



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA  
KATEDRA VÝCHOVY KE ZDRAVÍ

## **DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**2015**

**Bc. Michal Bavlovič**

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Pedagogická fakulta  
Katedra výchovy ke zdraví

## **Aspekty výběru potravin u studentů PF JU v Českých Budějovicích**

Diplomová práce

Autor: Bc. Michal Bavlovič

Studijní program: Vychovatelství

Studijní obor: Vychovatelství se zaměřením na výchovu ke zdraví

Vedoucí práce: MUDr. Ing. Bc. Markéta Kastnerová, Ph.D.

České Budějovice, prosinec 2015

University of South Bohemia in České Budějovice  
Faculty of education  
Department of health education

**Aspect of food choice for students of the Faculty of Education at the  
University of South Bohemia in Czech Budweis**

Diploma thesis

Author: Bc. Michal Bavlovič

Study programme: Education

Field of study: Education concerning of Health Education

Supervisor: MUDr. Ing. Bc. Markéta Kastnerová, Ph.D.

České Budějovice, December 2015

## **BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE**

**Jméno a příjmení autora:** Bc. Michal Bavlovič

**Název bakalářské práce:** Aspekty výběru potravin u studentů PF JU v Českých Budějovicích

**Pracoviště:** Katedra Výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

**Vedoucí bakalářské práce:** MUDr. Ing. Bc. Markéta Kastnerová, Ph.D.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2016

### **Abstrakt:**

Diplomová práce se zabývá tématem – Aspekty výběru potravin u studentů PF JU v Českých Budějovicích.

Cílem práce bylo zmapovat aspekty ovlivňující výběr potravin u studentů Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Cílem bylo porovnat, zda cena potravin přímo úměrně souvisí s jejich kvalitou. Zjistit které aspekty při výběru potravin studenti preferují. Zmapovat rozdíly při výběru potravin u studentů oboru Výchovy ke zdraví oproti studentům oboru Informační technologie Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

Teoretická část práce je zaměřená na přiblížení historie potravin, které faktory ovlivňují výběr potravin, zásady zdravé výživy a také přiblížení testů, které hodnotí kvalitu potravin.

Praktická část je věnována vlastnímu výzkumu, kdy za pomoci dotazníků byly zjišťovány aspekty výběru potravin u studentů pedagogické fakulty JU. Data byla následně statisticky vyhodnocena a vyvozen závěr diplomové práce.

**Klíčová slova:** aspekty výběru potravin, historie potravin, zásady zdravé výživy, testy potravin

## **BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION**

**Name and surname:** Bc. Michal Bavlovič

**Title of Bachelor Thesis:** Aspect of food choice for students of the Faculty of Education at the University of South Bohemia in Czech Budweis

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

**Supervisor:** MUDr. Ing. Bc. Markéta Kastnerová, Ph.D.

**Year of Presentaton:** 2016

### **Abstract:**

Theme of diploma thesis is Aspects of choosing food by students of Faculty of Education of University of South Bohemia in České Budějovice.

Aim of thesis is to discover aspects which influence choosing food by students of Faculty of education of University of South Bohemia in České Budějovice.

Aim is to compare wether price is directly proportional to quality. Discover which aspects of choosing food students prefer. Find out differences of choosing food by students of program Education for health and on the contrary students of Information technology on Faculty of Education of University of South Bohemia in České Budějovice.

Theoretical part of thesis is aimed to history of food, factors which influence choosing of food, principles of healthy nutrition and insight of tests which evaluate quality of food.

Practical part is aimed to research. With using questionnaire were discovered aspects choosing food by students of Faculty of Education of University of South Bohemia. Data was statistically evaluated and the conclusion of thesis was deduced.

**Key words:** aspects of choosing food, history of food, principles of healthy nutrition, tests of food

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové 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, dne

.....

Bc. Michal Bavlovič

### **Poděkování**

Touto cestou bych chtěl poděkovat své vedoucí diplomové práce MUDr. Ing. Bc. Markétě Kastnerové, Ph.D. za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Dále bych chtěl poděkovat respondentům za spolupráci a věnovaný čas při vyplňování dotazníku a všem ostatním, kteří se přímo či nepřímo podíleli na mé diplomové práci.

## Obsah

Úvod .....	10
I. TEORETICKÁ ČÁST .....	12
1 Potravní chování.....	12
1.1 Výživa člověka .....	12
1.2 Historické hledisko výživy .....	13
1.2.1 Výživa od 19. století po současnost .....	15
1.3 Nutriční zvyklosti .....	16
1.4 Znalosti o kvalitě výživy .....	18
2 Aspekty výběru potravin .....	19
2.1 Vymezení faktorů ovlivňující výběr potravin.....	19
2.1.1 Vnitřní faktory .....	19
2.1.2 Vnější faktory .....	20
2.2 Psychologické aspekty .....	21
2.2.1 Vliv osobnosti na výběr potravin .....	22
2.2.2 Postoje k jídlu.....	23
2.2.3 Vliv emocí na výběr potravin.....	24
2.2.4 Motivace a výběr potravin.....	25
2.3 Smyslové vnímání a jídlo .....	27
2.4 Stres a výběr potravin.....	29
2.5 Situační faktory .....	30
2.5.1 Zdraví .....	33
2.5.2 Složení výrobku.....	33
2.5.3 Znalost a zkušenost .....	34
2.6 Sociální aspekty.....	34
2.6.1 Vliv rodiny .....	35
2.6.2 Vliv sociálního prostředí mimo rámec rodiny.....	36



2.6.3 Vliv kultury a sdělovacích prostředků.....	36
2.7 Změny v potravním chování .....	37
3 Zásady zdravé výživy.....	39
3.1 Racionální výživa.....	39
3.2 Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR .....	41
4 Nákupní chování .....	44
4.1 Rozhodovací fáze nákupního procesu.....	44
5 Kvalita potravin.....	47
5.1 Hodnocení kvality potravin.....	47
5.2 Spotřebitelské testy v médiích.....	48
5.3 Značky kvality.....	49
II. PRAKTICKÁ ČÁST .....	50
6 Cíl práce .....	50
6.1 Úkoly práce .....	50
6.1 Hypotézy .....	51
7 Metodika.....	52
7.1 Volba metody a tvorba výzkumného nástroje .....	52
7.2 Metoda získávání dat.....	52
7.3 Statistické zpracování dat.....	53
8 Výsledky.....	54
8.1 Testování hypotéz.....	72
9 Diskuse .....	78
9.1 Diskuse k hypotézám .....	81
Závěr.....	85
REFERENČNÍ SEZNAM LITERATURY .....	87
SEZNAM PŘÍLOH.....	92

## Úvod

Výživa byla a je důležitou součástí života. Strava je jedním z ukazatelů životní úrovně a stylu, ale také předpokladem ke zdravému a spokojenému životu. Stravování lidstva, stejně jako lidstvo samo procházelo vývojem. V minulosti se lidé potýkali zejména s nedostatkem kvalitních zdrojů potravin mezi obyvatelstvem byly patrné velké rozdíly ve složení stravy. Na jedné straně nadbytek zdrojů, který byl typický pro bohaté obyvatelstvo a na druhé straně nedostatečná výživa u obyvatel chudých. Nutno podotknout, že ani nadbytek zdrojů v této době nevedl ke kvalitní stravě, kdy pro bohaté obyvatele byl typický vysoký příjem tučných masitých jídel, jejichž konzumace vedla k nejrůznějším onemocněním. Obdobně jako u chudé části obyvatel vedla k nemocem podvýživa a nedostatek výživově kvalitních potravin. Až druhá světová válka setřela rozdíly mezi bohatými a chudými, stejně jako rozdíly mezi stravovacími zvyklostmi mezi obyvateli měst a venkova.

V současné době je pro vyspělé západní země charakteristický nadbytek potravin. A i když si lze v současnosti obstarat potraviny z téměř celého světa a na trhu lze nalézt nepřehledné množství potravin, nelze říci, že by docházelo k poklesu onemocnění způsobených nevhodným stravováním. Důvodem je nevhodné složení jídelníčku obyvatelstva, vysoký energetický příjem a nízký výdej, který vede k nadváze a s ní spojenými onemocněními, stejně jako nedodržování výživových doporučení, tedy nerespektování zásad zdravé životosprávy. V důsledku velkého výběru potravin dochází k paradoxní situaci, že velká část obyvatel vlastně není jaké potraviny volit a řídí se heslem „tělo si samo řekne“. Problémem je také kvalita potravin, která je v posledních letech často diskutovaným tématem. Potraviny jsou šizeny, chov zvířat spíše odpovídá výrobě, než samotnému chovu a na zákazníky jsou ze všech stran vrhány reklamní upoutávky jak ta, či ona potravina je právě to nejlepší co si může zákazník dopřát. Na základě těchto faktů je třeba potraviny kvalitně vybírat, aby byly v souladu se zdravým životním stylem. V současnosti se lze setkat s mnoha doporučeními, která doporučují ty které potraviny a tvrdí, že jsou zdraví prospěšná a s mnoha doporučeními nejrůznějších výživových poradců. Bohužel jsou tato jednotlivá doporučení velmi často protichůdná a je na samotném jedinci, aby rozhodl, jakým způsobem se bude stravovat. Výběr potravin ovlivňuje celá řada aspektů. Svoji roli sehrávají kulturní a sociální vlivy, ekonomické možnosti, reklama, naše osobnost, chuťové preference nebo touha po štíhlé postavě. Tyto a další aspekty ovlivňují naši volbu při výběru potravin.

Cílem této práce bylo zjistit, jaké aspekty ovlivňují výběr potravin u studentů Jihočeské univerzity, zejména studentů PF JU, konkrétně studentů oboru výchova ke zdraví

a studentů výpočetní techniky. Teoretická část práce je zaměřena na stručný popis vývoje stravovacích zvyklostí lidstva z historického hlediska. Dále jsou zde nastíněna výživová doporučení a zásady zdravé životosprávy. Velká část teoretické části práce je věnována přímo aspektům, které mají podle odborné literatury nejzásadnější vliv na stravovací zvyklosti člověka. Velkou roli sehrávají naše nutriční zvyklosti, které vycházejí jednak z kulturního a sociálního prostředí ve kterém se člověk narodí a následně vyrůstá. Dále pak osobnostní charakteristika jedince, jeho emoce a potřeby, ekonomická situace a další. Svoji úlohu sehrávají i vlivy ze strany prodejců potravin, které ovlivňují nákupní chování člověka. Jedna z kapitol se zabývá stručně i kvalitou potravin a možnostmi získání informací o kvalitě potravinových výrobků.

Praktická část je věnována samotnému výzkumu, kdy pomocí dotazníkového šetření bylo zjišťováno, jaké aspekty, studenty Jihočeské univerzity ovlivňují při výběru potravin.

# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Potravní chování

V současné době je na výživu člověka pohlíženo jako na vědu, kterou se zabývá mnoho odborníků. Pod pojmem lidská výživa rozumíme proces přijímání živin k zajištění a udržení životní aktivity, zdraví, růstu a rozmnožování. Mezi základní pojmy spojené s výživou patří potrava, poživatina a pochutina. Pojmem potrava označuje vše, co slouží k lidské obživě, patří sem zemědělské i přírodní produkty rostlinného i živočišného původu, nepěstěné rostliny a divoká zvířata. Potrava určená k obživě lidí je označována jako poživatina. Jedná se o látky, které v přirozeném nebo upraveném stavu slouží k výživě lidí a jejichž hlavní funkcí je dodávat lidskému organismu energii a živiny. U poživatin je kladen důraz i na jejich sensorickou hodnotu, jako je chuť, vůně a vzhled. Mezi poživatiny řadíme potraviny, nápoje, pochutiny a lahůdky (Dostálová et al., 2012).

Potraviny jsou nejvýznamnější složkou lidské stravy pro jejich výživovou hodnotu. Nápoje slouží k uhašení žízně a zásobení organismu vodou. Dělíme je do dvou základních skupin a to alkoholické a nealkoholické. Z hlediska výživové hodnoty mají pro člověka zásadní význam nápoje nealkoholické. Patří sem ale pouze tekutiny, které splňují uvedené podmínky, například mléko nebo polévka se nepovažují za nápoje (Formáčková a Chaloupka, 2010).

Poživatiny nemají výživovou hodnotu, ale sensorickou, kterou dodávají potravinám. Některé poživatiny mají i povzbuzující účinek např., káva a čaj. Přechod mezi pochutinami a potravinami tvoří lahůdky. Jsou konzumovány pro svou sensorickou hodnotu, ale mají i hodnotu výživovou. Patří sem např. čokoláda. V minulosti se lahůdky konzumovali výjimečně, dnes jsou relativně dostupné a často tvoří nemalou část jídelníčku. Jejich nevýhodou je vysoká energetická hodnota, kterou organismu dodávají (Dostálová et al., 2006).

### 1.1 Výživa člověka

Jídlo je chápáno jako zdroj a prostředek života, ale i naší pospolitosti, potěšení a radosti. Obstarávání jídla, jeho příprava, skladování, kombinování, způsob a místo jeho přípravy, přijímání, sdílení, rituály, jež je provázejí a které si ani neuvědomujeme, se dosud příliš nestudují. Jídlo nás provází po celý náš život a zaujímá v našem životě nezastupitelnou úlohu. *"Výživa má velký vliv na chování i jednání, uplatňuje se v pracovní činnosti i v trávení volného času, podporuje tělesnou i psychickou výkonnost. Pochopení mechanismů působení výživy na chování a prožívání předpokládá poznat její aktuální působení na organismus,*

*sledovat úlohu jídla v životě člověka, vlivy, které formují jeho postoje k jídlu.*“ (Fraňková a Dvořáková 2003, s. 8)

Potravní chování spadá mezi nejdůležitější vztahy mezi organismem a prostředím. Jedná se o komplex aktivit, které slouží jednak k detekci potravních zdrojů a vyhledávání potravy, k analýze potravního zdroje, rozpoznání potravy, rozhodování o její přijetí nebo zamítnutí. Dále pak získání potravy, její přípravě a k požívání jídla a přípravě živin pro fyziologické (metabolické) děje. (Fraňková a Dvořáková, 2003)

Vývojem člověka došlo k postupnému zdokonalení smyslů a zdokonalení pohybového aparátu nejen k úkonům souvisejících s obstaráváním potravy (Linhartová, 2010).

Fraňková (2003) uvádí, že způsoby potravního chování závisí hlavně na dvou faktorech, složitosti interakcí daného živočišného druhu s prostředím. Výměna informací každého živočišného druhu s prostředím závisí na variabilitě prostředí, ekologických, klimatických, biologických i fyzikálních podmínkách, které jsou základem změn v nabídce živin. Druhým faktorem je strategie získávání potravy. Ta se odlišuje od typu výživy. Jednotlivé živočišné druhy lze zařadit do dvou hlavních skupin:

*„Specialisté – specializují se na jeden druh potravy, proto pro potravní chování vystačí jednoduché strategie. Generalisté – mohou být jak býložravci, tak masožravci. Strategie potravního chování musí být podstatně variabilnější. Musí umět modifikovat chování. U těchto druhů je důležitá schopnost učení, řešení problémů, přejímání a předávání zkušeností i nápodoba.“* (Fraňková a Dvořáková, 2003, s. 69)

*„Ze strategií, vyvinutých u různých živočišných druhů, lze uvést příklady potravního chování: pastva, predátorské (lovecké) chování, pasivní přijímání (př. filtrováním vody), atd.“* (Fraňková a Dvořáková 2003, s. 70)

I. P. Pavlov stanovil v oblasti potravního chování pojem vyladění. Jedná se stav nebo podráždění, které vede k podmíněným reflexům, který je řízen mozkovou kůrou (Formáčková a Chaloupka, 2010).

## **1.2 Historické hledisko výživy**

V období starověku díky dokonalejšímu zemědělství bylo pěstování obilovin doplněno luštěninami a okopaninami. V určité míře byly zastoupeny ryby a mléčné výrobky. Maso bylo dostupné spíše pro bohatší vrstvy obyvatelstva. Chov hospodářských zvířat byl rozšířen o chov prasat. Pro střední a severní Evropu byl typický nedostatek ovoce. Hlavním zdrojem vitamínu C byla zelenina. Rozdíl ve výživě obyvatelstva se stále více prohluboval.

Pro stravování byl typický nedostatek hygieny a malé zásoby. Většina obyvatelstva na konci zimy a v dobách neúrody trpěla hladem (Mandžuková, 2007).

Středověk se vyznačoval pro měšťany a šlechtu nadbytkem potravy s vysokým podílem masa a alkoholických nápojů. Pokrmy bohatších vrstev byly hojně kořeněné, zejména z důvodu zakrytí pachu dlouho skladovaného masa. Přejídání se a vysoký podíl stravy živočišného původu, alkoholu a sladkostí byly důvodem výskytu různých onemocnění v této společenské vrstvě. Velká část šlechty trpěla nadváhou, chorobami trávicího ústrojí, častý je výskyt dny. Chudší část obyvatelstva se musela spokojit s rostlinnou stravou, nejčastěji kaší a černým chlebem. Pečivo a sladkosti byly dostupné pouze o svátcích. Zdrojem bílkoviny bylo zejména mléko a kyselé sýry. Maso bylo v této společenské vrstvě vzácností. Potravy bylo málo a chudší obyvatelstvo často trpělo hladem. Jako sladidlo byl v tomto období používán zejména med. Cukr byl používán jako koření, dával se k rybám, zahušťovaly se jím omáčky, při vaření se jím hojně sypalo maso (Pánek, 2002).

Ovoce bylo součástí jídelníčku pouze bohatých, jednalo se spíše o ovoce cizokrajné, jako pomeranče, citrony, broskve a fíky. Zelenina byla především součástí jídelníčku chudších lidí a venkovského obyvatelstva. Jedla se hlavně řepa, zelí, ředkev a tuřín. Důležitou součástí jídelníčku byl hrách a různé boby. Pro středověk je stejně jako pro předešlá období typický nedostatek hygieny a nízká kultura stolování. Jedlo se převážně rukama. Vidlička se začala používat až na počátku 17. století. Používání talířů se zavedlo ve století 14., do té doby si stolovníci brali jídlo ze společných mís. Výživová situace obyvatelstva nebyla moc dobrá a zhoršovalo ji přelidnění a špatná organizace zemědělství. K radikálnímu zlepšení výživy přispěl až technicky pokrok ve druhé polovině 18. století. Význam mělo i přivezení brambor z Ameriky, které obohatily jídelníček a ukončily hladomory (Formáčková a Chaloupka, 2010).

Do jídelníčku se na venkově začíná postupně více dostávat maso a další plodiny jako rajčata, okurky, paprika a kukuřice. S rozvojem měst se stále více obyvatel stěhovalo z venkova do měst a došlo k rozvoji chudší městské vrstvy. Výživa této vrstvy byla podstatně horší než obyvatel venkova. Jednalo se o jednotvárnou stravu s nízkým obsahem živin, chudá na energii, bílkoviny, ale také na ovoce a zeleninu. Rozšířila se káva, kakao, čokoláda, čaj, ale také konsum lihovin a kouření. Součástí jídelníčku venkovského obyvatelstva a méně majetných obyvatel měst byly především výrobky z obilnin. Byly to různé kaše a chléb, především tmavý žitný z vysoko vymílané mouky. Pečivo z bílé mouky se jedlo jen v neděli a o svátcích (Fraňková a Dvořáková, 2003).

### 1.2.1 Výživa od 19. století po současnost

Od 19. století dochází k rozvoji české lidové stravy. Jedná se o stravu jednotvárnou a často hygienicky závadnou, která se skládá převážně z bílkovin a sacharidů. Pokrmy z bílé mouky, jako buchty a koláče patří stále ke svátečním jídlům. V bohatších vrstvách je strava bohatá na tuky a cukry. Typický je nedostatečný příjem vlákniny a vitamínů. S rozvojem průmyslu se postupně zvedala i životní úroveň obyvatelstva. Během první světové války bylo obyvatelstvo špatně zásobováno potravinami a hladovělo. Po válce se stravování vrátilo na předešlou úroveň, ale začíná se uplatňovat vliv zahraničních kuchyní. Hlavně v rodinách duševně pracujících se lze více setkat s méně energeticky vydatnou stravou a mírně se zvyšuje konzumace ovoce a nových druhů zeleniny (Chaloupka a Formáčková, 2010).

V období druhé světové války byla skladba potravinového trhu značně omezená, situaci mírně zlepšoval přidělový systém potravin. V této době dochází ke stírání rozdílu mezi stravou bohatších a chudších vrstev. Mizí také rozdíl ve stravování obyvatel měst a venkova. Strava je založená na směsi tradic české národní kuchyně se zahraničními vlivy. Po válce byl omezen dovoz potravin a vzrostla produkce pšenice a cukru z cukrové řepy. To mělo za následek větší konzumaci potravin z bílé mouky, vajec, ale i vepřového masa. Výsledkem takovéto skladby potravy byl vysoký příjem energie, tuků, cukrů a alkoholu. Naopak chyběly některé vitaminy a minerální látky. Spotřeba mléka a mléčných výrobků se nijak výrazně nezvýšila a došlo ke stagnaci produkce ovoce a zeleniny, zejména pro její pracovní náročnost. Zdrojem vitamínu C byli v zimních a jarních měsících zejména dovážené citrony. Došlo k poklesu konzumace luštěnin a kyselého zelí. Dovoz mořských ryb byl značně omezen. Vzhledem k vysokým nákladům na chov a dovoz některých komponentů krmných směsí byl nízký výkrm drůbeže. Spotřeba drůbežího masa byla nízká (Dostálová et al., 2012).

Pánek (2002, s. 29) k této době uvádí „*Po nastolení komunisty kontrolované vlády v roce 1948 chtěly vládnoucí kruhy získat přízeň voličů, a proto se snažily zlepšit zásobování trhu levnými potravinami. Braly proto zřetel spíše na kvantitu než na kvalitu a hlásaly heslo plný stůl.*“

Pro 90. léta 20. století je charakteristická liberalizace obchodu, která umožnila dovoz potravinářských výrobků a surovin. Zároveň došlo k vyrovnání cen potravin rostlinného a živočišného původu. Důsledkem byl pokles spotřeby mléka a mléčných výrobků a nárůst spotřeby ovoce a zeleniny. V tomto období se také začaly stále více uplatňovat ekonomické faktory a stále více lidí se zaměřovalo na nákup potravin pouze z hlediska ceny, bez ohledu na jejich výživnou hodnotu, sensorickou jakost a často i zdravotní závadnost. Objevil se i jistý návrat k dřívějším stravovacím zvyklostem. Výběr potravin také zásadním způsobem

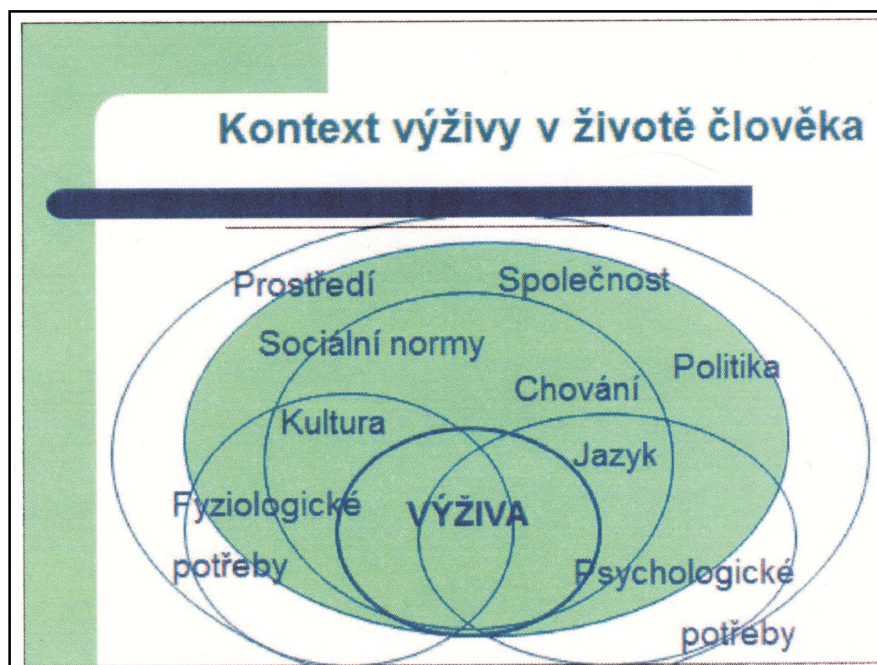
ovlivňuje reklama. V současné době je nákup potravin snadnou záležitostí. Záleží na samotném spotřebiteli, jakým způsobem se bude stravovat. Na trhu je široké množství výrobků, většina spotřebitelů ovšem vybírá jen malou část a to i přesto, že velké potravinové řetězce nabízejí relativně širokou nabídku potravinářských výrobků za přijatelnou cenu. Pro současnou dobu je také charakteristická nabídka rychlých a levných občerstvení, která je oblíbená u mladých lidí. Pro tzv. Fast foody je typický poměrně úzký sortiment, takže jejich častá návštěva může mít za následek jednostrannou výživu (Fraňková a Dvořáková, 2003).

Tyto pokrmy je typická nejen výrazná chuť s vyšším obsahem soli nebo sladidel, ale také i vysoká tučnost. Konzumenti si na tuto výraznou chuť lehce zvykají a odmítají stravu sensoricky méně lákavou, ale výživově hodnotnější. Předností těchto zařízení je výborná hygienická úroveň. Výživu člověka, ale nelze zredukovat jen na přijímání živin, za účelem dalšího fungování organismu. Stravování a konzumace potravin je i událostí společenskou a psychologickou. V tom, jak se člověk stravuje, se odráží i jeho osobnost, životní styl a vlivy jeho okolí (Mandžuková, 2007).

### 1.3 Nutriční zvyklosti

Na utváření nutričních zvyklostí se podílí mnoho okolností a faktorů, viz obrázek 1.

Obr. 1: Kontext výživy v životě člověka



Zdroj:( Brázdová, 2008).



Výživové návyky a základní obrysy životního stylu se formují především v dětství. Dítě se rodí s určitými predispozicemi, preferencí sladké chuti a averzi k chuti kyselé a hořké. Zároveň je vybaveno instinkty, které mu umožňují přijímat mateřské mléko a následně v přechodu na pestrou smíšenou stravu. V tomto přechodném období ovšem dochází k určitým fixacím nutričních návyků a změnám chuťových preferencí, při nichž jsou uplatňována jednak smyslové vnímání chutí, barev, vůní a dalších vlastností potravin, ale projevuje se zde vliv také dalších faktorů. Tyto faktory zejména kulturní a sociální mají velký vliv na pozdější utváření nutričních zvyklostí.

Paul Rozin, 1999 (in Pánek, 2002) prezentuje přehled základních sociokulturních faktorů ovlivňujících výběr a příjem potravy:

- Nepřímé vlivy, ke kterým řadíme kulturně, ekonomicky a technologicky podmíněné vlivy: dostupnost, cena a pohodlí (fast food, polotovary); osobní, individuálně podmíněné vlivy: normy (obvyklá velikost porcí), víra (význam potravy), postoje (ideály postavy, body image), znalosti, preference, tradice (cuisine).
- Přímé vlivy, ke kterým patří ovlivňované, nezáměrné vlivy: množství dostupné potravy, možnost aktuálního výběru; ovlivňované, naučené vlivy: informace o zdravotních konsekvencích potravin a přípravě pokrmů, společenský tlak (Pánek, 2002).

