, Marková, 2009, s. 38).

3.3 Stravovací návyky

V chování mládeže byly zjištěny nedostatky na úseku nutričních návyků. (Hnátek, 1992, s. 18). Téměř polovina preferuje knedlíky před bramborami a skoro třetina nerada konzumuje zeleninová jídla. Dospívající zvyšují konzumaci majonézových salátů, baget a uzenin. Jelikož chuť je nejsilnější motivací k tvorbě výživových návyků, jsou vlastnosti předkládaných pokrmů, především vůně, vzhled velmi významné a je důležité hodnotově významné jídla zajímavě a přitažlivě upravovat.

U chlapců je v době adolescence motivačním prvkem při výběru potravin pocit sytosti, tohoto požadavku by mělo být dosaženo konzumací potravin s vysokým obsahem vlákniny. Skoro všechna mládež má povědomí o důležitosti jíst denně zeleninu, nepřesolovat jídlo, dávat přednost tmavému chlebu a nemít nadváhu. Ve skutečnosti však jde o rozpor mezi vlastním chováním a postojem neboli znalostmi. Silnou motivací je v tomto období sociální postavení, důležitost vzhledu, faktor postavení jedince ve skupině (Hnátek, r. 1992, s. 18).

Mezi nejčastější zlovyky dospívajících patří vynechání snídaně a svačiny ve škole považují za nemoderní. Bez snídaně by neměly odcházet z domu, měla by být prvním jídlem, který dodá tělu dostatečnou energii (Piřha, Poledne, 2009, s. 97).

Většina mládeže je během dne samostatná a volí si svoji stravu sama. Výběr je dán správným rozhodováním adolescentů a podmínkou je znalost vhodné stravy, při kterém jsou důležité návyky v rodině a podpora rodičů (Hnátek, 1992, s. 16).

Pravidelnost v jídlu je důležitá jako prevence při vzniku obezity. Mělo by se jíst 5-6x denně. Pokud dospívající jí jen 2x za den, tělo si ukládá část energie do zásob, což také vede k tloustnutí (Piřha, Poledne, 2009, s. 97).

Denní energetická spotřeba by měla být v tomto složení: snídaně 20%, dopolední svačina 15%, oběd 35%, odpolední svačina 10% a večeře 20 %. U adolescentů je možné zařadit i druhou lehce stravitelnou večeři (Hnátek, 1992, s. 19).

Často dochází k porušování režimu ve stravování u studentů dojíždějících do škol, někdy nemají během školního dne ani jedno teplé jídlo.

Přísun tekutin by měl být rovnoměrně rozložen během dne. Při nedostatku vody v organismu, dochází k nesnadnějšímu vylučování odpadových látek močí, vážně vylučování trávicích enzymů. Nevhodné je pít ve večerních hodinách (Hnátek, 1992, s. 20).

Dalším problémem je odmítání tuků, nedostatek tuků tak může způsobit zdravotní problémy a u dívek způsobit problémy s menstruací a způsobit možné potíže s plodností. Dospívající by se měly seznámit se správnými a kvalitními tuky. Rozlišovat a dávat přednost rostlinným před živočišnými (Piřha, Poledne, 2009, s. 96).

Mladistvým se také nedoporučují různé způsoby stravování jako je veganství, makrobiotika, vegetariánství. Odmítáním živočišné stravy, dochází k nedostatku plnohodnotných bílkovin a s tím související nedostatek některých vitamínů (B12) nebo minerálních látek (železo, jod, vápník). Absence vápníku, který je potřebný pro zdravé zuby a kosti, může způsobit některé další zdravotní obtíže jako je osteoporóza a slabost svalů při sportovních aktivitách (Piřha, Poledne, 2009, s. 96).

Nežádoucí je i nadměrné stravování v restauracích nebo fast foodech. Jídlo má příliš vysokou energetickou hodnotu, je slané, tučné a může způsobovat řadu zdravotních problémů. V tomto období je dospívající vystaven pokušení experimentovat s alkoholem a dalšími omamnými látkami, v důsledku toho dochází k poruchám nervové soustavy k ohrožení správného vývoje a celkového zdraví (Piřha, Poledne, 2009, s. 97).

Pokud si dospívající již v dětství osvojily zásady zdravého životního stylu a zdravé výživy nemají problémy je dodržovat. Je důležité, aby energetický příjem byl v rovnováze s energetickým výdejem (Piřha, Poledne, 2009, s. 97).

Strava se má podávat v 3-4 hodinovém intervalu a 3-4 hodiny před ulehnutím. Měla by se dodržovat kultura stravování a jídlo by mělo být spojeno s příjemným zážitkem. Důležitá je i zásada pestré stravy, denně se má sníst 500 g zeleniny, 1 polotučný mléčný výrobek, 1-2 porce libového masa, nezapomínat na pitný režim,

snížit množství soli a důležitá je také pohybová aktivita, doporučuje se půlhodinová procházka svižným tempem (Piřha, Poledne, 2009, s 52).

3.4 Poruchy příjmu potravy

Příčiny poruch příjmu potravy jsou zapříčiněny mnoha okolnostmi. Začátek je většinou spojován s obdobím dospívání, kdy dochází k tělesným změnám. Hlavní důraz je kladen na tělesný vzhled, tělesné proporce, zdůrazňování štíhlosti, naopak obézní jedinci jsou považováni za líné, ošklivé. Tento trend vytváří strach z nadváhy a to bez ohledu na skutečnost, zda tato obava je reálná (Machová, Kubátová, r. 2015, s. 199). Důležitou prevencí poruch příjmu potravy je zdravý životní styl rodiny, vytvoření správných stravovacích návyků, chutná strava, podávaná v příjemné rodinné atmosféře, která dodává chuť k jídlu. (Machová, Kubátová, 2015, s. 202).

Se zvýšeným výskytem lidí obézních, nemocných cukrovkou, zvýšeným cholesterolem, zvýšeným krevním tlakem reagovali výrobci potravin a začali produkovat potraviny se sníženým množstvím cukru a tuku tzv. light.

Tyto výrobky jsou rizikové v tom, že obsahují méně tuku, nezasytí a je po nich brzy hlad. Dalším rizikem jsou nápoje bez cukru, doslazované umělými sladidly, není dobrá jejich konzumace ve velkém. Při konzumaci těchto výrobků je potřeba spočítat jejich energetickou hodnotu a z hlediska zasyčenosti doplnit zdrojem vlákniny to je ovocem a zeleninou (Piřha, Poledne, 2009, s. 48-49).

3.4.1 Mentální anorexie

Jedním z hlavních příznaků mentální anorexie je omezování až úplné odmítání potravy

Základní kritéria:

- abnormálně nízká tělesná hmotnost,
- zkreslená představa o svém těle, strach z tloušťky,
- porucha menstruačního cyklu (Machová, Kubátová, 2015, s. 201).

Ve většině případů jde před začátkem nemoci o dívky úspěšné, perfekcionistické, odpovědné. V průběhu nemoci se stávají úzkostné, depresivní a v souvislosti s jídlem lžou a podvádějí. Toto onemocnění vede k extrémní vyhublosti,

ale i přesto si dívky připadají tlusté. Léčení mentální anorexie je problematické, dívky si velmi často nepřiznají nemoc a odmítají cokoli změnit (Machová, Kubátová, 2015, s. 201).

3.4.2 Mentální bulimie

Charakteristické pro mentální bulimii jsou opakující se záchvaty přejídání a poté úmyslně vyvolané zvracení.

Základní kritéria:

- neodolatelná touha po jídle, přejídání,
- následná snaha o potlačení účinku jídla, vyprovokování zvracení,
- chorobný strach z tloušťky, v některých případech předchází období anorexie (Machová, Kubátová, 2015, s. 201).

Tyto dívky si velmi cení sebeovládání a sebekontroly, ale ve vztahu k jídlu tuto kontrolu ztrácejí. Střídají se stavy vlčího hladu, při kterém dívky konzumují velké dávky jídla, následkem selhání a strachu z nadváhy si vyvolá zvracení.

Léčba spočívá v psychoterapii, která je zaměřena na změnu jídelních návyků, sebehodnocení, zmírnění perfekcionistických návyků, podpora sebedůvěry (Machová, Kubátová, 2015, s. 201).

3.5 Nadváha

Příjem dospívajících bývá buď energeticky nízký, nebo neúměrně vysoký. V tomto období by měla mládež dodržovat doporučený příjem živin, aby nedocházelo ani k hubnutí, ale ani k tloušťnutí (Pitřha, Poledne, 2009, s. 96). Příčinou obezity je výrazné přijímání potravy a nedostatečná pohybová aktivita. Na vzniku obezity má také podíl dědičný faktor, ale je jasné, že bez konzumace jídla obezita vzniknout nemůže (Machová, Kubátová, 2015, s. 239).

Zvýšená hmotnost v období dospívání je podmíněna energetickou bilancí. Žáci s vyšší hmotností jsou celkově méně aktivní, když je porovnáme s ostatními vrstevníky. Dospívající mládež má teoretické povědomí o optimální, vyvážené, nízkoenergetické

stravě, nedoceňují však pohybovou aktivitu a kontrolu své hmotnosti. Příčinu hledají ve vyšší hmotnosti a nehledají v přejídání (Hnátek, 1992, s. 16).

Zpravidla mezi děvčaty v období dospívání je až 60 % těch, která vyzkoušela nebo dodržují redukční dietu. Strava těchto mladistvých obsahuje málo vápníků, železa a kyseliny askorbové. V tomto období je potřeba věnovat této skupině velkou pozornost (Hnátek, 1992, s. 18).

Nadváha neboli obezita, se projevuje nahromaděním tuku v podkožní tkáni a kolem vnitřních orgánů v těle. Jedním z příznaků je vyšší tělesná hmotnost. Při posuzování přiměřené hmotnosti jedince je posuzován vztah mezi výškou a hmotností, tento stav lze vyjádřit indexem. Brocovo pravidlo říká: "*normální hmotnost činí tolik kilogramů, o kolik centimetrů přesahuje výška osoby jeden metr*". V dnešní době se používá k hodnocení hmotnosti tzv. body mass indexu, ve zkratce BMI (Machová, Kubátová, 2015, s. 235).

Vzorec: $BMI = \text{hmotnost v kg} / (\text{výška v m})^2$

Měření množství tuku v těle se provádí pomocí přístroje kaliper, na přesně specifikovaných místech na těle, zpravidla na stehně, pod lopatkou apod. jelikož tuk není rozložen na těle rovnoměrně.

Obezita by měla být léčena vždy. Česká lékařská společnost vypracovala standardní postup při léčbě obezity a zahrnuje nízkenergetickou dieta, zvýšení pohybové aktivity a změnu životního stylu tzn. úpravu pohybových a stravovacích návyků (Machová Kubátová, 2016, s. 240).

Zásady pro hubnutí (Astl, Astlová, Marková, 2009, s. 39):

- musíte mít motivaci,
- využijte potraviny s nízkým glykemickým indexem,
- máte hlad? Najezte se,
- hodně pijte tekutiny,
- udržení správné hmotnosti není možné bez tělesné aktivity,
- jídlo je svátek, stolujte.

