

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Studijní obor: Management hotelnictví

Eva SIKOROVÁ

STRAVOVACÍ NÁVYKY STUDENTŮ VYSOKÝCH ŠKOL, RIZIKA A MOŽNOSTI
ŘEŠENÍ

The eating habits of students of the university, the risks and possible solutions

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce: Ing. Zdeněk Málek, Ph.D.

Brno, 2015

Identifikační údaje práce

Jméno a příjmení autora: Eva Sikorová

Název bakalářské práce: Stravovací návyky studentů vysokých škol, rizika a možnosti řešení

Název bakalářské práce v AJ: The eating habits of students of the university, the risks and possible solutions

Studijní obor: Management hotelnictví

Vedoucí bakalářské práce: Ing. Zdeněk Málek, Ph.D.

Rok obhajoby: 2015

Anotace

Předmětem bakalářské práce jsou „Stravovací návyky studentů vysokých škol, rizika a možnosti řešení“.

První (teoretická) část je zaměřena na seznámení s problematikou – základní teorie a pojmy z výživy, rozebrání stravovacích návyků v minulosti a porovnání se současností obecně, uvedení nevhodných stravovacích návyků, nemoci a hrozby.

V druhé (praktické) části jsou nastíněny návyky dotazovaných, vysokoškolských studentů, (vhodné, nevhodné) a z toho vyplývající rizika a případné dopady.

Nápomocný bude dotazník pro studenty vysokých škol, zaměřený na stravování, jehož výsledky mají umožnit přesnější nahlédnutí do dané problematiky.

Taktéž zmapování nejznámějšího typu studentských jídelen – vysokoškolských menz, možnosti jejich nabídky, zda je tento typ stravování pro nynější studenty stále žádaný a vyhovuje jim nejen nabídkou, cenou a hlavně výživovými faktory bude popsáno.

Poslední část je zaměřená především na závěrečné shrnutí výsledků elektronického dotazníku a šetření, která byla provedena v síti menz pod Karlovou univerzitou v Praze. Na základě těchto výsledků se bude vycházet při návrhu na případné řešení problematiky.

Annotation

The aim of submitted bachelor thesis is „The eating habits of students of the university, the risks and possible solutions“.

The theoretical part is focused on the issue – to analyse eating habits of college students, their lifestyle, bad eating habits and the possible risks and threats.

The practical part is concentrated on questionnaires which is helpful for university students. Focusing on food and their results that are intended to enable more accurate insight into the issue.

The final part is focused on the evaluation of the questionnaires and the consequent results which will be based on the proposal for a possible solution.

Also a survey of the most common type of canteens for students, university canteens, their options, if this is still a good choice for students, considering not only the price and possibilities but nutrition values - will be described. The last part is focused on the summary of electronic questionnaires and the survey that took place in canteens belonging to Charles University. The results will be used to propose possible solutions.

Klíčová slova

Studenti vysokých škol, životní styl studentů, stravovací návyky, zásady zdravého stravování, zlozvyky, rizika a hrozby

Keywords

University students, lifestyle students, eating habits, Principles of healthy eating, bad habits, risk and threats.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci *Stravovací návyky studentů vysokých škol, rizika a možnosti řešení* vypracovala samostatně pod vedením Ing. Zdeňka Málka, Ph.D. a uvedla v ní všechny použité literární a jiné odborné zdroje v souladu s aktuálně platnými právními předpisy a vnitřními předpisy Vysoké školy obchodní a hotelové.

V Brně dne 17.4.2015

Poděkování

Děkuji Ing. Zdeňkovi Málkovi Ph.D. za ochotu, pomoc a rady při vypracování této bakalářské práce.

V neposlední řadě také děkuji mým blízkým, kteří mi byli v průběhu tvorby této práce velkou oporou.

OBSAH

Úvod.....	11
1 CÍL PRÁCE	12
2 TEORETICKÁ ČÁST	14
2.1 Základní pojmy	14
2.2 Základní dělení živin.....	15
2.2.1 Hlavní živiny.....	15
2.2.2 Esenciální faktory	16
2.2.3 Mikronutrienty	16
2.2.4 Vitamíny	16
2.2.5 Senzorické látky.....	18
2.2.6 Probiotika.....	18
2.2.7 Množství živin	18
2.2.8 Voda.....	19
2.3 Sociální vlivy na výživu člověka	19
2.3.1 Shoda s osobním přesvědčením.....	20
2.3.2 Náboženské omezení	20
2.4 Výživa v minulosti	21
2.5 Rizika a hrozby – nemoci.....	22
2.5.1 Obezita	22
2.5.2 Vysoký krevní tlak (hypertenze).....	24
2.5.3 Diabetes melitus - „cukrovka“.....	24
2.5.4 Cholesterol	24
2.5.5 Podvýživa.....	24
2.6 Vliv stresu na stravování studentů	25
2.6.1 Přejídání se nevhodnými potravinami	25
2.6.2 Uspěchaný čas, fast foody	25
2.6.3 Reklama a působení médií	25
2.6.4 Podvyživenost.....	27
2.6.5 Módnost doplňků výživy	27
2.6.6 Doplněk výživy.....	27
3 PRAKTICKÁ ČÁST	29
3.1 Identifikace respondentů	30

3.2	Formy stravování	31
3.3	Hlavní a doplňková jídla	35
3.3.1	Snídaně.....	35
3.3.2	Zařazování dopoledních a odpoledních svačín.....	39
3.3.3	Večeře	39
3.4	Převládající potravina v jídelníčku.....	42
3.5	Pitný režim	45
3.6	Nástrahy a komplikace ve stravě.....	46
3.7	Zdravotní obtíže související se nevhodným stravováním	47
3.8	Zkušenosti s dietami či redukčními programy (jaké)?.....	48
3.9	Vzhled, zdraví a my	52
3.10	Největší síť studentských jídelen - menzy Univerzity Karlovy	55
3.11	Návštěva a prohlídka menzy Arnošta z Pardubic.....	57
	Závěr	63
	Seznam literatury	67
	Seznam grafů	68
	Seznam obrázků.....	69
	Seznam příloh	70

Úvod

„Jste to, co jíte“

„Je nutno jíst, abys žil, ne však žít, abys jedl.

Jules Laforgue [1]

Břicho je poutem na ruce a stejně tak řetězem na nohy. Kdo otročí břichu, je vždy otrokem. Chceš-li být svobodný, osvobod' se především od břicha. Jíš proto, abys ukojil hlad, a nikoliv proto, aby ses oddával rozkoším.

Sa'di Abú Abdillah [1]

Všechny tyto výše uvedené výroky a pravdy budou nyní rozebrány, negovány nebo utvrzeny v této práci.

Výživa a vše kolem, se pro mě stalo velmi zajímavým oborem. Ne malou dobu se věnuji fitness - trenérské činnosti propojené s výživovým poradenstvím. V oblasti fitness je kladen velký důraz především na správnou výživu a její dodržení je jeden z nejdůležitějších předpokladů k úspěchu. Letitá závodní činnost mě naučila zvykům, že pravidelná a pestrá strava, vhodný pitný režim a rozumné porce, jsou základem k úspěchu. Po mnoha osobních, ale profesních zkušenostech s klienty se mi potvrdilo, že úpravou stravy lze mnohé změnit a zlepšit i zdravotní stav. Stravování, výživové směry, návyky, nové přicházející možnosti a trendy jsou pro mě témata natolik blízké, že jsem neváhala a využila možnosti o zvolení vlastního tématu závěrečné práce.

1 CÍL PRÁCE

Hlavním cílem práce bylo zaměřit se na studenty vysokých škol, snažit se nastínit jejich stravovací návyky, případné z toho plynoucí hrozby a možná řešení. Zjišťování jejich návyků, pravidelnosti, četnosti a způsobu stravování budou zpracovány především za pomoci vyhodnocení dotazníku, jež nejdůležitější otázky budou obsaženy a rozebrány v praktické části této práce. Jelikož elektronický dotazník je velmi obsáhlý, skládá se nejen z otázek uzavřených, ale i otevřenou formou odpovědí, počet respondentů je 100, jsou očekávány výsledky velmi objektivní a seriózně zodpovězené. Dotazovaná skupina byla ve věku od 18 let neomezeně (ženy i muži). Dotazování i následné vyhodnocení probíhalo elektronickou formou.

Dále pak následné šetření, dotazování a snahy zmapovat možnosti stravování v neznámějších typech jídelen, určených především pro vysokoškolské studenty bude také nápomocné k přiblížení se k tomuto tématu.

Vzhledem k tomu, že práce je závěr kombinovaného studia, bylo osloveno taktéž velké množství studijních kolegů, tudíž skupina odpovídajících respondentů bude věkové rozmanitá. Doba dotazování byla během zimních a jarních dnů, a je dost možné, že i tato doba mohla ovlivnit výsledky dotazování. S velkou pravděpodobností se složení stravy liší v letním období, kdy je ovoce i zeleniny pestřejší výběr a snadnější dostupnost. S velkou pravděpodobností během letních dnů dovolené jsou časté tendence hřešit ve stravě. Příležitostné grilování, popíjení alkoholických nápojů, venkovní posezení - zahrádky nebo jen stravování formou all - inclusive na pobytových zájezdech se liší často nejen složením, ale i množstvím od běžně přijímané stravy po celý rok. Doba se mění, mezi vzdělanými vrstvami se začíná zřetelně projevovat vliv výchovy k pokrmům méně tučným a propagace zeleninových a ovocných pokrmů [10].

I přesto, se ale stále chybje at' vědomě, či nevědomě. Jelikož je ale nepřehledné množství publikací a téma výživy je stále velmi populární a omýlené, často tak vznikají nejasnosti a lidé tak kombinují nejrůznější typy diet a nové výživové směry. Nemají však mnohdy jasno, nedokážou se zorientovat a vybrat tu nejvhodnější cestu.

Touto prací budou veškeré pokusy směřovat k upozornění na nejdůležitější zásady, doporučení a zpřehlednit je. Cílem práce budou snahy představit ucelenější přehled názorů, náhledů odborníků a veškeré úsilí bude směřovat k přehledné informovanosti. Na základě zjištěných výsledků z dotazníků budou vyvozeny závěry a pojmenovány časté případné

prohřešky a navrženy řešení. Tyto návrhy poté mohou sloužit pro budoucí čitatele jako jakési vodítko, návod, jak se rychle zorientovat, či- si upevnit znalosti, které pak budou moci být aplikované.

2 TEORETICKÁ ČÁST

V této části bude nastínění od základních pojmů až po seznámení s odbornějším názvoslovím, které nám má přiblížit dané téma. Jelikož oblast výživy je velmi rozvinutá a dá se zajít, až velmi podrobně, což by už ani neodpovídalo mému vzdělání a oboru, budu se snažit dané téma spíše zobecnit a zřehlednit i pro širší veřejnost.

Dále bude nastíněno, jak tomu bylo s výživou v minulosti krátce po roce 1990 a popíše dnešní dobu často také nazývanou „érou hypermarketů“.

2.1 Základní pojmy

V bakalářské práci je použita řada odborných pojmů. Pro přehlednost jsou základní pojmy vysvětleny právě v této kapitole.

Zdraví člověka

Jako zdraví se dříve definoval stav člověka, který netrpěl žádnou nemocí. Dnes sice tato definice v základě stále platí, ale zdravím se šířeji rozumí stav člověka, který umožňuje člověku plnou tělesnou a duševní aktivitu a vede ho k pocitu blaha a spokojenosti [10].

K jeho dosažení je zapotřebí nejen vyhovující lékařská péče, ale důležité je také předcházení nemocem, tzv. prevence. Mezi významné faktory prevence patří správná výživa, přiměřená tělesná a duševní aktivita a optimální životní styl, který je v souladu s osobním přesvědčením a zvyklostmi [10].

Měli bychom být odpovědní za své zdraví, ovšem závisí to na osobním přesvědčení, je to ale podmíněno také faktory sociálního, ekonomického prostředí, praktickými možnostmi a vlastními zkušenostmi. Neobejdeme se ovšem bez posilování zdravého chování (vyvážená strava, žádoucí tělesná aktivita, snížením požívání alkoholických nápojů, kuřáctví, zneužívání farmak a psychotropních látek).

Výživa

Je zajištění živin potřebných pro existenci organismu. Pojmu výživa se u nás často užívá také jako označení souboru jednotlivcem nebo skupinou osob přijímaných pokrmů a nápojů, tedy ve významu jaký má slovo strava (dieta) [10].

Správná výživa

Je založena na současných vědeckých poznatcích, které podávají informaci o nezbytném příjmu určitého množství energie, živin a vody, o optimálním příjmu živin během dne

i delšího časového období a o jejich poměru v jednotlivých jídlech. Důležitým faktorem není jen absolutní obsah živin v pokrmu, ale i jejich využitelnost v lidském organismu. Velkou roli hraje také tradice a osobní zkušenosti jednotlivce.

Výživové potřeby záleží na věku, pohlaví, tělesné a duševní aktivitě a tělesném typu. Mohou být však velmi variabilní i mezi jedinci téže skupiny obyvatel. Optimální výživu si musí určit každý člověk sám, nejlépe ve spolupráci s odborníky.

Pro uspokojující výživu požaduje člověk nejen stravu výživnou, zdravotně nezávadnou a dostupnou za přiměřenou cenu, ale také pestrou a chutnou.

Pro správné stravování je také vhodné příjemné prostředí při jídle a uspokojivý způsob stolování. K výživě člověka slouží potraviny a z nich připravené pokrmy a nápoje [10].

Pokrm

Jako pokrm označujeme potravinu (nebo směs potravin) upravenou ke konzumu. Například jablko je potravinou a zároveň pokrmem, protože je možno je přímo používat.

Jídlo

Jako jídlo označujeme soustavu chodů, kterou konzumujeme v určitou denní dobu, příkladem je snídaně, přesnídávka, oběd a večeře [10].

Strava

Pojmem strava se označuje vše, co člověk sní za den. (týden, měsíc, nebo rok či jinou definovanou dobu) Strava se v mezinárodní terminologii označuje jako dieta. Tyto pojmy mají tedy stejný význam. V hovorovém jazyce se pod pojmem dieta zpravidla rozumí léčebná dieta. (tedy strava osob nemocných určitou chorobou nebo usilujících o snížení své tělesné hmotnosti) [10].

Živiny

Jednou ze základních fyziologických potřeb jsou především živiny. Materiál, který slouží k uspokojování výživových potřeb člověka, se označuje jako potrava [10].

2.2 Základní dělení živin

2.2.1 Hlavní živiny

Proteiny, sacharidy a lipidy (tuky), které tvoří značnou část (kolem 80 až 90%) slouží hlavně jako zdroj energie [10].

Bílkoviny (a v menší míře i tuky a sacharidy) jsou také nutné k výstavbě tkání. Jejich potřeba je tedy značná. (desítky až stovky gramů denně) Organismus potřebuje pravidelný příjem

hlavních živin v optimálním poměru [10]. Základem živočišných i rostlinných bílkovin jsou aminokyseliny. Měli bychom přijímat ve stravě bílkoviny jak z rostlinných, tak živočišných zdrojů [9].

Sacharidy (uhlovodany, cukry) tvoří největší část energetického příjmu.

Jednoduché sacharidy sladké chutě se mohou nazývat cukry. Jsou to hroznový cukr (glukózu), ovocný cukr (fruktózu), galaktózu. Sladké jsou i disacharidy. Nejvýznamnější je z toho sacharóza – řepný cukr. Zapříčiněné je to hlavně konzumací sladkých nápojů a sladkostí. Příjem řepného cukru je ve všech zemích světa nadprůměrně vysoký. U nás je to kolem 40 kg /na osobu/rok. Ve Spojených státech je to ještě vyšší. Před 200 lety byla spotřeba na osobu 0,25 kg cukru. Jedná se zcela o návyk, hladinu cukru lze získat i z jiných, ze složitějších sacharidů.

Složité sacharidy (komplexní) nebo – li polysacharidy mají nezastupitelné místo. Jejich zdrojem jsou obiloviny, luštěniny, zelenina, ovoce a brambory.

Oligosacharidy – stojí na pomezí jednoduchých a složitých sacharidů.

2.2.2 Esenciální faktory

Látky, které jsou pro život nezbytné, ale lidský organismus je neumí sám syntetizovat, takže je musí přijímat potravou. Patří sem esenciální mastné kyseliny, esenciální aminokyseliny a esenciální minerální látky. Slouží k výstavbě tkání [10].

2.2.3 Mikronutrienty

Patří rovněž do skupiny esenciálních látek. Většinou jsou součástí enzymů a jiných biologicky velmi aktivních látek. Lidský organismus nedovede mikronutrienty syntetizovat a přijímá je jen v potravě, např. stopové prvky, železo a jód, vitamíny a další vitamínům podobné látky [10].

2.2.4 Vitamíny

Nejsou zdrojem energie, ale jsou nezbytnou složkou stravy. Hypovitaminózou charakterizujeme nedostatek vitamínu ve stravě, avitaminózou úplné chybění vitamínů.

Nadměrného příjmu vitamínů rozpustných ve vodě se tělo dokáže zbavit. To naopak neplatí u vitamínů rozpustných v tucích, kdy k poruše vstřebávání může dojít, když je vstřebávání tuků výrazně porušeno.

Vitamíny rozpustné v tucích

A (retinol) – zdrojem je např. mrkev, vejce, játra. Nedostatek se projevuje – suchá kůže, šeroslepost

D - zdrojem je rybí tuk, játra, aktivuje se rovněž v kůži UV zářením. Projevy – křivice v mládí, poruchy mineralizace kostí v dospělosti, nebo odvápnění kostí a zubů.

E – zdrojem jsou rostlinné oleje, vejce, zelenina. Projevy nedostatku – svalová dystrofie, sterilita, poruchy růstu

K – zdrojem je produkt bakterií střevní flóry, zelenina. Nedostatek: poruchy srážlivosti krve.

Vitamíny rozpustné ve vodě

C – obsahují ho citrusové plody, hojně černý rybíz, zelenina. Nedostatek – snížená imunita až kurdějemi v důsledku snížené odolnosti kapilár

B1 – vyskytuje se v luštěninách, kvasnicích. Nedostatek – únava, záněty nervů,

B2 – zdrojem je mléko, kvasnice, játra. Nedostatek – záněty kůže

B5 – zdrojem jsou luštěniny, žloutek, kvasnice. Nedostatek – záněty kůže, sliznic, poruchy spánku

B6 – zdrojem je mléko, vejce, maso, obilné klíčky. Nedostatek – anemie, nervové poruchy, deprese

Bc – zdrojem je listová zelenina, (špenát, brokolice, kapusta), sýry, vejce, vnitřnosti. Nedostatek – poruchy krvetvorby

Biotin – zdrojem jsou kvasnice, vnitřnosti, žloutek. Nedostatek – poruchy metabolismu

Niacin – vyskytuje se v kvasnicích, libovém mase, mléce, listové zelenině, játrech. Nedostatek – projevuje se záněty nervů, duševními poruchami, záněty sliznice a kůže, těžkými průjmy.