Které z vlivů budou při formování výživových návyků působit více a které méně, je možno do jisté míry ovlivnit. V raném dětství, v období tzv. primární socializace, má největší vliv rodina. Ta určuje v prvních letech života způsob stravování i denní režim dítěte. S postupným vývojem a osamostatňováním dítěte, v období předškolního a školního věku, nabývá na významu působení školní výchovy, školního prostředí a vliv vrstevníků. Období sekundární socializace je tedy spojováno zpravidla více se školou než s rodinou. Z toho vyplývá i velký podíl školního prostředí na utváření nutričních zvyklostí dětí. K dalším změnám ve výživových zvyklostech pak dochází v období adolescence, ve kterém dospívající začínají výrazně vnímat souvislost vzhledu s tělesnou hmotností, především u dívek se lze pak často setkat s poruchami příjmu potravy. V tomto období dochází ke změnám preferencí v konzumaci potravin, dospívající začínají konzumovat kávu a alkohol. Také se zvyšuje frekvence návštěv rychlých občerstvení – fast foodů, případně preferují netradiční kombinace jídel) nebo mají tendenci vynechávat jednotlivá jídla (mealsskipping) (Formáčková a Chaloupka, 2010).

## 1.4 Znalosti o kvalitě výživy

Ve znalostech o kvalitě výživy a výživových doporučeních hraje důležitou roli vzdělávací proces a výchova. Děti v kojeneckém a batolecím věku jsou zcela odkázány na vzdělání rodičů a svůj jídelníček mohou ovlivnit pouze preferencí určitých druhů potravy. Preference takto malých dětí se ovšem zaměřují spíše na jednoduché sacharidy či disacharidy, které nejsou z vývojového a zdravotního hlediska žádoucí. V předškolním věku se děti učí správným stravovacím návykům, stolování, hygieně a dodržování stravovací a pitný režim (Velíšek a Hajšlová, 2009).

Na základních školách se o zásadách správné životosprávy dozvídají v rámci výuky přírodopisu a občanské výchovy. V tomto období by děti měli dostávat správnou a vyváženou stravu v rámci společného stravování ve školních jídelnách. Systematická výuka o zdravé výživě se provádí až na středních školách. Na gymnáziích jsou tyto znalosti získávány v hodinách biologie a chemie. Na středních odborných školách a učilištích tyto znalosti mohou být prohlubovány v závislosti na zaměření školy, zdravá výživa se ve výuce objeví především na středních zdravotnických školách, hotelových školách, na středních odborných učilištích gastronomie atd. Problematika zdravé výživy bývá také součástí výuky na některých vysokých školách (Pánek, 2002).

Výchova a výuka na školách, ale i vliv na populaci, která již není do vzdělávacího procesu zapojena, sehrává ve výživě obyvatelstva určitou roli. Pouze dlouhodobá osvěta může změnit stravovací návyky společnosti. V této souvislosti sehrávají důležitou roli obchodní řetězce a cenová politika, které mají na stravování obyvatelstva poměrně zásadní vliv (Velíšek a Hajšlová, 2009).

I přesto, že je problematice zdravé výživy věnována značná pozornost, značná část naší populace se těmito doporučeními neřídí. Důvodem může být nedostatek spolehlivých informací, nízký společenský status výživy, špatný vliv sdělovacích prostředků nebo zavádějící reklama. Z velké části je nezájem způsoben neochotě měnit zaběhlé rituály, neboť doporučení nejsou v souladu s tradiční českou stravou či stravovacími zvyklostmi. Velkým problémem je desinformovaná veřejnost. Na trhu je k dispozici velké množství publikací zaměřených na oblast správné výživy. Mnohdy se však lze setkat s rozporuplnými doporučeními či informacemi, které lze považovat za zavádějící. Jedná se o propagátory zdravé výživy, kteří sestavují různé dietní jídelníčky, nejčastěji za účelem redukce hmotnosti. Široká veřejnost v domněnku, že docílí zdravější stravy, se těmito dietami dopouští vážných chyb ve stravování. Pro jedince je pak jednodušší řídit se heslem, že tělo si samo řekne, na co má chuť (Pánek, 2002).

## 2 Aspekty výběru potravin

Potravní chování člověka, tedy mechanismy, které regulují příjem a využití potravy, jsou důležité z hlediska zkoumání základních funkcí organismu, jeho normální činnosti a adaptability při změně vnitřních nebo vnějších podmínek jeho existence. Adaptivní chování a schopnost řídit příjem potravy ve shodě s potřebami organismu je základní biologickou vlastností, nutnou k zabezpečení životních funkcí, přežití jedince a zabezpečení reprodukce. Tato činnost je zabezpečena stavbou organismu, umožňující příjem informací o potravě a jejím využití a řídicími mechanismy, působící na periferní i centrální úrovni (Formáčková a Chaloupka, 2010)

Podle některých teorií mohou být aspekty ovlivňující výběr potravin a nákupní chování stejné pro všechny země. Jiné poukazují na to, že nelze opomíjet kulturní rozdílnosti jednotlivých zemí a životní způsoby lidí (Solomon, 2006).

Z globálního hlediska se národní trh s potravinami stává trhem mezinárodním a ten se naopak následně stává součástí „jednotného (vnitřního) trhu“. Dochází ke snižování rozdílů mezi mužem a ženou, svobodě pohybu osob, zboží, služeb i kapitálu, dodává Světlík (1994).

Ovšem každý člověk, ač je tvorem společenským, se chová individuálně. To co zaujme jednoho, druhého nemusí oslovit vůbec. Lidé se od sebe liší svým věkem, pohlavím, životním stylem a různé jsou i jejich motivy k výběru potravin (Vysekalová, 2004).

### 2.1 Vymezení faktorů ovlivňující výběr potravin

Zamazalová (2010) uvádí, že spotřební chování, což výběr a následný nákup potravin bezpochyby je, ovlivňují dva faktory a to vnější a vnitřní.

#### 2.1.1 Vnitřní faktory

Patří sem především věk jedince. V průběhu života dochází ke změně potřeb, názorů, hodnot a priorit, ale mění se i ochota zkoušet nové věci. Je prokázáno, že u mladší generace je větší ochota zkoušet nové věci oproti starší generaci, kde převládá konzervatismus. Dalším vnitřním faktorem je pohlaví. Ačkoli jsme v dnešní době svědky sblížení rozdílů mezi pohlavími a muži se více zapojují do nákupu potravin a péče o domácnost, stále lze vidět odlišnosti při výběru potravin (Schiffman a Kanuk, 2004).

Pro ženy jsou typické prvky určité hospodárnosti a racionality. Muži se více soustředí na čas a zároveň mají tendenci více kupovat novinky a originální věci. Velkou roli nákupu

potravin sehrává také zaměstnání. Dalším faktorem je ekonomická situace jedince, stejně jako jeho vztah k úsporám. Ekonomická citlivost je velmi střeženou oblastí všech účastníků trhu. Životní styl jedinců hraje neméně důležitou roli. Je rozdílný i u lidí, kteří se narodili do stejné společenské vrstvy a kultury. Je ovlivňován jejich zálibami, názory, postoji, hodnotami a trávením volného času, to se pak promítá do jejich spotřebního chování (Zamazalová, 2010).

### 2.1.2 Vnější faktory

Osobnost každého člověka je jedinečná a pochází z dědičných dispozic a z osobních zkušeností (Dunne, 2007).

Naše chování je ovlivněno motivací, která je jakým si hnacím motorem. Její vliv je subjektivní, a pokud chceme pochopit jednání člověka, musíme znát jeho motivaci. To vysvětluje, proč lidé mají různé cíle a dosahují jich pomocí různých prostředků. Motivace je hnací síla našeho jednání, jejíž síla a délka se u každého liší. Naše jednání také ovlivňuje postoje, které nejsou trvalé, v průběhu času dochází k jejich změnám. Postoje mohou být kladné i záporné (Zamazalová, 2010).

Podle Bártlové (2005) ovlivňují naše chování tři základní složky, z nichž se postoje skládají: kognitivní, emotivní a konativní. Kognitivní složka souvisí s představami, myšlením a hodnocením; jejím obsahem jsou postoje a poznatky člověka o objektu, které lze rozdělit na žádoucí a nežádoucí. Konativní, též jednací část, se týká našeho chování k objektu. Tedy směrem k němu či od něj. Emotivní neboli citová složka souvisí s postojem, který u nás daný objekt vyvolává. Může být pozitivní, negativní nebo neutrální. Emoce, které v nás daný objekt vyvolává, nemusí být vždy vyhraněné.

Další dělení aspektů nám nabízí Talloo (2007): osobní, psychologické a společenské. Kotler (2013) rozšiřuje toto dělení ještě o další kategorii kulturní.

Výzkumy na toto téma ukázaly, že člověk se při nákupu potravin rozhoduje podle sensorických vlastností potravin. Volbu konkrétních potravin velmi ovlivňuje chuť, vůně nebo dokonce pouhý vzhled jídla. Proto je zcela normální, že jíme i bez pocitu hladu. Ale naši volbu ovlivňují také sociální interakce, environmentální, kulturní a kontextuální vlivy. Výzkumy byly také zaměřené na motivy spotřebitelů. Za nejdůležitější motivy při výběru potravin považují spotřebitelé zdraví a zdravotní omezení, pozitivní či negativní náladu, pohodlí, snadnost přípravy a dostupnost, sensorické vlastnosti, přírodní složení výrobků, cenu, kontrolu vlastní váhy, případně snahu zhubnout a s tím související kontrolu obsahu

kalorii a tuků, velkou roli ale také sehrávají znalosti a osobní přesvědčení viz tabulka 1 (Adamson, 2011).

Tab. 1: Faktory podílející se na formování způsobu stravování

<b>Tab. – Faktory podílející se na formování způsobu stravování</b>	
<b>Fyziologické faktory</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– energetické substráty: cukry, tuky, bílkoviny</li> <li>– regulační pochody: endokrinní, pocit hladu a sytosti</li> <li>– energetický výdej: tělesná aktivita</li> </ul>
<b>Psychologické faktory</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– osobnostní rysy</li> <li>– tělové schéma</li> <li>– rodinný systém</li> <li>– náročné životní situace a mikrostressory</li> <li>– kulturní vzorce, normy a hodnoty</li> <li>– nutriční vědomí</li> <li>– stravovací chování</li> <li>– vnější podněty a reklama</li> </ul>
<b>Hedonistické faktory</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– vjemy zrakové: vzhled jídla</li> <li>– vjemy čichové: libá vůně</li> <li>– vjemy chuťové: příjemná chuť (obsah tuků!)</li> </ul>
<b>Sociální faktory</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– společenské determinanty: vliv rodiny a školy (výchova ke stravovacím zvyklostem), vliv etnika, sociální vrstvy (socio-ekonomicko-kulturní)</li> <li>– pohlaví, věk, vzdělání</li> </ul>

Zdroj: Adamson (2011)

## 2.2 Psychologické aspekty

Člověk většinou konzumuje to co mu chutná a je tedy spojeno s libými pocity. K některým chutím člověk vykazuje vrozenou oblibu, zejména ke sladkým, tučným jídlům. K jiným si cestu během svého života nachází, například k hořké chuti. Z toho vyplývá, že sensorická vlastnost potravin je nejdůležitějším psychickým faktorem při výběru potravin. Tato skutečnost je i součástí strategie prodejců, protože pokud člověku jídlo chutná má tendence ho konzumovat ve větším množství (Klopčič, 2013).

Mezi psychologické motivy jídla zahrnujeme prožívání a pocity, které nás nutí, abychom jedli a pili. Zahrnují ale i ty, které plynou ze samotného jídla a pití. K nejdůležitějším pocitům samozřejmě patří hlad a žízeň, chuť a sytost, slast a odpor nebo averze a hnus. Schopnost prožívat a prociťovat je jedinečná a společná lidskému rodu. Obsahová náplň a asociace spojované s určitým jídlom nebo situacemi, jež je reflektují, jsou

ovšem výsledkem individuálních zkušeností. Výzkumy ukazují na devět oblastí, které mají na výběr potravin největší vliv. Tyto faktory lze rozdělit na vnitřní a vnější. K vnitřním faktorům patří vlastnosti potravin, jejich chuť, obsah živin a textura. K vnějším lze zařadit prostředí, osobní preference a postoje, množství informací. Tyto faktory lze shrnout pod pojem individualita vztahu k výživě. K jejím charakteristikám patří:

- individuální rozdíly v regulaci příjmu potravy a potravního chování
- systém preferencí a averzí, nutričních zvyklostí
- postoje vůči jídlu
- způsoby zapojení výživy do životního stylu (Fraňková a Dvořáková, 2003).

### 2.2.1 Vliv osobnosti na výběr potravin

Nakonečný (2009, s. 14) definuje osobnost jako „*dynamický zdroj chování, identity a jedinečnosti každé osoby.*“ Pod pojem chování zahrnuje procesy myšlení, emoce, rozhodování, tělesné činnosti, sociální interakci atd. Každý člověk tedy představuje určitou osobnost, na jejíž utváření se podílí dědičnost a jeho okolí. Každá osobnost má svou určitou charakteristiku, kterou určuje kombinace určitých rysů. Podle těchto rysů jsou jednotliví typy osobností děleny. Za jednu z nejstarších a stále ještě používaných typologií osobnosti lze označit Hippokratovu teorii, která rozděluje lidi do čtyř základních typů temperamentu (sangvinik, choleric, flegmatik, melancholik), a to podle tělní tekutiny, která ho ovlivňuje.

Podle Fraňkové (2003) lze do osobnostních charakteristik zahrnout také postoj jedince k jídlu, který ovlivňuje jeho výběr potravin.

Fraňková (1977) uvádí, že individualita se projevuje také v tom, jak jedinec využívá přijaté živiny, jak ekonomicky s nimi zachází, jak metabolizuje. Toto vše se odráží v činnosti mozku a ovlivňuje duševní vývoj, chování a tedy celou osobnost jedince. Smyslová vybava jedince, citlivost jeho receptorů angažovaných v příjmu potravy, jsou součástí jeho nutriční osobnosti. Někteří lidé si jídlo nedovedou vychutnat, nerozlišují jeho chuťové kvality. Stejně jako individuální rozdíly ve smyslovém vnímání mohou být zdrojem odlišností v přístupu k potravě. Rozdíly se také projevují ve schopnostech jedinců, někteří lidé nejsou schopni samostatného rozhodování a jsou velmi ovlivnitelní svým okolím, reklamou, tradicemi apod. podle Frankové je nutriční osobnost charakterizována kulturou a estetikou, se kterou jídlo připravuje a konzumuje. To vše je ovlivněno výchovou, kulturou, zkušenostmi, ale i schopností přizpůsobit se společenským zvyklostem.

### 2.2.2 Postoje k jídlu

Postoje k jídlu se formují již v dětském věku, a i když jsou silně ovlivňovány vnějším prostředím, zejména rodinou, uplatňuje se zde také individualita dítěte, která je dána temperamentem, volnými vlastnostmi, emocionalitou a zkušenostmi dítěte s jídlem. To jakou pozici, zaujme jídlo v hodnotovém žebříčku jedince, určuje zpravidla kulturní a ekonomická úroveň společnosti. Každá kultura má k jídlu určitý vztah, významnou roli zde sehrává i náboženství. V naší kultuře vycházející z katanství se s dodržováním některých starých zvyklostí poukazujících na posvátný charakter jídla setkáváme jen zřídka, a to například během půstů před Velikonocemi nebo Vánoce (Drapela, 2001).

Podle Fraňkové (2000) jsou základem postojů k jídlu preference a averze. Pomocí těchto dvou mechanismů přijímají živí tvorové potravu. K tomu aby přežili, si museli vytvořit mechanismy, které jim umožní vyhnout se škodlivým látkám, které mohou ublížit, nebo dokonce zabít. Část těchto vlastností je vrozená, část si jich jedinec vytváří během života. Člověk se již od narození vyznačuje vysokou preferencí ke sladké chuti, převládá názor, že tato preference je u savců vrozená. Pravděpodobně to souvisí s chutí mateřského mléka, ale také s tím, že sladká chuť je typická pro většinu zdrojů energie, například pro ovoce. Preference sladké chuti vede živočichy k vyhledávání sladké poživatiny. Averze má za úkol chránit živočicha před látkami, které by ho mohli ohrozit. Některé averze jsou vrozené, patří sem zejména odpor k hořké chuti. Většina averzí u lidí vzniká v souvislosti s nepříjemnými zážitky spojených s jídlem. Často vznikají již v dětském věku, kdy dítě získá odpor k jídlu, ze kterého mu bylo například špatně nebo které bylo nuceno sníst. Takováto averze může přetrvávat až do dospělosti. Silná averze může vyústit až k vážným poruchám příjmu potravy.

Fraňková (2003) uvádí tři hlavní motivy pro vznik preference a averze.

- senzorio-afektivní – pohybuje se mezi póly dobrý, nechutný, příjemný, nepříjemný
- anticipované důsledky požití látky – objeví se poté, co je jídlo konzumováno, příjemné pocity x zažívací potíže
- ideační motivace – jedná se o racionalizaci preference nebo averze

Nutriční preference mohou vzniknout v důsledku:

- vystavení pokrmu – obliba určitého jídla je zvyšována častým podáváním
- Pavlovským podmínováním – určité jídlo je spojováno s dalšími podněty
- sociálními faktory – jídlo je oblíbené ve skupině vrstevníků, v rodině apod.

Převrácení averzí v preferenci se v celé živočišné říši vyskytuje jen u člověka. V průběhu vývoje člověka dochází ke změnám jeho chutí. Jídlo, které jako děti odmítáme, se

může stát naším oblíbeným jídlem v dospělosti. Tato změna je zapříčiněna působením sociálního prostředí, do kterého se v průběhu života začleňujeme. Každá rodina má poměrně stále stravovací zvyklosti a dítě se jim přirozeně přizpůsobuje.

Vliv na změnu našich chutí může mít také touha po nových chuťových zážitcích vyvolaných drážděním chuťových buněk nezvyklými chuťovými vjemy. To vysvětluje například zálibu některých lidí v ostrých kořeněných jídlech (Fraňková, 2003).

### 2.2.3 Vliv emocí na výběr potravin

Emoce patří k základním psychologickým fenoménům. Každý z nás má emoce. Patří sem hněv, radost, soucit a lítost. Nakonečný (2009, s. 325) definuje emoce jako: „*komplexní jev, který má stránku zážitkovou, fyziologickou a behaviorální, zejména výrazovou. Úzké spojení emocí s fyziologií organismu, tj. zejména s útrobními změnami a s pohyby, vyjadřuje jejich původní biologickou účelnost: emoce jsou zážitkově smysluplně organizující chování, (např. strach – útek), a tak je možné ke každé emoci přiřadit určitý účel, např. aby se vyhnul nebezpečí, pociťuje člověk strach, nebo jinak řečeno, strach signalizuje nebezpečí a je současně doprovázen fyziologickými změnami umožňujícími útekové pohyby.*“

Nakonečný (2009) také emoce chápe jako hodnotící reakce a třídí objekty hodnocení do následujících skupin:

- události a jejich důsledky, žádoucí a nežádoucí;
- způsoby chování druhých osob a subjektu- schvalování či neschvalování;
- vlastnosti a znaky objektu v širším smyslu – rád či nerad.

Důležitou složkou emocí je také sebehodnocení, jehož složkami jsou nepojetí a sebecítění, které může zahrnovat pocity hrdosti nebo studu ze sebe sama. Hodnocení ovlivňuje momentální nálada a již vytvořený předmětný citový vztah, to co máme rádi, hodnotíme pozitivně a na to co nemáme rádi, máme tendenci nahlížet v horším světle. Emoce zásadním způsobem ovlivňují naši náladu, která je z psychologického hlediska považována za trvalejší emoční stav a podbarvuje duševní život člověka. Nálad existuje celá řada, patří sem úzkost, spokojenost, nespokojenost, stísněnost a rozjařenost, smutek, veselost, zámudčivost, netrpělivost, naděje, obava, podrážděnost, napětí apod. existují určité strategie, pomocí, kterých lze ovlivnit vlastní náladu.

Saum-Aldenhoff uvádí dvě strategie, pomocí, kterých lze náladu ovlivnit a to kognitivní, kdy myslíme na příjemné věci a behaviorální, kdy příjemné věci uskutečníme. Je prokázáno, že nálada se odráží ve skladbě i množství při volbě potravin. Přičemž toto



chování je více pozorováno u žen. Muži nejsou náladou a emocemi při nákupu potravin tolik ovlivněni a nepodléhají oproti ženám tolik momentálním náladám (Saum-Aldenhoff in Solomon, 2002).

Emoce se často dostávají do rozporu s racionální složkou. Pokud se člověk rozhodne pro změnu svého nutričního režimu, může si změnou stravy navodit nepříjemné pocity jako je ospalost, špatnou náladu. Pokud není schopen své stravovací návyky změnit, může dojít k sebeobviňování či nespokojenosti sama se sebou (Formáčková a Chaloupka, 2010).

#### *2.2.4 Motivace a výběr potravin*

V příjmu potravy a v potravním chování se lidé od sebe velmi liší. Tyto rozdíly se mohou projevat nejrůznějšími způsoby. Setkat se lze s nakupováním pro nakupování či shromažďování potravin do zásoby. Velké rozdíly nalezneme i volbě druhu či množství jídla. Existují rozdíly ve frekvenci příjmu potravy. Někdo upřednostňuje malé porce, ale častěji, někdo preferuje porce větší v delších časových odstupech. Ať už člověk dělá jakoukoliv činnost, tedy i nákup potravin, je zde přítomna motivace. V psychologii jsou potřeby, zájmy, hodnoty, vztahy a tendence všeho druhu, obecně označovány motivy, protože jsou příčinou veškerého jednání. Motivace uvádějí chování jedinců do pohybu a to přímo i přímo. Motivace je pak chápána jako komplexní, složitý proces, který určuje sílu, směr a trvání našeho chování. Motivace zároveň objasňuje důvody chování lidí a zároveň variabilitu chování, to, proč se lidé orientují na různé cíle a i své stejné potřeby uspokojují různým způsobem. Chceme-li vědět, proč se člověk nějakým způsobem chová, pátráme po jeho motivech (Nakonečný, 2009).

Motivační cyklus lze rozčlenit do tří fází:

- motivační stav
- apetenční chování
- konzumatorní chování

#### **Motivační stav**

Motivující pohnutka se tedy stává motivem, až když nalezneme objekt, jehož získáním dosáhneme uspokojení. Chování jedince je ve svém směru i síle determinováno motivy, ale způsob dosažení cíle je determinován i situačními faktory, své chování jedinec přizpůsobuje situaci, proto lidé dosahují stejných cílů různými způsoby. Motivace nám tedy může objasnit, proč se lidé stravují různými způsoby a proč, z jaké motivace volí různé potraviny. Motivace se někdy mohou dostat do konfliktu. Působí na nás motiv, který nakup,

podporuje, ale také motiv, který vyvolala pocity negativní, čili působí protinákupu (Wright, 2006).

Hlavním motivem pro získání jídla je hlad a apetit. Hlad je pojmem fyziologickým tak psychologickým. Apetit lze charakterizovat jako komplex procesů, které zpracovávají podněty z jednotlivých receptorů a jako komplex kognitivních procesů a paměti. Podněty, které vyvolávají motivaci k opatření si potravy, rozděluje na aktuální hlad, který se z fyziologického hlediska neliší od ostatních savců a nabídka jídla, kdy barevnost jídla vyvolává chuťové podněty. K dalším motivacím lze zařadit představu jídla, která může být vyvolaná pouhou vzpomínkou, četbou knihy, při rozhovoru o jídle apod. a v neposlední řadě je motivace ovlivněna emočními faktory. Pokud dojde k navození motivace k nutričnímu chování, nastává apetenční fáze (Linhartová, 2010).

### **Apetenční fáze potravního chování**

Termín apetenční chování je odvozen od latinského ap-peto = jít, usilovat o něco. Zahrnuje pátrání po specifických objektech, manipulaci s předměty a další aktivity, kterými organismus monitoruje potravní zdroj. Každý organismus je vybaven detektory instinktivní povahy, kterými identifikuje potravu. Tato identifikace se neděje pouze v případě akutní potřeby, ale prakticky neustále. U člověka má apetenční fáze specifické a kvalitativně odlišné vlastnosti oproti živočišné říši (Formáčková a Chaloupka, 2010).

Člověk získává prostředky na stravu prací, vydělává peníze, které následně do potravin investuje. Do apetenční fáze patří nakupování, shánění v obchodech, výběr z nabídky trhu. Velký význam mají zkušenosti, tradice, znalosti a dovednosti. Apetenční fáze má i společenský charakter, člověk si volí obchodního partnera, v některých zemích je důležitá interakce mezi kupujícím a prodávajícím. Pro mnohé lidi je nákup společenskou událostí a způsobem trávení volného času (Fraňková et al., 2013).

### **Konzumatorní fáze**

Konzumatorní fáze u člověka se značně odlišuje od její biologické funkce, tedy pouhé požívání potravy. K jejím hlavním článkům patří:

- technologická fáze - jedná se o zabíjení zvířete sloužícího k obživě, jeho následné porcování.
- tepelná úprava- tedy úprava poživatin do podoby jídla at' již vaření, smažením, pečením apod.
- ochucování jídel - do jídla se přidávají různá koření, příchutě či barviva, jejichž funkcí je zlepšovat sensorické vlastnosti jídla.

- zdobení jídla- s cílem zvýšit senzoričnou hodnotu a vzhled pokrmu. Zdobení jídla může souviset i s procesem seberealizace, být výrazem tvořivosti a zábavou.
- podávání a distribuce jídla — zde sehrávají velkou roli zvyklosti stolování. Způsob podávání jídla je specifický pro tu kterou sociální skupinu. Roli zde hrají nejrůznější vlivy, ekonomické, klimatické, etnografické a náboženské.
- požívání jídla – tato část naplňuje nejen fyziologickou potřebu, a i potřebu společenskou. Ve většině případů se nejedná o pouhý reflexní proces. Při konzumaci opět sehrávají roli společenské a kulturní zvyklosti dané sociální skupiny. Kultura stolování je odrazem úrovně společnosti. Svoji roli sehrává i emotivní ladění. Při jídle negativně působí hádky a spory, které mohou ovlivnit zažívací proces. U dětí se pak mohou vyvinout averze vůči některým jídlům (Linhartová, 2010).

### 2.3 Smyslové vnímání a jídlo

Každý živočich je vybaven mechanismy, které mu zabezpečují příjem informací o blízkém či vzdálenějším okolí a činnosti vlastního těla. Nástrojem jsou senzoričké orgány. Jejich úlohou je analýza senzoričkých vlastností potravního zdroje. Tato schopnost závisí na citlivosti a rozlišovací schopnosti daného aparátu. Zpracování senzoričkých informací probíhá na různých úrovních nervové soustavy, kde se informace třídí, analyzují, organizují a ukládají do paměti. Z hlediska zabezpečení organismu se smyslové vnímání děje v dimenzích charakterizovaných kvalitou a intenzitou, jedlý x nejedlý, škodlivý x prospěšný. Postupně se vytvořila ještě hédonistická dimenze dobrý x nedobrá, příjemný x nepříjemný, která je v současné době tak intenzivní, že převyšuje nad ostatními (Fraňková et al., 2013).

Podle vzdálenosti přijímaných podnětů se receptory dělí na dvě skupiny

- exteroceptory- zrak, čich, sluch, které přijímají signály z bezprostředního či blízkého okolí a hmat a chuť, a termoreceptory, které přijímají taktilní podněty.
- interoceptory- přijímají signály z vnitřního prostředí (Stávková et al., 2006).

#### Čich

Schopnost rozlišovat čichové vjemy je proces, který probíhá od časného věku. Do vědomí člověka se nedostávají informace o jednotlivých chemických substancích, ale učí se vůně diferovat podle toho, jaký pro něj mají význam. Rozlišovací čichová schopnost má v populaci velké variační rozpětí. Někteří lidé jsou schopni čichem rozlišit např. druhy kávy apod., jiní touto schopností nedisponují (Uhlířová, 2012).

## **Chuť**

Chuť má genetický a vrozený základ a podléhá změnám v průběhu života v závislosti na zkušenostech. Výcvikem ji lze zdokonalovat a dosáhnout určité rozlišovací jemnosti(Linhartová, 2010).

