



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

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

Složení stravy a konzumace fast food v mladistvém věku

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE:

Studijní program:

SPECIALIZACE VE ZDRAVOTNICTVÍ

Autor: Martina Hájková

Vedoucí práce: doc. MUDr. Miroslav Stránský

České Budějovice 2019

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci s názvem *Složení stravy a konzumace fast food v mladistvém věku* jsem vypracoval/a samostatně pouze s použitím pramenů v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47 b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské/diplomové práce, a to v nezkrácené podobě 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 bakalářské práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé bakalářské práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 6.5.2019

.....

Martina Hájková

Poděkování

Chtěla bych poděkovat doc. MUDr. Miroslavu Stránskému za jeho odborné vedení mé bakalářské práce, za jeho cenné rady a připomínky při zpracování. Tímto bych chtěla poděkovat i všem respondentům za ochotu a vstřícnost se mnou spolupracovat. Na závěr bych chtěla poděkovat mé rodině, která za mnou stála po celou dobu studia.

Složení stravy a konzumace fast food v mladistvém věku

Abstrakt

Fast food je fenoménem dnešní doby, který zná většina z nás. Nicméně se jedná o veřejný typ stravování, který má spíše negativní dopad na naše zdraví, zvláště při pravidelném využívání.

Moje práce na téma „Složení stravy a konzumace fast food v mladistvém věku“ je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. Na začátku teoretické části se zabývám charakteristikou mládeže a školním stravováním. V další kapitole je důraz kladen na základní složky potravin, jako jsou bílkoviny, tuky a sacharidy. U jednotlivých složek jsou uvedeny i jejich zdroje. V poslední kapitole se zabývám již zmíněným fast foodem, začínám od jeho historie až po novinky, které nám dnešní moderní doba přináší.

Má práce je vedena kvalitativní i kvantitativní formou. Jako první metodu jsem zvolila dotazníkové šetření. Výzkumným souborem bylo 44 žáků v rozmezí od 15 do 18 let. Zvolila jsem dvě školy v Českých Budějovicích, kde se nacházejí restaurace s rychlým občerstvením. Jako první školu jsem vybrala Biskupské gymnázium, první ročník, a dále Střední průmyslovou školu stavební, taktéž první ročník.

Dále výzkum pokračoval u 8 náhodně vybraných respondentů, kteří týden zaznamenávali svůj jídelníček do mého předtištěného formuláře. Ten jsem potom vyhodnotila pomocí programu Nutriservis profi.

Mým hlavním cílem bylo, zjistit frekvenci konzumace fast food potravin v průběhu týdne. Dále zhodnotit týdenní jídelníček u vybraných respondentů pomocí programu

Nutriservis profi.

Klíčová slova:

Fast food; stravování, mládež, složení stravy, doporučená denní dávka, výživa, zdravý životní styl

Composition of the diet for Fast food consumption in young age

Abstract

„Fast food“ is the phenomenon of our time which is known to the majority of us. This is a type of public catering that has a rather negative impact on our health, especially when used regularly.

My thesis on „Composition of the diet for fast food consumption in young age“ is divided into theoretical part and practical part. At the beginning of the theoretical part, I present the history of eating and comparison with the present time. I also explore the characteristics of youth and school catering, which also play their part. In the next chapter, emphasis is placed on the basic ingredients of foods, such as proteins, fats and carbohydrates. The sources are also listed for each folder. In the last chapter I deal with the previously mentioned „Fast food“ catering, I start from its history to the new that modern day brings us.

My work is conducted both qualitatively and quantitatively. As a first method, I chose a questionnaire survey. The research group has 44 students aged 15-18. I chose two schools in České Budějovice, where there are restaurants with Fast food. As the first school I chose the students of the „Biskupské gymnázium“ and as the 2nd the students of „Střední průmyslová škola stavební“, also the first year.

Further research was conducted with 8 selected respondents who recorded their diet in my pre-printed form. I then evaluated the form using the Nutriservisprofi program.

My main goal was to find the frequency of Fast food consumption during the week. Also evaluate the weekly diet with selected respondents using the Nutriservisprofi program

Keywords

Fast food; eating; youth, diet, recommended daily dose; nutrition; healthy lifestyle

Obsah

1	Úvod.....	9
2	Současný stav.....	11
2.1	Mládež.....	11
2.2	Výživová pyramida.....	11
2.3	Školní stravování.....	12
2.3.1	<i>Historie školního stravování</i>	12
2.3.2	<i>Pamlsková vyhláška</i>	13
2.4	Historický vývoj stravování.....	13
2.4.1	<i>Pravěk</i>	13
2.4.2	<i>Starověk</i>	14
2.4.3	<i>Sředověk a feudalismus</i>	14
2.4.4	<i>Novověk</i>	14
2.4.5	<i>Průmyslová revoluce</i>	14
2.4.6	<i>Vědecká revoluce</i>	14
2.4.7	<i>20. století</i>	15
2.4.8	<i>Současnost</i>	15
2.5	Základní složky potravin.....	16
2.5.1	<i>Bílkoviny</i>	16
2.5.1.1	<i>Zdroj bílkovin</i>	16
2.5.1.2	<i>Denní doporučená dávka bílkovin</i>	16
2.5.2	<i>Sacharidy</i>	17
2.5.2.1	<i>Zdroj sacharidů</i>	17
2.5.2.2	<i>Denní doporučená dávka sacharidů</i>	17
2.5.3	<i>Tuky</i>	17
2.5.3.1	<i>Zdroj tuků</i>	18

2.5.3.2	Denní doporučená dávka tuků	18
2.5.4	Minerální látky	18
2.5.5	Vitaminy	18
2.6	Fast food.....	19
2.6.1	Základní charakteristika	19
2.6.2	Historie fast food	19
2.6.3	Fast food v České republice.....	20
2.6.4	Nemoci spojené s konzumací fast food pokrmů	20
2.6.5	Druhy rychlého občerstvení	21
2.6.5.1	McDonald 's	21
2.6.5.2	KFC (Kentucky FriedChicken)	22
2.6.6	Nutriční hodnoty v potravinách rychlého občerstvení	23
2.6.7	„Zdravější“ fast food	25
2.6.8	Nordsee-WirsindFisch	25
2.6.9	Fast food ve světě	26
2.6.10	Pravidla pro stravování mimo domov:	27
3	Cíl práce a výzkumné otázky	28
3.1	Cíl práce	28
3.2	Výzkumné otázky.....	28
4	Metodika	29
4.1	Použitá metodika	29
4.2	Charakteristika zkoumaného souboru	29
4.3	Sběr dat.....	29
4.4	Analýza dat	29
5	Výsledky	30
5.1	Vyhodnocení dotazníkového šetření	30
5.2	Vyhodnocení týdenních jídelníčků	42

6	Diskuze	66
7	Závěr	71
8	Seznam použité literatury	72
9	Seznam tabulek	76
10	Seznam obrázků	77
11	Seznam příloh	78
12	Seznam použitých zkratk:	83

1 Úvod

Dnešní dobu charakterizuje slovo rychlost. Vyrábíme rychlá auta, vymýšlíme nové možnosti pro co nejrychlejší dopravu, jak nejrychleji vydělat peníze, co nám pomůže rychle a účinně v práci, při práci, jak nejrychleji zhubnout. Tento fenomén se nevyhne ani stravování. Fast food se u nás těší veliké oblibě již několik let. Tento trend se v posledním desetiletí nepředstavitelně rozšířil. Otevírání nových a nových fast food řetězců vypovídá o trvalé a nejspíš mezi dnešní mládeží nejoblíbenější možnosti, jak se co nejrychleji a nejpohodlněji stravovat. Nabízí se otázka, proč je tento způsob stravování tak oblíbený. Jde o jistý módní trend, chuť jídel, nebo hlavně o rychlou dostupnost. Každý z nás si dokáže představit situaci, kdy je člověk ve spěchu ať z pracovní vyčerpání nebo z jiného důvodu a na pořádné kvalitní jídlo prostě nemá čas.

Jídlo z rychlého občerstvení nás dokáže rychle zasytit (i když pouze na malou chvíli), je levné a většině lidí chutná. K přípravě pokrmů se však používají přepálené nekvalitní oleje, pokrmy obsahují nadměrné množství soli, tuků i cukrů.

Právě proto jsem si vybrala téma své bakalářské práce „Složení stravy a konzumace fast food v mladistvém věku“. I já sama jsem si prošla obdobím, kdy jsem si život bez „rychlého občerstvení“ nedovedla představit. Těm dokonale vypadajícím hamburgerům se prostě nedalo říct ne. Jako dítě vyrůstající na vesnici jsem neměla tolik příležitostí, abych navštěvovala fast food často, ale když se naskytla cesta do města, nemohla jsem si nechat ujít návštěvu v McDonald' s.

V dnešní době popularita rychlého občerstvení ještě více stoupá. A proč tomu tak je. Výhody, které nám tyto podniky nabízí, jsou pro mnoho lidí opravdu lákavé. Např. slevové kupóny, které nám chodí pohodlně až domů, kdy můžeme dva produkty koupit za cenu jednoho, to se přece vyplatí.

I můj pohled se za ty roky změnil. V dnešní uspěchané době, kdy je většina lidí ve stresu, nestíhá si ani dojít na oběd, a proto si dojdou právě do jednoho z řetězců rychlého občerstvení. A ještě k tomu všemu to zkonsumují za chodu při zpáteční cestě do práce. Je to smutné, ale bohužel to tak je. Těchto služeb stále více využívá i samotná mládež, která místo stravování ve školních jídelnách chodí radši do fast food restaurací. A teď něco radostnějšího. Protože žijeme v moderní době, která jde pořád kupředu, už se u nás rozjíždí trend se zdravým fast food občerstvením. Jsou nám nabízeny různé ovocné bary nebo salátové UGO, která nám nabízejí jídlo a nápoje, jejichž základ je tvořen ovocem a

zeleninou. Dokonce se u nás už objevují rybí fast food. Doufejme, že za pár let budeme mít více takových řetězců.

Cílem mé bakalářské práce je zjistit frekvenci konzumace fast food potravin u respondentů v průběhu týdne. Dalším cílem je zhodnotit složení týdenního jídelníčku u vybraných respondentů pomocí programu Nutriservis profi. Třetím a posledním cílem je zjistit semikvantitativní metodou frekvenci konzumace základních potravin a nápojů a posoudit tak, zda konzumace fast food v rámci celotýdenní stravy může mít negativní vliv na přísun živin.

2 Současný stav

2.1 Mládež

Dnešní doba nemá jednotnou definici pro mládež, a proto se můžeme setkat u různých autorů s různými definicemi, v závislosti na tom, z jakého hlediska tuto skupinu vymezují. Začátek se pojí s plnou reprodukční zralostí, v průběhu se obvykle dokončuje tělesný růst (Klíma, 2016). Dle DACH (2017) platí: kojenci ≤ 1 rok, batolata 1-3 roky, děti 4-14 let, dospívající 15-18 let, ≥ 18 let dospělí.

Dospívání pojednává o hledání a nalézání svého místa v dané společnosti a budování vztahu k nejbližším (Klíma, 2016). Dle Hamanové (2009) „*příčinou rizikového chování v dospívání je v životě určitého jedince převaha faktorů rizikových nad ochrannými.*“ V tomto období se ukončuje fyzický a psychický vývoj jedince. Objevují se často sklony k mentální anorexii, obezitě, ale také k různým alternativním způsobům stravování (Klíma, 2016). Nadměrný příjem cukrů, tuků a soli negativně ovlivňuje psychiku. S tím jsou pak spojeny např. problémy s nadváhou, obezitou, hypertenzí. Důležité je klást důraz na pravidelný stravovací režim (Máchová, Kubátová, 2009). Pro toto období je specifický především nárůst svalové hmoty u chlapců, s tím souvisí zvýšený příjem energie, proto je vhodné zařazovat do jídelníčku i druhé večeře (Marinov, Pastucha, 2012).

2.2 Výživová pyramida

Při tvorbě jídelníčku bychom měli vycházet z výživové pyramidy. Je důležité vědět, kolik porcí z jednotlivých stupňů výživové pyramidy by měl člověk sníst (Vím, co jím, 2013). Březková, Mužíková a Matějková (2015) uvádějí, že základním předpokladem správné stravy je pestrost, pravidelnost, přiměřenost a hygienická nezávadnost potravin. V České republice se momentálně používají dvě výživové pyramidy. První pyramidu vydalo Ministerstvo zdravotnictví v roce 2005. Pyramida je členěna do 4 pater a 6 skupin potravin. Výhodou je slovní doplnění o jednotlivé porce konkrétních potravin. Druhou pyramidu vydalo Fórum zdravé výživy roku (2013). Obsahuje též 4 patra a využívá semaforové barvy pro doporučení frekvence jednotlivých skupin potravin. Nejvhodnější potraviny jsou umístěny vespod pyramidy, zatímco nejméně vhodné potraviny jsou na vrcholu (Vím, co jím, 2013).

Zdroj: Fórum zdravé výživy, 2013



Obrázek 1 - Výživová pyramida

2.3 Školní stravování

2.3.1 Historie školního stravování

Úplné počátky školního stravování u nás můžeme najít v období po druhé světové válce, kdy byly dětem nabízeny přesnídávky pořizované ze zásob UNRRA (Správa Spojených národů pro pomoc a obnovu) (Petrová, Šmídová, 2014). Ve 40. a 50. letech 20. století vznikají z podnětu obcí, škol a rodičů první školní jídelny (Petrová, Šmídová, 2014). V roce 1953 bylo svěřeno školní stravování do rukou Ministerstva školství. Vycházejí dvě vyhlášky, které určují zodpovědné orgány, výši nákladů na potraviny a výši úhrady za stravování (Strosserová, Šulcová, 2008). Až v roce 1990 byly poplatky upraveny tak, aby bylo možné dětským strávnickům zajistit výživové optimum. Školní stravování se řídí tzv. spotřebním košem, který formuluje průměrnou spotřebu určitých druhů potravin na strávnicka na den v gramech (Petrová, Šmídová, 2014). Za vzorovou podobu spotřebního koše odpovídají jak Ministerstvo školství, tak Ministerstvo zdravotnictví. Povoluje se tolerance $\pm 25\%$ při dodržování spotřebního koše. Výjimku zde tvoří tuky, kde množství volných tuků představuje horní hranici, kterou můžeme pouze snížit. U zeleniny, ovoce a luštěnin je to naopak dolní hranice spotřeby, kterou je

možné překonat. Za dodržování spotřebního koše zodpovídají Česká školní inspekce, zřizovatel a Krajská hygienická stanice (Chlumská, 2009).

Spotřební koš se skládá z deseti základních skupin potravin, kam zařazujeme maso, ryby, mléko a mléčné výrobky, volné tuky, volné cukry, zelenina, ovoce, brambory a luštěniny (Petrová, Šmídová, 2014).

2.3.2 Pamlsková vyhláška

Jedná se o vyhlášku č. 282/2016 Sb. Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a Ministerstva zdravotnictví ČR. „*Tato vyhláška upravuje požadavky na potraviny, pro které je přípustná reklama, a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školních zařízeních*“ (Ševčík, 2017). Pamlsková vyhláška nebyla vydána jako zákaz, naopak podrobně nám uvádí, jaké potraviny mohou být ve školách nabízeny a prodávány. Nyní výrobci uvádí všechny potřebné informace na obalu všech výrobků (energie, tuky, z toho nasycené mastné kyseliny, sacharidy a z nich cukry, bílkoviny a sůl) (Ševčík, 2017).

2.4 Historický vývoj stravování

Obecně výživa je především biologickou nutností. Jídlo bylo už od pravěku důležitou součástí kultury (Linhart, 1994). Považujeme ho za jeden z nejdůležitějších prvků v životě.

2.4.1 Pravěk

V pravěku si lidé museli sami zajistit základní suroviny a posléze z nich sami připravit pokrmy. První obyvatelé země se výhradně živili rostlinnou stravou, která se skládala z ovoce, hub, semen, ořechů a mladých výhonků. Jednalo se především o všežravce, kteří se živili tím, co se jim podařilo ulovit (hmyz, drobný živočichové). Později se zaměřili i na lov velkých savců jako jsou soby, mamuti, bizoni a jeleni. Následoval rozvoj v zemědělství, kde významnou složkou byly třeba obiloviny, luštěniny a mléko. Dále důležitou roli hrál chov zvířat, zejména skotu, ovcí a koz. Chov umožnil obyvatelům nejen zásobování masem, ale také získávání mléka, které doposud člověk pil jen v kojeneckém věku. Pravidelnější stravování zlepšilo výživovou situaci a tím i zdravotní stav lidstva (Gedgaudas, 2014).

2.4.2 Starověk

Největší rozvoj nastal v oblasti zpracování živočišných produktů. Začaly se vyrábět tvarohy, sýry a kvašené mléčné kaše. Objevovaly se i nové nápoje jako medovina či pivo. V jídelníčku jsme mohli narazit na obiloviny, žito, špaldu, luštěniny a okopaniny (Beranová, 2011).

2.4.3 Středověk a feudalismus

Postupem času se začaly objevovat první rozdíly ve stolování a skladbě jídelníčku mezi chudými a bohatými. U bohatých převažovala konzumace masa a alkoholických nápojů. Naopak u chudších vrstev se objevovaly různé obilné a luštěninové kaše ochucené ovocem, medem případně doplněné mléčnými výrobky. Právě kaše se stala základní potravinou až do konce 19. století, kdy ji nahradil chléb (Vondruška, 2014).

2.4.4 Novověk

V 15. století se poprvé začala objevovat francouzská, italská, španělská nebo anglická kuchyně. Výživa se u nás zlepšila až kolem 18. století, kdy se k nám dostaly nové plodiny jako například z Ameriky brambory, které obohatily jídelníček. Postupně začaly pronikat i jiné potraviny jako rajčata, kukuřice, paprika nebo okurky. I na venkov se začaly dovážet plodiny ze zámorí například fíky, datle, mandle a citrusy (Gedgudas, 2014).

2.4.5 Průmyslová revoluce

Počátkem 19. století byla Evropa spíše zemědělská. Lidé začali zavařovat ovoce a zeleninu do skleněných lahví. Pasterace pomohla zabránit šíření některých běžných chorob např. tuberkulóze, spále, břišnímu tyfu nebo dětské obrně (Břížďala, 2017). Trh se začal plnit levnými potravinami, zájem byl spíše o kvantitu než kvalitu (Gedgudas, 2014).

2.4.6 Vědecká revoluce

Zvýšila se kvalita výrobků a úroveň balení. Následkem byl nárůst cen živočišných produktů oproti rostlinným. Rostla spotřeba smažených potravin. Postupně se zvyšoval konzum ovoce a zeleniny. Na charakter spotřeby má velký vliv reklama, ačkoli z hlediska výživové hodnoty jde spíše o negativní vliv (Gedgudas, 2014).

2.4.7 20. století

Začaly vznikat první velkochovy, tím se zavedlo široko plošné užívání antibiotik. Hojně se využívalo hnojení i chemické ošetření pesticidy a herbicidy. Ubývala konzumace čerstvé zeleniny a ovoce. Ve 2. polovině 20. století zanikaly malé obchodní sítě a nahradily je supermarkety a hypermarkety (Vondruška, 2014).

2.4.8 Současnost

Člověk v současné době vede převážně sedavý způsob života. Na začátku nového tisíciletí stojí člověk na pomyslném rozcestí, kdy na jedné straně využívá různé poznatky z moderní chemie, atomové fyziky, objevuje podstatu genetických informací. Na druhé straně se objevují nové problémy, které člověku život předčasně zkrátí nebo zhorší jeho kvalitu. Jsou to například civilizační nemoci, tj. kardiovaskulární choroby, nádorová onemocnění, obezita, cukrovka a hypertenze. Důsledkem, ale zároveň i příčinou je špatný životní styl, z něhož se vytrácí pohyb, a naopak přibývá osob, kteří se přejídají. Možným řešením není odmítnutí technického pokroku, ale uvědomění si své biologické podstaty. Z toho vyplývá potřeba pohybu, přiměřenost energetické hodnoty potravy vůči energetickému výdeji, dále pěstování dobrých mezilidských vztahů na základě vzájemného porozumění, pochopení a v neposlední řadě úcty (Máchová, Kubátová, 2009).

2.5 Základní složky potravin

Živiny lze rozdělit na makronutrienty a mikronutrienty. Do skupiny makroživin řadíme sacharidy, bílkoviny a tuky. Všechny tyto složky jsou nezbytné pro fungování našeho organismu, protože tvoří energetické složky potravin. Mikroživiny dělíme na vitaminy a minerály, jejich úlohou je řízení životně důležitých funkcí v lidském těle (Stránský, Ryšavá, 2014).