Vápník

Vápník (magnezium) v naší výživě k nejproblematictějším látkám. Řada lidí, má především kvůli nedostatku příjmu mléčných výrobků a mléka nedostatek vápníku (kalcia).

Hořčík

Vyskytuje se především v mase a ve vnitřnostech. U naší populace je příjem nižší, především kvůli nedostatečnému příjmu zeleniny.

Sodík

Do našich těl se dostává hlavně ve formě soli. Příjem sodíku je v našich krajích vlivem tradice a konzumním zvyklostem mnohonásobně vyšší než je doporučený příjem.

Fosfor

Je důležitou součástí kostí a zubů a je nezbytný pro trávení a látkovou přeměnu.

Železo

Obsahuje jej především maso a masné výrobky. Nedostatek železa může způsobit anémii.

Zinek

Nedostatku zinku se vystavují především vegetariáni.

Selen

V našich krajích se bohužel v potravinách nevyskytuje, protože jediným přijatelným zdrojem jsou mořské ryby.

Jód

Tak jako u selenu jsou dobrým zdrojem mořští živočichové. Příjem jódu je u nás velmi nízký.

Fluor

Je nezbytný pro tvorbu kostí a růst zubů.

2.2.5 Senzorické látky

Jejich zařazení do skupiny látek potřebných pro výživu člověka je zcela oprávněné, protože zvýšení sensorické jakosti příznivě ovlivňuje intenzitu trávení a vstřebávání a zlepšuje využitelnost živin.

2.2.6 Probiotika

Probiotikum je živá kultura bakterií, které pocházejí z trávicího traktu člověka a mají na jeho zdravotní stav prokazatelně prospěšný vliv.

2.2.7 Množství živin

Stanovit přiměřenou potřebu živin není snadné. Obvykle se jen experimentálně určí jen minimální potřebné množství, jehož snížení by již vyvolalo poruchy zdraví. Toto minimální množství však ještě nemusí být (a zpravidla ani není) množstvím optimálním. Správnější by bylo označovat množství jednotlivých živin pojmem doporučená dávka. Tento způsob se dnes všeobecně používá. Přívod živin by měl alespoň přibližně odpovídat doporučené denní dávce.

U řady živin je nadměrně množství zdraví škodlivé (typickými příklady jsou tuky, vitamin A, selen, fluor nebo jedlá sůl). Maximální přípustné množství pak těchto živin pak záleží na tom, zda organismus požije jejich velké množství jednorázově nebo totéž množství postupně v menších dávkách. Některé živiny se totiž v organismu hromadí a jiné ne. Proto ani pojem maximální přípustné množství není vhodný.

Živiny nekonzumujeme odděleně, ale ve směsích, v nichž se zpravidla vzájemně ovlivňují, a jejich účinnost záleží na vzájemném poměru. Důležitá je také časová distribuce živin (některé potřebuje organismus dostávat denně, jiné stačí i v několika týdenních intervalech). Při hodnocení výživového stavu se sleduje obsah živiny v těle. Nejsledovanějším ukazatelem je obsah látky v krvi (krevní plazmě).

2.2.8 Voda

Funkce vody je v těle rozmanitá. Například funguje jako rozpouštědlo pro většinu živin [10]. Bez vody dokáže člověk přežít jen pár dní. Nedostatečný příjem vody nebo nadměrné ztráty vody pocením omezují schopnost maximálně využít výkonnostní potenciál. Pokud se cítíme dlouhodobě unaveni, bolí nás hlava, jsme otupělí, může být příčinou právě nedostatek tekutin. Voda je a vždy bude skvělý způsob doplňování tekutin. Voda je levná, snadno dostupná a je přesně to, co naše tělo potřebuje [3].

2.3 Sociální vlivy na výživu člověka

Člověk je tvor společenský a všechny jeho aktivity ovlivňuje lidská společnost. Není tedy divu, že i na výživu mají různé sociální faktory velký vliv. Již pravěký člověk jedl pravidelně ve společnosti ostatních členů svého rodu. Dodnes dává člověk přednost konzumu stravy v odděleném prostoru ve společnosti svých blízkých.

Společné požívání pokrmů potvrzovalo od nepaměti každé významné ujednání, dohodu nebo smlouvu a dodnes se takové společné události zpravidla spojují se společným jídlem.

Chudší vrstvy obyvatelstva mají již dnes u nás natolik vysokou životní úroveň, že si mohou běžně dovolit i pokrmy s vyšším společenským statutem a většinou jim dávají přednost, pokud jim to finanční poměry dovolí.

K sociálním vlivům přistupuje také dostupnost, například u nás se málo jedí mořské ryby a další tzv. plody moře, protože tyto pokrmy byly u nás v minulosti málo dostupné. Na přijatelnost a žádoucnost pokrmů mají vliv i jiné sociální vlivy, jako je výchova.

Některé pokrmy mají děti nerady a teprve působením rodičů a pedagogů si na ně zvyknou a začnou a začnou je postupně považovat za vhodné, dokonce i za příjemné.

Výchova se projevuje i u dospělých, na které působí masa sdělovacích prostředků [10].

2.3.1 Shoda s osobním přesvědčením

Na výživu má značný vliv výživa v nejširším slova smyslu je důležitou součástí celkové kultury. Uplatňuje se kromě okolní společnosti i vliv osobnosti konzumenta.

Jíst se má při duševní pohodě, při jídle má být klid (nemá být místnost přeplněna), nemá být příliš hluk. Jíst se má pomalu a jídlo nemá být kratší než 20 minut, aby se mohly uplatnit přirozené regulační mechanismy upravující přiměřený konzum. Jídlu má člověk věnovat pozornost již předem a stanovit si potřebné množství stravy, aby jedl umírněně.

Důležitá je systematickosti, proto se doporučuje sestavit si předem jídelníček, aby člověk během dne a týdne zkonsumoval přiměřené množství živin ve správných proporcích. Toho se nejlépe dosáhne pestrou stravou (jednotvárná strava může vést k nedostatku některé živiny) a bohatosti výběru pokrmů (různé způsoby přípravy pokrmů, zavádění různých zahraničních nebo speciálních pokrmů).

Výživě má člověk věnovat přiměřenou pozornost. U nás a všude v kulturně méně vyspělé společnosti) se výživa a stolování většinu podceňují. Známa se vážnost, která se stravování přikládala v tradiční čínské společnosti.

Nevhodné je také přeceňování významu výživy, někteří extremisté přičítají výživě větší roli, než jakou by v civilizované společnosti měla zastávat [10].

2.3.2 Náboženské omezení

Od pradávna je známo, že náboženství hrálo vždy v lidské společnosti velkou úlohu a ovlivňovalo také stravování.

K nejčastějším projevům patří různá tabu, tj. příkazy i zákazy. Ve východních náboženstvích se uplatňují různá výživová omezení daná náboženským přesvědčením, například v Indii se považuje kráva za posvátné zvíře, a nesmí se proto jíst hovězí maso. Většina indického obyvatelstva se zdržuje konzumace masa celkově, hlavně pro přesvědčení o možnosti převtělování lidské duše do zvířat. Budhisté se zdržují masa spíše z úcty k životu. Také muslimové i židé mají nejrůznější zákazy a výživová omezení.

Křesťané odbourali všechny předpisy omezující stravování, ale zavedli určitá omezení daná posty + (v pátek, během adventu před Vánocemi a v době postní před Velikonocemi).

Po stránce správné výživy lze pústy hodnotit spíše kladně, a zvláště v nynějši době nadbytku by neškodilo je občas dodržovat [10].

2.4 Výživa v minulosti

Po roce 1990

Nárúst dovozu potravin, rozšíření sortimentu, zvýšená kvalita, úroveň balení, to vše bylo následkem liberalizace obchodu. Ovšem způsobila také zvýšení cen živočišných produktů, klesla spotřeba masa, mléka a mléčných výrobků. Nástup rostlinných tuků a olejů. Zároveň tím vzrůstá spotřeba smažených jídel. Zvyšuje se příjem ovoce a zeleniny. Spotřeba drůbežího masa stoupla, naopak klesla u hovězího. I spotřeba sýrů zaznamenala větší vzrúst. Tyto změny jsou uváděny sice jako pozitivní, avšak nedostatky z dřívějších let, stále přetrvávají. Spotřebitelé dávají přednost výrobkům s nejnižší cenou a nedbají na jakost. Velký vliv již v této době má obzvláště reklama, což je spíše negativním vjemem [10].

Éra hypermarketů - dnes

Dá se říci, že poslední etapou ve stravování je právě éra hypermarketů. Hypermarkety se u nás během několika let rozšířili a většinu potravin nakupují spotřebitelé převážně tam. Nabízejí velmi levné potravinářské výrobky ve velmi pestrém sortimentu. Ovšem spotřebitelé se z nejrůznějších důvodů zaměřují jen na určitou část nabídky a tím se vystavují riziku, že jejich strava bude jednotvárná a hrozí nebezpeční nedostatku některých živin. Kritériem výběru je jednak cena ale také sensorická jakost. Pokrmy, které byly dříve jako pochoutka nebo sváteční pokrm se nyní stávají běžnou stravou. Vše je ovlivněnou velkou reklamní kampaní.

Mění se periody nákupů. Stále častěji volí spotřebitelé velké nákupy jednou, dvakrát do týdne, ovšem často ale neuváženě. Zvýšila se poptávka po nealkoholických nápojích, balených pitných vod a po výrobcích konzumovaných mimo hlavní jídla. Výživová hodnota není důležitá jak pro spotřebitele ani pro výrobce. Módností je nyní převážně označení zdravotní nezávadnosti. Předností hypermarketů je pro zákazníka především snížení útraty za potravinářské výrobky. Výhodou těchto zařízení snad jen je to, že zpravidla mají hygienu na vysoké úrovni a poskytují přijatelnou úroveň stravování těm, kteří by se jinak stravovali snad ještě hůře (automaty, pouliční bufety atd.).

Tato doba se také prezentuje vzrůstajícím podílem pokrmů, které konzumujeme mimo hlavní jídla. Například během zaměstnání, nákupů, přípravy do školy, sledování televize. Jedná se především o energeticky nabitě produkty, chuťové velmi výrazné. Problémem ale je,

že se tyto výrobky konzumují převážně mimo hlavní chody, tudíž nám navyšují denní příjem a tím i mohou způsobovat obezitu.

Velmi populární se v posledních letech projeví bio potraviny, které si však oblíbili převážně zámožnější spotřebitelé. Do podvědomí se také čím dál více zažívají funkční potraviny, jež obsahují jednu nebo více živin, než běžná potravina stejné kategorie.

V dnešní době je také mnoho zastánců, kteří propagují nejrůznější výživové trendy a nov směry, které nebývají vědecky podložené, které mohou způsobit nejrůznější zdravotní problémy. Jsou však i ti, jež velmi zvažují co do úst vloží, snaží se řídit zásadami správné výživy, nakupují výrobky s nízkým obsahem energie (především s nízkým obsahem tuků a cukrů, vybírají si nízkotučné mléčné varianty výrobků). Zaměřují se na potraviny s větším obsahem vlákniny či celkově o produkty obohacené o různé živiny. Sledují etikety výrobků a snaží se vyznat v nutričních hodnotách. Ovšem stále je těchto spotřebitelů bohužel menší část a lze jen doufat, že s postupem času se vše změní k lepšímu [10].

2.5 Rizika a hrozby – nemoci

2.5.1 Obezita

Je jevem především jevem prastarým, na nějž se pohlíženo a pohlíželi různě, jak ve smyslu historickém, tak regionálním. Převažoval však pohled kritický.

Z latinského slova *obesus*, což znamená tučný, ale také tupý. Slovo *obesus* souvisí se slovem se slovem *obedere*, což znamená obžírat se, známé odporivé obžerství.

Z regionálního pohledu již názor na obezitu není tak jednoznačný. Chtěná a ceněná obezita je především u žen, například v některých částech arabského světa, Afriky, kde známkou zdraví, krásy a blahobytu. Tolerance k obezitě se v průběhu staletí změnila. Od ideálu pravěké Věstonické Venuše k ideálu atletického lidského těla v dobách Antiky, modernost barokních tvarů až k návratu k přirozené vyvážené kráse lidského těla. Dále však především u ženské populace byla obezita brána jako společenský diskvalifikující, což často vedlo k chorobné vyhublosti, extrémní potravní pohublosti – anorexii. Nynější doba se projevuje nadměrným příjmem potravy, nechutí ke sportovní aktivitě, což často bývá způsobem kompenzace sociální stresu a přepracování. Obezita je spojena se spoustou závažných onemocnění, které mohou ohrozit nejen zdravotní stav, ale i život [1].

Mezi nejčastěji uváděné nemoci spojené s obezitou patří: onemocnění srdce a cév, dýchací potíže, problémy s pohybovým aparátem a v posledních letech i zvýšený výskyt nádorových onemocnění.

2.5.1.1 Určení obezity

Mezi nejčastěji používané ukazatele tělesné hmotnosti slouží body mass index – BMI. Jehož nevýhodou je, že nedává představu o rozložení tělesného tuku [1]. BMI nám napoví, jestli máme podváhu, normální váhu, nadváhu nebo dokonce obezitu.

Výpočet BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost (kg)}}{\text{výška}^2 \text{ (m)}}$$

18,4 a méně = podváha

18,5 až 24,9 norma (hodnotami BMI je dobrá a riziko obezity je minimální)

25,0 až 29,9 nadváha (hodnota BMI je zvýšená a riziko obezity je zvýšené)

30,0 a víc obezita

Výsledek je samozřejmě přibližný, protože míra nadváhy nebo obezity záleží i na pohlaví, věku, trénovanosti organismu a především na množství svalové hmoty, tělesné konstituci atd. [7].

Obvod pasu

Dalším používaným měřítkem je velikost obvodu pasu: za zvýšené riziko se považuje u muže hodnota nad 94 cm a u žen nad 80 cm [1].

Poměr pas/boky

Často je také používán poměr pas\boky. Za rizikové považujeme pro muže hodnoty větší 1,0. Pro ženy větší než 0,9 [1].

2.5.1.2 Rozlišení typu obezity

Obezita gynoidní (ženský typ obezity)

Nahromadění tuku na bocích a hýždích) není spjat s kardiovaskulárním onemocněním [1].

Obezita androidní (mužský) typ obezity

Uložení tuku hlavně v okolí pasu) je považován za důležitý předpovědní rizikový faktor kardiovaskulárního onemocnění [1].

2.5.1.3 Závěrem o obezitě

Stále častěji se objevuje androidní typ obezity právě u žen, a naopak ženský typ obezity postihuje ženy.

Odhaduje se, že obezitou trpí cca 315 miliónů obyvatel naší planety [1].

2.5.2 Vysoký krevní tlak (hypertenze)

Postihuje přibližně 25 -30% lidí. Normální tlak je 120 na 80 (120/80 mmHg) a překročí – li hodnoty krevního tlaku 165/95, jedná se o vysoký krevní tlak.

Mezi rizikové faktory způsobující vznik vysokého krevního tlaku jsou obezita, kouření, stres, nedostatečnou činností ledvin a především nevhodnou stravou. Pohybově aktivní lidé, nekouřící a zaměřující se na nadprůměrně zdravou stravu se vyhýbají rizikovým faktorům.

Bohužel faktory, jako jsou vrozené dispozice, věk, rasa, nelze změnit a ty někdy způsobují hypertenzi navzdory zdravé stravě a všem ostatním snahám[3]

2.5.3 Diabetes melitus - „cukrovka“

Je způsobena ponejvíce nedostatečnou výkonností v té části slinivky břišní, která vyrábí hormon inzulín. Nejčastěji vzniká cukrovka u lidí, kteří se narodili s méně výkonnou slinivkou břišní, nebo si ji poškodili v průběhu života. (např. zánětem) a kteří tuto méně výkonnou žlázu dlouhá léta vyčerpávají nadměrným požíváním sladkých jídel. Objevuje se obvykle právě u lidí s tělesnou nadváhou [5].

Od roku 2008 se zaznamenal vysoký nárůst diabetiků 2. stupně, zhruba 29 000 (u obou pohlaví), bohužel více než 200 osob bylo mladších 19 let. Vzhledem k tomu, že obezitou trpí přibližně 60% diabetiků, je nutné zásadním způsobem zvýšit snahu o zlepšení jejich životního stylu (racionální strava a výrazné zvýšení fyzické aktivity)

2.5.4 Cholesterol

Cholesterol, jehož nadbytek zvyšuje riziko nejen kornatění tepen a jeho srdečních komplikací, (infarkt myokard), mozkové (mozková mrtvice) ale i jiných[5]. Prevence obsahuje především omezování určitých druhů potravin z živočišných produktů. (vaječný žloutek, vnitřnosti, máslo, tučné sýry, šlehačky, tučné mléčné výrobky a masné výrobky)

2.5.5 Podvýživa

Podvýživa může být důsledkem nejen nedostatečného příjmu energie, ale některé živiny nebo skupiny živin [10]. (např. u nás nedostatkem jódu)

U vysokoškolských studentů se spíše nabízí možnost, že energetický příjem je naopak vysoký, ovšem složený z nevhodných potravin, čímž právě dochází k nedostatečnému příjmu základních, důležitých živin.

Často krát však se objevuje u nesprávných nebo nesprávně aplikovaných redukčních diet (zejména u lidí s mentální anorexií). Bylo zjištěno, že asi 30 -70 % všech osob, které dodržují redukční diety nekontrolované kvalifikovaným dietologem, trpí některou z forem podvýživy [10].

2.6 Vliv stresu na stravování studentů

2.6.1 Přejídání se nevhodnými potravinami

Jelikož vysokoškolští studenti jsou neustále vystaveni psychické zátěži, především ve zkouškovém období, velmi často právě příjem stravy řeší své úzkosti a nervozitu.

Jídlo však není a nemělo by být prostředkem k řešení stresových situací. Úplně nejhorším východiskem z krize jsou sladkosti. Mohutné vyplavení hormonu inzulínu následující požití sladkého vede brzy k poklesu hladiny krevního cukru (glykemie). Pokles glykemie je provázán nervozitou, nesoustředěností a hladem. Celý problém se tak jen zhoršuje [6].