Člověk rozlišuje čtyři základní chutě, sladkou, slanou, kyselou a hořkou. Někteří fyziologové uvádějí ještě umami, která je spojována s asijskou kuchyní, kde je k dochucování hojně používán glutamát sodný, který zvýrazňuje chuť pokrmu. Největší pozornost je však věnována chuti sladké. Požitek ze sladké chuti je individuální, jedním z faktorů ovlivňující vnímání sladké chuti je barva, často se pojí s červenou(Fraňková et al., 2013).

## **Zrak**

Vizuální dojem z jídla je také velmi důležitým faktorem pro hodnocení kvality jídla. Optické vlastnosti pokrmu mohou upoutat pozornost, informovat o některých attributech např. zkaženosti (Vysekalová, 2004).

Zrak je důležitým článkem v řetězu vjemů, které se podílejí na volbě a hodnocení jídla. Někdy se říká že „jíme očima“. Vnímáme barevnost pokrmu, velikost, uspořádání. Mnohé pokrmy jsou pevně asociovány určitou barvou, kdy změna barvy může ovlivnit chuť pokrmu(Uhlířová, 2012).

## **Textura a požitelnost**

Dutina ústní je zdrojem mnoha vjemů o potravině. Samotné kousání a žvýkání může být zdrojem příjemných prožitků. Textura potravin má mechanickou, geometrickou, vlhkostní a tepelnou dimenzi, někdy je důležité i pořadí zpracování jednotlivých vjemů. Důležitý je i vjem jemnosti, hladkosti, krémovitosti a viskozita. V kombinaci pestrých podnětů se navíc připojují i sluchové vjemy. Je nám příjemný zvuk chroupání pochoutek(Fraňková et al., 2013).

## **Hmat**

Hmatové smysly jsou dva taktilní a kinetický. Taktilní smysl přijímá informace v závislosti na tlaku působícího na tlakové receptory umístěné v různých hloubkách kůže(Linhartová, 2010).

Hodnocení a výběr potravin, vnímání její chuti je komplexní psychologický proces sensorických a kognitivních procesů. V hodnocení jídla se uplatňují také

- energetická a nutriční hodnota- objem a sytost, větší chuť na jídlo po delším hladovění, po nasycení dochází k poklesu chuti na jídlo, především na energeticky bohatou stravu

- učení a kognitivní procesy- aktuální prožitek z jídla je ovlivněn individuálními zkušenostmi, které mohou být pozitivní či negativní.
- emoční faktory – pozitivní emoce obvykle vzbuzují chuť na jídlo, nepříjemné prožitky chuť na jídlo blokují sociální faktory- člověk je tvor společenský a je prokázáno, že mu více chutná ve společnosti jiných lidí (Uhlířová, 2012).

## 2.4 Stres a výběr potravin

Negativní vliv na příjem potravin má psychická zátěž - stres. Podle Cimického (2011, s. 26) je „*stres je vlastně všechno, co nás obklopuje a působí na nás. Věci předvídatelné stejně jako náhody a pohromy*“. Praško (2003) definuje stres jako reakci organismu na nadměrnou zátěž.

Hartla a Hartlová (2009, s 256) popisují stres jako: „*biologickou odpověď na ohrožení, která se projeví adaptačním syndromem, ten má vliv na nadměrnou aktivaci nervového sympatického systému nebo systému adrenokortikálního. tím dojde k porušení funkce imunitního systému*“.

Jako faktory vyvolávající stres označuje Křivohlavý (2009) stresory, tedy negativní životní faktory. Řadíme sem přetíženost, časovou tíseň, snahu o kariéru, neúměrnou odpovědnost, ale i nezaměstnanost. Mezi stresory patří i poruchy spánku, mezilidské vztahy, obavy z kriminálních činů, pocity bezmoci, ale i nadměrný hluk či omezený prostor k bytí.

Každý jedinec využívá nějaké strategie ke zvládnání stresových situací. Mlčák (2004) uvádí, že na stres lze reagovat jednak emočně, pocity úzkosti, strachu, hněvu, zlosti a jednak lze zapojit obranné mechanismy tzv. copingové strategie (strategie zvládnání).

Tyto strategie popisuje Křivohlavý (2013) jako dynamický proces, při němž dochází k tzv. transakcím, neboli interakcím mezi jedincem, jeho osobností a konkrétní, specifickou stresovou epizodou. Na zvládnání stresu mají vliv i vzorce chování jednotlivce a jeho předchozí zkušenosti se zvládnutými stresovými situacemi. Dále autor popisuje zvládnání stresu jako dynamický proces, který nelze považovat za automatickou reakci jedince, ale je potřeba jeho vědomé snahy a i určité námahy k zvládnutí situace. Zvládnutí či zvládnání stresových situací lze považovat za snahu řídit dění.

Častým jevem je konzumace zvýšená konzumace pokrmů, černé kávy či zvýšený příjem sladkostí, zejména čokolády, jako snahy o zvládnutí stresové situace. Jedná se o tzv. stresovou hyperfagii– nadměrný konzum, který vede příjmu energie nebo stimulačních látek. Naopak v situaci, která je subjektivně člověkem vnímána jako silně stresová, dochází

ke snížení příjmu potravy až k jejímu odmítání. Lidé často uvádějí pocit ošklivosti vůči jídlu. Jedná se o stav ohrožující zdraví jedince a v případě delší doby ho může ohrožovat na životě (Fraňková a Dvořáková, 2003).

V případě, že je člověk vystaven stresoru, dochází ke snížení sekrece inzulínu a přerušení ukládání energie. S nástupem stresu se v těle uvolňují glukokortikoidy, které blokují přenášení živin do tukových buněk. Tím dochází k pozastavení účinku libovolného množství zbytkového inzulínu. Hormony stresové reakce se vyplaví a způsobí, že se triglyceridy v tukových buňkách rozpadnou a do krevního oběhu se uvolní mastné kyseliny a glycerol. Zároveň dojde k přeměně glykogenu na glukózu, která je vyplavena do krevního oběhu. Výsledkem je, že zapojené svaly mají k dispozici mnoho energie.

*„Prchá-li člověk před nebezpečím, v takovém případě není racionální dodávat další energii svalům na pažích. Stresové hormony (glukokortikoidy a další hormony této skupiny) zablokují přísun energie do nezátížených svalů. Zapojené svaly spotřebují veškeré živiny, které se k nim krevním oběhem dostanou. Reakce na stres funguje výtečně při fyzické zátěži, ale už ne tak dobře se osvědčuje při čistě psychickém stresu – při nepříjemné společenské situaci, veřejných vystoupeních, hádkách. V krvi je spousta volné energie, ale chybí svaly, které by ji mohly využít.“ (Křivohlavý, 2013, s. 40-41)*

## **2.5 Situační faktory**

Nákup potravin a nejen jich je také ovlivněn situačními vlivy, tedy tím jak, kdy a kde se nákup potravin či jídla uskutečňuje. Pine (2007) je popisuje jako vnější proměnné, které spolupůsobí s faktory vnitřními.

Mowen (1990) považuje za nejdůležitější situační vlivy časovou tíseň, fyzické okolnosti a atmosféru uvnitř prodejny. Podle jiných autorů, je fyzické okolí a atmosféra prodejny jedno a totéž.

Podle Koudelky (1997) sehrávají velkou úlohu i předchozí stavy, druh úkolu, fyzické a sociální okolnosti, časová perspektiva. Tyto faktory nelze považovat za faktory vedoucí k nákupu potravin či preferenci určité potraviny, ale zásadním způsobem volbu ovlivňují. Což potvrzují marketingoví odborníci a většina obchodníků, kteří vědí, že faktory jako interiér, vůně, osvětlení, hudba a dokonce i teplota uvnitř prodejny, významně působí na konečné rozhodnutí jejich zákazníků.

Pomocí vnímaní spotřebitele vybírají, řadí a interpretují informace, které získávají ze svého okolí. Pokud se na základě těchto informací, nákupní proces jednotlivce jakkoliv změní, dochází k nové zkušenosti, tedy učení. Z učení následně vychází přesvědčení

apostojespotřebitelů, které vyjadřují nějaký konzistentní pozitivní, nebo negativní názor, který spotřebitel rovněž užívá během svých nákupů (Hoyer a Macinnis, 2008).

### **Fyzické prostředí**

Do fyzického prostředí lze zahrnout umístění prodejního místa, interiér prodejny i její okolí. Patří sem i dopravní dostupnost, ale svou roli sehrává i aktuální počasí.

Podle Solomona (2006) rozhoduje o koupi až 2/3 výrobků právě prostředí prodejny. Dále tento autor zmiňuje i nebezpečí přelidněnosti a davů v prodejnách. Nepříjemný pocit omezeného místa pohybu z důvodu stísněného prostoru může vést ke zkrácení doby nákupu, snížené pozornosti k výrobkům, ale také k neochotě komunikovat s prodejcem. Toto vytváří negativní dojem z nákupu a celkového obrazu o prodejně.

### **Čas**

Dalším situačním faktorem, který ovlivňuje nákupní rozhodování je čas, tedy doba, kterou má jedinec k provedení nákupu. Význam má i denní doba a roční období. Čas je v současné době velice cenným artiklem a je otázkou, zda je pro kupujícího cennější jeho čas či finanční prostředky. Faktor času někteří obchodníci zohledňují a vychází svým zákazníkům vstřícně formě on-line nákupu či možností nákup urychlit (Kotler, 2004).

Při volbě potravin má z hlediska času nezanedbatelný vliv pohodlí. Patří sem jednak dostupnost a jednoduchost nákupu, ale také jednoduchost přípravy zakoupené potraviny. V současné době narůstá spotřeba potravin z rychlého občerstvení a polotovarů. Je to dáno jednak rychlejším způsobem života, ale také vytížeností lidí. Polotovary a produkty z rychlého občerstvení jsou sice nenáročné na přípravu, ale postrádají výživovou hodnotu. Tyto potraviny mají schopnost rychle zasytit, ale zároveň jsou kalorické a dochází k nárůstu hmotnosti, která může vést až k obezitě a rozvoji různých onemocnění (Dunne, 2008).

### **Atmosféra uvnitř prodejny**

Atmosféra uvnitř podniku je výstupem několika aspektů, jedná se o osobní pocity zákazníka z dané prodejny a další vjemy. Atmosféra může v zákaznických vytvářet dojem luxusnosti či opaku. Na design prodejny může zákazník reagovat buď pozitivně nebo negativně. To je výsledkem dvou aspektů – požitku z příjemného, nebo nepříjemného pocitu a vzrušení, nebo nudy. Příkladem může být hudba, která může na některé zákazníky působit rušivě a na některé pozitivně. Obdobě může zákazník reagovat na vybavení prodejny, umístění jednotlivých regálů se zbožím apod.

Tyto elementy komplexně velmi dobře popisuje Kotler (2005, s. 25) jako „*snahu o konstrukci takového nákupního prostředí, které pomoci produkce specifických emočních efektů způsobí, zvýšení pravděpodobnosti zajmu zákazníka o provedení koupě*“. Nutné je také

z hlediska situačních vlivů vzít v úvahu i osoby, které jsou v místě nákupu přítomny a tím nakupujícího ovlivňují. To, jakým způsobem se konečný vliv těchto osob projeví, závisí na jejich momentální roli, náladě, charakteru a důvěryhodnosti pro klíčového zákazníka.

### **Předchozí stavy**

Za předchozí stavy jsou považovány veškeré psychologické, fyzické i materiální stavy, které si nakupující přináší z minulosti. V době nákupu je nakupující ovlivněn náladou, momentálním zdravotním stavem a finanční situací (Koudelka, 1997).

### **Druh úkolu**

Nákup potravin si lze představit jako druh úkolu. Člověk se jinak rozhoduje, pokud nakupuje potraviny na celý měsíc, jde pouze pro konkrétní věc či jen tak prohlíží ceny a sortiment. Podle odborníků je rozhodovací proces také ovlivněn tím, zda je nakupující samotným a jediným spotřebitelem, nebo zda provádí, nakup pro více osob, například nakup potravin pro celou rodinu (Varley, 2006).

Koudelka (1997) poukazuje na to, že inovativnost nákupu – portfolio značek, variant a druhů produktu se může výrazně lišit s ohledem na roli nakupujícího, čili jestli provádí, nakup sám pro sebe, nebo pro více spotřebitelů. Příkladem může být matka, která pokud nakupuje potraviny pro své děti, bude se snažit o zpestření každodenní stravy více, než kdyby kupovala potraviny pouze pro sebe.

### **Další faktory**

Mezi situační faktory mající vliv na nákupní chování lze zařadit i neočekávané změny, změny počasí, dopravní dostupnost, změny ve veřejných službách a změny v sortimentu a personál. Tyto vlivy označuje Koudelka (1997) jako vlivy obchodního prostředí a přisuzuje jim význam z hlediska pravděpodobnosti promítnutí do nákupního záměru. K dalším faktorům patří také špatná image prodejce a vyvstání naléhavější potřeby, kterou kupující potřebuje okamžitě uspokojit, oproti původnímu plánu. Zamazalová (2010) k situačním vlivům dodává, že i když se lze s jejich působením setkat během celého nákupního rozhodovacího procesu, jejich vliv je nejvíce patrný právě při rozhodnutí o koupi.

### **Cena**

Vliv ceny na spotřebu potravin i na nákupní rozhodování je nezpochybnitelný. Tento faktor sehrává velkou roli zejména u nízkopříjmových skupin obyvatelstva. Podle výzkumů zaměřených na vliv ceny na koupi výrobku, je cena důležitější spíše pro ženy. Je to dáno pravděpodobně skutečností, že pro domácnost zajišťují nákup potravin zejména ženy a často mají k dispozici omezený rozpočet. Cena nemá vliv u spotřebitelů, kteří se orientují na zdravou životosprávu a zaměřují se spíše na složení výrobku. Stejně tak u lidí



se zdravotním omezením nebo držících dietu s cílem snížení tělesné hmotnosti. Zde je touha nepoškodit své zdraví či snížení hmotnosti větším benefitem než nižší cena výrobku (Zentes et al., 2011).

V období celosvětové finanční krize probíhaly výzkumy zaměřené na nákupní chování obyvatelstva. Podle těchto výzkumů zabývajících se spotřebním chováním obyvatel naší republiky, je chování českých spotřebitelů v době recese atypické ve srovnání se zahraničím. Nedochází k nárůstu prodeje privátních značek. Český zákazník chce i v době recese nejen dobrou cenu, ale i kvalitu a nedochází k přiklonění se k nízkonákladovým privátním značkám. Český zákazník vykazuje tendence k čekání na slevu u značkových výrobků a to i v případě nákupu potravin. Z výzkumů vyplynulo, že krize vede spotřebitele k většímu využívání letáků a k plánování nákupu. Z těchto údajů je patrné, že v období krize spotřebitelé preferují spíše plánované nákupy oproti impulzivním (Horáček, 2014).

### *2.5.1 Zdraví*

Výzkumy zaměřené na nákupní chování poukazují na skutečnost, že ačkoliv je zdraví při preferenci potravin uváděno spotřebiteli na prvním místě, jejich reálné chování tomu neodpovídá. Výživová doporučení doporučují omezení spotřeby soli, tuků, potom zvýšení množství polysacharidů a vlákniny. Tato doporučení však nejsou většinou spotřebitelů akceptována a při nákupu potravin zohledňuje vlastní zdraví stále menšina. Výběr potravin s ohledem na vlastní zdraví se pojí se snahou předejít kardiovaskulárním chorobám a rakovině (Pánek, 2002).

Dále pak tendence volit výrobky s nízkým obsahem tuku, kdy se však nejedná ani tak o upřednostnění zdraví, ale spíše o snahu o snížení tělesné hmotnosti. Ženy vykazují podle průzkumů větší tendence dbát na zdraví při volbě potravin oproti mužům, ženy také kladou větší důraz na zdravý životní styl. Celkově mají menší spotřebu soli, méně tuku a více vlákniny. Rozdíl mezi muži a ženami se zvětšuje věkem, starší ženy si dávají více záležet na správné skladbě potravin oproti stejně starým mužům, kteří ve vyšším věku na správnou životosprávu tolik nedbají (Horáček, 2014).

### *2.5.2 Složení výrobku*

V současné době se potravinářský průmysl rychle přizpůsobuje aktuální poptávce konzumenta. Do potravinářských výrobků se pak pro zlepšení různých vlastností dodávají přídatné látky, například látky zlepšující chuť či vůni, prodlužující trvanlivost jiné. Existují spotřebitelé, kteří tyto látky považují za zdraví škodlivé a volí potraviny, které je neobsahují

vůbec či pouze v minimálním množství. V rámci zdravé životosprávy stoupá obliba biopotravin, které by neměly obsahovat žádné přídavné látky. V posledních letech také stoupá obliba národních potravin (Nenadál, 2008).

### *2.5.3 Znalost a zkušenost*

Tyto faktory výběru souvisí do určité míry se situačními faktory, hlavní roli zde sehrává čas a stres a momentální nálada spotřebitele. Je prokázáno, že v časové tísně či pod vlivem stresu nakupují lidé pouze známé a ověřené potraviny. Vliv na ochotu kupovat nové výrobky má věk a finanční situace spotřebitele. Starší lidé vykazují menší ochotu k nákupu nových potravin a obtížněji mění své stravovací návyky. Také výše příjmů ovlivňuje ochotu koupit si nové výrobky. Lidé s nižšími příjmy jsou ochotní více zkusit nové výrobky, to je způsobeno snahou o nalezení levnější varianty své oblíbené potraviny. Bohatší lidé tuto potřebu nemají, mohou si zakoupit své oblíbené výrobky bez ohledu na jejich cenu (Haas, 2010).

Člověk by měl být schopen vyhodnotit, zda jeho stravovací návyky jsou v souladu s jeho potřebami či pro něj mohou v budoucnu představovat riziko. Jeho stravovací návyky by měly odpovídat zdravému životnímu stylu (Pánek, 2002).

## **2.6 Sociální aspekty**

Sociální zvyklostive stravování jsou dané především ekonomickými možnostmi člověka. Lidé disponující větším množstvím peněz vykazují tendence k plýtvání s potravinami a do jejich výběru se promítá atraktivita potravin, tzv. společenský status pokrmu, originální chuť, ale také snaha o přesvědčení ostatních – já na to mám. Méně movití lidé musí výdaje pečlivě vážit a často nakupují potraviny s překročenou záruční dobou či jednostranně orientované (s převahou sacharidů - těstoviny) čímž si mohou přivodit zdravotní problémy. V nízkopříjmových vrstvách se lze také často setkat s nižší hygienou stravování, častým jevem je alkoholismus, kouření a drogy (Fraňková a Dvořáková, 2003).

Ve stravovacích zvyklostech sehrávají nezanedbatelnou roli společenské tradice, zejména na venkově. Často se obzvláště na svatbách nebo při pohřebních hostinách setkáváme s přemírou zákusků a kalorické stravy, která ve spojení s konzumací alkoholu vede ke zdravotním obtížím. Mezi sociální vliv řadíme také lokální oblíbenost některých pokrmů. Pro některé země jsou neznámé např. knedlíky nebo český chléb, které jsou pro nás samozřejmostí. Vliv nelze upřít ani filosofii a náboženství, např. v Indii je kráva považována za posvátnou, proto se nesmí jíst hovězí maso. Ortodoxní Židé, dodržují předpisy za Starého

zákona o konzumaci pouze košer produktů. Rozdíly jsou rovněž patrné mezi východními a západními systémy filozofie stravování. Tyto vlivy lze najít v typických národních kuchyních (čínská, indická, naopak holandská, francouzská) Racionální systémy spočívají v pestré stravě s využitím většího zastoupení zeleniny a ovoce než je tomu v české kuchyni (Mandžuková, 2007).

Vliv na individuální výživu lze nazvat filozofií konzumenta. Z hlediska přístupu můžeme hovořit o:

- pasivním přístupem- člověk se nechává ovlivňovat rodinnými tradicemi, společenskými zvyklostmi a především reklamou;
- aktivním přístupem- člověk se zajímá o sestavení svého jídelníčku na základě konzultace s lékařem, dietologem, vlastním studiem odborné literatury (Fraňková, 2000).

Jídlo zaujímá v historii lidstva pevné a důležité místo. Jídlo a příjem potravy je často zmiňován pouze v souvislosti s uspokojováním fyziologických potřeb. Jídlo plní kromě vyživovací funkce i funkci společenskou. Stravovací zvyklosti jsou do značné míry ovlivněny kulturou, subkulturou a sociální vrstvou. Kultury se mohou lišit svými názory, zásadami a hodnotami, které se následně promítají do stravovacích zvyklostí. Veškeré lidské aktivity tedy i způsob stravování jedince je ovlivněno kulturou společnosti. Vlivy sociálního prostředí na potravní chování, výživové návyky a zvyklosti jedince je možné zařadit do tří kategorií:

- vlivy rodiny;
- sociální vlivy prostředí mimo rámec rodiny;
- vlivy sdělovacích prostředků a kulturního prostředí (Fraňková a Dvořáková, 2003).

### *2.6.1 Vliv rodiny*

Rodina má naše stravování zcela zásadní vliv. ze sociálního hlediska je rodina považována za svébytnou sociální skupinu, jejíž hlavním úkolem je zajistit zdravý vývoj osobnosti dítěte. Pro rodinu jsou charakteristické intenzivní vztahy mezi jejími členy. Pro dítě je rodina primární sociální skupinou, jejímž je členem a své postavení v této sociální skupině získává narozením. Pro dítě představuje rodina první model společenského soužití, kde dochází k postupnému formování osobnosti dítěte a k utváření jeho postojů k okolnímu světu. Tento proces se nazývá socializace, kdy si dítě osvojuje specifické formy lidského chování, prožívání, myšlení a seznamuje se společenskými normami platnými pro danou společnost. Sem patří i návyky a postoje, které se vztahují k jídlu a stravování, na životní styl

i nutriční zvyklosti má zásadní vliv vzdělání rodičů, výchovný styl, materiální zabezpečení rodiny, ale také místo, na kterém rodina žije. Velkou roli sehrávají i vztahy mezi jednotlivými členy rodiny (Křivohlavý, 2013).

Během života by měli rodiče dětem vštěpovat správné stravovací návyky. Odborníky je doporučováno společné stravování, kdy rodiče mohou v dětech posilovat správné postoje k jídlu, že jíst několikrát denně je naprosto běžné a normální, poukazovat na nevhodnost přejídání a držení diet. Stravování o samotě může vést k zafixování si nesprávných stravovacích návyků, přejídání, konzumaci nevhodných potravin apod. všechny tyto návyky mohou být nebezpečné a mohou vést až poruchám příjmu potravy (Fraňková a Dvořáková, 2003).

### *2.6.2 Vliv sociálního prostředí mimo rámec rodiny*

Velký vliv na potravní chování mají i sociální vlivy mimo rámec rodiny. U dětí se jedná zejména vliv širšího sociálního prostředí v době nástupu do mateřské školy, kdy společné stravování, nutnost přizpůsobit se jídelníčku, nový jídelní režim, mohou být pro dítě nepříjemnými zážitky, které později jeho stravování zásadním způsobem ovlivní. Dalším zlomovým okamžikem nejen z hlediska stravovacích návyků je škola. Dítě mění své dosavadní zvyklosti, je nuceno daleko více respektovat režim a sociální normy. Velký vliv mají i vrstevníci. Tento vliv může být jako pozitivní tak negativní. S věkem získávají vrstevníci stále důležitější roli a vliv, ať již se jedná o glorifikaci či nápodobu. Zvláště markantní je tento vliv v pubertálním období. Vrstevníci mohou mít vliv i na potravní chování konzumenta (Pánek, 2002).

Příkladem mohou být návštěvy rychlých občerstvení, kdy pokud dítě odmítne takové jídlo, může být ze skupiny vyloučeno. V období adolescence se do popředí v souvislosti se stravovacími návyky dostávají různé dietní experimenty a náhled na vlastní tělesné proporce a tělesnou hmotnost. V této souvislosti adolescenti odmítají některé druhy potravin či vynechávají celá jídla (Nakonečný, 2009).

### *2.6.3 Vliv kultury a sdělovacích prostředků*

Na naše stravovací návyky působí více vlivů, nepochybně jedním z velkých faktorů ovlivňujících naše stravovací preference je kulturní prostředí. Vliv reklam, médií, tisku, televize má zásadní vliv na to jakým způsobem se budeme stravovat a jaké potraviny budeme upřednostňovat. Problematika negativního působení televize zejména na nejmladší členy naší

společnosti je předmětem mnoha diskuzí. Internet a televize se velkou měrou podílejí na utváření představ o normách, způsobech chování, vyjadřování, oblékání i stravování, které jsou naší společností akceptována nebo dokonce vyžadována. Jedním z velmi účinných nástrojů k ovlivňování postojů k jídlu jsou reklamy (Fraňková, 2000).

Reklamy na jídlo a potraviny vychází z poznatků psychologie. Tvůrci reklamních kampaní využívají mnoha možností působení na psychiku a chování člověka. Billboardy, barevnost a velikost. Triků k upoutání pozornosti na reklamu a vzbuzení citového zaujetí

pro nabízené jídlo je mnoho a jejich vymyšlení zaměstnává celé týmy psychologů. Zdůrazňováním zdravotního aspektu, ekonomičnosti, či snadnou a rychlou přípravou působí reklamy na racionální stránku. V neposlední řadě se tvůrci reklam snaží zaměřit na naše emoce. Nabízené produkty prezentují jako ty, které uspokojí naše potřeby, přináší radost dětem, zajistí příjemné prožití svátečních dnů. Reklamy jsou velice rafinované a mají velký vliv na nejmenší děti, které ji nekriticky přijímají. Straší děti a dospělé osoby jsou schopné k reklamě zaujmout kritické stanovisko. Obecných znalostí psychologie je hojně využíváno také v obchodní činnosti supermarketů (Fraňková a Dvořáková, 2003).

Obchodní řetězce obvykle zaměstnávají velké týmy odborníků. Ti na základě podrobných analýz chování nakupujících vytvářejí strategie, kterými doslova přinutí nakupující kupovat konkrétní výrobky. K nejznámějším strategiím patří například uspořádání zboží v regálech, aranžování nápadně drahých věcí vedle věcí za průměrnou cenu nebo vyhlásování časově omezených akcí na méně hodnotné potraviny nebo potraviny, u nichž končí jejich záruční doba (Canavari, 2009).

## **2.7 Změny v potravním chování**

V dospělém věku se stravovací návyky mění jen obtížně. Změny výživy znamenají zásah do zaběhnutých stravovacích zvyků a jejich překonání probíhá na několika úrovních, které spolu vzájemně souvisejí (Linhartová, 2010).

Poznávací a rozumová úroveň- jedinec by měl být schopen zhodnotit, zda jsou jeho stravovací návyky v souladu s jeho potřebami či pro něj znamenají riziko. Měl by být schopen přijmout změny životního stylu např. zvýšit pohybovou aktivitu, omezit sladkosti nebo alkoholické nápoje. Toto je racionální náhled na stravování, do kterého ovšem zasahuje další faktor a to emoční úroveň. Zde dochází k rozporu s racionální složkou. Pokud se jedinec rozhodne pro změnu ve stravovacích návycích, může u něj paradoxně dojít ke změnám nálady

v negativním smyslu. Při neschopnosti změnit stravovací zvyklosti může dojít k sebeobviňování a nespokojenosti sama se sebou(Fraňková et al., 2013).