Dětem od 3-18 let je poskytována lázeňská léčba obezity, na návrh dětského lékaře ji posuzuje revizní lékař zdravotní pojišťovny. Pobyť v lázeňské léčebně trvá

4-6 týdnů. Hlavním cílem je redukce hmotnosti a získání vhodných stravovacích návyků a pravidelného denního pohybu. Během pobytu mládež navštěvuje školní vyučování. Metody, které vedou, ke snížení hmotnosti jsou snížení energetického přísunu v závislosti na věku 5-7000 kJ, zvýšení energetického výdeje pohybem, behaviorální intervence (ukázat, že lze i v běžném životě zvýšit fyzickou aktivitu) a také balneoterapie. Během těchto léčebných pobytů dochází k průměrnému poklesu hmotnosti u chlapců o 10-13 % a u dívek o 9-12 % (Machová, Kubátová, 2015, s. 243).

3.6 Vegetariánství a veganství

Vegetariánství je všeobecný pojem popisující způsob života, při kterém je ze stravování zcela vyloučeno maso včetně drůbeže a ryb. Vyloučeny jsou i všechny výrobky se želatinou a syřidlem. Teorie a praxe vegasmu zakazuje všechny živočišné výrobky včetně másla, mléka, jogurtů a vajec. Pokud jsou ze stravy vyloučeny maso a masné výrobky, které jsou nezbytné pro život, musí aminokyseliny dostat jedinec z jiných zdrojů, kombinací dvou a více nekompletních proteinů (rýže, sójové boby). (Výživa dětí, 2019).

Provedené studie prokázaly, že vegetariáni a vegani trpí daleko méně dvěma na Západě nejrozšířenějšími chorobami – hypertenzí (vysoký krevní tlak) a obezitou. Zda má tento způsob stravování vliv, na výskyt rakoviny se prokázat nepodařilo. U dospívajícího jedince, je vegetariánský způsob stravování spojen s určitými riziky. Při nižším energetickém příjmu dochází k navození pocitu sytosti, u dívek se objevuje problém s opožděným nástupem menstruace, je nepravidelná nebo méně častá (Výživa dětí, 2019).

3.7 Pohybová aktivita

Během dospívání je školní aktivita většinou organizována a to jak v rámci hodin školní tělesné výchovy nebo ve sportovních klubech a kroužcích. V převážné míře je v tomto období dosahováno nedostatečného množství pohybové aktivity. Zhruba 20-30 % mladistvých je méně fyzicky zdatných. Ze zprávy Evropského parlamentu vyplývá, že se v posledních letech čas vymezený na tělesnou výchovu snižuje.

Od r. 2002 se doba na středních školách snížila na 101 minut za týden. V České republice je to 90 minut za týden (Pastucha, 2011, s. 49).

Učitelé v hodinách tělesné výchovy často věnují svoji pozornost pohybově zdatnějším žákům, což vede k vytvoření standardů, které se využívají pro klasifikaci. Tyto standardy nemusí odpovídat fyziologickým možnostem jedince. Zaběhlý přístup tak může odradit pohybově méně úspěšné žáky a může způsobit trvalé odmítání aktivit tohoto charakteru (Čechovská, Tůma, 2009, s. 81).

Celkový režim školy a hodiny tělesné výchovy by měly plnit požadavky na přiměřený pohyb žáků. Následující doporučení shrnuje názory odborníků:

- pomocí psychomotorických her rozvíjet pohybové dovednosti,
- podpořit hodnotu přestávky na zotavení,
- při tělesné výchově volit vhodné cviky, nesoustředit se jen na výkonnost, podpořit i méně zdatné jedince (Čechovská, Tůma, 2009, s. 80-89).

V adolescenci obecně klesá pravidelná pohybová aktivita. Ve věku mezi 16-20 lety, po ukončení základní školní docházky dochází ke změně životního stylu. U dívek třetina skončí se sportem úplně, ale u chlapců je situace lepší. Motivací může být pro dospívající pocit příslušnosti k určité skupině a v neposlední míře i pro sociální interakci. Pohybová aktivita je pozitivní alternativou soupeření s vrstevníky, jedinec získá zvýšený pocit sebedůvěry a víru ve své schopnosti (Pastucha, 2011, s. 50).

Žáci většinu času tráví vsedě při výuce, kdy mají omezenou svalovou aktivitu. Takový způsob života vede ke konfliktu mezi vrozenou dispozicí k pohybu a skutečným pohybovým režimem. Nedílnou součástí zdravého života je pravidelný pohyb (Čeledová, Čevela, 2010, s. 63).

3.8 Socializace, vliv rodiny, školy a trávení volného času

Zdravý životní styl je vytvářen v závislosti na zdravých sociálních vztazích. Při procesu mezilidské interakce dochází k působení jedince na jiného jedince nebo skupinu (Kohoutek, Ocetková, Štěpaník, 1998, s. 141).

Vliv rodiny je jednou z nejvýznamnějších skupin, které formují sociální osobnost jedince. Bývá nejčastěji prvním faktorem ve výchově k přístupu k výživě, životnímu

stylu, pohybové aktivitě, působí na duševní vývoj a psychiku jedince. Dospívající se mohou ztotožnit s rodinnými zvyklostmi v přístupu k životnímu stylu, stravování, naproti tomu každý člověk je jedinečná osobnost a některé postoje a návyky mu nemusí být blízké. V tomto období často přejímají názory na životní styl od svých vrstevníků (Havlíková, 2006, s. 182).

Významným činitelem v socializaci je škola, neplní pouze funkci vzdělávací, ale měla by plnit výchovnou úlohu a vést žáky ke zdravým životním návykům a vytvářet zdravé prostředí. Škola by měla podporovat zdravý životní styl především organizací denního režimu, uspokojováním fyziologických potřeb, uspokojováním sociálně psychologických potřeb, prevencí vzniku závislostí (Svobodová, 1998, s. 25).

Trávení volného času mládeže je neopominutelnou součástí životního stylu, může jej ovlivnit pozitivně i negativně. První zkušenosti získává jedinec v rodině, ve škole a v mimoškolních zařízeních a se svými vrstevníky. Volný čas je důležitou mohou žáci trávit různými způsoby. Volnočasové aktivity můžeme rozdělit na kulturní (divadla, kina, koncerty, vzdělávání), sportovní (aktivní sport, tanec), extrovertní (večírky, diskotéky, kavárny), introvertní (poslech hudby, sledování televize), manuální (chov zvířat, kutilství). Dospívající preferují hraní počítačových her a poslech současné hudby (Hofbauer, 2004, s. 61,66).

4 Programy pro zdraví školní mládeže

4.1 Preventivní programy v mezinárodním rozsahu

Na tvorbě těchto programů týkajících se podpory zdraví se podílí mezinárodní instituce, jako jsou WHO (Světová zdravotnická organizace), FAO (organizace pro výživu a zemědělství) i UNICEF (Dětský fond Organizace spojených národů). (Stravovací návyky dětí a školní prostředí, podpora zdraví a preventivní programy WHO).

Světovou zdravotnickou organizací byl sestaven program Zdraví 21 – zdraví pro všechny do 21. století. Dává podněty a návody k otázkám péče o zdraví pro členské státy SZO. V České republice jsou nejčastějšími příčinami úmrtí nádorová onemocnění, nemoci oběhové soustavy a v neposlední řadě úrazy. Proto se zaměřuje na nedostatky a prevenci v oblasti kouření, správné výživy, zvýšené konzumaci alkoholu, drog, rizika úrazů (Machová, Kubátová, 2015, s. 291).

Hlavním principem programu je spravedlnost, dalšími pak solidarita, trvalá udržitelnost, vlastní účast a etická volba (Machová, Kubátová, 2015, s. 291). Náplní programu je 21 cílů, které jsou realizovány ministerstvem zdravotnictví ČR (Machová, Kubátová, 2015, s. 292).

Cíl 4 specifikuje podmínky pro vytvoření zdravějších a schopnějších mladé populace do roku 2020. Důvodem je neklesající úmrtnost, jejímiž příčinami jsou otravy a poranění, časté sebevraždy a nejohroženější skupinou v této populaci jsou učni. Dalšími programy s nadnárodní úrovní:

- Health Promoting School – HPS – klade si za cíl zlepšení zdravotního stavu populace, tedy žáků, studentů a učitelů a působením jejich širšího okolí, rodiny a blízkého okolí). V naší republice má tento preventivní program název Škola podporující zdraví. Základem jsou tři pilíře: pohoda prostředí, zdravé učení a otevřené partnerství.
- Baby-Friendly Hospital Initiative – BFHI – program zaměřený na uplatnění správné výživy již od nejranějšího dětství. Obsahuje požadavek na písemné zpracování postupů a k vytvoření přátelského prostředí v nemocnicích a hodnocení pomocí akreditačně evaluačního systému.

- Nutrition-Friendly Schools Initiative – NFSI – sleduje především zdravé školní prostředí ve všech jeho aspektech. V českých podmínkách jde o iniciativu Škola zdravé výživy a je zaměřena na správnou životosprávu a pohybovou aktivitu a komunitní spolupráce rodiny, odborníků a školy (Fialová, 2012, s. 19-23).

4.2 Programy vytvořené s národní působností

4.2.1 Národní program Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí

Tato národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí (dále jen „Národní strategie“) vychází z programu Světové zdravotnické organizace Zdraví 2020. Navazuje na dlouhodobý program Zdraví 21 pro zlepšení zdravotního stavu obyvatelstva ČR. Hlavním účelem je především stabilizovat systém prevence nemocí a nastavit strategii ochrany a podpory zdraví a má nastartovat účinné mechanismy ke zlepšení zdravotního stavu populace.

Rozpracovává vizi systému veřejného zdraví jako dynamické sítě zainteresovaných subjektů na všech úrovních společnosti a je tedy určena nejen institucím veřejné správy, ale také všem ostatním složkám – jedincům, komunitám, neziskovému a soukromému sektoru, vzdělávacím, vědeckým a dalším institucím.

Tato strategie je v souladu s vývojem v Evropské unii a tak Evropského regionu. Hlásí se k dokumentům, jako jsou evropská a národní usnesení, úmluvy, které se týkají problematiky prevence infekčních a neinfekčních onemocnění a veřejného zdraví. Realizaci Národní strategie podpořila i vláda České republiky svým usnesením č. 23 ze dne 8. ledna 2014.

SWOT analýza:

Silné stránky – tradice prevence – legislativní zakotvení v zákoně č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví – respekt veřejnosti k systému ochrany a podpory veřejného zdraví.

Příležitosti – využití zahraničních zkušeností a dobrých praxí – účast v mezinárodních projektech a grantech.

Slabé stránky – nepříznivá věková struktura odborníků – pokles zdravotnické odbornosti, komerčně motivované přístupy ke zdraví – slabá reflexe společenských změn.

Hrozby – finanční nestabilita ohrožující fungování – omezování kapacit systému ochrany a podpory veřejného zdraví – restrukturalizace.

Hlavním cílem je snižovat výskyt nemocí a úmrtím, kterým lze předcházet (MZCR, 2019).

Příkladem realizace v rámci strategie je akční plán zaměřený na podporu pohybu dětí ve školách. Plán byl vytvořen ve spolupráci rezortů zdravotnictví a školství, je cílen na děti z hlediska prevence. Zhruba 80 % dětí má nedostatek pohybu a zároveň tráví čas u televize, počítače, mobilního telefonu. Ve školách jsou pohybové aktivity řešeny v rámci výuky tak ve sportovních klubech. Ministerstvo školství zavedlo program Můj klub a v r. 2018 se zaregistrovalo téměř šest tisíc klubů, které sdružují 712 tisíc dětí a mládeže. Dalším programem je Hodina pohybu navíc, který byl v r. 2018 spuštěn a je v něm přihlášeno 300 škol (MZCR, 2019).

