

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Katedra antropologie a zdravotní péče

Petra Macháčková

III. ročník – prezenční studium

Obor: Sociálně zdravotní práce se zaměřením na vzdělávání

Stravovací návyky studentů Pedagogické fakulty UP v Olomouci

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Jana Majerová

Olomouc 2012

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 28.3.2012

.....

Petra Macháčková

Děkuji Mgr. Janě Majerové za odborné vedení mé bakalářské práce, za cenné připomínky a rady poskytnuté během zpracování. Děkuji všem studentům Pedagogické fakulty UP v Olomouci za vzorné vyplnění anonymních dotazníků pro můj výzkum.

OBSAH

1 ÚVOD.....	6
2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE.....	7
2.1 Hlavní cíl	7
2.2 Dílčí úkoly práce	7
3 TEORETICKÉ POZNATKY	8
3.1 Vymezení nejdůležitějších pojmů	8
3.2 Výživa	8
3.2.1 Nutriční pyramida.....	9
3.2.2 Složky stravy důležité pro výživu člověka	10
3.2.3 Metabolismus	11
3.3 Základní živiny.....	12
3.3.1 Trojpoměr základních živin.....	12
3.3.2 Bílkoviny	12
3.3.3 Tuky.....	13
3.3.3.1 Cholesterol	14
3.3.4 Sacharidy	16
3.3.4.1 Vláknina.....	16
3.4 Pitný režim	17
3.4.1 Alkohol	18
3.5 Stravovací režim.....	18
3.5.1 Rozdělení stravy v průběhu dne	18
3.5.2 Snídaně	20
3.5.3 Svačiny	20
3.5.4 Obědy.....	20
3.5.5 Večeře	21
3.6 Výživová doporučení	21
4 METODIKA PRÁCE	23
4.1 Charakteristika zkoumaného souboru	23
4.2 Organizace výzkumu	24
4.3 Výzkumná metoda.....	24
4.4 Zpracování dat	24

5 VÝSLEDKY	25
6 ZÁVĚR	38
7 SOUHRN	40
8 SUMMARY	41
9 REFERENČNÍ SEZNAM	42
10 SEZNAM ZKRATEK	44
11 PŘÍLOHY	45

1 ÚVOD

Stravování a jeho způsoby jsou v dnešní době aktuálním tématem nejenom odborníků na výživu, ale jsou především součástí každodenního života obyčejných lidí. Pro většinu populace je stravování zpravidla běžným návykem každého dne. Strava a její složky nám dodávají nejenom energii a chuť do života, ale slouží také ke správnému fungování celého organismu. Spousta lidí, nejenom mladých, v dnešní hektické době správný režim nedodrží. Škola, práce a jiné povinnosti nás vedou v mnoha případech k nesprávnému stravování. A jestliže se snažíme jíst pravidelně, přiznejme si, že kolikrát to není strava na potřebné živiny vyvážená. Mnohdy si neodpustíme jídlo z nabídky různých rychlých občerstvení, kterých je k dispozici celá řada. Tato strava nám ovšem potřebnou energii nedodá. Jde většinou pouze o nezdravá, mastná a silně kořeněná jídla, která spíše „probudí“ naše chuťové buňky a po pár hodinách máme opět pocit hladu. Proto je strava vyvážená na živiny i pravidelnost stravování během dne velice důležitá.

Mé vlastní zkušenosti se správným stravováním nejsou dlouhodobé. Sama jsem stravovací režim dlouhou dobu nedodržovala, ale negativní vliv na tělo byl znát. Nejen zvýšená únava a bolest hlavy, ale také rozhozený režim během celého dne a narůstající tělesná hmotnost. Přes všechny školní a pracovní povinnosti není kolikrát snadné pravidelné stravování dodržovat, ale naplánování stravy a pitného režimu v průběhu dne mi dodá nejen energii, ale i dobrý pocit a chuť do další práce.

Téma Stravovací návyky studentů Pedagogické fakulty UP v Olomouci jsem si tedy zvolila proto, abych zjistila, jak se studenti stravují a zda dodržují stravovací režim v průběhu dne. V teoretické části práce budou probrány základní živiny, které lidský organismus pro správné fungování potřebuje, a také pitný režim, který je nezbytnou součástí stravování. Kapitola o stravovacím režimu je věnována základním pokrmům v průběhu celého dne a výživová doporučení poradí, jak se vyhnout nesprávným složkám ve výživě. V empirické části bylo hlavním cílem zjistit stravovací režim studentů pomocí výzkumné metody nestandardizovaného dotazníku.

2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

2.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce bylo zjistit stravovací režim studentů Pedagogické fakulty UP v Olomouci pomocí nestandardizovaného dotazníku. Hlavní cíl byl dále rozdělen do několika dílčích úkolů.

2.2 Dílčí úkoly práce

1. Zhodnotit pravidelnost stravování studentů Pedagogické fakulty UP v Olomouci s přihlédnutím na nejdůležitější pokrmy dne (snídaně, oběd).
2. Zjistit, kde se studenti Pedagogické fakulty UP v Olomouci stravují nejčastěji.
3. Zjistit, jakou dobu Pedagogické fakulty UP v Olomouci před spánkem studenti večeří.
4. Zjistit dodržování pitného režimu studentů Pedagogické fakulty UP v Olomouci.
5. Zmapovat převažující nápoje pitného režimu studentů Pedagogické fakulty UP v Olomouci.
6. Popsat konzumaci alkoholu a kávy mezi studenty Pedagogické fakulty UP v Olomouci.

3 TEORETICKÉ POZNATKY

3.1 Vymezení nejdůležitějších pojmů

Výživou jsou označovány všechny pochody, kterými organismus přijímá v tekuté nebo pevné formě látky nezbytné pro stavbu, obnovu, ale i udržování životně důležitých funkcí organismu. Materiálem výživy je strava v tekuté i v pevné podobě přijímána různými způsoby (orálně, infuzí, apod.). Za potraviny považujeme všechny potraviny rostlinného i živočišného původu, které mají svou nutriční hodnotu. Živinami jsou označovány látky, které slouží ke stavbě, udržování i ochraně organismu. Nejdůležitějšími živinami pro lidský organismus jsou bílkoviny (proteiny), tuky (lipidy), sacharidy (cukry), vláknina, vitaminy a minerální látky i voda. Každý organismus musí přijmout určité množství látky, aby nedošlo k nedostatku této živiny, což označuje pojem potřeba živin. Doporučený denní přísun živin je potom takové množství, které zaručuje optimální výkonnost organismu (Stránský, Ryšavá, 2010).

3.2 Výživa

Výživa je také vědecký obor, který vznikl na konci 18. století. Již v minulosti se lidé zajímali o oblast výživy a poskytovali cenné rady, jak se mají lidé stravovat. „Traduje se, že prvním praktikujícím výživářem byl starověký řecký lékař Hippokrates (460-380 př. Kr.).“ Avšak teprve ve 20. století se lidé o výživu začali zajímat za účelem udržení dobré pracovní schopnosti člověka (Blatná, Dostálová, Perlín, Tláskal, 2005).

Výživa člověka je v současné době velmi diskutovaným tématem a patří k nejdůležitějším činitelům vnějšího prostředí, které ovlivňují vývoj a zdraví člověka. Způsob stravování lze považovat za jeden z klíčových faktorů, které působí nejen na zdravotní stav člověka, ale i na jeho celkovou vitalitu. Tělesnou a duševní zdatnost lidského organismu ovlivňuje zejména skladba přijímané potravy (Soukupová, Vaníčková, 2008; Středa, Marádová, Zima, 2010).

Výživa a zdravotní stav obyvatelstva zčásti souvisí také se společenskými podmínkami života. Dříve, v době hladu a výskytu epidemií, byl život člověka ohrožen především infekčními nemocemi. Lidé se dožívali nízkého věku. Průměrný věk člověka byl do 40 let. V dnešní době, kdy je dostatečný příjem potravin, se doba života nejenom prodlužuje a člověk se v průměru dožívá věku kolem 70 let a více, ale umožňuje i zvýšenou populační

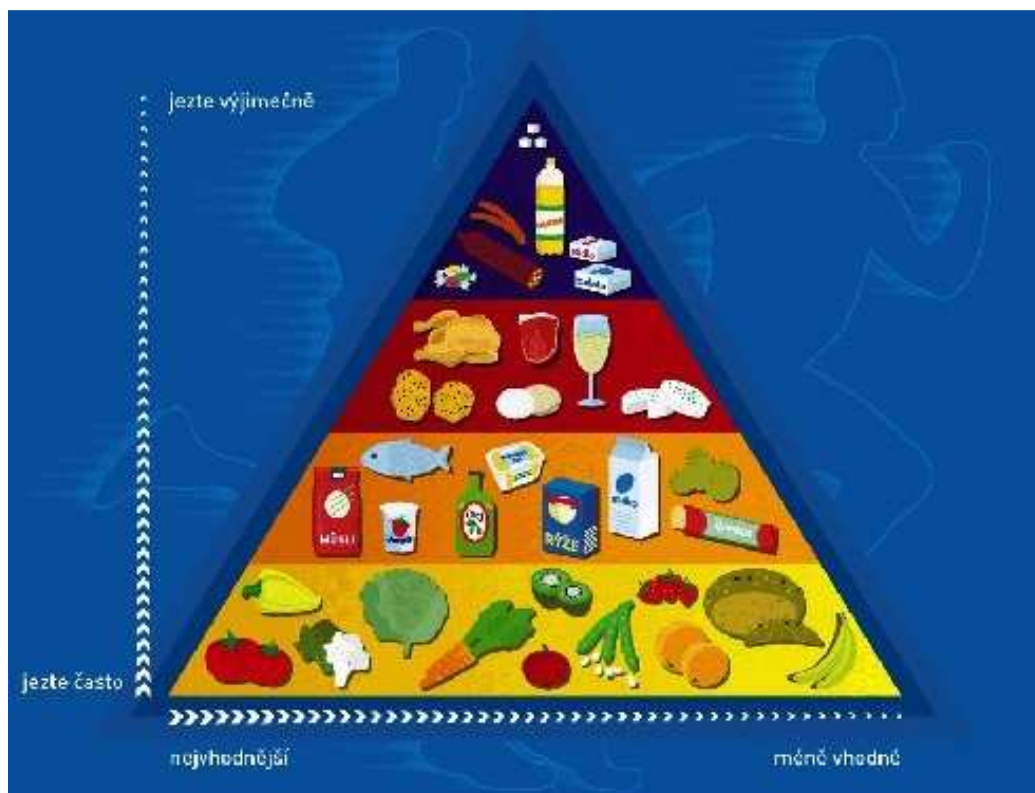
explozi. Se změnou životního stylu není současným problémem naší společnosti nedostatek živin, ale spíše nadbytek energie, zejména tuku a cukru, což vede k obezitě a dalším závažným chorobám. Problematiku výživy je tedy nutné vnímat z celospolečenského hlediska (Blatná, Dostálová, Perlín, Tláškal, 2005; Martiník, 2005; Středa, Marádová, Zima, 2010).

Na výběru potravin se podílí celá řada vlivů, mezi které patří například kultura a tradice, rodina, dostupnost potravin a financí, individuální zvyklosti, reklama, média, chuť, oblíbenost a neoblíbenost potravin, věk, zdravotní vlivy i snaha o udržování hmotnosti. (Klimešová, 2010).