2.5.1 Bílkoviny

Bílkoviny či proteiny jsou složeny z aminokyselin. Aminokyseliny dělíme na esenciální, které lidský organismus musí přijímat ve stravě a neesenciální, které si člověk dokáže vytvořit sám (Zlatohlávek et al., 2016). Stránský, Ryšavá (2014) uvádějí, že bílkoviny zastávají v lidském organismu nenahraditelnou funkci, mezi které patří například stavební a strukturální funkce, regenerace buněk a tkání, tvorba enzymů, hormonů a protilátek. Bílkoviny rozlišujeme dle původu na živočišné a rostlinné (Zlatohlávek et al., 2016). Živočišné obsahují více esenciálních aminokyselin ve výhodnějším poměru, a proto jsou pro náš organismus lépe využitelné než bílkoviny rostlinné (Stránský, Ryšavá, 2014). 1 g bílkovin dodává organismu 17 kJ, tj. 4,1 kcal energie (Stránský, Ryšavá, 2014).

2.5.1.1 Zdroj bílkovin

Nejlepším zdrojem pro esenciální AMK jsou živočišné produkty, například maso, ryby a vejce. Dalším důležitým zdrojem je mléko, které je nejen významným zdrojem bílkovin, ale také vápníku, vitamínu D a dalších látek, jež jsou pro organismus důležité (Stránský, Ryšavá, 2014). Polovina příjmu bílkovin by měla být živočišného původu a polovina rostlinného (Stránský, Ryšavá, 2014). Nesmíme zapomínat na zařazení rybiho masa do svého jídelníčku. Měli bychom ho konzumovat alespoň 2x týdně (Střítecká, 2009).

2.5.1.2 Denní doporučená dávka bílkovin

Denní doporučená dávka v období dětství a dospívání je 0,9 g/kg/den (DACH, 2015). Stránský, Ryšavá (2014) udávají, že doporučený přísun bílkovin v období dospívání, tj. 15-18 let činí u chlapců 0,9 g/kg/den, u dívek 0,8 g/kg/den, v dospělosti denní doporučená dávka bílkovin činí 0,8 g/kg/den.

2.5.2 Sacharidy

Sacharidy slouží našemu organismu zejména jako hlavní zdroj energie (Velemínský, 2017). Glukóza je základním palivem pro mozek a svaly během fyzické aktivity. Denní příjem by neměl tvořit více než 55-60 % celkového energetického přísunu, neboť nespotřebovaná energie se pak ukládá do tukové tkáně, kde spolu s nízkou pohybovou aktivitou může vyvolat vznik obezity (Tláškal, 2013). 17 kJ je energetická hodnota 1 gramu sacharidů, tj. 4,1 kcal (Stránský, Ryšavá 2014).

2.5.2.1 Zdroj sacharidů

Sacharidy najdeme zejména v rostlinné stravě. Řadíme sem luštěniny, brambory, rýži či obiloviny. Pečivo je kvalitním zdrojem sacharidů, je také ale nejbohatším příjmem skryté soli (Zlatohlávek et al., 2016). Dalším zdrojem sacharidů je ovoce, mléko a sladkosti. Mnoho sladkostí jako je například želé, med a cukrem slazené nápoje obsahují rozpustné nízkomolekulární cukry. Tyto produkty mají nízkou hustotu živin, proto je označujeme jako „prázdné kalorie“ (Stránský, Ryšavá, 2014).

2.5.2.2 Denní doporučená dávka sacharidů

Ve stravě dáváme přednost komplexním sacharidům a příjem jednoduchých cukrů bychom měli omezit 50-60 g/den (Velemínský, 2017).

DACH (2015) a SPV (2011) uvádějí, že DDD sacharidů je pro muže/chlapce 344 g, tj. 55 % vztaženo na 2 500 kcal na den. U žen/dívek, tj. 275 g tedy, 55 % vztaženo na 2 000 kcal na den.

2.5.3 Tuky

Tuky slouží hlavně jako zdroj energie, podílejí se na tvorbě buněčných membrán, žlučových kyselin a hormonů, mají tepelně izolační účinky (Zlatohlávek et al., 2016). Dále jsou tuky nosičem vitaminů rozpustných v tucích (vitamin A, D, E, K), slouží jako stavební materiál pro vitamin D, mají ochrannou funkci proti chladu a slouží jako ochrana kůže proti vysychání (Stránský, Ryšavá, 2014). Dle původu je můžeme rozdělit na tuky rostlinného původu a tuky živočišného původu. Mastné kyseliny jsou hlavní součástí tuků a jsou tvořeny z nasycených, mononenasycených či polynenasycených mastných kyselin (Stránský, Ryšavá, 2014).

Nasycené mastné kyseliny (SFA) neobsahují žádnou dvojnou vazbu. SFA by měly tvořit 7–10 % celkového energetického příjmu. Mononenasycené mastné kyseliny

(MUFA) obsahují jen jednu dvojnou vazbu, měly by tvořit 10–15 % celkového energetického příjmu. Polynenasycené mastné kyseliny (PUFA) by měly tvořit 7 %, maximálně 10 % celkového energetického příjmu. Pro náš organismus jsou významné n-3 a n-6 PUFA, doporučený poměr n-6: n-3 je 5:1 (Stránský, Ryšavá, 2014). 37 kJ je energetická hodnota jednoho gramu tuku, tedy 9,3 kcal (Stránský, Ryšavá, 2014).

2.5.3.1 Zdroj tuků

Hlavním zdrojem nasycených tuků jsou tučné druhy masa a plnotučné mléčné výrobky. Zdrojem nenasycených tuků jsou především rostlinné oleje. Doporučuje se rybí tuk, který obsahuje specifické mastné kyseliny (omega-3 mastné kyseliny), které mají pozitivní vliv na cholesterol. Omega 3PUFA mají příznivý vliv na srdce a hrají důležitou roli při ovlivňování funkce mozku a očí (Stránský, Ryšavá, 2014). Dále pozitivně ovlivňují kardiovaskulární systém v prevenci či průběhu řady onemocnění, např.: Crohnova choroba, Ulcerózní kolitida, revmatoidní artritida, metabolický syndrom, diabetes II. typu a nádorová onemocnění. Vysoký podíl omega 3 mastných kyselin má maso mořských a sladkovodních ryb, tj. losos, sardinky, tuňák, pstruh nebo tolstolobik (Stránský, Ryšavá, 2014).

2.5.3.2 Denní doporučená dávka tuků

SPV (2011) udává denní doporučenou dávku v dětství a dospívání 30 % celkového energetického příjmu. V dospělosti je denní doporučená dávka, také 30 % celkového energetického příjmu, tj. 1,0 g referenční tělesné hmotnosti (Stránský, Ryšavá, 2014).

2.5.4 Minerální látky

Minerální látky představují nepatrný podíl na hmotnosti lidského těla, přesto jsou důležité a jejich nedostatek může znamenat vážné ohrožení. Podílejí se na stavbě buněk, tkání i tělních tekutin (Klíma, 2016). Mezi základní prvky patří vápník, sodík, draslík, fosfor a hořčík.

2.5.5 Vitaminy

Vitaminy jsou nezbytné organické sloučeniny, které se podílejí na mnoha tělesných pochodech, například na látkové výměně vody, syntéze hormonů či anabolismu a katabolismu (Stránský, Ryšavá, 2014). Pro dostatečný příjem vitaminů stačí zajistit pestrou stravu (Tláškal, 2013). Vitaminy se rozdělují na rozpustné v tucích (A, D, E, K) a rozpustné ve vodě (vitaminy skupiny B, vitamin C) (Stránský, Ryšavá, 2014).

2.6 Fast food

2.6.1 Základní charakteristika

V dnešní době existuje mnoho definic pro fast food a všechny vyjadřují víceméně totéž. Nejjednodušší a nejpoužívanější je „rychlé jídlo“, což v podstatě jeho význam plně vystihuje. Nejčastěji se setkáváme s definicí „pokrm, který je rychle připraven a rychle naservírován“, ta se objevila v roce 1951 ve slovníku Merriam-Webster. Jedná se o druh veřejného stravování, kde dochází k rychlému výběru, prodeji a následné konzumaci pokrmu (Merriam-Webster, © 2018). Pod pojmem fast food se rozumí také provozovna, ať už restaurace či bufet, která tento typ stravování poskytuje. Zařízení nabízejí omezenou nabídku pokrmů a stejně tak omezenou možnost přípravy pokrmů. Lidé vidí hotové jídlo na obrázcích a nasvícených tabulích. Vybraný pokrm zaplatíte předem, a během pár vteřin ho obdržíte. Můžete si vybrat, jestli si pokrm sníte v restauraci nebo si ho vezmete s sebou (Svačina, Bretšnajdrová, 2008). Fast food je v současné době nejrychleji se rozvíjejícím stravovacím stylem. Vzestup popularity tohoto řetězce není v dnešní uspěchané době nic překvapivého. Zejména u dětí a mladistvých se těší fast food veliké oblibě (Ernährungsinformation der CMA, 2007). Dle Svačiny (2008) častou výživovou nedostatečností tohoto typu jídel vyjadřuje termín junk food (junk–odpadky), přičemž odpadkovým jídlem je myšleno jídlo bez nutriční hodnoty. Příkladem pro junk food mohou být sladkosti, sladké limonády, sušenky, chipsy a různé polotovary. Pokrmy z rychlého občerstvení bývají většinou jednotvárné, často se používá smažení, které je nevhodné i při kvalitním vyměňovaném oleji (Svačina, 2008). Velký příjem hranolek, majonéz, nedostatek zeleniny, a především velké množství tuků, tj. fast food. Typický je vysoký obsah soli, škrobu, cukru, konzervantů a glutamátu. Fast food je veliký trend, který by rodiče neměli zcela ignorovat. Minimálně do měsíce by návštěva jednoho z podniků nemusela škodit. Důležité je dávat si pozor na výběr jídel a na velikost porcí, nemusí to být vždy XXL porce (Ministerstvo zemědělství, © 2016).

2.6.2 Historie fast food

Fast food se považuje za americký vynález dvacátého století, který přešel do dnešní doby. Pokud se zamyslíme nad stravováním našich předků, můžeme předpokládat, že vznik určitých forem fast food pokrmů a jejich provozoven souvisel se vznikem měst ve starověku (Freedman, 2008). V této době se jednalo spíše o pouliční občerstvení, neboť jídlo se připravovalo ve velké kuchyni, která byla otevřena do ulic. Nebylo zde místo na

sezení, kde by se dal pokrm v klidu sníst. Pokrmy bylo třeba uchovávat, proto už Římané používali metody, jako je sušení, solení a uzení. Tento typ občerstvení se rozšířil do Řecka, východní Asie a Středního východu (Freedman, 2008). Fast food využívali spíše chudí lidé, neboť neměli dostatek financí na přípravu pokrmů. Bohatší neměli s opatřením jídla problém a provozovny s rychlým občerstvením nevyhledávali (Jirková, 2008). První restaurací, která předurčila, jak budou další stravovací zařízení vypadat, byla restaurace s názvem WhiteCastle, která byla založena v roce 1921. Vzhled restaurace opravdu připomínal bílý hrad. V současné době máme na trhu několik známých značek fast food řetězců jako například McDonald's, KFC, Burger King nebo Subway (Jirková, 2008).

2.6.3 Fast food v České republice

Před rokem 1989 byly pro fast food typické převážně uzeniny, párky v rohlíku, bramboráky a klobásy. Vše odstartoval jeden z nejoblíbenějších podniků dnešní doby, tj. McDonald's. Jeho první pobočka byla otevřena v roce 1992 ve Vodičkově ulici v Praze. V původní nabídce jsme mohli najít několik druhů sendvičů, hranolky, zmrzlinu nebo mléčné koktejly. Postupem času se tento řetězec začal rozvíjet i v jiných městech (Skalický, Winklerová. 2012). Dalším nově otevřeným řetězcem na českém trhu bylo KFC v roce 1994 též v Praze. KFC se specializovalo především na pokrmy z kuřecího masa (Skalický, Winklerová. 2012). Další nové řetězce se otvírali až po roce 2003, kdy se objevuje Subway a Bageterie Boulevard. O pět let později se k nim přidává Burger King (Kovářová, 2010).

Uvádí se, že jedna desetina českého obyvatelstva navštíví alespoň jednou týdně některý fast food. Tento typ stravování upřednostňují převážně lidé, kteří nemají dostatek času a potřebují se co nejrychleji najíst (Kovářová, 2010).

2.6.4 Nemoci spojené s konzumací fast food pokrmů

Velmi rychle se k nám dostal vliv módního amerického stylu stravování fast food, který je u nás dostupný ve větších městech. Jinde stále převládá původní typ českého rychlého občerstvení s typickým „párkem v rohlíku“, teplou sekanou, smaženým sýrem nebo kynutými zákusky. Tento nezdravý způsob života převládá u více než 80 % populace. Pokrmy obsahují nadbytek energie. Důsledkem je stále se zvyšující procento lidí trpící nadváhou nebo obezitou (Machová, Kubátová, 2009).

Obezitu označujeme za odchylku od normální tělesné hmotnosti, která je podmíněná zvýšením tělesné hmoty především podílu tuku (Stránský, Ryšavá, 2014). Jedním

z rizikových faktorů obezity je právě nadměrná konzumace fast food občerstvení. Stává se celosvětově nejrozšířenějším zdravotním problémem (Fořt, 2007).

Obezita se projevuje zvýšenou hmotností, vinou zvýšeného množství tukové tkáně v organismu. K tomuto stavu může dojít, pokud přijímáme dlouhodobě více energie, než potřebujeme. K léčbě obezity jsou nutná celková vyšetření organismu, dle kterých nutriční terapeut sestaví jídelníček (Fořt, 2007). S obezitou se pojí doprovodné choroby, tj. kardiovaskulární onemocnění (hypertenze, srdeční nedostatečnost, mozková mrtvice), onemocnění dýchacího traktu (spánková apnoe, syndrom snížené ventilace plic, restriktivní poruchy ventilace), nádorová onemocnění (dělohy, prostaty, tlustého střeva, děložního čípku) a onemocnění zažívacího traktu (záněty žlučníku a žlučových cest, žlučové kameny, hepatitida) (Stránský, Ryšavá, 2014).

Pro příklad: v USA asi 60 % populace 20 let trpí obezitou. U nás v ČR je stav lepší, otázkou je, na jak dlouho (Fořt, 2007).

Morgan Spurlock, jenž je autorem amerického dokumentu Super size me, se po dobu 30 dnů stravoval pouze v McDonald 's a k tomu omezil pohyb na úplné minimum. Po uplynutí 30 dnů zjistil, že přibral 11 kg a podíl tělesného tuku se zvýšil o 7 %. Ztratil mnoho svalové hmoty a zvýšila se pravděpodobnost pro infarkt myokardu. Panu Spurlockovi trvalo 9 měsíců, než se mu organismus vrátil do původního stavu. Jeho dokument měl velký úspěch a díky tomu byly v Americe zrušeny v McDonald 's velké porce (Spurlock, 2007).

2.6.5 Druhy rychlého občerstvení

2.6.5.1 McDonald 's

Zajímavostí tohoto řetězce je, že u jeho zrodu stál Čech. Byl jím Raymond Albert Kroc, který se v roce 1953 doslechl o zajímavé restauraci v San Bernardinu v Kalifornii. Tu tehdy vlastnili bratři Dick a Mac McDonaldivi. Byl překvapen systémem, kdy restaurace dokázaly rychle občerstvit velké množství zákazníků. Pod novým vedením právě Raymonda Kroca zaznamenala společnost nebývalý rozvoj, a to nejen ve Spojených státech. Už v roce 1962 se mohl představit jako Ronald McDonald. Za prvních šest let se na televizních obrazovkách objevila postavička klauna, kterou znaly snad všechny americké děti. V současné době nalezneme McDonald téměř v každém městě (McDonald 's, © 2018). Po celém světě je otevřeno přes 30 000 restaurací ve 121 zemích a denně obslouží asi 46 milionů zákazníků. Dnes má McDonald 's největší pokrytí na českém trhu mezi restauracemi. Jedná se o největšího zaměstnavatele v ČR (McDonald

's, © 2018). Co tento řetězec nabízí svým zákazníkům? Na prvním místě to jsou hamburgery, cheeseburgery, hranolky, Crispy Chicken Wrap, Milk shaku různých příchutí nebo McFlurry což je dezert s mléčnou zmrzlinou ochucenou sypkou příchutí zamíchanou do hmoty (McDonald 's, © 2018).

Pro děti je tzv. Happy Meal, kde si děti mohou vybrat ke svému jídlu i malou hračku, která je právě v nabídce. Z nápojů, které nabízejí, si můžeme vybrat Coca-Colu, Fantu, Sprite nebo Lipton Ice Tea citron (McDonald 's © 2018).

Tabulka 1- Nutriční hodnoty nápojů KFC

Nápoje	Energie na porci v kJ	Bílkoviny/na porci (g)	Tuky/na porci (g)	Sacharidy/na porci (g)	Cukry/na porci (g)
Pepsi (300 g)	507	0	0	32	31,9
Pepsi light (300 g)	3	0	0	0	0
LiptonIceTea (300 g)	360	0	0	21	20,4
Mirinda (300 g)	606	0	0	39	38,7
7UP (300 g)	536	0	0	34	33

Zdroj: KFC tabulka nutričních hodnot a alergenů (2017)

2.6.5.2 KFC (Kentucky FriedChicken)

Za zakladatele se považuje Colonel Harland Sanders, který pocházel z Henryville ve státě Indiana. Od 6 let začal pomáhat doma v kuchyni, tam se projevila jeho vášeň pro vaření. V roce 1930 si otevřel čerpací stanici s restaurací, kde začal nabízet kuřecí speciality podle vlastní receptury. V roce 1940 dokončil svůj recept 11 druhů bylin a koření na kuře. Tento recept je dodnes uchován v trezoru ve městě Louisville tak, aby zůstal v utajení (KFC ©, 2015). V roce 1952 otevírá svoji druhou restauraci, o tři roky později se rozhodl, že bude cestovat po USA. Poté otevřel 190 nových restaurací po celých USA. První kýbl s kousky kuřete se objevil v roce 1957. Za tři roky se jeho recept dostává i do Evropy, kde otevírá další pobočky (KFC ©, 2015). V dnešní době nabízí síť

restaurací KFC znamenitá kuřata ve více než 11 000 restauracích v 90 zemích. U nás se otevřela první provozovna v roce 1994 ve Vodičkově ulici v Praze (Skalický, Winklerová. 2012). Mezi oblíbené produkty KFC patří vysoce kalorické dezerty, jako je tiramisu, vanilkové zmrzliny s polevou, zmrzlinové dezerty.

Velice oblíbené jsou sendviče typu Longer, Zinger, Twister. Jako přílohu nabízejí hranolky, kukuřici nebo bramborovou kaši. V neposlední řadě mají v nabídce i saláty, a to zelný salát Coleslaw nebo pak vegetariánský salát Malý Garden (Skalický, Winklerová. 2012).

2.6.6 Nutriční hodnoty v potravinách rychlého občerstvení

Lahůdka v podobě hamburgeru, hranolek a velkého sladkého nápoje může mít až 6000 kJ, což je pro některé z nás energetický příjem na celý den. Z takového jídla získá naše tělo mnoho energie, ale za pár hodin máme zase hlad Máchová, Kubátová, 2009). Studie zaměřená na analýzu nutričních hodnot fast food zjistila, že pokrmy, které nám jsou nabízeny, obsahují až třetinu tuku, šestinu přidaných cukrů. Naopak obsahují dvakrát více železa a trojnásobné množství vitamínu A, vápníku. Taková střední porce křupavých hranolků 70 gramů dá tělu 17 g tuků, většinou si k hranolkům dopřejeme i tatarskou omáčku, to je dalších 12 g tuků. Dohromady to máme 29 gramů tuků, a to jsme zatím pouze u přílohy. Při konzumaci fast food bychom si měli dávat pozor na to, co si vybíráme k jídlu. Pokud přece jenom do některého z fast food zavítáme, relativně nejvhodnější volbou z nabídky může být wrap, ve kterém je obsaženo kuřecí maso a zelenina (Skalický, Winklerová. 2012).