4.2.2 Zdravý životní styl je postaven na sociálních základech.

Pohybová aktivita nemůže probíhat bez vlivu a podpory rodiny a podpory této aktivity ve škole. Základním principem je přinést prostřednictvím intervenčního programu správný produkt na správném místě ve správný čas. Jsou to například projekty s celonárodní působností: Česko se hýbe, Hravě žij zdravě, Zdravá škola atd. Dále projekty s místní působností. Všechny si kladou stejný cíl, a tím je zvyšování motivace nejenom mládeže, ale i obyvatel k aktivnímu životnímu stylu. Klíčová pro tvorbu strategie, jejímž cílem je, ovlivnění sledovaného je analýza jeho motivů a jeho preferencí (Pastucha a kol., 2011, s. 92).

PRAKTICKÁ ČÁST

5 Design průzkumného šetření

Potřebné informace o škole budou zpracovány z veřejně dostupných dokumentů a internetových zdrojů. Stravovací možnosti ve škole budou získány neformálními rozhovory s žáky a pedagogy a na základě rozboru dat uvedených v dotazníkovém šetření. Dotazník byl tvořen 13 otázkami. V úvodu byl umístěn odstavec, který vysvětluje účel dotazníku a způsob vyplňování. Následuje skupina 8 otázek, směřujících ke sledování postojů ke zdravému životnímu stylu a pohybových aktivit a následuje skupina 5 otázek zaměřených na způsob stravování žáků během dne. Na závěr dotazníku jsou umístěny doplňující otázky mapující údaje o pohlaví a určení ročníku studia. Názory žáků školy budou vyjadřovat současný postoj k zdravému životnímu stylu. Ke sběru dat byla vybrána skupina žáků studující střední odborné učiliště. Otázky jsou vytvořeny uzavřené a polouzavřené, aby byly pro skupinu respondentů srozumitelnější.

Sběr potřebných dat byl proveden průběhu prosince 2018. Dotazníky byly předány vyučujícím vybrané školy. Žáci vyplnili dotazník během vyučovací hodiny a také ihned odevzdali. Celkem bylo distribuováno 65 dotazníků. Vzhledem k tomu, že distribuce byla prováděna během výuky byly dotazníky rozdány jen přítomným žákům, bylo vráceno 61 dotazníků (93,84 %). Dále budou zpracovány výsledky průzkumu a vyhodnoceno poslání konkrétní školy k naplňování principů výchovy ke zdraví mladé populace. Formulovány způsoby případného zlepšení současného stavu.

6 Cíl průzkumného šetření

Cílem dotazníkové šetření je zjistit a posoudit, zda jsou naplňovány principy a poslání Střední odborného učiliště gastronomie u Krbu, z hlediska výchovy ke zdravému životnímu stylu. Sledovány jsou znalosti a návyky žáků tohoto učiliště během pobytu ve škole a v jejich volném čase. Životní styl je utvářen podle determinant, a jelikož není možné obsáhnout všechny činitele, sledovala jsem ve svém průzkumu výživové zvyklosti a pohybovou aktivitu současné středoškolské mládeže.

7 Metoda sběru dat

Dotazník je vedle pozorování a rozhovoru jednou z nejčastěji používaných metod získávání dat (zejména v humanitních vědách). Je také velmi často používanou metodou při různých průzkumech a výzkumech studentů na středních a vysokých školách a jeho výsledky jsou uváděny v závěrečných, bakalářských, magisterských, doktorandských a jiných pracích. Nezřídka je využíván i v odborné poradenské praxi (rudolfkohoutek.blog, 2019)

Dotazník je rozdělen na dvě části:

- Oblast 1: Postoje a znalost žáků v oblasti zdravého stravování a životního stylu
- Oblast 2: Naplňování principů způsobů zdravého stravování

8 Výběr a charakteristika respondentů

8.1 Charakteristika školy

Základní soubor pro průzkum je tvořen žáky střední odborné školy na Praze 10.

Střední odborné učiliště gastronomie oslavila v r. 2016 výročí 130 let od svého založení. Je pokračovatelem první gastronomické školy v Praze, tato škola byla čišnická, v prvopočátku výčepnická, jako ředitel působil Karel Bulíř. Škola používá současný název od 1. 7. 2015 a sídlí na adrese U Krbu 521, Praha 10. Funkci současné ředitelky vykonává Mgr. Kateřina Mrvová. Studijní forma je u čtyř oborů denní,

u jednoho oboru dálková. Vysoká kvalitu vzdělávání v oboru gastronomie byla stvrzena udělením certifikátu v r. 2014 a 2018, Asociací kuchařů a cukrářů České republiky. Žáci se velmi úspěšně zúčastňují prestižních soutěží na národní úrovni tak i na soutěžích pořádaných Světovou asociací kuchařů a cukrářů, instituci navštěvuje 530 žáků (souukrbu, 2018).

Identifikační údaje:

Název právní osoby: Střední odborné učiliště gastronomie

Adresa školy U Krbu 45/521, 108 00 Praha 10 – Malešice

Zřizovatel: Hlavní město Praha, Mariánské náměstí 2, 110 01 Praha 1

Zařazení: Síť škol MŠMT ČR

Právní forma: Příspěvková organizace

Škola vzdělání nabízí v těchto oborech:

- Gastronomie 65-41-L/01 Gastronomie, čtyřletý denní obor dokončený zkouškou maturitní
- Kuchař 65-51-H/01 Kuchař- číšník, tříletý denní obor vzdělání s výučním listem
- Číšník 65-51-H/01 Kuchař-číšník, tříletý denní obor vzdělání s výučním listem
- Cukrář 29-54-H/01 Cukrář, tříletý denní obor vzdělávání s výučním listem
- Podnikání 64-41-L/51 podnikání, určeno absolventům učebních oborů

Tato škola má vypracovány školní vzdělávací programy v souladu s rámcovými vzdělávacími programy podle příslušných oborů vzdělání, které byly vytvořeny z prostředků Evropské unie v rámci projektu. Jejich tvorbě předcházela analýza podmínek pro vzdělávání žáků a požadavků z praxe. Zdravý životní styl je řešen v oblasti vzdělávání pro zdraví a dále ve výrobě pokrmů, Nauka o výživě. Vzdělávání pro zdraví seznamuje žáky se s dovednostmi a znalostmi pro aktivní a preventivní péči o zdraví a bezpečnost, rozvinout jejich chování a postoje ke zdravému přístupu k životu a odpovědnosti za své zdraví. Žáky vede k poznání potřeb svého těla v jeho biopsychosociální jednotě. Měli by rozumět tomu, jaký mají význam výživa, pohybové aktivity, pozitivní emoce, dodržování hygieny a disharmonické mezilidské vztahy vliv na zdraví. Klade důraz na výchovu

v souvislosti se závislostmi a také na vliv uznávaného ideálu tělesného krásy. Výuka je realizována v předmětu tělesná výchova. Druhou oblastí je Nauka o výživě, jejímž cílem je žákům poskytnout znalosti o potravinách, nápojích a přídavných látkách, které jsou používány v gastronomii. Žáci v této souvislosti pochopí důležitost mezi zdravím a výživou. Seznámí se s hodnotami potravin a zásadami racionální výživy, druhy stravy. Předmět Nauka o výživě je teoretickým základem odborného výcviku a je rozložen do jednotlivých ročníků do předmětů Technika odbytu, Výroba pokrmů a provoz v gastronomii. Dává žákům potřebné znalosti v oblasti správné výživy.

Sportovní vyžití školy

Školou je podporován zdravý vývoj žáků a tyto principy jsou zapracovány ve školních koncepčních materiálech. S přestupem na střední školu dochází u žáků ke snížení mimoškolních pohybových aktivit, proto se škola snaží motivovat žáky sociální interakcí. Pohybová aktivita snadněji odbourává stresy a výkyvy nálad, může také znamenat dobrý základ k získání žákovy autonomie.

Sportovní možnosti jsou především tyto:

- Venkovní hřiště – dvě venkovní hřiště po rekonstrukci, jsou používána v běžné výuce tělesné výchovy. Možnost jejich využití mají žáci i v odpoledních hodinách.
- Tělocvična – využívána k výuce tělesné výchově.
- Posilovna – velmi moderně vybavena, žáci mají k dispozici během dne zdarma.
- Místnost pro stolní tenis.

Možnosti stravování v areálu školy

na škole je zaveden čipový systém, žáci si u hospodářky školy koupí čip a vloží na konto vklad, ze kterého potom čerpají. Objednávání obědů probíhá buď elektronicky, nebo v objednávacím boxu, vždy den předem do 14:00 hodin. Prostřednictvím čipů lze nakupovat i ve školní kavárně. Školní bufet nabízí prodej pouze za hotové.

- Školní jídelna – žákům jsou nabízeny čtyři varianty jídel. Nabídka tří teplých jídel v hodnotě 30,- Kč a jednoho studeného (salátu) v hodnotě 30,- Kč. V ceně

každého jídla je polévka. Denní výdej obědů je v pondělí – čtvrtek od 11:30-14:30 hodin a v pátek od 11:30- 13:45 hodin.

- Školní bufet, kantýna – prodejní doba pondělí- čtvrtek 7:30-14:30 hodin, pátek 7:50-13:45 hodin.
- Školní kavárna.
- Školní automaty na potraviny, na nápoje, na mražené výrobky.

8.2 Charakteristika respondentů

Obor studia

Tabulka 2: Obor studia

Obor studia	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Kuchař	19	31,15
Číšník	17	27,87
Cukrář	25	40,98
Celkem	61	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Dotazníky byly distribuovány žákům v jednotlivých ročnících studujícím obor vzdělání s výučním listem: kuchař 19 (31,15 %), číšník 17 (27,87 %) a cukrář 25 (40,98 %). Žáci studující čtyřletý obor gastronomie dokončený maturitní zkouškou se dotazníkového šetření nezúčastnili.

Pohlaví respondentů

Tabulka 3: Pohlaví respondentů

Pohlaví	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Žena	40	65,57
Muž	21	34,43
Celkem	61	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Z celkového počtu distribuovaných dotazníků (61 dotazníků, 100 %) bylo osloveno 40 dívek (65,57 %) a 21 chlapců (34,43 %).

Věk respondentů

Tabulka č. 4: Věk respondentů

Věk	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
15-16	21	34,43
16-17	17	27,87
17-20	23	37,70
Celkem	61	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Věkové rozpětí jednotlivých respondentů byl od 15-20 let. Tento dotazníkový průzkum je zaměřen na dospívající mládež a tato struktura žáků je rovnoměrně zastoupena. Rozvržení žáků 15-16 let je 21 (34,43 %), 16-17 let je 17 (27,87 %) a ve věku 17-20 bylo 23 (37,70 %).