3.2.1 Nutriční pyramida

Pro zjednodušení a lepší představu o nutričně vyvážené stravě byla sestavena tzv. nutriční pyramida. Standardní nutriční pyramida je rozdělena do čtyř „pater“, která mají sekundární vypovídající funkci. Každé patro svým umístěním a velikostí vypovídá o důležitosti dané skupiny pro potřeby zdravého jedince (Soukupová, Vaníčková, 2005).

Fórum zdravé výživy na základě zdravotního a výživového stavu české populace vytvořilo aktuální potravinovou pyramidu, jejímž smyslem je předejít zdravotním rizikům a zlepšení zdravotního stavu obyvatelstva České republiky. V potravinové pyramidě jsou potraviny řazeny podle vhodnosti ke konzumaci v každém patře zleva doprava. Základna pyramidy obsahuje potraviny, které by se měly jíst nejčastěji a v největším množství. Směrem k vrcholu pyramidy jsou potraviny, které bychom měli konzumovat již v menší míře. Špice pyramidy je tvořena potravinami, které bychom měli konzumovat pouze v omezeném množství (www.fzv.cz)



Obrázek 1. Česká potravinová pyramida (Fórum zdravé výživy, 2003)

Základna nutriční pyramidy zahrnuje ovoce a zeleninu. „Ovoce a zelenina představují nejbohatší a nejpřirozenější zdroj vitamínů, minerálních látek a dalších zdraví prospěšných látek, například vlákniny.“ Druhé a třetí patro dále představují potraviny, které bychom měli konzumovat již v menší míře. Do této skupiny lze zařadit mléko, mléčné výrobky, ryby, rýži, maso, vejce apod. Špičku pyramidy tvoří tuky, jednoduché sacharidy, uzeniny a slazené limonády. Tyto potraviny bychom tedy měli konzumovat pouze v omezeném množství. Pro správnou funkci organismu a zdraví jedince je důležité, aby přijímal všechny potraviny, které jsou v nutriční pyramidě, ale v takovém množství, které pyramida naznačuje (Soukupová, Vaníčková, 2005; www.fzv.cz).

3.2.2 Složky stravy důležité pro výživu člověka

Výživa poskytuje lidskému organismu živiny a další látky potřebné pro získávání energie a plnění stavebních a mnoha dalších funkcí. Mezi základní složky potravy patří makroživiny (hlavní živiny) a mikroživiny. Za základní živiny považujeme bílkoviny, lipidy (tuky) a sacharidy. Mikroživiny, pro organismus nezbytné a potravou přijímané látky, tvoří vitaminy, minerální látky (včetně takzvaných stopových prvků) a vláknina. Vláknina je svým složením řazena mezi sacharidy, avšak nelze z ní získat téměř žádnou

energii, proto je popisována odděleně. V poslední řadě také nesmíme zapomínat na vodu, která je součástí naší výživy a s ní související dodržování pitného režimu (Blatná, Dostálová, Perlín, Tláskal, 2005; Komprda, 2009).

Všechny látky nezbytné pro správné fungování lidského organismu musí být nejdříve ve formě potravy do organismu přijaty a poté vhodným způsobem upraveny v trávicím traktu. V případě základních živin tato úprava představuje rozložení neboli strávení v tenkém střevě na jednodušší části, které se mohou snadněji přenést přes střevní stěnu, a tak být dále vstřebány do krevního oběhu. Krevní oběh roznáší strávené složky potravy po těle k jednotlivým orgánům, tkáním a buňkám. Uvedené zpracování a využívání látek v buňkách se nazývá metabolismus (Komprda, 2005).

3.2.3 Metabolizmus

Metabolizmus neboli přeměna základních složek výživy v buňce slouží k zabezpečení základních životních funkcí buňky, orgánů a organismu. Jedná se o přeměnu sacharidů např. na glukózu, lipidů na glycerol a mastné kyseliny a proteinů na aminokyseliny (Martiník, 2005).

Metabolizmus je složitý systém drah, které mají přesnou časovou a funkční vzájemnou podmíněnost. Na metabolismus má vliv celá řada hormonů, cytokinů a jiných biochemických substancí, které regulují jednotlivé biochemické kroky. Mimo hormonální a biochemické látky, které působí přímo na jednotlivé metabolické děje, je důležitý i vegetativní nervový systém tedy sympatikus a parasympatikus. Metabolické děje v buňce probíhají velmi rychle a to v řádech vteřin až minut (Martiník, 2005).

„Vlastní energetický metabolismus je definován jako systém přeměn energie z živin za vzniku energie.“ Z hlediska fyziologických reakcí se dělí na anabolické reakce, katabolické reakce a třetí typ představují amfibolické děje. Ve stručnosti lze říci, že anabolické reakce vedou ke vzniku nových sloučenin tkání biosyntézou za vzniku energie, kdy k dané reakci je potřeba řada hormonů, mediátorů a enzymů, které vytvoří vhodné podmínky. Dále jsou součástí energetického metabolismu katabolické reakce, při kterých se energie uvolní a složitější látky se rozkládají. Typickým příkladem katabolických reakcí mohou být oxidativní procesy, kde se uvolňuje ze sloučenin volná energie. Třetím typem jsou amfibolické děje, na kterých se katabolické a anabolické reakce scházejí (Martiník, 2005).

3.3 Základní živiny

Jak už bylo v předchozí podkapitole zmíněno, mezi základní živiny patří bílkoviny, tuky (lipidy) a sacharidy. Základní živiny neboli makroprvky se vyskytují v těle ve velkém objemu, avšak každá potravina obsahuje odlišné množství jednotlivých prvků. Každý z nich má v těle nenahraditelnou úlohu a nedostatek či nadbytek se projevuje odlišnými příznaky. Pro každého z nás je role makroprvků v těle nezbytná, avšak v individuálně rozdílném množství, které je závislé na metabolismu jedince, jeho věku, povolání a dědičných faktorech (Sharon, 1994).

3.3.1 Trojpoměr základních živin

K životu potřebujeme energii, kterou si náš organismus každou vteřinu vytváří z jednotlivých složek potravy. Množství živin v organismu určuje energetickou hodnotu stravy. „Množství a druh těchto látek pak tvoří hodnotu biologickou neboli nutriční. Bylo zjištěno, že 1 gram sacharidů a 1 gram bílkovin přinese organismu energii o hodnotě 17 kJ, 1 gram tuků pak více než jednou tolik, tedy 38 kJ.“ Těmito údaji se lze dále řídit při výpočtu energetické hodnoty stravy z jídelníčku (Chrpová, 2010).

Celkové množství přijaté energie je rozděleno mezi jednotlivé živiny. Ve výživě zdravého člověka s normální hmotností by měly podle oficiálních doporučení sacharidy tvořit 50 až 60 energetických procent, 30 až 35 procent by měly zaujímat tuky a 10 až 20 procent bílkoviny (Chrpová, 2010; Kunová, 2011).

3.3.2 Bílkoviny

Bílkoviny (proteiny) jsou pro každého z nás nutné a naprosto nenahraditelné. Jsou základní stavební látkou našeho organismu. Bílkoviny zajišťují delší pocit sytosti a na jejich zpracování potřebuje organismus mnohem více energie. Bílkoviny je tvořena svalovina, pojivové tkáně, organická část kostí i zubů. Také celá řada enzymů, hormonů a transportních látek (např. hemoglobin přenášející kyslík) jsou bílkovinné povahy (Chrpová, 2010; Kunová, 2011; Mandžuková, 2011).

Bílkoviny se skládají z aminokyselin a rozdělují se podle druhu, vzájemného poměru a množství jednotlivých aminokyselin (Chrpová, 2010).

Rozdělení bílkovin podle Chrpové (2010):

1. Plnohodnotné – živočišné bílkoviny, bílkoviny masa, mléčné a vaječné bílkoviny.
2. Neplnohodnotné – bílkoviny z rostlinných zdrojů, celozrnné obiloviny (rýže, pšenice, žito, oves, pohanka, amarant), luštěniny (sója, fazole, čočka), ořechy, semena, brambory.

„Minimální hranice denního příjmu bílkovin je 0,6 g na kilogram ideální tělesné váhy.“

Příklad: muž vysoký 180 cm by měl denně přijmout minimálně 48 g bílkovin (80 x 0,6), jelikož jeho ideální váha se pohybuje kolem 80 kg a je lhostejné, zda váží 70 nebo 120 kg (Kunová, 2011).

Nedostatek ani přebytek bílkovin není pro organismus vhodný. Z jednoho gramu bílkovin lidský organismus dokáže využít 16,7 kJ. Nadbytek bílkovin zatěžuje ledviny a játra, jelikož je organismus zbytečně zatěžován dusíkatými metabolity, které jsou součástí bílkovin. Nedostatek bílkovin hrozí jen u lidí s alternativním způsobem stravování. (Kunová, 2011; Klimešová, 2010).

3.3.3 Tuky

Tuky (lipidy) patří k dalším nezbytným složkám potravy a nelze je zcela nahradit jinými složkami. V lidském organismu plní několik nezbytných úloh pro správnou funkci. Představují nejvydatnější zdroj energie v naší potravě a jsou důležitým nosičem i rozpouštědlem pro mnoho látek. Například pro vitaminy A, D, E, K, které jsou rozpustné v tucích, plní důležitou funkci. Tuky také dodávají stravě jemnou chuť a vůni, příjemný pocit při žvýkání a polykání a v neposlední řadě vyvolávají na určitou dobu pocit sytosti (Blatná, Dostálová, Perlín, Tláskal, 2005; Klescht, 2009).

Tuky získáváme z živočišných nebo rostlinných zdrojů. Mezi živočišné tuky patří např. máslo, tuk v mléce a v mléčných výrobcích, tuk z masa a masných výrobků, sádla a ryb a do rostlinných tuků řadíme různé druhy rostlinných olejů (sójový, slunečnicový, řepkový, makový apod.), dále kokosový a palmový tuk a margaríny (Chrpová, 2010).

„Tuky jsou sloučeniny glycerolu a mastných kyselin.“ Jelikož mastné kyseliny jsou různé, existuje celá řada tuků, které jsou si podobné, ale podle chuti, konzistence a vlivu na naše zdraví odlišné. Mastné kyseliny rozlišujeme nasycené a nenasycené. Nasycené mastné

kyseliny působí na náš organismus většinou nepříznivě, jelikož zvyšují hladinu cholesterolu v krvi. Jsou obsaženy v živočišných tucích. Nenasycené mastné kyseliny se dělí na monoenové (MUFA), jejichž hlavním zdrojem je kyselina olejová, přítomná v olivovém, řepkovém nebo sójovém oleji, a polyenové (PUFA), u kterých rozlišujeme mastné kyseliny řady n-6 (omega 6 mastné kyseliny – např. kyselina linolová) a řady n-3 (omega 3 mastné kyseliny – kyselina linolenová). Monoenové (mononenasycené) mastné kyseliny působí na zdraví příznivě, jelikož snižují nebezpečnou hladinu cholesterolu v krvi. Tyto látky obsahuje například olivový olej, olivy, avokádo a ořechy. Zdrojem polyenových (polynenasycených) mastných kyselin typu n-6 jsou rostlinné oleje (slunečnicový, makový, sezamový atd.) a většina pomazánkových margarínů a polyenové mastné kyseliny typu n-3 jsou obsaženy v rostlinných olejích (řepkový, sójový a lněný) a v některých margarínech (Kunová, 2011; Blatná, Dostálová, Perlín, Tláškal, 2005; Komprda, 2009).