2.6.2 Uspěchaný čas, fast foody

Známým charakteristickým znakem především pro mládež a námi zmiňované vysokoškolské studenty bývá forma rychlého občerstvení (fast foods) Většinou však mají velmi zúžený sortiment, tudíž mohou vést opět k jednostranné výživě. Většina těchto pokrmů obsahuje velké množství tuků, tyto pokrmy jsou velmi chuťově velmi výrazné. Mládež si na to velmi rychle zvykne a poté odmítá výživově hodnotnější stravu.

2.6.3 Reklama a působení médií

Dnešní doba je bohužel doba reklam a médií, které vstupují i do výživy, a to ne málo.

Především mladí lidé ovládající internet a nejrůznější technické novinky jsou pohlceni reklamním světem. Starší lidé spíše uznávají známou kvalitu ukrytou pod tradičním výrobkem, na který jsou zvyklí. Neradi testují nové výrobky a seznamují se neznámými potravinami. Mladiství jsou v tomto směru uvolněnější a naopak velmi rádi se nechávají strhnout módní vlnou. Ne vždy jsou však tyto nové směry to pravé.

Módní záležitosti, která často propaguje snadnější přípravu pokrmů, než u tradičního výrobku může být instantní verze výrobku, která se například mnoha studentům může jevit, jako to nejvhodnější pro ně, jež jsou věčně časově vytíženi. Výrobky typu instantních polévek,

nejrůznějších kaší, nápojů, pudingů, omáček atd. jsou častým oblíbeným řešením spotřebitelů, jež bojují s nedostatkem času. Ovšem nabízí se otázka, zda tyto výrobky jsou v souladu se zdravým životním stylem, zda odpovídají vhodným výživovým doporučením.

Nemusíme být zrovna odborníky přes výživu, stačí jen si osvojit jednoduchý seznam éček a přídatných látek, kterým je lepší se obloukem vyhnout. Prozkoumání etikety v obchodě zabere jen několik vteřin – takovou ztrátu času bychom si pro své zdraví měli dovolit.

Stačí jen nad výběrem potravin přemýšlet, vyhnout se právě módním polotovarům, instantním jídlům a začít přemýšlet nad tím, co skutečně jíme. Ačkoli se odborníci přou o vliv éček na lidské zdraví, mají podezření, že některá mohou podporovat vznik alergií, astmatu, ekzémů nebo dětské hyperaktivity. Nikdo skutečně neví, jakou paseku může pravidelná konzumace éček na lidském zdraví napáchat.

Přídatné látky jsou do potravin přidávány především z několika důvodů - prodlužují jejich trvanlivost, zlepšují jejich vzhled a chuť, dávají jim (často nepřírozenou) barvu, usnadňují rychlou přípravu potravin (např. instantní polévky). Mezi nejčastěji používané přídatné látky patří například:

E250 – Dusitan sodný

Zdravotní rizika: riziko vzniku rakoviny, bolesti hlavy, kožní vyrážka

Potraviny: uzeniny (špekáčky, párky), masové konzervy

E110 – Žlutý SY (potravinářská žlutá 3)

Zdravotní rizika: alergie

Potraviny: různé sladkosti, hořčice, nealko nápoje, instantní polévky

E132 – Indigotin (potravinářská modř 1)

Zdravotní rizika: alergie, žaludeční nevolnosti, vyšší krevní tlak, kožní vyrážky

Potraviny: pudinky, čokoládové tyčinky, sladkosti, žvýkačky

E621 – Glutaman sodný

Zdravotní rizika: žaludeční nevolnost, kožní vyrážka, astma

Potraviny: instantní polévky, sojové omáčky, polotovary, mražené výrobky.

Škodlivé účinky glutamanu nebyly (přes nejrůznější spekulace) nikdy vědecky prokázány [1]

Ale stejně jako v případě ostatních aditiv platí, že nadměrní množství na zdraví nepřídají. Jestliže si výrobek obsahující aditiva dopřejete jednou za týden a váš jídelníček je jinak pestrý, není se čeho obávat. Pokud však jsou tyto potraviny zařazovány častěji, není to v pořádku [6].

2.6.4 Podvyživenost

Další hrozbou, která na mladistvé studenty, převážně dívky padá, je nátlak z tiskovin i nejrůznějších jiných médií, které neustále zdůrazňují a zviditelňují hit štíhlosti. Ve všech médiích se objevují nejrůznější tipy, diety a rady na štíhlost a hubnutí. Jsme jako společnost neustále tlačeni k tomu, abychom byli ideální. Ideální ženy, muži, manželky apod. Stejně tak by bylo nejlepší, kdybychom měli všichni ideální postavu, ideální vkus a stravovali se ideálním způsobem. Není divu, že každý rok narůstá počet lidí trpících anorexií, jako důsledek touhy po dosažení alespoň jednoho z těchto ideálů. Dívky často propadají nejrůznějším stravovacím poruchám. Chtějí se často vzhledem přiblížit celebritám, dívkám z obálek časopisů.

Často jsou tyto ženy postihnuty poruchami příjmu potravin. Anorexií, což je uměle vytvořenou civilizační chorobou a bulimií, jež má bohužel obdobné nebezpečné zdravotní komplikace.

2.6.4.1 Mentální anorexie

Mentální anorexie je porucha příjmu potravy, při níž na podkladě psychické poruchy (bludu o nadměrné hmotnosti či proporcích) dochází k omezování příjmu potravy, jejímu zvracení či užívání léků, které využití potravy snižují, laxativ k vyvolání průjmů, hormonu štítné žlázy atd. Tato onemocnění vedou k závažným zdravotním problémům, od poruch menstruačního cyklu až po úplný metabolický rozvrat [10].

2.6.4.2 Bulimie

Projevy bulimie nejsou tak výrazné. Osoba s bulimií může sníst velkou porci, které se pak následně zbaví na toaletách. Nejčastěji tito nemocní používají projímadla, mluví o zázračných metodách bez přibírání na váze [3].

Tyto nemoci jsou civilizační choroby, které jdou napříč pohlavními rozdíly i věkovými skupinami a nemocných se zvyšuje číslo i u mužů.

2.6.5 Módnost doplňků výživy

Také nelze opomenout tzv. zázračné pilulky, nápoje či kůry, které jsou v dnešní době velmi propagované a vlivem reklamy zviditelněné.

2.6.6 Doplněk výživy

Do dnešního dne ani Americká Dietologická Asociace ani žádná americká vládní organizace nedoporučily zařadit výživové doplňky do výživy. Na druhou stranu mnohé studie opakovaně ukazují, že mnoho lidí nemá dostatečný příjem ovoce, zeleniny, celozrnných výrobků a nízkotučných mléčných výrobků. Zmatek na trhu s výživovými doplňky pramení z obrovské reklamní kampaně, která přesvědčila miliony lidí o nutnosti používání doplňkové výživy.

Mnoho lidí, žijících v neustálém spěchu se obrací k výživovým doplňkům jako všeléku, který ochrání zdraví, vyváží nesprávnou výživu, zvýší výkonnost, přidá energii a zajistí do budoucna pevné zdraví. Ovšem je třeba si uvědomit, že lidé, kteří propagují suplementy, obvykle bagatelizují význam přirozené potravy. I když používáme výživové doplňky, je nutné správně jíst, bez ohledu na počet tabletek, které sníme. Doplňková výživa by vždy měla být součástí (doplňkem) optimální, plnohodnotné výživy. Proto se jí říká doplňková [3].

Praktický někdy i nenahraditelný, ale přesto pořád jen doplněk, tak že se na něm nedá stavět jídelníček [7].

3 PRAKTICKÁ ČÁST

Hlavní částí této kapitoly bude nastínění otázek a odpovědí dotazníku, směřovaného vysokoškolským studentům.

Dotazování bylo zaměřeno na stravovací návyky studentů, jejich životosprávu a vše kolem. Otázky byly voleny nejen uzavřené, ale i volné – otevřené, aby měli studenti možnost se konkrétněji rozepsat, vyjádřit své odezvy, pokud nebyly v možnostech odpovědí. (např. jiné,..). Oslovení skupiny respondentů bylo přes on – line dotazování. Za pomoci internetových stránek provozujících průzkumy (www.surveymonkey.com), i samotné vyhodnocení probíhalo elektronickou formou a zmapováno pomocí grafického vyobrazení.

Jelikož hlavním cílem bylo se co nejlíže přiblížit k danému tématu, bylo zapotřebí získat co nejvíce informací. Dotazník je velmi obsáhlý, avšak otázky jsou tvořeny tak, aby respondenty dotazník příliš neodradil a zvládli jej vyplnit v poměrně krátkém čase. K danému tématu bylo vybráno několik nejpodstatnějších, vypovídajících otázek směřovaných na studenty a k nim příslušné odpovědi s grafickým vyhodnocením, které zde budou naznačeny, případně rozebrány.

Taktéž proběhlo náhodné dotazování a zjišťování současných stravovacích možností při návštěvách stále nejčastěji využívaných vysokoškolských jídelen – menz. Snahy o zmapování návyků a chování studentů, co vše ovlivňuje jejich výběr stravy, výdeje a závěrečné rozhodnutí, bude nastíněno a popsáno. K zmapování chování studentů se také vyjadřují nejvíce kompetentní osoby a to vedení největšího řetězce menz v ČR, samotný ředitel stravovacího úseku a následně pracovníci kuchyní a samotných výdejen při Karlově univerzitě v Praze.

3.1 Identifikace respondentů

Cílem této kapitoly je podat základní údaje o respondentech - jakého jsou pohlaví.



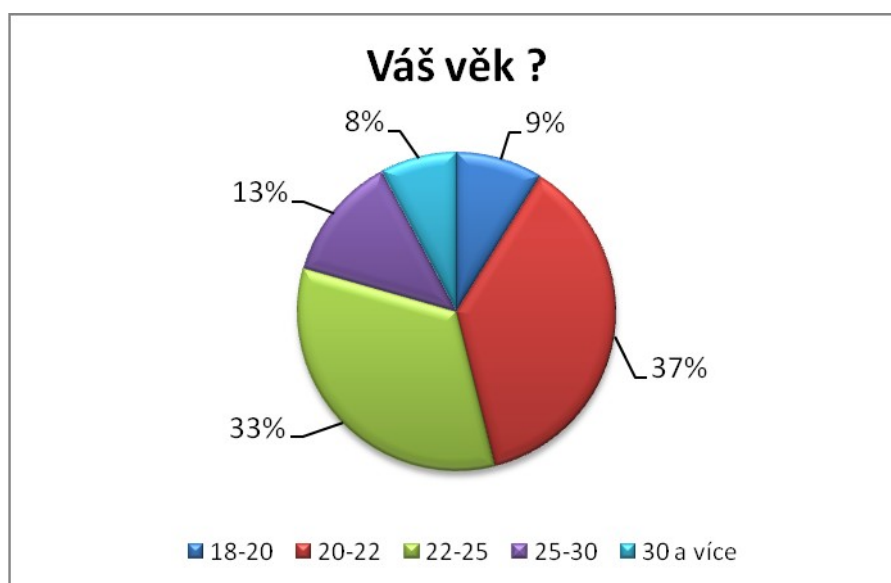
Graf 1: Pohlaví respondentů

Zdroj: Vlastní

Z počtu dotazovaných 100, zodpovídalo 75 žen a 27 mužů, což nastiňuje v procentech i tento graf. Dotazník byl směřován především studentům VSOH, kterou navštěvují právě převážně ženy. Také by se dalo říci, že otázku stravy řeší především ženy, dívky se zájmem o zdravý životní styl a štíhlou linií, proto tedy tak velká účast ženského pohlaví.

Věk studentů

Po zjišťování věku dotazovaných, byly výsledky takové:



Graf 2: Věkové skupiny

Zdroj: vlastní

Největší skupinu odpovídajících tvoří věková skupina 20 – 22 let (38 osob), ihned za ní skončili studenti ve věku 22 – 25 let. O něco větší početná byla skupina 25 – 30 let, dále pak odpovídali ve věku 18 - 20 a nejmenší skupinu zastoupili zřejmě mí dálkově studující kolegové, jež patří do věkové kategorie 30 a více. Z těchto závěrů lze usoudit, že největší počet odpovídajících respondentů je vysokoškolák v typickém studijním věkovém rozmezí.

3.2 Formy stravování

Na dotaz při způsobu stravování, většina respondentů odpověděla, že se převážně stravují domácí formou (60 respondentů). Ne malé množství však uvedlo, že i kombinací všech uvedených druhů. (34 dotazovaných). Pouze 7 dotazovaných uvedlo, že využívají školních jídelen, menzy či závodního stravování. Jen velmi malá část zmínila využití restauračních služeb.

Restaurační zařízení

Při nedostatku času na domácí přípravu jídla, nebo při nevyužití jídelen či menz, nabízí své služby restaurace, bufety či bistra. Naštěstí vznikají i nové provozovny, kde snahou je, zaměřit se na odlehčenou, přesto vyváženou stravu, obsahující důležité živiny, i přesto, že celkový energetický příjem je hlídán a korigován.

Velmi zdařilá je myšlenka resortu (Resort sv Kateřiny), který by mohla následovat většina podniků, kde právě jídelní lístek je plně zpracován výživovým odborníkem Ing. Ivanem Machem a u každého uvedeného pokrmu je uvedena výživová hodnota. Také výběr surovin je převážně v bio kvalitě a odběr je upřednostněn od místních. farmářů. K pokrmům je hostům nabízena místní pramenitá voda Kateřina. Tento typ restaurací má svou jistou budoucnost, ovšem chce to trpělivost, než většina našeho národa upustí od některých nevhodných tradic a zvyků.

I přesto, že zavedení tohoto typu restaurací je prozatím v začátcích, vždy se lze i v běžné restauraci porozhlédnout po vhodném pokrmu, jenž nemusí být zrovna kalorickou bombou, či kombinací různých druhů potravin můžeme opět předejít vysoko energetickému či tučnému pokrmu.

Při sbírání dat, bylo překvapením uvedený velký počet odpovědi u forem domácího stravování. Ovšem nabízí se další otázka, zda forma domácího stravování je právě vždy v souladu s racionálními doporučeními o výživě. Zda svačiny, či obědy připravené do škol, zaměstnání či na cesty, jsou vždy z kvalitních surovin, nutričně vyvážených, s dostatečně

velkým množstvím porce ovoce a zeleniny na den a zda také neopomíjejí dodržovat pitný režim. Ovšem to už je téma, pro další podrobnější otázky.

Jídelny, bufety, automaty

Velmi často je nyní viděna velká nabídka automatů nabízejících nejen studené a teplé nápoje, ale tak též s výběrem nejrůznějších druhů cukrovin, bagetových a toustových občerstvení. Tato forma nabídky se objevuje nejen na školách středních, vysokých, ale bohužel se stává prakticky běžnou nabídkovou formou i pro nejmenší. Chodby vysokých škol jsou přímo přeplněny nabídkou nejrůznějších, nabízejících firem, zaměřených na automatový bufet. Přidružené jídelny či bufety často nabízejí stravu taktéž výživově méně vhodnou, v souladu s racionálními doporučeními. Především školy, jež se přímo zaměřují na obory velmi blízké stravě, by měli tyto doporučení uznávat a držet se jich. V následujících kapitolách bude také konkrétněji nastíněna současná situace a možnosti stravování ve vysokoškolských menzách.

Projekt ovoce do škol

Velmi dobrým znamením jsou snahy především některých základních škol, které se zúčastňují programu s názvem „Ovoce do škol“. Snahou je zajistit dětem svačinku plnou ovoce a zeleniny dotovanou evropskými a státními dotacemi pro děti prvních stupňů základních škol. V dětech tak od mala pěstujeme návyk na konzumaci těchto důležitých složek potravy.

Přestávky na občerstvení

Také i mnoho vyučujících pedagogů nedodrжуje dané přestávky na občerstvení sebe i studentů. Vyčerpání a únava o sobě tedy brzy dají znát. Často se právě po takovém náročném dni ve školních lavicích, s nedostatkem energie objeví nepřekonatelná chuť a pocit hladu právě nevhodně na večer. Většinou v tuto dobu se již nepřemýšlí nad skladbou pokrmu a pravděpodobně se přesyťme.

Při sběru dat, bylo překvapením velký počet kladných odpovědí u právě domácího stravování. Ovšem nabízí se další otázka, zda forma domácího stravování je právě v souladu s racionálními doporučeními o výživě. Zda svačiny, či obědy připravené do škol, zaměstnání či na cesty, jsou vždy z kvalitních surovin, nutričně vyvážených, s dostatečně velkým množstvím porce ovoce a zeleniny na den a zda také neopomíjejí dodržovat pitný režim. Ovšem to už je téma, pro další podrobnější otázky.



Graf 3: Formy stravování

Zdroj: vlastní

Návštěvnost fast foodu

Na otázku návštěvnosti fast foodu, odpovědělo 43 dotazovaných ze 105, že párkrát do roka tomu tak je. Nabízí se otázka, co je to přesně za pojetí četnosti – párkrát do roka. Někdo tím může myslet návštěvu 1 – 2 za rok, jiný i návštěvu každý měsíc.

Podobným počtem 38 bylo zodpovězeno, že konzumují ve fast foodech jen někdy. Ovšem opět otázka, co je pro nás slovíčko někdy. Akceptování konzumace pokrmů v těchto typech zařízení by bylo reálné, za předpokladu, že tyto návštěvy by byly příležitostné a ne pravidelně se opakující.

Tak též důležitá je informovanost a uvědomění si obsahu veškerých přídavných látek, živin a hodnot, které pokrmy z těchto řetězců obsahují.

S výsledkem 23 studentů bylo zodpovězeno, že stravě tohoto typu neholdují a tudíž sev něm vůbec nestravují.

Obavy jsou však takové, že právě naopak se k oblibě fast foodu přiklání stále více konzumentů.

Nynější provozovny fast foody jsou projektovány a směřovány velmi často převážně na oslovení především mladistvých. Moderní design a vybavení prostor provozovny, wifi zdarma jako součást nabídky, hudba, televize a jiné zábavné formy v nabídce a samozřejmě chuťově velmi výrazné potraviny, stylově upravené, moderně nabízené, upoutají ne jednoho z nás. Uklidňujícím faktem je, že pouze jeden z dotazovaných uvedl, že této formy stravování využívá několikrát do týdne.

Jelikož strava nabízená v těchto typech stravovacích jídelen je často velmi energeticky vysoká, menu, které je nabízeno, je často kaloricky tak bohaté, že by v mnoha případech u některých jednotlivců pokrýt celodenní energetický příjem. Bohužel většinou jen energetický příjem bývá pokryt, a však příjem důležitých živin je nedostačující. Chybí například vláknina, zelenina, ovoce, nabízí se převážně pokrmy v trojobalu a smažené na tuku, který ještě více zvýší energetickou hodnotu potravin. Nápoje bývají přeslazené, nabídka velkého množství těchto drinků a maxi kelímky a nabádají k větší konzumaci.