Velkou roli zde hraje postoj rodiny a blízkého okolí. Pokud se člověk rozhodne pro změnu stravovacích zvyklostí, musí podniknout řadu dalších změn a vykonávat řadu nových činností. Může se jednat o změnu úpravu pokrmů, úpravu rytmu přijímání stravy. V cestě mu ovšem stojí mnoho překážek. Konzervatismus, dostupnost potravin, jejich cena, osobností faktory, pohodlnost, nevhodný denní režim, fixace na některé činnosti či potraviny. K dalším překážkám lze zařadit zdravotní omezení, neznalost, ale i ignorování některých rizik. Mezi největší překážky ovšem patří chuť na jídlo(Linhartová, 2010).

Ke změně stravovacích návyků většina lidí přistupuje až na základě nějakého impulzu. Může se jednat o nemoc či novou známou, touhu po štíhle postavě, ale i existenční problémy. Franková uvádí, že ke změně stravovacích zvyklostí musí být splněny podmínky jako je vzdělání, osobnostní předpoklady, kulturní a sociální zázemí, které dodávají potřebnou motivaci, která může vést ke změně. Postoje k jídlu se v každém z nás formují již od dětského věku. Jsou součástí naší osobnosti a celou škálou postojů, které mohou být i na hranici normálnosti či patologické. Osobnost konzumenta je ovlivněna vnitřními genetickými faktory a vnějším sociálním působením faktorů dalších(Fraňková et al., 2013).

### 3 Zásady zdravé výživy

Zdravý životní styl se stává velkým trendem dnešní doby. Ovšem dodržování jeho zásad není pro většinu lidí jednoduchou záležitostí. I když lidé dnes často upouštějí od svých zlovyků, snaží se více sportovat a méně konzumovat alkohol, stále volí nevhodnou skladbu svého jídelníčku (Pánek, 2002).

#### 3.1 Racionální výživa

Zdravá neboli racionální výživa představuje vyvážený poměr základních živin, minerálních látek a vitamínů. Jedná o výživu, která vychází z nejnovějších vědeckých výzkumů a která pokrývá fyziologické potřeby člověka. Pro člověka je přirozené přijímat smíšenou stravu, která zahrnuje základní skupiny potravin:

- obilniny, celozrnné výrobky, pečivo, těstoviny;
- rýže, luštěniny, ořechy;
- zelenina;
- ovoce;
- mléko a mléčné výrobky;
- maso, drůbež, ryby, masné výrobky, vejce.

Určitou orientaci běžnému člověku poskytuje výživová pyramida, viz příloha 1, kde jsou graficky znázorněny doporučené výživové dávky. Pyramidu tvoří několik pater potravin, seřazených podle množství doporučeného ke konzumaci. Nejnižší patro znázorňuje potraviny, které by měly být konzumovány v největší míře. Směrem nahoru jsou umístěny potraviny, které by měly být konzumovány v menší míře, a nejvyšší patro znázorňuje potraviny, které by měly být zařazeny do jídelníčku výjimečně. Výhodou pyramidy je poměrně jednoduchá orientace, kterou se mohou lidé řídit. Důraz je kladen zejména:

- na udržení optimální tělesné hmotnosti;
- na konzumaci pestré a vyvážené stravy;
- na vyšší podíl ovoce a zeleniny v každodenní stravě;
- na konzumaci potravin s nižším glykemickým indexem;
- na vyšší spotřebu mléčných výrobků, zejména zakysaných;
- na nižší příjem soli;
- na zvýšení pohybové aktivity;

Cílem těchto jednoduchých opatření je konzumace pestré stravy pokrývající nároky organismu, ale i udržení optimální tělesné hmotnosti. Stejně tak snaha předejít tendencím obyvatel dodržovat nevhodné a zdraví poškozující diety (Dostálová et al., 2012).

Mezi zásady zdravé výživy lze zařadit:

- Energetický příjem by měl odpovídat energetickému výdeji. Toto pravidlo není uplatňováno u dětí.
- Vhodné složení stravy. Za optimální je považován poměr 15 % bílkovin, 30 % tuků a 55 % sacharidů. Nejnovější doporučení hovoří o snížení bílkovin živočišného původu a zvýšení podílu vlákniny a vitamínů ve stravě. Složení potravy musí respektovat věk, pohlaví, fyzickou zátěž a zdravotní stav jedince.
- Příprava potravy hraje velmi zásadní roli v konečné výživové hodnotě pokrmu. Doporučení hovoří o šetrné přípravě, která zajistí zachování výživových vlastností.
- Dodržovat časové rozložení jídel do pěti denních jídel, tedy snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře v časovém intervalu asi tří hodin, které je člověku přirozené a zároveň předchází hladovění.
- Prostředí, ve kterém je jídlo konzumováno by mělo vyhovovat jak hygienickým, tak estetickým nárokům.
- Udržení přiměřené tělesné hmotnosti, ta je definována výpočtem BMI (Body mass index) = hodnota vypočtená dle vzorce: váha v kg dělená výškou v metrech na druhou. Možná zdravotní rizika jsou definována jednotlivými kategoriemi BMI.

Kategorie BMI:

- Méně než 18,5 podváha (vysoké zdravotní riziko);
- 18,5 – 24,9 norma (minimální zdravotní riziko);
- 25,0 – 29,9 nadváha (nízká a lehce vyšší zdravotní rizika);
- 30,0 – 34,9 obezita 1. stupně (zvýšená zdravotní rizika);
- 35,0 – 39,9 obezita 2. stupně – závažná (vysoká zdravotní rizika);
- 40,0 a více obezita 3. stupně – těžká (velmi vysoká zdravotní rizika);
- Dostatek pohybové aktivity, podle doporučení, je vhodné vykonávat denně alespoň 30 minut nějakou pohybovou aktivitu.
- Zvýšit příjem ovoce a zeleniny a to minimálně 500g.
- Zařadit do jídelníčku výrobky z luštěnin.
- Alespoň 2 krát týdně by měly být v jídelníčku zařazeny ryby a výrobky z ryb.
- Výrobky z mléka by měly být denní součástí jídelníčku, je doporučováno upřednostnit



zakysané výrobky.

- Pitný režim je nedílnou součástí zdravé životosprávy, při běžných klimatických podmínkách a běžné fyzické zátěži je doporučováno vypít denně 1,5-2 litru tekutin, nejlépe vody (Formáčková a Chaloupka, 2010).

### 3.2 Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR

Výživa velice zásadním způsobem ovlivňuje zdraví člověka. Uvádí se, že naše strava ovlivňuje náš zdravotní stav až z 40%. Současná doba umožňuje dostatek zdrojů pro výživu, někdy se hovoří až o nadbytku potravin. Problémem je nepoměr mezi energetickým příjmem a výdejem. Nárůst civilizačních onemocnění jako je cukrovka, kardiovaskulární onemocnění, obezita či poruchy pohybového aparátu úzce souvisejí s výživou obyvatelstva. Příčinou nárůstů těchto onemocnění je zvyšující se energetický příjem a klesající množství pohybových aktivit, což vede ke zmenšení svalové hmoty a nárůstu tukové tkáně. Vysoká spotřeba tuků a nízký příjem vlákniny v potravě mají za následek nárůst výše jmenovaných onemocnění. Zdravý vývoj člověka je do určité míry závislý na pestré a vyvážené stravě. Strava by měla respektovat věk, pohlaví, pracovní vytížení a zdravotní stav jedince. V souladu se zásadami zdravé výživy by měla být přijímána v pravidelných intervalech a v menších dávkách tak, aby se vyloučilo hladovění organismu (Kastnerová, 2011).

Podle Marádové (2010) nemá stravování vliv pouze na zdraví jednotlivce, ale odráží se ve vývoji celé společnosti. Již v 1986 byla tehdejší Společností pro racionální výživu vydána první výživová doporučení s názvem „Směry výživy obyvatelstva ČSR“, která byla inovována v roce 1989. Radou výživy Ministerstva zdravotnictví byla v roce 1994 vydána doporučení „Jezte zdravě, žijte zdravě“. V roce 2004 vydala Společnost pro výživu inovovaná doporučení pro obyvatelstvo České republiky. V rámci programu Národní zdraví vydalo v roce 2005 Ministerstvo zdravotnictví výživová doporučení, kterými stanovuje deset základních kroků k pevnému zdraví. V důsledku nárůstu neinfekčních onemocnění v posledních letech, která jsou považována za důsledek špatné životosprávy. Z těchto důvodů by v souladu s výživovými cíli pro Evropu, které stanovil Regionální úřad pro Evropu WHO, by mělo být dosaženo následujících změn:

- Upravit příjem celkové energetické dávky u jednotlivých populačních skupin v souvislosti s pohybovým režimem tak, aby bylo dosaženo rovnováhy mezi jejím příjmem a výdejem pro udržení optimální tělesné hmotnosti v rozmezí BMI 18 – 25 (Body Mass Index).

- Snížení příjmu tuku. Neměla by být překročena optimální denní dávka, tj. 30% z celkového energetického příjmu (u dospělé lehce pracující osoby 70 g tuku na den).
- Příjem nasycených mastných kyselin by měl být nižší než 10% z celkového energetického příjmu.
- Příjem cholesterolu maximálně 300 mg na den (optimální 100 mg na 1000 kcal).
- Snížení příjmu jednoduchých cukrů na maximální hodnotu 10% z celkového energetického příjmu (u dospělého jedince max. 60 g na den).
- Snížení příjmu soli na 5- 6 g na den. U dětí v kojeneckém věku sůl vyloučit a u starších dětí používat nižší dávku oproti dospělým.
- Zvýšení příjmu vitamínu C na 100 mg denně.
- Zvýšení příjmu vlákniny na 30 g za den u dospělých a u dětí od druhého roka 5 g + počet gramů odpovídajících věku dítěte.
- Zvýšení příjmu minerálních látek, vitamínů a dalších přírodních nutrientů zajišťujících odpovídající antioxidační aktivitu a ochranné procesy v organismu (Linhartová, 2010).

#### **U dospělé populace by mělo dojít k následujícím změnám:**

- Snížit příjem živočišných tuků a zvýšit podíl rostlinných tuků (zejména olivového a řepkového oleje, omezení kokosového tuku a palmového oleje).
- Snížit příjem cukru a náhrady cukru (sorbitol).
- Zvýšit spotřebu zeleniny, ovoce a ořechů. Za optimální je považován denní příjem zeleniny a ovoce 600 g, z toho poměr zeleniny a ovoce 2:1.
- Zvýšit spotřebu luštěnin (zdroj bílkovin, nízký obsah tuku a nízký glykemický index).
- Upřednostnit výrobky z tmavé nebo celozrnné mouky (nižší energetický příjem a vyšší podíl ochranných látek oproti bílé mouce).
- Upřednostnit příjem potravin s nižším glykemickým indexem (luštěniny, celozrnné výrobky, neloupaná rýže, těstoviny).
- Zvýšit příjem ryb a rybích výrobků (400 g na týden).
- Snížit spotřebu tučného masa a tučných masných výrobků, tučného mléka a mléčných výrobků.
- Dostatečný pitný režim (minimálně 1,5 až 2 l vody. Potřeba tekutin v ml na 1 kg tělesné hmotnosti) snížit spotřebu alkoholických nápojů max. množství na den, muži 20 g, ženy 10 g (Machová, Kubátová et al., 2009, str. 3638).

#### **Další doporučení se vztahují ke změnám v kulinářských technologiích.**

- Racionální příprava stravy, zejména snížení ztrát vitamínů a jiných ochranných látek.
- Preference vaření a dušení, které zamezuje zvýšenému příjmu tuku ze smažených

či fritovaných pokrmů a zvýšenému příjmu toxických produktů vznikajících při smažení, pečení a grilování, především u potravin s vyšším podílem živočišných bílkovin (maso, ryby).

- Preference technologií s nižším množstvím přidaného tuku a volit vhodný druh tuku podle druhu technologického postupu.
- Zachovávat dostatečný podíl syrové stravy, zejména zeleniny a ovoce.
- Zvýšení spotřeby zeleninových salátů, zejména pak s přidavkem olivového nebo řepkového oleje a rozšíření sortimentu zeleninových a luštěninových pokrmů.
- Doplnění stravy vhodnými doplňky nebo obohacenými potravinami (např. používat sůl s jódem) při zjištění výrazného nedostatku některých nutričních faktorů (Dostálová et al., 2012)

Kastnerová (2011) uvádí, že epidemiologické studie prokázaly nižší riziko kardiovaskulárních a některých druhů nádorů u populací, dodržujících alespoň minimálně zásady zdravé životosprávy. Velkou roli sehrává konzumace zeleniny v množství 400 gramů denně.

## **4 Nákupní chování**

Výběr potravin není určen pouze pocitem hladu, tedy na základě fyziologických a nutričních potřeb. Abychom získali určitou potravinu, musíme si ji koupit. Každý nákup prochází fázemi, které mohou v konečném výsledku zásadním způsobem ovlivnit volbu potraviny (Vysekalová, 2004).

### **4.1 Rozhodovací fáze nákupního procesu**

Kotler (2007) definuje pět základních fází nákupního rozhodovacího procesu, které probíhají v pevně daném pořadí. Identifikace problému, sběr informací, vyhodnocení informací, rozhodnutí koupit a podkupní chování. Přičemž Schiffman a Kanukova (2004) definují tyto fáze jako:

- vstupní – spotřebitel zjišťuje svoji touhu po výrobku na základě marketingových činností výrobce nebo různých referencí;
- procesní – charakterové a psychologické vlastnosti spotřebitelů, které ovlivňují nákupní rozhodnutí;
- výstupní - souvisí s vyhodnocením po provedeném nákupu.

### **Uvědomění si potřeb**

Pokud si člověk uvědomí rozdíl mezi současným a požadovaným stavem, jedná se obvykle o rozpoznání nějaké potřeby. Potřeba může být vyvolána jednak vnějšími nebo vnitřními impulzy jako jsou hlad, žízeň, chuť a podobně. V této chvíli se tato potřeba stává motivem, jedinec hledá řešení, jak danou potřebu uspokojit (Bártová, 2005).

### **Hledání informací**

Pokud si člověk uvědomuje svoji potřebu např. hladu, snaží se tuto potřebu uspokojit, může či nemusí vstoupit do fáze aktivního vyhledávání informací. Informace ale může člověk přijímat i pasivním způsobem. Pokud je pohnutka silná a v blízkosti se nachází produkt, který může potřebu uspokojit, je velká pravděpodobnost, že jej člověk zvolí, tedy si jej koupí. Tuto informaci si uloží do své paměti. V případě opakující se pohnutky, hledá člověk ve své vnitřní paměti, jak byla v minulosti jeho potřeba uspokojena. Vzniká tedy asociace, která může v případě potřeby, např. hladu ovlivnit preferenci při volbě potraviny (Valenta a Hladík, 2011).

V jiném případě může člověk využít hledání řešení, uspokojení své potřeby, okolo sebe. Jedná se o vnější hledání, kdy se člověk zaměřuje na získání informací z osobních zdrojů

(rodiny, přátel apod.), z komerčních zdrojů (reklama, prodavači, obaly, vystavené zboží) nebo zdrojů veřejných např. publikace, odborná literatura (Kotler, 2013).

### **Hodnocení variant**

Každý spotřebitel před koupí hodnotí vlastnosti produktů a směřuje ke komplexnímu poznání daného produktu. Zároveň ovšem porovnává důležitost jednotlivých vlastností produktu a postupně si utváří celkový úsudek. Při snaze uspokojit svoji potřebu, vnímá jedinec každý produkt jako soubor vlastností, které disponují rozdílnou schopností tuto potřebu uspokojit (Bártová, 2005).

### **Rozhodování o nákupu**

V této fázi již spotřebitel zvolil určitý výrobek a je odhodlán si jej zakoupit a uspokojit svou potřebu. Avšak mezi záměrem a zakoupením produktu, mohou spotřebitele ovlivnit ještě další dva faktory. A to je stanovisko ostatních, síla touhu faktorů se odvíjí od stanoviska druhé osoby vůči spotřebitelem preferované alternativě, ale také ochotě přijetí jiného návrhu. Druhým faktorem jsou neočekávané situace. Může to být např. ztráta peněz, kdy spotřebitel např. ustoupí od záměru koupit si potravinu, která je prospěšná jeho zdraví, ale je finančně náročnější a upřednostní levnější variantu s nižší výživovou hodnotou (Kotler, 2007).

### **Ponákupní chování**

Jedná se o poslední fázi nákupního procesu. V této fázi si začíná spotřebitel produkt užívat a hodnotit úspěšnost upokojení své potřeby. Kritériem je v této fázi vlastní spokojenost. Na základě své spokojenosti či nespokojenosti s produktem činí další kroky. Ale zároveň dochází k uložení této spokojenosti či nespokojenosti do paměti. Tyto informace budou využity v případě opakování stejné potřeby (Bártová, 2005).

Těchto pět fází nákupního chování představuje jakousi obecnou osu. Některé nákupní procesy mohou mít jednodušší či složitější průběh. Jednodušší průběh lze pozorovat u impulzivních nákupů a běžných nákupů s nízkým zaujetím. U technicky a finančně náročnějších nákupů je proces rozhodování složitější. Specifickým případem je potom nákupní rozhodovací proces vztahující se k novinkám na trhu (Stavková et al., 2006).

Kotler (2013) v této souvislosti poukazuje na to, že někteří spotřebitelé jsou k novinkám na trhu velmi vstřícní a jiní spíše nedůvěřiví. Zde sehrávají roli faktory, jako jsou věk a pohlaví.

Nákup je proces, který je vždy spojen s uspokojením nějaké potřeby či touhy. Ty nejsou ve své podstatě ničím omezené. Například Maslowova pyramida potřeb rozlišuje od potřeb základních (fyziologických), přes potřeby sociální, až k potřebám společenským. Ne vždy musí proběhnout všechny výše uvedené fáze a to z důvodu určité prodlevy mezi

jednotlivými fázemi, kdy může dojít k ovlivnění spotřebitele jak situačními faktory, tak stanoviskem ostatní, ale i situací, kdy daný produkt změnil parametry či není v nabídce k dispozici. Dalším faktorem je interakce spotřebitele s dalšími výrobky při realizaci koupě, které mohou jeho rozhodnutí ovlivnit či změnit (Lindeman a Sirelius,2001).

## 5 Kvalita potravin

V dnešní době se stále více zaměřujeme při svém rozhodování na kvalitu a to platí i pro nákupní rozhodování u potravin. Kvalita patří mezi klíčové parametry při výběru potravin, přičemž každý spotřebitel má individuální požadavky (Kastnerová, 2011).

Kvalita potravin je kromě bezpečnosti definována řadou úrovní, které jsou shrnovány pod pojem jakost potravin. Pro potřeby této práce lze jednotlivé úrovně shrnout do tří kategorií, které jsou rozhodující při volbě spotřebitele a to – nutriční hodnotu, senzoryckou kvalitu a výhodnost pro spotřebitele. Nutriční hodnota také fyziologická hodnota, ve které se odráží složení potravin. Z velké části konzumujeme potraviny proto, abychom dodali našemu organismu potřebné složky jako proteiny, sacharidy, tuky, vitaminy, minerály, antioxidanty a vlákninu (Veber et al., 2007).

Senzorycká kvalita je dána vzhledem, tvarem, vůní, konzistencí a samozřejmě chutí potravin. Tuto úroveň kvality posuzuje spotřebitel pomocí svých smyslů, zraku, čichu, sluchu, hmatu a chuti. Při konzumaci uspokojujeme nejen fyziologickou potřebu např. utišení hladu či zahnání žízně, ale konzumace potravin nám přináší i smyslový užitek. Po konzumaci potravinu hodnotíme, tím nám vzniká určitá zkušenost, která může být pozitivní nebo negativní. Senzorycká hodnota je vázána na složení potravin a prolíná se do další úrovně, do výhodnosti pro spotřebitele (Stávková et al., 2006).

Výhodnost pro spotřebitele pod touto úrovní se skrývá balení potravin, její cena, ale i snadnost kulinářské přípravy (Valenta a Hladík, 2011).

### 5.1 Hodnocení kvality potravin

Základem každé potravin je její bezpečnost. To je předpoklad pro to, aby mohla být na trhu, což je stanoveno legislativou. Tato vlastnost potravin je také nejvíce kontrolována a zajišťována státní správou. Spotřebitelé si tak dnes prakticky mohou být jisti, že potravin, kterou na trhu koupí, je bezpečná (Pánek, 2002).

Kvalitu nelze měřit přímo, ale relativně tím, že se skutečné hodnoty znaku kvality porovnávají s hodnotou požadovanou. Požadovanou hodnotou může být

- hodnota uvedená v normách
- hodnota předepsaná právním předpisem
- hodnota srovnatelného produktu

- představa uživatele

Výsledkem porovnání skutečné hodnoty s požadovanou hodnotou je buď konstatování shody či neshody, anebo stanovení stupně splnění požadované hodnoty (Kastnerová, 2011).

## 5.2 Spotřebitelské testy v médiích

Testování potravin prostřednictvím spotřebitelských testů může být zdrojem cenných informací o názorech, spokojenosti či nespokojenosti spotřebitelů. Produkt je hodnocen z hlediska vlastností a představ spotřebitele. Řada spotřebitelů není spokojena s kvalitou potravin na českém trhu. v současnosti se můžeme setkat s diskuzemi na téma potravinových výrobků, které nemají deklarovanou gramáž, správné složení nebo obsahují spoustu „ěček“. Média uveřejňují testy potravin, kterými se mohou spotřebitelé řídit, ale je pro ně velice složité odlišit seriózní testy od těch pouze pro zábavu. Spotřebiteli předkládány záplavy informací. Ve zveřejňovaných informacích se ovšem můžeme setkat i s neseriózními informacemi, jejichž hlavním cílem je předložit či dokázat nějaký prohřešek výrobce (Veber, 2007).

Podle Havla (2013) by relevantní testy měly splňovat několik podmínek. Informace o zařízení, které testy provádělo. Jeho důvěryhodnost a status. Stanovený výběr parametrů hodnocení. Hodnocení vycházející pouze ze sensorických vlastností může být zavádějící. Důležitějším měřítkem je složení potravin, které napoví více o nutriční hodnotě potravin a jejím vlivu na lidský organismus. Významným parametrem hodnocení testovaných potravin je také odbornost hodnotitelů.

Příklady médií, která zveřejňují testy potravin:

- TV Nova – na svých webových stránkách testuje s pomocí šéfkuchařů sensoricky a výrobky hodnotí dle údajů na obalu
- Česká televize – v pořadu Černé ovce a Sama doma prezentuje výsledky testů např. z MF Dnes či Potravinářské komory
- MF Dnes – testuje potraviny ve spolupráci s Potravinářskou komorou, testy pak komentují odborníci a uvádí se jména akreditovaných laboratoří
- dTest – jeden z nejznámějších časopisů, který dlouhodobě testuje mimo jiné potraviny

Co se týče testů kvality potravin, můžeme říci, že na trhu máme několik testů, na které se dá více méně spolehnout. Jako nejrelevantnější vyšel z této skupiny dTest následovaný Testy MF DNES a Světem potravin. Irelevantní jsou však rozhodně testy zveřejňované



na webových stránkách TN.cz, kterým by se měl spotřebitel hledající kvalitu vyhnout. Výsledky testů jsou vzhledem k použité metodě velmi zavádějící (Veber,2007).

### **5.3 Značky kvality**

Na trhu dnes nalezneme výrobky, které mají podobné názvy, velmi často i podobně vypadají a je na spotřebiteli, který výrobek zvolí. Spotřebitelé se stále více zajímají o poměr kvality a ceny(Vysekalová, 2004).

Kvalita potravin je velkou měrou ovlivněna složením potraviny, které je pro kupující často matoucí a nejednoznačné. Pro lepší orientaci spotřebitelů jsou na trhu značky kvality potravin, které prostřednictvím loga pomáhají s výběrem kvalitních potravin. Řada spotřebitelů se ovšem v těchto značkách a certifikátech neorientuje. Nejvíce v podvědomí je značka Klasa. Zákazníci často ani netuší, za co je značka kvality udělována a jaká kritéria musí potravina splňovat, pro její udělení. Přísnost kritérií se odvíjí od konkrétní značky kvality, kterou chce výrobce získat(Kastnerová, 2011).

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

### 6 Cíl práce

Jako výzkumný problém byly zvoleny „Aspekty výběru potravin u studentů Jihočeské univerzity“. Výzkum, který je předmětem empirické části byl realizován s cílem zjistit, zda se liší aspekty výběru potravin u studentů s ohledem na obor studia. Dále pak jaké faktory výběr potravin u těchto studentů determinují, zejména s ohledem na jejich finanční možnosti, sociální situaci, stravovací návyky a jejich nákupní zvyklosti. Výzkumem bych chtěl odhalit, jaké proměnné do nákupu potravin vstupují, konkrétně socioekonomická situace, nevhodné stravovací návyky a ovlivňují je.

#### 6.1 Úkoly práce

Pro diplomovou práci byly stanoveny následující úkoly:

1. Analýza české i zahraniční odborné literatury a ověřených internetových zdrojů vztahujících se k danému tématu.
2. Na základě prostudované literatury vypracovat teoretickou část diplomové práce.
3. Vymezení výzkumného souboru.
4. Vytvoření dotazníku a jeho distribuce mezi studenty JU.
5. Zpracování a vyhodnocení získaných dat.
6. Provedení diskuze.
7. Shrnutí závěrů.

## 6.1 Hypotézy

Následně byly formulovány tyto **hypotézy**:

H1 Studenti oboru výchova ke zdraví preferují zdravou životosprávu oproti studentům IT oborů

H2 Studenti oboru výchova ke zdraví se více zajímají o složení potravinových výrobků oproti studentům IT oborů

H3 Pro studenty s nižším finančním příjmem je nejdůležitější při nákupu potravin jejich cena.

H4 Studenti oboru výchova ke zdraví věnují nákupu potravin více času oproti studentům IT oborů

H5 Při výběru potravin je pro ženy důležitá vlastní tělesná hmotnost oproti mužům

H6 Studenti, kteří aktivně sportují, více dodržují zásady zdravé životosprávy oproti studentům, kteří aktivně nesportují

## **7 Metodika**

Vzhledem k volbě tématu byl zvolen kvantitativní výzkum. Kvantitativní výzkum je potvrzování podmíněně pravdivých výroků (hypotéz) měřením. Takovéto měření lze definovat zobrazení empirického relačního systému do číselného relačního systému, které má vlastnosti homomorfismu nebo dokonce izomorfismu (bijektivního homomorfismu). Měření vychází z předpokladu shody struktur a funkcí empirického a číselného relačního systému. Kvalitativní výzkum je považován za proces hledání porozumění a jako takový je založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému (Záškodný a Záškodná, 2014).

Pro sběr dat byla zvolena metoda dotazníkového šetření. Dotazník je definován jako standardizovaný soubor otázek, jež je předem připraven na určitém formuláři. Jedná se o nejrozšířenější a nejpoblárnější techniku sociologického výzkumu (Kozlová, 2010).

### **7.1 Volba metody a tvorba výzkumného nástroje**

Vzhledem ke stanoveným výzkumným otázkám a cílům práce byla zvolena explorativní metoda sběru dat, dotazníkové šetření. Výzkumným nástrojem byl originální dotazník, který tvořilo 29 uzavřených otázek. U všech otázek volili respondenti pouze jednu možnost z nabízených variant. Dotazník obsahoval otázky zaměřené na zjištění jednak identifikačních údajů respondentů, jako je věk, velikost jejich bydliště, studovaný obor a dále pak otázky zaměřené na jejich stravovací návyky, nákupní zvyky, finanční možnosti, současnou formu bydlení a faktory, které ovlivňují jejich volbu potravin, viz příloha 2. Dotazník byl vytvořen pomocí stránek nabízejících tvorbu dotazníků [www.survio.cz](http://www.survio.cz).