Příjem tuků by se měl z celkového denního příjmu energie pohybovat mezi 8 000 - 10 000 kJ, což představuje 60 – 80 gramů. Tuky poskytují zhruba dvojnásobné množství energie v jednom gramu ve srovnání se sacharidy a bílkovinami, tj. 37,8 kJ (Kunová, 2011; Klimešová, 2010).

Nejen nerovnoměrný příjem bílkovin, ale i tuků působí na náš organismus nepříznivě. Nadbytek tuků vede k nadváze a obezitě, ale i ke vzniku dalších civilizačních chorob (např. diabetes mellitus, hypertenze, ateroskleróza, infarkt myokardu atd.). Příčinou nadváhy a obezity je především špatná životospráva, nevhodný stravovací režim, ale i nedostatek pohybu (Klescht, 2009).

3.3.3.1 Cholesterol

Cholesterol je jedním z několika tuků, které organismus produkuje v játrech. Cholesterol se nachází pouze v potravinách živočišného původu. Jde o měkkou, nažloutlou voskovitou látku, která se nachází v buněčné stěně a membránách po celém těle včetně mozku, nervů, svalů, kůže, střev a srdce. Cholesterol se podílí také na syntéze pohlavních hormonů, vitamínu D a žlučových kyselin (Roger, 1995; Katz, Gordonová, 2010).

Cholesterol považujeme za látku nezbytnou pro správné fungování organismu a v přiměřeném množství zdraví neohrožující. Problémy způsobuje až jeho nadbytek, kdy

se cholesterol ukládá ve stěnách tepen, zmenšuje jejich průchodnost (ateroskleróza) a tím zvyšuje riziko infarktu myokardu či nedostatečné prokrvování končetin (Roger, 1995).

Cholesterol dělíme na LDL a HDL. Označení LDL (Low Density Lipoprotein) představuje „špatný“ cholesterol, který se váže na lipoproteiny o nízké hustotě. Cholesterol LDL představuje 75 % z celkového množství cholesterolu v krvi. Tyto částice způsobují tvorbu aterosklerotických plátů, které způsobují zúžení tepen. Hladinu LDL cholesterolu ovlivňuje mnoho faktorů – kouření, tělesná hmotnost, složení stravy, druhy tuků, či intenzita stresu. Při zvýšené hladině LDL cholesterolu je nutné ho snížit na hladinu optimální (Roger, 1995; Katz, Gordonová, 2010).

Tabulka 1. Hladina LDL cholesterolu (podle Katze, Gordonové, 2010)

Hladina LDL cholesterolu	Kategorie
Méně než 2,0 mmol/l	optimální
2,1 – 2,5 mmol/l	téměř optimální
2,6 – 3,0 mmol/l	hraniční
3,1 – 3,9 mmol/l	vysoká
4,0 mmol/l a víc	velmi vysoká

Cholesterol HDL (High Density Lipoprotein) se v krvi váže na lipoproteiny o vysoké hustotě. Představuje 20 až 25 % celkového cholesterolu. Tento cholesterol má preventivní účinek proti ateroskleróze, a proto ho lze označit za „dobrý“ cholesterol a jeho hladina v krvi je optimální spíše vyšší. Nízkou hladinu HDL cholesterolu způsobuje kouření, nadváha, či sedavý způsob života (Roger, 1995; Katz, Gordonová, 2010).

Tabulka 2. Hladina HDL cholesterolu (podle Katze, Gordonové, 2010)

Hladina HDL cholesterolu	Kategorie
1,0 mmol/l	Nízká (riziková)
1,0 – 1,6 mmol/l	Průměrná (neutrální)
Vyšší než 1,6 mmol/l	Vysoká (chránící)

3.3.4 Sacharidy

Sacharidy neboli cukry tvoří největší část energetického poměru živin. Setkáváme se také se starším pojmenováním jako jsou karbohydráty, uhlovodany, uhlohydráty nebo karbovodany, či dokonce glycidy. Správným označením jsou však sacharidy (Kunová, 2011).

Rozdělení sacharidů (Klescht, 2008):

1. Monosacharidy
2. Oligosacharidy – stojí na rozhraní jednoduchých a složitých sacharidů
3. Polysacharidy

Mezi nejznámější sacharidy, které mají sladkou chuť, a tak jim náleží i pojmenování cukry, patří glukóza (hroznový cukr) a fruktóza (ovocný cukr). Sladkou chuť ale mají i takzvané disacharidy, z nichž nejvýznamnější je sacharóza (řepný cukr), laktóza (mléčný cukr) a maltóza (sladový cukr). Mezi polysacharidy řadíme škrob, celulózu či pektiny. Zdrojem těchto sacharidů jsou například obiloviny, luštěniny, zelenina, ovoce a brambory (Kunová, 2011).

Minimální denní příjem sacharidů je 50 gramů a její horní hranicí je 500 gramů. Sacharidy poskytují lidskému organismu zhruba 16,7 kJ v jednom gramu. Sacharidy jsou důležitým zdrojem energie zejména pro mozek. Nedostatek sacharidů způsobuje odbourávání tukových zásob, při velmi nízkém nedostatku sacharidů dochází i k úbytku svalové hmoty, překyselení organismu a negativnímu ovlivnění psychiky. Naopak nadměrný přísun sacharidů vede k hromadění energie do tukových zásob a vysokosacharidová strava může vést až ke vzniku cukrovky (Kunová, 2011; Klimešová, 2010).

3.3.4.1 Vlákna

Vlákna patří svým chemickým složením mezi polysacharidy a je součástí některých potravin. Nejbohatšími zdroji na vlákninu jsou celozrnné obiloviny, celozrnné pečivo, obilné vločky, luštěniny, ovoce a zelenina. Vlákna zvyšuje peristaltiku, a tak zrychluje střevní pasáž a zlepšuje stav sliznice tlustého střeva (Urbánek, Urbánková, Marková, 2010; Mandžuková, 2011).

Vlákninu lze rozdělit do dvou skupin – rozpustná (pektin, inulin) a nerozpustná (celulóza, lignin) vláknina. Rozpustná vláknina ovlivňuje hladinu cukru v krvi a snižuje hladinu krevního cholesterolu. Prodlužuje pocit nasycení, jelikož zpomaluje vyprazdňování. Zdrojem rozpustné vlákniny je ovoce, zelenina a z části obiloviny, ve kterých se vyskytuje i nerozpustná složka vlákniny. Nerozpustná vláknina urychluje průchod tráveniny trávicím traktem. Jejím zdrojem je celozrnné pečivo, müsli, celozrnné těstoviny a luštěniny. Doporučená denní dávka vlákniny je 30 až 40 gramů, což odpovídá třem až čtyřem krajíčkům celozrnného chleba. I přes pozitivní vliv vlákniny na lidský organismus může její předávkování vést k nadýmání, zažívacím obtížím a nedostatku minerálních látek (Kunová, 2011; Mandžuková, 2011).

3.4 Pitný režim

Pitný režim neboli udržování dostatečného množství tekutin i minerálů v organismu je nedílnou součástí stravovacích návyků. Dostatek tekutin zvyšuje psychickou i pracovní výkonnost, obohacuje mysl i fungování organismu (Astl, Astlová, Marková, 2009).

„Voda představuje základní složku živého organismu. Lidské tělo je z 50 - 75 % tvořeno vodou.“ Voda v lidském organismu plní několik funkcí:

1. Je prostředím pro životní děje.
2. Slouží jako rozpouštědlo pro živiny.
3. Zajišťuje tepelné hospodářství.
4. Udržuje stálost vnitřního prostředí = homeostázu.

Doplňování tekutin je tedy zcela nezbytné. Výdej a příjem tekutin by měl být v rovnováze. Optimální množství tekutin se pohybuje okolo 2 litrů za den. Toto množství je však závislé na několika faktorech – věk, pohlaví, roční období, fyzická zátěž, skladba jídelníčku atd. Lze tedy přepočítat množství tekutin na množství přijaté stravy, tj. na každých 1000 kcal (4100 kJ) energetického příjmu vypít asi 1 litr vody. Děti musí vypít zhruba o polovinu tekutin více (Kunová, 2011; Mandelová, Hrnčířková, 2007; Fořt, 2002).

Nedodržování pitného režimu vede k dehydrataci organismu, což může vyvolat několik změn v těle člověka jako je například bolest hlavy, pokles fyzické i psychické výkonnosti, pocit slabosti, nevolnosti, křeče a především pocit žízně. Nadměrné množství tekutin však může způsobit opačný problém než dehydrataci a to převodnění neboli hyperhydrataci.

Hyperhydrataci vyvolá konzumace více jak 7 litrů vody v krátké době (Kunová, 2011; Fořt, 2002).

Nápoje spadající do pitného režimu lze rozdělit na vhodné a nevhodné. Mezi vhodné patří například voda, neslazené čaje, bylinkové, ovocné, zelené, různé druhy minerálních vod, ředěné ovocné šťávy, iontové nápoje. Nevhodné jsou například cola, káva, alkohol, slazené limonády a perlivé limonády. Alkohol a kávu však nemůžeme zcela počítat do denního objemu tekutin, jelikož působí diureticky (močopudně), a proto bychom s těmito nápoji měli konzumovat minerální či pramenitou vodu v poměru 1:1 (Mandelová, Hřešířková, 2007; Košta, Bertlík, 2006).

3.4.1 Alkohol

Konzumace alkoholu v malém množství, tj. do 30 gramů etanolu u žen a 40 gramů u mužů denně lze doporučit, jelikož příznivě účinkuje na cévní systém. U žen toto množství pozitivně ovlivňuje také poznávací (kognitivní) myšlení. 20 gramů lihu obsahuje například půl deci destilátu (vodka, slivovice, gin), jedno dvanáctistupňové pivo nebo 2 dcl vína. Avšak nadměrná konzumace alkoholu vede k řadě negativních účinků – vliv má především na krevní tlak, srdce, játra, žaludek, slinivku, mozek apod. (Košta, Bertlík, 2006).

3.5 Stravovací režim

Stravování je nedílnou součástí denního života. Odráží především osobní přístup ke stravě. Významnou roli zde hrají materiální možnosti, zásobení potravinami, ale také psychologické aspekty osobnosti a motivace (Martiník, 2005).

3.5.1 Rozdělení stravy v průběhu dne

Strava by měla být rozdělena v 3 – 4 hodinovém intervalu a poslední jídlo bychom měli konzumovat 2 – 3 hodiny před ulehnutím. Jíst pravidelně, tj. čtyřikrát až pětkrát denně a správné množství vede k zajištění celkové energie. Množství a energetická hodnota stravy je závislá na pohlaví, věku a fyzické aktivitě člověka, přičemž příjem energie se má rovnat jejímu výdeji. Nadbytek stravy organismus zahltí a nevyužité živiny se ukládají do tukových zásob. Strava by měla být pestrá. Denně bychom měli sníst 500 g zeleniny, je vhodné zařadit 1 polotučný mléčný výrobek, 1 – 2 porce libového masa, vhodné obiloviny,

snížit příjem soli a v neposlední řadě nezapomínat na pitný režim (Piřha, Poledne, 2009; Mandžuková, 2011; Klescht, 2009).