Také reklamní triky, například bezedný nápoj atd., ovlivňují nejen množství konzumace jídla a potravin, ale i dobu návštěvy tohoto zařízení. Mladí lidé, studenti, vyhledávající vhodná místa k setkání či randění často volí tuto variantu a využívají akčních nabídek typu maxi drink, bezdešný kelímek a stráví zde opravdu spoustu času. Také nabídka akčních balíčků pro děti, obsahující hračku je velkým lákadlem pro nejmenší.

Nynější studenti, avšak budoucí rodiče, někteří již rodiče, přebírající zodpovědnost za své potomky by měli pěstovat jiné tradice a nevyhledávat obdobná zařízení.

Na základě zvyšujícího se výskytu obezity na celé planetě, především v USA, kdy se lidé trpící nadváhou zaměřili na obžalobu některých fast foodových řetězců za způsobení obezity, se vyprovokovala kampaň bránící řetězce. Lidé především uváděli nevědomost, že smažená jídla a slazené nápoje zapříčiňují vznik obezity. Řetězce se začali bránit a uvádět nejen nutriční hodnoty u všech svých produktů, ale také formu letáčku a dárkových předmětů (kaliper – měřidlo na podkožní tuk) upozorňovali na problémy s případnou obezitou způsobené nezdravým životním stylem. Tyto kampaně by se mohli objevovat i v naší zemi a upozorňovat více na nebezpečí zařazování těchto potravin.

Naštěstí se však v poslední době čím dál více na rozbor nutričních hodnot pomýšlí a lidé již mají možnost si tyto hodnoty více uvědomit. Například společnost MC Donald má velmi pečlivě a odborně zpracované GDA (neboli přiměřené denní množství), které je na většině obalů produktů uvedeno. Také internetové stránky, které hosta navádějí k výpočtu svého osobního GDA jsou velmi propracované.

Ovšem nabízí se otázka, zda vyhladovělý konzument vyhledává zrovna tyto informace a zda si chce nechat zajít chuť a seznámit se, se všemi tyto údaji. Také nabídka bufetů roste a setkáváme se již s provozovny, které se naopak odlišují od typických, známých fast foodu, i přesto, že plní funkci rychlého. V těchto bufetech - jídelnách je naopak odlehčená strava, někdy upřednostňující bio potraviny od místních dodavatelů, důraz je kladen na pestrost a racionální výživu

Další možnou volbou jsou také bufety, zaměřené na národní kuchyně cizích zemí, které mohou být vhodnější formou než klasické fast foody. Například asijské bistra, mexická kuchyně, specializované provozovny na mořské plody atd. jsou často velmi přijatelnější díky přírodní úpravě, velkému množství zeleniny, luštěnin či obilovin.



Graf 4: Návštěvnost fast-foodu

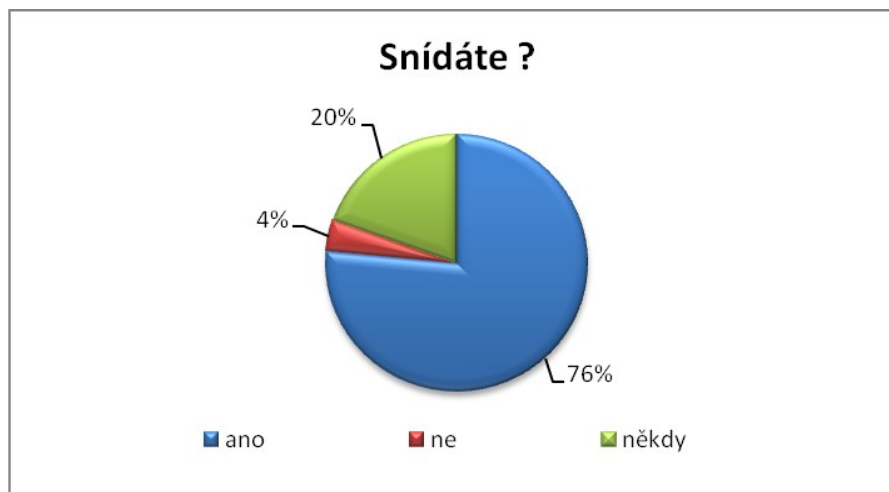
Zdroj: vlastní

3.3 Hlavní a doplňková jídla

3.3.1 Snídaně

Velmi překvapujícím byl výsledek u dotazu na pravidelné zařazování snídaně. Velmi vysokým počtem odpovědí bylo ano. (78 osob), 20 dotazovaných přiznalo, že snídají někdy a pouze 4 respondenti uvedli, že nikoliv.

Lze se jen těšit z těchto výsledků a jen doufat, že snídaňové pokrmy jsou vyvážené a plnohodnotné pro start do nového dne. Já sama za sebe beru snídani jako důležitý základ celodenní stravy a uvědomuji si význam zařazení potravin, obsahujících nezbytné důležité.



Graf 5: Pravidelnost snídání

Zdroj: vlastní

Skladba snídaně

Další otázka navazuje na předcházející dotaz ohledně snídání. Podle výše uvedených výsledků jsou závěry říkající, že snídaně naštěstí stále patří do pravidelného stravovacího režimu. Nynějším sběrem informací nastíníme, jaké potraviny se převážně objevuje na talíři studentů.



Graf 6: Skladba snídání

Zdroj: vlastní

Na znázorněném grafu si můžeme všimnout pestrosti snídání dotazovaných. Tato otázka se pokládala velmi obtížně a vyhodnocení z mé strany nebude jednoduché. Až v průběhu zpracování výsledků, bylo odhaleno, že byla absence dalších nabízených odpovědí jako např. (kombinace, případně jiné a uvést jaké).

Vzhledem k rozdílnosti jednotlivců, chuťových preferencí, je velmi těžké zvolit nabízené odpovědi v tak velkém a pestrém množství.

Z nabízených odpovědí zbyly závěry, že největší část studentů si oblíbila k snídání mléčné výrobky, dále pak ve stejném počtu ovesné vločky, semínka, ořechy a i dalších 19 dotazovaných určilo cereálie, corn flakes a lupínky.

13 studentů určilo jako pravidelný příjem ke snídání bílé slané pečivo, 8 z dotazovaných holduje sladkému pečivu, naštěstí jen 4 volí uzeninu a pouhé 3 hlasy dostaly vejce.

S velkou pravděpodobností pokud by byly odpovědi rozvinutější, jistě by mnoho z respondentů volilo i kombinaci těchto potravin. Možnost výběru nabízených odpovědí –

potravin, je šance k vyjádření se o nejčastěji zařazené potravině (preference) a také tím zodpovězení, která z potravin se objevuje na snídaňovém talíři nejčastěji.

Z hlediska obsazenosti potravin je závažnější například absence vajec.

Vejce

Vaječný obsah zajišťuje velmi kvalitní bílkoviny (13 %) s vysokým obsahem esenciálních mastných kyselin. Vejce jsou i hodnotným zdrojem vitamínů (A, D, E, K vitamínu skupiny B a karotenu) a minerálních látek, z nichž má zejména význam dobře využitelné železo [10].

Mléčné výrobky

U mléčných výrobků by bylo nejvhodnější určit přesnější typ, abychom mohli stanovit, zda je potravina vhodná. Pokud jsou upřednostněny nízkotučné mléčné výrobky (cottage, tvaroh, sýry s nízkým obsahem tuku kolem 20 %, přírodní čerstvé odlehčené sýry, olomoucké tvarůžky, bílé jogurty, odstředěné mléko a zakysané nápoje, je volba víc než vhodná.

Ovesné vločky, semínka, ořechy

Kombinace ovesných vloček, semínek a ořechů je vhodná, ovšem za předpokladu, že všechny tyto suroviny budou v přírodní podobě, bez přidaného cukru, soli a bez úprav pražením atd. Opět je ale třeba dbát na kombinaci s jinými surovinami, tak aby kompletní snídaně tvořila směsici všech důležitých a základních živin. (především tedy bílkoviny, sacharidy, tuky + vitamíny).

Cornflakes, lupínky, cereálie

Cornflakes a podobné výrobky je lepší raději nahrazovat již zmiňovanými ovesnými vločkami se směsí oříšků a semínek. Hotové lupínky obsahují často přemíru cukru a někdy jsou i nevhodně upraveny pražením. Také směsi, jež obsahují sušené ovoce, kousky čokolády atd. zvyšují už takto dost vysoký energetický obsah lupínku. Cornflakes jsou díky svému vysokému glykemickému indexu vhodnou potravinou jak po nočním hladovění, tak i po náročném sportovním tréninku. Ovšem nutno zdůraznit, že k tomu, abychom po celé ranní hodiny zůstali fit a při síle, je nutno doplnit potraviny bohaté na bílkoviny a tuky. Jež by v případě snídaně mohli být zvoleny ony dané lupínky, jogurt a ořechy.

Méně vhodné jsou lupínky volit při snahách o redukci váhy, právě kvůli již zmiňovanému vysokému glykemickému indexu. Další mínusem je také menší obsah vlákniny. Pokud však myslíme na pestrost a tyto lupínky doplníme o základní důležité živiny, mohou tak poskytnout kvalitní snídaňový i svačinový pokrm.

Slané, bílé pečivo

Nebo – li tučné, je nejčastěji konzumovaný druh pečiva u nás. Obliba v pekárenské výrobky je vysoká. Málo kdo si dokáže představit potravinový koš právě bez pečiva.

V zásadě žádná potravinová není na tolik škodlivá, abych si ji nemohli dopřát v přiměřeném množství. Ideální porce pečiva je kolem 50 g. Počet ks se volí individuálně, záleží na tělesném typu, energetickém výdeji atd.

Bílé pečivo obsahuje vydatnou dávku energie, ovšem chudé na výživově cenné látky. Daleko cennější jsou druhy z tmavých (celozrnných) mouk. Které obsahují víc obalových vrstev zrna a tím i více bílkovin, tuků, minerálních látek a především vlákniny, která je velmi ceněná. Nutno tedy podotknout, že při výběru bílého pečiva je tedy vhodné dbát na přiměřené množství a především doplnit pokrm o zbytek důležitých živin navíc. (bílkoviny, vitamíny, vlákninu atd)

Sladké pečivo

Tak též jako u výše zmíněného bílého pečiva, je nutné si uvědomit obsah sladkého pekárenského výrobku. (vysoká energetická hodnota, poměrně velký obsah tuku a sacharidů, minimální množství vitamínů a vlákniny a často navýšený energetický a tukový příjem i polevami či náplněmi)

Jemné a trvanlivé pečivo se přidružuje k uvedenému sladkému pečivu, u kterého se ve velmi velkém množství tak objevuje více nasycených a trans – nenasycených mastných kyselin, které přispívají k nádorovým onemocněním. U nás převážně zvyšování rizika u rakoviny tlustého střeva. Pokud možno příjem těchto výrobky minimalizovat.

Uzeniny

Nutno podotknout, že výsledek volby 4 respondentů ze 105, je velmi potěšující.

Jelikož již otázka nebyla konkrétněji rozvinuta do druhu uzeniny, zhodnocení potraviny je provedeno obecně. O nevhodnosti uzenin a škodlivosti pro lidské zdraví, již bylo napsáno mnoho a dnes již skoro nikdo nepochybuje.

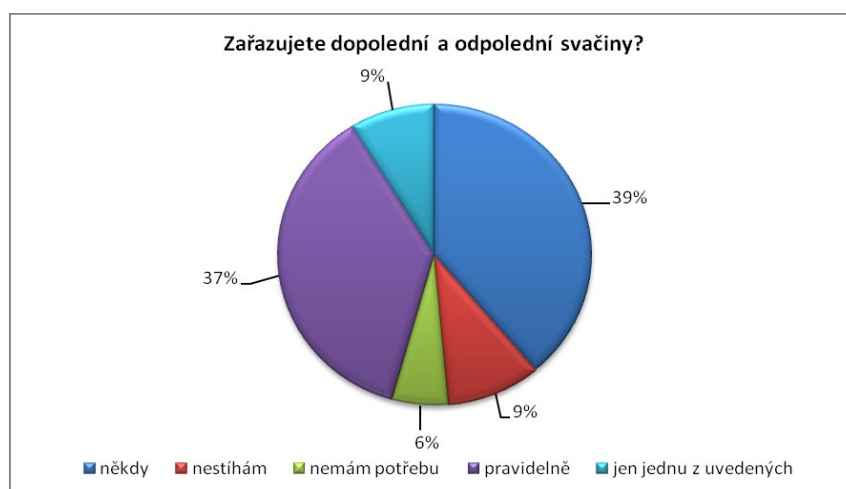
Především kvůli velkému obsahu tuku a zvýšeného obsahu cholesterolu se tyto potraviny zařazují mezi ty, jež vystavují organismus rizikovému faktoru onemocnění srdce, zvýšenému krevní tlaku a obezitě.

Nejen že většina obsahuje tyto výše uvedené živiny a to ve velkém množství, ale často také vysoký obsah soli a škodlivých látek, které jsou jednoznačně zodpovědné za žaludeční vředy a především za rakovinu tlustého střeva, v níž jsou Češi, především muži, na prvním místě ve výskytu tohoto onemocnění.

Pokud tedy volit uzeniny a výrobky podobné, je třeba se zaměřit především na druhy z kuřecího, krůtího libového masa, s velkým podílem masa, s nízkým obsahem tuku. Volit vařené šunky, neupravené uzením, při němž vznikají karcinogenní látky.

3.3.2 Zařazování dopoledních a odpoledních svačín

Velmi podstatné pro zásady zdravého stravování, je jistě i pravidelná strava, ideálně s přestávkami v rozmezí 2,5 – 3 hodiny. Pokud tedy vezmeme obecně režim dne člověka, kdy doba spánku je kolem 7 - 8 hodin, 5 – 6 porcí jídla denně by mělo být tedy samozřejmostí. Zařazení dopoledních i odpoledních svačín je tedy nutností, aby organismus zvládl po celý den být aktivní, fit a netrpěl přitom hladu.

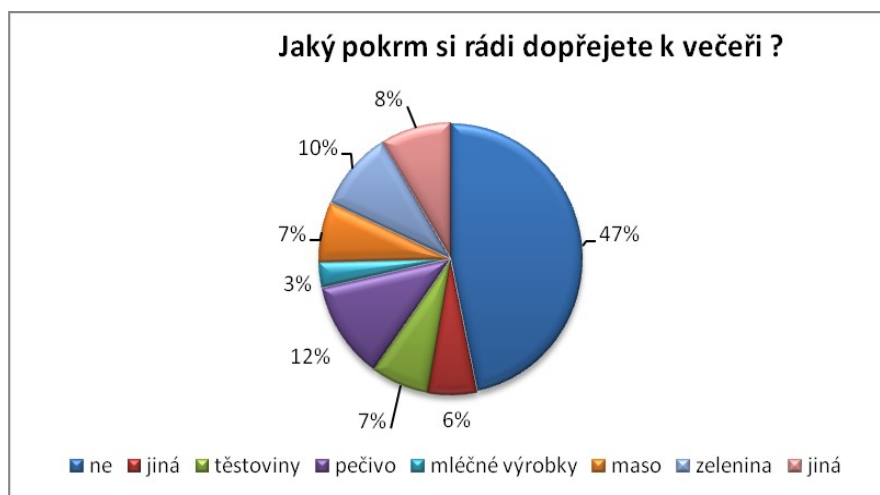


Graf 7: Dopolední a odpolední svačiny

Zdroj: vlastní

3.3.3 Večeře

Večeře je třetím nejdůležitějším pokrmem dne. Ovšem neznamená to, že by měl být důraz kladen na kvantitu. Večeře by měla být střídmá, co se do množství týká, především přílohy spíše ubírat a zaměřovat se především na kvalitní potraviny obsahující základní, důležité živiny. Jak tomu bylo respondentů:



Graf 8: Druh večeře

Zdroj: vlastní

Pečivo

23 dotazovaných zařadilo pečivo, mezi nejčastěji konzumované potraviny k večeři.

Vzhledem k velké přemíře sacharidů, by tato potravina měla být konzumovaná v pozdějších večerních hodinách v rozumné míře.

(záleží na tělesném typu člověka - individuálně) Opět platí zaměření se na celozrnné pečivo.

Zelenina

Vysoké, překvapující číslo 20, získala u dotazovaných zelenina. Zeleninové přílohy jsou k večeři víc než vhodné. Zelenina obsahuje nejen velké množství vitamínů, vlákniny ale i jiných, velmi cenných látek. Úpravu můžeme volit jakoukoliv, ovšem platí, že čím méně zásahu a tepelných úprav, tím více cenných látek zůstane zachováno, obsahuje velké množství vody, sacharidů a poměrně nízký energetický obsah.

Jiná forma večeře

17 dotazovaných určilo formu večeře jinou, než poskytovaly nabízené možnosti odpovědi

Nyní několik forem večeře uvedených dotazovanými:

- pečivo, maso, těstoviny, uzeniny, zeleninu; teplé večeře, občas pečivo s něčím,
- většinou saláty, které jsou kombinací několika již výše uvedených,
- těstoviny, mléčné výrobky, pečivo.

Mezi odpověďmi se ale také objevily potraviny, jako je tvaroh, sýry, maso ale i sladké. Nelze tedy zdůraznit důležitost posledního jídla dne, kdy živiny, hlavně tedy bílkoviny jsou velmi chtěné, jelikož tělo celou noc nic nepřijímá a především svaly by mohly strádat.

Velmi se osvědčilo zařazování mléčných výrobků. Vzhledem k bílkovině kasein, obsažené ve větším množství v tvarohu, se zabrání katabolizaci svalstva a tělo je chráněno.

Těstoviny

Jelikož těstoviny jsou výrobkem z mouky, energetický obsah i množství sacharidů, je tedy poměrně vysoké. K těstovinám se přiklonilo 14 studentů. V možnostech otázek nebylo uvedeno o jaký typ těstovin se jedná, zda bezvaječné, vaječné, celozrnné atd.

Pokud se tedy týká doporučení ohledně konzumace těchto výrobků, tak je vhodné raději se zaměřit na celozrnné produkty z těchto druhů. Množství korigovat především opět podle tělesného typu a individuality každého jedince.

Maso

14 ze 105 respondentů uvedlo, že s oblibou zařazují k večeři taktéž maso. Odpovědi nebyly dále rozvinuté, tudíž jaký druh masa studenti volí, již z této otázky nezjistíme.