Ročník studia

Tabulka 5: Ročník studia

Ročník	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
1.	26	42,62
2.	13	21,31
3.	22	36,07
Celkem	61	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

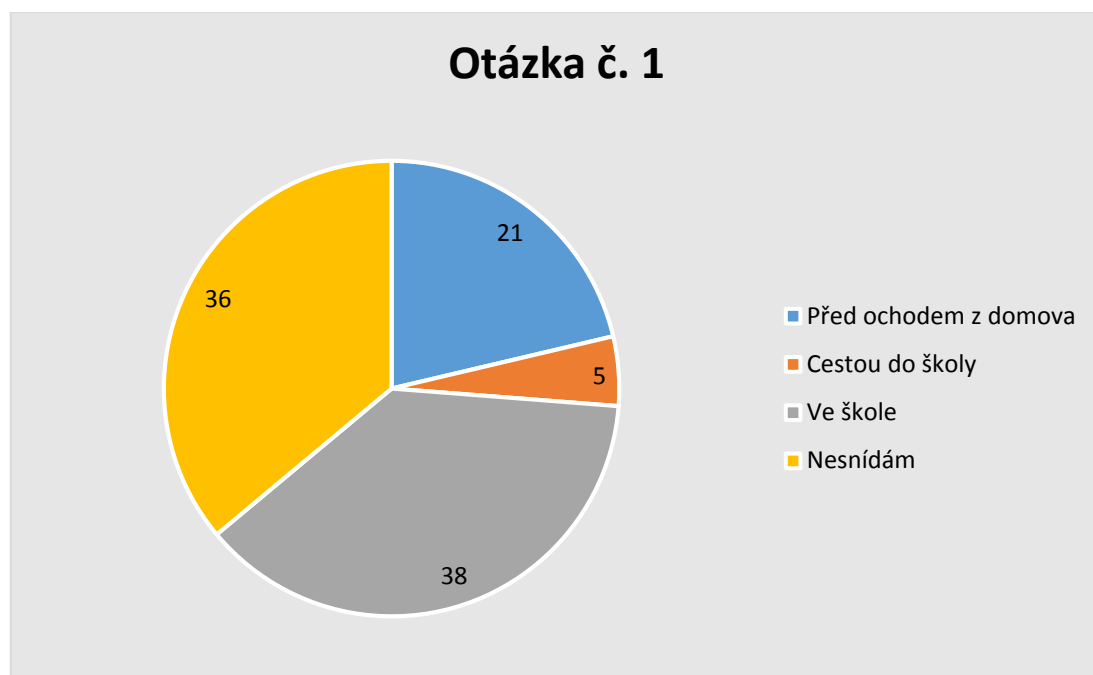
Oslovení respondenti studují 1. až 3. ročník středního odborného učiliště gastronomie. První ročník z oslovených studuje 26 žáků (42,62 %), z druhého ročníku se zúčastnilo 13 žáků (21,31 %) a poslední třetí ročník je zastoupen 22 žáky (36,07 %).

9 Popis a interpretace dat

Šetření proběhlo s cílem podchytit postoje a znalosti v oblasti zdravého stravování a pochopení principů životního stylu pro další vývoj. Dotazník byl předán osobně, forma z velké části otevřených otázek pro žáky prvních, druhých a třetích ročníků (dotazník v příloze č. 1).

- Oblast 1: Postoje a znalost žáků v oblasti zdravého stravování a životního stylu

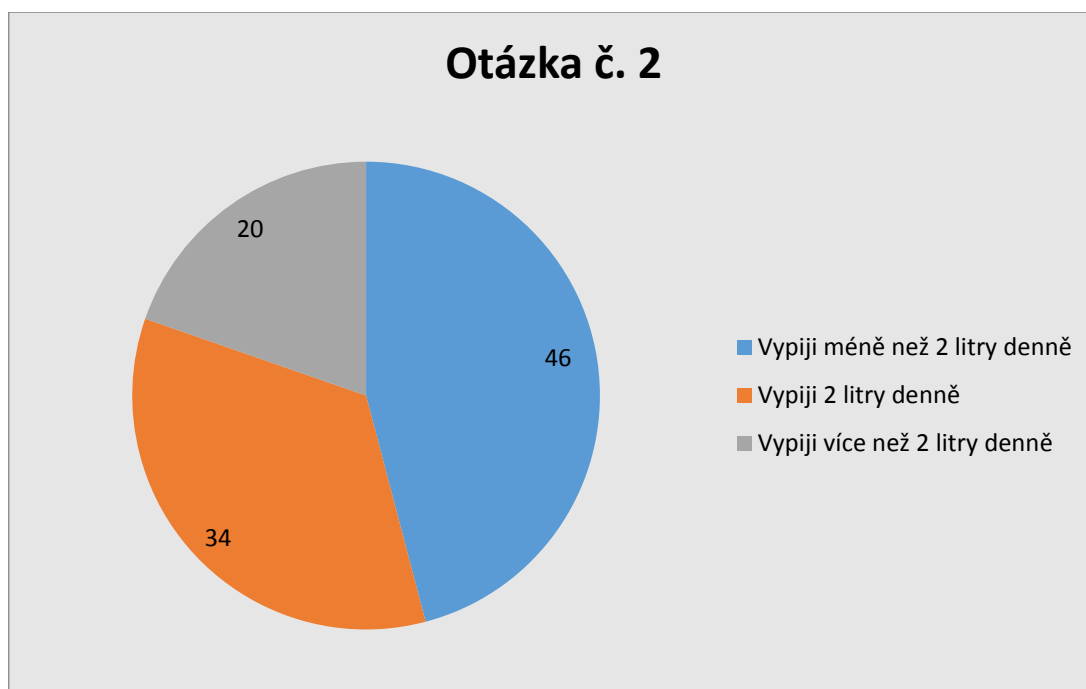
Graf 2: Otázka - Kdy snídáte?



Zdroj: vlastní zpracování

Celkem 13 (21 %) respondentů snídá před odchodem z domova, 3 (5%) cestou do školy, 23 (38 %) uvedlo první jídlo ve škole, varující je výše 22 (36 %) respondentů, kteří nesnídají. Nejčastějším problémem dospívající mládeže je že nesnídají a svačiny pro ně zastaralé. Důležitost prvního jídla před odchodem z domova není osvojena. Z výsledků se dá vyvodit špatně nastavený denní režim mládeže, většinou vstávají na poslední chvíli a odchází z domova hladoví.

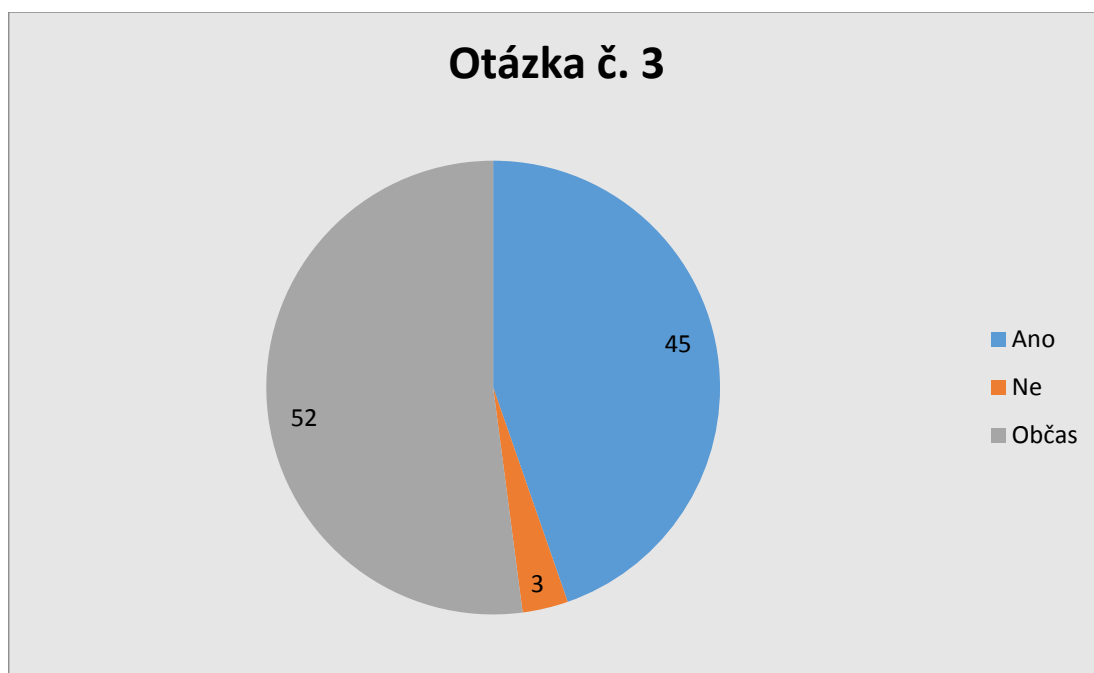
Graf 3: Otázka - Jak dodržujete pitný režim?



Zdroj: vlastní zpracování

Dle dotazníku 21 (34%) žáků vypije 2 litry denně a 12 (20%) žáků vypije více než 2 litry denně, 28 (46%) respondentů vypije méně než dva litry denně. Lze tedy usuzovat, že denní limit u většiny respondentů je dodržen. Žáci si uvědomují důležitost dodržování pitného režimu.

Graf 4: Otázka - Zařazujete do svého jídelníčku ovoce?

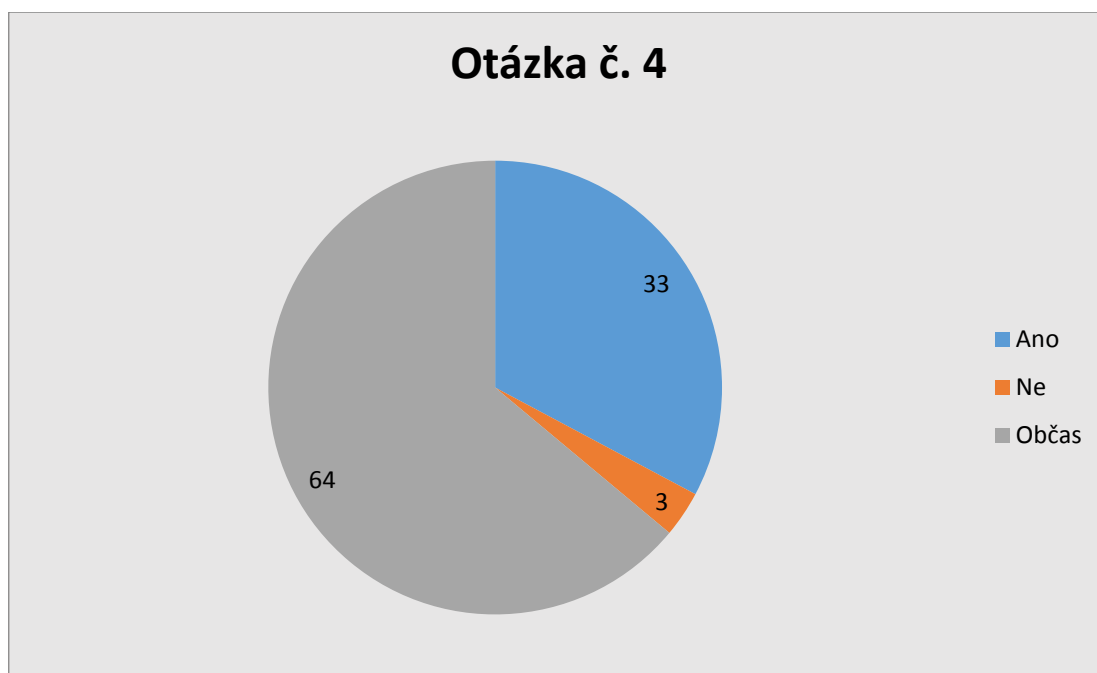


Zdroj: vlastní zpracování

Počet dotázaných ovoce do svého jídelníčku zařazuje každý den 27 (45 %) a občas 32 (52 %) a 2 žáci (3 %) uvedli absenci ovoce ve své stravě zcela. Ovoce je důležitým zdrojem vitamínů a významný je i jeho příspěvek ke spotřebě vlákniny.

Většina respondentů 59 (97 %) respondentů uvedla ovoce ve své stravě a to je z výživového hlediska velmi dobrý výsledek. Ovoce je důležitým zdrojem vitamínů a významný je i jeho příspěvek ke spotřebě vlákniny.