„Podle zásad správné výživy by měla snídaně pokrýt 30 %, přesnídávka 10 %, oběd 30 %, odpolední svačina 10 % a večeře 20 % denního energetického příjmu“ (Klimešová, 2010).

„Údaje o doporučené výši energetického příjmu se udávají v mega/joulech (MJ) nebo v kilokaloriích (kcal), kdy 1 kcal = 4,184 MJ“ (Stránský, Ryšavá, 2010).

Tabulka 3. Přiměřený energetický příjem u osob s normální tělesnou hmotností v kcal/kg tělesné hmotnost (Stránský, Ryšavá, 2010)

Věk	MJ/den		kcal/den		Hodnoty pro střední tělesnou aktivitu			
					kJ/kg		kcal/kg	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
Kojenci								
0-3 měsíce	2,0	1,9	500	450	390	380	94	91
4-11měsíců	3,0	2,9	700	700	380	380	90	91
Děti								
1-3 roky	4,7	4,4	1 100	1 000	380	370	91	88
4-6 let	6,4	5,8	1 500	1 400	340	330	82	78
7-9 let	7,9	7,1	1 900	1 700	310	280	75	68
10-12 let	9,4	8,5	2 300	2 000	270	230	64	55
13-14 let	11,2	9,4	2 700	2 200	230	200	56	47
Mladiství a dospělí								
15-18 let	13,0	10,5	3 100	2 500	195	180	46	43
19-24 let	12,5	10,0	3 000	2 400	170	165	41	40
25-50 let	12,0	9,5	2 900	2 300	165	165	39	39
51-64 let	10,5	8,5	2 500	2 000	145	145	35	35
>=65 let	9,5	7,5	2300	1800	140	135	34	33

3.5.2 Snídaně

Snídaně je zcela nezbytné jídlo pro začátek dne. Snídaně ovlivňuje naši výkonnost, rozhodování, koncentraci, podrážděnost i celkové zdraví. Ideální doba pro snídání je minimálně půlhodiny po probuzení. Optimálními potravinami pro snídání jsou ty, které obsahují polysacharidy. Tyto potraviny by tedy měly tvořit základ. Vhodné jsou například ovesné vločky, celozrnné pečivo a kousky čerstvého ovoce. Součástí snídání by měl být také teplý nápoj, čaj nebo kakao. V teplých dnech je vhodný 100 % džus zředěný ½ vodou nebo stolní voda. Ke snídání se snažíme jíst co nejméně tuků a bílkovin, jelikož tělo by muselo vydat více energie na jejich zpracování než na samotné využití. (Klescht, 2009; Diehl, Ludingtonová, Pribiš, 2009; Klimešová, 2010).

3.5.3 Svačiny

Jestliže zvolíme energeticky chudší snídání, bude pro nás důležitá také dopolední svačina neboli přesnídávka. Pro dopolední svačiny jsou vhodné 2 kousky ovoce (ananas, banán, broskev, hruška, jablko atd.), větší jogurt či malý jogurt s ovocem, nebo také pečivo s kouskem tvrdého sýra (Klescht, 2009; Klimešová, 2010).

Odpolední svačina by měla upřednostňovat spíše minerální látky a vitaminy. Ideálním řešením je zelenina, nízkotučný mléčný výrobek, kefír, sýr (např. mozzarella, cottage, ovčí, kozí sýr apod.). Veškeré stravování je však nutné přizpůsobit našim fyzickým aktivitám (Klescht, 2009).

3.5.4 Obědy

Oběd patří po snídání k druhému nejdůležitějšímu jídlu dne. V poledních hodinách by naše tělo mělo dostat nejenom dostatek energie ze sacharidů, ale také tuků a bílkovin, jelikož tyto látky jsou nezbytné pro tvorbu jiných látek (např. hormonů, enzymů apod.). Měli bychom volit takové jídlo, které naše tělo zpracuje snadněji a s menší energetickou náročností ve vztahu k dalším aktivitám. Prospěšnější jsou například tuky v rybách než ve vepřovém a bílkoviny v luštěninách. Vhodnější na zpracování jsou tedy tuky i bílkoviny rostlinného původu (Klescht, 2009; Clark, 2009).

3.5.5 Večeře

Večeře je důležitá především na složení živin. Jelikož večeře je posledním jídlem dne, snažíme se tělo nezatěžovat těžkou, nestravitelnou stravou. Upřednostňujeme večeře lehčí a snažíme se zcela omezit sacharidy. Večeřet bychom měli 2 – 3 hodiny před spánkem, aby trávicí trakt měl dostatek času na zpracování potravy. Večeře by měla být složena převážně z bílkovin rostlinného původu, vhodná je také vláknina a mikroživiny, obsažené v zelenině. Lze zmínit také druhou večeři, kterou bychom si měli naplánovat nejpozději 1 hodinu před spánkem. Vhodnou volbou je například rajče, paprika, mrkev, jablko, banán, pomeranč, mandarinka, hrst borůvek, jahod apod. (Klescht, 2009).

3.6 Výživová doporučení

V současné době se v České republice vyskytuje celá řada neinfekčních onemocnění, které zvyšují nejenom celkovou nemocnost, ale také úmrtnost populace. K takovým onemocněním patří například výskyt aterosklerózy, hypertenze, nádorů, obezity, diabetu II. typu, osteoporózy a dalších chorob. Příčinou těchto onemocnění bývá především nesprávná výživa (www.vyzivaspol.cz).

Regionální úřad pro Evropu WHO (World Health Organization) stanovil změny v nutričních parametrech a také ve spotřebě potravin, které uvedli autoři Středa, Marádová a Zima (2010) ve své publikaci.

Změny v nutričních parametrech:

1. Upravit příjem celkové energetické dávky u jednotlivých populačních skupin v souvislosti s pohybovým režimem tak, aby bylo dosaženo rovnováhy mezi příjmem a výdejem pro optimální udržení tělesné hmotnosti v rozmezí BMI 20-25.
2. Snížit příjem tuku u dospělé populace tak, aby celkový podíl tuku nepřekročil 30 % optimální energetické hodnoty.
3. Dosáhnout podílu nasycených, monoenoových a polyenoových mastných kyselin <1 : 1,4 : 0,6 > v celkové dávce tuku.
4. Snížit příjem cholesterolu na maximálně 300 mg za den.
5. Snížit spotřebu jednoduchých cukrů na maximálně 10 % celkové energetické dávky.
6. Snížit spotřebu kuchyňské soli (NaCl) na 5 až 7 g za den.
7. Zvýšit příjem kyseliny askorbové (vitamin C) na 100 mg denně.

8. Zvýšit příjem vlákniny na 30 g za den.
9. Zvýšit příjem ochranných látek (minerální i vitaminové povahy) a dalších přírodních nutrientů (zejména zinku, selenu, vápníku, jódu, chrómu, vitamínu E,..).

Změny ve spotřebě potravin:

1. Snížit příjem živočišných tuků a zvýšit podíl rostlinných olejů.
2. Zvýšit spotřebu zeleniny a ovoce, včetně ořechů. Denní příjem zeleniny a ovoce by měl dosahovat až 600 g, včetně tepelně upravené zeleniny. Poměr zeleniny a ovoce by měl být 2:1.
3. Zvýšit spotřebu luštěnin.
4. Zvýšit spotřebu výrobků z obilovin z důvodů snížení příjmu energie a zvýšení příjmu ochranných látek.
5. Zvýšit spotřebu ryb a rybích výrobků, zejména mořských.
6. Snížit spotřebu živočišných potravin s vysokým podílem tuku (např. plnotučné mléko, uzeniny, atd.)
7. Snížit spotřebu vajec na cca 200 kusů ročně, tzn. nejvýše 4 kusy týdně.
8. Zajistit správný pitný režim.
9. Alkoholické nápoje konzumovat umírněně tak, aby denní příjem u mužů nepřekročil 30 g a u žen 20 gramů.

4 METODIKA PRÁCE

4.1 Charakteristika zkoumaného souboru

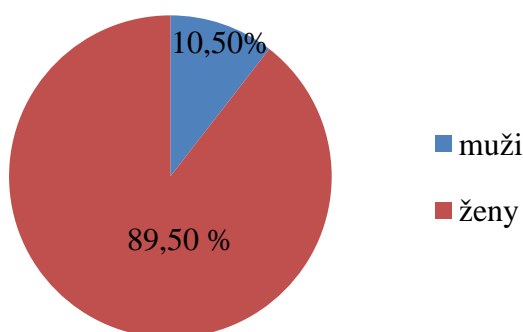
Výzkum byl realizován na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci, která poskytuje vysokoškolské vzdělání nejen budoucím učitelům, ale také dalším pracovníkům z oblasti státní správy a samosprávy (www.pdf.upol.cz).

Výzkumu se zúčastnilo 200 respondentů ve věkovém rozmezí 19 – 26 let, z toho 179 žen a 21 mužů, jak vyplývá z tabulky 4. Z grafu 1 je patrné, že se jedná o 89,5 % žen a 10,5 % mužů. Tito studenti se vzdělávají na různých oborech Pedagogické fakulty, např. Sociálně zdravotní práce se zaměřením na vzdělávání, Učitelství odborných předmětů pro zdravotnické školy, Pedagogika – veřejná správa, Pedagogika – sociální práce, Učitelství pedagogiky pro SŠ a VOŠ, Logopedie, Dramaterapie, Vychovatelství, Speciálně pedagogická andragogika, či kombinace Výchova ke zdraví – Anglický jazyk, Výchova ke zdraví - Přírodopis, Výchova ke zdraví - Český jazyk, nebo Informatika aj.

Tabulka 4. Pohlaví respondentů

Pohlaví respondentů	n	%
Ženy	179	89,5
Muži	21	10,5
Celkem	200	100

Graf 1. Pohlaví respondentů



4.2 Organizace výzkumu

Výzkumné šetření proběhlo mezi studenty Pedagogické fakulty UP v období leden – únor 2012. Dotazníky byly studentům Pedagogické fakulty UP předány zčásti osobně a zčásti v elektronické podobě za využití společných emailových adres jednotlivých oborů a ročníků. Z celkového počtu rozdaných dotazníků bylo vráceno 130 vyplněných dotazníků v elektronické podobě a zbylých 70 dotazníků v podobě tištěné. Anonymní dotazník obsahuje 15 otázek s nabídkou odpovědí týkajících se stravovacího režimu.

4.3 Výzkumná metoda

Pro výzkum byla použita metoda nestandardizovaného dotazníku. Dotazník je velmi běžná metoda při sběru dat od většího počtu respondentů. Jedná se kvantitativní metodu založenou na písemném kladení otázek a získávání písemných odpovědí. Výhodou metody je rychlé, stručné a ekonomicky nenáročné shromažďování dat, avšak nevýhodou může být získávání nepravdivých odpovědí při neodpovědném vyplňování dotazníků (Chráška, 2007).

4.4 Zpracování dat

Výsledky z vyplněných nestandardizovaných dotazníků byly vyhodnoceny pro všechny studenty Pedagogické fakulty UP pomocí vzorců a převodu do procentuálních hodnot v počítačovém programu Excel. Veškerá získaná data byla dále zpracována do přehledných tabulek a grafů.

