

# **Stravování a stravovací návyky žáků středních škol**

**Bakalářská práce**

**Vedoucí bakalářské práce:**

**Mgr. Ivona Martínková**

**Vypracovala:**

**Lucie Papicová**



## **ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

Zpracovatelka: **Lucie Papicová**  
Studijní program: Specializace v pedagogice  
Obor: Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku  
Název tématu: **Stravování a stravovací návyky žáků středních škol**  
Rozsah práce: 40 normostran

### Zásady pro vypracování:

1. Seznámení s problematikou, vyhledávání odborných literárních zdrojů a pramenů, vypracování rámcové struktury bakalářské práce.
2. Vytvoření metodiky bakalářské práce.
3. Studium odborných literárních zdrojů a pramenů, zpracování teoretických východisek, příp. uskutečnění průzkumných šetření.
4. Zpracování textu závěrečné práce, včetně diskuse – konfrontace závěrů průzkumu s poznatky získanými z odborné literatury a vlastní návrhy a zhodnocení provedeného průzkumu.
5. Provedení technických úprav závěrečné práce podle požadavků Metodického manuálu pro vypracování bakalářské práce.
6. Odevzdání práce.

Seznam odborné literatury:

1. FRAŇKOVÁ, S. – DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, V. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. 256 s. ISBN 80-246-0548-1.
2. KUDEROVÁ, L. *Nauka o výživě*. Praha: Fortuna, 2005. ISBN 80-7168-926-2.
3. NOVÁK, M. *Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy*. Brno: Akademické nakladatelství Cerm, 2010. ISBN 978-80-7315-156-0.
4. PRŮCHA, J. – WALTEROVÁ, E. – MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 322 s. ISBN 80-7178-579-2.

# ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Datum zadání bakalářské práce: duben 2014

Termín odevzdání bakalářské práce: květen 2015

*Lucie Papicová*

**Lucie Papicová**  
Autorka práce



*Martínková*

**Mgr. Ivona Martínková**  
Vedoucí práce

*Dana Linhartová*

**doc. PhDr. Dana Linhartová, CSc.**  
Garantka studijního programu

*Dana Linhartová*

**doc. PhDr. Dana Linhartová, CSc.**  
Ředitelka vysokoškolského ústavu

## **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto práci: **Stravování a stravovací návyky žáků středních škol (Olomoucký kraj)**

vypracoval/a samostatně a veškeré použité prameny a informace jsou uvedeny v seznamu použité literatury. Souhlasím, aby moje práce byla zveřejněna v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách ve znění pozdějších předpisů, a v souladu s platnou *Směrnicí o zveřejňování vysokoškolských závěrečných prací*.

Jsem si vědom/a, že se na moji práci vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., autorský zákon, a že Mendelova univerzita v Brně má právo na uzavření licenční smlouvy a užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 Autorského zákona.

Dále se zavazuji, že před sepsáním licenční smlouvy o využití díla jinou osobou (subjektem) si vyžádám písemné stanovisko univerzity o tom, že předmětná licenční smlouva není v rozporu s oprávněnými zájmy univerzity, a zavazuji se uhradit případný příspěvek na úhradu nákladů spojených se vznikem díla, a to až do jejich skutečné výše.

V Brně dne 12. května 2015

---

Velmi ráda bych chtěla poděkovat mé vedoucí bakalářské práce Mgr. Ivoně Martínkové za poskytování cenných rad a připomínek, ochotu a vstřícnost. Poděkování patří také ředitelům středních škol, kteří mi umožnili průzkum pro mou bakalářskou práci. Děkuji také manželovi a rodině za čas a podporu.

## **Abstrakt**

Bakalářská práce je zaměřena na oblast stravování a stravovacích návyků žáků středních škol v Olomouckém kraji. Teoretická část definuje pojmy výživa a její složky, stravování adolescentů, pitný režim a v neposlední řadě poukazuje na důsledky nevhodného stravování a sociální faktory ovlivňující stravovací návyky žáků. Metodou teoretické části je studium a vyhledávání odborných literárních zdrojů, tvorba výpisků a jejich analýza.