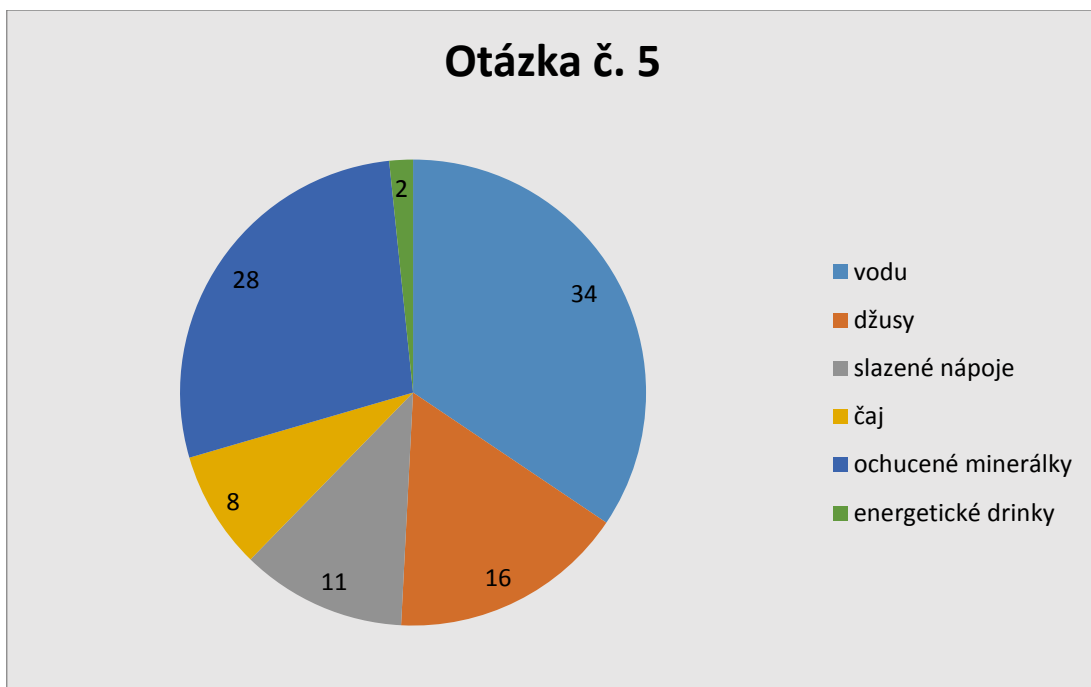
Graf 5: Otázka - Zařazujete do svého jídelníčku zeleninu?



Zdroj: vlastní zpracování

I v tomto případě mají žáci povědomí o důležitosti zeleniny ve svém jídelníčku. Celkem 20 (33%) respondentů ji zařazuje každý den a 39 (64 %) občas a to je velmi důležité zjištění. Poměrně velká skupina respondentů 20 (33 %) uvedla, že v jejich jídelníčku je zelenina obsazena každý den. Jen 2 (3 %) vynechává zeleninu ze své stravy. Velmi dobrý výsledek, zelenina je pro dospívající významným zdrojem vitamínů C a B a karotenoidů i kyseliny listové.

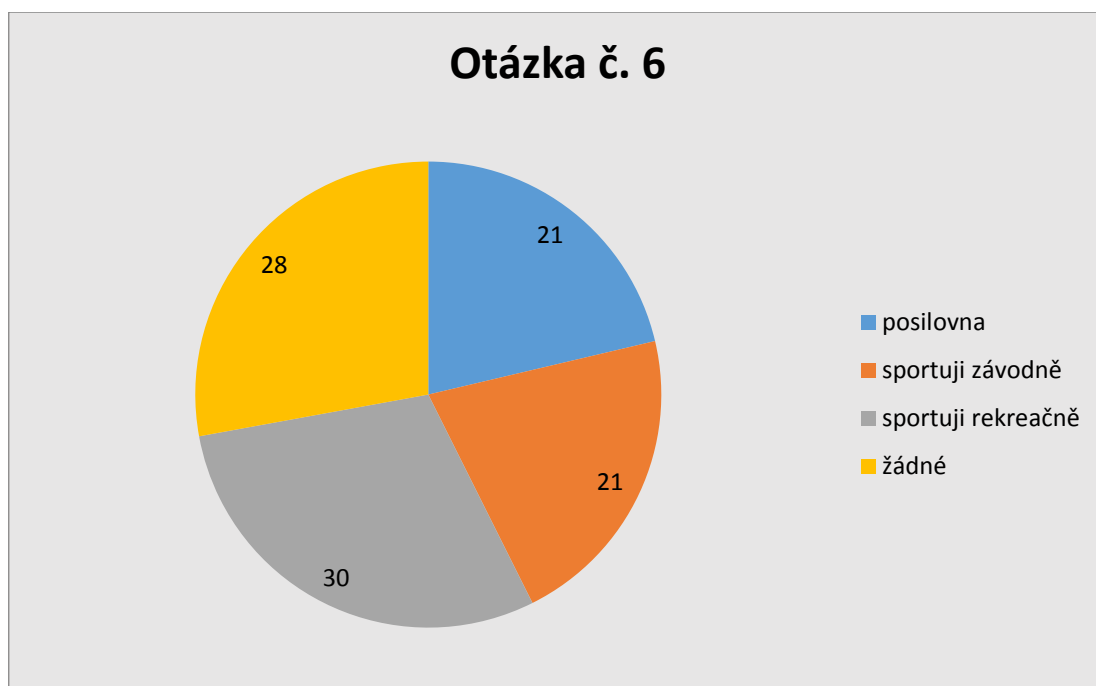
Graf 6: Otázka - Jaké tekutiny preferujete, jaké máte nejraději?



Zdroj: vlastní zpracování

Respondenti 21 (34 %) uvedli, že preferují vodu, která je jako tekutina velmi ceněna. Ochucené minerálky 17 (28%) jsou na druhém místě. Dobrým výsledkem jsou i ovocné džusy 10 (16 %). U čajů respondenti 5 (8 %), jen 7 (11%) preferovali slazené nápoje (sprite, coca-cola apod.). Nejméně často využívanou variantou jsou energetické drinky 1 (2%). Z čehož vyplývá uspokojivý výsledek, většina dotázaných zbytečně nekonzumuje energeticky náročné nápoje.

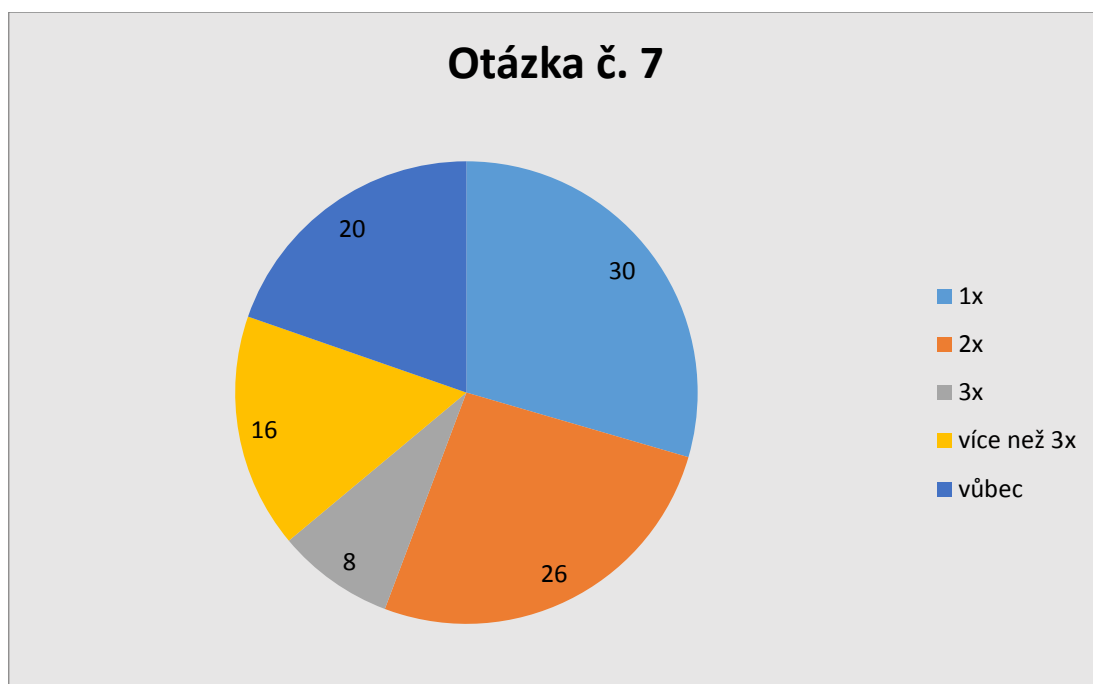
Graf 7: Otázka - Jaké volnočasové aktivity týkající se sportu provozujete?



Zdroj: vlastní zpracování

K této otázce oslovená skupina dotázaných uvedla sport 18 (30 %) rekreačně, 13 (21 %) sportuje závodně a 13 (21 %) využívá čas v posilovně. Lze tedy předpokládat kromě aktivit v rámci školní výuky tělesné výchovy, většina žáků sportuje i ve svém volném čase. Žáci 17 (28%) nesportují vůbec, u těchto mladistvých je potřeba aktivní přístup školy a nalezení vhodné alternativní formy k provádění pohybových aktivit.

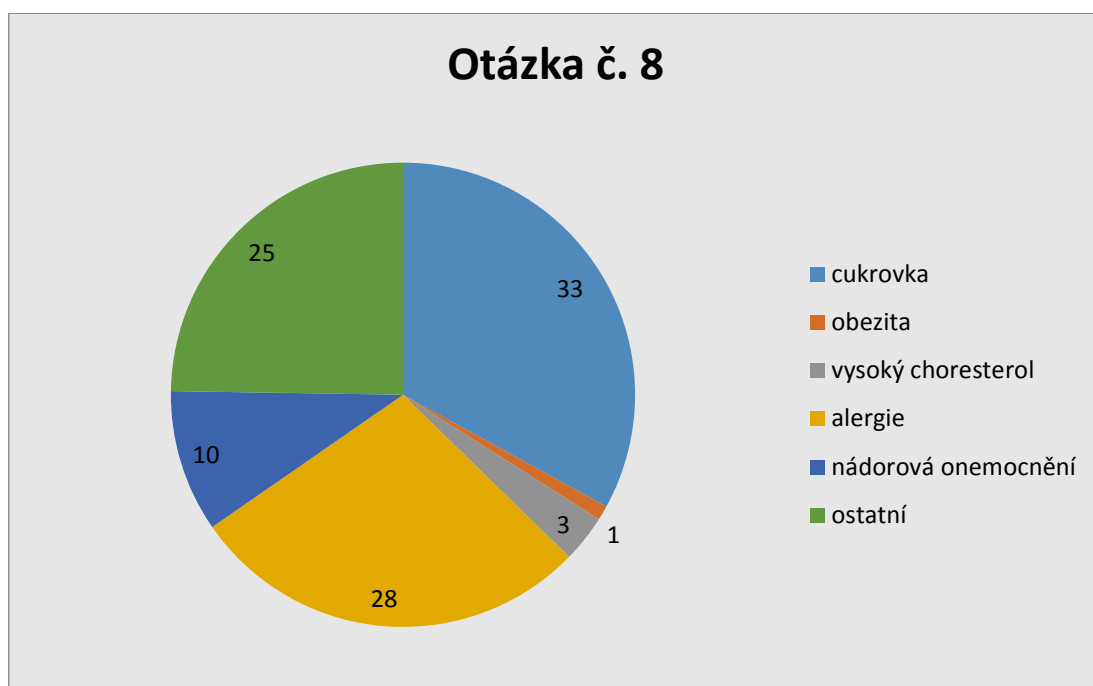
Graf 8: Otázka - Kolikrát týdně sportujete?