5 VÝSLEDKY

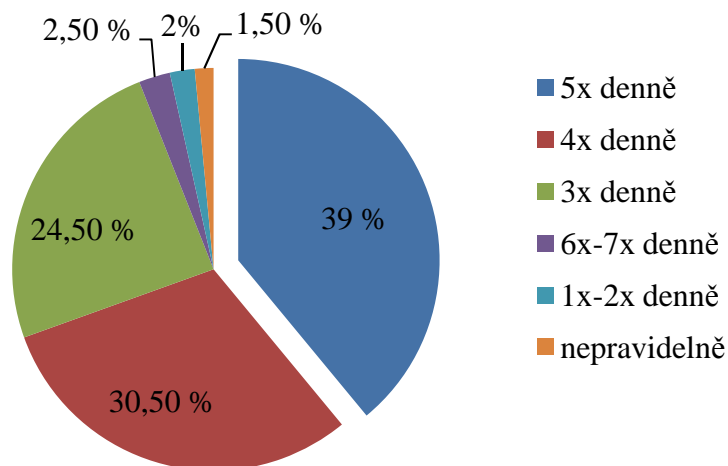
V následující části jsou analyzovány výsledky šetření mezi studenty Pedagogické fakulty UP v Olomouci. Výzkumu se zúčastnilo 179 žen a 21 mužů, jak ukazuje graf 1 jedná se o 89,5 % žen a 10,5 % mužů. Jelikož ženy jsou v poměru s muži v převaze, nejsou výsledky vztahovány na rozdíly mezi ženami a muži, ale pouze jako výsledky studentů Pedagogické fakulty UP v Olomouci.

Prvním dílčím úkolem bylo zjistit pravidelnost stravování studentů Pedagogické fakulty UP v Olomouci.

Tabulka 5. Pravidelnost stravování

Kolikrát za den se stravujete?	n	%
5x denně	78	39,0
4x denně	61	30,5
3x denně	49	24,5
6x – 7x denně	5	2,5
1x – 2x denně	4	2,0
nepravidelně	3	1,5
Celkem	200	100

Graf 2. Pravidelnost stravování



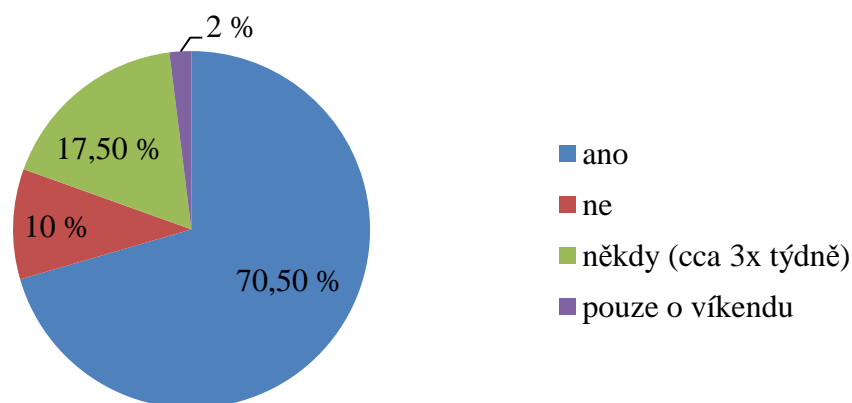
Výsledky grafu 2 a tabulky 5 ukazují, že 39 % studentů se stravuje 5x denně, dalších 30,5 % studentů se stravuje 4x za den a mále procento dotázaných studentů, tj. 2,5 % se stravuje 6x až 7x denně. Rozdělení stravy během dne by mělo být v 3 – 4 hodinovém intervalu a k celkovému zajištění energie po celý den bychom měli jíst čtyřikrát až pětkrát denně (Pitřha, Poledne, 2009). Dodržovat pravidelný stravování během dne je tedy velice důležité. Z výsledků dotázaných studentů vyplývá, že pravidelnost stravování je dodržována u téměř tří čtvrtin studentů, tj. 72 %. Pouze 24,5 % se stravuje 3x denně a zanedbatelná 2 % studentů se stravují 1x – 2x denně, zbylé procento studentů se stravuje nepravidelně.

V následující dotazníkové položce nás zajímalo, zda se studenti pravidelně stravují s přihlédnutím na nejdůležitější pokrmy dne (snídaně, oběd).

Tabulka 6. Snídaně

Začínáte svůj den snídaní?	n	%
Ano	141	70,5
Ne	20	10
Někdy (cca 3x týdně)	35	17,5
Pouze o víkendu	4	2
Celkem	200	100

Graf 3. Snídaně



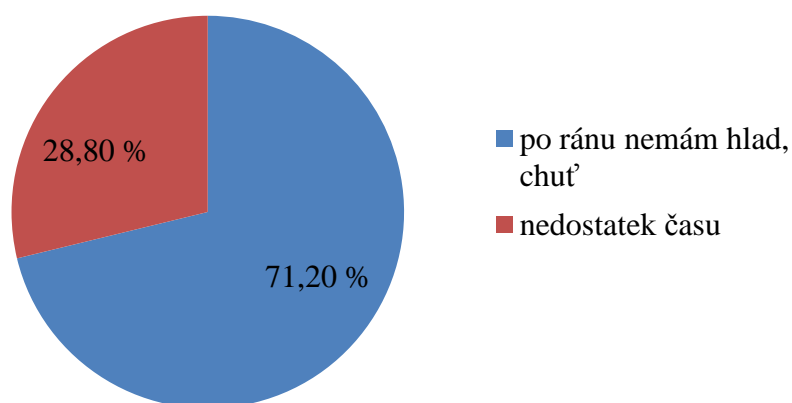
Výsledky znázorněné v tabulce 6 a grafu 3 ukazují, že téměř 71 % studentů začíná svůj den snídání, pouze 10 % ze všech dotázaných studentů nesnídá, přibližně 18 % studentů snídá cca 3x týdně a 2 % studentů pouze o víkendu.

Jelikož je snídaně jedním z nejdůležitějších pokrmů dne, můžeme konstatovat, že tuto skutečnost dodržuje 70,5 % studentů, kteří snídají denně. Zbýlých, necelých 30 % studentů, pravidelně nesnídá. Důvody proč nesnídají byly dvojí. V tabulce 7 jsou důvody shrnuty a z následujícího grafu 4 vyplývá, že 71,2 %, nesnídajících studentů nemá po ránu hlad, ani chuť a zbylých 28,8 % nemá na snídání dostatek času.

Tabulka 7. Důvody studentů proč nesnídají

Důvody studentů proč nesnídají	n	%
Po ránu nemám hlad, chuť	17	28,8
Nedostatek času	42	71,2
Celkem	59	100

Graf 4. Důvody studentů proč nesnídají



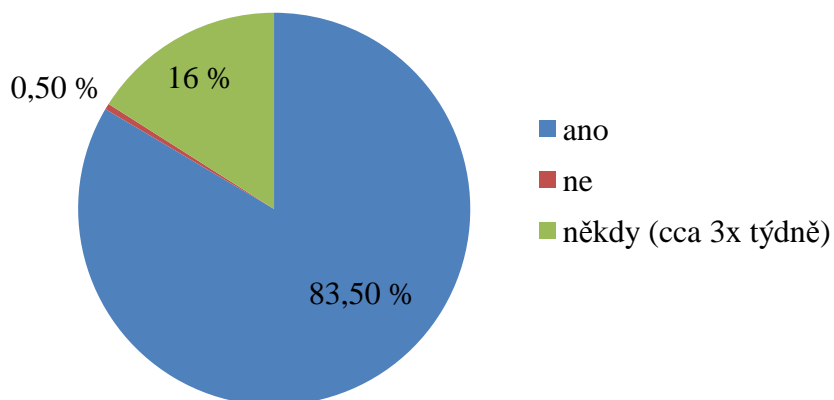
Tabulka 8 a graf 5 vychází z výsledků další dotazníkové položky, zda studenti obědvají.

Obědy považujeme po snídání za druhé nejdůležitější jídlo dne. Oběd by nám měl dodat potřebné živiny pro zajištění energie vzhledem k našim aktivitám (Klescht, 2009).

Tabulka 8. Oběd

Obědváte?	n	%
Ano	167	83,5
Ne	1	0,5
Někdy (cca 3x týdně)	32	16
Celkem	200	100

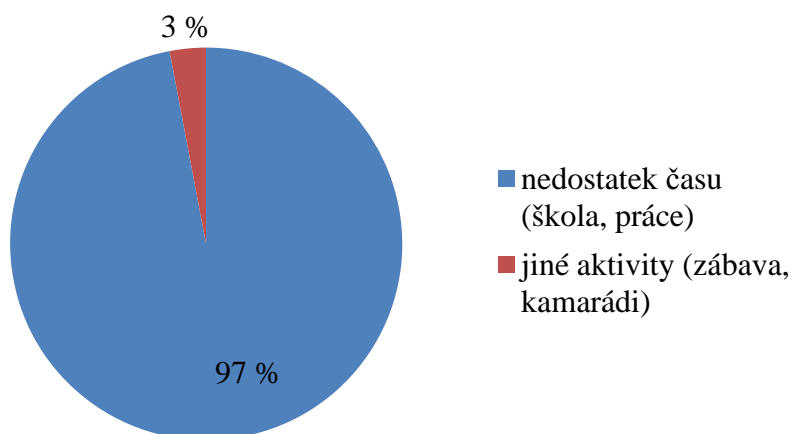
Graf 5. Oběd



Z tabulky 8 a grafu 5 je tedy patrné, že většina studentů, tj. 83,5 % obědvá každý den, a tak pravidelnost stravování s přihlédnutím na obědy dodržují. Pouze jeden student, tj. 0,5 % ze všech studentů neobědvá vůbec a zbylých 16 % dotázaných studentů obědvá pouze 3x do týdne. Z celkového počtu dotázaných studentů pravidelně neobědvá 16,5 %, což představuje 33 studentů, z toho 1 student neobědvá vůbec. Jestliže tedy studenti pravidelně neobědvají, mají pro to tato odůvodnění, která shrnuje následující tabulka 9 a graf 6.

Tabulka 9. Důvody studentů proč neobědvají

Jaké jsou Vaše důvody, jestliže neobědváte?	n	%
Nedostatek času (škola, práce)	32	97
Jiné aktivity (zábava, kamarádi)	1	3
Celkem	33	100

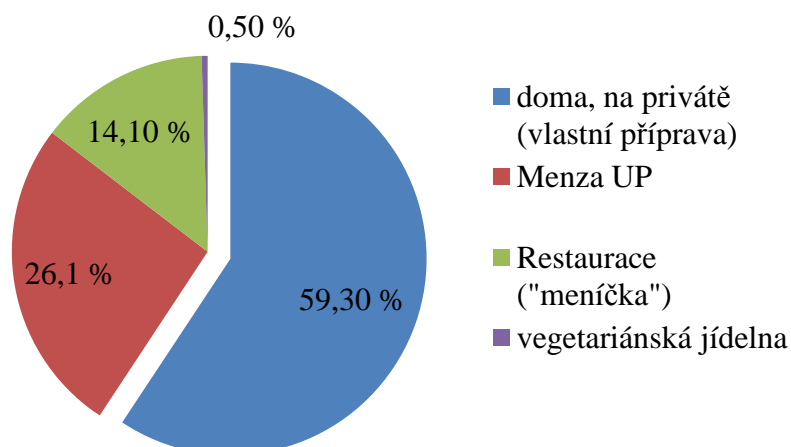
Graf 6. Důvody studentů proč neobědvají

Z výsledků tabulky 9 a grafu 6, proč studenti neobědvají, vyplývá, že 97 % nemá dostatek času kvůli svým pracovním povinnostem (škola, práce) a 3 % studentů kvůli jiným aktivitám jako jsou kamarádi a jiná zábava.