Cílem praktické části je zjištění a srovnání stravovacích návyků žáků středních škol, které mají školní jídelnu a které nemají školní jídelnu. K dosažení tohoto cíle je použito dotazníkové šetření. Data budou zpracována jednoduchými statistickými metodami, výsledky jsou znázorněny ve formě tabulek a grafů. Ze získaných výsledků je navrženo doporučení pro pedagogickou praxi.

## **Klíčová slova**

Stravování, výživa, složky výživy, adolescenti, nevhodné stravování

## **Abstract**

## **Keywords**

Bachelor thesis is focused on a diet and eating habits of secondary schools' students in Olomouc region. Theoretical part defines the term nutrition and its

components, adolescents' diet, liquids intake and it points out as well the consequences of inappropriate diet and social factors influencing eating habits of students. A method used in a theoretical part is a study and search for professional sources, taking notes and their analysis.

The main aim of a practical part is research and comparison of dieting habits of students with or without a school canteen. I used a questionnaire to achieve this goal. Data are processed in a simple statistical methods and results are represented in a form of graphs and tables. The recommendation for a pedagogical training is suggested from the acquired results.

---

# Obsah

<b>1</b>	<b>Úvod</b>	<b>13</b>
<b>2</b>	<b>Cíle bakalářské práce</b>	<b>14</b>
2.1	Cíle teoretické části práce .....	14
2.2	Cíle praktické části práce.....	14
<b>3</b>	<b>Materiál a metodika zpracování</b>	<b>15</b>
3.1	Materiál a metodika zpracování teoretické části práce.....	15
3.2	Materiál a metodika zpracování praktické části práce.....	15
<b>4</b>	<b>Charakteristika stravování</b>	<b>16</b>
4.1	Význam výživy a její funkce.....	16
4.1.1	Význam výživy pro děti a adolescenty .....	17
4.1.2	Analýza výživy.....	17
4.2	Složky výživy pro správný vývoj .....	18
4.2.1	Bílkoviny.....	18
4.2.2	Sacharidy .....	18
4.2.3	Tuky.....	19
4.2.4	Vitamíny a minerální látky.....	20
4.3	Pitný režim.....	20
4.4	Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR.....	23
4.5	Pyramida zdravé výživy .....	24
<b>5</b>	<b>Výživa adolescentů</b>	<b>26</b>
5.1	Období adolescence .....	26
5.2	Stravování žáků.....	27
5.3	Ukázka vyváženého jídelníčku žáka SŠ.....	29
<b>6</b>	<b>Důsledky nevhodného stravování</b>	<b>32</b>
6.1	Rizika způsobená nevhodným stravováním .....	32



---

6.1.1	Mentální anorexie.....	32
6.1.2	Mentální bulimie .....	33
6.1.3	Obezita.....	34
6.1.4	Diabetes mellitus .....	35
6.1.5	Kardiovaskulární nemoci .....	35
6.2	Psychologie stravování.....	36
<b>7</b>	<b>Sociální faktory ovlivňující stravování</b>	<b>37</b>
7.1	Vliv rodiny.....	37
7.2	Vliv vrstevníků .....	38
7.3	Školní stravování.....	39
7.4	Vliv médií na stravování .....	40
<b>8</b>	<b>Praktická část a výsledky práce</b>	<b>42</b>
8.1	Metodický postup průzkumného šetření .....	42
8.2	Charakteristika respondentů.....	43
8.3	Výsledky průzkumného šetření.....	43
<b>9</b>	<b>Diskuze</b>	<b>73</b>
<b>10</b>	<b>Doporučení pro pedagogickou praxi</b>	<b>76</b>
<b>11</b>	<b>Závěr</b>	<b>78</b>
<b>12</b>	<b>Seznam použité literatury</b>	<b>79</b>