Tabulka 2 - Typické pokrmy fast food McDonald's z hlediska nutričních hodnot

Příklad	Energie na porci kJ	Bílkoviny na porci g	Tuky na porci G	Sacharidy na porci g	Sůl na porci g
Hamburger	1069	13	9	30	1,2
Cheeseburger	1266	16	12	31	1,6
Crispy Chicken McWrap	2100	22	18	62	3,1
Chicken Strips	909	14	10	19	0,93
McFlurry	842	5,2	5,3	33	1,7

Zdroj: (McDonald's, © 2019)

Tabulka 3 - Typické pokrmy fast food KFC z hlediska nutričních hodnot

Příklad	Energie na porci kJ	Bílkoviny na porci g	Tuky na porci g	Sacharidy na porci g	Sůl na porci g
Longer	1287	12	10	42	1,9
Zinger	2029	25	25	41	1,8
Qurrito	2714	35	31	59	3,7
Hot A Spicy Strips	352	5	5	4,7	0,64
Vanilková zmrzlina	463	2,6	4,6	15	0,21

Zdroj: (KFC, © 2015)

2.6.7 „Zdravější“ fast food

UGO Freshbar byl otevřen v roce 2006, dnes už je otevřeno 51 poboček v Česku i na Slovensku. Kromě UGO Freshbarů rozvíjí společnost UGO i koncept restaurací UGOVA SALATERIE, kterých je momentálně 12. Tato společnost usiluje o zvýšení dostupnosti čerstvého jídla a šťáv z kvalitních surovin s jasným původem. Bar nabízí unikátní kombinace čerstvé zeleniny a ovoce, které jsou v souladu s nejnovějšími trendy. Jsou zajímavé i díky využití netradičních surovin, jako je quinoa, chia semínka, exotické druhy ovoce či bylinek. V nabídce jsou ovocné a zeleninové saláty nebo různé wrapy. Tento zdravý koncept přispívá zejména k udržení přirozené rovnováhy nejen ve stravování, ale i ve způsobu života (Šporková, 2008).

2.6.8 Nordsee-WirsindFisch

Jedná se o síť rychlého občerstvení nabízející pochoutky z mořských ryb Nordsee. 23. dubna 1896 Group Bremermajitelé lodí a kupci založili z iniciativy Adolfa Vinnena „německou parní rybářskou firmu v Severním moři“ (Independent Media Publishing, s. r. o. All Rights Reserved, © 2013-2019).

120 let společnost Nordsee dodává lidem po celém Německu a Rakousku čerstvé ryby a výborné rybí produkty. V těchto výrobcích nenajdeme žádné přidané látky zvýrazňující chuť umělých aromat a geneticky modifikovaných složek. Firma pracuje z vysoce rostoucím počtem kvalitních ryb, koryšů a měkkýšů z certifikované ekologické akvakultury. V nabídce najdeme jak grilované, smažené, uzené nebo lahodné sushi, každý milovník ryb si zde určitě vybere (Independent Media Publishing, s. r. o. All Rights Reserved, © 2013-2019).

V současné době má společnost 379 poboček po celém světě. V roce 2018 navštívilo firmu přibližně 17 milionů hostů. Základem pro úspěch je pět prodejních kanálů, tj. restaurace, občerstvení, maloobchod, supermarket a donášková služba. V současné době máme v Česku čtyři pobočky firmy Nordsee (tři v pražských obchodních domech a jednu v Brně). Aktuálně má pobočky v Německu, Rakousku, na Slovensku, v Rumunsku, v Rusku, v České republice, ve Spojených arabských emirátech, ve Švýcarsku, v Maďarsku, Egyptě, Belgii, Itálii a Polsku (Independent Media Publishing, s. r. o. All Rights Reserved, © 2013-2019).

Tabulka 4 - Pokrmy z rybího fast food z hlediska nutričních hodnot

Příklad	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Sůl
Losos BBQ zabal (100g)	790 kJ	8,6 g	10,8 g	14,1 g	0,68 g
Bismarck bageta (100g)	737 kJ	9,1 g	6,1 g	20,4 g	2,1 g
Krevety bageta (100g)	1125 kJ	10,3 g	12,9 g	27 g	0,9 g
Fish and chips (100g)	882 kJ	5,9 g	7,7 g	26,8 g	1,3 g
Viking (100g)	991 kJ	8,9 g	9,5 g	28,2 g	1,3 g

Zdroj: (Nordsee, ©2019)

2.6.9 Fast food ve světě

Více než 1/3 švýcarské populace jí minimálně jedno jídlo mimo domov. To je důsledek dlouhé pracovní doby, a dlouhých cest do práce, vinou chaotického provozu. Právě proto získává problém vyváženosti a plnohodnotnosti stravy na významu. Zdravotní potíže, které vinou špatného složení, popřípadě i chybné přípravy, jsou vážné a mohou být bagatelizovány (Stránský, 1981). Nabízené pokrmy by měly být plnohodnotné a měly by splňovat kritéria, tj. chuťová a zdravá. Jídlo by mělo být nastavené individuálně každému podle jeho potřeb (Stránský, 1981; WILKS, 2009).

2.6.10 Pravidla pro stravování mimo domov:

1. Jídla mají být různorodá a mnohostranná. Čím větší různorodost v nabídce jídel a jejich konzumaci, tím dokonalejší bude přísun živin. Každá jednostranná výživa je dlouhodobě škodlivá
2. Upřednostňujte vždy potraviny a jídla s vysokým obsahem stavebních, ochranných a řídicích látek. K nim patří tmavý chléb, mléko a mléčné produkty, maso nebo ryby, ovoce a zelenina
3. Vyplatí se jíst méně, ale častěji, protože tělu nedělá dobře ani plný, ani prázdný žaludek. Tím zůstanou po celý den zachovány výkonnost a schopnost soustředění. Oběd musí být lehce stravitelný. Tuk má ze všech živin největší energetickou a saturační hodnotu – vyhýbejte se proto těžkým tučným jídlům
4. Z hlediska výživy a fyziologie mají velký význam i svačiny, a to především, když jsou konzumovány potraviny, které vyplňují vzniklé deficity živin – chléb, mléčné výrobky, ovoce, zelenina. Čím menší je tělesná zátěž, tím pečlivěji musí být potraviny pro svačiny vybírány
5. Sladkosti, šlehačkové krémy, zmrzlinové poháry nebo cukr konzumujte co nejméně. Místo toho kombinujte ovoce nebo chléb s mléčnými výrobky nebo zvolte maso.
6. Dodatečné přisolování jídel je zbytečné a nedoporučuje se. Místo soli použijte raději koření
7. K pití jsou nejvhodnější minerálky, zeleninové šťávy, čaj nebo káva. Slazené limonády, kolové nápoje a ovocné šťávy jsou pro vysoký obsah cukru k utišení žízně nevhodné.
8. Obzvláště nepříznivě působí alkohol. Nedodává tělu žádné živiny, naproti tomu však obsahuje dodatečnou energii, která se projeví na tělesné váze. Požívání alkoholu v polední pauze snižuje následnou výkonnost
9. Jídlo je víc než jen příjem potravy. Jídla mají být konzumována v klidu a ve vhodném prostředí. Tento čas slouží všeobecnému odpočinku a regeneraci. Dobré zvykání je přípravou pro trávení (Ernährungsinformation der CMA, 2007).

3 Cíl práce a výzkumné otázky

3.1 Cíl práce

Pro svoji bakalářskou práci jsem si stanovila tyto cíle:

- 1) Zjistit frekvenci konzumace fast food potravin u respondentů v průběhu týdne.
- 2) Zhodnotit složení týdenního jídelníčku vybraných respondentů pomocí programu – Nutriservis profi.
- 3) Zjistit semikvantitativní metodou frekvenci konzumace základních potravin a nápojů a posoudit tak, zda konzumace fast food v rámci celotýdenní stravy může mít negativní vliv na přísun živin.

3.2 Výzkumné otázky

Pro svůj výzkum jsem zvolila tyto dvě výzkumné otázky:

- 1) Kolikrát navštíví studenti fast food v průběhu týdne?
- 2) Které pokrmy z nabídky sledované organizace dotázaný preferuje?

4 Metodika

4.1 Použitá metodika

V praktické části své bakalářské práce se zabývám mládeží a stravováním se ve fast food restauracích. Pro výzkum jsem použila metodu kvantitativního a kvalitativního výzkumu. Přičemž kvantitativní metoda probíhala formou anonymního dotazníku. Kvalitativní metoda výzkumu proběhla u 8 náhodně vybraných studentů, kteří týden zaznamenávali svůj jídelníček.

4.2 Charakteristika zkoumaného souboru

Výzkumný soubor byl tvořen 44 respondenty, ve věku od 15 do 18 let. Výzkumu se účastnily dvě školy – Biskupské gymnázium J. N. Neumanna a Střední průmyslová škola stavební. Obě zmiňované školy byly z Českých Budějovic. Do výzkumu se zapojili první ročníky daných škol.

4.3 Sběr dat

Výzkum probíhal v dubnu 2018 formou dotazníkového šetření. Vyplnění dotazníků proběhlo po domluvě s vedením škol.

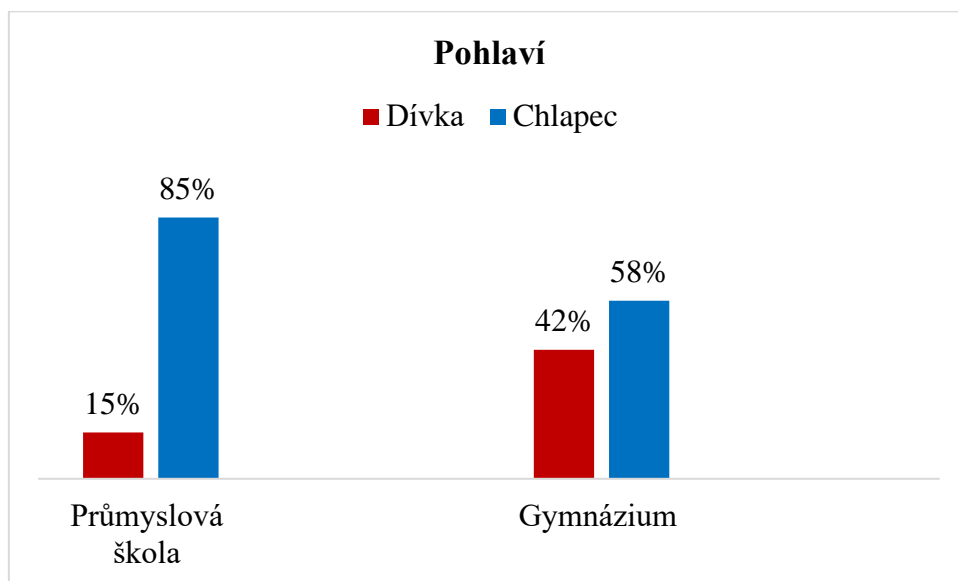
4.4 Analýza dat

Analýzu dat z týdenního jídelníčku jsem vypracovala pomocí programu „Nutriservis professional“. Dále jsem použila programy Microsoft Excel 2016 k získání tabulek a grafů a Microsoft Word 2016 pro textovou část práce.

5 Výsledky

5.1 Vyhodnocení dotazníkového šetření

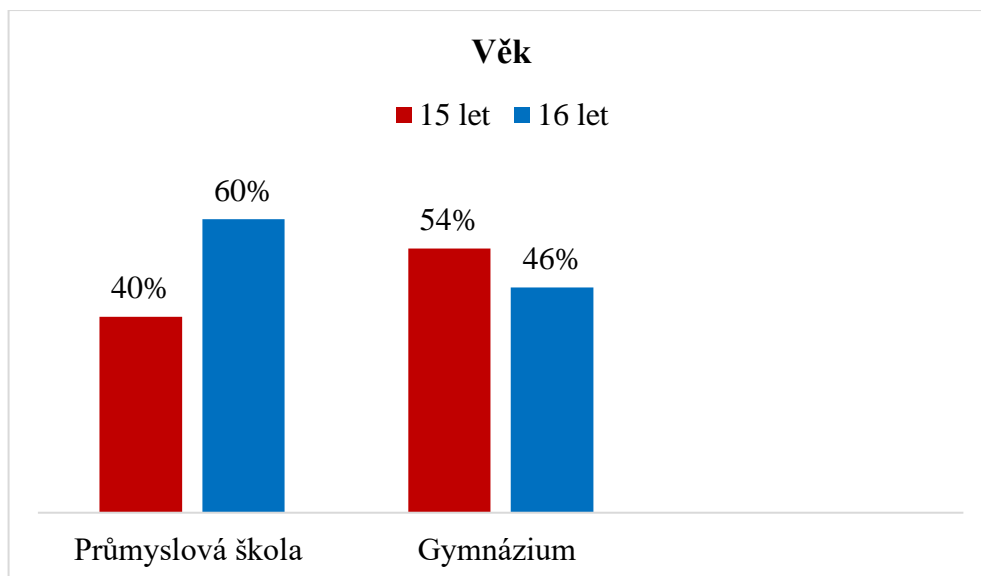
Zdroj: vlastní výzkum



Obrázek 2 - Pohlaví

Obrázek 1 znázorňuje, že v 1. ročníku průmyslové školy studuje více chlapců 85 % než dívek 15 %. Na gymnáziu je to podobné, tam studuje 58 % chlapců a 42 % dívek.

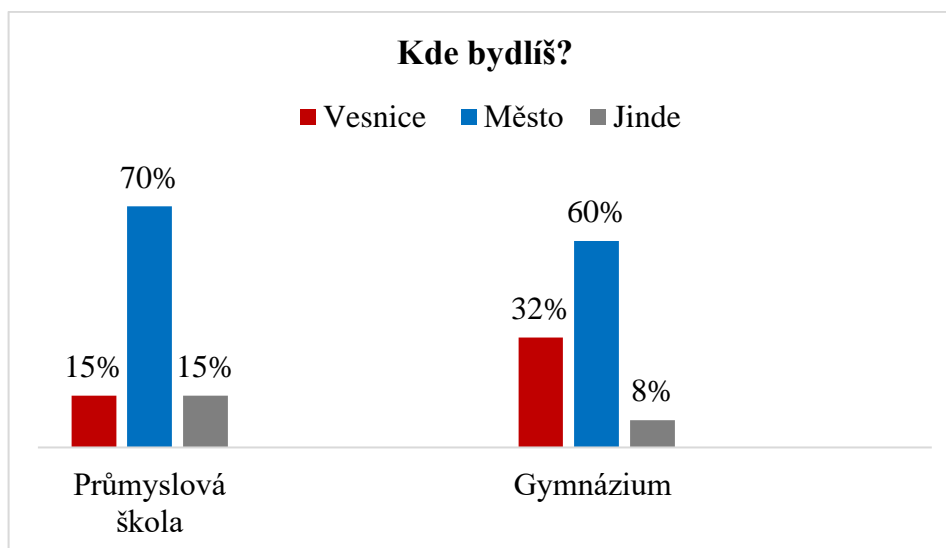
Zdroj: vlastní zdroj



Obrázek 3–Věk

Otázka číslo 2 nám udává věk studentů. V 1. ročníku průmyslové školy studují převážně studenti ve věku 16 let 60 % a 40 % tvoří 15 - ti letí. Naopak na gymnáziu jsou výsledky těsné 54 % pro 15leté a 46 % pro 16leté.

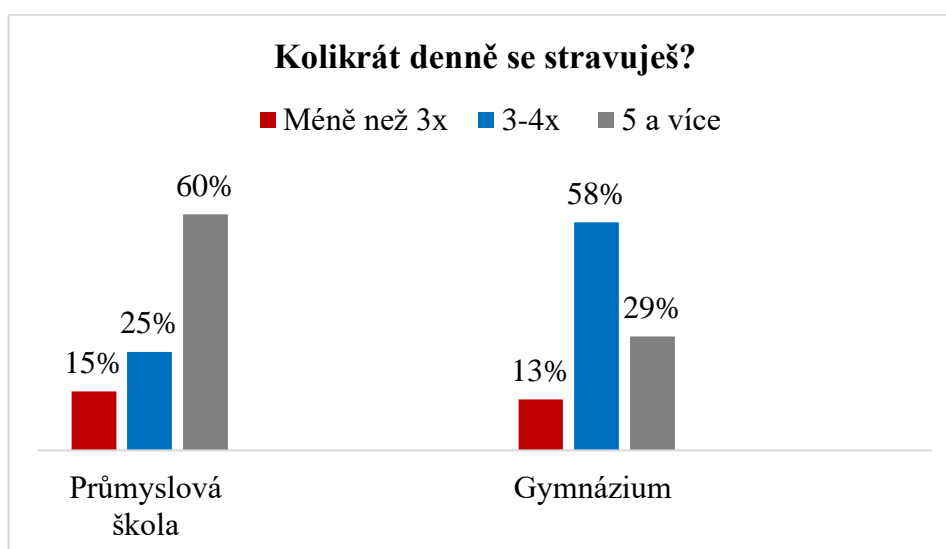
Zdroj: vlastní zdroj



Obrázek 4–Bydliště

Z grafu vyplývá, že nadpoloviční většina pochází z města 70 % z průmyslové školy a 60 % z gymnázia. Další možnou variantou byla vesnice, odkud pochází 15 % studentů z průmyslové školy a 32 % studentů z gymnázia. Třetí možnost, odpověď jinde zvolilo 15 % z průmyslové školy a 8 % z gymnázia.

Zdroj: vlastní zdroj

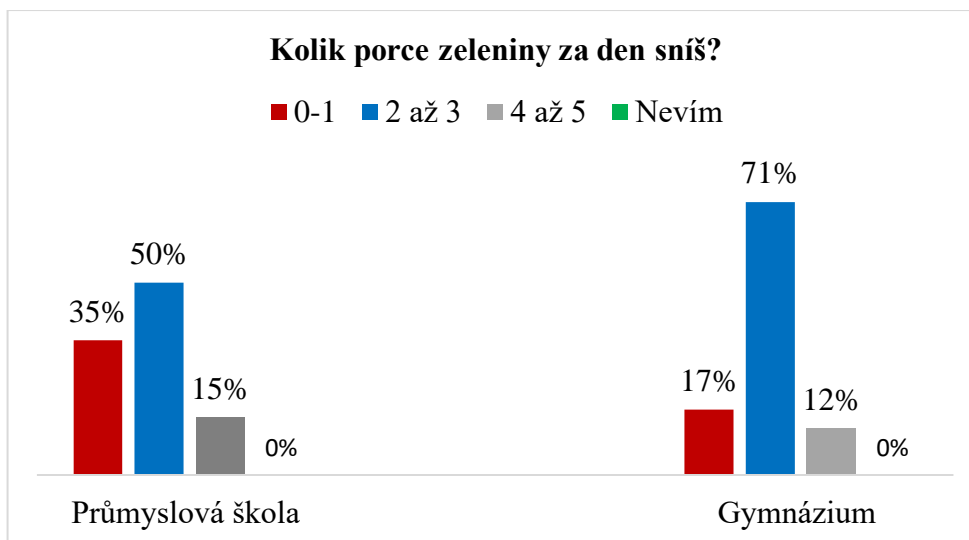


Obrázek 5 - Stravování za den

Z výsledků obrázku číslo 4 je patrné, že nadpoloviční většina respondentů z průmyslové školy 60 % se stravuje pravidelně, tj. 5x a více. Na gymnáziu je to

pouhých 29 %. Větší část 58 % tvoří skupinu respondentů, kteří odpověděli, že se stravují 3x – 4x za den, za to z průmyslové školy je to jen 25 %. Poslední možnost, kterou si mohli studenti vybrat, byla méně než 3x, u této otázky byly odpovědi velmi podobné 15 % a 13 %.