Tabulka 10. Nejčastější místa, kde studenti obědvají

Kde nejčastěji obědváte?	n	%
Doma, na privatě (vlastní příprava)	118	59,3
Menza UP	52	26,1
Restaurace („menička“)	28	14,1
Vegetariánská jídelna	1	0,5
Celkem	199	100

Graf 7. Nejčastější místa, kde studenti obědvají



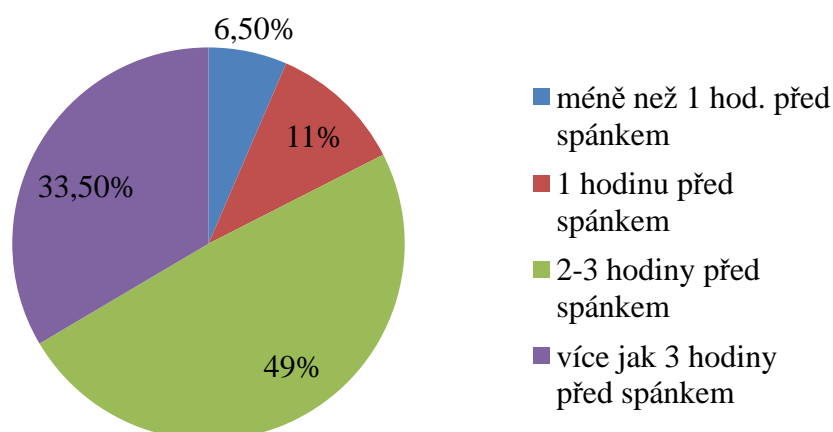
Nejčastější místa, kde studenti obědvají, jsou shrnuty v tabulce 10 a v grafu 7. Z údajů vyplývá, že 59,3 % obědvá doma, či na privátě, kde si oběd sami připravují. Dalších 26,1 % studentů obědvá v místní jídelně pro studenty, tedy v Menze UP, 14,1 % studentů dává přednost restauracím s výběrem „meníček“ a jedna studentka obědvá v netypické vegetariánské jídelně.

Výsledky studentů kolik hodin před spánkem večeří, kdy se nejedná o druhou večeři, shrnuje následující tabulka 11 a graf 8.

Tabulka 11. Doba večeře

Kolik hodin před spánkem večeříte?	n	%
Méně než 1 hodinu	13	6,5
1 hodinu před spánkem	22	11,0
2 – 3 hodiny před spánkem	98	49,0
Více jak 3 hodiny	67	33,5
Celkem	200	100

Graf 8. Doba večeře



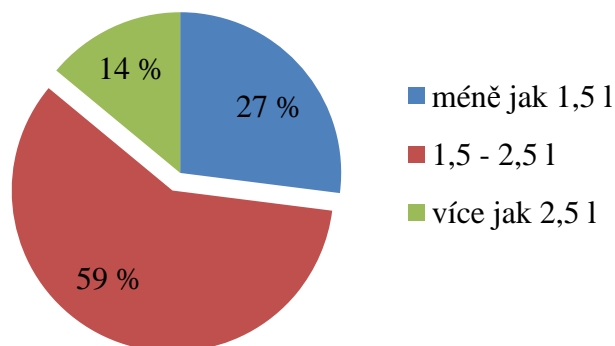
Z tabulky 11 a grafu 8 je patrné, že téměř polovina studentů, tj. 49 % večeří přibližně 2 až 3 hodiny před spánkem, což je vhodná doba pro to, aby náš organismus zpracoval veškeré přijaté jídlo (Klescht, 2009). Dalších 33,5 % studentů večeří více jak 3 hodiny před spánkem, 11 % pouze 1 hodinu před spánkem a zbylých 6,5 % večeří méně než 1 hodinu před spánkem.

Dalším dílčím úkolem bakalářské práce bylo zjistit, zda studenti dodržují pitný režim.

Tabulka 12. Pitný režim studentů

Kolik tekutin vypijete během dne?	n	%
Méně jak 1,5 litrů	54	27
1,5 – 2,5 litrů	118	59
Více jak 2,5 litrů	28	14
Celkem	200	100

Graf 9. Pitný režim studentů



Voda v lidském těle plní řadu funkcí, a proto je dodržování pitného režimu důležité ke správnému fungování celého organismu. Množství vypitých tekutin závisí na mnoha faktorech, avšak optimální hodnota vypitých tekutin se pohybuje okolo 2 litrů za den. Množství tekutin je však možné přepočítat vzhledem k přijatému množství stravy (Kunová, 2011; Mandelová, Hrnčířiková, 2007; Fořt, 2002).

Z grafu 9 je zřejmé, že 59 % studentů dodržuje správný pitný režim, 27 % studentů vypije za den méně jak 1,5 litrů tekutin a 14 % studentů vypije více jak 2,5 litrů tekutin za den.

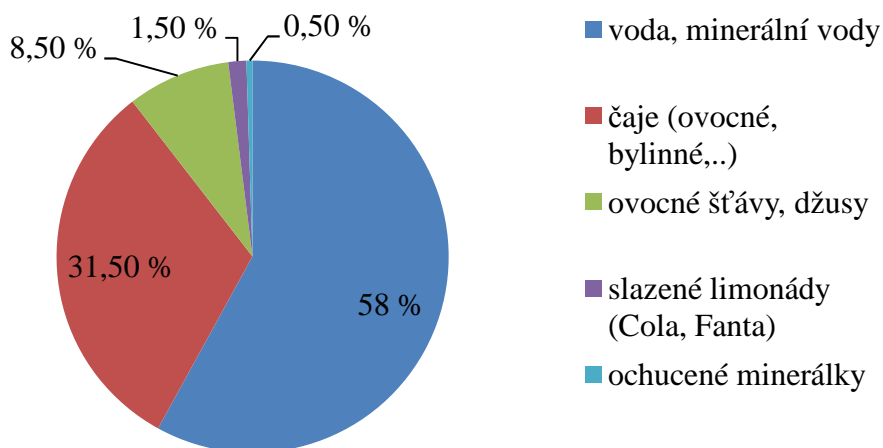
Jaké jsou převažující nápoje pitného režimu dne mezi studenty, naznačuje následující tabulka 13 a graf 10:

Tabulka 13. Převažující nápoje pitného režimu

Převažující nápoje pitného režimu	n	%
Voda, minerální vody	116	58
Čaje (ovocné, bylinné, černý, zelený,..)	63	31,5
Ovocné šťávy, džusy	17	8,5
Slazené limonády (Cola, Fanta)	3	1,5

Ochucené minerálky	1	0,5
Celkem	200	100

Graf 10. Převažující nápoje pitného režimu



Nápoje pitného režimu lze rozdělit na vhodné a nevhodné. Nejvíce studentů, tj. 58 % dává přednost obyčejné vodě, případně minerálním vodám, které patří společně s čaji, které upřednostňuje 31,5 % studentů, do skupiny vhodných tekutin. Pouze 8,5 % studentů pije především ovocné šťávy, které po zředění vodou také můžeme považovat za vhodné nápoje. Malé procento studentů, tj. 1,5 % pije převážně slazené limonády (Cola, Fanta) a ochucené minerálky pije jen 0,5 % studentů. Tyto nápoje však považujeme již za nevhodné.

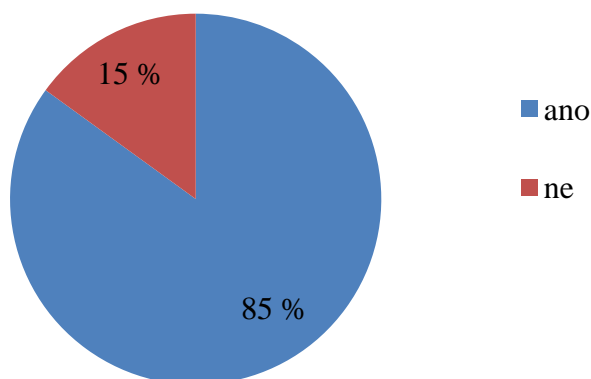
Výsledky konzumace alkoholu shrnuje tabulka 14 a graf 11. Z tabulky 15 a grafu 12 dále vyplývá, jak často studenti alkohol konzumují a z grafu 13 je patrné jaký druh alkoholu studenti preferují.

Tabulka 14. Konzumace alkoholu

Pijete alkohol?	n	%
Ano	170	85
Ne	30	15

Celkem	200	100
--------	-----	-----

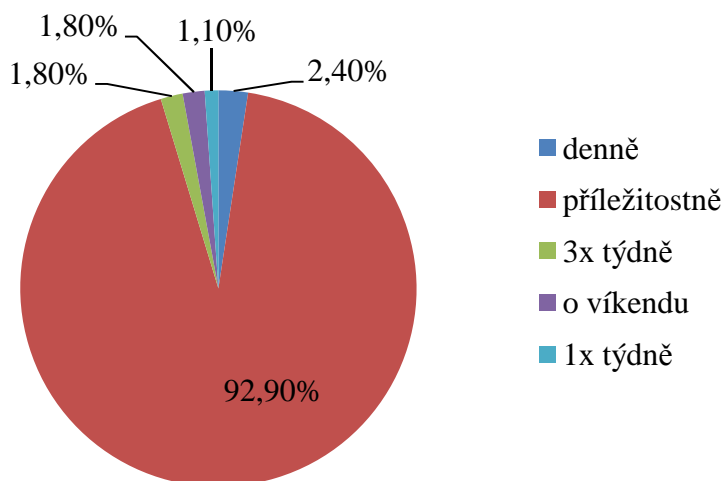
Graf 11. Konzumace alkoholu



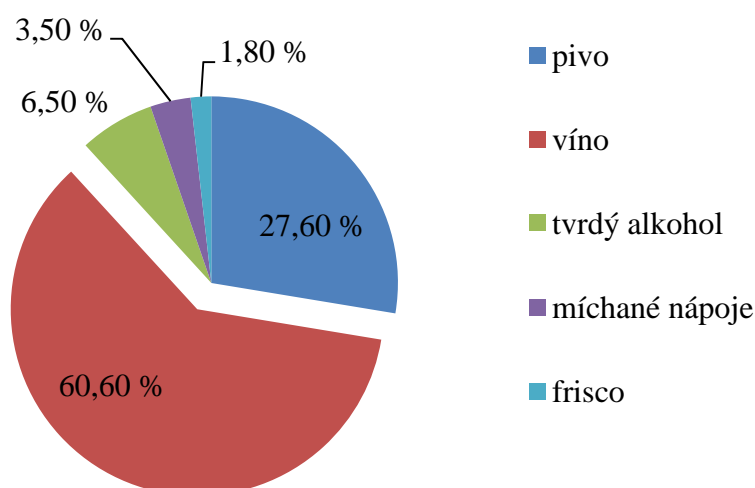
Tabulka 15. Konzumace alkoholu

Jak často pijete alkohol?	n	%
Denně	4	2,4
Příležitostně	158	92,9
3x týdně	3	1,8
O víkendu	3	1,8
1x týdně	2	1,1
Celkem	170	100

Graf 12. Konzumace alkoholu



Graf 13. Konzumace alkoholu (druh)



Alkohol pije 85 %, tj. 170 studentů, pouze 15 %, tj. 30 studentů alkohol nepije vůbec. Většina studentů, tj. 92,9 % studujících alkohol pije pouze příležitostně při různých oslavách, akcích apod. Jen 2,4 % studentů pijí alkohol denně, 1,8 % studentů pije alkohol 3x týdně, stejné procento tj. 1,8 % o víkendu a pouze 2 studenti (1,1 %) pijí alkohol 1x za týden. Nejčastěji studenti pijí víno (60,6 % studentů), dále pivo (27,6 % studentů) a malé procento ze všech dotázaných studentů pije tvrdý alkohol (6,5 %), míchané nápoje (3,5 %) nebo frisco (1,8 %).