Zdroj: vlastní zpracování

Intenzita sportovních aktivit je minimálně 1x týdně 18 (30 %) žáků, 2x týdně 16 (26%) žáků, 3x týdně 5 (8 %) a více než 3x týdně 10 (16 %) týdně. Dalších 12 (20 %) respondentů nesportuje vůbec. Pohybová aktivita je tak u větší části dotázaných naplněna.

Graf 9: Otázka - Jaká onemocnění se vyskytují ve vaší nejbližší rodině, tzn. rodiče, prarodiče?

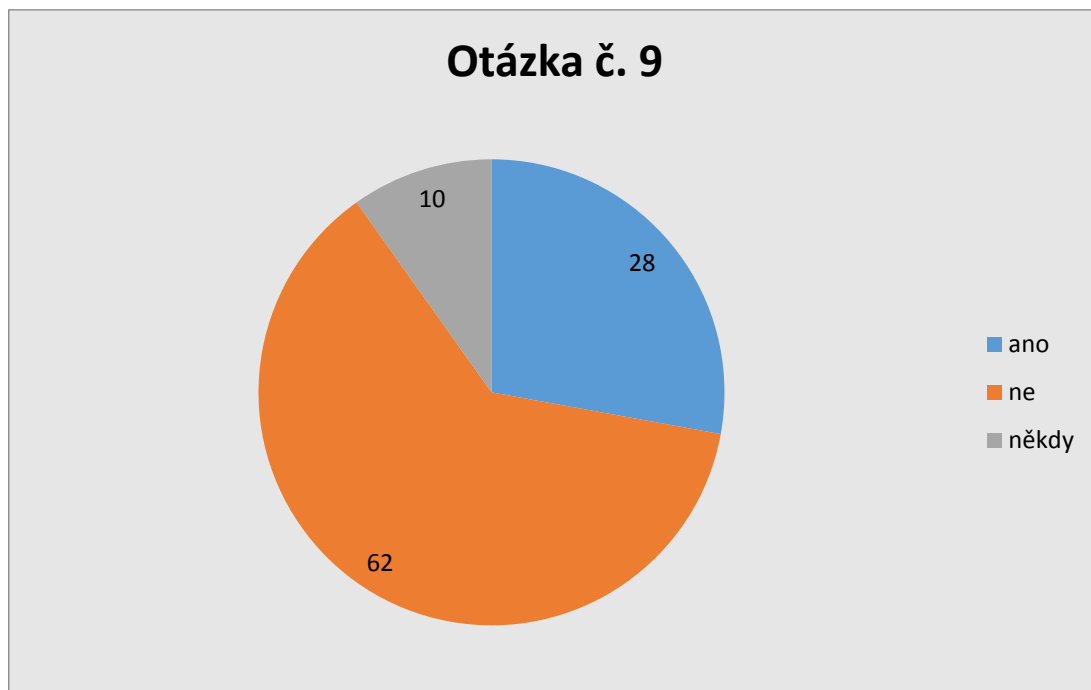


Zdroj: vlastní zpracování

Tyto odpovědi jsou v souladu s dosažením cílů nadnárodních preventivních programů, k dosažení zdravého životního stylu. Nejčastěji se vyskytují onemocnění v nejbližší rodině, uvedlo 20 žáků (33%) cukrovka, 17 (28%) alergie a 6 (10 %) nádorová onemocnění. Dobrým výsledkem je nízký výskyt obezity, který uvedl 1 žák (1 %) a výskyt vysokého cholesterolu uvedli 2 žáci (3 %) žáci. To je s přihlédnutím k dědičným předpokladům dobrý příslib ke zdraví žáků v budoucnu. Nelze opominout ani odpověď respondentů - ostatní onemocnění 15 (25 %), kde žáci uvedli vysoký krevní tlak. Z hlediska zdraví je třeba navštěvovat lékaře a podrobovat se preventivním prohlídkám, aby byly včas odhaleny zdravotní odchylky.

- Oblast 2: Naplňování principů způsobů zdravého stravování

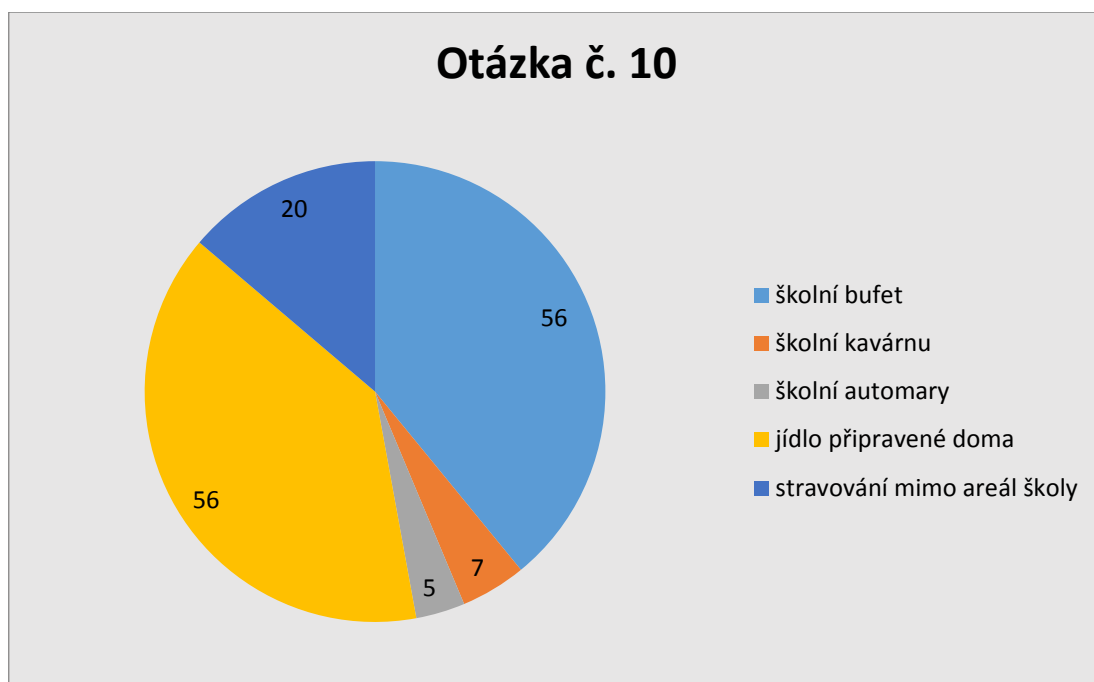
Graf 10: Otázka - Stravujete se ve školní jídelně?



Zdroj: vlastní zpracování

Ve školní jídelně se žáci 38 (62 %) ve většině nestravují. Pouze 17 (28 %) využívá školní stravování, ostatní 6 (10 %) někdy. Nabídka jídel ve školní jídelně je na dobré úrovni z hlediska zdravého stravování i cenové dostupnosti. I tady je potřeba nalézt řešení a zvolit cestu pro získání žáků k této formě stravování. Jak dále z průzkumu vyplývá, důvodem může být u žáků, oblíbenost jiných forem stravování. Ve školní kuchyni vaří žáci oboru kuchař, pod dohledem učitele odborného výcviku, přesto tato forma není oblíbená.

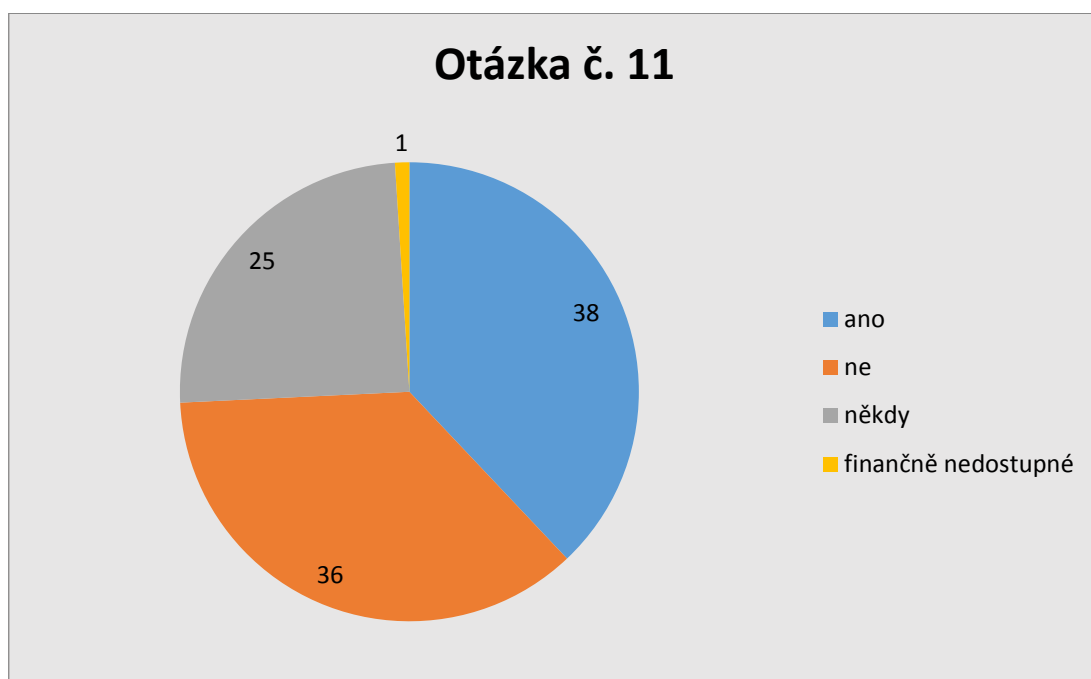
Graf 11: Otázka - Využíváte jiný druh stravování?



Zdroj: vlastní zpracování

U této položky mohli respondenti využít možnosti mnohočetné odpovědi. Nejoblíbenější je mezi žáky školní bufet 34 (56 %) a ve stejné rovině je jídlo připravené doma 34 (56%). Mimo areál školy se stravuje 12 (20 %) dotázaných. Školní kavárnu uvedli 4 (7%) žáci a školní automat 3 (5%) žáci. Žáci mají ve školním bufetu nabídku toustů, baget a zeleninových salátů, jde o oblíbenou, rychlou a pro žáky moderní formu stravování.