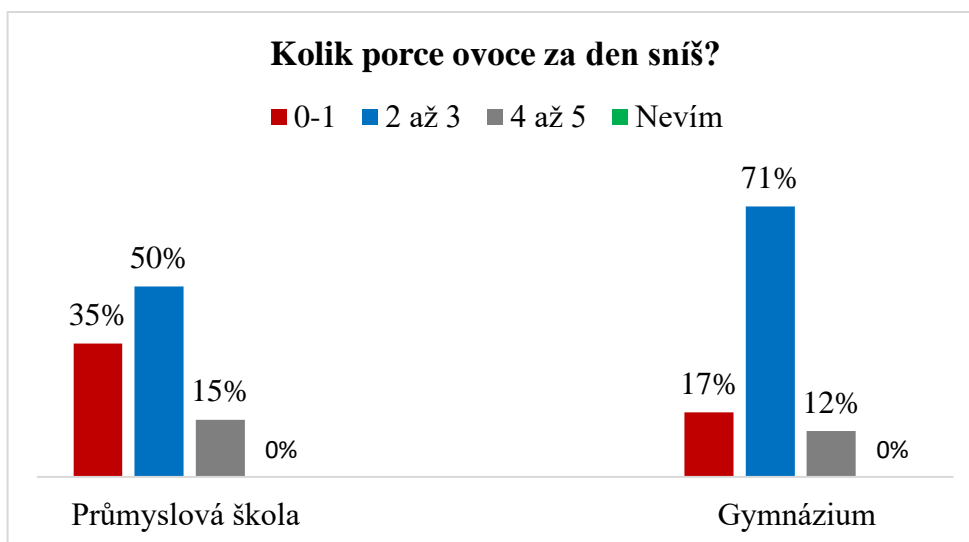
Zdroj: vlastní zdroj



Obrázek 6 - Porce zeleniny

Většina respondentů odpověděla, že nejčastěji konzumují zeleninu 2x až 3x denně. Více zeleniny konzumují na gymnáziu 71 %. Možnost odpovědi 4 až 5 porcí zeleniny konzumuje pouze 15 % studentů z průmyslové školy a 12 % z gymnázia. Z průmyslové školy 35 % respondentů nekonzumují zeleninu vůbec nebo pouze 1x denně.

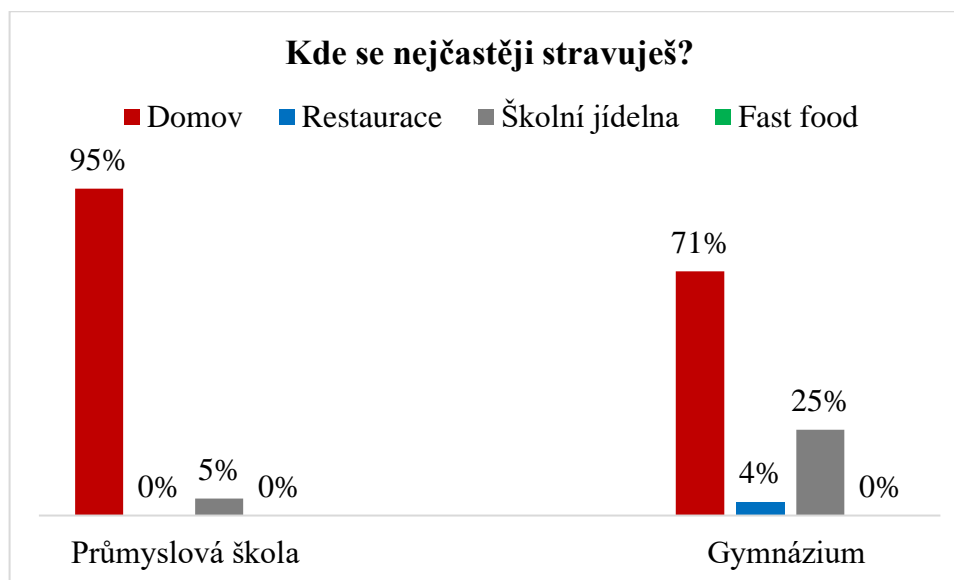
Zdroj: vlastní zdroj



Obrázek 7 - Porce ovoce

Graf 6 ukazuje, že nadpoloviční většina respondentů z gymnázia (71 %) si vybrala odpověď, že za den sní 2 až 3 porce ovoce na rozdíl od průmyslové školy, kde tak odpovědělo 50 %. Překvapivě málo ovoce za den sní žáci z průmyslové školy 35 %. Gymnázium je na tom ještě hůř možnost si vybralo 17 %. Čtvrtou možností byla odpověď nevím, tu nezakroužkoval nikdo.

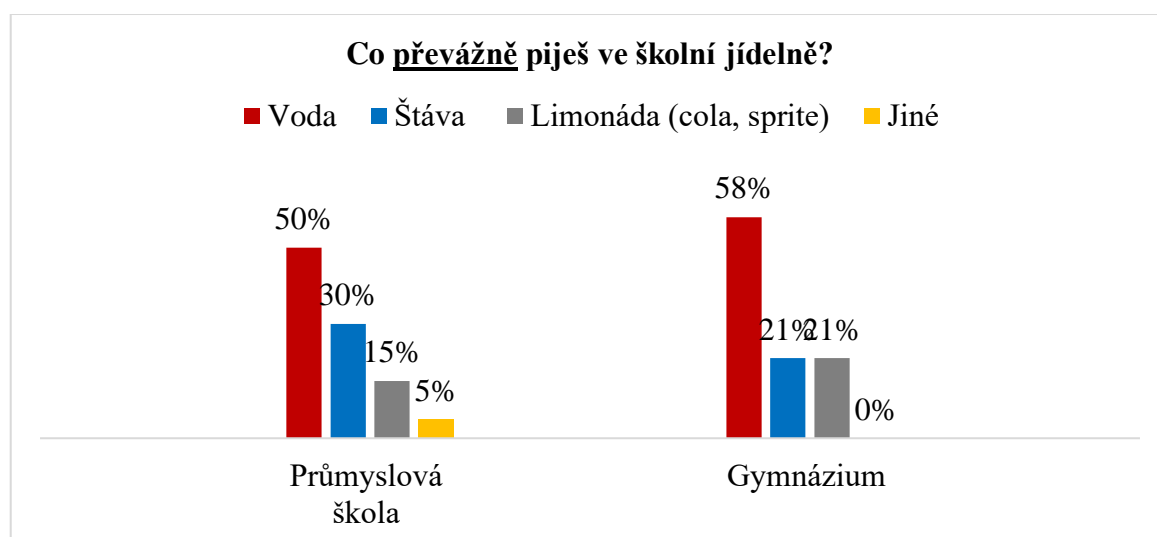
Zdroj: vlastní zdroj



Obrázek 8 - Místo stravování

95 % studentů z průmyslové školy se stravuje doma. Pouhých 5 % odpovědělo, že stravuje ve školní jídelně. U druhé již zmíněné školy, se 71 % respondentů stravuje doma, 25 % ve školní jídelně. Zbylá 4 % chodí do restaurací.

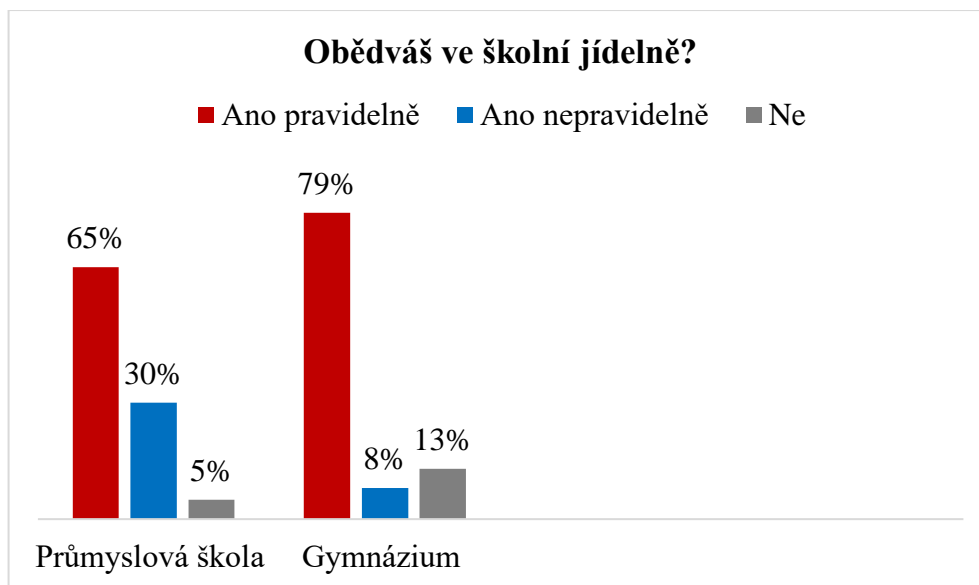
Zdroj: vlastní zdroj



Obrázek 9 - Nápoj ve školní jídelně

Z grafu 8 vyplývá, že nejčastěji studenti z průmyslové školy konzumují vodu 50 %, naopak studenti z gymnázia o trochu více 58 %. Zbytek tvoří šťáva 30 % a 21 %. Sladké limonády vychází u průmyslové školy 15 % a u gymnázia 21 %. Jiné nápoje zvolilo 5 % dotazujících. Na tuto otázku odpovídali, pouze ti studenti, co se stravují ve školní jídelně.

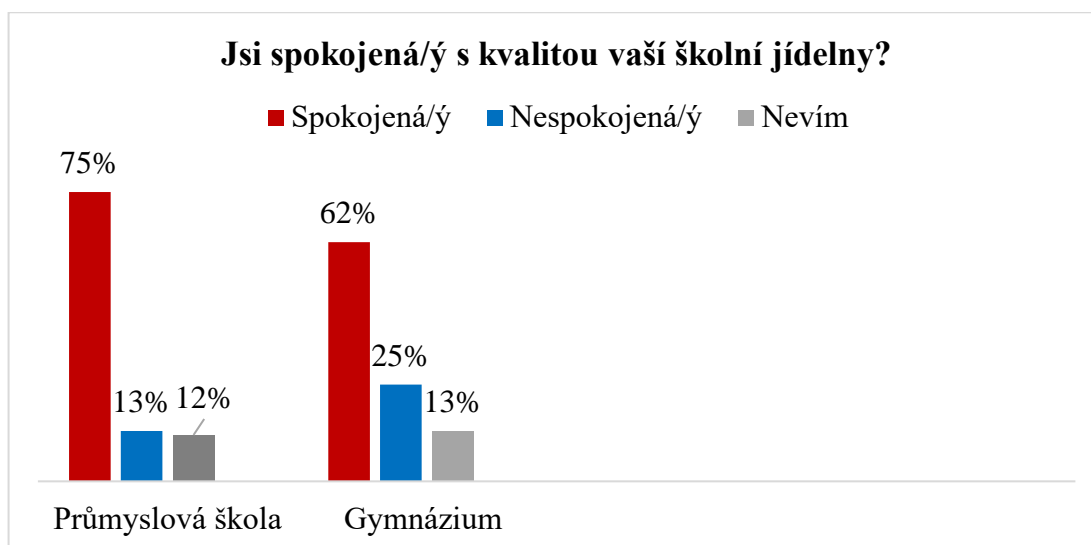
Zdroj: vlastní zdroj



Obrázek 10 - Oběd

Z celkového počtu 44 respondentů uvedlo 65 % z průmyslové školy, že obědvá pravidelně ve školní jídelně. 30 % uvedlo, že obědvá nepravidelně, zbylých 5 % se nestravuje ve školní jídelně vůbec. Z gymnázia odpovědělo 79 % studentů pravidelně, 8 % uvedlo, že obědvá nepravidelně a 13 % se nestravuje vůbec ve školní jídelně.

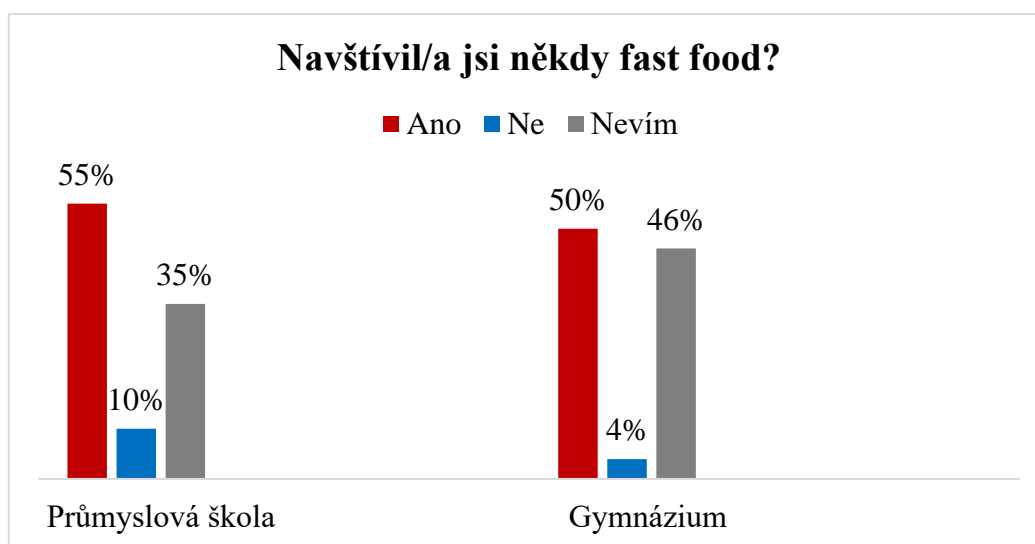
Zdroj: vlastní zdroj



Obrázek 11 - Kvalita školní jídelny

Z grafu je patrné, že nadpoloviční většina respondentů 75 % a 62 % jsou spokojeni s kvalitou školní jídelny. 13 % z průmyslové školy a 25 % gymnázia jsou spíše nespokojeni s kvalitou, a přesto tam chodí. Zbýlých 12 % a 13 % neví.

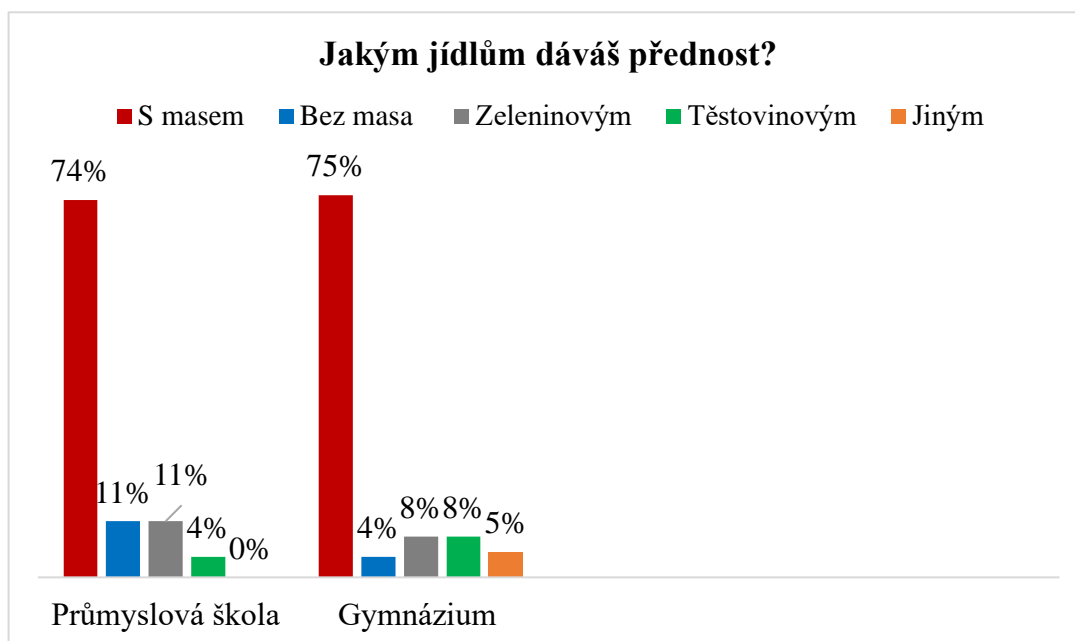
Zdroj: vlastní zdroj



Obrázek 12 - Fast food

Z grafu číslo 11 vyplývá, že na gymnáziu je více studentů 50 % co už někdy navštívili fast food. Naopak u druhé školy to je 55 %. Zarážející je, že 35 % a 46 % odpovědělo, že neví, jestli někdy navštívili rychlé občerstvení. Je pravděpodobné, že studenti to nechtěli přiznat. 10 % z průmyslové školy a 4 % z gymnázia nenavštěvují takové podniky vůbec. Přitom od školy je McDonald' s vzdálený cca 10 minut pěšky.

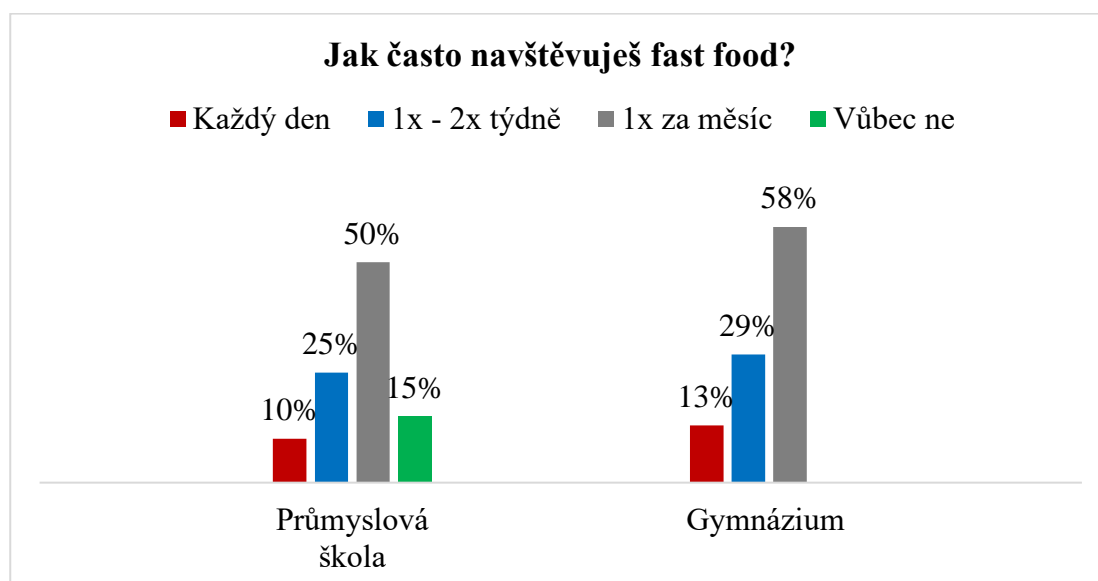
Zdroj: vlastní zdroj



Obrázek 13 - Typy pokrmů

Z otázky číslo 12 plyne, že většina 74 % a 75 % preferuje jídlo obsahující maso. 11 % z průmyslové školy dává přednost jídlům bez masa, na gymnáziu tuto možnost vybralo jen 4 % studentů. Další variantou byly zeleninové pokrmy, které preferuje 11 % z průmyslové školy a 8 % z gymnázia. Těstovinovým pokrmům dává přednost spíše gymnázium 8 %. Možnost jiným pokrmům si vybralo 5 % žáků z gymnázia.

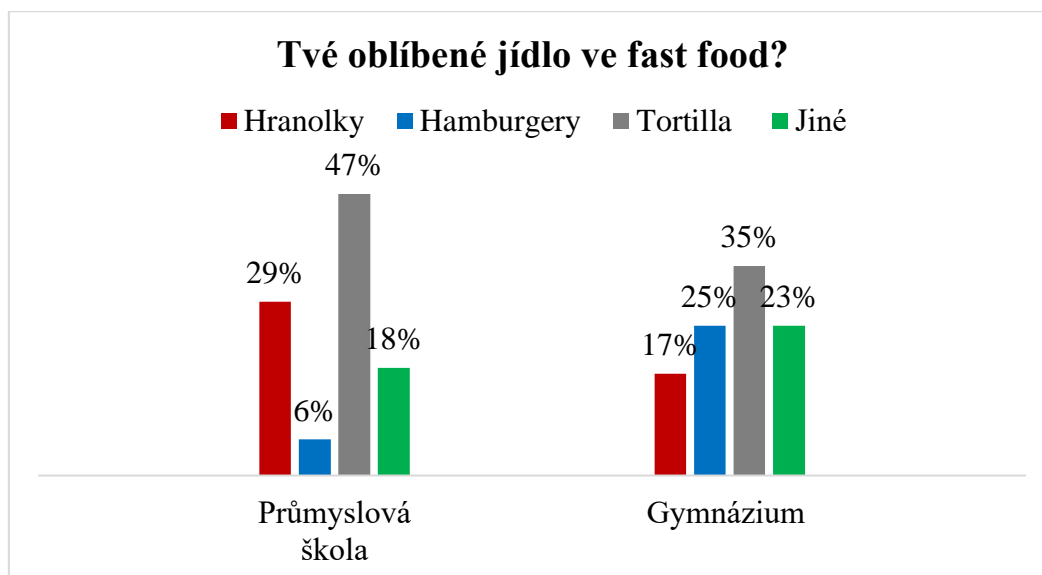
Zdroj: vlastní zdroj



Obrázek 14 - Návštěva ve fast foodu

Obrázek 13 nám, říká, jak žáci navštěvují často rychlé občerstvení. Obě školy odpověděly na možnost každý den velmi podobně 10 % a 13 %. 1x až 2x týdně si vybralo 25 % studentů z průmyslové školy a 29 % z gymnázia. Nejvíce respondentů si vybralo možnost 1x za měsíc a to 50 % a 58 %, což je překvapivé. Na průmyslové škole je 15 % studentů co fast food vůbec nenavštěvují.