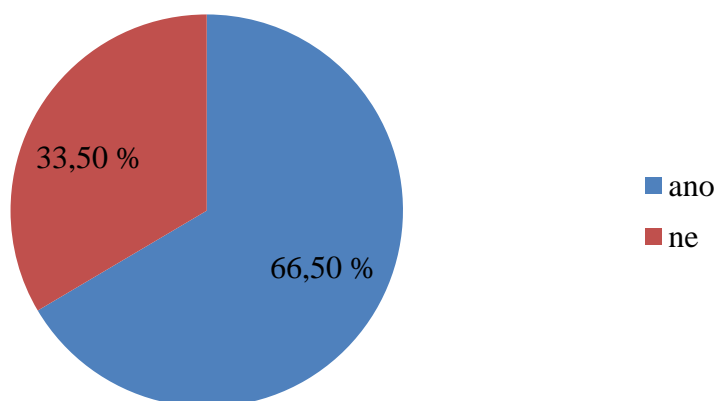
Další dotazníková položka zjišťovala konzumaci kávy mezi studenty Pedagogické fakulty UP v Olomouci.

Výsledky konzumace kávy mezi studenty shrnuje přehledně tabulka 16 a graf 14.

Tabulka 16. Konzumace kávy

Pijete kávu?	n	%
Ano	133	66,5
Ne	67	33,5
Celkem	200	100

Graf 14. Konzumace kávy



Konzumace kávy je rozšířena u 133 studentů, tj 66,5%, zbylých 67 studentů, tj. 33,5% kávu nepije vůbec. Studentů pijících kávu se týkala další dotazníková položka zaměřená na to, jak často studenti kávu pijí. Výsledky jsou zobrazeny v následující tabulce 17.

Tabulka 17. Konzumace kávy

Jak často pijete kávu?	n	%
Denně	78	59
2x – 3x týdně	37	28
2x měsíčně	7	5
1x týdně	5	4
5x týdně	3	2
1x za 14 dní	3	2
Celkem	133	100

Tabulka 17 tedy ukazuje, že 59 % studentů pije kávu denně, 28 % přibližně 2x až 3x týdně, 5 % pouze dvakrát za měsíc, 4 % jedenkrát týdně, 2 % studentů 5x za týden a 2 % studentů jednou za 14 dní.

Kávu ani alkohol však nelze počítat do pitného režimu dne, a tak by měla být konzumována v poměru 1:1 s vodou.

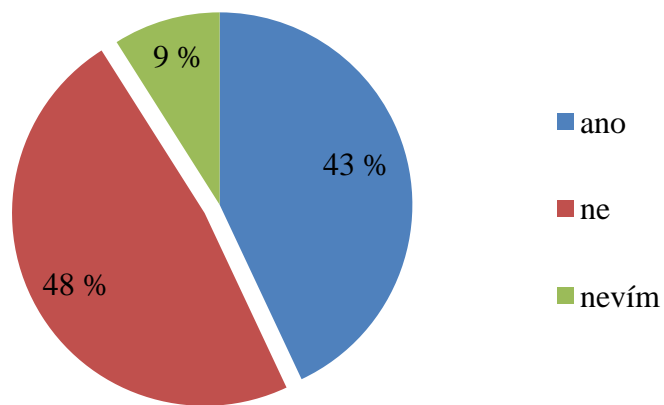
Z celkového hodnocení stravovacího režimu a složení stravy mezi studenty je 48 % studentů toho názoru, že jejich způsob stravování není správný, např. z důvodu

nepravidelnosti, složení stravy, kdy velká část stravy zastupují jídla tučná nebo sladká. 43 % studentů jsou se svým způsobem stravování spokojeni a 9 % studentů neví, jestli se stravují správně, či nikoliv. Následující tabulka 18 a graf 15 tyto výsledky shrnují.

Tabulka 18. Způsob stravování

Je Váš způsob stravování správný?	n	%
Ano	86	43
Ne	96	48
Nevím	18	9
Celkem	200	100

Graf 15. Je Váš způsob stravování správný?



6 ZÁVĚR

Výživa a stravování je aktuálním tématem nejenom pro odborníky na výživu, ale je především součástí každodenního života obyčejných lidí. Nejen výchova, kultura, ale i finanční prostředky a „rychlost“ dnešní doby jsou pro nás velkým ukazatelem jak naše výživa i stravovací návyky vypadají.

Bakalářská práce o stravovacím režimu studentů Pedagogické fakulty UP v Olomouci, ve které byla použita metoda dotazníku pro výzkumné šetření analyzovala jasné výsledky mezi studenty. Jelikož je dotazník vhodná metoda pro větší počet respondentů, bylo osloveno 200 studentů Pedagogické fakulty UP o anonymní vyplnění dotazníku, který obsahoval 15 otázek, které se týkaly jejich stravovacího režimu. Dotazníky byly vyplněny v tištěné a v elektronické podobě.

Cíle a dílčí úkoly bakalářské práce byly po vyhodnocení všech dotazníků splněny a shrnuty do výsledků v podobě tabulek a grafů. Jedním z dílčích úkolů bylo zhodnocení pravidelnosti stravování studentů Pedagogické fakulty UP s přihlédnutím na nejdůležitější pokrmy dne, tj. na snídani a oběd. Pravidelnost stravování vede k zajištění energie po celý den, a proto bychom měli jíst čtyřikrát až pětkrát za den. Výsledky týkající se pravidelnosti stravování ukázaly, že 39 % studentů ze všech dotázaných se stravuje 5x za den, 30,5 % studentů čtyřikrát denně a 2,5 % studentů 6x až 7x za den. Z tohoto faktu lze tedy říct, že více jak polovina studentů se stravuje pravidelně. S přihlédnutím na nejdůležitější pokrmy můžeme snídani označit za zcela nezbytnou pro začátek každého dne. Snídani začíná svůj den 70,5 % ze všech dotázaných studentů, zbylé procento studentů nesnídá pravidelně, jelikož po ránu nemají hlad ani chuť nebo nemají dostatek času, aby se nasnídali. Za druhé nejdůležitější jídlo dne můžeme označit oběd. Studentů, kteří pravidelně docházejí na oběd je 83,5 %. Tito studenti se nejčastěji stravují doma, nebo na privátě, kde si jídlo sami připraví, okolo 26 % studentů dochází na oběd do univerzitní jídelny. Studenti, kteří většinou neobědvají mají podle jejich odpovědí nedostatek času skrz školní a pracovní povinnosti, nebo jiné aktivity např. kamarády.

Druhým dílčím úkolem bylo zjistit kolik hodin před spánkem studenti večeří. Vhodné je poslední jídlo dne konzumovat přibližně 2 až 3 hodiny před spánkem, aby náš organismus měl dostatek času toto jídlo zpracovat. Tuto dobu dodržuje téměř polovina studentů, tj. 49 %.

Dodržování pitného režimu vede ke správnému fungování celého organismu, jelikož voda plní v lidském těle řadu funkcí. Dalším úkolem bylo zjistit, zda studenti pitný režim dodržují a jaké jsou převažující nápoje v jejich pitném režimu. Optimální množství vypitých tekutin se pohybuje okolo 2 litrů za den, avšak závisí na mnoha faktorech. Studenti vybírali ze tří nabízených odpovědí a odpověď s množstvím 1,5 až 2,5 litrů tekutin vybralo 59 % studentů. Tekutiny, které můžeme zařadit do pitného režimu, se dělí na vhodné a nevhodné. Studenti vybírali z odpovědí, které představovaly vhodné i nevhodné nápoje. Nadpoloviční část studentů, tj. 58 % označilo za nápoj převažující v jejich pitném režimu vodu, dalších 31,5 % zvolilo za svoji odpověď čaje, které také patří mezi vhodné tekutiny a pouze nepatrné procento studentů pije převážně slazené limonády, které obsahují velké množství cukrů a dalších nevhodných látek.

Poslední část výzkumu se týkala konzumace alkoholu a kávy. Z výsledků lze shrnout, že 85 % studentů pije alkohol a studentů pijících kávu je 66,5 %. Kávu ani alkohol však nemůžeme počítat do pitného režimu. Tyto tekutiny pomáhají spíše k povzbuzení a studentům dopřávají do jisté míry určitý stupeň klidu a pohody.

Teoretická i praktická část bakalářské práce mi byla velkým přínosem nejen k doplnění informací týkajících se výživy a stravování, ale také k získání skutečností nových. Výzkumné šetření mezi studenty Pedagogické fakulty UP mě mile překvapilo, ale také potvrdilo fakt, že přes všechny povinnosti studentů není stravování jednoduché a pro každého z nás zcela běžné. Práce obohatila nejen mě, ale určitě bude také přínosem pro stávající i budoucí studenty při rozhodování o volbě svého tématu bakalářské práce, či zorientování v oblasti výživy a stravování.

7 SOUHRN

Bakalářská práce na téma Stravovací návyky studentů Pedagogické fakulty UP v Olomouci byla věnována teorii výživy a stravovacím návykům. Obsahem teoretické části práce byly kapitoly týkající se výživy, základních živin, které jsou nezbytné pro lidský organismus, do nichž řadíme bílkoviny, tuky a sacharidy, dále kapitola o pitném režimu nebo vhodném rozložení stravy v průběhu celého dne. V poslední části teorie jsou shrnuta výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR.

Pro výzkum byla použita metoda dotazníku, která zajistila odpovědi od 200 dotázaných studentů. Primárním cílem bylo zjistit, jak se stravují studenti Pedagogické fakulty v Olomouci. Hlavní cíl byl dále rozdělen do několika dílčích úkolů zaměřujících se na pravidelnost stravování s přihlédnutím na snídaně a obědy, dobu posledního jídla studentů, dodržování pitného režimu a převažující nápoje pitného režimu. Posledním úkolem bylo popsat konzumaci alkoholu a kávy mezi studenty fakulty. Výsledky byly zaznamenány do přehledných grafů a tabulek, z kterých jsou patrné odlišné odpovědi mezi studenty. Bakalářská práce pro mě byla přínosem nejen v doplnění informací o výživě, ale také v získání zcela nových poznatků. Průzkumné šetření ukázalo, že většina studentů Pedagogické fakulty v Olomouci se stravuje pravidelně.

8 SUMMARY

Bachelor thesis about Dietary habits of students of the Pedagogical Faculty of Palacky University in Olomouc was devoted the theory of nutrition and eating habits. In the theoretical part of this work were chapters on nutrition, essential nutrients that are essential for human beings, which we rank to the proteins, fats and carbohydrates, as well as the chapter on drinking regime or appropriate distribution of meals during the day. The last part of this work are summarized theory of nutrition recommendations for the population of the CR.