Lze jen doufat, že volí především libové druhy masa (kuřecí, krůtí, zadní hovězí, králíci, vepřové libové), které jsou nejvhodnější. Také velmi záleží na úpravě, pokud možno nevolit smažení, uzení. Doporučuje se vaření, dušení, šetrné grilování, vždy snahy o odstranění viditelného tuku a kůže.

Uzeniny

Jako oblíbený pokrm, uvedlo 7 studentů uzeniny. Vzhledem k tomu, že je v naší zemi známá obliba uzenářských výrobků, očekávala se větší četnost.

Velmi oprávněné doporučení je minimalizovat příjem uzených výrobků.

Mléčné výrobky

Zařazené mléčných výrobků k večeři uvedlo 6 osob. Opět však není upřesněno, o jaký typ výrobků se přesně jedná. Vhodné zařazení nízkotučných, mléčných výrobků (tvaroh, tvarůžky, cottage, tvrdý sýr s obsahem tuku do 20 %, čerstvé přírodní sýry, bílé jogurty, nízkotučné mléko a zakysané nápoje).

Ryby

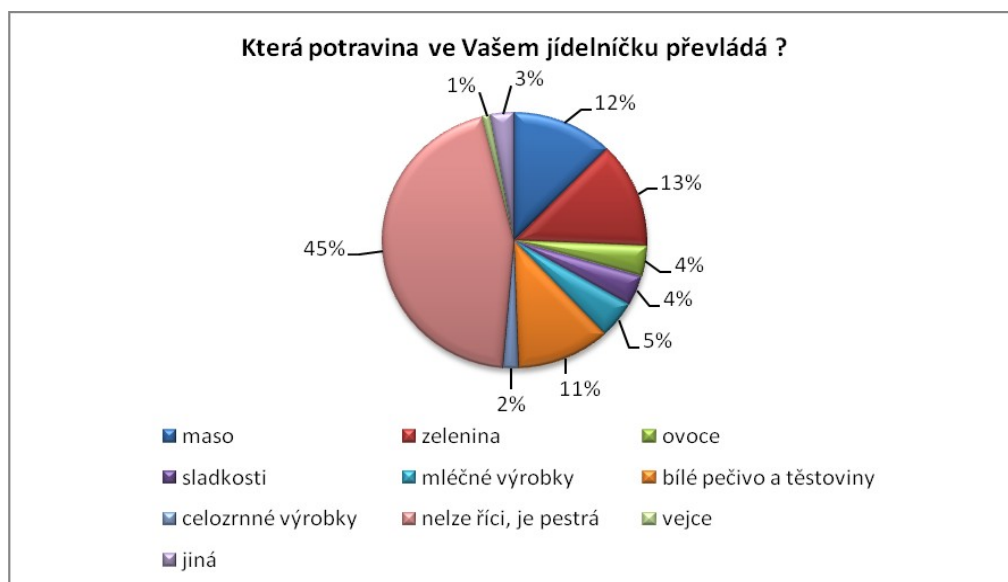
S počtem číslo 4 byla vyhodnocena konzumace ryb. V našich krajinách je příjem mořských živočichů celkově velmi nízký. Ryby obsahují velké množství životně důležitých živin (omega 3 nenasycené mastné kyseliny - zdravé tuky, jód).

Příjem mořských ryb, především tuňáka, lososa, makrely, sardinek či sledě by se neměl podceňovat a nejvhodnější je zařazování několikrát do týdne.

Vejce

I přesto, že vejce, především vaječné bílky, které obsahují převážně bílkoviny, minimum sacharidů a v podstatě žádný tuk, jsou tedy vhodnou volbou k večeři, tak žádný z respondentů se k této variantě nenaklonil.

3.4 Převládající potravina v jídelníčku



Graf 9: Potraviny v jídelníčku

Zdroj: vlastní

V následující otázce bylo snahami zjistit, která potravina v jídelníčku studentů převládá. Odpovědi byly různé.

Pestrost stravy

Nejvíce označovanou odpovědí (47×) však bylo, že nelze přesněji určit, jelikož jejich strava je pestrá. Jelikož jsou dnešní supermarkety i jiné obchodní řetězce opravdu naplněny velmi širokým sortimentem, takřka není problém si jakoukoliv pořídit. Například i mořské plody se dají zakoupit ve velmi dobré kvalitě a v čerstvé podobě.

Zelenina

Na druhém místě v pořadí byla hned se 14 odpověďmi nečekaně zelenina. Pozitivní dopady hojného přísunu zeleniny jsou známy odjakživa. V dnešní době jsou však zeleninové pokrmy ještě více doporučovány a to především z důvodu pozitivních účinků na pročistění organismu a kvůli vysokému množství antioxidantů.

Maso

13 dotazovaných se přiklonilo k masu. Ovšem tato odpověď již konkrétněji nenaznačuje, o jaký typ masa se jedná. Proto tedy příležitostně kusy libového hovězího, i vepřového jen doplní naše pravidelnější zaměřování se na méně tučná masa (kuřecí, krůtí, králičí a ryby).

Bílé pečivo a těstoviny

Návyk na bílé pečivo a těstoviny přiznalo 12 dotazovaných.

U obou variant je vždy vhodnější zaměřit se na celozrnné výrobky. Zařazovat je vždy uváženě, dle svého tělesného typu, možnosti výdeje atd.

Mléčné výrobky

5 studentů označilo jako svou převládající potravinu mléčné výrobky. Mléko a mléčné výrobky nejen, že obsahuje bílkovinu, ale i laktózu – mléčný cukr a podle druhu i mléčný tuk. Proto tedy volit raději nízkotučné produkty, s větším obsahem bílkovin.

V poslední době se také velmi často vyskytuje alergie na kravské mléko, které je vhodné poté nahradit například kozím či sojovým mlékem.

Ovoce

4 respondenti uvedli, že jejich oblíbená potravina je ovoce. Do vyvážené a pestré stravy je jistě zahrnut i přísun ovoce. Vždy je ale důležité se u příjmu ovoce držet střídmosti, pokud možno druhy střídat. U osob, jež mají problémy s nadváhou je vhodnější se ve večerních hodinách již ovoci raději vyhýbat.

Sladkosti

Oblibu sladkostí uvedli 4 studenti.

Obliba a návyk na sladké je získaný. Řepný cukr je často označován jako bílý jed.

Doporučení je vhodná absence nebo jej konzumovat v minimálním množství, případně nahradit jinými alternativami. (např. javorový sirup, třtinový cukr, med, atd.).

Sladkosti typu cukrovinek je vhodné nahradit například musli tyčinkami (bez polevy), proteinovými tyčinkami, které by byli pro studenty vhodnou variantou na příležitostné dopolední i odpolední svačiny, kdy uspokojí potřebu pozřít něco sladkého a zároveň i dodají tělu potřebné bílkoviny s poměrně nízkým obsahem kalorií i tuku.

Také v boji proti chuti na sladké často pomáhá sušené ovoce, čerstvé ovoce, oříšky.

Jiná – neuvedená potravina

3 respondenti uvedli, že mají v oblíbě jinou potravinu, jež nebyla nabídnuta v odpovědích.

Při možnosti uvést o jakou potravinu se jedná, zmínili těstoviny a rýži.

Rýže

Především celozrnnou je velmi vhodné pravidelně zařazovat, ovšem jistě by mělo platit, že důležitost je v pestré stravě, tudíž neopomínat i jiné potraviny.

Těstoviny

U těstovin opět platí, že vhodnou volbou jsou celozrnné varianty. Vždy je třeba si uvědomit, že těstoviny obsahují velké množství kalorií, tak že se musí s příjmem této suroviny zacházet uvědoměle. Tak též jako u rýže platí, že je třeba dbát pestrost zbytku stravy.

Celozrnné výrobky

K oblibě v celozrnných výrobcích se přihlásili 3 studenti, tato potravina by si zasloužila větší využití, díky svým cenným výživovým vlastnostem.

Vejde

Pouze jeden student uvedl, že jeho nejčastěji zařazovanou potravinou je vejce. Pozitivní vliv zařazování vejce do jídelníčku je znám již velmi dobře. Nízký kalorický obsah, poměrně velké množství bílkovin jsou velmi vítané.

V dalších možnostech odpovědí byly také potraviny jako **knedlíky, ryby a luštěniny**.

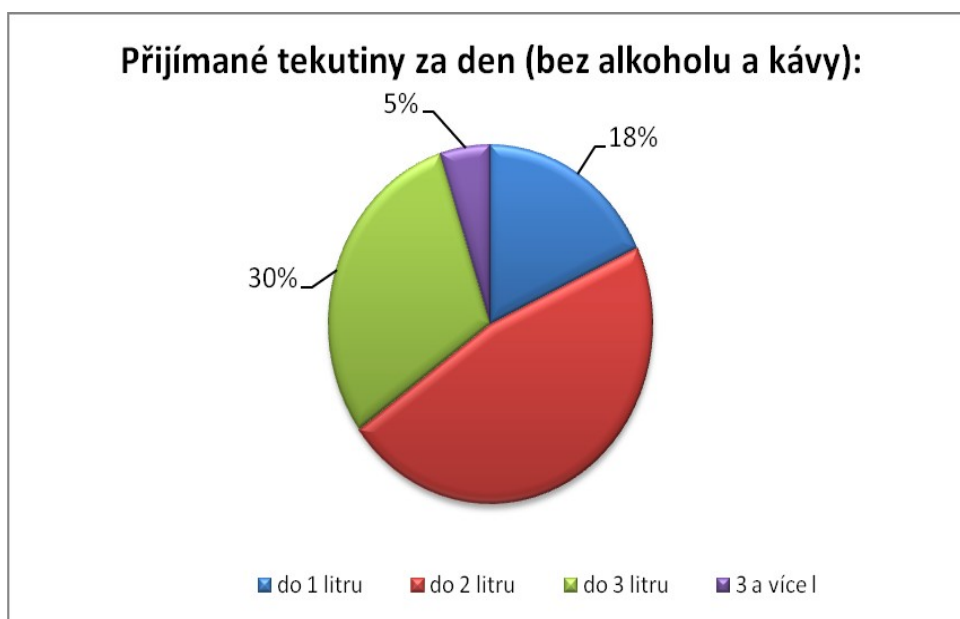
Knedlíky

Vzhledem k energetické výši a obsahu sacharidů v knedlicích, jež jsou moučným výrobkem, je nulový výsledek oblíbenosti jen příznivý.

Ryby

Naopak nulový výsledek při odpovědi ryb, je málo chtěný. Ryby by se měly zařazovat pravidelně několikrát do týdne, především kvůli obsahu látek, jež u nás málokterá potravina obsahuje v tak velkém množství.

3.5 Pitný režim



Graf 10: Množství tekutin za den

Zdroj: vlastní

Pro posouzení výživových návyků účastníků dotazníkového průzkumu jistě i neodmyslitelně patří zmínění se o pitném režimu studentů, jež bývá často právě velmi nedostačující.

Mezi nejčastější důvody, kdy pitný režim bývá nedostačující se jeví právě to, že dotyčný doplní tekutiny až při pocitu žízně, kdy už je tělo v podstatě dehydrované. Také často při celodenním shonu a stresu se opomíjí dodávat tělu tekutiny. Pokud jsou již doplňovány, tak mnohdy zase nevhodnými nápoji. Zpravidla si student snaží udržet pozornost při několikahodinových seminářích energetickými či kávovými nápoji, jež tělo ještě více zbavují právě tak důležité vody pro organismus.

Pokud již jsou studenti tekutinami vybaveni, občas se i stane, že v zápalu studia či zatížení se k doplnění tekutin opravdu nedostanou a někdy je to způsobenou i vyučujícím, který nedodrží dané přestávky, nebo se nepřeje konzumaci při svých přednáškách. Ovšem ze svých vlastních postřehů, jsem zaznamenala, že až, na pár výjimek, v mém studijním kolektivu, již většina na pitný režim myslí a tekutiny má na blízku.

Nutno ještě zmínit u pitného režimu vysokoškolských studentů také požívání alkoholických nápojů. Vysokoškolská léta jsou mnohdy spojena s nejlepšími zážitky života, kulturních společenských akcí, prvních velkých lásek, bujarého života mladistvých, ke kterému také patří alkoholové opojení.

Nejen že se rok od roku zvyšuje konzumace alkoholických nápojů a to i u žen, ale také se alkohol zařazuje mezi každodenní součást dne a vzrůstá i výskyt návyku – alkoholismu. Mladí lidé si v alkoholu našli zálibu a bohužel je v dnešní době málokdy spojuje například sport, či jiná kolektivní aktivita. Přátelská setkání a trávení volného času se většinou odehrávají převážně v doprovodu alkoholických nápojů. Víkendové večery také obvykle v opojení tvrdých alkoholických nápojů.

3.6 Nástrahy a komplikace ve stravě

Absence pravidelné stravy

Otázka objasňující důvod, proč studenti nezařazují pravidelnou stravu, dopadla následovně.

Neskutečných 82 respondentů uvedlo, že hlavní příčinou je nedostatek času. Nedostatek času, spěch a shon je problém číslo jedna dnešní doby.

14 dotazovaných naznačilo, že k tomu přispěly i jiné důvody jako například lenost, nedbalost ale také odpověď, že taková situace nenastane, neboť pravidelnou stravu si vždy dopřejí.

9 ze 105 přiznává, že to bohužel neumožňuje jejich finanční situace.

Závěrem jen zhodnocení, že velké procento zde opravdu ovlivňuje dnešní uspěchaná doba, stres, shony, kdy stravu opravdu odsouváme až na poslední místo, kdy většinou pocit hladu a vyčerpání nastane až navečer, kde se vše zastaví a člověk si teprve uvědomí hlad a nekontrolovaně a často neuvědoměle zkonsumuje nevhodné potraviny i kombinace a většinou i větší množství.

Velmi překvapujícím byl výsledek u dotazu na pravidelné zařazování snídaně. Velmi vysokým počtem odpovědí bylo ano. (78 osob), 20 dotazovaných přiznalo, že snídají někdy a pouze 4 respondenti uvedli, že nikoliv.

Lze se jen těšit z těchto výsledků a jen doufat, že snídaňové pokrmy jsou vyvážené a plnohodnotné pro start do nového dne. Já sama za sebe beru snídání jako důležitý základ celodenní stravy a uvědomuji si význam zařazení potravin, obsahujících nezbytné důležité živiny.

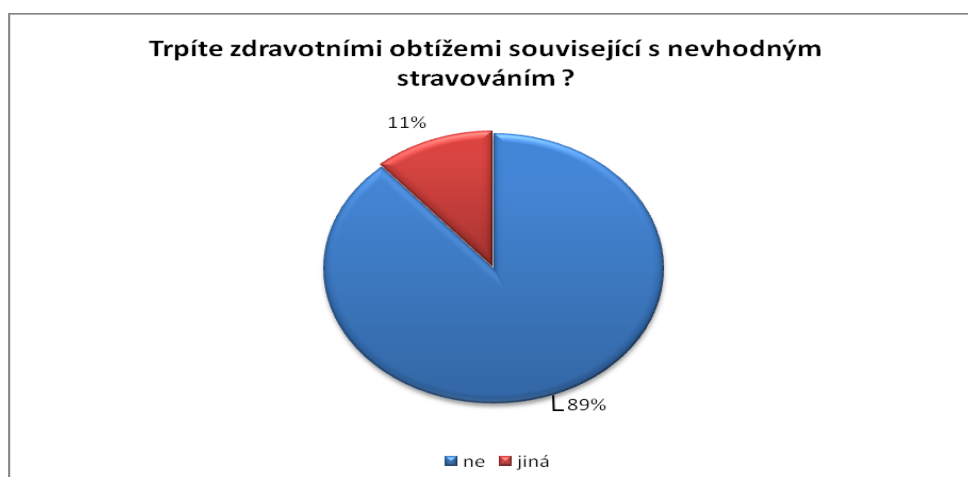


Graf 11: Nepravidelnost stravy

Zdroj: vlastní

3.7 Zdravotní obtíže související se nevhodným stravováním

Ze 105 dotazovaných naštěstí 93 odpovědělo, že netrpí zdravotními komplikacemi, které by souvisely s nevhodnou stravou. Tento výsledek je sice velmi pozitivní, ovšem mnohé z problémů, které souvisí úzce se stravou, se nemusí dostavit nyní, ale až postupem času. Mnohé z nich mohou být skryté a projevit se opravdu až později. Proto už nyní je vhodná prevence proti onemocněním a dodržování se zásad zdravého životního stylu. 12 dotázaných odpovědělo, že jsou si vědomi onemocněním způsobených nevhodnými stravovacími návyky.



Graf 12: Zdravotní potíže

Zdroj: vlastní

Mezi uvedené problémy patřilo:

Třes těla, křeče, únava

Mírná nadváha 2

Obezita

Občasný průjem 2x

Pálení žáhy

Žaludeční křeče

Nedostatek energie

Nadýmání

Bolest břicha

Těžko od žaludku

Vysoký cholesterol

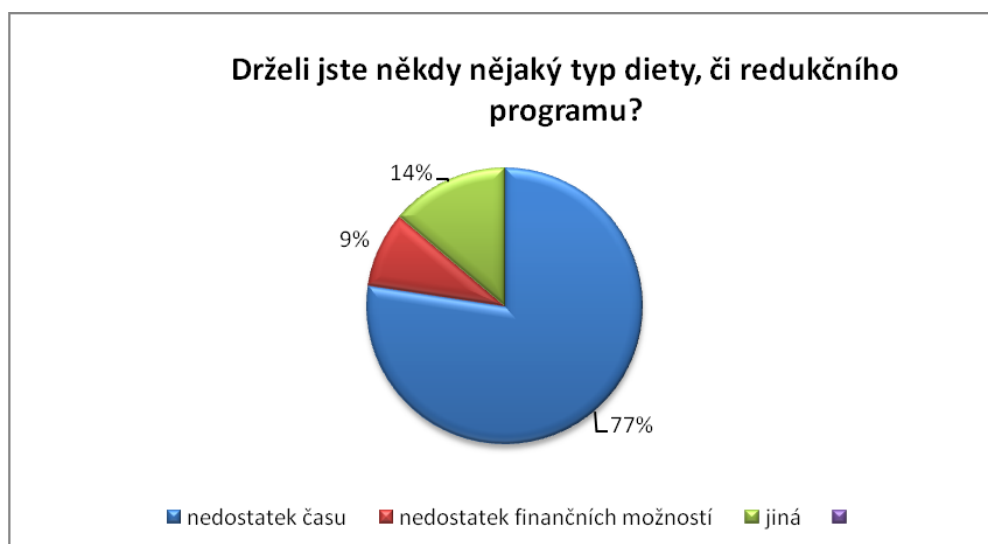
Všechny tyto komplikace velmi úzce souvisí s výživou. Vhodnou úpravou by se dalo v mnoha případech těmto problémům předejít.