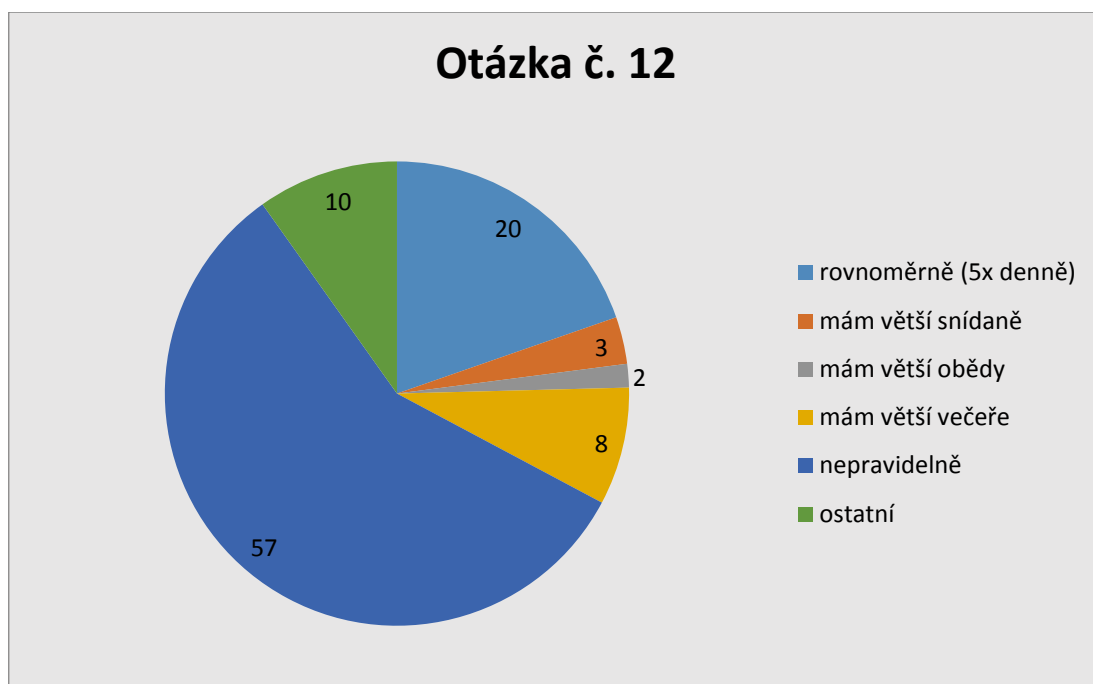
Graf 12: Otázka - Využili byste možnost objednávat si obědy přes objednávkový server, internet?



Zdroj: vlastní zpracování

Na tuto variantu objednávat obědy přes internet odpovědělo 23 (38%) žáků ano a 15 (25%) někdy. Respondentů, kteří by tuto nabídku nevyužili, je 22 (36 %), pro 1 (1 %) je tato nabídka finančně nedostupná. I když škola nabízí dostatečné množství stravovacích možností pro žáky, většina z nich by využila internetových služeb objednávkového rozvozu jídla.

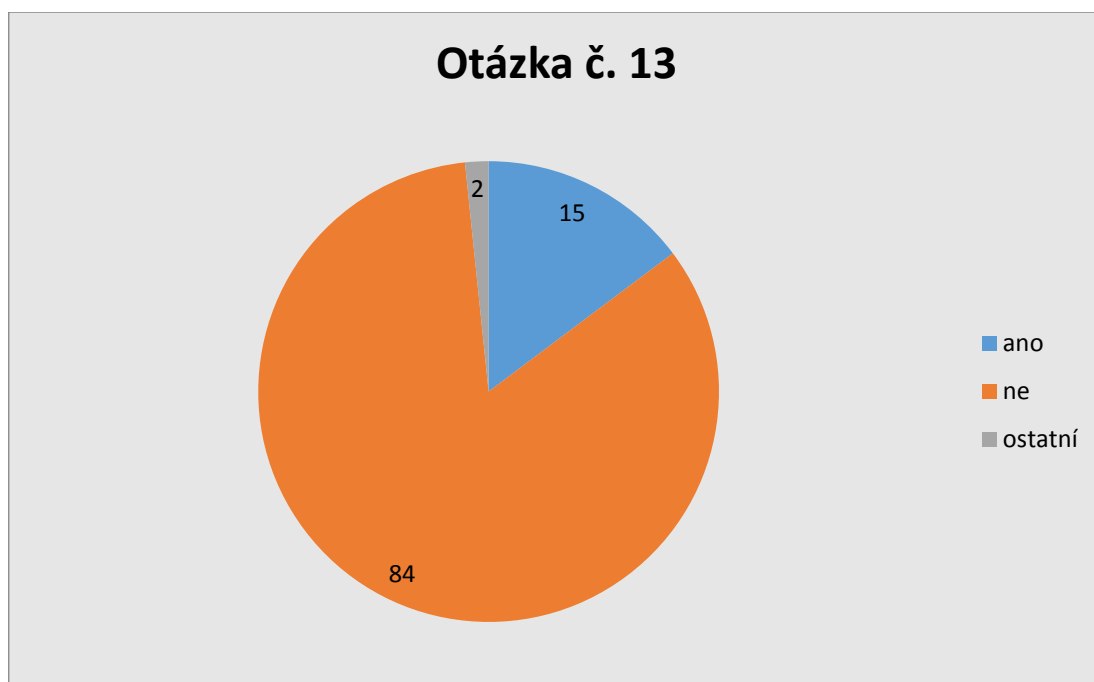
Graf 13: Otázka - Jak se stravujete během dne?



Zdroj: vlastní zpracování

Tato položka byla cílena na pravidelnost stravování během běžného školního dne. Výsledkem je převaha nepravidelného rozložení stravy během dne 35 (57%). Dodržování rovnoměrného stravování 5x denně uvedlo jen 12 (20%) žáků. Z odpovědí vyplývá, že někteří respondenti řeší stravování větší snídaní 2 (3 %), větším obědem 1 (2%) větší večeří 5 (8 %) a ostatní 6 (10 %). V tomto případě, je třeba dostat do povědomí důležitost pravidelného stravování žáků.

Graf 14: Otázka - Drželi jste nebo držíte redukční dietu?



Zdroj: vlastní zpracování

S naprostou převahou žáci odpověděli, že dietu nedrželi ani nedrží 84 (84 %). Jen 9 (15 %) respondentů redukční dietu uvedlo. Jeden žák (2 %). Pokud se jedná o poruchy stravování, lze z výsledků předpokládat, že nedochází k těmto jevům. Bylo by dobré tuto otázku dále došetřit.

10 Shrnutí průzkumného šetření

Na zdravém vývoji osobnosti se podílí rodiče, pedagogové, společnost všichni mohou, svým působením přispívají ke zdravému duševnímu vývoji mladé populace. Je třeba respektovat individualitu každého jedince. Cílem průzkumu bylo zjistit postoje a návyky žáků Středního odborného učiliště gastronomie ke zdravému životnímu stylu a stravování. Průzkum byl zaměřen i na oblast stravování žáků ve školní jídelně, školní kantýně a školní kavárně a s tím související úloha školy, zda plní poslání z hlediska výchovy žáků ke zdravému životnímu stylu.

Z výsledků vyplývá, že celkové hodnocení je uspokojivé, ve větší míře převažují dobré znalosti a návyky žáků ke zdravému životnímu stylu. Určité nedostatky jsou zmíněny posléze.

První oblast praktické části se zabývá postoji a znalostmi žáků v oblasti zdravého životního stylu. Jednalo se o osm otázek z předkládaného dotazníku. V první otázce bylo cílem zjistit, zda žáci mají osvojenou důležitost prvního jídla, snídaně, před odchodem z domu. Dle výsledků bylo zjištěno, že respondenti tuto skutečnost opomíjejí a většinou konzumují cestou do školy, ve škole nebo vůbec nesnídají. U druhé otázky jak dodržují pitný režim (myšleno nealkoholické nápoje) bylo dosaženo dobrého výsledku, většina respondentů pitný režim dodržuje. Ve třetí a čtvrté otázce, které byly směřovány na zařazení ovoce a zeleniny do denního jídelníčku, byly odpovědi respondentů pozitivní. Žáci jsou si vědomi výživových hodnot pro jejich zdravý vývoj. Pátá otázka byla zaměřena na druh tekutiny, kterou žáci preferují, z nabízených nápojů se na nejvyšším stupni umístila voda, což je z výživového hlediska velmi dobrý výsledek. V případě otázky šest volnočasové aktivity, týkající se sportu 72 % dotázaných sportuje, ať už závodně nebo rekreačně. Celých 28 % nesportuje vůbec, tady je třeba zjistit pohybové možnosti žáků a nabídnout sportovní aktivity, které by je zaujaly. Podobné výsledky byly i u otázky číslo sedm na týdenní frekvenci sportu. Otázka osm zjišťovala dědičné předpoklady ve vývoji dotazovaných žáků, je v jejich zájmu věnovat pozornost prevenci případných onemocnění. Z hlediska oboru gastronomie, který respondenti studují je dobrým výsledkem předpoklad pro nízký výskyt obezity.

Z výsledků tohoto okruhu otázek vyplývá, že žáci mají znalosti o zdravém životním stylu, ale je třeba dostat do povědomí důležitost některých zásad ke zdravému přístupu k životu mládeže, mezi nejdůležitější patří snídaně a důležitost pohybu pro zdraví.

Druhá oblast praktické části je zaměřena na naplňování principů zdravého stravování. Otázky v dotazníku byly směřovány na způsob a pravidelnost stravování během dne žáků. Na otázku devět, zda se stravují ve školní jídelně, většina žáků odpověděla negativně. Zde je třeba zjistit příčinu. Nabídka jídel ve školní jídelně je dostatečná. Žáci mají na výběr ze tří možností: vegetariánského jídla, běžného jídla, minutkového a zeleninového salátu. Možnou příčinou může být současný trend v oblíbenosti rychlého stravování, a jak z dalších odpovědí na otázku deset vyplývá, preferují možnost stravování ve školním bufetu i školní kavárna je využívána. Nelze opominout ani jídlo přinesené z domova, i když svačiny u dnešních žáků nejsou atraktivní záležitosti. Zajímavé bylo vyhodnocení otázky číslo jedenáct, možnost objednávat si obědy přes internet, tady se většina žáků shodla na tom, že by tuto nabídku využili. Předposlední otázka se dotazovala žáků na pravidelnost stravování během dne, zde se potvrdila skutečnost běžná v dnešní populaci, respondenti nedodržují 3 – 4 hodinové přestávky mezi jídlem a nestravují se pravidelně. Tento stav je třeba zlepšit. Závěrečná otázka mapovala postoj k redukčním dietám, převaha respondentů dietu nedržela a nedrží, dá se tedy předpokládat, že nedochází ani k poruchám ve stravování jako je anorexie nebo bulimie. V této oblasti je patrné, že škola splňuje výchovné a vzdělávací cíle v oblasti zdravého životního stylu mladé populace a poskytuje potřebné prostředí a podmínky pro její zdravý vývoj. Přesto existují možnosti na zlepšení.

Vlastní edukativní doporučení

- Využít účast v projektu Zdravá školní jídelna, který podporuje Ministerstvo zdravotnictví ČR a je propagován Státním zdravotním ústavem.
- Provést průzkum mezi žáky a zjistit důvody nízkého zájmu o stravování ve školní jídelně.
- Zařadit do preventivních programů pravidelné přednášky o zásadách zdravého stravování, prezentované uznávanými odborníky z praxí, kteří by žáky seznámili se současnými výživovými trendy, doporučeními v České republice.

- Seznámit žáky s možností využití výživového poradenství, jedním z nejvýznamnějších je poradenské centrum Výživa dětí, které se zabývá otázkami výživy a správného životního stylu dětí do 18 let, buď formou osobní konzultace na adrese Benešovská 1897/24, Praha 2 nebo on-line poradna. Členy jsou odborníci z oblasti pediatrie a dětské výživy.
- Uspořádat přednášky o negativních dopadech na zdraví mládeže při nevhodném způsobu stravování a vhodným způsobem upozornit na nemoci, které vznikají, jako je nadváha, mentální anorexie, bulimie.
- Seznámit se s granty, které formou dotací poskytuje Magistrát hlavního města Prahy, Odbor školství, mládeže a tělovýchovy a vyhlašuje městské granty pro oblasti primární prevence rizikového chování dětí a mládeže ve školách a školských zařízeních pro rok 2019, kam patří programy na poruchy stravování, uzávěrka žádostí byla do 29. 10. 2018 nebo Celoměstské programy podpory využít volného času dětí a mládeže na území hl. m. Prahy, v nichž je dán prostor i rozvoji zdravého životního stylu.
- Lze požádat i o granty Evropské komise, které každý rok zveřejňuje Evropská komise, formou pracovních programů.
- Vytvořit pro žáky možnost pravidelného pitného režimu. Podle názoru žáků, vyplývající z dotazníkového šetření, upřednostňují pití vody, proto by škola měla zakoupit finančně nenáročný samoobslužný plastový zásobník na pitnou vodu.
- Zvážit praktické možnosti školy pro žáky při objednávání obědů přes internet dovozkovou službou, tak aby se nenarušil běžný provoz.
- Organizovat výuku s ohledem na únavu a soustředění žáků při vyučování.