For the surfy, there was used method of questionnaire, which I got responses from 200 surveyed students. The primary objective was to determine how the student sof Pedagogical Faculty in Olomouc eat. The main objective was further divided into several sub-tasks focusing on the regularity of the meals with regard to breakfast and lunch, last meal for students, maintaining a drinking regime and predominant drinks drinking regime. The final task was to describe consumption of alcohol and coffee among student sof faculty. The results were recorded in graphs and tables, which are evident from the different responses among students. Bachelor of work for me was not only beneficial in adding information on nutrition, but also of acquiring new knowledge. Exploratory survey showed that most students of the Pedagogical Faculty in Olomouc eat regularly.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

1. ASTL J., ASTLOVÁ E., MARKOVÁ E. *Jak jíst a udržet si zdraví*. 1. vyd. Praha: Maxdorf, 2009. 328 s. ISBN 978-80-7345-175-2.
2. BLATTNÁ, J., DOSTÁLOVÁ, J., PERLÍN, C. a TLÁSKAL, P. *Výživa na začátku 21. Století aneb o výživě aktuálně a se zárukou*. Praha : výživaservis s.r.o. pro Společnost pro výživu a Nadaci NutriVIT, 2005. 79 s. ISBN 80-239-6202-7.
3. CLARK, N. *Výživa pro běžce*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2009. 104 s. ISBN 978-80-247-3121-6.
4. DIEHL, H., LUDINGTONOVÁ, A., PRIBIŠ, P. *Síla zdraví*. 2. vyd. Praha : Advent-Orion, spol. s.r.o., 2009. 349 s. ISBN 978-80-7172-093-5.
5. DOSTÁLOVÁ J. a kol. *Konečné znění Výživových doporučení pro obyvatelstvo ČR*. [cit. 20. 1. 2012]. Přístup z: <http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>
6. FOŘT, P. *Sport a správná výživa*. 1. vyd. Praha : Euromedia Group, 2002. 352 s. ISBN 80-249-0124-2.
7. CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu, základy kvantitativního výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 272 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
8. CHRPOVÁ, D. *S výživou zdravě po celý rok*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2010. 136 s. ISBN 978-80-247-2512-3.
9. KATZ L., GORDONOVÁ L. *Jak vyzrát na cholesterol*. 1. vyd. Praha : Reader's Digest Výběr, 2010. 256 s. ISBN 978-80-7406-094-6.
10. KLESCHT, V. *5 pilířů zdravého života*. 1. vyd. Brno : Computer Press, a.s., 2008. 176 s. ISBN 978-80-251-2149-8.
11. KLESCHT, V. *Projezte se ke štíhlosti*. 1. vyd. Brno : Computer Press, a.s., 2009. 160 s. ISBN 978-80-251-2107-8.
12. KLIMEŠOVÁ, I. *Hrajeme si s jídlem*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. 38 s. ISBN 978-80-244-2553-5.
13. KOMPRDA, T. *Výživou ke zdraví*. 1. vyd. Velké Bílovice : TeMi CZ, 2009. 112 s. ISBN 978-80-87156-41-4.
14. KOŠTA, O., BERTLÍK, J. *Žít zdravě...ale jak?*. 1. vyd. Brno : Akuna CZ s.r.o., 2006. 116 s.

15. KUNOVÁ V., *Pyramida jako vodítko k sestavení zdravé stravy*. [cit. 20. 1. 2012].
Přístup z: <http://www.fzv.cz/pro-media/publikace/informacni-materialy/pyramida-zdrave-vyzivy/115-pyramida-zdrave-vyzivy.aspx>
16. KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa 2., přepracované vydání*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2011. 140 s. ISBN 978-80-247-3433-0.
17. MANDELOVÁ, L., HRNČIŘÍKOVÁ, I. *Základy výživy ve sportu*. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita, 2007. 72 s. ISBN 978-80-210-4281-0.
18. MANDŽUKOVÁ, J. *100+1 přírodních rad na hubnutí*. 1. vyd. Benešov : START, 2011. 120 s. ISBN 978-80-86231-53-2.
19. MARTINÍK, K. *Výživa „Kapitoly o metabolismu“*. 1. vyd. Hradec Králové : Gaudeamus, 2005. 238 s. ISBN 80-7041-354-9.
20. *O fakultě*. [cit. 20. 1. 2012]. Přístup z: <http://www.pdf.upol.cz/menu/o-fakulte/>
21. PÍTHA, J., POLEDNE, R. *Zdravá výživa pro každý den*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2009. 144 s. ISBN 978-80-247-2488-1.
22. *Pyramida zdravé výživy*. [cit. 20. 1. 2012]. Přístup z: <http://www.fzv.cz/pro-media/publikace/informacni-materialy/pyramida-zdrave-vyzivy/115-pyramida-zdrave-vyzivy.aspx>
23. ROGER, P. *Kniha o zdravé výživě*. 1. vyd. Praha : Advent Orion, 1995. 222 s. ISBN 80-7172-144-1.
24. SHARON, M. *Komplexní výživa*. Praha : Pragma, 1994. 193 s. ISBN 80-85213-54-0.
25. SOUKUPOVÁ, J., VANÍČKOVÁ, M. *Člověk a výživa*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. 86 s. ISBN 978-80-244-2244-2.
26. STRÁNSKÝ M., RYŠAVÁ L. *Fyziologie a patofyziologie výživy*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2010. 182 s. ISBN 978-80-7394-241-0.
27. STŘEDA, L., MARÁDOVÁ, E., ZIMA, T. *Vybrané kapitoly o zdraví*. 1.vyd. Praha : Univerzita Karlova v Praze, 2010. 112 s. ISBN 978-80-7290-480-8.
28. URBÁNEK, L., URBÁNKOVÁ, P., MARKOVÁ, J. *Klinická výživa v současné praxi*. 2.vyd. Brno : Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotních oborů, 2010. 97 s. ISBN 978-80-7013-525-9.

10 SEZNAM ZKRATEK

HDL	High Density Lipoprotein („dobrý“ cholesterol)
kcal	Kilokalorie
kJ	Kilojoule
LDL	Low Density Lipoprotein („špatný“ cholesterol)
MJ	Megajoule
MUFA	Monoenové mastné kyseliny
Pdf	Pedagogická fakulta
PUFA	Polyenové mastné kyseliny
UP	Univerzita Palackého
WHO	World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)

11 PŘÍLOHY

Seznam příloh

Příloha 1. Dotazník stravovacího režimu pro studenty PdF UP v Olomouci

Příloha 1. Dotazník stravovacího režimu pro studenty PdF UP v Olomouci

Milí studenti,

pro bakalářskou práci jsem si zvolila téma Stravovací návyky studentů Pedagogické fakulty UP v Olomouci. Proto bych Vás tímto chtěla poprosit o vyplnění anonymního dotazníku týkajícího se Vašeho stravovacího režimu.

Předem děkuji za Vaši ochotu a svědomité vyplnění.

Petra Macháčková, 3.r. Sociálně zdravotní práce

Pokyny: Každou Vámi zvolenou odpověď čitelně zakroužkujte.

Pohlaví:

- a) žena
- b) muž

Věk:

Obor:

Denní režim:

1. Kolikrát za den se stravujete?

- a) 5x denně
- b) 4x denně
- c) 3x denně
- d) jiný údaj...uved'te:

2. Začínáte svůj den snídaní? (v případě odpovědi ANO, otázku č. 3 přeskočte!)

- a) ano
- b) ne
- c) někdy (cca 3x týdně)
- d) pouze o víkendu
- e) jiný údaj..uved'te:

3. Pokud nesnídáte, jaké jsou důvody?

- a) nedostatek času
- b) po ránu nemám hlad, chuť
- c) jiný důvod..uved'te:

4. Obědváte? (v případě odpovědi ANO, otázku č.5 přeskočte!, v případě odpovědi NE, otázku č.6 přeskočte!)

- a) ano
- b) ne
- c) někdy (v průměru 3x týdně ano)
- d) jiný údaj..uved'te:

5. Jestliže neobědváte, jaké jsou Vaše důvody?

- a) nedostatek času – škola, práce
- b) jiné aktivity – zábava, kamarádi
- c) jiný důvod..uved'te:

6. Kde nejčastěji obědváte?

- a) Menza UP
- b) Fast food (Mc Donald's, KFC)
- c) vietnamské restaurace
- d) vlastní příprava (doma, na privatě)
- e) jiná odpověď...uved'te:

7. Jakou dobu před spánkem večeříte?

- **nejedná se o druhou večeři – např. ovoce, zelenina apod.**

- a) méně než 1 hodinu před spánkem
- b) 1 hodinu před spánkem
- c) 2-3 hodiny před spánkem
- d) více jak 3 hodiny před spánkem

8. Kolik litrů tekutin spadajících do pitného režimu (voda, čaj, slazené nápoje,..) denně vypijete?

- a) méně jak 1,5 l
- b) 1,5 – 2,5 l
- c) více jak 2,5 l

9. Co převažuje ve Vašem pitném režimu?

- a) voda, minerální vody
- b) čaje (ovocné, bylinné, černý, zelený,..)
- c) ovocné šťávy, džusy
- d) slazené limonády (Cola, Fanta apod.)
- e) jiný údaj..uved'te:

10. Pijete alkohol (pivo, víno, míchané nápoje apod.)?

– V případě odpovědi NE, otázku č. 11, 12 přeskočte!

- a) ano
- b) ne (jsem abstinent)

11. Jak často pijete alkohol?

- a) denně
- b) příležitostně
- c) jiný údaj..uved'te:

12. Jaký druh alkoholu pijete nejčastěji?

- a) pivo
- b) víno
- c) tvrdý alkohol
- d) jiný údaj..uved'te:

13. Pijete kávu? (v případě odpovědi NE, otázku č. 14 přeskočte!)

- a) ano
- b) ne

14. Jak často pijete kávu?

- a) denně
- b) 2x – 3x týdně
- c) jiný údaj...Uveďte:

15. Myslíte si, že Váš způsob stravování je správný?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Petra Macháčková
Katedra:	Antropologie a zdravotní PdF UP Olomouc
Vedoucí práce:	Mgr. Jana Majerová
Rok obhajoby:	2012

Název práce:	Stravovací návyky studentů Pedagogické fakulty UP v Olomouci
Název v angličtině:	Eating habits of students of the Pedagogical Faculty UP in Olomouc
Anotace práce:	Bakalářská práce se zabývá problematikou výživy a stravovacích návyků studentů Pedagogické fakulty UP. V teoretické části jsou kapitoly shrnující základní fakta o výživě, základních živinách, pitném režimu a výživových doporučeních. V praktické části byly zjištěny výsledky průzkumného šetření metodou dotazníku. Cílem bylo zjistit, jak se stravují studenti Pedagogické fakulty UP v Olomouci.
Klíčová slova:	Výživa, živiny, stravovací režim, studenti
Anotace v angličtině:	This bachelor thesis deals with nutrition and eating habits of students Faculty of Education, UP. In the theoretical part, there are chapters, which summarizes the basic facts about nutrition, essential nutrients, drinking regimen and dietary recommendations. In the practical part, there were found results of exploratory survey by method of questionnaire. The aim was to find out how to eat student of Pedagogical faculty UP in Olomouc.
Klíčová slova v angličtině:	Nutrition, nutrients, eating plan, students
Přílohy vázané v práci:	P 1. Dotazník stravovacího režimu pro studenty PdF UP v Olomouci
Rozsah práce:	45 s.

Jazyk práce:

čeština