Od nastolení dietních režimů při nadváze, vhodného výběru potravin při vysokém cholesterolu, na kombinování správných potravin, aby se předešlo nadýmání a křečím, zamezení přejídání a opět vhodnou skladbou jídelníčku, kterou odstraníme pálení žáhy.

Vhodná strava dokáže opravdu nejen předejít nejružnějším onemocněním, zmírňovat následky, ale také léčit. Proto tedy daleko vhodnější, by bylo, začít už nyní v poměrně mladém věku, zaměřit se na prevenci a oddálit, nebo nejlépe zcela se vyhnout zdravotním komplikacím. Zařazení léčiv se mnohdy jen následky nemocí zmírní, avšak v mnoha případech se nemoci nezbavíme.

3.8 Zkušenosti s dietami či redukčními programy (jaké)?

Jelikož trend štíhlosti je v současné době velmi aktuální, média propagují nejružnější formy redukčních programů, velmi těžce se jen odolává tlaku po dokonalém vzhledu, symbolizující štíhlostí.



Graf 13: Zařazení diet, redukčních programů

Zdroj: vlastní

I přesto, že se nabízí možnost, že se jistě většina z nás už někdy nějakých výživových směrů snažila držet, výsledky dotazování naznačují, že 52 respondentů uvedlo, že ještě nikdy. 27 přiznalo, že alespoň jednou za život již nějaký dietní program zařadilo, 17 dotazovaných uvádí, že zkušenostmi s odlišným, jiným směrem stravy má. 9 z účastníků dotazování dietní program plánuje zařadit.

Ukázky respondentů z otevřené možnosti odpovědi

- byly doby, kdy jídlo nebylo vůbec (jablko+jogurt denně, v cca 17 letech), 5 let porucha příjmu potravy - stavy minimálního jezení, poté záchvatové přejídání a bulimie
- ovocná, zeleninová dieta, Agatstonova - dieta ze South beach
- Agatstonova dieta (třífázová)
- redukční dieta
- omezení jídla
- mléčná
- zařazení jídla až tehdy, pokud se ozval hlad
- krabičková dieta
- kefirova dieta
- dietní progamy STOB klub
- dříve redukční, nyní vegetariánskou
- klasická zdravá redukční

- snížení příjmu
- vše možné
- různé
- sacharidové vlny

Bulimie

Na základě všech uvedených zkušeností se stravovacími směry, bych jednoznačně uvedla, jako nejrizikovější poruchy příjmu potravy (bulimie).

Diety s krátkodobým efektem

Dále také velmi nevhodné jsou krátkodobé a velmi přísné diety, které naopak působí jojo efektem.

Diety zaměřené na příjem jednoho druhu potravin

Při redukčním programu, kde se zaměřujeme jen na určitý druh potravin, se zase vystavujeme nedostatku ostatních živin.

Agatstonova dieta

Pokud se jedná o Agatstonovu dietu, které fandí převážně právě mladí lidé, tak zcela jistě se jedná o náročný druh stravování. Především první fáze, kdy se strážník musí zaměřit jen na nízkotučné výrobky, obsahující převážně bílkovin, zcela vynechá přílohy a cukry.

Po ukončení této fáze nastupuje doba, kdy už pomalu zařazujeme tzv. „zakázané pokrmy“.

Ovšem s tím, že danou potravinu si dopřejeme jen příležitostně a v rozumném množství.

Třetí, závěrečná fáze, ale také celoživotní je skloubením a výsledkem těch předchozích, kdy si opět vybíráme nízkotučné varianty pokrmů, „hřešící pokrmy“ zařazujeme opět uváženě a ukázně. S dietním režimem tohoto typu jsou velmi dobré výsledky, avšak mnoho odborníků upozorňuje, že ne každý má tolik silné vůle, aby dokázal překonat první, náročnou část cesty, která sebou také mnohdy právě obnáší největší váhový úbytek v poměrně krátkém čase. Tímto bývá právě často tato dieta označována, jako nebezpečná.

Hladovění

Další nevhodnou variantou je také zařazení stravy tehdy, jakmile se ozve hlad. To už je zpravidla pozdě a tělo si bohužel energii čerpá ze svých vlastních zásob, nikoliv však tukových, jak by mnoho z nás uvítalo, ale právě naopak ze svalů.

Snížení energetického příjmu

Také nevhodnou formou může být i celkové snížení příjmu energie. Energie je potřeba dodávat, ovšem důležité je, zvolit vhodné pokrmy, především s pomalým glykemickým indexem.

Krabičkové diety

Krabičková dieta je vhodný způsob, jak se naučit správnému načasování stravy, skladby a výběru potravin.

Od nejrůznějších, neověřených diet odborníky, se doporučuje okamžitě upustit. Většinou během prvních dnů těchto diet se tělo jen zbaví vody a přebytečný tuk stejně zůstává.

Sacharidové vlny

Je to osvědčená metoda při redukčních snahách. Většinou se zařazují, jakmile potřebujeme zrychlit metabolismus a podpořit spalování tuků. Jde o velmi efektivní, ale také náročnou metodu, při které měníme množství sacharidů, v některých případech až na dny, kdy zařazujeme i tzv. nulu. Tuto metodu většinou využívají sportovní, pokud potřebují v poměrně krátkém čase snížit procenta tuku v těle.

Vegetariánství

Jelikož odborníci na výživu především upřednostňují pestrou stravu, vegetariánství je tedy nevhodné. Bílkoviny by měly být přijaty nejen z rostlinné, ale i z živočišné stravy.

Dietní program STOB

Jsou celorepublikově zastoupené poradny v boji proti obezitě. Poradny slouží převážně jako skupinové, ale i individuální terapie, kde se klienti učí správným zásadám zdravé výživy. Snaží se přijít na nová řešení, učí se zhotovit si své vlastní zdravé recepty, zvykají si na své energetické talíře.

Jelikož jsme každý originál, lišíme se nejen pohlavím, věkem, tělesným typem, denním výdejem energie ale i celkovým životním stylem, tak i strava každého jedince musí být odlišná.

Ideální by bylo svěřit se do rukou výživovým poradcům, odborníkům, jež by individuálně poradili, usměrnili, případně napomohli k osvojení si nových stravovacích návyků.

3.9 Vzhled, zdraví a my

Vzhled a postava



Graf 14: Důležitost vzhledu a postavy

Zdroj: vlastní

Následující otázkou bylo zodpovězeno, jak moc studenti dbají o svůj vzhled a postavu.

52 respondentů uvádí, že vzhled je pro ně důležitý, 48 určilo, že důležitost vzhledu berou běžně a 5 studentů, že pro ně postava a celkový vzhled není důležitý vůbec.

Většinou mladí rádi žijí trendy, novinkami a sledují módu, ke které neodmyslitelně patří štíhlá, symetricky svalnatá postava, zdravě vypadající, svěží tělo. Především ženy, jsou často vzhledem své postavy velmi zainteresovány. Mladé ženy se často trápí dietami různého typu, muži se spíše obracejí na sport. Většinou se chtějí cítit dobře v kolektivu vrstevníků, chtějí se zalíbit opačnému pohlaví a i jejich snahy k tomu směřují. Tak jako všude, tak i zde platí pravidlo, že nic se nemá přehánět. Tudíž dívky by se neměly příliš zaměřovat na svou stravu, dietní programy a ani muži přehánět své sportovní aktivity. Pokud možno všechny snahy by měly být konzultovány převážně s odborníky. Muži – sportovci potřebují zvláštní výživu, často doplněnou o řadu výživových suplementů, dívky zase upravit dietní programy, aby se vyhnuli případným poruchám příjmu potravy, dietním chybám atd.

Zájem o zdraví



Graf 15: Zájem o zdraví

Zdroj: vlastní

Na otázku odpovědělo 67 dotazovaných, že v běžné míře. (tak normálně) ano. 37 studentů uvedlo, že velmi dbají o své zdraví a pouze 2 dotazování uvedli, že ne.

Každý jednotlivec má odlišnou nejen tělesnou schránku, odlišné zájmy ale i hodnoty a preference jsou zcela rozdílné.

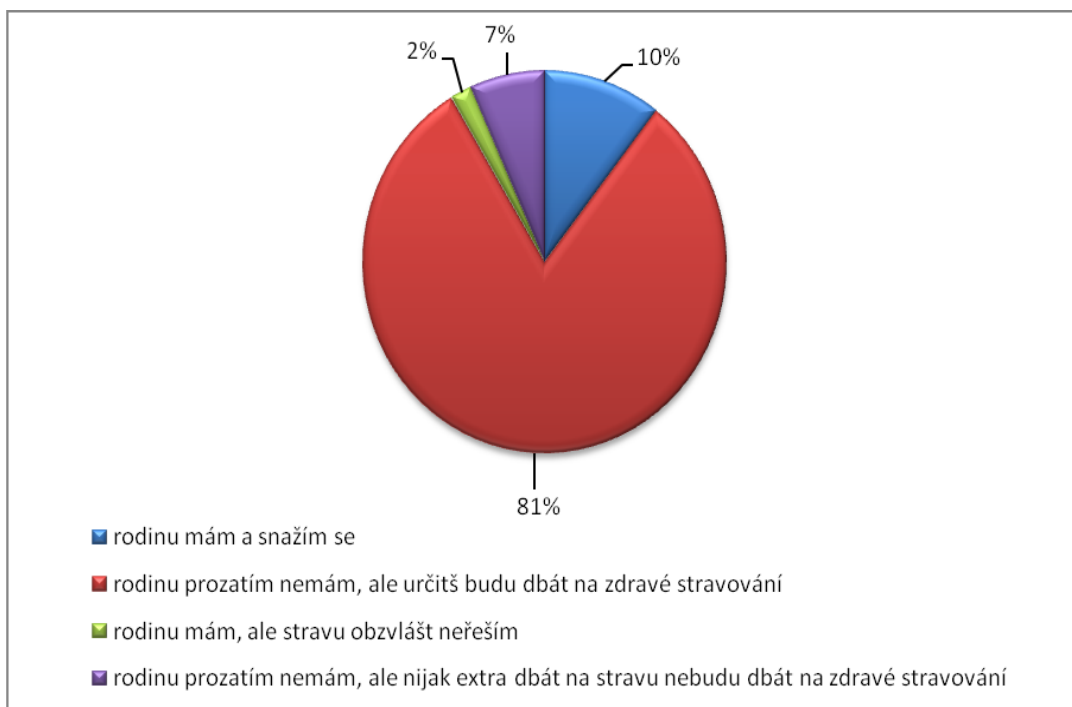
Ovšem ochrana, prevence a především vzácnost zdraví by měla pro všechny stejně hodnotná.

I přesto, že studentská léta nám vybaví mladost, svěžest, a zdraví, nic není stále a vše je pomíjivé. Pokud tělesnou schránku nic nebolí, netrápí, nemusí to však ještě znamenat absolutní zdraví.

Je třeba směřovat snahy už i na prevenci a předcházení případným nemocem a komplikacím, které mohou být právě nevhodnými stravovacími zvyklostmi způsobeny či více podpořeny.

Není novinkou, že mnoho mladých párů má problémy s počítím dětí, zažívacích poruch, psychický problémů, které také často souvisí se špatnými výživovými návyky.

Rodina, vy a zdravé stravování



Graf 16: Zdravé stravování u vlastní rodiny

Zdroj: vlastní

Velmi pozitivní výsledky obsahovala poslední uvedená a rozebraná otázka z dotazníku, kde studenti jako budoucí, či již nynější rodiče měli uvést, jak plánují zavést zdravé stravování pro své potomky.

85 uvedlo, že chtějí vést rodinu k zdravé výživě. 11 respondentu uvádí, že již rodinu má a zásady racionální stravy podporuje. Naopak 7 uvedlo, že prozatím rodinu nemají ani naplánují nijak obzvláště stravu řešit. Pouze 2 přiznali, že jejich rodina se stravou nezabývá.

Reakcí na tuto poslední zpracovanou otázku a také závěrem této kapitoly, je třeba poukázat na důležitost návyků studentů, jež jsou novou nastupující generací, která bude také plodit další potomky, a proto by tedy měl být kladen důraz na vhodnou příkladnost.

3.10 Největší síť studentských jídelen - menzy Univerzity Karlovy

Jelikož studentské menzy ještě stále patří mezi hlavní stravovací provozovny studentů vysokých škol, následné nastínění bude patřit právě těmto typům jídelen. Snahy budou vést k pochopení chování studentů, zachytit jejich potřeby, přání, stížnosti a nalézt alespoň pár odpovědí a odvození souvislosti s daným tématem stravování studentů, hrozby a případné možnosti řešení.

Přesné, aktuální informace pochází přímo od nejpovolanějšího - ředitele menz, které spadají pod Karlovu univerzitu. Pan ředitel, jmenovitě Lukáš Marek, byl velmi obětavý a ve svém nabitém programu ji našel čas věnovaný dotazování, zodpovězení všech otázek a taktéž byl natolik ochotný, že umožnil prohlídku menzy, která sídlí v budově ředitelství na Praze 1.

Nyní něco málo o panu Lukáši Markovi. Na pozici ředitele menz je od roku 2013. Před tím působil v soukromých sektorech, kde měl na starosti závodní stravování ve velkých společnostech. Zajišťoval stravování pro společnosti jako je Mostecká Úhelná, kde se denně vydávalo kolem, 700 – 800 obědů. Také si prošel restaurátorskou a cateringovou činností, po celou dobu své profesní dráhy pracuje v oboru. Pan Marek nastínil nejen své dřívější pracovní působení, ale především zkušeností s vedením menz.

Nezapomněl také zdůraznit jeho pracovní motto a to, co jej nejvíce motivovalo a nadále vede k jeho snahám o lepší výsledky. p. Lukáš Marek popisuje, co jej převážně motivovalo ke změnám, které za dobu svého působení na ředitelství provedl.

Nejvíce jej ovlivnily připomínky svých dětí, které měli údajně při nástupu do základní školní docházky a návštěvách školní jídelny přijímat personál kuchyně jako „naše paní kuchařky“. V pozdějším věku však děti často mluvily o ženách, často neupravených, někdy v ušmouraných zástěrách, se znečištěnými, neupravenými vlasy, či nabíraly maso bez pomůcek, pouze prsty a ty si poté očišťovaly v ústech.

Je velmi zajímavé, jak tyto faktory už ovlivňovaly malé strážníky, kteří po tom měli oprávněnou nechuť navštěvovat jídelnu školy. Díky tomu jak děti popisovali své negativní zkušenosti a své náhledy, p. Marek se snažil porozumět a využít i těchto základních a jasných poznatků ku prospěchu na novém působišti.

Sám popisuje, jaké konkrétní změny probíhaly. Začal více dohlížet na úpravu a vzhled personálu. Myšleno tím převážně bylo zavedení vhodného, slušivé pracovního stejnokroje. Ženy - zaměstnankyně obdržely slušivé zástěry a kuchaři čepici, které naznačují větší důstojnost a váhu.

Další změny, které bylo třeba provést, pociťoval pan Marek především přímo v jídelnách a prostorách menz. Zavedl skleněné vitríny, které úmyslně umístil do vstupní haly před menzou, aby aktuální denní nabídka byla viditelně na očích a lákala strávníky. Před vchodem do jídelny také umístil televizní obrazovky sdělující informace o aktuální denní nabídce, ceně i gramáži.

V samotné jídelně se provedly úpravy stolů, zavedly se dekorace a výzdoba. Kuchyň pořídila moderní hranaté talíře, p. Marek se snažil prosadit častější používání konvektomatů.

Taktéž lpí na dalším vzdělávání zaměstnanců. Většina personálu je vyučena v oboru kuchařství za minulého režimu, vaří poctivě, avšak klasickou českou kuchyni a bojí se experimentovat a pouštět se do snah o racionálnější stravu. Pan Marek popisuje, že jeho snahy se dočkaly účinku.

Zajistil pro zaměstnance kuchyně škálu soustředění, seminářů a školení, zaměřené na nejrůznější tematiku. Během roku zaměstnanci absolvovali dozdělávání ve využívání moderní technologie v praxi, dále pak jak pojmout českou kuchyň v soudobém trendu s využitím nových surovin, postupů i technologií a jak české jídlo servírovat. Následoval seminář na téma salát v hlavní roli, kdy salát je jako důležitá součást našeho menu, salát jako hlavní pokrm, kombinace surovin a jejich nutriční hodnota.

Zaměstnanci také prošli semináři o přípravě minutkových mas a moderních přílohách. Pan Marek vzpomíná, že ze začátku byli zaměstnanci v obavách a báli se nového, ale jakmile se objevili první pozitivní reakce a chvála ze stran strávníků, byla to pro všechny nová vlna motivací a dalších snah. Veškeré tyto školení byly pod odborným vedením, špičkových, uznávaných kuchařů s velkolepými zkušenostmi. Jména jako Luboš Brázda, Josef Holub či Zdeněk Hladík se objevovaly velmi často během posledních měsíců na seznámech školících akcí.

Pan Marek prosadil čerstvé zeleninové saláty servírované do velkých mís, kde si mohou studenty sami naservírovat množství dle své libosti. Snažil se v zaměstnancích více probudit kreativitu při zdobení talířů.

Také popisuje, že zaznamenal změny nejen on, ale především ohlasy studentů, kteří si chválí nové zdobení talířů, s radostí uvítali zeleninový pult – bar a zavedení dvou zeleninových pokrmů – talířů dvakrát do týdne. Mezi další kroky patří také výběr ze dvou druhů čajů slazený, neslazený, čistá neperlivá voda a nově i iontové nápoje.

Pan Marek s radostí oznamuje, že ne jeden milý vzkaz se objevil od zavedení těchto změn. Především bufetové – vitrínové pulty si studenti velmi oblíbili a kladných ohlasů je stále víc a víc.

Pro ukázkou náhled na jeden z mnoha dalších pozitivních ohlasů a reakcí.

„ Rád bych Vám touto cestou poděkoval jménem Jinospolku, který sdružuje studentské spolky z Jinonic, za skvělou práci při zařízení salátového pultu do Janovického bufetu. Je radost, když se člověk může obsloužit a zařadit si do svého denního přidělu energie to nejlepší, na co má zrovna chuť. Salátový pult by se však dle našeho názoru minul účinkem, kdyby bufet neměl tak přátelskou, milou a profesionální obsluhu. V porovnání s jinými menzami a bufety považujeme personál Jinonického bufetu za jeden z nejlepších a děkujeme Vám za skvělou práci při výběru personálu. Pokud máte možnost jakékoliv odměny, pochvaly či alespoň přepískání této zprávy personálu, budeme velice rádi, zaslouží si to.