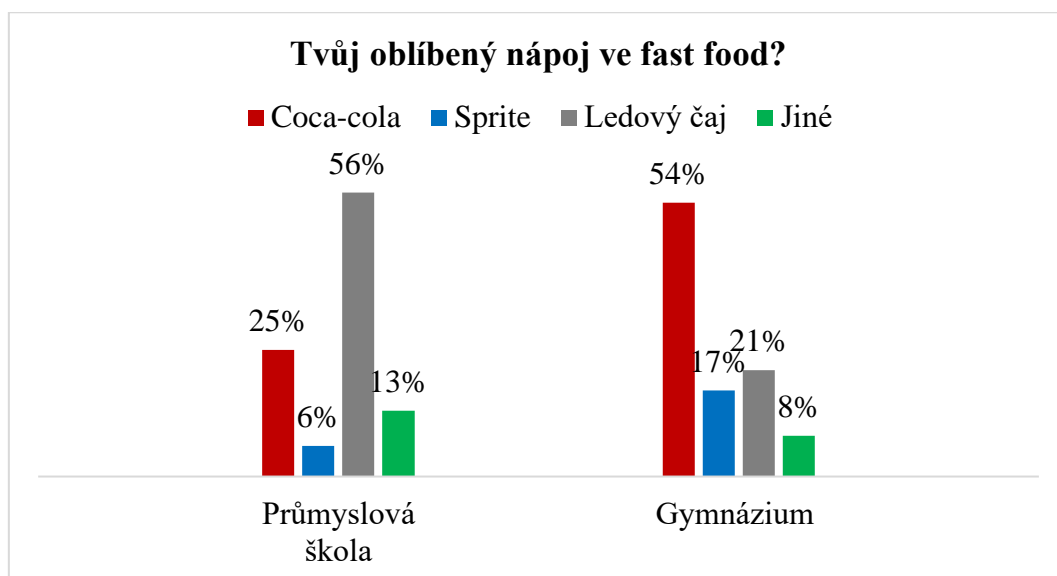
Zdroj: vlastní zdroj



Obrázek 15 - Oblíbené jídlo

Z celkového počtu 44 respondentů odpovědělo 29 % a 17 %, že jejich oblíbené jídlo z fast foodu jsou hranolky. Druhou možnou variantou byly hamburgery, které má rádo 6 % a 25 %. Nejvíce oblíbené jsou ale tortilly, 47 % studentů z průmyslové školy a 35 % z gymnázia. 18 % a 23 % zakroužkovalo možnost jiné.

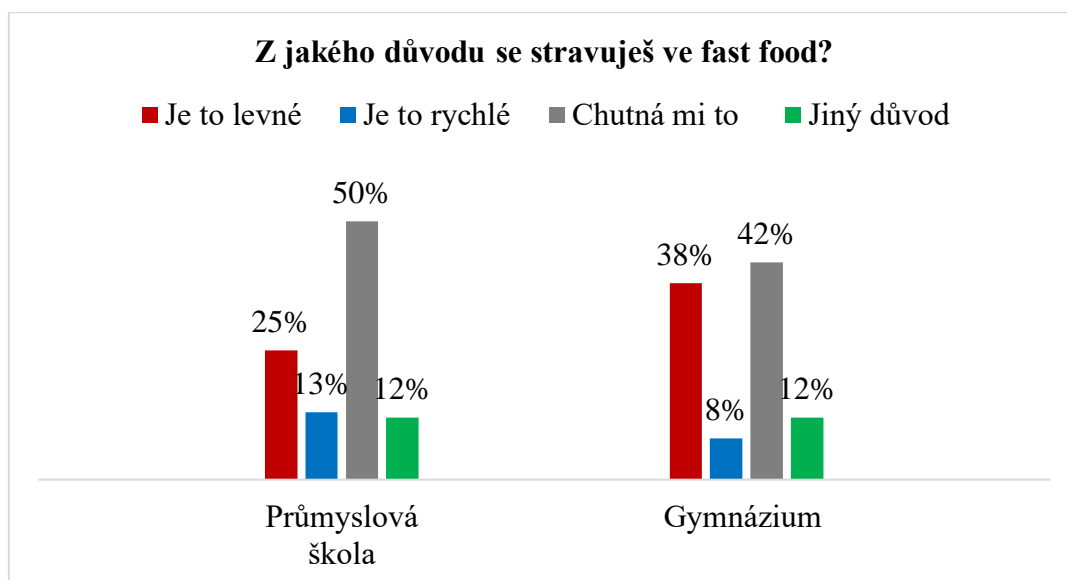
Zdroj: vlastní zdroj



Obrázek 16 - Oblíbený nápoj

Mezi oblíbené nápoje v rychlém občerstvení patří podle průmyslové školy překvapivě ledový čaj, který si vybralo 56 % respondentů, u gymnázia je to 21 %. Oblíbeným nápojem pro gymnázia je Coca-Cola (klasická) 54 %, u druhé školy je to 25 %. Sprite si vybralo 6 % a 17 %. Jinou možnost uvedlo 13 % a 8 %.

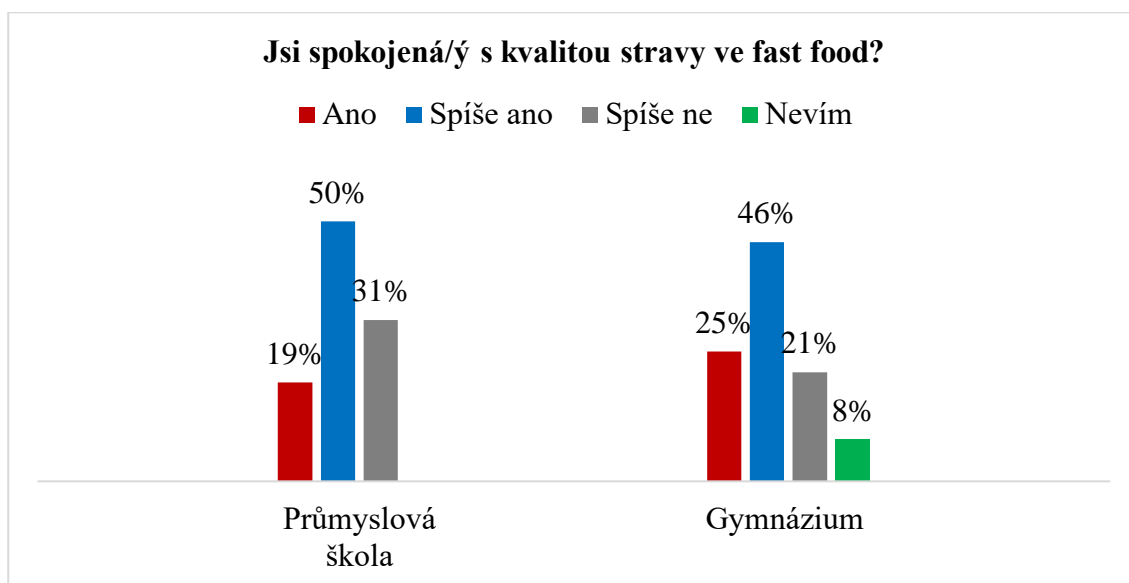
Zdroj: vlastní zdroj



Obrázek 17 - Stravování ve fast food

Graf ukazuje, že 50 % z průmyslové školy a 42 % z gymnázia se stravují v rychlém občerstvení z důvodu, že jim to chutná. Dalším 25 % a 38 % z důvodu, že je to levné. Pouze 13 % a 8 %, protože je to rychlé. A ostatních 12 % uvedli jiný důvod.

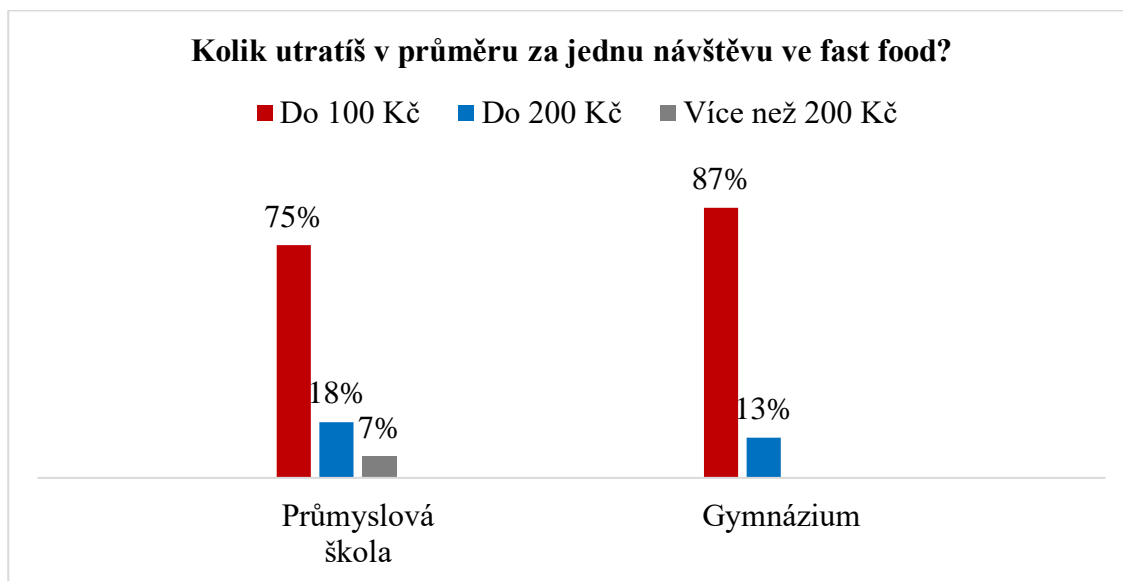
Zdroj: vlastní zdroj



Obrázek 18 - Kvalita fast food

Graf 17 nám dokazuje, že 50 % a 46 % jsou spíše spokojení s kvalitou rychlého občerstvení. Nejspokojenějších gymnazistů je 25 %, studentů z průmyslové školy je pouze 19 %. Z této školy je zajímavý výsledek 31 %, kdy žáci nejsou spokojení s kvalitou, u studentů z gymnázia je to o trochu méně 21 %. Posledních 8 % uvedlo, že neví.

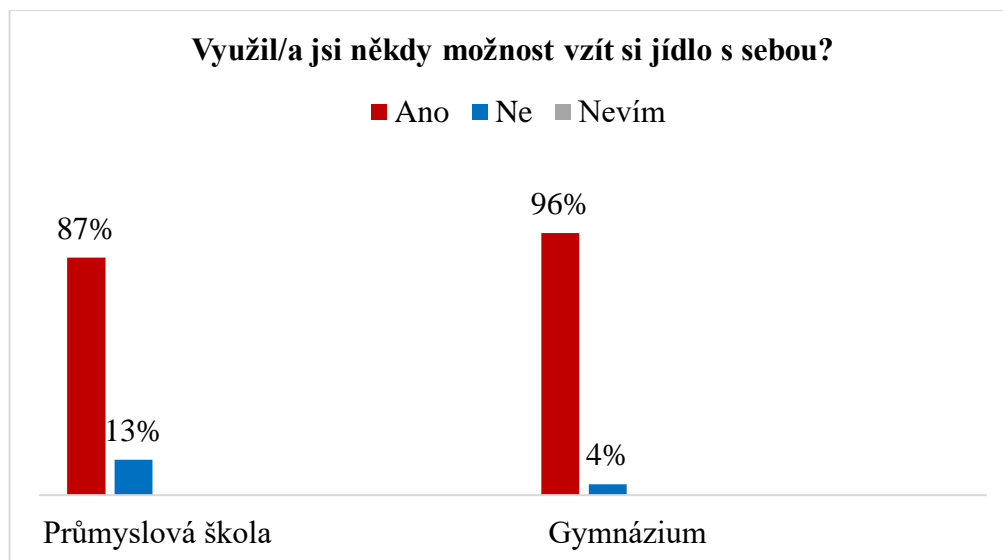
Zdroj: vlastní zdroj



Obrázek 19–Útrata

Z obrázku vyplývá, že nejčastěji respondenti utratí ve fast foodu do 100 Kč. Z průmyslové školy jde o celých 75 % a z gymnázia 87 % studentů. Odpověď, že utratí do 200 Kč, se objevila u 18 % žáků z průmyslové školy a gymnázia 13 %. U průmyslové školy odpovědělo 7 %, že utratí více než 200 Kč.

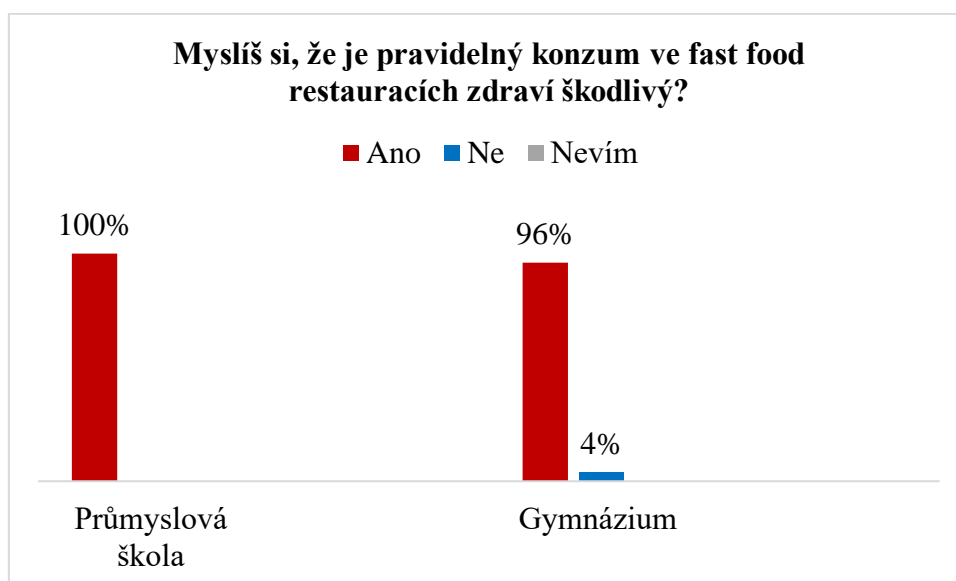
Zdroj: vlastní zdroj



Obrázek 20 - Jídlo s sebou

Z celkového počtu respondentů odpovědělo 87 % z průmyslové školy a 96 % z gymnázia, že už někdy využili možnost vzít si jídlo s sebou. U gymnázia 4 % studentů odpověděla, že tuhle možnost nikdy nevyužili naopak v druhé škole to je 13 %.

Zdroj: vlastní zdroj



Obrázek 21 - Škodlivý fast food

Nejzajímavější odpovědi přinesla otázka číslo 20, kdy si všichni respondenti z průmyslové školy myslí, že pravidelný konzum v rychlém občerstvení je zdraví škodlivý. U gymnázia tak odpovědělo 96 %. Možnost nevím zvolili 4 % studentů ze stejné školy.

5.2 Vyhodnocení týdenních jídelníčků

Druhá část výzkumu byla zaměřena na týdenní jídelníček, který jsem dostala od 8 náhodně vybraných studentů z obou škol. Studentům jsem rozdala formulář s instrukcemi, jak jídelníček vyplňovat a ukázala jim, jak zjistit množství přijaté potravy. Na vyplnění jídelníčku měli 14 dní (pondělí-neděle). Mezi tím jsem ještě dvakrát navštívila obě školy, abych se ujistila, že studenti jídelníčky svědomitě vyplňují a v případě nesrovnalostí jim pomohla. Po uplynutí 14 dnů jsem se opět vrátila do středních škol pro jídelníčky. Následně jsem pomocí programu Nutriservis profi vypracovala k daným jídelníčkům příjem energie, bílkovin, tuků a sacharidů. Pro jednotlivé studenty jsem vytvořila doporučení.

Respondent č. 1 – chlapec, 16 let

Pohlaví: muž

Věk: 16

Výška: 70 cm

Hmotnost: 186 kg

BMI (body mass index) = 20,23 (v normě)

Pohybová aktivita (FA): mobilní pacient 1,3

Faktor tělesné aktivity (TF): 37 °C 1,0

Faktor onemocnění (IF): pacient bez komplikací 1,0

Pro stanovení doporučeného množství živin, se nejdříve musel vypočítat bazální metabolismus (ZEV) a celkový energetický výdej (CEV), který jsem vypočítala takto:

$$\text{ZEV} = 66,47 + (13,75 \times 70) + (5 \times 186) - (6,75 \times 17) = \mathbf{1\ 837\ kcal / den}$$

$$\text{CEV} = \text{ZEV} \times \text{FA} \times \text{IF} \times \text{TF} = \mathbf{2\ 389\ kcal / den}$$

Stanovení potřeby základních živin:

a) Sacharidy

· Energie ze sacharidů (SE): 55 % z CEV = 1313,95 kcal

· Množství sacharidů (Sm): SE: 4,2 = **313 g**

b) Bílkoviny

· Energie z bílkovin (BE): 15 % z CEV = 358,35 kcal

· Množství bílkovin (Bm): BE: 4,2 = **85 g**

c) Tuky

· Energie z tuků (TE): 30 % z CEV = 716,7 kcal

· Množství tuků (Tm): TE: 9 = **80 g**

Tabulka 5 - Záznam týdenního jídelníčku od respondenta 1

Den	Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
Po	Čaj ovocný, dušená šunka, rohlík, máslo		Italské špagety		Máchaná vejce, chléb
Út	Čaj ovocný, dušená šunka, rohlík, máslo		Kuřecí přírodní řízek, brambory		Kebab
St	Čaj ovocný	Šunka kuřecí, rohlík, máslo	Kebab		Paštika, chléb
Čt	Čaj ovocný	Rohlík, džem	Játra, rýže vařená		Játra, rýže
Pá	Čaj ovocný	Šunka kuřecí, máslo, chléb	Vepřová panenka, hranolky		Pomazánka vajíčková, rohlík
So	Čaj ovocný, rohlík, máslo	Jogurt kostíci	Polévka brokolicová, smetanová omáčka, těstoviny		Topinka
Ne	Čaj ovocný, máslo, rohlík	Jogurt Muller mix	Hovězí vývar s játrovými knedlíčky a nudlemi, smažený kuřecí řízek, bramborová kaše		Krupicová kaše

Zdroj: vlastní výzkum (Nutriservis, © 2017)

Tabulka 6 - Příjem energie a základních živin z týdenního jídelníčku

DEN	ENERGIE (kJ)	BÍLKOVINY (g)	TUKY (g)	SACHARIDY (g)
PO	7 131	74	50	244
ÚT	5 442	74	74	88
ST	5 151	64	63	105
ČT	2 893	50	8	101
PÁ	4 969	80	52	98
SO	5 858	30	66	175
NE	6 247	72	61	171
TÝDENNÍ PRŮMĚR	5 384	63	53	140

Zdroj: vlastní výzkum (Nutriservis, © 2017)

Z tabulky můžeme vidět, že respondent číslo 1 má často se měnící hodnoty u bílkovin, za celý týden se své doporučené hodnotě přiblížil pouze jeden den, a to ve čtvrtek. To samé bychom mohli říct i u tuků, jediný den, kdy se respondent přiblížil, k denní doporučené dávce bylo pondělí. U sacharidů není ani jeden den podobný optimální dávce. Hodnoty vychází hodně nízké. Vypočtená průměrná hodnota energie z Nutriservis profi je 5 384 kJ, což neodpovídá hodnotě, kterou jsem vypočítala jako optimální.