---

## Seznam obrázků

Obr. 1	Potravinová pyramida Zdroj: Fórum zdravé výživy, 2013	24
Obr. 2	Výživový talíř Zdroj: Zdravá pětka, 2014	25
Obr. 3	Model pyramidy výživy školního dítěte Zdroj: Anabell, publikace Poruchy příjmu potravy – plakát potravinová pyramida	28
Obr. 4	Jak rodina večeří Zdroj: Slávka Fraňková (2000), Výživa a vývoj osobnosti dítěte.	37
Obr. 5	Grafické zobrazení otázky č. 1	44
Obr. 6	Grafické zobrazení otázky č. 2	45
Obr. 7	Grafické zobrazení otázky č.3	46
Obr. 8	Grafické zobrazení otázky č. 4	47
Obr. 9	Grafické zobrazení otázky č. 5	49
Obr. 10	Grafické zobrazení otázky č. 6	50
Obr. 11	Grafické zobrazení otázky č. 7	51
Obr. 12	Grafické zobrazení otázky č. 10	56
Obr. 13	Grafické zobrazení otázky č. 11	57
Obr. 14	Grafické zobrazení otázky č. 13	58
Obr. 15	Grafické zobrazení otázky č. 14	59
Obr. 16	Grafické zobrazení otázky č. 15	60
Obr. 17	Grafické zobrazení otázky č. 16	61
Obr. 18	Grafické zobrazení otázky č. 17	62

<b>Obr. 19</b>	<b>Grafické zobrazení otázky č. 18</b>	<b>64</b>
<b>Obr. 20</b>	<b>Grafické zobrazení otázky č. 19</b>	<b>65</b>
<b>Obr. 21</b>	<b>Grafické zobrazení otázky č. 20</b>	<b>66</b>
<b>Obr. 22</b>	<b>Grafické zobrazení otázky č. 21</b>	<b>68</b>
<b>Obr. 23</b>	<b>Grafické zobrazení otázky č. 22</b>	<b>70</b>
<b>Obr. 24</b>	<b>Grafické zobrazení otázky. 23</b>	<b>71</b>
<b>Obr. 25</b>	<b>Hamburger a hranolky / ryba, těstoviny a zelenina</b>	<b>72</b>

---

## Seznam tabulek

<b>Tab. 1</b>	<b>Potřeba příjmu tekutin u adolescentů</b>	<b>21</b>
<b>Tab. 2</b>	<b>Vzorový jídelníček pro dospívající dívku normální hmotnosti ve věku 15 – 19 let</b>	<b>30</b>
<b>Tab. 3</b>	<b>Vzorový jídelníček pro dospívajícího chlapce normální hmotnosti ve věku 15 – 19 let</b>	<b>31</b>
<b>Tab. 4</b>	<b>Charakteristika respondentů odpovídající na dotazník</b>	<b>43</b>
<b>Tab. 5</b>	<b>Nápoj, který žáci pijí během dne nejčastěji</b>	<b>48</b>
<b>Tab. 6</b>	<b>Vlastní ohodnocení stravování žáků</b>	<b>52</b>
<b>Tab. 7</b>	<b>Procentuelní vyhodnocení otázky č. 8 – Střední škola obchodu, gastronomie a designu, Střední škola technická a obchodní</b>	<b>53</b>
<b>Tab. 8</b>	<b>Procentuelní vyhodnocení otázky č. 8 – Střední odborná škola obchodu a služeb, Střední škola zemědělská a zahradnická</b>	<b>54</b>
<b>Tab. 9</b>	<b>Udržujete si svou hmotnost, trápíte se kvůli své postavě?</b>	<b>63</b>
<b>Tab. 10</b>	<b>Vztah žáků ke stravování</b>	<b>67</b>
<b>Tab. 11</b>	<b>Stravování žáků v restauracích a fast-foodech</b>	<b>69</b>
<b>Tab. 12</b>	<b>Procentuelní zobrazení otázky č. 24</b>	<b>72</b>