Jinonický spolek studentů

3.11 Návštěva a prohlídka menzy Arnošta z Pardubic

Praktická část obsahuje nejen nastínění výsledků elektronického dotazování, ale také vyjádření studentů k navštěvovaným menzám Karlovy univerzity. Karlova univerzita k dnešnímu dni nabízí stravování v 9 menzách a třech výdejnách v různých částech Prahy.

Dotazování a samotná prohlídka byla v menze s názvem Arnošta z Pardubic. Tato menza patří mezi jedny z nejmenších, které jsou v Praze pod Karlovou univerzitou k dispozici. V této menze také probíhalo nejen dotazování studentů, zaměstnanců ale především samotného ředitele pana Marka. Tato menza má kapacitu naplnění 90 strážníků. V průběhu hlavního vydávajícího času bylo v jídelně plno.

V nabídce dne 27.3. byl:

- džuveč s vepřového masa (rýže, lečo, česnek, protlak, okurka), maminčino kuře (nudle, kuřecí stehno, kuřecí játra, žampiony, slanina),
- koblihy s marmeládou a kakaem,
- jelení ragů na červeném víně, karlovarský knedlík,
- kuřecí medailonky v sýrovém těstíčku, šťouchané brambory, salátek,
- polévka slepičí s masem a nudlemi, nápoj.

Při dotazování studentů, jaké menu je z této nabídky nejvíce oslovilo a které volili, byl nejčastěji především ženskými zastoupením zájem o variantu džuveč s vepřového masa (ryže, lečo, česnek, protlak, okurka), muži dávali přednost sladkému pokrmu (koblihy s marmeládou). Mužské obsazení studentu také přiznává, že si sladký pokrm také příležitostně přiojednávají jako formu dezertu (koblihy, palačinky,...)

Většina dotazovaných studentek této menzy přitakává, že při výběru jsou ovlivněny především svými pohnutkami o zdravější výběr varianty stravy. Přiznali, že buď se snaží již svou tělesnou váhu redukovat, nebo mají vážné úmysly do dalších měsíců své stravovací návyky a tělo změnit. Taktéž přiznávají, že rozhodující je pro ně také stále cena pokrmu.

Několik studentů se ale také zmiňuje, že častokrát, když si především chtějí dát z poslední nabídky (minutkový talíř), který bývá finančně náročnější, cena je mnohdy srovnatelná s cenou s menu v restauracích, avšak pestrost, kvalita, množství masa nebo originalita chybí. Nejmenovaná studentka také namítá, že kuchyň se sice snaží zařadit mezinárodní jídla, zkouší i netradiční pokrmy pro českou kuchyň, avšak většinou prý tyto pokusy nedopadají nejlépe.

Personál menzy i samotný ředitel p. Marek přiznává, že zaznamenal, že především studenti z typu škol, jako je filozofická, právnická, kde strážníci mají poněkud náročnější požadavky na stravu dávají přednost restauračnímu stravování dle jejich požadavků a přáním. Nynější mladá generace již na příjem stravy nenahlíží jen jako na jednu ze základních Maslowových potřeb, ale také jako na možnost strávení příjemné chvíle s blízkými, kolegy, studenty či přáteli. Tento čas chtějí využít například k polednímu relaxu, oddychu a tedy zvažují, který typ zařízení zvolí. Studenti často zmiňovali jako ukázkovou a velmi oblíbenou menzu při ekonomické škole. Chválí si rozmanitý výběr především z racionální stravy, pestrý, bohatý zeleninový pult.

Z polévek je na výběr vždy jen jeden druh. Její cena (16 Kč je již započítaná v ceně každého menu a nelze si polévku objednat zvlášť). Na tento fakt také spousta studentů poukazovala a byla nespokojena, proč v nabídce také není možnost si polévku odebrat samostatně, či případně ji nemít zahrnout v ceně, pokud není chtěná. Studenti se vyjadřovali, že při nedostatku času na konzumaci celého menu, často by jim stačila právě například jen samotná polévka k rychlé formě obědu. Také sytější druhy polévky mohou být zastupovat hlavní celé obědové menu. Tato možnost objednání samotné polévky však doposud není možná.

V nabídce tekutin se každý den objevuje slazený i neslazený čaj, iontové nápoje dvou příchutí a neperlivá voda. Tak též zeleninové salátky (běžná gramáž) šopský, okurkový, rajčatový, ...) či sladké dezerty. Na některých výdejních je také k dispozici kávovar.

V přílohách práce je také aktuální jídelní lístek na den 8.4.2015 v čase 15:00 hod, kdy výdejní doba již skončila a dle tohoto aktuálního záznamu lze zjistit, o který pokrm byl největší zájem.

Dle tohoto stavu, můžeme zhodnotit, že velký zájem byl v první řadě o masité pokrmy. p. Marek zmiňuje, že se snaží o časté zařazení především hovězího masa. Nakupují jej přímo od výrobců, upřednostňují čerstvost, dobrou kvalitu. Celkově se nynější vedení snaží zařazovat nejen hovězí, kuřecí, vepřové ale i rybí produkty velmi často. Snahy také vedou k levnějším nákupům veškerých potřebných surovin, aby se nenavyšovala konečná cena hotového pokrmu a byla přijatelná pro strážníky, ovšem tak, aby to nebylo na úkor kvality a byla stále vysoká a zachována.

Průměrná cena pro studenty se pohybuje u menu č. 1 – 4 kolem 50 Kč, minutkové pokrmy se pohybuje přibližně kolem 70 Kč.

Studenti si často stěžují, že porce, převážně množství masa bývá často poněkud malé, nebo se tzv. porcuje dle tváře, či pohlaví. Porovnávají množství, kvalitu, chuť, prostředí kde konzumují a v neposlední řadě je také čím dál víc zajímavá složení samotného hotového pokrmu a především ženy přemýšlí nad výběrem dle hodnotového hlediska.

Při otázkách směřovaných na vedení menz, kdo je zodpovědný za zhotovení jídelníčku bylo řečeno, že veškerý jídelníček připravuje hlavní kuchař a na samotných kuchařích daných menz je už jen výběr minutkového pokrmu na daný den. Kuchař stanovuje jídelníček dle klasických stanovených norem. Nabízí se otázka, kdy v dnešní době aut, pohodlného životního stylu, kdy převážně většinu času trávíme cestováním v dopravních prostředcích, za obrazovkami televizoru či počítačů a celkově pohybu ubývá nestálo za to, také zpřehlednit a přiblížit energetické údaje, výživové hodnoty. P. Marek přiznává, že jídelníčky které kuchař předává, sestavuje sám. V budoucnu vedení menz pomýšlí na oslovení nutriční poradkyně – či dietní sestry a jeví se vidina, že by každý zhotovený pokrm měl vyčíslení nejen kalorického objemu, ale také obsah základních živin – bílkovin, sacharidů a tuků. Vedle obsažených alergenů by tedy v budoucnu měli přibýt také informace, které by informovat o obsaženém množství a případně ovlivnit strážníky při výběru pokrmu.

Za zmínění také stojí, že za návštěvnost studentů jsou také zodpovědní všichni pracovníci menzy, nejen hl. kuchař, který rozhoduje o skladbě jídelníčku, vedení menz,

ale také samotní kuchaři, pomocní kuchaři a všichni, kteří se na zhotovení pokrmu podílí. I výdejní kuchař může ovlivnit množství budoucích strávníků.

Dotazování tedy bylo směřováno i na pracovníky výdejního úseku, na kuchaře připravující denní menu v menze Voršilská.

Na zodpovězení dotazu, zda jsou pracovníci kuchyně spokojeni ve svém zaměstnání, zda například souhlasí s inovacemi, které se snaží vedení menz zavést, bylo zodpovězeno, že ne vždy vše kuchyně přivítala s radostí.

Za dobré pracovní výsledky je také vždy zodpovědně pracovní prostředí, kolektiv a celkově dobré podmínky. Pokud pracovníci kuchyně cítí, že některé povely a nařízení nejsou realizovatelné a neslučují se reálnými podmínkami, často vznikají konflikty a i to se může odrazit na celkovém produktu. Nespokojenost se pak odráží i na tvářích zaměstnanců u výdejního pultu a ne jeden student poté raději navštíví například pobočku KFC, či MC Donald, kde úsměv a milé chování je v popisu práce prvořadé.

Kuchaři a ostatní pracovníci kuchyně oceňují snahy vedení o inovace a zavedení moderní kuchyně do jídelen vysokých škol, avšak obávají se, že jen těžko mohou nyní konkurovat nabídkou moderních restaurací a to nejen nabídkou, vybavením, ale bohužel mnohokrát i cenově. Personál se domnívá, že tak jak všude, ve všech oborech je zapotřebí, aby vedení umělo sem tam nehlédnout i pod „pokličku“ problémů a snažit se vidět vše jen z jednoho úhlu pohledu, ale také i zažít reálné činnosti od přejímky surovin, ranní přípravy surovin k zhotovení pokrmů až po samotné přípravy po výdej.

Některé ač sice na první pohled velmi pozitivní a příjemné změny však po zavedení do provozu se ukázaly jako ne přímo vhodné. Nejen kuchaři si stěžují na zavedení sic designově moderních talířů, které jsou ale také velmi těžké a velké pro personál kuchyně je to věčný problém s umístěním, samotnou manipulací a pro samotné studenty, kteří si chtějí oběd na tomto talíři přemístit s plastovým táčem, který je k dispozici je to prakticky nemožné, protože táč prostorově nepostačí na velký rozměr talíře, příbory, sklenice nápoje a misku s polévkou, případně salát či dezert.

Tyto a další malé podněty se často hromadí a při samotném rozhodování studenta, kde si dopřeje nějaký čas odpočinku u oběda se poté stanou rozhodující pro výběr.

Personál menz přitakává, že novodobý student je náročný, vyhledává nejen příjemné prostředí, vysokou kvalitu a velký výběr nabízeného s prvky racionální stravy či nabídky nakloněné k nejrůznějším výživovým směrům či dietám (vegetariánství, veganství, dělená strava), ale také úměrnou a přijatelnou cenu.

Vyhovět těmto požadavkům nyní, kdy především zastaralé vybavení menz, výdejen i kuchyní, nedostatek personálního obsazení, nebo spíše nedostatek financí na pokrytí mezd pro další pracovníky plus sloučení požadavků na vysokou a pestrou kvalitní nabídku pokrmů, tyto velké změny jsou ještě v kolébkách. Každopádně vše, je na dobré cestě a nejen vedení a veškerý personál se snaží o kvalitnější, pestřejší stravu v souladu s dnešními racionálními doporučeními. Nejen stravovací zařízení, jídelny a restaurace, ale také zaměstnanci, veškerý personál, ale i samotní strávníci potřebují čas. Čas na dostupnost ke správným, vhodným doporučením k vyváženému stravování. Poté pak čas a prostor na neunáhlené nákupy nevhodných pokrmů. Samozřejmostí je také dostatečný čas na vhodnou přípravu pokrmů a samotnou konzumaci.

Nyní závěrečné zhodnocení, postřehy z návštěvy, popsání nedostatků a případné návrhy na zlepšení, změny. Studentské menzy již mají letitou tradici. Tyto jídelny určené převážně pro využívání stravování vysokoškolských studentů prošly během posledních let určitými změnami, které již směřují k modernizaci, od využití informační technologie, využití nových technologických inovací až po snahy o zavedení nynějších stravovacích trendů ve výživě.

Tyto změny přichází postupně a změny jsou poměrně pomalé. Novodobí studenti jsou zvyklí na rychlost, na dnešní moderní technologii, která jim umožňuje určitý komfort a mít vše patřičně rychle a dostupné. Tato dnešní náročnost se projevuje již nyní všude. Svět je náročný čím dál více a vše se tomu musí přizpůsobovat. I přesto, že studentské menzy nejsou vedeny cíleně pro komerční účely, nesmí otálet a musí se snažit udržet, aby měli stále co nabídnout a dokázali studentovi poskytnout vhodnou, kvalitní a dostupnou formu stravování.

S velkou pravděpodobností se tyto jídelny ještě dlouho nebudou moci rovnat komerčním restauracím, ale kvalitou, pestrostí, přijatelnou cenou, příjemným prostředím si lze stále udržet své postavení a pevné místo.

Nyní konkrétní zhodnocení studentské stravovací výdejny Menza Arnošta z Pardubic. Již při vstupu do výdejní jídelny je na první pohled upoutávající zásobník příborů a táců, který navádí, kterým směrem se vydat k výdejním prostorům. Tento zásobník příborů, jež v přílohách dokládají také pořízené snímky přímo v provozovně, působil docela odrazivě. Neúhledně uložené příbory, které byly tak též znečištěné a potřísněné vodou byly poměrně znepokojující. Jistě by tato jídelna působila příjemněji, kdyby se vybavila již novým a vkusným nábytkem a vhodnými dekoracemi.

Nyní vyjádření k samotné formě stravování. Jistě by stálo za zvážení, zda by menza neumožnila v případě zájmu o konzumaci jen samostatné polévky umožnit tuto volbu.

Dále se pak nabízí návrh na přípravu veškerých jídelníčku zhotovených za přítomnosti a účasti dietní sestry, která by nad vším dohlížela a také případně doplňovala veškeré informace a obsah nutričních hodnot. Tím by tedy bylo zajištěno nutričně vyvážené složení obědového menu. Jistě by ne malá část studentů také přivítala salátové stoly, ale i maso či přílohy, které by byly volně dostupné formou bufetových stolu a strážník by si své množství korigoval sám dle svých potřeb. Nabídka dezertních variací by byla vhodná taktéž s přihlédnutím na racionálnější formy.

Do chodeb či přilehlých prostor škol i menz by stálo za zvážení umístit automaty či bufetové formy prodeje, kde by byla možnost občerstvení například ovocem, zeleninou, mléčnými výrobky, nápoji a na místo keksů a pochutin, raději podpořit prodej například ořechů, sušeného ovoce, semínek, a cukrovinky raději nahradit musli či proteinovou tyčinku. Je jen otázka času, kdy tento trend přijde i do našich krajů. V zemích USA je již běžná dostupnost proteinových výrobků na veškerých prodejnách, benzinových stanicích, letištích či jiných veřejně dostupných místech.

Přiblížením se k těmto změnám, by se mohlo jevit jako velká šance, na možnější a vhodnější budoucí formy stravování.

Závěr

V této práci byly snahy nastínit problematiku výživových návyků vysokoškolských studentů, hrozby těchto zvyků a také navrhnout případné řešení.

Jednou z hlavní části byla teorie, jež obsahovala základní pojmy a názvosloví z oboru výživy. Další obsáhlou část tvořili kapitoly určené k praktickému zpracování, kde byly snahy o rozebrání dotazníku, který byl při zpracování hlavní pomůckou a vodítkem při zjišťování současné výživové situace studentů. Odpovědi respondentů – studentů, napomáhaly objasnit jejich zvyky, volbu a styl stravování.

I přesto, že obecné dotazníky nemohou stoprocentně zachytit každodenní výživové rituály všech jednotlivců, se všemi jejich rozdílnostmi v běžném životě, alespoň trochu nám ale přiblíží životní styl studentů a jejich návyky. Na základě zhodnocení a hlavně očekávání, se v mnoha odpovědích výsledky nelišily od ideálního, doporučeného stravovacího režimu. Některé prohřešky, méně či více závažné, kupříkladu přejídání se, nadváha, málo přijímaných tekutin, či nepravidelné snídání se v odpovědích často objevovaly, avšak na základě toho zjišťování lze stále konstatovat, že závěry nejsou prozatím nijak odstrašující. Také se nabízí otázka, zda respondenti odpovídali vždy poctivě, zda neuspěchali své odpovědi, jestli pak vždy vše uvedli otevřeně a poctivě. Při vyhodnocení se vycházelo s pravděpodobností, že tomu tak bylo.

Možné ovlivnění již může být připuštěno vlivem působení médií, nynější dobou a strachem o sebe samé. Nové generace se přece jen více otevřené změnám doposud zažitého a stálým hledáním nového. Po rozebrání, 15 jevících se důležitých a zajímavých uvedených otázek s odpověďmi budou nastíněny případné návrhy, řešení.

Nyní již samotné zhodnocení. Respondenti v mnoha odpovědích naznačili, že nad svou stravu se již přece jen zamýšlí a není jim zcela lhostejné jejich stravování. Cíleně zařazují zeleninu (48 studentů uvedlo, že pravidelně konzumují zeleninu alespoň jedenkrát denně), snaží se o zpravidelnění dopoledních i odpoledních svačín (39 respondentů uvádí, že svačí pravidelně) Myslí na pestrost stravy (až 47 osob uvedlo, že jídelníček mají pestře zkombinovaný) a uvědomují si i své prohřešky (39 tázaných přiznalo, že hřeší a jsou si vědomi kde).

Z nejvíce jevících se problémů je, že až 82 odpovídajících uvádí, že nedostatek času je největší nepřítel v jejich snahách o pravidelný stravovací režim. Jako velká šance na změnu k lepšímu je především nalézt si čas na rozplánování jídel, porcí, nákup a samotnou přípravu pokrmů.

V počátku by snahy měly také směřovat na samotný nákup surovin, naučení se číst v etiketách výrobků, snažit se orientovat se alespoň v základních nutričních hodnotách, osvojit si výběr vhodnějších produktů a zaměřit se na šetrnější úpravy pokrmů. Osvojení si využívání služeb vhodných restauračních zařízení, bufetů a jídelen zaměřených na přípravu racionální stravy, odlehčených a vyvážených pokrmů, kde veškerý obsahující příjem důležitých živin je hlídán a korigován. Tyto provozovny si své místo v budoucnu jistě ve velkém obhájí.

Tak též stravovací provozovny – menzy ještě stále chybují, avšak po malých krůčcích se provoz těchto výdejen mění k lepšímu. Veškeré snahy těchto jídelen by měly směřovat k nabídce kvalitní, cenově přijatelné formě stravování s neopomenutím převzetí všech novodobých, výživových doporučení a poznatků.

Český národ je velmi opatrný. Rád se drží tradic a zvyku, nerad poznává nové, avšak nová nastupující generace je změnám více otevřená. Dá se očekávat, že změny budou pomalé. Proto tedy jen čas rozhodne, kdy se formy nového stravování více ustálí, některé nevhodné tradice pomizí, nevyjímaje například české pokrmy, častokrát bohatého energeticky, s výskytem přemíry živočišných tuků a tak též sacharidů.