Doporučení:

- Nevynechávat dopolední a odpolední svačiny
- Omezit bílé pečivo (nahradit pečivem s obsahem celozrnné mouky, žitné mouky)
- Zařadit luštěniny
- Nezapomínat na zeleninu a ovoce (poměr zeleniny a ovoce 2:1)
- 2 až 3 porce mléka a mléčných výrobků
- Konzumovat ryby
- Pitný režim 1–2 l denně

Respondent č. 2 – dívka, 16 let

Pohlaví: žena

Věk: 16

Výška: 50 cm

Hmotnost: 166 kg

BMI (body mass index) = 18,14 (podváha)

Pohybová aktivita (FA): mobilní pacient 1,3

Faktor tělesné aktivity (TF): 37 °C 1,0

Faktor onemocnění (IF): pacient bez komplikací 1,0

Pro stanovení doporučeného množství živin, se nejdříve musel vypočítat bazální metabolismus (ZEV) a celkový energetický výdej (CEV), který jsem vypočítala takto:

$$\text{ZEV: } 665,1 + (9,56 \times 50) + (1,85 \times 166) - (4,68 \times 16) = \mathbf{1365 \text{ kcal / den}}$$

$$\text{CEV: } \text{ZEV} \times \text{FA} \times \text{IF} \times \text{TF} = \mathbf{1775 \text{ kcal/ den}}$$

Stanovení potřeby základních živin:

a) Sacharidy

Energie ze sacharidů (SE): 55 % z CEV = 976,25 kcal

· Množství sacharidů (Sm): SE: 4,2 = **232,44 g**

b) Bílkoviny

Energie z bílkovin (BE): 15 % z CEV = 266,25 kcal

Množství bílkovin (Bm): BE: 4,2 = **63,39 g**

c) Tuky

Energie z tuků (TE): 30 % z CEV = 532,5 kcal

Množství tuků (Tm): TE: 9 = **59,16 g**

Tabulka 7 - Záznam týdenního jídelníčku od respondenta 2

Den	Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
Po	Čaj ovocný, mléko polotučné, kukuřičné lupínky (cornflakes)	Bezinková šťáva	Polévka kulajda, smažený kapr, bramborová kaše, broskvový kompot, jablečný džus	Polomáčené sušenky	Párek v rohlíku
Út	Čaj ovocný, jogurt activia, rohlík	Banán	Polévka kmínová s vejcem, flíčky s uzeným masem, okurkový salát čaj ovocný	Paštika, chléb, pomerančový džus	Toust bezinková šťáva
St	Čaj ovocný, mléko polotučné, kukuřičné lupínky (cornflakes)	Bebe dobré ráno	Polévka drůbková, Dukátové buchtičky, jablečný džus		Vepřový karbanátek, brambory, bezinková šťáva
Čt	Čaj ovocný, mléko polotučné, kukuřičné lupínky (cornflakes)	Rohlík, máslo, cherry rajčata	Polévka hrachová, rybí filé, brambory,	Máslo, med, chléb	Kuřecí směs po čínsku, hranolky,
Pá	Čaj ovocný, jogurt jihočeský meruňkový	Bebe dobré ráno sušenky	Polévka kuřecí s nudlemi, holandský řízek, bramborová kaše, čaj ovocný		Pomazánka nivová, rohlík
So	Čaj ovocný, croissant čokoládový,	Rohlík, džem	Šunkofleky, okurkový salát, cocacola	Zmrzlina	Pizza se šunkou, kukuřičí a žampiony, cocacola
Ne	Kakao, závin tvarohový	Bezinková šťáva	Polévka hovězí s kapáním, hovězí svíčková, houskový knedlík	Margot tyčinka	Míchaná vejce, rohlík, okurkový salátová

Zdroj: vlastní výzkum (Nutriservis, © 2017)

Tabulka 8 - Příjem energie a základních živin z týdenního jídelníčku

DEN	ENERGIE (kJ)	BÍLKOVINY (g)	TUKY (g)	SACHARIDY (g)
PO	8 374	58	77	265
ÚT	8 188	76	63	276
ST	7 371	61	42	288
ČT	9 499	91	95	270
PÁ	8 275	67	99	207
SO	7 798	55	61	276
NE	9 518	96	80	279
TÝDENNÍ PRŮMĚR	8 432	72	74	266

Zdroj: vlastní výzkum (Nutriservis, © 2017)

Respondent číslo 2 se v úterý, ve středu a v pátek přiblížil ke svojí doporučené dávce bílkovin. Nejvyšší hodnotu ukazuje čtvrtek. Doporučená hodnota pro tuky byla překročena v pondělí, ve čtvrtek, v pátek i v neděli. Naopak úterý je den, kdy respondent, má nízkou hodnotu tuků. Optimální hodnoty pro sacharidy byly překročeny každý den, až na výjimku pátku, kdy byla hodnota tuků nižší, než by měla být.

Den, kdy je, optimální hodnota nejbliže je pondělí. Příjem celkového množství energie je vzhledem k mému výpočtu vyšší. V jídelníčku převažuje větší část bílého pečiva, které je obsažené v jídelníčku každý den. Ryba je zařazená pouze 1x v týdnu. I v tomto jídelníčku postrádáme zeleninu a ovoce. Chybí tu pestrost, jedná se spíše o jednotvárnost.

Doporučení:

- Ke svačinám podávat ovoce a zeleninu, luštěninové pomazánky
- Zařadit jogurtové a ovocné koktejly
- Sušené ovoce, směsi ořechů
- Do jídel přidávat dostatek zdravých a chuť podporujících bylinek a koření
- Kvalitní bílkoviny (světlé maso, ryby)
- Sacharidy (celozrnné těstoviny, brambory, dlouhozrnnou rýží)
- Tuky a oleje (převážně rostlinné)
- Vyvarovat se rychlému občerstvení

Respondent č. 3 – chlapec, 16 let

Pohlaví: muž

Věk: 16

Výška: 56 cm

Hmotnost: 162 kg

BMI (body mass index) = 21,34 (v normě)

Pohybová aktivita (FA): mobilní pacient 1,2

Faktor tělesné aktivity (TF): 37 °C 1,0

Faktor onemocnění (IF): pacient bez komplikací 1,0

Pro stanovení doporučeného množství živin, se nejdříve musel vypočítat bazální metabolismus (ZEV) a celkový energetický výdej (CEV), který jsem vypočítala takto:

$$\text{ZEV: } 66,47 + (13,75 \times 56) + (5 \times 162) - (6,75 \times 16) = \mathbf{1539 \text{ kcal / den}}$$

$$\text{CEV: } \text{ZEV} \times \text{FA} \times \text{IF} \times \text{TF} = \mathbf{2000 \text{ kcal/ den}}$$

Stanovení potřeby základních živin:

a) Sacharidy

Energie ze sacharidů (SE): 55 % z CEV = 1100 kcal

Množství sacharidů (Sm): SE: 4,2 = **261,90 g**

b) Bílkoviny

Energie z bílkovin (BE): 15 % z CEV = 300 kcal

Množství bílkovin (Bm): BE: 4,2 = **71,42 g**

c) Tuky

Energie z tuků (TE): 30 % z CEV = 600 kcal

Množství tuků (Tm): TE: 9 = **66,66 g**

Tabulka 9 - Záznam týdenního jídelníčku od respondenta 3

Den	Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
Po	Čaj ovocný, salám poličan, tavený sýr, rohlík	Bageta celozrnná	Polévka celerová, Kuřecí prsa, brambory	Jablko	Šunková pizza
Út	Kakao, pomazánka tvarohová, chléb	Banán, jahodový džus	Hovězí vývar, hovězí svíčková, houskový knedlík, multivitamin džus		Míchaná vejce, chléb
St	Česneková pomazánka, rohlík	Jablko	Ovocné tvarohové knedlíky, bílá káva s cukrem	Broskev	Palačinky s ovocem a šlehačkou, pomerančový džus
Čt	Džus jablečný, vafle,	Zmrzlina	Hovězí znojenská, pečeně, rýže	Horká čokoláda	Vafle
Pá	Šopský salát, džus jahodový	Dušená šunka, máslo, kaiserka, jablko	Bábovka	Zmrzlina	Sýrová pizza
So	Horká čokoláda, pomazánka sýrová, houska		Omáčka koprová, houskový knedlík, kynutý koláč s ovocem	Banán	Dort ovocný s tvarohem, džus jahodový
Ne	Čaj ovocný, palačinky s džemem	Croissant máslový	Smažený karbanátek, čočka, vejce	Bageta tmavá, jablečný džus	Míchaná vejce, chléb, Coca cola

Zdroj: vlastní výzkum (Nutriservis, © 2017)

Tabulka 10 - Příjem energie a základních živin z týdenního jídelníčku

DEN	ENERGIE (Kj)	BÍLKOVINY (g)	TUKY (g)	SACHARIDY (g)
PO	7 796	108	54	226
ÚT	7 020	61	66	252
ST	7 552	56	86	211
ČT	7 637	76	87	188
PÁ	8 067	68	73	258
SO	8 437	62	91	247
NE	8 366	84	63	277
TÝDENNÍ PRŮMĚR	7 839	74	74	237

Zdroj: vlastní výzkum (Nutriservis, © 2017)

Příjem bílkovin je u třech dnů a to úterý, čtvrtek a pátek nejbližší optimální hodnotě respondenta. Naopak v pondělí i v neděli jsou hodnoty o dost vyšší. Respondent během všech dnů překročil stanovenou horní hranici pro množství tuků. Průměrné množství sacharidů odpovídá stanové denní dávce respondenta. Stejně je tomu i u energie, kdy se průměrná hodnota, podobá i dennímu doporučenému příjmu. Opět se vyskytuje v jídelníčku nadbytek bílého pečiva, zejména u snídaní a večeří. Uvedená bábovka k obědu není příliš vhodná. Málo zeleniny a ovoce. Převážně těžká tučná jídla.

Doporučení:

- Strava snadno stravitelná
- Pitný režim 1-2 l denně
- Střídat druhy masa (ryby, drůbež, hovězí, vepřové)
- Jíst pravidelně
- Strava bohatá na bílkoviny, vitaminy, minerální látky, vlákninu

Respondent č. 4 – dívka, 16 let

Pohlaví: dívka

Věk: 16

Výška: 70 cm

Hmotnost: 170 kg

BMI (body mass index) = 24,22 (v normě)

Pohybová aktivita (FA): mobilní pacient 1,3

Faktor tělesné aktivity (TF): 37 °C 1,0

Faktor onemocnění (IF): pacient bez komplikací 1,0

Pro stanovení doporučeného množství živin, se nejdříve musel vypočítat bazální metabolismus (ZEV) a celkový energetický výdej (CEV), který jsem vypočítala takto:

$$\text{ZEV: } 665,1 + (9,56 \times 70) + (1,85 \times 170) - (4,68 \times 16) = \mathbf{1\ 564\ kcal / den}$$

$$\text{CEV: } \text{ZEV} \times \text{FA} \times \text{IF} \times \text{TF} = \mathbf{2033\ kcal / den}$$

Stanovení potřeby základních živin:

a) Sacharidy

Energie ze sacharidů (SE): 55 % z CEV = 1 118,15 kcal

Množství sacharidů (Sm): SE: 4,2 = **266,22 g**

b) Bílkoviny

Energie z bílkovin (BE): 15 % z CEV = 304,95 kcal

· Množství bílkovin (Bm): BE: 4,2 = **72,60 g**

c) Tuky

Energie z tuků (TE): 30 % z CEV = 609,9 kcal

Množství tuků (Tm): TE: 9 = **67,76 g**

Tabulka 11 - Záznam týdenního jídelníčku od respondenta 4

Den	Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
Po	Jablečný džus, řecký jogurt	Anglická slanina, rohlík	Šunkofleky		Rajčata, okurka salátová
Út	Croissant máslový		Hovězí svíčková, houskový knedlík		Kuřecí šunka, tavený sýr, chléb
St	Jahodový džus, jablko	Kobliha	Houbová omáčka, rýže		Sýrová pizza
Čt	Kakao neslazené, přesnídávka jablečná s banánem	Jogurt activia borůvka	Vepřové rizoto		
Pá	Čaj ovocný, buchta s mákem		Rybí filé zapečené, bramborová kaše		Dušená šunka, máslo, chléb
So	Čaj ovocný		Vepřový smažený řízek, bramborový salát	Ovesné sušenky emco	Kuřecí stehno, dušená rýže
Ne	Džus jablečný	Banán	Šopský salát		Lipno sýr, rohlík

Zdroj: vlastní výzkum (Nutriservis, © 2017)

Tabulka 12 - Příjem energie a základních živin z týdenního jídelníčku

DEN	ENERGIE (kJ)	BÍLKOVINY (g)	TUKY (g)	SACHARIDY (g)
PO	3 998	35	42	113
ÚT	6 327	72	67	157
ST	5 151	33	49	164
ČT	3 532	23	11	161
PÁ	5 530	58	65	134
SO	5 862	54	67	149
NE	2 434	21	17	88
TÝDENNÍ PRŮMĚR	4 690	42	46	138

Zdroj: vlastní výzkum (Nutriservis, © 2017)

Nejbližší den, kdy se přiblížil respondent ke svému doporučenému příjmu je ve středu. Naopak v sobotu je příjem bílkovin o dost vyšší, než je doporučováno. Tuky jsou ve čtvrtek velmi nízké. Průměrná hodnota sacharidů se shoduje s doporučenou denní dávkou. Energetický příjem by chtělo o trochu zvýšit, poté bude v souladu s doporučenou denní dávkou. Vynechávání jak dopoledních, tak i odpoledních svačin v průběhu týdne. Zařazovat více ryb do jídelníčku. Omezit bílé pečivo. Pestřejší jídelníček.

Doporučení:

- Zařadit zeleninu a ovoce v poměru 2:1
- Mléčné výrobky – tvarohy, jogurtové dezerty s obsahem tuku do 10%
- Pečivo s vysokým podílem celozrnné mouky
- Luštěniny
- Semínka, směsi ořechů
- Džusy ředit s vodou
- Omezit sladké pečivo a sladkosti

Respondent č. 5 – chlapec, 16 let

Pohlaví: muž

Věk: 16

Výška: 75 cm

Hmotnost: 180 kg

BMI (body mass index) = 23,15 (v normě)

Pohybová aktivita (FA): mobilní pacient 1,4

Faktor tělesné aktivity (TF): 37 °C 1,0

Faktor onemocnění (IF): pacient bez komplikací 1,0

Pro stanovení doporučeného množství živin, se nejdříve musel vypočítat bazální metabolismus (ZEV) a celkový energetický výdej (CEV), který jsem vypočítala takto:

$$\text{ZEV: } 66,47 + (13,75 \times 75) + (5 \times 180) - (6,75 \times 16) = \mathbf{1\ 890\ kcal / den}$$

$$\text{CEV: } \text{ZEV} \times \text{FA} \times \text{IF} \times \text{TF} = \mathbf{2\ 457\ kcal/den}$$

Stanovení potřeby základních živin:

a) Sacharidy

Energie ze sacharidů (SE): 55 % z CEV = 1351,35 kcal

Množství sacharidů (Sm): SE: 4,2 = **321,75 g**

b) Bílkoviny

Energie z bílkovin (BE): 15 % z CEV = 368,55 kcal

· Množství bílkovin (Bm): BE: 4,2 = **87,12 g**

c) Tuky

Energie z tuků (TE): 30 % z CEV = 737,1 kcal

Množství tuků (Tm): TE: 9 = **81,9 g**

Tabulka 13 - Záznam týdenního jídelníčku od respondenta 5

Den	Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
Po	Čaj ovocný, dušená šunka, chléb	Ovocný tvaroh, rohlík	Hovězí svíčková, houskový knedlík	Jogurt ovocný, tatranka	Paštika, rohlík, kakao neslazené
Út	Čaj ovocný, máslo, rohlík	Pomeranč, jablko	Vepřový segedínský guláš, houskový knedlík, poděbradka minerální voda	Tatranka	Kakao neslazené
St	Buchta s mákem, rohlík		Vepřový řízek smažený, bramborová kaše, džus pomerančový		Paštika, chléb
Čt	Čaj ovocný, máslo, chléb	Tatranka	Smažený sýr, brambory, tatarská omáčka poděbradka minerální voda	Hruška	Pizza se šunkou, kukuřicí a žampiony, coca cola
Pá	Čaj ovocný, dušená šunka, rohlík	Jablko	Polévka kmínová s vejcem, špagety se sýrem	Jogurt ovocný, rohlík	Tuňák ve slunečnicovém oleji, rohlík
So	Čaj ovocný, vánočka	Dušená šunka, máslo, chléb, jablečný džus	Zapečené těstoviny se sýrem, třešňový kompot, jablečný džus		Špekáček, rohlík, hořčice plnotučná
Ne	Čaj ovocný, vejce sázené, anglická slanina, bageta	Džus pomerančový	Rybí filé, brambory, minerální voda Mattoni	Tatranka	Palačinka s džemem

Zdroj: vlastní výzkum (Nutriservis, © 2017)

Tabulka 14 - Příjem energie a základních živin z týdenního jídelníčku

DEN	ENERGIE (kJ)	BÍLKOVINY (g)	TUKY (g)	SACHARIDY (g)
PO	9 990	129	105	239
ÚT	8 044	55	101	216
ST	7 421	65	83	206
ČT	9 282	60	109	263
PÁ	6 260	89	59	163
SO	8 066	60	87	235
NE	7 681	80	80	203
TÝDENNÍ PRŮMĚR	8 106	77	89	218

Zdroj: vlastní výzkum (Nutriservis, © 2017)

Je patrné, že respondent 5 dosáhl dva dny doporučených hodnot pro množství bílkovin, a to v pátek a v neděli. Ostatní dny byly výrazně pod. Jediný den, kdy byla hranice vyšší, byl začátek týdne pondělí. Doporučená hodnota tuků byla překročena 3x v týdnu, a to je v pondělí, úterý a ve čtvrtek. V pátek byla hodnota tuků velmi nízká. Nejblíže doporučených hodnot pro množství tuků dosáhla středa, sobota a neděle. Optimálního příjmu sacharidů dosáhl respondent pouze v sobotu. Ostatní dny jsou pod hranicí optima. Co se týče energie, jsou dva dny, a to pondělí a čtvrtek v optimu. Zbývající dny jsou opět pod hranicí. V jídelníčku se vyskytuje často tučné jídlo, převažují omáčky. Nadbytek pečiva a sladkostí. Zařazovat do jídelníčku více ryb.

Doporučení:

- Omezit bílé pečivo (nahradit ho pečivem s vysokým podílem celozrnné mouky)
- Nezapomínat na dopolední a odpolední svačiny (ovoce a zelenina)
- 2-3 porce mléka a mléčných výrobků
- Volné cukry a tuky omezovat konzumovat omezeně
- Kvalitní libové maso (drůbež, vepřové, ryby)

Respondent č. 6 – dívka, 16 let

Pohlaví: žena

Věk: 16

Výška: 163 cm

Hmotnost: 54 kg

BMI (body mass index) = 20,32 (v normě)

Pohybová aktivita (FA): mobilní pacient 1,2

Faktor tělesné aktivity (TF): 37 °C 1,0

Faktor onemocnění (IF): pacient bez komplikací 1,0

Pro stanovení doporučeného množství živin, se nejdříve musel vypočítat bazální metabolismus (ZEV) a celkový energetický výdej (CEV), který jsem vypočítala takto:

$$\text{ZEV: } 665,1 + (9,56 \times 54) + (1,85 \times 163) - (4,68 \times 16) = \mathbf{1\ 398\ kcal/den}$$

$$\text{CEV: } \text{ZEV} \times \text{FA} \times \text{IF} \times \text{TF} = \mathbf{1\ 817\ kcal/den}$$

Stanovení potřeby základních živin:

a) Sacharidy

Energie ze sacharidů (SE): 55 % z CEV = 999,35 kcal

Množství sacharidů (Sm): SE: 4,2 = **237,94 g**

b) Bílkoviny

Energie z bílkovin (BE): 15 % z CEV = 272,55 kcal

· Množství bílkovin (Bm): BE: 4,2 = **64,89 g**

c) Tuky

Energie z tuků (TE): 30 % z CEV = 545,1 kcal

Množství tuků (Tm): TE: 9 = **60,56 g**

Tabulka 15 - Záznam týdenního jídelníčku od respondenta 6

Den	Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
Po	Musli křupové s ořechy	Sušenky máslové	Rizoto Černý rybíz džus	Banán	Lučina, chléb, cherry rajčata
Út	Čaj zelený, Musli křupové s ořechy	Rohlík	Špagety s mletým masem a sýrem Jablečný džus	Rohlík, Hruškový kompot	Třešně
St	Voda, rohlík, rajčata, okurka	Jablko	Polévka květáková	Kaše z ovesných vloček	Palačinky s Džemem
Čt	Dalamánek, rajčata	Banán	Vepřové maso, brambory	Míchaný kompot	Krokety
Pá	Jahodová marmeláda, chléb	Jablko, banán	Pizza		Kuskus se zeleninou
So	Makový koláč	Rohlík, okurka	Kuřecí stehno, brambory		Sója
Ne	Houska, máslo, okurka, cherry rajčata	Jahody	Bramborové placky	Langoš	Těstoviny zapečené s masem a zeleninou

Zdroj: vlastní výzkum (Nutriservis, © 2017)

Tabulka 16 - Týdenní záznam respondenta 6

DEN	ENERGIE (kJ)	BÍLKOVINY (g)	TUKY (g)	SACHARIDY (g)
PO	8 393	53	70	303
ÚT	7 268	57	59	250
ST	2 779	18	15	129
ČT	4 447	34	31	168
PÁ	4 412	30	17	192
SO	4 858	86	40	135
NE	5 533	37	61	165
TÝDENNÍ PRŮMĚR	5 346	45	42	192

Zdroj: vlastní výzkum (Nutriservis, © 2017)

Tabulka ukazuje, že respondent nedosáhl na svůj optimální příjem ani jeden den v týdnu. Hodnoty jsou velmi podprůměrné. Nejmenší příjem bílkovin byl ve středu. Podobně je to i u tuků. Jediné dva dny, které si blížily optimu, jsou pondělí a neděle. Zbývající dny jsou opět nízké. Nejchudší den na tuky byla středa. Optimálních hodnot u sacharidů dosáhl respondent pouze jeden den, a to v úterý, kdy se hodnota blížila optimu. Ostatní dny byly podprůměrné. Optimálních hodnot u energie nedosáhl respondent ani jeden den. V pondělí byla hodnota překročena a ve středu byla nejnižší za celý týden. V jídelníčku se hodně objevuje celozrnné pečivo, které je určitě vhodnější než bílé. Zařadit více zeleniny a přidat ryby. 2x vynechaná odpolední svačina.