### **7.2 Metoda získávání dat**

Pro výzkum bylo nutné nejprve vymežit výzkumný soubor. V případě tohoto výzkumu, tvořili základní soubor studenti jihočeské univerzity oborů výchova ke zdraví a oboru informační technologie. Dotazník byl distribuován elektronicky prostřednictvím sociální sítě Facebook. V měsíci listopadu 2015 proběhla distribuce dotazníků. Navrátilo se 174 dotazníků, kdy 8 dotazníků bylo vyřazeno pro neúplné vyplnění. Do výzkumu bylo zařazeno 166. Výzkumný soubor nelze vzhledem k distribuci prostřednictvím internetu považovat za reprezentativní, protože výzkumu se mohli zúčastnit pouze studenti disponující přístupem na internet.

### 7.3 Statistické zpracování dat

Data získaná z dotazníkového šetření byla zpracována pomocí programu Microsoft Excel, vložením dat do programu byla vytvořena datová matice. Dále pak byla provedena deskriptivní statistika pomocí tabulek četnosti a středových hodnot (průměr, modus). Stanovené hypotézy byly ověřovány v programu Microsoft Excel pomocí kontingenčních tabulek a funkce chí-kvadrát. Pro zjištění statistické významnosti byla sledována hodnota  $p$ , která je stanovena 0,05. Hodnota  $p$  u jednotlivých hypotéz byla zjišťována v programu Microsoft Excel. Pokud byla naměřená hodnota  $p$  menší než 0,05, byla odmítnuta nulová hypotéza, která odmítala vztah mezi proměnnými a přijata hypotéza alternativní, která tento vztah potvrzovala. Pokud byla naměřená hodnota  $p$  větší než 0,05, byla nulová hypotéza držena, v tomto případě nebyl statisticky významný vztah mezi proměnnými potvrzen. Při volbě statistických nástrojů bylo vycházeno z typu proměnných a závislé a nezávislé proměnné. Ke statistickému zpracování dat byl použit program Microsoft Excel analýza dat. U jednotlivých hypotéz byly použity kontingenční tabulky a chí kvadrát test pro zjištění statisticky významného vztahu mezi sledovanými proměnnými, přičemž byla sledována hodnota  $p$ . Síla vztahu byla měřena pomocí účinku ETA.

## 8 Výsledky

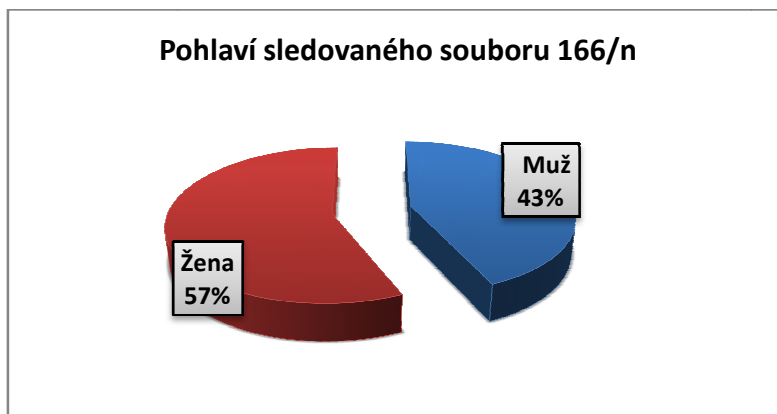
Tato kapitola je zaměřena na interpretaci získaných výsledků dotazníkového šetření. První část je věnována výsledkům deskriptivní statistiky dat získaných z dotazníkového šetření. Druhá část se věnuje statistickému testování jednotlivých hypotéz, kdy byly zjišťovány vztahy mezi jednotlivými zvolenými proměnnými.

V této kapitole budou představena data získaná dotazníkovým šetřením a zpracována pomocí deskriptivní statistiky. Jednotlivá data jsou kvůli přehlednosti prezentována v pořadí, jak byla získávána z dotazníku. Analýza dat byla provedena v programu Microsoft Excel pomocí jednosměrného třídění dat, konkrétně tabulek četností a aritmetického průměru a modusu. Data jsou znázorněna v grafech, kdy je uváděna relativní četnost v % a absolutní četnost v celých číslech.

### Položka 1: Pohlaví

Položka 1 zjišťovala rozložení výzkumného souboru podle pohlaví respondentů. Z výsledků vyplynulo, že v souboru převažují spíše ženy v počtu 57% (94) oproti 43% (72) mužům, viz graf č. 1.

Graf č. 1: Pohlaví respondentů

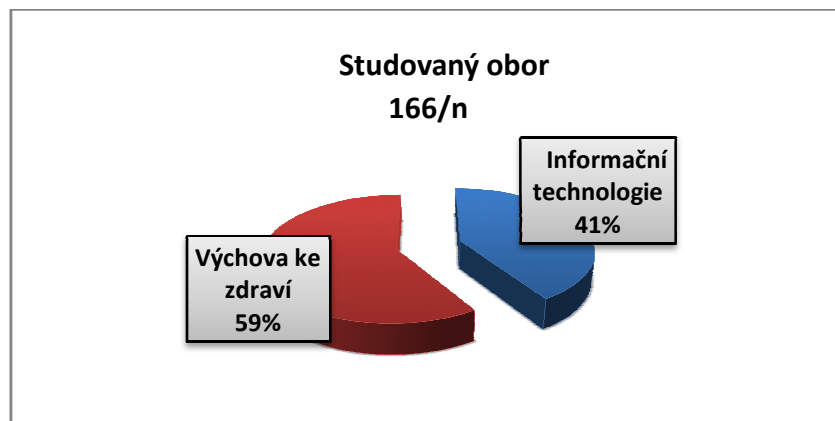


Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 2: Jaký obor studujete**

Položka 2 byla zaměřena na zastoupení respondentů podle studovaných oborů. Výzkumu se zúčastnilo více studentů oboru výchova ke zdraví 59% (98). Obor Informační technologie byl zastoupen 41% (68) respondentů. Zastoupení respondentů podle studovaného oboru znázorňuje graf 2.

Graf č. 2: Studovaný obor

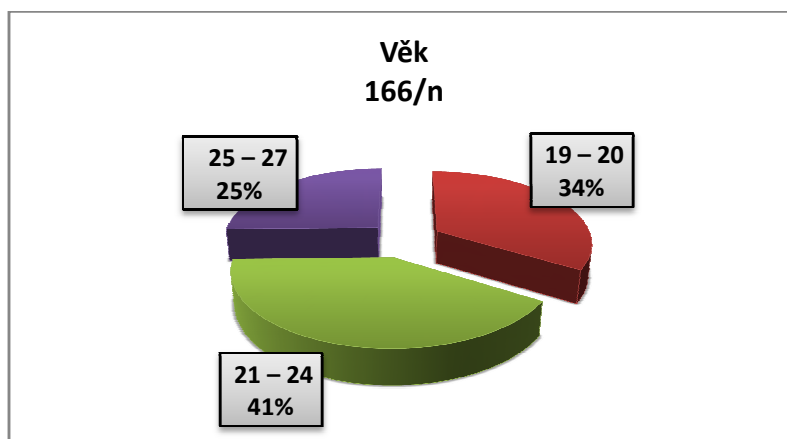


Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 3: Uveďte, kolik Vám je let**

Položka 3 demonstruje věkové složení výzkumného souboru respondentů. Z grafu č. 3 je patrné, že nejpočetnější skupinu tvořili respondenti 41% (68) ve věkové kategorii 21-24 let.

Graf č. 3: Věk respondentů

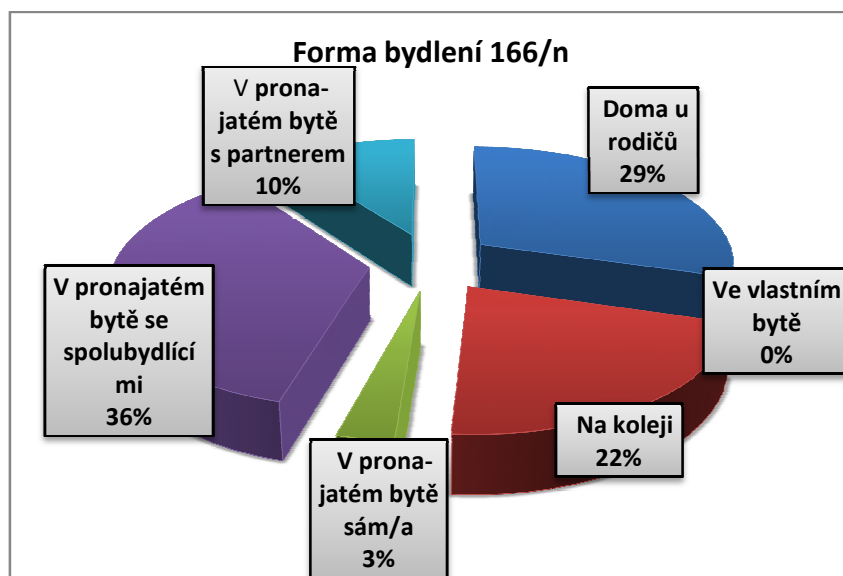


Zdroj: vlastní šetření

#### **Položka 4: Kde převážně bydlíte v současné době**

Položka 4 se zaměřovala na bydlení jednotlivých respondentů. Z výsledků uvedených v grafu č. 4 je patrné, že nejvíce respondentů 36% (58) bydlí v pronajatém bytě se spolubydlicími. Další početná skupina, 29% (48) respondentů bydlí doma u rodičů. Bydlení na koleji uvedlo 22% (37) dotázaných a bydlení v pronajatém bytě s partnerem 10% (18). Pouze 3% (5) respondentů bydlí samo v pronajatém bytě.

Graf č. 4: Složení respondentů podle formy bydlení



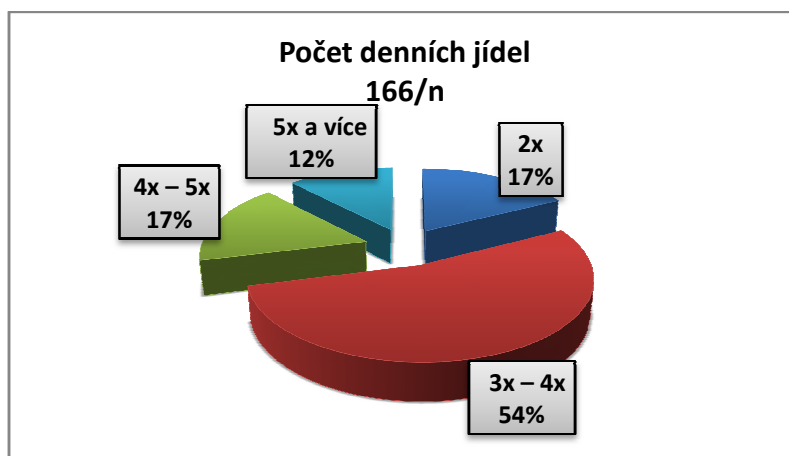
Zdroj: vlastní šetření



### **Položka 5: Kolikrát denně jíte?**

Počet jídel, tedy frekvenci stravování denně zjišťovala položka 5. Nejpočetnější skupinu 54% (90) tvořili respondenti, kteří uváděli 3-4 denních jídel. Další skupiny byly poměrně vyrovnané, 17% (28) respondentů uvedlo 4-5 denních jídel, stejný počet respondentů uváděl jídlo 2x denně. 5x denně a více se stravuje 12% (20) respondentů z výzkumného souboru, viz graf č. 5.

Graf č. 5: Frekvence denních jídel

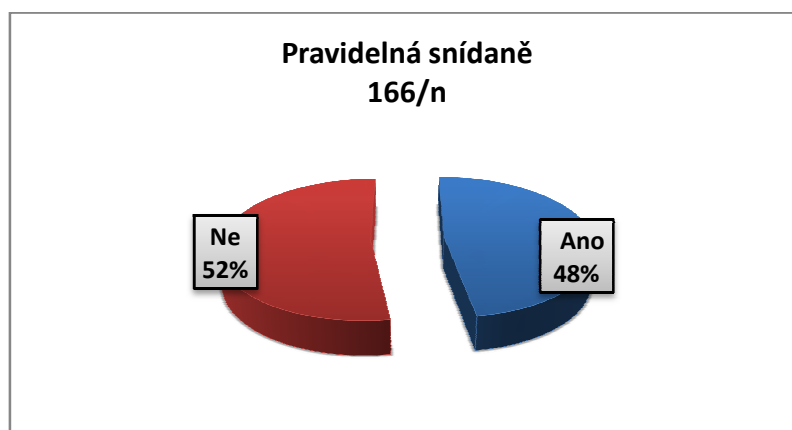


Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 6: Snídáte pravidelně?**

Na to, zda respondenti pravidelně snídají, byla zaměřena položka 6. Z grafu č. 6 je patrné, že ve výzkumném souboru mírně převažuje skupina respondentů 52% (86), kteří pravidelně nesnídají.

Graf č. 6: Snídáte pravidelně?

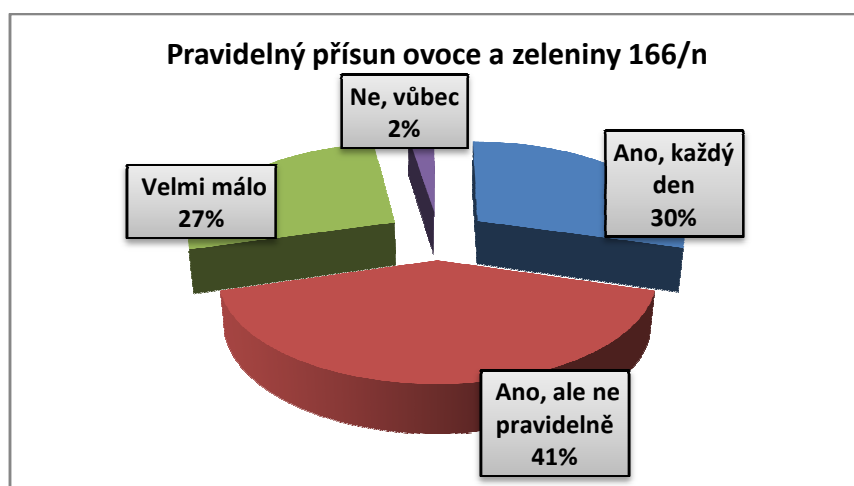


Zdroj: vlastní šetření

### Položka 7: Dbáte na pravidelný přísun ovoce a zeleniny?

V grafu č. 7 jsou znázorněny výsledky, které zjišťovala položka 7 zaměřená na to, zda respondenti dbají na pravidelný přísun ovoce a zeleniny. Pravidelně každý den do svého jídelníčku zařazuje čerstvé ovoce a zeleninu 30% (50) respondentů. Nejpočetnější skupina 41% (68) dotázaných do svého jídelníčku zařazuje ovoce a zeleninu nepravidelně. Velmi málo uvedlo 27% (45) dotázaných a pouze 2% (3) respondenti uvedli, že ovoce a zeleninu do svého jídelníčku vůbec nezařazují. Zajímavé na tomto výsledku je, že poslední skupinu tvořili studenti oboru Výchova ke zdraví.

Graf č. 7: Pravidelný přísun ovoce a zeleniny

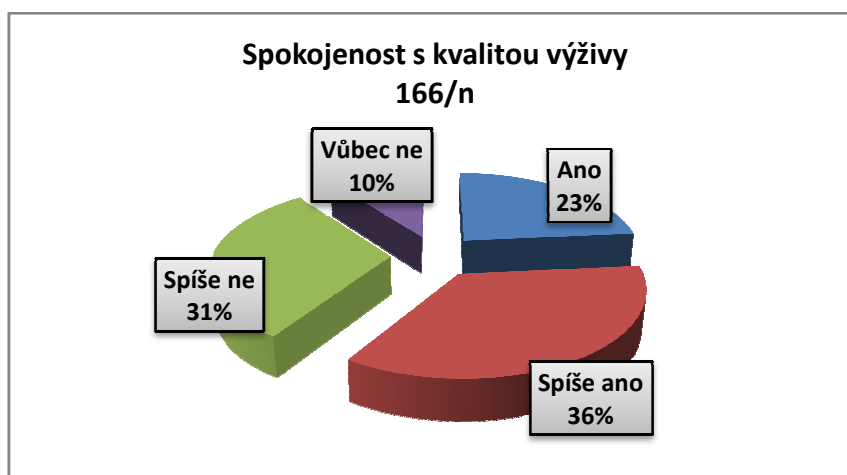


Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 8: Jste spokojeni s kvalitou Vaší výživy?**

Položka 8 byla zaměřena na vlastní spokojenost s kvalitou výživy. Jednotlivé výsledky jsou znázorněny v grafu 8. Z těchto výsledků je zřejmé, že spokojeno s kvalitou výživy je pouze 23% (39) respondentů, spíše spokojeno je 36% (51). Spíše nespokojeno uvedlo 31% (43) dotázaných a vůbec není spokojeno 10% (17) respondentů. Zajímavé je, že v poslední skupině převažovali respondenti studující obor Výchova ke zdraví.

Graf č. 8: Spokojenost s kvalitou výživy

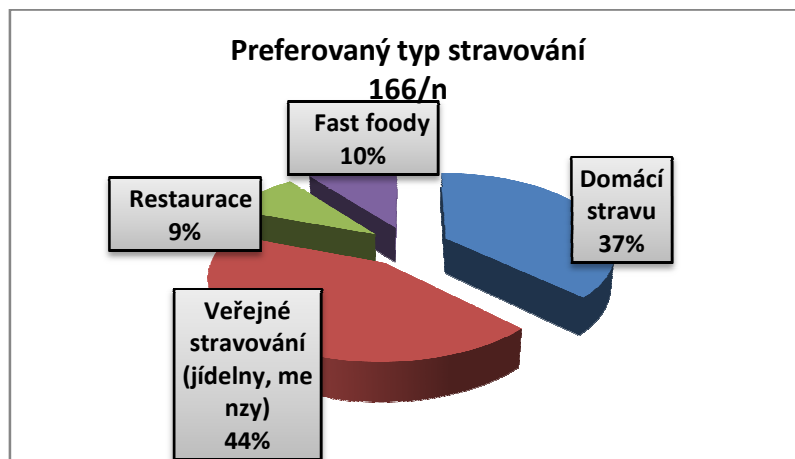


Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 9: Jaký typ stravování více upřednostňujete?**

Položka 9 demonstruje preferovaný typ stravování jednotlivých respondentů. Nejpočetnější skupinu, 44% (73) respondentů preferuje veřejné stravování v menzách či jídelnách. Druhou početnou skupinou 37% (62) jsou respondenti preferující domácí stravování. Stravování typu fast food preferuje 10% (16) dotázaných a v stravování v restauracích upřednostňuje 9% (15) respondentů, viz graf níže.

Graf č. 9: Preferovaný typ stravování



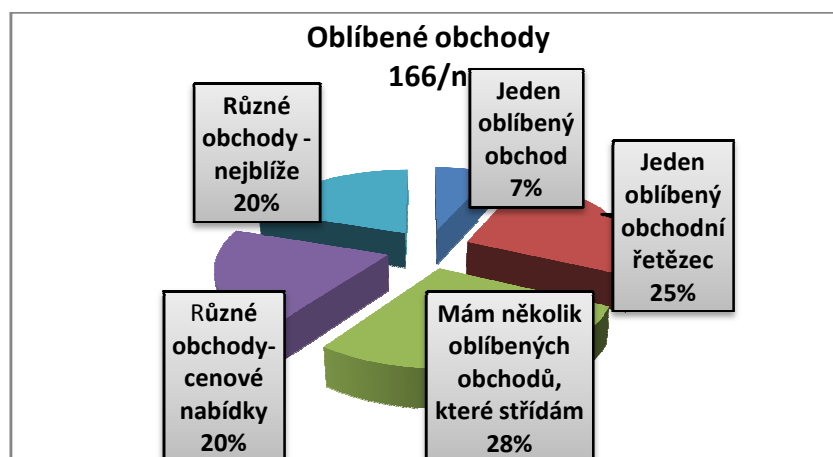
Zdroj: vlastní šetření

### Položka 10: Kolik obchodů k nákupu potravin zpravidla využíváte?

Položka 10 zjišťovala, kolik obchodů respondenti zpravidla využívají k nákupu potravin.

Jednotlivé skupiny respondentů byly početně poměrně vyrovnané. Nejvíce respondentů 28% (47) uvádělo, že k nákupu potravin využívají zpravidla několik oblíbených obchodů, které střídají bez ohledu na aktuální nabídku. Oblíbený obchodní řetězec využívá k nákupu potravin 25% (42) dotázaných. Různé obchody podle aktuálních nabídek k nákupu potravin využívá 20% (33) respondentů. Stejný počet respondentů uvedl, že nakupuje potraviny v obchodech, které jsou aktuálně nejbližší, a pouze 7% (11) dotázaných uvedlo, že k nákupu potravin využívá pouze jeden oblíbený obchod, viz graf č. 10.

Graf č. 10: Oblíbené obchody

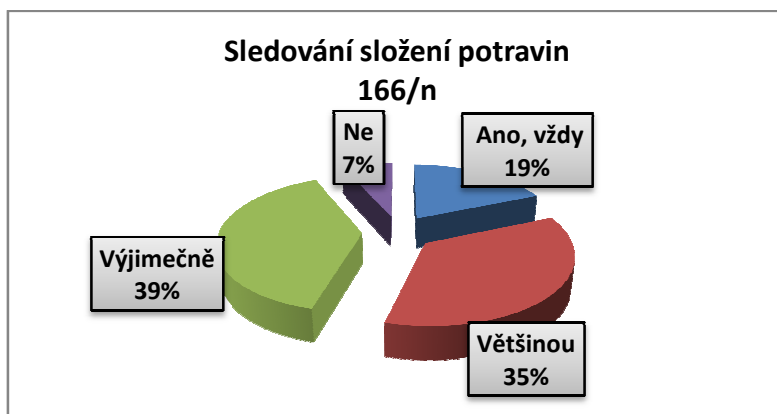


Zdroj: vlastní šetření

### Položka 11: Sledujete při výběru potravin složení?

Zda respondenti při výběru potravin sledují jejich složení, zjišťovala položka 11. Deskripce ukázala, že 19% (32) respondentů sleduje vždy při nákupu potravin jejich složení. Nejpočetnější skupinu 39% (65) tvořili respondenti sledující složení potravin jen výjimečně. Většinou složení sleduje 35% (58) dotázaných a vůbec se o složení potravin nezajímá 7% (11) respondentů.

Graf č. 11: Sledování složení potravin



Zdroj: vlastní šetření

### Položka 12: Jak je pro Vás důležité zdraví při výběru potravin?

Na důležitost zdraví při výběru potravin se zaměřovala položka 12. Z výsledků je patrné, že 55% (91) dotázaných se snaží konzumovat zdravější stravu, ale nejedná se o podmínku pro výběr potravin. U 24% (40) dotázaných zdraví neovlivňuje výběr potravin. Pouze 21% (35) dotázaných kupuje pouze prověřené výrobky podporující zdraví, viz graf níže.

Graf č. 12: Důležitost zdraví při výběru potravin

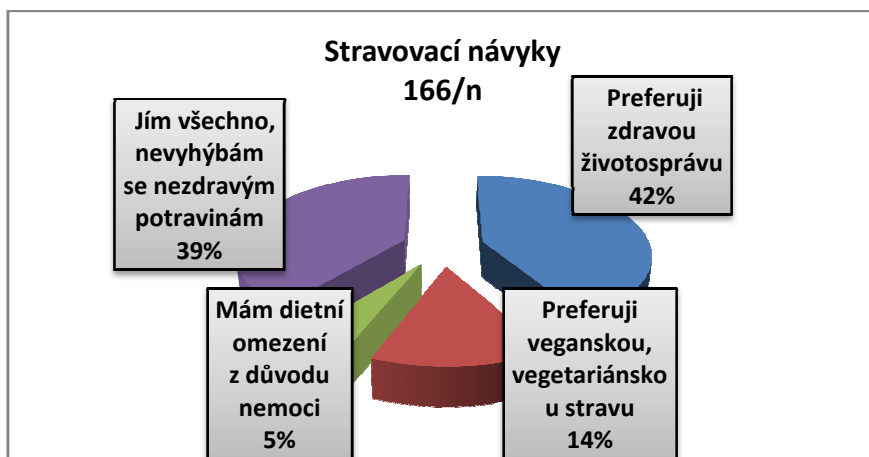


Zdroj: vlastní šetření

### Položka 13: Jaké máte stravovací návyky?

Na stravovací návyky, konkrétně na styl stravování byla zaměřena položka 13. Většina respondentů 42% (70) uváděla preferenci zdravé životosprávy, další početnou skupinu 39% (65) tvořili respondenti, kteří uváděli, že se nevyhýbají ani nezdravým potravinám a jedí všechno. Veganskou či vegetariánskou stravu upřednostňuje 14% (23) dotázaných a 5% (8) respondentů uvedlo dietní omezení v důsledku onemocnění, viz graf č. 13.

Graf č. 13: Preferované stravovací návyky

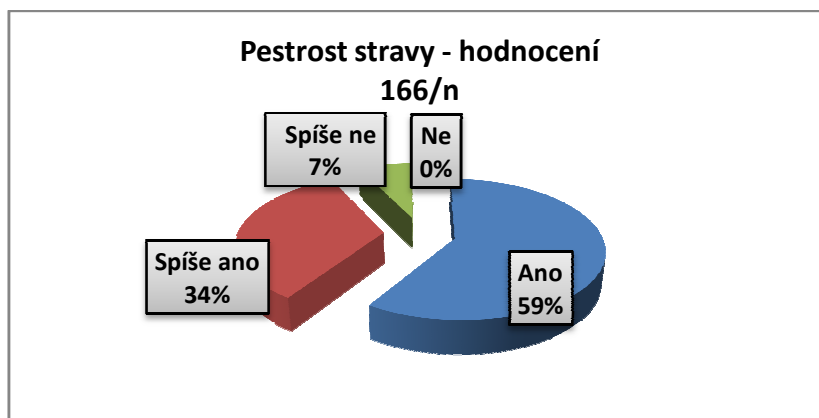


Zdroj: vlastní šetření

### Položka 14: Hodnotíte Vaši stravu jako pestrou?

Položka 14 byla zaměřena na hodnocení stravy, jako pestrou ji hodnotí 59% (98), tedy většina respondentů. Jako spíše pestrou hodnotí svoji stravu 34% (56) dotázaných a spíše ne uvedlo 7% (12) respondentů. U této položky se jedná o subjektivní hodnocení, protože jako pestrou hodnotí svoji stravu i respondenti, kteří uváděli, že do svého jídelníčku zařazují ovoce a zeleninu pouze výjimečně či vůbec.

Graf č. 14: Pestrost stravy – hodnocení

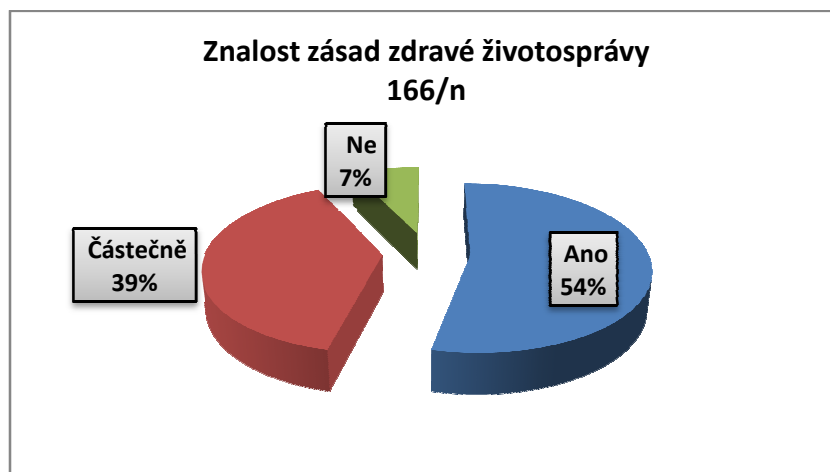


Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 15: Znáte zásady zdravé životosprávy?**

Znalost zásad zdravé životosprávy zjišťovala položka 15, z celkového počtu dotazovaných 54% (90) uvedlo, že zná tyto zásady. Početná skupina respondentů 39% (66) se domnívá, že tyto zásady zná částečně a neznalost zásad zdravé životosprávy uvedlo 7% (12) dotázaných, viz graf 15.