ZÁVĚR

Zdravý životní styl školní mládeže je velmi rozsáhlá oblast a ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na souhrn nejdůležitější informací v rovinách fyzického, psychického a sociálního vývoje mladé populace. Předmětem průzkumu byla Střední odborná škola gastronomie U Krbu a její žáci ve věku od 15 – 20 let. Pozornost byla zaměřena na možnosti stravování a znalosti a přístup mládeže ke zdravému způsobu života.

Pro dospívající organismus je důležité dodržovat jídelníček, aby obsahoval základní živiny, kterými jsou bílkoviny, tuky, sacharidy, ale také vitaminy, minerální látky, stopové prvky, vlákninu, dostatečný příjem tekutin. Strava by měla být pestrá, přiměřená, předcházeli zdravotním potížím.

V daném průzkumu jsem zhodnotila situaci na střední škole, zaměřené na gastronomii, kde stravování a zásady zdravé výživy jsou součástí výuky. Škola v tomto ohledu nabízí vlastní školní jídelnu, ve které vaří žáci učebního oboru kuchař. Nabídka jídel odpovídá vyvážené a pestré stravě, výběr ze tří jídel, přesto je žáky málo využívána. Školní kavárnu, kam dodávají cukrářské zákusky žáci oboru cukrář, vyrobené při praktickém vyučování v areálu školy a školní bufet, který je u žáků oblíben i tady je dbáno na zásady správného stravování. Na rozhodnutí žáků záleží, jakou variantu stravování zvolí, je otázkou, zda v tomto věku jsou ochotni a schopni se pro zdravou variantu rozhodnout. Dále byly zjišťovány pohybové aktivity žáků a jejich sportovní volnočasové aktivity. V tomto ohledu škola nabízí pro své žáky dvě venkovní hřiště a zdarma přístupnou, dobře vybavenou posilovnu.

Škola v tomto směru plní své poslání z hlediska výchovy mladé populace ke zdravému zdravotnímu stylu. Žáci dle zjištěných výsledků mají dostatečné povědomí o správném stravování a zdravém způsobu života.

Edukativní doporučení školy vycházejí ze zjištěných požadavků žáků. Zařazení pravidelných tematických přednášek nejen o zdravém stravování do preventivního programu, zajištění pravidelného pitného režimu žákům a využití v budoucnu grantové možnosti od zřizovatele školy.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

MONOTEMATICKÉ PUBLIKACE

ASTL, J., ASTLOVÁ, E., MARKOVÁ, E., *Jak jíst a udržet si zdraví*: Vyd. Maxdorf s.r.o., 2009, 328 s., ISBN 978-80-7345-175-2.

BRAUN, R., MARKOVÁ, D., NOVÁČKOVÁ, J., *Praktikum školní psychologie*: Vyd.1. Praha: Portál, s.r.o. 2014, 216 s., ISBN 978-80-262-0176-2.

ČÁP, J., MAREŠ, J., *Psychologie pro učitele*: Vyd.2. Praha: Portál, 2007, 656 s. ISBN 978-80-7367-273-7.

ČECHOVSKÁ, Irena a Martin TŮMA. *Pohybové aktivity v biosociálním kontextu*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2009, 250 s. ISBN 978-80-246-1553-0.

ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R., *Výchova ke zdraví*: 1.vyd. Praha: Grada, 2010, 128 s. ISBN 978-80-247-3213-8.

FIALOVÁ, J., *Stravovací návyky dětí a školní prostředí: implementace preventivních programů Světové zdravotnické organizace v ČR*: Brno: Barrister, 2012, 136 s. ISBN 978-808-7474-556.

FRŮHAUF, Pavel a Peter SZITÁNYI. *Výživa v pediatrii*. 1. vyd. Praha: Institut postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví, 2013, 64 s. ISBN 978-80-87023-26-6.

HAVLÍNOVÁ, Miluše. Pavel KOPŘIVA, Ivo MAYER, Zdena VILDOVÁ a kolektiv. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola. 2.*, rozš. vyd. Praha: Portál, 2006, 311 s. ISBN 80-7367-059-3.

HNÁTEK, J. *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*: 1.vyd.Praha: SPN, 1992, 320 s. Odborná literatura pro veřejnost. ISBN 80-04-23948-X.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 176 s. ISBN 80-7178-927-5.

KOHOUTEK, Rudolf, Irena OCETKOVÁ a Jaroslav ŠTĚPANÍK. *Základy sociální psychologie*. Brno: CERM, 1998, 181 s. ISBN 80-7204-064-2.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., a kol., *Výchova ke zdraví*: Vyd. 2. Grada Publishing, a.s. 2015, 312 s. ISBN 978-80-271-0994-4.

PÍŤHA, J., POLEDNE, R. *Zdravá výživa na každý den*: Vyd. 1. Grada Publishing, a.s. 2009, 144 s. ISBN 978-80-247-2488-1.

PASTUCHA, D. a kolektiv, *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*: 1.vyd. Praha: Grada, 2011, 128 s. ISBN 978-80-247-4065.

PROVAZNÍK, Kamil, 1998. *Manuál prevence v lékařské praxi: souborné vydání*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 622 s. ISBN 80-707-1080-2.

SVOBODOVÁ, Jarmila. *Zdravá škola včera a dnes*. Brno: Paido, 1998, 47 s. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-53-2.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

Střední odborné učiliště gastronomie [online].[cit.2018-12-19]. Dostupné z: <http://www.souukrbu.cz>

Střední školy [online].[cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <http://www.infoabsolvent.cz/>

MZ ČR https://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/zdravi-2020-narodni-strategie-ochrany-a-podpory-zdravi-a-prevence-nemoci_8690_3016_5.html[online]. [cit. 2019-01-31].

Portál hl. m. Prahy [online]. [cit. 2019-02-07]. Dostupné z: <http://www.praha.eu/>

Výživa dětí <http://vyzivadeti.cz/wp-content/uploads/2013/05/skripta-pro-ucitele.pdf> [online].[cit.2019-01-20].

DOTAZNÍK jako průzkumná a výzkumná metoda | Psychologie v teorii a praxi.

Psychologie v teorii a praxi [online]. Dostupné z:

<http://rudolfkohoutek.blog.cz/1002/dotaznik-jako-pruzkumna-metoda>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Tabulka 1: Rozdělení mastných kyselin

Tabulka 2: Obor studia

Tabulka 3: Pohlaví respondentů

Tabulka 4: Věk respondentů

Tabulka 5: Ročník studia

Graf 1: Zastoupení živin v potravě

Graf 2: Otázka - Kdy snídáte?

Graf 3: Otázka - Jak dodržujete pitný režim?

Graf 4 : Otázka - Zařazujete do svého jídelníčku ovoce?

Graf 5: Otázka - Zařazujete do svého jídelníčku zeleninu?

Graf 6: Otázka - Jaké tekutiny preferujete, jaké máte nejraději?

Graf 7: Otázka - Jaké volnočasové aktivity týkající se sportu provozujete?

Graf 8: Otázka - Kolikrát týdně sportujete?

Graf 9: Otázka - Jaká onemocnění se vyskytují ve vaší nejbližší rodině, tzn. rodiče, prarodiče?

Graf 10: Otázka - Stravujete se ve školní jídelně?

Graf 11: Otázka - Využíváte jiný druh stravování?

Graf 12: Otázka - Využili byste možnost objednávat si obědy přes objednávkový server, internet?

Graf 13: Otázka - Jak se stravujete během dne?

Graf. 14: Otázka - Drželi jste nebo držíte redukční dietu?

SEZNAM PŘÍLOH

„Příloha 1“ Dotazník pro 1. – 4. ročník

Dotazník

Vážení žáci,

jmenuji se Jana Kuchtová a jsem studentkou 3. ročníku Institutu vzdělávání a poradenství, při České zemědělské univerzitě v Praze. Chtěla bych Vás požádat o spolupráci na dotazníkovém šetření, týkající se oblasti zdraví a zdravého životního stylu.

Získané údaje budou využity jako podklady ke zpracování bakalářské práce na téma:

„Zdravý životní styl školní mládeže.“

V dotazníku prosím zakroužkujte u každé otázky **pouze jednu odpověď**, pokud není uvedeno jinak. Následující dotazník je zcela anonymní, proto Vás prosím o odpovědi, které odpovídají skutečnosti.

Předem Vám děkuji za spolupráci Jana Kuchtová.

1. Kdy snídáte?

- a) Před odchodem z domova
- b) Cestou do školy
- c) Ve škole
- d) Nesnídám

2. Jak dodržujete pitný režim (myšleno nealkoholické nápoje)?

- a) Vypiji méně než 2 litry denně
- b) Vypiji 2 litry denně
- c) Vypiji více než 2 litry denně

3. Zařazujete do svého jídelníčku ovoce?

- a) Ano (pravidelně každý den)
- b) Ne
- c) Občas

4. Zařazujete do svého jídelníčku zeleninu?

- a) Ano (pravidelně každý den)
- b) Ne
- c) Občas

5. Jaké tekutiny preferujete, jaké máte nejraději?

- a) Vodu
- b) Džusy (ovocné, zeleninové)
- c) Slazené nápoje (sprite, coca cola, kofola apod.)
- d) Čaj
- e) Ochucené minerálky
- f) Energetické drinky

6. Jaké volnočasové aktivity týkající se sportu provozujete?

- a) Posilovna
- b) Sportuji závodně
- c) Sportuji rekreačně
- d) Žádné

7. Kolikrát týdně sportujete?

- a) 1x
- b) 2x
- c) 3x
- d) Více než 3x
- e) Vůbec

8. Jaká onemocnění se vyskytují ve vaší nejbližší rodině, tzn. rodiče, prarodiče? (zakroužkujte více odpovědí)

- a) Cukrovka
- b) Obezita
- c) Vysoký cholesterol
- d) Alergie
- e) Nádorová onemocnění
- f) Jiná možnost

9. Stravujete se ve školní jídelně?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Někdy

10. Využíváte jiný druh stravování (zakroužkujte více odpovědí)?

- a) Školní bufet
- b) Školní kavárnu
- c) Školní automaty
- d) Jídlo připravené doma
- e) Stravování mimo areál školy (fast food)

11. Využili byste možnost objednávat si obědy přes objednávkový server, internet?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Někdy
- d) Finančně nedostupné

12. Jak se stravujete během dne?

- a) Rovnoměrně (5x denně)
- b) Mám větší snídani
- c) Mám větší obědy
- d) Mám větší večere
- e) Nepravidelně
- f) Jiná možnost

13. Drželi jste nebo držíte redukční dietu?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Jiná možnost

Pohlaví muž/žena*

Studuji: 1./ 2./ 3./ 4. ročník *

*) nehodící se škrtněte