Doporučení:

- Do jídelníčku zařadit mléko a mléčné výrobky (čerstvé, tvarohové nebo tvrdé sýry s obsahem tuku do 35 %)
- Konzumovat ryby (alespoň 2x týdně)
- Tvarohové, sýrové, luštěninové pomazánky bez majonéz
- Tekutiny 1-2 l denně, ředěné ovocné šťávy

Respondent č. 7 – chlapec, 15 let

Pohlaví: muž

Věk: 15

Výška: 168 cm

Hmotnost: 65 kg

BMI (body mass index) = 23,03 (v normě)

Pohybová aktivita (FA): mobilní pacient 1,2

Faktor tělesné aktivity (TF): 37 °C 1,0

Faktor onemocnění (IF): pacient bez komplikací 1,0

Pro stanovení doporučeného množství živin, se nejdříve musel vypočítat bazální metabolismus (ZEV) a celkový energetický výdej (CEV), který jsem vypočítala takto:

$$\text{ZEV: } 66,47 + (13,75 \times 65) + (5 \times 168) - (6,75 \times 15) = \mathbf{1\ 699\ kcal/den}$$

$$\text{CEV: } \text{ZEV} \times \text{FA} \times \text{IF} \times \text{TF} = \mathbf{2\ 208\ kcal/den}$$

Stanovení potřeby základních živin:

a) Sacharidy

Energie ze sacharidů (SE): 55 % z CEV = 1214,4 kcal

Množství sacharidů (Sm): SE: 4,2 = **289,14 g**

b) Bílkoviny

Energie z bílkovin (BE): 15 % z CEV = 331,2 kcal

· Množství bílkovin (Bm): BE: 4,2 = **78,85 g**

c) Tuky

Energie z tuků (TE): 30 % z CEV = 662,4 kcal

Množství tuků (Tm): TE: 9 = **73,6 g**

Tabulka 17 - Záznam týdenního jídelníčku od respondenta 7

Den	Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
Po	Mléko polotučné, Cereální obilné mušličky s čokoládou	Perník	Hovězí svíčková, houskový knedlík	Banán	Máslo, chléb
Út	Čaj ovocný, mléko polotučné, cereální obilné mušličky s čokoládou	Jablka, hanácká minerální voda	Vepřový segedínský guláš, houskový knedlík		Tlačenka, cibule, Chléb
St	Čaj ovocný, mléko polotučné, cereální obilné mušličky s čokoládou	Perník	Vepřový řízek, bramborová kaše jablečný džus		Paštika, rohlík
Čt	Mléko polotučné, cereální obilné mušličky s čokoládou		Smažený kapr, Brambory, Třešňový kompot	Tatranka	Rohlík, párek jemný, Kečup
Pá	Čaj ovocný, mléko polotučné, cereální obilné mušličky s čokoládou	Banán, Tyčinka MilkyWay	Smažený sýr, Brambory, Tatarská omáčka, Pomerančový džus		Coca cola
So	Sázené vejce, chléb	Kynutý koláč s ovocem, Pomerančový džus	Kuřecí polévka s nudlemi, Masové kuličky v rajčatové omáčce, Rýže	Višně v čokoládě	
Ne	Čaj ovocný, croissant máslový	Šunka dušená, máslo, chléb	Polévka hovězí s masovými knedličky, Kachna, Houskový knedlík, zelí	Broskev	Rohlík, ovocný jogurt

Zdroj: vlastní výzkum (Nutriservis, © 2017)

Tabulka 18 - Týdenní záznam respondenta 7

DEN	ENERGIE (kJ)	BÍLKOVINY (g)	TUKY (g)	SACHARIDY (g)
PO	1922	80	712	246
ÚT	1615	57	68	209
ST	186	54	66	273
ČT	1801	69	73	224
PÁ	1887	52	74	260
SO	1725	51	50	280
NE	2387	85	131	230
TÝDENNÍ PRŮMĚR	1886	64	76	246

Zdroj: vlastní výzkum (Nutriservis, © 2017)

Respondent 7 se nejvíce přiblížil své optimální hodnotě hned v pondělí. Jinak v úterý, ve středu, v pátek i v sobotu jsem hodnoty podprůměrné. Průměrná hodnota tuků celkem odpovídá doporučené denní dávce. Nejnižší příjem tuků byl v sobotu, naopak příjem sacharidů v daný den se blíží optimu. Ostatní dny jsou spíše podprůměrné. Optimálních hodnot energie nedosáhl respondent ani jednou. Nejnižší hodnoty byly naměřeny v úterý. Opět vynechávání obou svačtin. Převažuje jednotvárnost hlavně u snídaně, kde je každý den až na výjimku víkendu müsli s mlékem. Chybí ovoce a zelenina. Hodně tučných jídel převažují omáčky. Zařadit luštěniny a ryby.

Doporučení:

- V jídelníčku nesmí chybět zelenina a ovoce v poměru 2:1 (čerstvé saláty, sušené ovoce, pyré)
- Větší pestrost jídelníčku
- Omezit bílé sladké pečivo nahradit pečivem celozrnným
- Džusy ředit vodou

Respondent č. 8 – dívka, 16 let

Pohlaví: žena

Věk: 16

Výška: 176 cm

Hmotnost: 85 kg

BMI (body mass index) = 27,44 (nadváha)

Pohybová aktivita (FA): mobilní pacient 1,3

Faktor tělesné aktivity (TF): 37 °C 1,0

Faktor onemocnění (IF): pacient bez komplikací 1,0

Pro stanovení doporučeného množství živin, se nejdříve musel vypočítat bazální metabolismus (ZEV) a celkový energetický výdej (CEV), který jsem vypočítala takto:

$$\text{ZEV: } 665,1 + (9,56 \times 85) + (1,85 \times 176) - (4,68 \times 16) = \mathbf{1\ 721,3\ kcal / den}$$

$$\text{CEV: } \text{ZEV} \times \text{FA} \times \text{IF} \times \text{TF} = \mathbf{2\ 238\ kcal/ den}$$

Stanovení potřeby základních živin:

a) Sacharidy

Energie ze sacharidů (SE): 55 % z CEV = 1230,9 kcal

Množství sacharidů (Sm): SE: 4,2 = **293,07 g**

b) Bílkoviny

Energie z bílkovin (BE): 15 % z CEV = 335,7 kcal

· Množství bílkovin (Bm): BE: 4,2 = **79,92 g**

c) Tuky

Energie z tuků (TE): 30 % z CEV = 671,4 kcal

Množství tuků (Tm): TE: 9 = **74,6 g**

Tabulka 19 - Záznam týdenního jídelníčku od respondenta 8

Den	Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
Po	Čaj ovocný, Jogurt ovocný		Zapečený těstoviny se sýrem		Šunka krůtí, Máslo, chléb
Út	Čaj ovocný, jogurt ovocný		Hovězí svíčková, houskový knedlík		Máslo, eidam, Chléb
St	Čaj ovocný, jogurt ovocný		Vepřová pečeně, Houskový knedlík		Sýr tavený, rohlík celozrnný
Čt	Čaj ovocný, jogurt ovocný		Knedlíky švestkové z kynutého těsta s tvarohem		Máslo, eidam, Rohlík celozrnný
Pá	Čaj ovocný, jogurt ovocný		Rybí filé, Bramborový salát		Polévka brokolicová
So	Šunka krůtí, máslo, rohlík celozrnný, cherry rajčata, okurka	Vepřový guláš, těstoviny	Zapečené těstoviny se sýrem, třešňový kompot jablečný džus	Pomeranče	Sýr tavený, houska, okurka
Ne	Salám šunkový, máslo, chléb, cherry rajčata		Kuřecí stehno pečené, brambory, brambory, broskvový kompot		Máslo, rohlík, ředkvičky

Zdroj: vlastní výzkum (Nutriservis, © 2017)

Tabulka 20 - Týdenní záznam respondenta 8

DEN	ENERGIE (kJ)	BÍLKOVINY (g)	TUKY (g)	SACHARIDY (g)
PO	1015	40	50	111
ÚT	1078	47	47	99
ST	1107	57	57	89
ČT	1157	55	55	141
PÁ	1460	14	14	50
SO	1116	50	50	136
NE	1220	55	55	125
TÝDENNÍ PRŮMĚR	1022	47	47	107

Zdroj: vlastní výzkum (Nutriservis, © 2017)

Dle tabulky vidíme, že respondent 8 nedosáhl na optimální příjem bílkovin ani jednou během celého týdne. Hodnoty jsou spíše podprůměrné, až na úterý, kde je žák nejbližše optimu. To samé se dá říci i o tucích, které nejsou v souladu s denní doporučenou dávkou. Nejvíce chudý den na tuky je pátek, tato hodnota je opravdu nedostačující. Optimální hranici pro příjem sacharidů nedosáhl, žádný den v týdnu. Respondentův příjem sacharidů je velmi nedostačující. Optimálních hodnot nedosáhl respondent ani jednou. Nejnižší hodnota byla zaznamenána v úterý. Vynechání dopoledních a odpoledních svačin. Opakující se snídaně každý den, výjimka víkendu. Velké množství celozrnného pečiva. Chybí luštěniny a ryby.

Doporučení:

- Vyloučit nebo omezit průmyslově zpracované potraviny
- Dostatek pohyby, spánku
- Omezit sladké pečivo a sladkosti
- Pitný režim 1-2 l denně (džusy ředit vodou)
- Zelenina a ovoce (2:1)
- Vyhnout se rychlému občerstvení
- Pečivo s preferencí celozrnné mouky
- Vejce a rostlinné výrobky s obsahem kvalitních bílkovin (sójové výrobky)

6 Diskuze

Praktická část mé bakalářské práce je založena na odpovědích, které jsem dostala od 44 respondentů z Průmyslové školy a Gymnázia z Českých Budějovic. Dotazník mi vyplňovalo 44 studentů ve věku od 15-18 let.

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit frekvenci konzumace fast food potravin u respondentů v průběhu týdne. Dalším cílem bylo zhodnotit složení jídelníčku u vybraných respondentů pomocí programu Nutriservis profi. Posledním cílem bylo zjistit semikvantitativní metodou frekvenci konzumace základních potravin a nápojů a posoudit tak, zda konzumace fast food v rámci celotýdenní stravy může mít negativní vliv na přísun živin. Pro svou práci jsem si zvolila dvě výzkumné otázky: „Kolikrát navštíví studenti fast food v průběhu týdne?“, „Které pokrmy z nabídky sledované organizace dotazovaný preferuje?“.

Kvantitativní výzkum se skládal z dotazníku, který obsahoval 20 otázek. Dotazník mi vyplňovalo 44 studentů ze dvou vybraných škol.

Prvním cílem mé práce bylo zjistit frekvenci konzumace fast food potravin u respondentů v průběhu týdne. Ze všech 8 respondentů pouze dva z nich uvedli, že navštívili rychlé občerstvení v průběhu týdne, kdy mi zaznamenávali svůj jídelníček. Respondent č. 1 byl ve fast food 2x v týdnu a respondent č. 2 byl 1x. Jednalo se o rychlé občerstvení typu kebab.

Druhým cílem práce bylo zhodnotit složení týdenního jídelníčku u vybraných respondentů pomocí programu Nutriservis profi. Jídelníčky jsem dostala od 8 náhodně vybraných studentů z obou škol, následně jsem si stanovila potřebu základních živin a porovnála je s hodnotami co vyšly z jídelníčků. Jídelníčky jsem vyhodnocovala pomocí programu Nutriservis profi. Stanovení energetické potřeby a potřeby základních živin jsem vypočítala podle Harris–Benediktovi rovnice. Hodnoty za každý den a průměrné hodnoty jsem zpracovala do přehlednějších tabulek, které jsou ve výsledcích výzkumu.

Ze všech propočtených jídelníčků nedosáhl žádný student svého doporučeného příjmu pro bílkoviny, tuky, sacharidy a energii. Jednalo se zejména o stejné chyby. Ve většině jídelníčku chybí svačiny jak dopolední, tak odpolední. Otázkou zůstává, zda studenti opravdu svačiny nekonzumují nebo je konzumují a jen to nepřiznali. Jídelníčky jsou hodně jednotvárné, jídla se tam často opakují. Převažuje vysoký konzum bílého pečiva, které je vidět v jídelníčcích každý den. Chybí ovoce a zelenina. Studenti konzumují převážně tučná jídla v podobně různých omáček, smažených pokrmů nebo

polotovarů. Z průzkumu vyplývá, že studenti nejedí polévky, ty se v jídelničkách objevovaly pouze zřídka. Celkově z jídelniček vyplývá, že respondenti se stravují nepravidelně. Dle BMI (body mass indexu) jsem zjistila, že jedna z respondentek trpí nadváhou a druhá podváhou.

Z jídelniček vyplývá, že tři studenti z 8 zkonsumovali dvě porce ovoce během jednoho dne. Nejčastěji se jednalo o jablka, banány, pomeranče, broskve nebo hrušky. U zeleniny to vyšlo podobně tam se jednalo pouze o dva studenty z 8, kteří zkonsumovali během dne dvě porce zeleniny. Co se týče zeleniny nejčastěji se v jídelničkách objevovala cherry rajčata a okurky. Výsledky mě překvapili, proto je určitě potřeba podíl ovoce a zeleniny navýšit. Větší podíl by měla tvořit právě zelenina. Nemělo by se jednat o jednotvárnost, ale měnit určité druhy ovoce i zeleniny.

Zhodnocení respondentů:

Respondent č. 1: Navrhovala bych snížit příjem bílkovin a zároveň zvýšit podíl sacharidů, kterých bylo v jídelničku příliš málo. Dále bych doporučila nezapomínat na dopolední i odpolední svačiny. Zařadit ovoce a zeleninu.

Respondent č. 2: Jako první bych snížila příjem tuků. Volila bych spíše rostlinné oleje. Ke svačinám přidávat porce zeleniny a ovoce. Vyhýbat se bílému pečivu a nahrazovat jej celozrnným či žitným.

Respondent č. 3: Tento respondent se nejvíce přiblížil k hranici pro doporučený přísun živin ze všech respondentů. Student volí spíše tučná těžká jídla, poměrně často i stejné potraviny.

Respondent č. 4: K hlavnímu jídlu bych doporučila zařazovat bílkovinou stravu a sacharidové přílohy, tím se navýší množství přijatých bílkovin a sacharidů, které danému respondentovi chybí k naplnění DDD. Volit bílkoviny formou libového masa a spojit to s vhodnou technologickou úpravou.

Respondent č. 5: Student by měl navýšit jak příjem bílkovin, tak příjem sacharidů. Zařazovat by měl zeleninu a ovoce, která se v jídelničku vůbec nevyskytuje. Tučná jídla zaměnit za jídla pestrá a lehčí. Doporučila bych jíst častěji, ale v menších porcích.

Respondent č. 6: Student potřebuje navýšit příjem bílkovin, tuků i sacharidů, respondent se nepřiblížil k DDD. U hlavního jídla bych doporučila zařadit bílkovinou stravu společně se sacharidovými přílohami, kdy můžeme navýšit jak podíl bílkovin, tak podíl sacharidů. Přidat libové maso a rybí výrobky. Zvýšit pohybovou aktivitu.

Respondent č. 7: Co se týče příjmu tuků doporučovala bych snížit jejich příjem a zvýšit pozornost při výběru olejů a následné technologické úpravě. Ke svačinám volit zeleninu. Respondent si poměrně často vybírá stejné nebo podobné potraviny.

Respondent č. 8: Respondentovi chybí všechny tři základní složky živin. Doporučila bych větší pestrost v jídelníčku, jíst častěji a menší porce. Zvýšit pohybovou aktivitu, například rychlá chůze nebo plavání. Volit šetrnější způsob technologické přípravy. Zároveň se vyhybat potravinám s vyšším obsahem tuku, který snadno zvednou denní příjem.

Třetím a zároveň posledním cílem mé práce bylo zjistit semikvantitativní metodou frekvenci konzumace základních potravin a nápojů a posoudit tak, zda konzumace fast food v rámci celotýdenní stravy může mít negativní vliv na přísun živin. Jak už jsem zmínila, pouze dva studenti v týdenním jídelníčku uvedli, že navštívili jedno zařízení rychlého občerstvení za dobu sledování. U respondenta č.1 se v jídelníčku 2x vyskytl kebab. Z vypočtených hodnot můžu říci, že až na zvýšenou energii to nehraje žádnou roli na přísun živin. Respondent č.2 měl zvýšené sacharidy (265 g). Jeho doporučená dávka je 232 g/den. Tady si myslím, že svou roli sehrála těžká převážně sacharidová jídla v průběhu celého dne. Opět byla i zvýšená energie.

Dle jídelníčků od respondentů lze říci, že fast food v rámci celotýdenní stravy nemá žádný negativní vliv na přísun živin. Můj názor je takový, že jedna návštěva fast food v průběhu týdne není zdraví škodlivá, a tudíž nemůže mít žádný negativní vliv na přísun živin.

První výzkumná otázka: Kolikrát navštíví studenti fast food v průběhu týdne? Z dotazníků vyšlo, že nadpoloviční většina 55 % z Průmyslové školy a 50 % z Gymnázia už někdy navštívili rychlé občerstvení, 14 % respondentů odpovědělo, že ještě nikdy nenavštívilo žádný typ rychlého občerstvení. Když se podíváme na to, jak studenti často navštěvují tyto podniky, tak z výsledků je patrné, že nadpoloviční většina z obou vybraných škol navštěvuje fast food pouze 1x za měsíc. Jen 10 % z Průmyslové školy a 13 % z Gymnázia uvedlo, že rychlé občerstvení navštěvují každý den. Je samozřejmé, že stravování v jednom z těchto podniků každý den není úplně ideální. Je známé, že pokrmy z fast food restaurací jsou určeny primárně k přejídání. Typický je vysoký obsah soli, škrobu, cukru, konzervantů a glutamátů (Ministerstvo zemědělství, © 2016). Každodenní strava v tomto zařízení může vést k nadváze nebo obezitě (Machová, Kubátová, 2009).

Druhá výzkumná otázka: Které pokrmy z nabídky sledované organizace dotazovaný preferuje? Jak výzkum ukázal, převážná část respondentů 43 % dává přednost jídlům, kde

se vyskytuje maso v jakékoliv úpravě. Dále 7 % uvedlo, že vyhledává pokrmy, kde maso není. Může na to mít vliv alternativní způsob stravování například vegetariánství, které je v dnešní době velice oblíbené. Potěšující výsledek, kdy 29 % žáků preferuje jídlo zeleninové. A třeba pokrmy s těstovinami má rádo 18 % respondentů. Zajímavým poznatkem z výzkumu bylo, že z fast food pokrmů mají studenti nejraději tortilly, což mě překvapilo. Jak jsem již zmiňovala v teoretické části, dobrou volbou jsou wrapy s grilovaným masem a bez přídavku slaniny. K tomu se může přidat salát místo hranolek a udělá se z toho nutričně plnohodnotné jídlo. Jako nejžádanější produkt jsem já osobně brala hamburger, popřípadě cheesburger, který si vybralo pouze 17 % respondentů. I hranolky bývají často oblíbeným produktem fast food, 21 % respondentů zvolilo tuto variantu. Dalším zajímavým výsledkem bylo zjištění, že 19 % respondentů uvedlo, že dává přednost jiným druhům jídla. A všichni se shodli na jednom, tj. kebab. Je pravda, že v poslední době se rozmohl tento typ fast food občerstvení. Můžeme je najít jak ve velkých městech, tak i v těch menších. Mezi oblíbený pokrm, pro který používají konkrétnější výraz patří döner kebab. Jedná se o zarolované chlebové placky podobné tortille plněné masem, většinou vepřovým nebo kuřecím, dále zeleninou a dresinkem.