Graf č. 15: Znalost zásad zdravé životosprávy

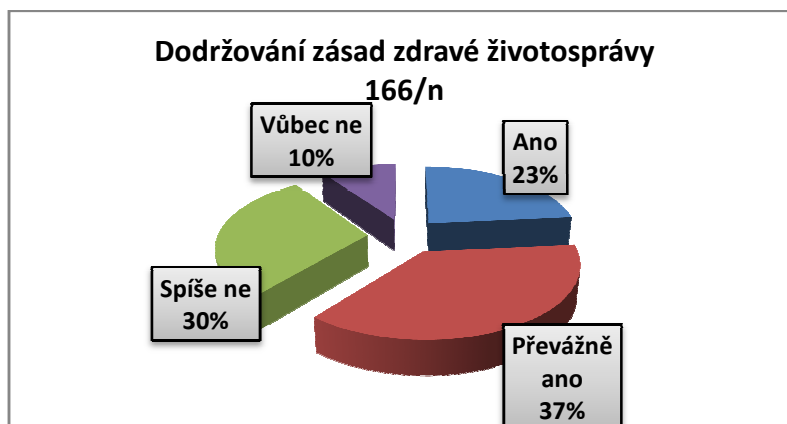


Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 16: Dodržujete zásady zdravé životosprávy?**

Položka 16 se zaměřovala na zjištění, zda respondenti dodržují zásady zdravé životosprávy. Jak ukazuje graf č. 16, zásady zdravé životosprávy dodržuje 23% (38) dotázaných. Většina 37% (61) respondentů uvedlo převážně ano. Zásady zdravé životosprávy spíše nedodržuje 30% (50) respondentů a vůbec je nedodržuje 10% (17) dotázaných.

Graf č. 16: Dodržování zásad zdravé životosprávy

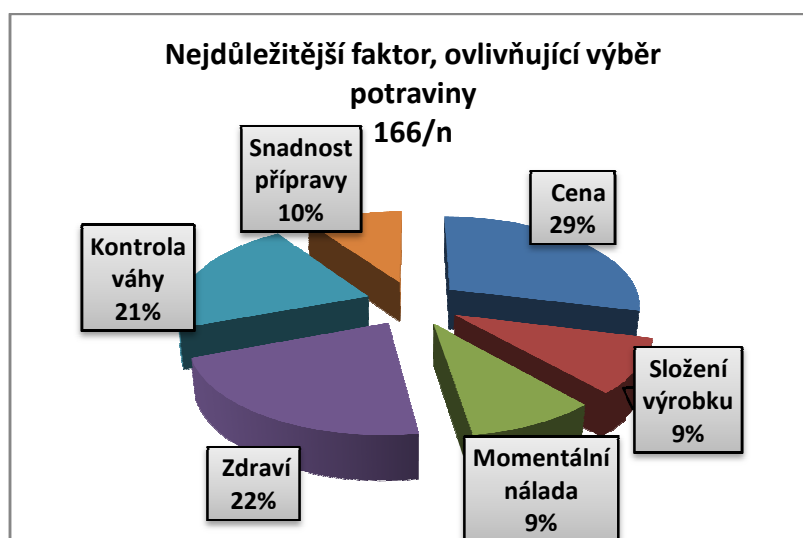


Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 17: Co Vás ovlivňuje při výběru potravin?**

Na aspekty ovlivňující nákup potravin byla zaměřena položka 17. Nejvíce respondentů 29% (48) uvedlo, že je při nákupu potravin ovlivní jejich cena. Velký důraz klade 22% (37) respondentů na vlastní zdraví a 21% (35) respondentů je při výběru potravin ovlivněno vlastní tělesnou hmotností. Momentální nálada ovlivňuje výběr potravin u 9% (15) dotázaných a stejný počet respondentů uvedl vliv složení výrobku. Snadnost přípravy je hlavním aspektem u 10% (16) dotazovaných, viz graf č. 17.

Graf č. 17: Faktory ovlivňující výběr potravin



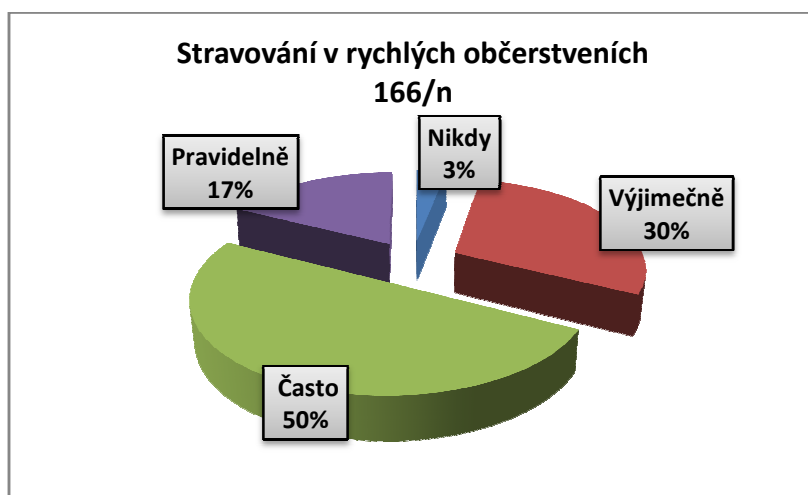
Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 18: Stravujete se v rychlých občerstveních?**

Frekvenci stravování v rychlých občerstveních zjišťovala položka 18. Pouze 3% (5) respondentů z výzkumného souboru uvedlo, že se v rychlých občerstveních nestravuje nikdy, jednalo se většinou o respondenty, uvádějící zároveň dietní omezení z důvodu onemocnění. Většina z dotazovaných 50% (83) se v rychlých občerstveních stravuje často. Pravidelně využívá tuto formu stravování 17% (28) dotázaných a výjimečně 30% (50), viz graf 18.



Graf č. 18: Frekvence stravování v rychlých občerstveních

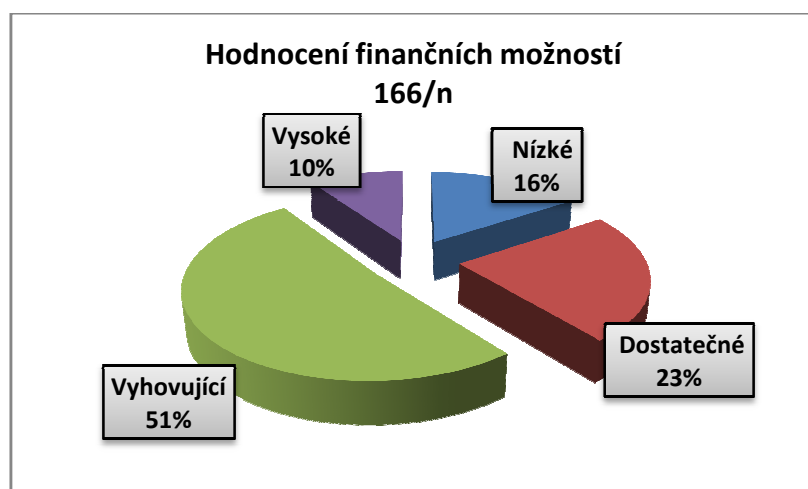


Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 19: Jak hodnotíte Vaše finanční možnosti z hlediska pokrytí potřeb a kvality života?**

Položka 19 byla zaměřena na to, jak respondenti hodnotí své finanční možnosti z hlediska pokrytí celkových životních nákladů. Nízké finanční možnosti z hlediska pokrytí nákladů uvedlo 16% (27) respondentů. Své finanční možnosti hodnotilo jako dostatečné 23% (38) dotázaných. Většina respondentů 51% (85) hodnotila své finanční možnosti, jako vyhovující, tedy pokrývající jejich potřeby v přiměřeném dosahu. 10% (16) dotázaných hodnotí své finanční možnosti jako vysoké, umožňující nákup luxusního zboží. Zajímavé bylo, že v této skupině bylo 9 respondentů, kteří zároveň uváděli, že při nákupu potravin je pro ně rozhodujícím aspektem jejich cena.

Graf č. 19: Hodnocení finanční situace

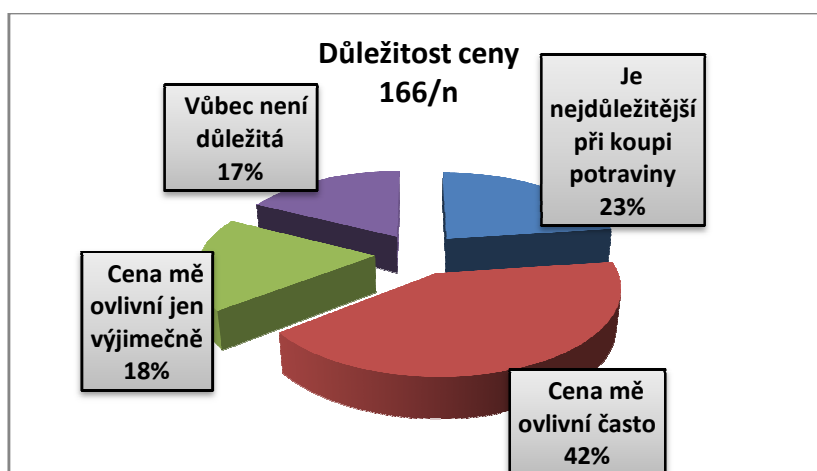


Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 20: Jak moc je pro Vás důležitá cena?**

Vliv ceny na koupi potravin zjišťovala položka 20. Za nejdůležitější faktor ovlivňující koupi potravin ji považuje 23% (38) dotázaných z celkového souboru. Většina respondentů 42% (70) uváděla, že je cena při koupi ovlivní často. Pouze výjimečně ovlivní cena 18% (30) respondentů a pro 17% (28) respondentů není cena vybrané potravin vůbec důležitá, viz graf 20.

Graf č. 20: Důležitost ceny

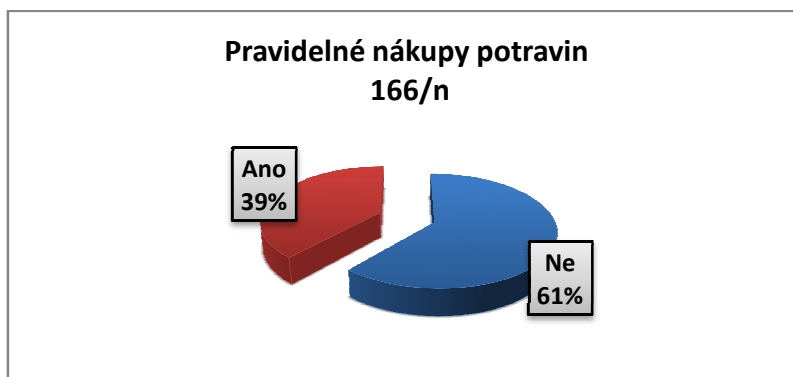


Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 21: Chodíte nakupovat pravidelně?**

Zda respondenti nakupují pravidelně či podle toho jak jim to vyjde, zjišťovala položka 21. Graf 21 znázorňuje procentuální výsledek, kdy pravidelně nakupuje 39% (65) dotázaných a zbylých 61% (101) respondentů nakupuje potraviny podle toho, jak mají čas.

Graf č. 21: Pravidelnost nákupů potravin

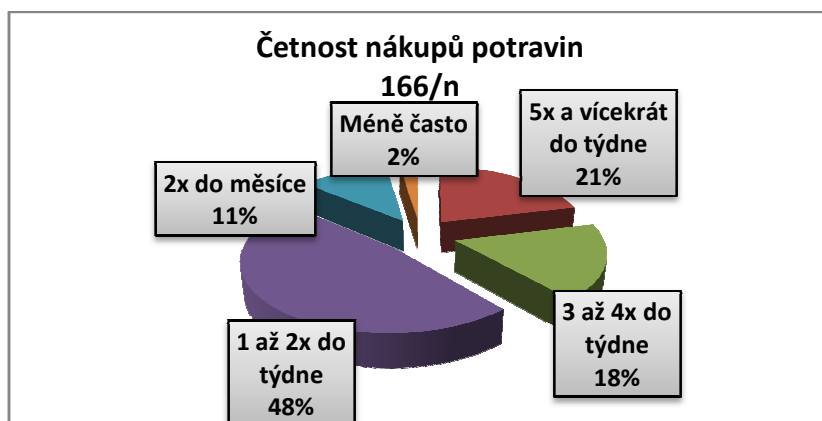


Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 22: Jak často děláte nákupy potravin?**

Na to jak často respondenti realizují nákupy potravin, se zaměřovala položka 22. Nejvíce respondentů 48% (80) uvádělo nákupy potravin v intervalu 1 až 2 krát týdně. 21% (35) dotázaných nakupuje 5 krát a vícekrát týdně. 3 – 4 krát týdně nakupuje 18% (30) respondentů a 1- 2 krát do měsíce nakupuje 11% (18) dotázaných, méně často pak pouze 2% (3) respondenti.

Graf č. 22: Četnost nákupů potravin

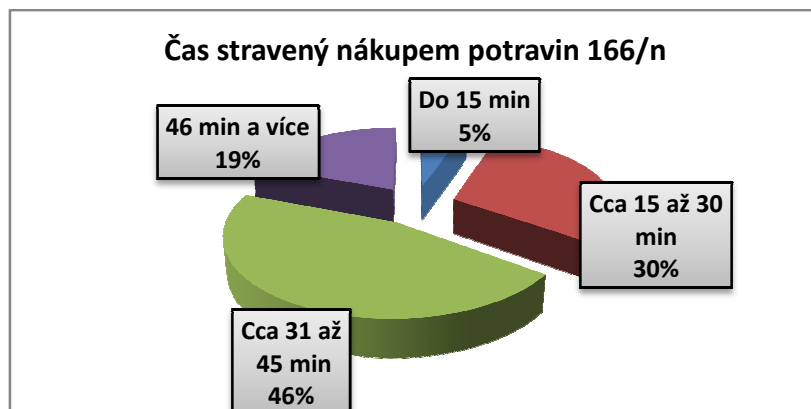


Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 23: Pokuste se odhadnout, kolik času při nákupu potravin zpravidla v prodejně strávíte při průběžných nákupech.**

Čas strávený věnovaný nákupu potravin zjišťovala položka 23. Z výsledků je patrné, že většina respondentů věnuje nákupu potravin 31 až 45 minut času. Další početná skupina 30% (50) dotázaných stráví nákupem potravin 15 až 30 minut. 46 minut a více stráví nakupováním potravin 19% (32) dotázaných a pouze 5% (8) respondentů se věnuje nákupu potravin do 15 minut.

Graf č. 22: Čas strávený nákupem potravin

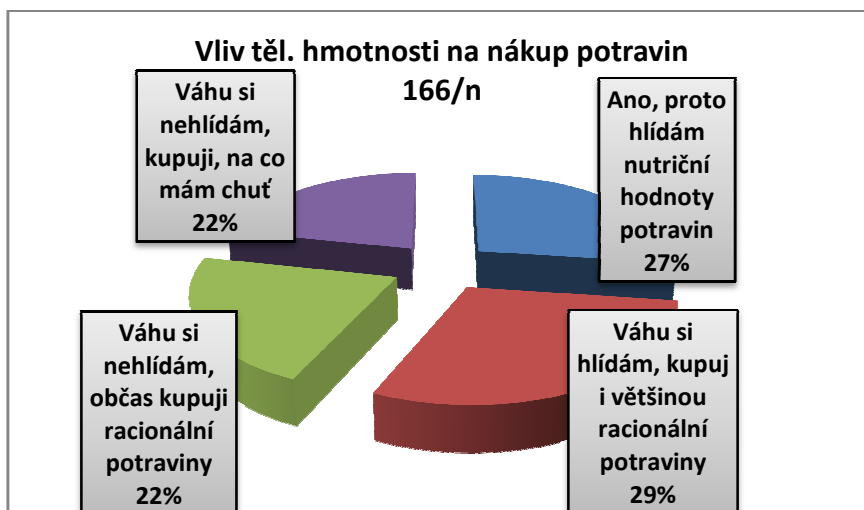


Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 24: Je pro Vás při výběru důležitá Vaše váha?**

V položce 24 byli respondenti dotazováni, zda jsou při výběru potravin ovlivněni vlastní tělesnou hmotností. Svoji tělesnou hmotnost si hlídá a nutriční hodnoty potravin sleduje 27% (46) dotázaných respondentů. Nejvíce respondentů 29% (48) uvedlo, že si hlídají svoji tělesnou hmotnost a většinu případů kupují pouze „rozumné“ potraviny. Svoji tělesnou hmotnost nehlídá 22% (37) dotázaných, kteří kupují „rozumné“ potraviny pouze občas. Poslední skupina 22% (37) respondentů si svoji tělesnou hmotnost nehlídá a potraviny kupuje podle své chutě.

Graf č. 24: Důležitost vlastní tělesné hmotnosti při výběru potravin

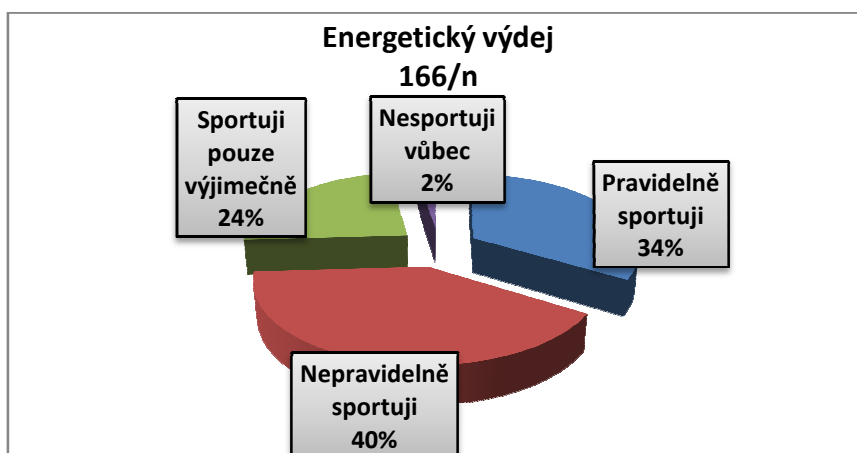


Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 25: Jaký je Váš energetický výdej?**

Na energetický výdej respondentů se zaměřovala položka 25. Z výsledků vyplynulo, že nejvíce dotázaných sportuje nepravidelně. Pravidelné sportovní aktivity uvedlo 34% (57) dotázaných. Výjimečně sportuje 24% (40) a vůbec nesportují 2% (3) respondentů.

Graf č. 25: Energetický výdej

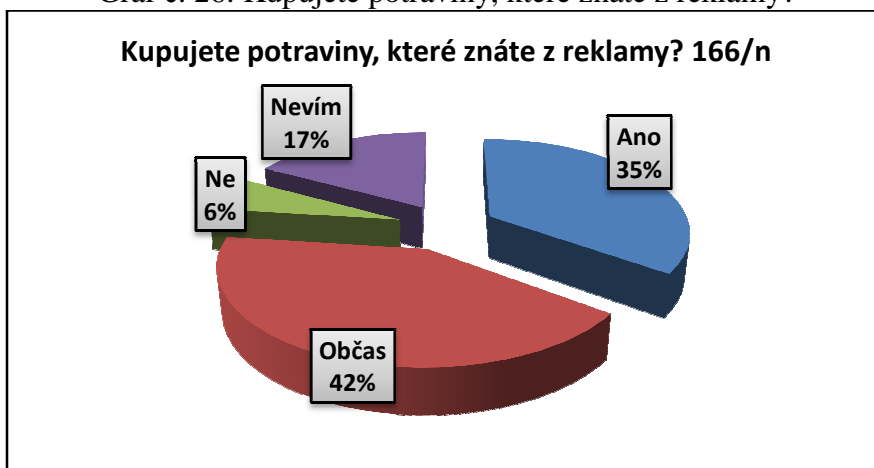


Zdroj: vlastní šetření

**Položka 26: Upřednostňujete při výběru potravin, ty, se kterými se často setkáváte prostřednictvím reklamy?**

V položce 26 byli respondenti dotazováni, jak moc jsou ovlivněni při výběru potravin reklamou. Zda upřednostňují výrobky, se kterými se častěji prostřednictvím reklamy setkávají. Nejvíce dotázaných 42% (70) volilo odpověď občas. Poměrně početná skupina 35% (58) kupuje výrobky, které zná z reklamy. Pouze 6% (10) dotázaných potraviny nikdy nekupuje na základě reklamy. 17% (28) dotázaných odpovědělo, že neví, zda kupují potraviny, se kterými se lze setkat prostřednictvím reklam, viz graf níže.

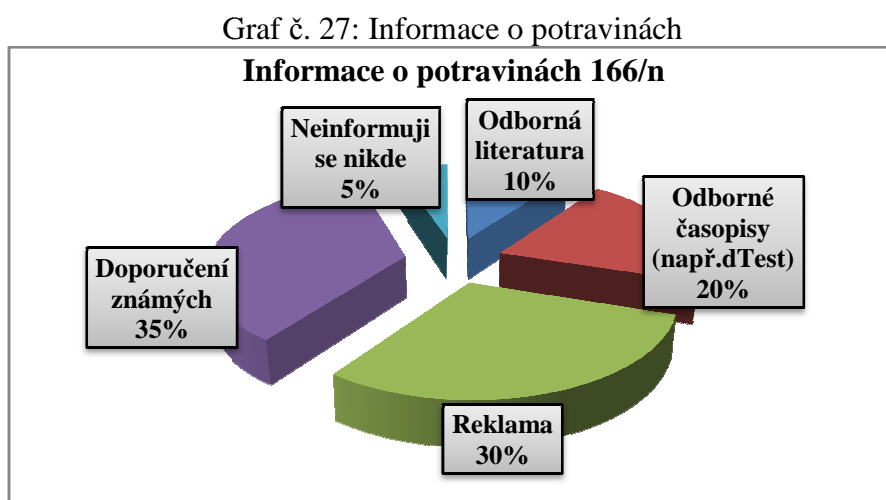
Graf č. 26: Kupujete potraviny, které znáte z reklamy?



Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 27 : Kde získáváte informace o potravinách, které si kupujete?**

Položka 27 zjišťovala, kde respondenti získávají informace o potravinách, které kupují. Největší počet dotázaných 35% (58) kupuje potraviny na doporučení známých. Další početnou skupinu 30% (50) tvořili dotázaní, kteří volí potraviny na základě reklamy. Informace z odborné literatury čerpá 10% (17) respondentů a z odborných časopisů typu dTest 20%(33) dotázaných. O informace o potravinách nemá zájem, a tedy se nikde neinformuje 8 respondentů, viz graf č. 27.

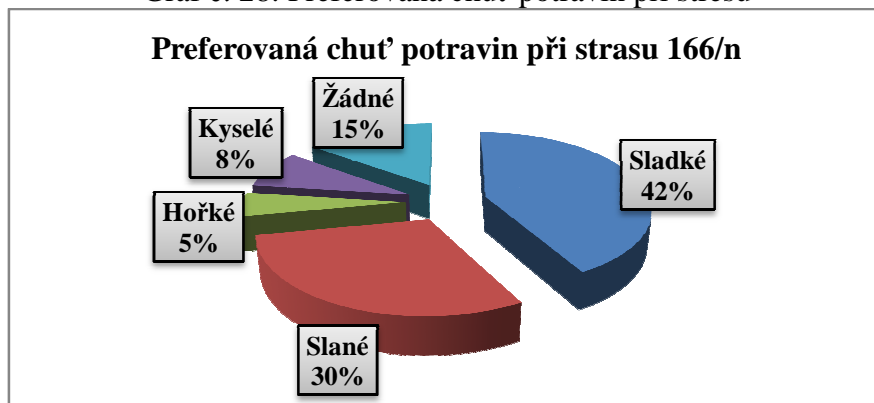


Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 28: Pokud pocítujete stres, kterým potravinám dáváte přednost?**

V položce 28 byli respondenti dotazováni na preferenci chuti potravin, pokud pocítují stres. Většina dotázaných 42% (70) při stresu preferuje potraviny sladké chuti. Početnou skupinu 30% (50) tvořili i respondenti upřednostňující potraviny slané chuti. Hořké potraviny při stresu preferuje 5% (8) a kyselé 8% (13) dotázaných. 15% (25) respondentů uvedlo, že neupřednostňují při stresu žádnou chuť, viz graf níže.

Graf č. 28: Preferovaná chuť potravin při stresu

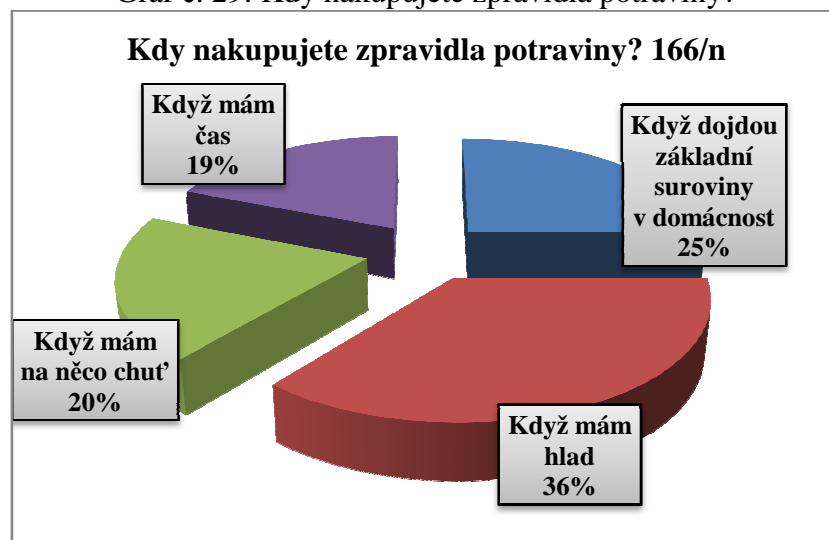


Zdroj: vlastní šetření

### Položka 29. Potraviny nakupujete zpravidla

Položka 29 zjišťovala, kdy zpravidla respondenti potraviny nakupují. Největší počet 36% (60) nakupuje potraviny, když má hlad. Další početná skupina 25% (41) nakupuje, pokud jim v domácnosti dojdou základní potraviny. Chuť na něco je impulsem k nákupu potravin pro 20% (33) dotázaných a 19% (32) respondentů nakupuje, pokud mají čas, viz graf č. 29.

Graf č. 29: Kdy nakupujete zpravidla potraviny?



Zdroj: vlastní šetření

## 8.1 Testování hypotéz

Na základě výzkumu a následné deskripce získaných dat byly stanoveny následující hypotézy.

### **H1 Studenti oboru výchova ke zdraví dodržují zdravou životosprávu oproti studentům IT oborů**

Studovaný obor zjišťovala položka č. 2. Na dodržování zdravé životosprávy se zaměřovala položka č. 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16. Nejprve bylo operacionalizací stanoveno, že do skupiny respondentů dodržujících zásady zdravé životosprávy budou zařazeni respondenti, kteří na tuto otázku uvedli odpověď ano, a většinou dodržují zásady zdravé životosprávy. Druhou skupinu budou tvořit respondenti, kteří zásady zdravé životosprávy spíše nedodržují či nedodržují vůbec. Následně byla provedena pomocí kontingenční tabulky deskripce zastoupení respondentů studujících obor výchova ke zdraví, kteří dodržují zásady zdravé životosprávy. Následně bylo pomocí výpočtu chí- kvadrátu zjišťováno, zda je mezi proměnnými statistický vztah.