Trend wellness je již natolik rozšířený, že stravovací provozovny toho typu se objevují čím dál častěji. Snahy o zařazení lehčích pokrmů, nahrazování energeticky vydatných jídel a surovin méně kalorickými, upřednostňování produktů v bio kvalitě dnes již bývá velmi běžné.

Velkým pomocníkem také mohou být informace o nutričních hodnotách nejen na obalech samotných výrobků, ale také i v jídelních a nápojových lístcích. Ne jeden podnik již tuto myšlenku vede a rozvíjí, kde hosté mají příležitost si celý svůj chod na kombinovat a vybrat tak, aby odpovídal jejich doporučenému energetickému příjmu.

Pestré a vyvážené stravování, zařazení pravidelné pohybové aktivity, pravidelný dostatečný odpočinek, relax = wellness. Jak tedy wellness (z ang. spojení well – being) říká: cítit se dobře, být v souladu sám se sebou, pěstovat kulturu těla, ducha a mysli. Cílem je tedy aby se člověk nejen dobře cítil, ale aby v rámci možností zabránil procesu stárnutí. Proto tedy šance na ovlivnění kvality zdraví se nachází už prevenci. V možnostech každého jedince, je až 80 % šance na změnu života a naší životosprávy díky vlastním silám, za předpokladu, že se nejedná o závažné onemocnění, vyžadující speciální medikaci, diety či režim.

Mezi základní pilíře wellness patří fitness – pohyb, kontrola stresu a kontrola váhy a hlavně optimální výživa. Nejen cesta k úspěchu studentů vysoké školy je podmíněná

i dobrým fyzickým a psychickým stavem, který se odvíjí právě od vhodné skladby jídelníčku v kombinaci s pohybovým režimem.

K vedení i podpoře ke zdravému životnímu stylu by měli být nápomocny také školy, vzdělávací zařízení a samotný stát. V mnoho školních budov se nachází bufety i automaty s nevhodnou nabídkou pokrmů, nápojů, které zrovna v souladu se zdravým stravováním nesympatizují. Proto i tedy vedení škol, by mělo mít snahy navázat spolupráci s takovými gastronomicko dodavatelskými službami, aby splňovali základní požadavky na vyvážené stravovací potřeby studentů, avšak zároveň, aby byly dostupné jejich finančním možnostem. V neposlední řadě připravit i vhodné prostory na pronájem a provoz gastronomických zařízení (školních bufetů a jídelen), tak aby splňovali nejen všechny hygienické předpisy, ale studentům také poskytovali útulné, dostatečně prostorné prostředí k občerstvení. Především školy zaměřené na gastronomické obory, by měli obhajovat, podporovat zdravou formu stravování, jít vzorem pro ostatní a nechybovat, jak se často také v praxi děje.

Nejen tedy vedení škol, ale i samotní vyučující, by se měli především snažit o dodržování předem určených přestávek, dát tedy dostatečný prostor a dle individuálních potřeb studentů i možnost k malému občerstvení během přednášek.

Velkým zajímavým projektem je například podpora pravidelného příjmu ovoce a zeleniny u nejmenších, tedy žáků prvního stupně základních škol, kde děti z unijních a státních peněz dostávají dotované ovoce.

S velkou pravděpodobností by ne jeden student využil této možnosti se během náročného studijního dopoledne občerstvit například čerstvým banánem, k obložené housce přidat kus papriky a odpoledne například plátek ananasu.

Vhodné by tedy bylo, naučit se veškerý celodenní příjem dopředu rozplánovat, při pravít si případně dopolední i odpolední stravu do dóz a taktéž tekutiny. Ne jen že je tato varianta cenově daleko příjemnější, ale především je znám obsah surovin a příprava.

Předchází se tím hledáním vhodných stravovacích provozoven, bufetů a hlavně hladovění a poté následnému večernímu přejídání se, kdy tělu chybí řádný energetický a vhodně rozložený příjem.

Tak též využívání služeb specialistů, výživových odborníků a nutriční poradců by se mladé generace neměli obávat. Tito odborníci mohou pomoci nejen s již aktuálními problémy, ale poradí, navrhnou a dodají tip na nejvhodnější prevenci nejrůznějších zdravotních komplikací.

Je třeba především myslet na další generace, jejich potomky a následné generace. Mnohé lze změnit právě už nyní. Jakmile nynější generace změní svůj životní styl a návyky s velkou pravděpodobností se tyto tradice poté stanou samozřejmé, jakoby automaticky přirozené.

Seznam literatury

- [1] ADÁMKOVÁ, Věra. *Obezita: příčiny, typy, rizika, prevence a léčba*. Vyd. 1. Brno: Facta Medica, 2009, 122 s. ISBN 978-809-0426-054
- [2] BUŇKA, František, Václav NOVÁK a Helena DRUŽBÍKOVÁ. *Ekonomika výživy a výživová politika I*. Vyd. 1. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2006, 159 s. ISBN 80-731-8429-X.
- [3] CLARK, Nancy. *Sportovní výživa pro pěknou postavu, dobrou kondici, výkonnostní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2000, 266 s. ISBN 80-247-9047-5.
- [4] FOŘT, Petr. *Sport a správná výživa*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2002, 351 s. ISBN 80-249-0124-2.
- [5] KRIVANIČOVÁ, Jarmila. *Domácí lékař: Moderní zdravotnědý rádce*. 5., dopl. vyd. Překlad Gita Zbavitelová, Dušan Zbavitel. Praha: Avicenum, 1991, 840 s. ISBN 80-201-0193-4.
- [6] KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004, 266 s. ISBN 80-247-0736-5.
- [7] KYNYCHOVÁ, Hana. *Tajemství životního stylu: aneb tvůj osobní trenér a rádce*. ISBN 80-903818-0-4.
- [8] MANDELOVÁ, Lucie a Iva HRNČIŘÍKOVÁ. *Základy výživy ve sportu*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2007, 71 s. ISBN 978-802-1042-810.
- [9] MÁLKOVÁ, Iva a Jaroslava ŠTOCHLOVÁ. *Hubneme s rozumem v praxi: glykemická kuchařka : jídelníček a tipy na celý den*. 2. vyd. Ilustrace Radim Raszka. Praha: Smart Press, 2007, 158 s. ISBN 978-808-7049-082.
- [10] PÁNEK, Jan. *Základy výživy*. 1. vyd. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-863-2023-5.

Internetové zdroje

- [1] [online]. [cit. 2013-04-13]. Dostupné z: <http://azcitaty.cz/citaty-o-jidle-a-hladu/2/#ixzz2OSx4qJpE>
- [2] [online]. [cit. 2013-04-01]. DOI: http://www.cojime.cz/?page_id=14.

Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví respondentů	30
Graf 2: Věkové skupiny	30
Graf 3: Formy stravování.....	33
Graf 4: Návštěvnost fast-foodu.....	35
Graf 5: Pravidelnost snídání	36
Graf 6: Skladba snídání.....	36
Graf 7: Dopolední a odpolední svačiny	39
Graf 8: Druh večeře	40
Graf 9: Potraviny v jídelníčku	42
Graf 10: Množství tekutin za den	45
Graf 11: Nepravidelnost stravy.....	47
Graf 12: Zdravotní potíže	47
Graf 13: Zařazení diet, redukčních programů.....	49
Graf 14: Důležitost vzhledu a postavy.....	52
Graf 15: Zájem o zdraví.....	53
Graf 16: Zdravé stravování u vlastní rodiny.....	54

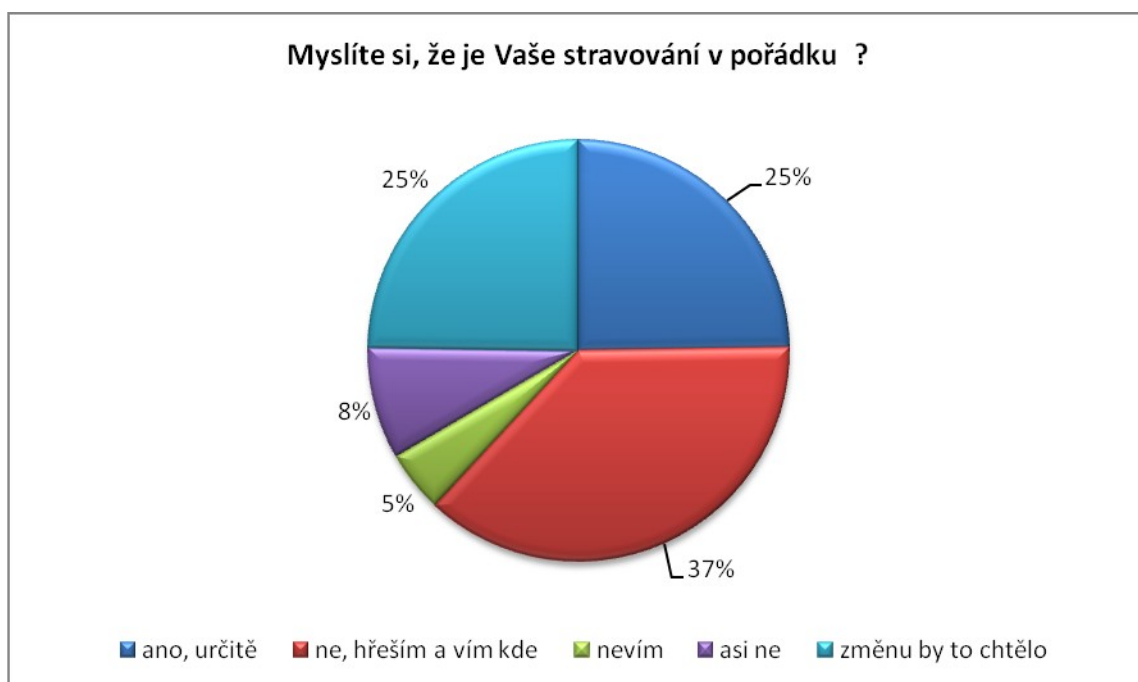
Seznam obrázků

Obrázek 1: Leták projektu "Ovoce do škol"	73
Obrázek 2: Prostor menzy.....	74
Obrázek 3: Prostor menzy.....	74
Obrázek 4: Zásobník příborů	75
Obrázek 5: Příborník.....	75
Obrázek 6: Polévková lžice - detail	76
Obrázek 7: Informační projekce o aktuálních nabídkách menu	76
Obrázek 8: Minutkové menu - Kuřecí medailonky v sýrovém těstíčku, šťouchané brambory, salátek	77
Obrázek 9: Menu č.4 - Koblíhy s marmeládou.....	77
Obrázek 10: Menu - Maminčino kuře (nudle, kuřecí stehno, kuřecí játra, žampiony, slanina).....	78
Obrázek 11: Přehled alergenů v potravinách.....	79

Seznam příloh

Příloha 1: Spokojenost se současnou stravou a případnými změnami.....	71
Příloha 2: Zařazování konkrétních potravin.....	72
Příloha 3: Informační leták.....	73
Příloha 4: Menza Arnošta z Pardubic, Voršilská 1, Praha 1.....	74
Příloha 5: Ukázka skupiny alergenů.....	79
Příloha 6: Ukázka jídelní lístku z 8.4.2015, 15:00 hod - menza Právnická.....	80
Příloha 7: Doporučovaný vzor pro menzy - ukázka jídelního lístku Resortu sv. Kateřiny..	81
Příloha 8: Dotazník.....	82

Příloha 1: Spokojenost se současnou stravou a případnými změnami



Příloha 2: Zařazování konkrétních potravin



Příloha 3: Informační leták



Obrázek 1: Leták projektu "Ovoce do škol"

Zdroj: <http://www.ovocedoskol.biz/>

Příloha 4: Menza Arnošta z Pardubic, Voršilská 1, Praha 1



Obrázek 2: Prostor menzy

Zdroj: <http://kam.cuni.cz/>



Obrázek 3: Prostor menzy

Zdroj: <http://kam.cuni.cz/>



Obrázek 4: Zásobník příborů

Zdroj: vlastní



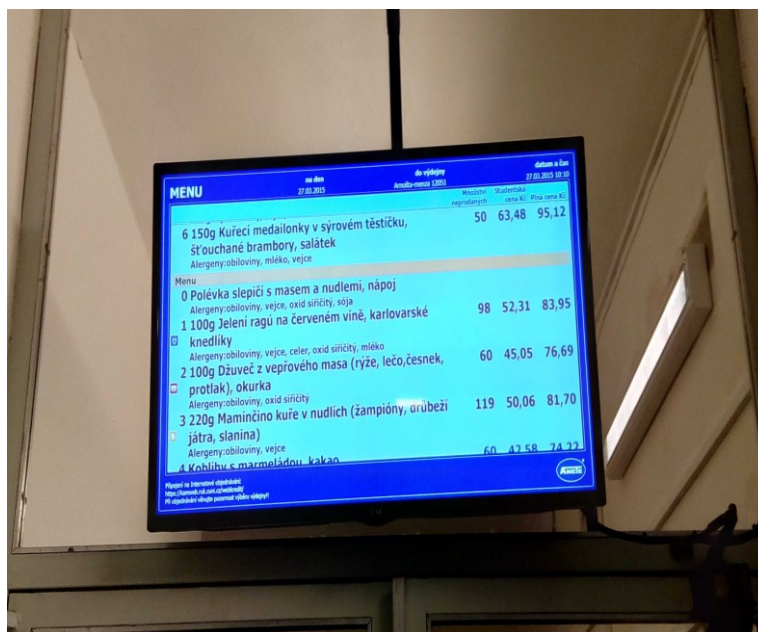
Obrázek 5: Příborník

Zdroj: vlastní



Obrázek 6: Polévková lžice - detail

Zdroj: Vlastní



Obrázek 7: Informační projekce o aktuálních nabídkách menu

Zdroj: vlastní



Obrázek 8: Minutkové menu - Kuřecí medailonky v sýrovém těstíčku, šňouchané brambory, salátek

Zdroj: vlastní



Obrázek 9: Menu č.4 - Koblíhy s marmeládou

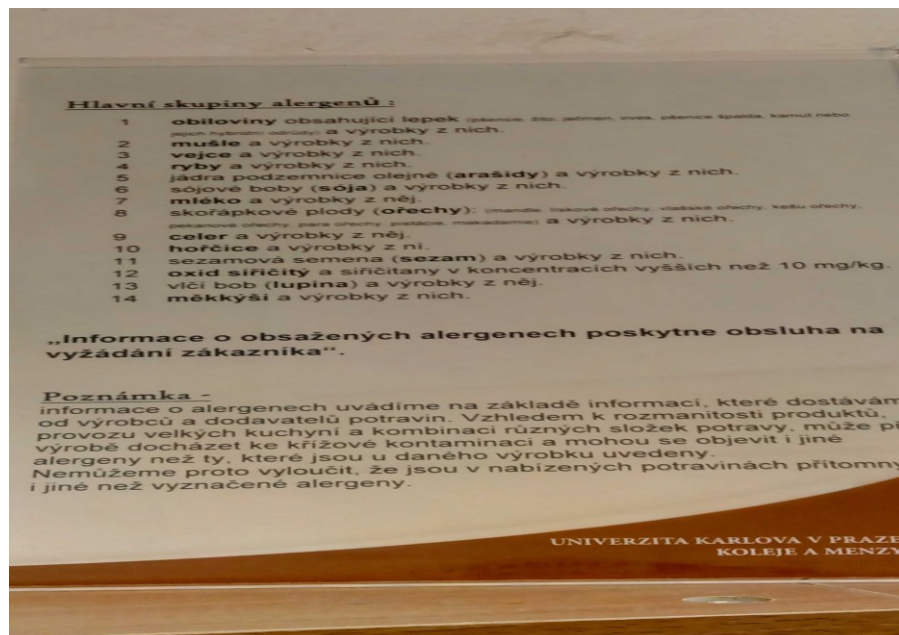
Zdroj: Vlastní



Obrázek 10: Menu - Maminčino kuře (nudle, kuřecí stehno, kuřecí játra, žampiony, slanina)

Zdroj: Vlastní





Příloha 5: Ukázka skupiny alergenů



Obrázek 11: Přehled alergenů v potravinách

Zdroj: vlastní

Příloha 6: Ukázka jídelní lístku z 8.4.2015, 15:00 hod - menza Právnická

Menu - 8.4.2015		Zbývá porcí	Studentská cena	Plná cena
0	Polévka houbová bílá, nápoj Alergeny: obiloviny, mléko, oxid siřičitý		0,00	0,00
1	 100g Hovězí po milánsku, těstoviny Alergeny: mléko	0	51,43	83,07
2	 100g Smažený holandský řízek (vepřové maso, sýr), bramborová kaše, okurka Alergeny: obiloviny, mléko, vejce	0	50,99	82,63
3	 100g Asijské nudle s kuřecím masem (zeleninová směs, chilli) Alergeny: obiloviny, vejce, sója	6	62,21	93,85
4	Dukátové buchtíčky s vanilkovým krémem Alergeny: vejce, mléko, obiloviny	27	42,23	73,87
5	Řecký salát, bagetka Alergeny: obiloviny, vejce	0	53,57	85,21
7	 200g Vepřový steak "Formage", opečený cherry rajčátka, hranolky Alergeny: obiloviny, mléko	23	69,19	100,83
8	Tvarohové knedlíčky s kousky jahod a nugátem, šodó krém Alergeny: mléko	60	58,58	90,22
9	Smažený sýr, hranolky, tatarská omáčka Alergeny: vejce, obiloviny, mléko	141	53,93	85,57

Příloha 7: Doporučovaný vzor pro menzy - ukázka jídelního lístku Resortu sv. Kateřiny

Ryby

200 g Filet z lososa plněný špenátem pečený v papilotě

(energie 352 kcal/1479 kJ, bílkoviny 26 g, tuk 27 g, sacharidy 1 g)

250 g Čerstvý pečený pstruh plněný bylinkami, rukolový salát s cherry rajčátky, citron

(energie 322 kcal/1348 kJ, bílkoviny 34 g, tuk 17 g, sacharidy 7 g)

Masa

200 g Kuřecí prsa na restované kapustě se sezamem, bramborová kaše s červenou řepou

(energie 176 kcal/741 kJ, bílkoviny 14 g, tuk 7 g, sacharidy 15 g)

200 g Pečené králičí stehno s omáčkou cacciatora

(tradiční italská omáčka z kořenové zeleniny a tomatů), špenátové tagliatelle

(energie 463 kcal/1936 kJ, bílkoviny 35 g, tuk 22 g, sacharidy 12 g)

200 g Grilovaná vepřová panenka v parmazánovém kabátku, šťouchané brambory a krémová omáčka z lišek

(energie 885 kcal/3707 kJ, bílkoviny 50 g, tuk 61 g, sacharidy 42 g)

Zdroj: <http://www.katerinaresort.cz>