Když se podíváme na oblíbené pití ve fast food občerstvení nepřekvapí nás výsledek, že 41 % žáků hlasovalo pro námi dobře známou Coca-Colu (klasická). Jen pro zajímavost 250 ml Coca-Coly obsahuje 446 kJ energie a 26 g sacharidů, dále obsahuje kyselinu fosforečnou, kofein a karamel. Nadměrná konzumace může vést k tvorbě zubního kazu. Druhým oblíbeným nápojem je ledový čaj, který zvolilo 34 % žáků. Pro ukázkou: 500 ml obsahuje 419 kJ energie a 23 g sacharidů. Ani tento čaj není ideální konzumovat pravidelně. Dalších 15 % si vybralo možnost sprite, jedná se také o sladký typ limonády, který obsahuje 314 kJ energie a 18 g sacharidů. Tímto typům bychom se měli vyvarovat a dát přednost radši minerální vodě s citronem, popřípadě čisté vodě. Slazené lahvévé nápoje a limonády přispívají k nadbytečnému přívodu energie (Machová, 2009).

Problémem dnešní doby může být jednostranná strava, příkladem je právě fast food. Je nutné, aby rodiče měli dostatek informací a mohli své děti upozornit na rizika nesprávné výživy (Stránský, Ryšavá, 2014).

Z vyplněných dotazníků vychází, že z celkového počtu 44 respondentů 14 studentů z obou škol sní 1 porci zeleniny za den. O 8 studentů více, tedy 22 respondentů přiznalo, že za den zkonsumuje 2 až 3 porce. Pouze 7 studentů si dopřeje za den více zeleniny, přesněji 4 až 5 porcí. U ovoce je to následovně. 11 studentů ze 44 přiznalo, že zkonsumují 1 kus ovoce za den. Dalších 27 studentů si dopřeje 2 až 3 porce ovoce za 24 hodin.

Pouze 5 respondentů zkonsumuje 4 až 5 porcí za den. Řekla bych, že výsledky mezi konzumací zeleniny a ovoce vyšly podobně. O trochu lépe je na tom ovoce, kterého studenti zkonsumují více než zeleniny. Myslím si, že tři porce zeleniny a dvě porce ovoce je pro tento věk dostačující. Záleží také na typu ročního období. V zimě konzumujeme jiné druhy než třeba v létě například (léto: jahody, meloun; zima: pomeranče, grep).

Na závěr diskuze bych ráda podotkla, že respondenti nemuseli odpovídat svědomitě a pravdivě, tudíž mohou být výsledky zkresleny.

7 Závěr

Cílem mé práce bylo zjistit, kolikrát týdně studenti využívají fast food. Dále jsem zhodnotila složení jednotlivých používaných potravin pomocí programu Nutriservis profi a k tomu zjišťovala semikvantitativní metodou frekvenci konzumace základních potravin a nápojů a posoudit, tak zda konzumace fast food v rámci celotýdenní stravy může mít negativní vliv na přísun živin.

Byla zvolena kvalitativní i kvantitativní metoda šetření. První část tvořil dotazník a druhou částí bylo vyhodnocování 8 jídelníčků respondentů.

Výsledky výzkumu ukázaly, že žáci navštěvují fast food občerstvení nejrůznějších typů. I když větší část dotazovaných rychlé občerstvení nenavštěvuje tak často, jak jsem si myslela. Nejvíce odpovědí bylo 1x za měsíc, proto můžeme říci, že fast food nemá ve stravování studentů z obou škol tak špatný vliv. Důvodem můžou být děti, které bydlí na vesnici a nemají tak přístup k takovým typům rychlého občerstvení. 7 % uvedlo, že fast food vůbec nenavštěvuje.

Z vyhodnocených jídelníčků vyplývá, že respondenti nemají dostatečný příjem bílkovin, tuků, sacharidů ani energie. V jídelníčcích chybí dostatek ovoce a zeleniny. Převažují průmyslově zpracované potraviny, slazené nápoje a sladkosti. Často chybí dopolední i odpolední svačiny. Smyslem práce je upozornit na možná rizika při pravidelném užívání rychlého občerstvení.

Můj názor na rychlé občerstvení je takový, že pokud navštívíme fast food zařízení, například jednou za měsíc, tak nemá neblahé důsledky na naše zdraví. Plno lidí ocení i to, že objednané jídlo dostanete do pár minut a můžete si ho vzít s sebou, když zrovna nestíháte. Myslím si, že i na cestách je pro mnoho lidí nepostradatelné, ale jak se říká všeho s mírou!

8 Seznam použité literatury

- 1) BERANOVÁ, Magdalena. *Jídlo a pití v pravěku a ve středověku*. Vyd. 2., přeprac. a rozš. Praha: Academia, 2011. ISBN 978-80-200-1991-2.
- 2) BŘEZKOVÁ, V., MUŽÍKOVÁ, L., MATĚJOVÁ, H., 2015. Co si dát na talíř? aneb pestrost dle potravinové pyramidy. *Výživa a potraviny – Zpravodaj pro školní stravování*. 70(5), 66-68. ISSN1211-846X.
- 3) BŘÍŽĎALA, J., 2017: [online]. [cit.: 12. 2. 2017]. *Louis Pasteur: E-ChemBook*. Dostupné z: WWW: <http://e-chembook.eu/>
- 4) DGE OGE SGE: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2. Auflage, 1. Ausgabe 2015, DGE: Bonn 2015
- 5) FOŘT, Petr. *Aby nám všem chutnalo: maso je pro muže a zrní pro ženy?* Praha: Ikar, 2011. ISBN 978-80-249-1661-3.
- 6) FREEDMAN, Paul H., ed. *Jídlo: dějiny chuti*. Praha: Mladá fronta, 2008. ISBN 978-80-204-1847-0.
- 7) GEDGAUDAS, Nora T. *Přirozená strava našich předků: pro pevné zdraví a dlouhý život*. Olomouc: Fontána, c2014. ISBN 978-80-7336-774-9.
- 8) Havlíček
- 9) HAMANOVÁ, J. Dospívání a některé jeho zdravotní problémy. In MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009, s. 171-180. ISBN 978-80-247-2715-8
- 10) CHLUMSKÁ, L., 2009. Biopotraviny ve školních stravovacích zařízeních. [online]. Praxe školního stravování., [cit. 2019-03-17]. Dostupné z: file:///C:/Users/Admin/Desktop/Podklady/brozura_Bioskoly_11_2009_CD.pdf
- 11) JIRKOVÁ, M. 2008. *Hamburger vznikl v roce 1758*. Praha: Lidovky.cz, 2008 [cit. 2019-03-17] Dostupné na internetu: http://relax.lidovky.cz/hamburger-vznikl-v-roce-1758-dca-/zajimavosti.aspx?c=A080826_092526_ln_zabava_ter

- 12) KFC, [online], Nutriční hodnoty, [cit. 2019-02-15]. Dostupné z: https://kfc.cz/assets/uploads/KFC_Alergeny_nutric%CC%8Cni%CC%81_hodnoty_W3_2019.pdf KFC, [online],
- 13) KLÍMA, Jiří. *Pediatric pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: GradaPublishing, 2016. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-5014-9.
- 14) KOVÁŘOVÁ, J., 2010. *Fast food a zdraví školák*. Zlín. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati.
- 15) LINHART, Antonín T. *Gastronomické záhady aneb Pohledy do historie kuchařského umění: 120 historických i moderních kuchařských receptů*. Praha: Public History, 1994. ISBN 80-901432-7-X.
- 16) MARINOV, Zlatko a Dalibor PASTUCHA. *Praktická dětská obezitologie*. Praha: Grada, 2012. Edice celoživotního vzdělávání ČLK. ISBN 978-80-247-4210-6.
- 17) MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.
- 18) Merriam-Webster [online], [cit.2019-09-15]. Dostupné z: <http://www.merriam-webster.com/dictionary/fast%20food>.
- 19) MINISTERSTVO ZEMEDĚLSTVÍ, © 2016, Vis co jis.cz, [online], Rychlé občerstvení neboli fast food., [cit. 2019-03-15]. Dostupné z: <http://www.viscojis.cz/vyziva/zdrava-telesna-hmotnost/170-rychle-oberstveni-neboli-fast-food>
- 20) McDonald's [online], Historie McDonald's, [cit. 2019-02-15]. Dostupné z: <https://www.mcdonalds.cz/poznej/o-mcdonalds/historie-mcdonalds/McDonald's> [online], Nutriční hodnoty, [cit. 2019-02-15]. Dostupné z: <https://www.mcdonalds.cz/ochutnej/nutricni-hodnoty/>
- 21) NN: Fastfood in der Kinderernährung - einProblem? Ernährungsinformation des CMA 01/2007
- 22) NUTRISERVIS, © 2017. *Nutriservis* [online]. Forsapi s.r.o. [cit. 2019-04-15]. Dostupné z: <https://nutriservis.cz/cs/>

- 23) PETROVÁ, Jana. ŠMÍDOVÁ, Sylva. *Základy výživy pro stravovací provozy: školní stravování, výživové normy (spotřební koš), dietní stravování ve školní jídelně, zásady správné výživy, výživa dětí, dospívajících, sportujících dětí a adolescentů, seniorů.* Vyd 1. Plzeň: Jidelny.cz, 2014, 307 s. ISBN 978-80-905557-0-9
- 24) PYRAMIDA FZV. In: *Fórum zdravé výživy* [online]. 2014 [cit.2019-02-11]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>
- 25) SKALICKÝ, Jaroslav a Kristina WINKLEROVÁ. *Český trh je pro fastfoodové řetězce lákavý.: Zajímá sítě s koktejly i sušenkami.* In: *Český rozhlas* [online]. 2012, 16.2.[cit. 2019-04-25]. Dostupné z: <http://www.rozhlas.cz/zpravy/domaciekonomika/zprava/1034676>
- 26) Super Size Me – dokument, který odhalil reálný vliv fastfoodu na lidský organismus. In: *Děti a média: www.deti-a-media.cz* [online]. Rada pro rozhlasové a televizní vysílání, 2014, 2.4. [cit 2019-04-25]. Dostupné z: <http://www.detiamedia.cz/art/1879/super-size-me-.htm>
- 27) SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU, 2011. *Referenční hodnoty pro příjem živin.* Praha: výživa servis s.r.o., 192 s. ISBN 978-80-254-6987-3.
- 28) STRÁNSKÝ, Miroslav a Lydie RYŠAVÁ. *Fyziologie a patofyziologie výživy.* 2., dopl. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2014. ISBN 978-80-7394-478-0.
- 29) STRÁNSKÝ, M.: *Mittagsverpflegung Tagesteller kontra., SchnellimbisHotelundGastgewerbe-Rundschau* 4, (1981)
- 30) STROSSEROVÁ, P., ŠULCOVÁ, E. Školní stravování (historie a aktuálně). [online]. Zpravodaj pro školní stravování. 2008, roč. 63, č. 5, s. 66. ISSN 1211 - 846X.
- 31) STŘÍTECKÁ, H., 2013. *Jím správně? Co a kdy mám jíst? Malý průvodce zdravou výživou dětí.* Hradec Králové: Fakulta vojenského zdravotnictví Univerzity obrany, 14 s. ISBN 978-80-7231-337-2.
- 32) SVAČINA, Štěpán a Alena BRETŠNAJDROVÁ. *Dietologický slovník.* Praha: Triton, 2008. ISBN 9788073870621.

- 33) ŠEVČÍK, J. Spotřební koš. Zpravodaj pro školní stravování. 2014, roč. 69, č. 3, s. 39- 40. ISSN 1211 - 846X.
- 34) ŠULCOVÁ, E., STROSSEROVÁ, A., 2008. Zpravodaj pro školní stravování., [online], Praha., Školní stravování. [cit. 2018-02-20]. Dostupné z: file:///C:/Users/Admin/Desktop/zpravodaj-5-2008.pdf
- 35) TLÁSKAL, P., *Školní stravování*, [online]. Zpravodaj pro školní stravování. 2008, roč. 65-80., 5/2008
- 36) VELEMÍNSKÝ, Miloš. *Vybrané kapitoly z pediatrie*. 6. vyd. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2009. ISBN 978-80-7394-182-6.
- 37) VÍM, CO JÍM, 2013. Potravinová pyramida – návod na zdravý životní styl. *Vím, co jím* [online]. ©2018. [cit. 2018-03-21]. Dostupné z: http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/vyvazena-strava/Potravinova-pyramida---navod-na-zdravy-zivotni-styl__s638x7938.html
- 38) VONDRUŠKA, V., 2014: *Život ve staletích — 17. století*. Praha: Moba, 128 s. ISBN 978-80-243-3809-5.
- 39) WILKS, Nicoletta A. *Marketing food to children and adolescents: a review of industry expenditures, activities, and self-regulation*. New York: Nova Science Publishers, c2009. Food and beverage consumption and health series. ISBN 978-1-60692-913-1.
- 40) ZLATOHLÁVEK, Lukáš. *Klinická dietologie a výživa*. Praha: Current Media, 2016. Medicus. ISBN 978-80-88129-03-5.

9 Seznam tabulek

Tabulka 1 - Nutriční hodnoty nápojů KFC.....	22
Tabulka 2 - Typické pokrmy fast food McDonald's z hlediska nutričních hodnot..	24
Tabulka 3 - Typické pokrmy fast food KFC z hlediska nutričních hodnot	24
Tabulka 4 - Pokrmy z rybího fast food z hlediska nutričních hodnot.....	26
Tabulka 5 - Záznam týdenního jídelníčku od respondenta 1	43
Tabulka 6 - Příjem energie a základních živin z týdenního jídelníčku.....	44
Tabulka 7 - Záznam týdenního jídelníčku od respondenta 2	46
Tabulka 8 - Příjem energie a základních živin z týdenního jídelníčku.....	47
Tabulka 9 - Záznam týdenního jídelníčku od respondenta 3	49
Tabulka 10 - Příjem energie a základních živin z týdenního jídelníčku	50
Tabulka 11 - Záznam týdenního jídelníčku od respondenta 4	52
Tabulka 12 - Příjem energie a základních živin z týdenního jídelníčku.....	53
Tabulka 13 - Záznam týdenního jídelníčku od respondenta 5.....	55
Tabulka 14 - Příjem energie a základních živin z týdenního jídelníčku.....	56
Tabulka 15 - Záznam týdenního jídelníčku od respondenta 6	58
Tabulka 16 - Týdenní záznam respondenta 6.....	58
Tabulka 17 - Záznam týdenního jídelníčku od respondenta 7	61
Tabulka 18 - Týdenní záznam respondenta 7.....	62
Tabulka 19 - Záznam týdenního jídelníčku od respondenta 8	64
Tabulka 20 - Týdenní záznam respondenta 8.....	65

10 Seznam obrázků

Obrázek 1 - Výživová pyramida	12
Obrázek 2 - Pohlaví.....	30
Obrázek 3–Věk	30
Obrázek 4–Bydliště	31
Obrázek 5 - Stravování za den	31
Obrázek 6 - Porce zeleniny	32
Obrázek 7 - Porce ovoce	32
Obrázek 8 - Místo stravování	33
Obrázek 9 - Nápoj ve školní jídelně	33
Obrázek 10 - Oběd	34
Obrázek 11 - Kvalita školní jídelny	35
Obrázek 12 - Fast food.....	35
Obrázek 13 - Typy pokrmů	36
Obrázek 14 - Návštěva ve fast foodu	36
Obrázek 15 - Oblíbené jídlo	37
Obrázek 16 - Oblíbený nápoj	38
Obrázek 17 - Stravování ve fast food	38
Obrázek 18 - Kvalita fast food	39
Obrázek 19–Útrata	39
Obrázek 20 - Jídlo s sebou	40
Obrázek 21 - Škodlivý fast food.....	40

11 Seznam příloh

Příloha 1: Dotazník pro studenty vybraných škol

Příloha 2: Formulář k vyplnění jídelníčku

Příloha 1:

Dobrý den, ahoj, jmenuji se Martina Hájková a jsem studentkou JU ZSF v Českých Budějovicích. Tento dotazník bude sloužit, jako podklad pro výzkum k mé bakalářské práci. Prosím o jeho vyplnění, dotazník je anonymní. Vybranou odpověď prosím označte, popřípadě doplňte.

Děkuji za Váš čas při vyplnění tohoto dotazníku.

1. Pohlaví

- a) Muž
- b) Žena

2. Věk

3. Kde bydlíš?

- a) Vesnice
- b) Město
- c) Jinde (doplň)

4. Kolikrát denně se stravuješ?

- a) Méně než 3x
- b) 3 - 4x
- c) 5 a více

5. Kolik porce zeleniny za den sníš?

- a) 0 – 1x
- b) 2 – 3x
- c) 4 – 5x
- d) Nevím

6. Kolik porce ovoce za den sníš?

- a) 0 – 1x
- b) 3 – 4x
- c) 4 – 5x
- d) Nevím

7. Kde se nejčastěji stravuješ?

- a) Doma
- b) V restauraci
- c) Ve školní jídelně
- d) Ve fast foodech

8. Co převážně piješ během dne?

- a) Voda
- b) Šťáva
- c) Limonáda (coca-cola, sprite, fanta)
- d) Jiné (doplň)

9. Obědváš ve školní jídelně?

- a) Ano pravidelně
- b) Ano nepravidelně
- c) Ne (v tomto případě pokračuj na otázku číslo 11)

10. Jsi spokojený s kvalitou ve školní jídelně?



1 – jsem spokojená/ý 5 – nejsem spokojená/ý

11. Navštívil/a jsi už někdy fast food?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

12. Jakým jídlům dáváš přednost?

- a) S masem
- b) Bez masa
- c) Zeleninovým
- d) Těstovinovým
- e) Jiným (doplň)

13. Jak často navštěvuješ fast food?

- a) Každý den
- b) 1 – 2x týdně
- c) 1x za měsíc
- d) Vůbec ne (přejdi až na otázku číslo 20)

14. Tvé oblíbené jídlo ve fast foodu?

- a) Hranolky
- b) Hamburgery
- c) Tortilla
- d) Jiné (doplň)

15. Tvůj oblíbený nápoj ve fast foodu?

- a) Cola
- b) Sprite

- c) Ledový čaj
- d) Jiný (doplň)

16. Z jakého důvodu se stravuješ ve fast foodu? (Zde můžeš zaškrtnout více možností)

- a) Je to rychlé
- b) Je to levné
- c) Chutná mi to
- d) Jiný důvod(doplň)

17. Jsi spokojená/ý s kvalitou ve fast foodu?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Nevím

18. Kolik utratíš v průměru za jednu návštěvu ve fast foodu?

- a) Do 100 Kč
- b) Do 200 Kč
- c) Více než 200 Kč

19. Využil/a si někdy možnost vzít si jídlo s sebou?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

20. Myslíš, si že je pravidelný konzum ve fast foodu zdraví škodlivý?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

Příloha 2:

Jídelníček – 7 dní

Tento jídelníček bude sloužit, jako výzkum k mé bakalářské práci na téma Složení stravy a konzumace fast food v mladistvém věku. Prosím o pravdivé údaje. Děkuji za Váš čas.

Osobní údaje:

Pohlaví:

Věk:

Výška:

Hmotnost:

Váha:

Název školy:

Příklad:

- **Snídaně:** šálek ovocného čaje (250 ml)
1 ks croissant s čokoládou
- **Dopolední svačina:** 1x banán
- **Oběd:** Polévka brokolicová
Kuřecí plátek s rýží (1 menší/větší plátek)
Broskvový kompot (malá/velká miska)
Sklenice jablečného džusu
- **Odpolední svačina:** 1 x rohlík
máslu
3 plátky dušené šunky
- **Večeře:** žampionová pizza (4 trojúhelníčky)
coca cola flaška 250 ml

PONDĚLÍ

- **Snídaně:**
- **Dopolední svačina:**
- **Oběd:**
- **Odpolední svačina:**

- *Večěře:*

12 Seznam použitých zkratk:

ZEV = základní energetický příjem

CEV = celkový energetický výdej

BMI = index tělesné hmotnosti

UNRRA = Správa spojených národů pro pomoc a obnovu

DACH = Německé, Rakouské, Švýcarské referenční hodnoty pro příjem živin

DDD = doporučená denní dávka