Pracovníhypotéza  $H_{10}$ : „Studenti oboru výchova ke zdraví nedodržují zásady zdravé životosprávy oproti studentům IT oborů“, byla ověřována pomocí chí- kvadrátu, který prokázal statisticky významný vztah mezi studovaným oborem a dodržováním zásad zdravé životosprávy, protože hodnota  $p=0,033402$  (je menší než zvolená hladina významnosti). Následně byla určena i síla vztahu pomocí koeficientu  $F_i$ . Přestože souvislost mezi proměnnými existuje, síla vztahu je slabá ( $F_i= 0,1671303$ ).

Deskripce pomocí kontingenční tabulky ukázala, že z respondentů studující obor výchova ke zdraví dodržuje zásady zdravé životosprávy 68,32 % (67), z respondentů studujících IT technologie dodržuje tyto zásady 31,68 % (32).

Kontingenční tabulka č. 1- Dodržování zásad zdravé životosprávy dle studovaného oboru

Studovaný obor	Dodržují zdravou životosprávu v % (a. č.)	Nedodržují zdravou životosprávu v % (a. č.)
Informační technologie	31,68 % (32)	55,38 % (36)
Výchova ke zdraví	68,32 % (67)	44,62 % (31)
Celkem	99	67

Zdroj: vlastní šetření



## H2 Studenti oboru výchova ke zdraví se více zajímají o složení potravinových výrobků oproti studentům IT oborů

Nejdříve byla na základě kontingenční tabulky provedena deskripce zastoupení respondentů podle studovaného oboru. Na zájem o složení výrobku byla zaměřena položka č. 17. Operacionalizací bylo stanoveno, že do skupiny projevující zájem o složení výrobku budou zařazeni respondenti uvádějící, že složení výrobku při výběru potravin sledují vždy a většinou. Druhou skupinu, tedy respondenti, kteří se nezajímají o složení výrobku, budou tvořit dotázaní, kteří volili odpověď výjimečně či nikdy. Zájem o složení výrobku uvádělo 37,78 % (34) respondentů studujících obor IT technologie a 62,22 % (56) respondentů studujících obor výchova ke zdraví. Dále byl proveden výpočet chí-kvadrátu ke zjištění, zda je mezi sledovanými proměnnými statisticky významný vztah. Statisticky významný vztah mezi studovaným oborem a zájmem o složení výrobků se potvrdil, protože hodnota  $p=0,016622$  (je menší než zvolená hladina významnosti). Následně byla určena i síla vztahu pomocí koeficientu  $F_i$ . Ačkoliv souvislost mezi proměnnými existuje, síla vztahu je slabá ( $F_i=0,1881664$ ).

Pracovní hypotéza  $H_{20}$ : „Studenti oboru výchova ke zdraví se více nezajímají o složení potravinových výrobků oproti studentům IT oborů“, nebyla potvrzena, držíme tedy hypotézu alternativní, mezi studovaným oborem a zájmem o složení výrobku existuje statisticky významný vztah.

Kontingenční tabulka č. 2-Zájem o složení výrobku dle studovaného oboru

Studovaný obor	Zájem o složení výrobků v % (a. č.)	Nezájem o složení výrobků v % (a. č.)
Informační technologie	37,78 % (34)	44,74 % (34)
Výchova ke zdraví	62,22 % (56)	55,26 % (42)
Celkem	90	76

Zdroj: vlastní šetření

## H3 Pro studenty s nižším finančním příjmem je nejdůležitější při nákupu potravin jejich cena.

To jak jednotliví respondenti hodnotí své finanční možnosti z hlediska pokrytí potřeb a kvality života zjišťovala v dotazníku položka č. 19. Na důležitost ceny při výběru potravin se zaměřovala v dotazníku položka č. 20.

Nejprve bylo operacionalizací rozhodnuto, že do skupiny respondentů s nižšími finančními možnostmi budou zařazeni respondenti, kteří v dotazníku hodnotili své finanční možnosti z hlediska pokrytí potřeb jako nízké a respondenti hodnotící své finanční možnosti jako dostatečné. Druhou skupinu budou tvořit respondenti hodnotící své finanční možnosti jako vyhovující a vysoké. Dále pak byli respondenti rozděleni na skupinu respondentů, pro které je cena důležitým faktorem při výběru potravin, kam byli zařazeni respondenti považující cenu za nejdůležitější a respondenti, které cena výrobku ovlivní často. Druhou skupinu budou tvořit respondenti, které cena výrobků ovlivní při koupi výjimečně či pro ně není vůbec důležitá. Dále byla provedena pomocí kontingenční tabulky deskripce zastoupení jednotlivých respondentů operacionalizací získaného hodnocení finančních možností.

Pracovní hypotéza H<sub>30</sub>: „Pro studenty s nižším finančním příjmem je nejdůležitější při nákupu potravin jejich cena“, byla ověřována pomocí chí- kvadrátu, který neprokázal statisticky významný vztah mezi finančními možnostmi a vlivem ceny výrobku při koupi potravin,  $p = 0,699323$ , kdy tato hodnota je vyšší než zvolená hladina významnosti, tudíž musíme držet nulovou hypotézu o vztahu meziproměnnými.

Deskripce pomocí kontingenční tabulky ukázala, že z respondentů hodnotící své finanční možnosti jako nízké či dostačující považuje za nejdůležitější cenu výrobku 41,67 % (45). Z respondentů, kteří hodnotí své finanční možnosti jako vyhovující či vysoké, považuje cenu za nejdůležitější 58,33% (63). Z deskripce je patrné, že cenu jako důležitou vnímají o něco více respondenti, kteří své finanční možnosti hodnotí jako vyhovující či vysoké. Oproti očekávání, že pro respondenty s nižšími finančními možnostmi bude cena výrobku nejdůležitějším faktorem při jeho výběru a koupi. Statisticky významný rozdíl prokázán nebyl, důvodem může být i nerovnoměrné rozložení skupin podle hodnocení finančních možností.

Kontingenční tabulka č. 3- Důležitost ceny při koupi výrobku dle finanční situace

Finanční situace	Nejdůležitější cena v % (a. č.)	Cena není důležitá v % (a. č.)
Nedostačující či nízký příjem	41,67 % (45)	34,48 % (20)
Dostačující či vysoký příjem	58,33% (63)	65,52 % (38)
Celkem	108	58

Zdroj: vlastní šetření

#### **H4 Studenti oboru výchova ke zdraví věnují nákupu potravin více času oproti studentům IT oborů**

Čas strávený věnovaný nákupu potravin zjišťovala položka 21, 22, 23. Nejdříve bylo operacionalizací rozhodnuto, že respondenti budou rozděleni na dvě skupiny podle času stráveného nákupem potravin, a to na skupinu respondentů věnující nákupu potravin do 30 minut času a druhou skupinu respondentů věnující nákupu potravin 30 minut a více. Dále byla na základě kontingenční tabulky provedena deskripce zastoupení respondentů dle studovaného oboru, kteří uvedli čas věnovaný nákupu potravin do 30 minut a respondentů, kteří uvedli čas nad 30 minut. Přičemž bylo zjištěno, že nákupu potravin věnuje čas do 30 minut 58,62 % (34) respondentů studující obor IT technologie a 41,38 % (24) respondentů studující obor výchova ke zdraví. Dále byla pracovní hypotéza  $H_0$ : „Studenti oboru výchova ke zdraví nevěnují nákupu potravin více času oproti studentům IT oborů“, byla ověřována pomocí chí- kvadrátu, který neprokázal statisticky významný vztah mezi sledovanými proměnnými, protože hodnota  $p=0,591249$  (je větší než zvolená hladina významnosti), tudíž musíme držet nulovou hypotézu o vztahu mezi proměnnými. Z deskripce je patrné, že studenti výchovy ke zdraví věnují nákupu potravin více času oproti studentům IT oborů, nicméně statisticky významný vztah mezi proměnnými prokázán nebyl, důvodem může být nerovnoměrné rozložení skupin podle studovaných oborů.

Kontingenční tabulka č. 4- Čas strávený nákupem potravin dle studovaného oboru

Studovaný obor	Čas strávený nákupem potravin do 30 min. v % (a. č.)	Čas strávený nákupem potravin nad 30 min. v % (a. č.)
Informačnítechnologie	58,62 % (34)	31,48 % (34)
Výchova ke zdraví	41,38 % (24)	68,52 % (74)
Celkem	58	108

Zdroj: vlastní šetření

#### **H5 Při výběru potravin je pro ženy důležitá vlastní tělesná hmotnost oproti mužům**

Položka č. 1 určila, zda respondent je muž, nebo žena. Položka č. 24 zjišťovala, zda respondenti patří do skupiny, pro kterou je důležitým faktorem při výběru potravin vlastní tělesná hmotnost. Operacionalizací bylo stanoveno, že do skupiny respondentů sledující nutriční hodnoty potravin s ohledem na vlastní tělesnou hmotnost budou zařazeni všichni respondenti uvádějící odpověď, že si svoji váhu hlídají. Tedy ti, kteří sledují nutriční hodnoty

a ti, kteří se snaží nakupovat „rozumné“ potraviny s ohledem na vlastní tělesnou hmotnost. Druhou skupinu budou tvořit respondenti, kteří svoji tělesnou hmotnost nehlídají a kupují buď, na co mají momentálně chuť nebo kupují „rozumné“ potraviny pouze občas. Dále byla provedena deskripce pomocí kontingenční tabulky dle pohlaví jednotlivých respondentů. Přičemž bylo zjištěno, že vlastní tělesná hmotnost sehrává důležitou roli při nákupu potravin pro 65,96% (62) žen a 34,04 % (32) mužů.

Následně byla pracovní hypotéza  $H_{50}$ : „Při výběru potravin není pro ženy důležitá vlastní tělesná hmotnost oproti mužům“, ověřována pomocí chí- kvadrátu ke zjištění, zda mezi sledovanými proměnnými statisticky významný vztah. Statisticky významný vztah mezidůležitostí vlastní tělesné hmotnosti a genderem se potvrdil, protože hodnota  $p=0,014517$  (je menší než zvolená hladina významnosti). Následně byla určena i síla vztahu pomocí koeficientu  $F_i$ . Přestože byla mezi proměnnými prokázána souvislost, síla vztahu je slabá ( $F_i=0,192035$ ).

Kontingenční tabulka č. 5- Sledování vlastní tělesné hmotnosti při koupi výrobku dle pohlaví

Pohlaví	Sledují tělesnou hmotnost v % (a. č.)	Nesledují tělesnou hmotnost v % (a. č.)
Ženy	65,96 % (62)	44,44 % (32)
Muži	34,04 % (32)	55,56 % (40)
Celkem	94	72

Zdroj: vlastní šetření

## **H6 Studenti, kteří aktivně sportují, více dodržují zásady zdravé životosprávy oproti studentům, kteří aktivně nesportují**

Jaký je energetický výdej respondentů, zjišťovala v dotazníku položka č. 25. Dodržováním zásad zdravé životosprávy se zabývala v dotazníku položka č. 16. Nejprve bylo operacionalizací rozhodnuto, že do skupiny budou rozděleny na skupinu aktivně sportujících, kam budou zařazeni respondenti, kteří provozují sportovní aktivity pravidelně a nepravidelně. Druhou skupinu budou tvořit respondenti, provozují sportovní aktivity výjimečně a vůbec. Ale pak byli respondenti rozděleni podle dodržování zásad zdravé životosprávy a to, že do skupiny respondentů dodržujících zásady zdravé životosprávy budou zařazeni respondenti, kteří na tuto otázku uvedli odpověď ano, a většinou dodržují zásady zdravé životosprávy. Druhou skupinu budou tvořit respondenti, kteří zásady zdravé životosprávy spíše nedodržují či nedodržují vůbec. Následně byla provedena deskripce pomocí

kontingenční tabulky, přičemž bylo zjištěno, že zásady zdravé životosprávy dodržuje 78,79 % (78) aktivně sportujících respondentů.

Dále byla pracovní hypotéza  $H_0$ : „Studenti, kteří aktivně sportují, nedodržují zásady zdravé životosprávy oproti studentům, kteří aktivně nesportují“, ověřována pomocí chí-kvadrátu ke zjištění, zda jemezi sledovanými proměnnými statisticky významný vztah. Statisticky významný vztah mezi dodržováním zásad zdravé životosprávy a energetickým výdejem se potvrdil, protože hodnota  $p=0,000275$ . Následně byla určena i síla vztahu pomocí koeficientu  $F_i$ . Přestože souvislost mezi proměnnými byla prokázána, síla vztahu je slabá ( $F_i=0,2858351$ ).

Kontingenční tabulka č. 6- Dodržování zdravé životosprávy dle míry energetického výdeje

Energetický výdej	Dodržují zásady zdravé životosprávy v % (a. č.)	Nedodržují zásady zdravé životosprávy v % (a. č.)
Aktivně sportující	78,79 % (78)	67,16 % (45)
Nesportující	21,21 % (21)	32,84 % (22)
Celkem	99	67

Zdroj: vlastní šetření

## 9 Diskuse

Na hlavní výzkumnou otázku „Jaké aspekty ovlivňují výběr potravin u studentů Jihočeské univerzity a zda se tyto aspekty liší s ohledem na obor studia“ bylo odpovězeno pomocí deskripce dat, která vzešla z dotazníkového šetření.

Shrneme-li výsledky deskripce jednotlivých dat, vyplývá z výsledků, že v oblasti stravovacích návyků většina respondentů preferuje zdravou životosprávu. Ovšem zásady zdravé životosprávy dodržuje pouze 23% dotázaných. Ve většině případů studenti uváděli, že „jedí všechno“. Většina studentů je s kvalitou vlastní výživy alespoň částečně spokojena a hodnotí svoji stravu jako pestrou. Do svého jídelníčku pravidelně zařazuje čerstvé ovoce pouze 30%, největší počet dotázaných konzumuje čerstvé ovoce a zeleninu nepravidelně. Zajímavým zjištěním bylo, že 3 respondenti, kteří uvedli absolutní absenci čerstvého ovoce a zeleniny, byli studenti oboru Výchova ke zdraví, tito respondenti zároveň neuváděli žádná dietní omezení. V rychlých občerstveních se stravuje pravidelně pouze 10% dotázaných, většina upřednostňuje veřejné stravování v menzách či jídelnách. Co se týká frekvence jednotlivých jídel, vyplynulo z výsledků, že respondenti často vynechávají snídani, pravidelně jich snídá 48%. Ovšem v otázce na počet jídel denně, většina respondentů uváděla tři až čtyři denní jídla. Doporučený počet jídel, tedy pět, uvedlo pouze 12%. Stravovací návyky také ovlivňuje energetický výdej jedince, z deskripce vyplynulo, že pravidelným sportovním aktivitám se věnuje 34 % studentů. Největší počet studentů sportuje nepravidelně.

Další dílčí oblast otázek se zaměřovala na aspekty, které ovlivňují výběr potravin u studentů. Fraňková (2013) uvádí, že naše stravovací zvyklosti a tedy i výběr potravin ovlivňuje celá řada aspektů. Patří sem i naše kulturní zvyklosti, postoj rodiny a blízkého okolí. Svoji roli sehrávají i osobnostní faktory a neznalost zásad zdravé životosprávy. V dotazníkovém šetření uváděla většina studentů alespoň částečnou znalost těchto zásad. Ovšem prověřené potraviny podporující zdraví preferuje pouze 21 % studentů. Většina studentů se snaží konzumovat zdravější potraviny, ale zdraví není při jejich výběru podmínkou. Zde pravděpodobně sehrávají roli další faktory, které volbu potravin ovlivňují. Při výběru potravin jsou studenti nejčastěji ovlivněni jejich cenou. Finanční aspekt sehrává při výběru potravin pravděpodobně podstatnou roli a to bez ohledu na finanční možnosti. Jako nejdůležitější aspekt při výběru ji uvádělo 23 % studentů. Většina studentů subjektivně hodnotila své finanční možnosti jako vyhovující, tedy pokrývající jejich veškeré životní potřeby. Vysoké finanční možnosti, tedy umožňující nákup luxusního zboží uvedlo 10% studentů, z nichž ovšem pro více než polovinu byla cena potravin nejdůležitějším

aspektem při jejím výběru. Obdobně v kategorii studentů uvádějících nízké finanční možnosti bylo častým nejdůležitějším aspektem zdraví a váha. Vlastní tělesná hmotnost sehrává důležitou roli při volbě potravin pro 21% dotázaných. Svoji tělesnou hmotnost si hlídá a nutriční hodnoty potravin sleduje 27% dotázaných respondentů. Část respondentů se snaží kupovat „rozumné“ potraviny. Pro skoro polovinu dotázaných studentů není při výběru potravin podstatná jejich vlastní hmotnost. Touha po štíhlé postavě může být jedním z impulsů vedoucích ke změně jídelníčku a sledování složení potravin, jak uvádí Linhartová (2010). Jako nejdůležitější faktor při volbě potravin uvedlo váhu 21 % studentů. Složení potravin sleduje při jejich výběru pravidelně 19 % studentů a většinou 35%. Ostatní studenti sledují složení potravin pouze výjimečně či je vůbec nezajímá. Za nejdůležitější aspekt při výběru potravin považuje její složení 9 % studentů.

Do výběru potravin vstupují kromě racionální, rozumové složky také složky emocionální, kdy výběr potravin ovlivňuje také naše duševní rozpoložení, tedy nálada a i určitá pohodlnost při přípravě jídla (Fraňková et al., 2013). Náladou a duševním rozpoložením je při volbě potravin ovlivněno 9 % studentů. Většina studentů také uváděla, že pokud pocítují stresovou zátěž, při výběru potravin preferují ty se sladkou chutí. Což potvrzuje i Fraňková (2003), která píše, že preference sladké chuti je vrozená a je i typická pro zdroj energie. Při stresu máme tedy tendenci vyhledávat sladké potraviny, které jsou zároveň i zdrojem příjemných pocitů.

Snadnost přípravy pokrmů sehrává nejdůležitější roli při volbě potravin u 10 % studentů. Při volbě potravin má z hlediska času nezanedbatelný vliv pohodlí. Patří sem jednak dostupnost a jednoduchost nákupu, ale také jednoduchost přípravy zakoupené potravin. V současné době narůstá spotřeba potravin z rychlého občerstvení a polotovarů. Je to dáno jednak rychlejším způsobem života, ale také vytížeností lidí. Polotovary a produkty z rychlého občerstvení jsou sice nenáročné na přípravu, ale postrádají výživovou hodnotu. Tyto potraviny mají schopnost rychle zasytit, ale zároveň jsou kalorické a dochází k nárůstu hmotnosti, která může vést až k obezitě a rozvoji různých onemocnění (Dunne, 2008).

V dotazníkovém šetření byla také zjišťována struktura studentů podle formy bydlení. Z výsledků vyplynulo, že nejvíce studentů bydlí v pronajatém bytě se spolubydlíci. Další početná skupina 29 % bydlí doma u rodičů. Přičemž domácí stravování upřednostňuje 37 % dotázaných. Je zajímavé, že studenti, kteří uváděli bydlení s partnerem, zároveň uváděli i preferenci domácího stravování oproti studentům, kteří bydlí u rodičů.

Na naše stravovací návyky působí více vlivů, nepochybně jedním z velkých faktorů ovlivňujících naše stravovací preference je kulturní prostředí. Vliv reklam, médií, tisku, televize

má zásadní vliv na to jakým způsobem se budeme stravovat a jaké potraviny budeme upřednostňovat. Internet a televize se velkou měrou podílejí na utváření představ o normách, způsobech chování, vyjadřování, oblékání i stravování, které jsou naší společností akceptována nebo dokonce vyžadována. Jedním z velmi účinných nástrojů k ovlivňování postojů k jídlu jsou reklamy (Fraňková, 2000). Potraviny, se kterými se lze často setkat v reklamě upřednostňuje 35 % studentů, někdy tyto potraviny upřednostňuje 42 % dotázaných.

V souvislosti s volbou potravin Fraňková (2000) také hovoří o aktivním a pasivním přístupu k výběru potravin. Studenti byli dotazováni, kde získávají informace o jednotlivých potravinách, které si následně kupují. Nejvíce dotázaných studentů získává informace a potraviny kupuje na doporučení známých. Pouze 30 % dotázaných čerpá informace o potravinách, které konzumuje z odborné literatury či odborných časopisů a potraviny kupuje na základě objektivních testů. Stejně procento dotázaných je při výběru ovlivněno reklamou a potraviny kupuje na základě reklamních informací. Zde je tedy zřejmé což potvrzuje i Fraňková a Dvořáková (2003), že naše stravovací zvyklosti jsou z velké části ovlivňovány sociálními vlivy a sdělovacími prostředky.

Podle Kotlera (2007) naši volbu výrobku ovlivňuje i jeho dostupnost a určité nákupní zvyklosti. Svoji roli zde sehrává čas a stres spotřebitele. Je prokázáno, že v časové tísně či pod vlivem stresu nakupují lidé pouze známé a ověřené potraviny (Haas, 2010). Studenti byli dotazováni, kolik obchodů zpravidla k nákupu potravin využívají a podle čeho daný obchod volí. 20% studentů nakupuje v obchodech, které jsou nejbližší jejich aktuální poloze, 20 % studentů vybírá obchod podle aktuální slevové nabídky. Nejvíce studentů využívá k nákupu jeden obchodní řetězec či obchod bez ohledu na nabídku.

Koudelka (1997) uvádí, že tyto faktory nelze považovat za faktory vedoucí k nákupu potravin či preferenci určité potraviny, ale zásadním způsobem volbu ovlivňují. Což potvrzují marketingoví odborníci a většina obchodníků, kteří vědí, že faktory jako interiér, vůně, osvětlení, hudba a dokonce i teplota uvnitř prodejny, významně působí na konečné rozhodnutí jejich zákazníků.

Podle Solomona (2006) rozhoduje o koupi až 2/3 výrobků právě prostředí prodejny. Dále tento autor zmiňuje i nebezpečí přelidněnosti a davů v prodejnách. Nepříjemný pocit omezeného místa pohybu z důvodu stísněného prostoru může vést ke zkrácení doby nákupu, snížené pozornosti k výrobkům, ale také k neochotě komunikovat s prodejcem. Toto vytváří negativní dojem z nákupu a celkového obrazu o prodejně. Respondenti byli dotazováni, kolik času věnují průměrně nákupu potravin. Největší počet studentů věnuje nákupu potravin 31 –



45 minut času. Další početnou skupinu tvořili studenti, kteří průměrně věnují nákupu potravin 15 -30 minut.

Velká část dotázaných studentů chodí nakupovat potraviny, pokud pocítí hlad, 20 % pokud mají na něco chuť. Ostatní studenti nakupují potraviny, pokud jim to dovolí časové možnosti anebo jim v domácnosti dojdou základní potraviny. Pravidelnost v nákupech potravin uvádělo pouze 39 % studentů, přičemž většina dotázaných nakupuje potraviny 1 až 2 krát týdně. Deskripce také ukázala, že většina respondentů věnuje nákupu potravin 31 až 45 minut času.

## **9.1 Diskuse k hypotézám**

### **H1 Studenti oboru výchova ke zdraví dodržují zdravou životosprávu oproti studentům IT oborů**

S problematikou zdravé životosprávy se člověk setkává již na základní škole v rámci výuky přírodopisu a občanské výchovy. Systematická výuka o zdravé výživě se provádí až na některých středních školách. Dále pak bývá problematika zdravé výživy také součástí výuky na některých vysokých školách (Pánek, 2002).

Výchova a výuka na školách, ale i další vlivy na populaci sehrávají ve výživě obyvatelstva určitou roli. Pouze dlouhodobá osvěta může změnit stravovací návyky společnosti. V této souvislosti sehrávají důležitou roli obchodní řetězce a cenová politika, které mají na stravování obyvatelstva poměrně zásadní vliv (Velíšek a Hajšlová, 2009).

I přesto, že je problematice zdravé výživy věnována značná pozornost, značná část naší populace se těmito doporučeními neřídí. Důvodem může být nedostatek spolehlivých informací, nízký společenský status výživy, špatný vliv sdělovacích prostředků nebo zavádějící reklama (Pánek, 2002).

Výzkum se zaměřoval na zjištění souvislosti mezi studovaným oborem a dodržováním zásad zdravé životosprávy. Pracovníhypotéza H<sub>10</sub>: „Studenti oboru výchova ke zdraví nedodržují zásady zdravé životosprávy oproti studentům IT oborů“, byla ověřována pomocí chí- kvadrátu, který prokázal statisticky významný vztah mezi studovaným oborem a dodržováním zásad zdravé životosprávy.Deskripce pomocí kontingenční tabulky ukázala, že z respondentů studující obor Výchova ke zdraví (98) dodržuje zásady zdravé životosprávy 68,32 %, z respondentů studujících IT technologie (68) dodržuje tyto zásady 31,68 %.

## **H2 Studenti oboru výchova ke zdraví se více zajímají o složení potravinových výrobků oproti studentům IT oborů**

Obdobně jako u předchozí hypotézy i zde byl výzkum zaměřen na souvislost mezi studovaným oborem a zájmem o složení výrobku. Zájem o složení výrobku předpokládá určité informace o zásadách zdravé životosprávy a výživových doporučeních.

Zájem o složení výrobku uvádělo 34 respondentů studujících obor IT technologie a 56 respondentů studující obor výchova ke zdraví. Statisticky významný vztah mezi studovaným oborem a zájmem o složení výrobků se potvrdil.

Pracovníhypotéza H2<sub>0</sub>: „Studenti oboru výchova ke zdraví se více nezajímají o složení potravinových výrobků oproti studentům IT oborů“, nebyla potvrzena, držíme tedy hypotézu alternativní, mezi studovaným oborem a zájmem o složení výrobku existuje statisticky významný vztah. Slabá síla vztahu může být pravděpodobně způsobena nerovnoměrným zastoupením respondentů z jednotlivých oborů.

## **H3 Pro studenty s nižším finančním příjmem je nejdůležitější při nákupu potravin jejich cena.**

Sociální zvyklostive stravování jsou dané především ekonomickými možnostmi člověka. Lidé disponující větším množstvím peněz vykazují tendence k plýtvání s potravinami a do jejich výběru se promítá atraktivita potravin, tzv. společenský status pokrmu, originální chuť, ale také snaha o přesvědčení ostatních – já na to mám. Méně movití lidé musí výdaje pečlivě vážit a často nakupují potraviny s překročenou záruční dobou či jednostranně orientované (s převahou sacharidů - těstoviny) čímž si mohou přivodit zdravotní problémy (Fraňková a Dvořáková, 2003).

Studenti byli v rámci výzkumu dotazováni, jak subjektivně hodnotí své finanční možnosti a dále byla pak zkoumána souvislost mezi finančními možnostmi a vlivem ceny na koupi potravin. Pracovníhypotéza H3<sub>0</sub>: „Pro studenty s nižším finančním příjmem je nejdůležitější při nákupu potravin jejich cena“, byla ověřována pomocí chí- kvadrátu, který neprokázal statisticky významný vztah mezi finančními možnostmi a vlivem ceny výrobku při koupi potravin.

Deskripce pomocí kontingenční tabulky ukázala, že z respondentů hodnotící své finanční možnosti jako nízké či dostačující považuje za nejdůležitější cenu výrobku 41,67 % (45). Z respondentů, kteří hodnotí své finanční možnosti jako vyhovující či vysoké, považuje cenu za nejdůležitější 58,33% (63). Z deskripce je patrné, že cenu jako důležitou vnímají

o něco více respondenti, kteří své finanční možnosti hodnotí jako vyhovující či vysoké. Oproti očekávání, že pro respondenty s nižšími finančními možnostmi bude cena výrobku nejdůležitějším faktorem při jeho výběru a koupi. Statisticky významný rozdíl prokázán nebyl, důvodem může být i nerovnoměrné rozložení skupin podle hodnocení finančních možností.

#### **H4 Studenti oboru výchova ke zdraví věnují nákupu potravin více času oproti studentům IT oborů**

Nákup potravin a nejen jich je také ovlivněn situačními vlivy, tedy tím jak, kdy a kde se nákup potravin či jídla uskutečňuje. Pine (2007) je popisuje jako vnější proměnné, které spolupůsobí s faktory vnitřními. Čas věnovaný nákupu a výběru potravin je považován za jeden ze situačních faktorů, které ovlivňují výběr potravin. Čas je v současné době velice cenným artiklem a je otázkou, zda je pro kupujícího cennější jeho čas či jiné komodity. (Kotler, 2004).

Na základě kontingenční tabulky byla provedena deskripce zastoupení respondentů dle studovaného oboru, kteří uvedli čas věnovaný nákupu potravin do 30 minut a respondentů, kteří uvedli čas nad 30 minut. Přičemž bylo zjištěno, že nákupu potravin věnuje čas do 30 minut 34 respondentů studující obor IT technologie a 24 respondentů studující obor výchova ke zdraví. Dále byla pracovní hypotéza  $H_{4_0}$ : „Studenti oboru výchova ke zdraví nevěnují nákupu potravin více času oproti studentům IT oborů“, byla ověřována pomocí chí-kvadrátu, který neprokázal statisticky významný vztah mezi sledovanými proměnnými. Z deskripce je patrné, že studenti výchovy ke zdraví věnují nákupu potravin více času oproti studentům IT oborů, nicméně statisticky významný vztah mezi proměnnými prokázán nebyl, důvodem může být nerovnoměrné rozložení skupin podle studovaných oborů.

#### **H5 Při výběru potravin je pro ženy důležitá vlastní tělesná hmotnost oproti mužům**

Fraňková (2003) uvádí, že zejména v adolescenci dochází ke změnám potravinových preferencí. Jedním z motivů je pak zejména u dívek kontrola vlastní tělesné hmotnosti a snaha o štíhlou postavu. Tento aspekt tedy může zásadním způsobem ovlivnit výběr potravin a celkové složení jídelníčku. Výzkum se zaměřoval na zjištění souvislosti mezi důležitostí vlastní tělesné hmotnosti a pohlavím. Bylo zjištěno, že vlastní tělesná hmotnost sehrává důležitou roli při nákupu potravin pro 62 žen a 34 mužů.

Následně byla pracovníhypotéza H5<sub>0</sub>: „Při výběru potravin není pro ženy důležitá vlastní tělesná hmotnost oproti mužům“, ověřována pomocí chí- kvadrátu ke zjištění, zda jemezi sledovanými proměnnými statisticky významný vztah. Statisticky významný vztah mezidůležitostí vlastní tělesné hmotnosti a genderem se potvrdil. Následně byla určena i síla vztahu pomocí koeficientu Fí. Přestože byla mezi proměnnými prokázána souvislost, síla vztahu je slabá, která může být pravděpodobně způsobena nerovnoměrným rozložením respondentů podle pohlaví.

### **H6 Studenti, kteří aktivně sportují, více dodržují zásady zdravé životosprávy oproti studentům, kteří aktivně nesportují**

Současná doba umožňuje dostatek zdrojů pro výživu, někdy se hovoří až o nadbytku potravin. Problémem je nepoměr mezi energetickým příjmem a výdejem. Nárůst civilizačních onemocnění jako je cukrovka, kardiovaskulární onemocnění, obezita či poruchy pohybového aparátu úzce souvisejí s výživou obyvatelstva. Příčinou nárůstů těchto onemocnění je zvyšující se energetický příjem a klesající množství pohybových aktivit, což vede ke zmenšení svalové hmoty a nárůstu tukové tkáně. Zdravý vývoj člověka je do určité míry závislý na pestré a vyvážené stravě, ale i na dostatku aktivního pohybu(Kastnerová, 2011).

Výzkum se zaměřoval na zjištění souvislosti mezi dostatkem aktivního pohybu a dodržováním zásad zdravé životosprávy.

Pracovníhypotéza H6<sub>0</sub>: „Studenti, kteří aktivně sportují, nedodržují zásady zdravé životosprávy oproti studentům, kteří aktivně nesportují“, ověřována pomocí chí- kvadrátu ke zjištění, zda jemezi sledovanými proměnnými statisticky významný vztah. Statisticky významný vztah mezi dodržováním zásad zdravé životosprávy a energetickým výdejem se potvrdil.

## Závěr

Téma diplomové práce „Aspekty výběru potravin u studentů PF JU v Českých Budějovicích“ je významné především z důvodu, že stravování a složení jídelníčku ovlivňuje zdravotní stav člověka a tedy i jeho celý život. Problematika zdravé životosprávy a aspektů, které výběr potravin ovlivňují je poměrně rozsáhlá. Z tohoto důvodu se teoretická část zabývala potravním chováním jedincům jednak obecně a jednak oblastmi, které nejvíce výběr potravin ovlivňují. Práce se zaměřovala na skupinu studentů pedagogické fakulty Jihočeské univerzity z toho důvodu, že sem spadám i já, proto byl pro mě takovýto výzkum lépe dostupný.

Empirická část práce si kladla za cíl zjistit jaké formy stravování studenti PF JU, konkrétně oborů výchova ke zdraví a informační technologie preferují a jaké aspekty ovlivňují výběr potravin, které konzumují. Výzkum měl také odhalit, jaké proměnné do výběru potravin vstupují a ovlivňují jej. Stravovací zvyklosti a aspekty ovlivňující výběr potravin byli popsány pomocí deskripce, která vzešla z dotazníkového šetření. Které proměnné vstupují do dodržování zásad zdravé životosprávy, jako roli sehrává finanční situace, zdraví, pohlaví a čas při výběru potravin, bylo zjišťováno pomocí statistického testování hypotéz.

Adamson (2011) uvádí, že člověk se při nákupu potravin rozhoduje jednak podle sensorických vlastností potraviny, ale naši volbu ovlivňují také sociální interakce, environmentální, kulturní a kontextuální vlivy. Člověka ovlivňuje při výběru potravin jeho zdraví, eventuálně zdravotní omezení, pozitivní či negativní nálada, pohodlí, snadnost přípravy a dostupnost, sensorické vlastnosti, složení výrobků, cena, kontrola vlastní váhy, velkou roli ale také sehrávají znalosti a osobní přesvědčení.

Výzkumem bylo potvrzeno, že v dodržování zásad zdravé životosprávy a preferenci zdraví při výběru potravin sehrává velkou roli vzdělání a informovanost o této problematice. Zásady zdravé životosprávy více dodržují studenti oboru výchova ke zdraví oproti studentům informačních technologií. Tento rozdíl byl zjištěn i ve znalostech zásad zdravé životosprávy. Stejně tak se studenti oboru výchova ke zdraví více zajímají o složení jednotlivých potravin.

Při výběru potravin hrají podstatnou roli i ekonomické možnosti. Podle Fraňkové a Dvořákové (2003) vykazují méně movití lidé tendence k nákupu potravin, které jsou levné, ale nikoliv nutričně hodnotné. Cena potraviny může být tedy velmi důležitým aspektem pro její volbu. Souvislost mezi finančními možnostmi a důležitostí ceny potraviny v tomto výzkumu prokázána nebyla, paradoxně výzkum ukázal, že cena, jako nejdůležitější

faktor při volbě potravin, sehrává roli i studentů, kteří uváděli vysokou finanční úroveň. Obdobně jako finanční prostředky je za cenný artikl v současné době považován čas. Výzkum se zaměřoval na to, jakou dobu studenti věnují nákupu potravin. Bylo zjištěno, že většina studentů věnuje nákupu potravin 30 - 45 minut času, nebyl však prokázán statisticky významný vztah mezi studovaným oborem a časem věnovaným nákupu potravin. Dalším aspektem, který ovlivňuje často výběr potravin je vlastní tělesná hmotnost. Touha po štíhlé postavě je spojována především se ženami. Tento výzkum zjišťoval, zda je tomu tak i u studentů PF JU. Bylo zjištěno, že vlastní tělesnou hmotnost ovlivňuje při výběru potravin více ženy oproti mužům.

Součástí zdravého životního stylu je kromě dodržování zásad zdravé životosprávy také aktivní pohyb. Podle Kastnerové (2011) současná doba umožňuje dostatek zdrojů pro výživu, někdy se hovoří až o nadbytku potravin. Problémem je nepoměr mezi energetickým příjmem a výdejem. Zdravý vývoj člověka je do určité míry závislý na pestré a vyvážené stravě, ale i na dostatku aktivního pohybu. Výzkum se zaměřoval na zjištění souvislosti mezi dostatkem aktivního pohybu a dodržováním zásad zdravé životosprávy. Byla prokázána souvislost mezi dodržováním zásad zdravé životosprávy a dostatkem aktivního pohybu. Studenti, kteří provozují pravidelné pohybové aktivity, také častěji dodržují zásady zdravé životosprávy.

Vzhledem k relativně malé velikosti výběrového souboru a technice, která byla využita pro sběr dat, není možné výsledky zobecňovat na celou populaci studentů Pedagogické fakulty JU. Výsledky jsou platné pouze pro studenty, kteří se daného výzkumu zúčastnili. Lze předpokládat, že pokud by byl soubor rozsáhlejší, dospěl by k průkaznějším výsledkům. Deskripce totiž často ukazovala možné souvislosti mezi jednotlivými proměnnými, nicméně statistické metody tuto souvislost nepotvrdily. Je pravděpodobné, že to způsobil rozdílný počet v zastoupení respondentů obou oborů, proto zde vidím prostor pro další zkoumání.

## REFERENČNÍ SEZNAM LITERATURY

ADAMSON Heather. *The grocery store* 1. vyd. New York: Amicus, 2011. ISBN 1-607-53027-9.

BÁRTOVÁ, Hilda, Vladimír BÁRTA a Jan KOUDELKA. *Chování spotřebitele a výzkum trhu*. Vyd. 2., přeprac. Praha: Oeconomica, 2004, 243 s. ISBN 80-245-0778-1.

BRÁZDOVÁ, Zuzana. *Metody výživové spotřeby: učební text, PP prezentace*. Brno, Lékařská fakulta MU, 2008. ISBN neuvedeno.

CANAVARI, Maurizio. *International marketing and trade of quality food products*. Wageningen: Wageningen Academic Publishers, 2009. ISBN 978-90-8686-089-0.

CIMICKÝ, Jan. *Minimum proti stresu*. 2. vyd. Praha: Olympia, 2010. ISBN 978-80-7376-199-8.

DOSTÁLOVÁ, Jana. *Výživa a potraviny. Výživa a potraviny*. 2006, 61(1). DOI: neuvedeno.

DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 6. vyd. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-802-6200-406.

DUNNE, Patrick a Robert LUSCH. *Retailing*. 6th ed. Mason, OH: Thomson/South-Western, 2008, xxiii, 552 p. ISBN 03-243-6279-X.

FORMÁČKOVÁ, Marie a Vít CHALOUPKA. *Zdravý život: podle Chaloupky*. Vyd. 1. Praha: Levné knihy, 2010. ISBN 978-80-7309-916-9.

FRAŇKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0548-1.

FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.

FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Jiří ODEHNAL. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Vyd. 1. Praha: HZ, 2000. ISBN 80-86009-32-7

HAAS, Elson M. *Jak zůstat zdravý: průvodce nakupováním : pro svou rodinu vybírejte zdravé potraviny*. Vyd. 1. Praha: VolvoxGlobator. ISBN 978-80-7207-762-5.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-807-3675-691.

WAYNE, Deborah J. 2008. *Consumerbehavior*. 5th ed. Mason, OH: South-Western. ISBN 05-470-7992-3.

KASTNEROVÁ, Markéta. *Poradce pro výživu*. 1. Vydání. České Budějovice: Nová Forma, 2011. ISBN 978-80-7453-177-4.

KLOPČIČ, Marija. *ConsumerAttitudes to Food QualityProducts*. The Netherlands: WageningenAcademicPub, 2013. ISBN 978-90-8686-207-8

KOTLER, Philip. *Marketing*. Praha: Grada, 2004. ISBN 978-80-247-0513-2.

KOTLER, Philip a Kevin Lane KELLER. *Marketing management*. [14. vyd.]. Překlad Tomáš Juppa, Martin Macheck. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4150-5.

KOTLER, Philip a Kevin Lane KELLER. *Moderní marketing: 4. evropské vydání*. 1. vyd. Překlad Tomáš Juppa, Martin Macheck. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1545-2.

KOUDELKA, Jan. 1997. *Spotřební chování a marketing*. 1.vyd. Praha: Grada. ISBN 80-716-9372-3.

KOZLOVÁ, Lucie a Veronika KUBELOVÁ. *Jak psát bakalářskou a diplomovou práci*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2008. ISBN 978-80-7394-112-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat depresi*. 3., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-802-4747-743.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-807-3675-684.

LINDEMAN, Marcus a Mathyas SIRELIUS, Food choiceideologies: themodernmanifestations of normative and humanistviews of theworld. *Appetite*. 2001, 37,



175-184 s.

LINHARTOVÁ, Klára. *Dobré jídlo, dobré pití prodlužují živobytí: [18.9.2009-7.2.2010 NZM Praha : 6.4.2010-31.7.2010 NZM Kačina, zámek Kačina u Kutné Hory : 7.9.2010-31.10.2010 NZM Valtice.* Praha: Národní zemědělské muzeum Praha, 2010, 34 s. ISBN 978-80-86874-23-4.

MANDŽUKOVÁ, Jarmila. *Potraviny pro zdravou výživu od A do Z.* Vyd. 2.,rozš. V Praze: Vyšehrad, 2011. ISBN 978-807-4291-937.

MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: pro 5.-9. ročník základní školy.* 1. vyd. Praha: Fortuna, 1992. ISBN 80-716-8007-9.

MLČÁK, Zdeněk. *Psychologické dny: sborník z konference Psychologické dny,* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004. ISBN neuvedeno.

MLČÁK, Zdeněk. *Psychologie zdraví a nemoci.* Vyd. 2. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2011. ISBN 978-80-7368-951-3.

MOWEN, John C a Michael MINOR. *Consumerbehavior.* 5th ed. UpperSaddle River, N.J.: Prentice-Hall, 1998. ISBN 0137371152.

NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie téměř pro každého.* Vyd. 1. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1198-6.

NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti.* Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1680-5.

NENADÁL, Jaroslav. *Moderní management jakosti : principy, postupy, metody.* Praha: Management Press, 2008. ISBN 978-80-7261-186-7

PÁNEK, Jan et al. *Základy výživy.* Vyd. 1. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-86320-23-5.

PINE, Timothy A a Michael MINOR. *Enabling excellence: the seven elements essential to achieving competitive advantage.* 5th ed. Milwaukee, Wis.: ASQ Quality Press, 2007. ISBN 08-738-9714-5.

PRAŠKO, Ján. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. 1.vyd. Praha: GradaPublishing, 2003. ISBN 978-80-247-0185-1.

SCHIFFMAN, Leon G a Leslie Lazar KANUK. *Nákupní chování*. Vyd. 1. Brno: ComputerPress, 2004. Business books (ComputerPress). ISBN 80-251-0094-4.

SOLOMON, Michael R, Gary BAMOSSY a SorenASKEGAARD. *Consumerbehaviour: a Europeanperspective*. 2nd ed. Harlow: PrenticeHall, 2002. ISBN 0-273-65182-x.

SOLOMON, Michael R, Gary BARMOSSY a Søren ASKEGAARD. *Marketing: očima světových marketing manažerů*. Vyd. 1. Brno: ComputerPress,2006. ISBN 80-251-1273-X.

STÁVKOVÁ, Jana. *Trendy spotřebitelského chování*. Brno: MSD, 2006. ISBN 80-86633-59-4.

SVĚTLÍK, Jaroslav. *Marketing: Cesta k trhu*. Zlín: Ekka, 1992. ISBN 80-900-0158-0.

TALLOO, Thelma. *Business Organisation & Management: For B.Com Couese Of Delhi University*). New Dhelbi: Tata- mecgraphhill, 2008. ISBN 0-07-06608-5.

UHLÍŘOVÁ, Jana. *Svět potravin*. Praha: Granville, s.r.o., 2013, 11/13. ISSN 1803-5140

VALENTA, Ondřej a Petr HLADÍK. *Budoucnost kvality a bezpečnosti potravin v Česku*. Vyd. 1. Praha: Sociologické nakladatelství, 2011. ISBN 978-80-86794-38-9.

VARLEY, Rosemary. *Retail product management: buying and merchandising*. 2nd ed. New York: Routledge, 2006. ISBN 978-041-5327-152.

VEBER, Jaromír a kolektiv. *Řízení jakosti a ochrana spotřebitele*. 2. aktualizované vydání. Praha: GradaPublishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1782-1

VELÍŠEK, Jan a Jana HAJŠLOVÁ. *Chemie potravin*. Rozš. a přeprac. 3. vyd. Tábor: OSSIS, 2009. ISBN 978-80-86659-17-6.

VYSEKALOVÁ, Jitka. *Psychologie spotřebitele: jak zákazníci nakupují*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0393-9.

WRIGHT, Ray. *Consumerbehaviour*. London: Thompson Learning, 2006. ISBN 18-448-0138-1.

ZAMAZALOVÁ, Marcela. *Marketing*. 2., přeprac. a dopl. vyd. V Praze: C.H. Beck, 2010. Beckovy ekonomické učebnice. ISBN 978-80-7400-115-4.

ZENTES, Joachim, Dirk MORSCHETT a Hanna SCHRAMM-KLEIN. *Strategic Retail Management: Text and International Cases*. 2. Aufl. Wiesbaden: Betriebswirtschaftlicher Verlag Gabler, 2011. ISBN 978-383-4925-367.

ZÁŠKODNÝ, Přemysl a Helena ZÁŠKODNÁ. *Metodologie vědeckého výzkumu: methodology of scientific research*. 1st. ed. Praha: Curriculum, 2014, 1 online zdroj. ISBN 978-80-87894-03-3.

Internetové zdroje:

DOSTÁLOVÁ, Jana, Pavel DLOUHÝ a Petr TLÁSKAL. *Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky*. In: *Společnost pro výživu* [online]. Praha, 2012 [cit. 2014-03-16]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>

HAVEL, Petr. Jak poznat seriózní test potravin?. *Svět potravin* [online]. 2013 [cit. 2014-04-20]. Dostupné z: <http://www.svet-potravin.cz/clanek.aspx?id=3739&idreturn=9>

HORÁČEK, Filip. *Chaos za stovky milionů. Značek kvality je na českém trhu příliš*. *iDnes.cz* [online]. 2014 [cit. 2014-04-12]. Dostupné z: [http://ekonomika.idnes.cz/chaos-v-ceskych-znackach-kvality-do4-/ekonomika.aspx?c=A140120\\_133534\\_ekonomika\\_fih](http://ekonomika.idnes.cz/chaos-v-ceskych-znackach-kvality-do4-/ekonomika.aspx?c=A140120_133534_ekonomika_fih)

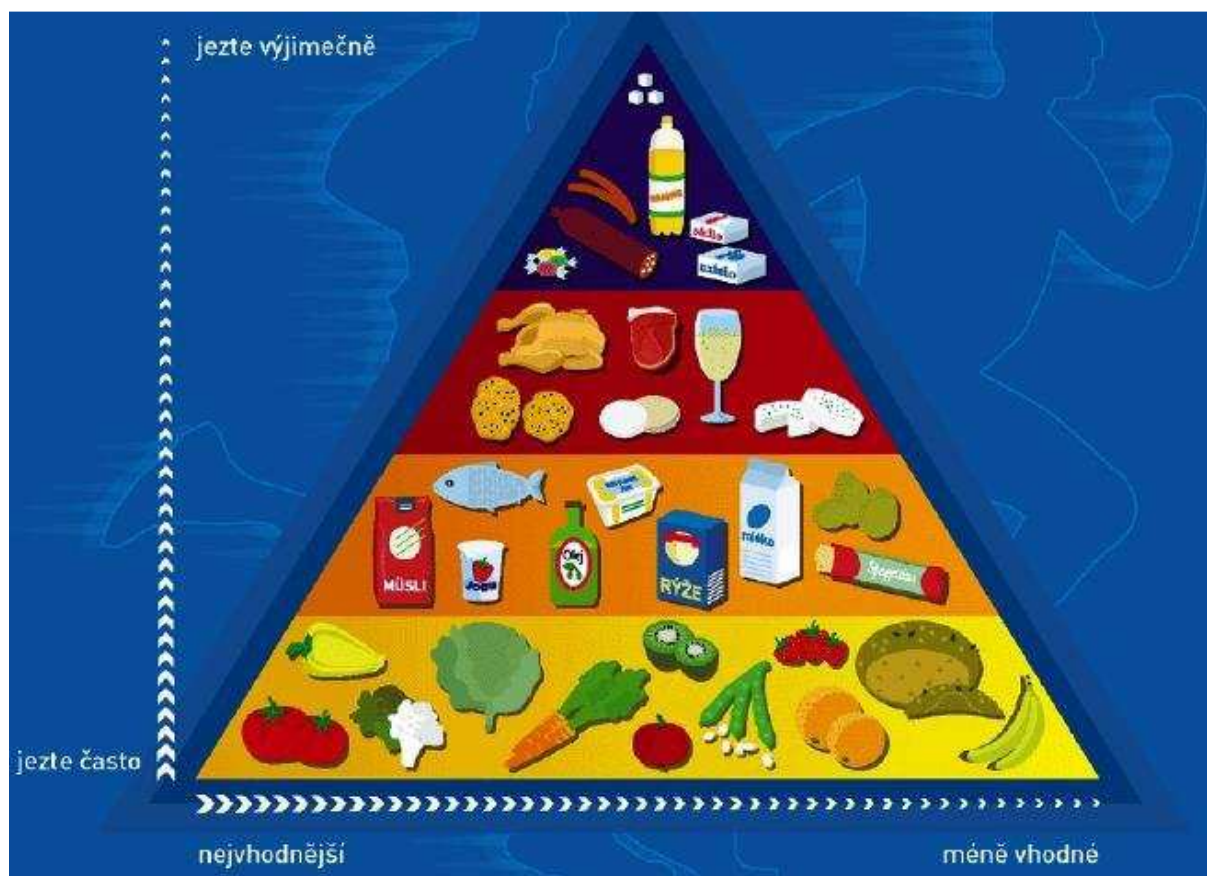
## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha 1 Výživová pyramida

Příloha 2 Dotazník

Příloha č. 1

Výživová pyramida



<http://nutrizone.cz/wp-content/uploads/2012/11/potravinov%C3%A1+pyramida1.jpg>

## Příloha č. 2

Dotazník:

*Vyberte pouze jednu odpověď*

### **1. Pohlaví**

- Muž
- Žena

### **2. Jaký obor studujete?**

- Informační technologie
- Výchova ke zdraví

### **3. Uveďte, kolik Vám je let**

- 19 – 20
- 21 – 24
- 25 – 27

### **4. Kde převážně bydlíte v současné době?**

- Doma u rodičů
- Na koleji
- V pronajatém bytě sám/a
- V pronajatém bytě se spolubydlícími
- V pronajatém bytě s partnerem
- Ve vlastním bytě

### **5. Kolikrát denně jíte?**

- 2x
- 3x – 4x
- 4x – 5x
- 5x a více

**6. Snídáte pravidelně?**

- Ano
- Ne

**7. Dbáte na pravidelný přísun ovoce a zeleniny?**

- Ano, každý den
- Ano, ale ne pravidelně
- Velmi málo
- Ne, vůbec

**8. Jste spokojeni s kvalitou Vaší výživy?**

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

**9. Jaký typ stravování více upřednostňujete?**

- Domácí stravu
- Veřejné stravování (jidelny, menzy)
- Restaurace
- Fast foody

**10. Kolik obchodů k nákupu potravin zpravidla využíváte?**

- Mám jeden oblíbený obchod, kde nakupuji pravidelně. Jinde jen výjimečně.
- Mám oblíbený obchodní řetězec, kde nakupuji pravidelně. Jinde jen výjimečně.
- Mám několik oblíbených obchodů, které střídám bez ohledu na aktuální nabídky (např. podle nabízené kvality zboží)
- Nakupuji v různých obchodech podle aktuálních výhodných nabídek v letácích
- Obchody vybírám náhodně podle toho, který je aktuálně nejbliže

**11. Sledujete při výběru potravin složení?**

- Ano, vždy
- Většinou
- Výjimečně
- Ne

**12. Jak je pro Vás důležité zdraví při výběru potravin?**

- Ano, kupuji pouze prověřené výrobky
- Snažím se o zdravější stravu, ale není podmínkou
- Neovlivňuje můj výběr

**13. Jaké máte stravovací návyky?**

- Preferuji zdravou životosprávu
- Preferuji veganskou, vegetariánskou stravu
- Mám dietní omezení z důvodu nemoci (cukrovka, bezlepková dieta, apod.)
- Jím všechno, nevyhýbám se nezdravým potravinám

**14. Hodnotíte Vaši stravu jako pestrou?**

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

**15. Znáte zásady zdravé životosprávy?**

- Ano
- Částečně
- Ne

**16. Dodržujete zásady zdravé životosprávy?**

- Ano
- Převážně ano
- Spíše ne
- Ne

**17. Co Vás ovlivňuje při výběru potravin?**

- Cena
- Složení výrobku
- Momentální nálada
- Zdraví
- Kontrola váhy
- Snadnost přípravy



**18. Stravujete se v rychlých občerstveních?**

- Nikdy
- Výjimečně
- Často
- Pravidelně

**19. Jak hodnotíte Vaše finanční možnosti z hlediska pokrytí potřeb a kvality života?**

- Nízký (pokryji základní potřeby, ale musím v nich šetřit, eventuelně se omezovat)
- Dostatečný (mám dostatek financí na základní potřeby – např. jídlo, bydlení, oblečení; omezují ty ostatní)
- Vyhovující (pokryji všechny své potřeby v přiměřeném rozsahu)
- Vysoký (možnost větších investic a nákupu luxusního zboží)

**20. Jak moc je pro Vás důležitá cena?**

- Je nejdůležitější při koupi potravin
- Cena mě ovlivní často
- Cena mě ovlivní jen výjimečně
- Vůbec není důležitá

**21. Chodíte nakupovat pravidelně?**

- Ano
- Ne, podle toho jak mi to vyjde

**22. Jak často děláte nákupy potravin?**

- 5x a vícekrát do týdne
- 3 až 4x do týdne
- 1 až 2x do týdne
- 2x do měsíce
- Méně často

**23. Pokuste se odhadnout, kolik času při nákupu potravin zpravidla v prodejně strávíte při průběžných nákupech.**

- Do 15 min
- Cca 15 až 30 min
- Cca 31 až 45 min
- 46 min a více

**24. Je pro Vás při výběru důležitá Vaše váha?**

- Ano, proto hlídám nutriční hodnoty potravin
- Váhu si hlídám, kupuji většinou racionální („rozumné“) potraviny
- Váhu si nehlídám, občas kupuji racionální („rozumné“) potraviny
- Váhu si nehlídám, kupuji, na co mám chuť

**25. Jaký je Váš energetický výdej?**

- Pravidelně sportuji
- Nepravidelně sportuji
- Sportuji pouze výjimečně
- Nesportuji vůbec

**26. Upřednostňujete při výběru potravin, ty, se kterými se často setkáváte prostřednictvím reklamy?**

- Ano
- Občas
- Ne
- Nevím

**27. Kde získáváte informace o potravinách, které si kupujete?**

- Odborná literatura
- Odborné časopisy (např. dTest)
- Reklama
- Doporučení známých
- Neinformuji se nikde

**28. Pokud pocítujete stres, kterým potravinám dáváte přednost?**

- Sladké
- Slané
- Hořké
- Kyselé
- Žádné

**29. Potraviny nakupujete zpravidla**

- Když dojdou základní suroviny v domácnosti
- Když mám hlad
- Když mám na něco chuť
- Když mám čas