# Úvod

Tato bakalářská práce nese název „Stravování a stravovací návyky žáků středních škol“ zaměřené na žáky Olomouckého kraje. Toto téma jsem si zvolila proto, jelikož pracuji jako učitelka na Střední škole obchodu, gastronomie a designu PRAKTIK, s. r. o. v Olomouci a myslím si, že výživa má důležitou roli v životě a může do značné míry ovlivnit řadu negativních aspektů včetně civilizačních chorob, jako je cukrovka, vysoký krevní tlak, poruchy příjmu potravy apod. Tyto a i jiné aspekty působící na stravovací návyky, např. vliv rodiny, vrstevníků, či médií velmi často postihují dnešní mládež, na kterou jsou kladeny v této době velké nároky a jsou aktuálním tématem.

Cílem této práce je zmapování stravovacích návyků žáků čtyř středních škol, které mají či nemají školní jídelnu. Při psaní této práce mi bylo motivací a také inspirací absolvování odborného metodického semináře týkající se problematiky výživy na Pedagogické univerzitě Palackého v Olomouci a také spolupráce s paní Mgr. Zuzanou Douchovou, která působí jako nutriční poradce, psycholog a somatický kouč v psychologickém centru v Praze. Při absolvování semináře jsem se setkala s odbornou literaturou, didaktickými pomůckami a v neposlední řadě s názory ostatních kolegů.

Bakalářská práce je zaměřena na oblast výživy a stravování adolescentů, na důsledky, které mohou vzniknout při nevhodném stravování a na sociální faktory, které mohou do značné míry stravovací návyky adolescentů ovlivnit.

# **Cíle bakalářské práce**

## **Cíle teoretické části práce**

Cílem teoretické části bakalářské práce je definovat pojmy týkající se stravování a výživy a jejich složek potřebné pro správný vývoj adolescentů. Cílem je také poukázat na sociální faktory, které mohou ovlivňovat stravování a následná případná rizika nevhodného stravování, která jsou v dnešní době pro adolescenty hrozbou.

## **Cíle praktické části práce**

Cílem praktické části bakalářské práce je zjištění stravovacích návyků žáků středních škol v Olomouckém kraji. Dílčím cílem je srovnání středních škol se školní jídelnou a bez školní jídelny. Cílem práce je zmapovat stravovací návyky žáků čtyř středních škol v Olomouckém kraji, zda dodržují pitný režim, jestli jí dostatek zeleniny, ovoce, mléčných výrobků apod.

# **Materiál a metodika zpracování**

## **Materiál a metodika zpracování teoretické části práce**

Teoretická část bakalářské práce se zaměřuje na stravování a stravovací návyky žáků středních škol. Práce popisuje charakteristiku stravování, výživu a její složky, pitný režim, výživová doporučení, ukázkou vyváženého jídelníčku pro adolescenta, dále poukazuje na důsledky nevhodného stravování a na sociální faktory, které ovlivňují stravovací návyky adolescentů.

Metodikou teoretické části je studium odborné literatury, tvorba výpisků a jejich následná analýza, srovnávání a syntéza. Veškeré zdroje použité v bakalářské práci jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

## **Materiál a metodika zpracování praktické části práce**

Materiálem praktické části je zvolení dotazníkového šetření pomocí vlastního sestaveného dotazníku. Cílem je zjistit stravovací návyky žáků středních škol v Olomouckém kraji. Dotazník je složen z 24 otázek. Z toho je 12 otázek uzavřených a 12 otázek polouzavřených. Respondenty tvořili žáci čtyř středních škol v Olomouckém kraji. Průzkum probíhal anonymně. Získaná data byla zpracována a vyhodnocena jednoduchými statickými metodami, která jsou zobrazena ve formě grafů a jednoduchých tabulek.

---

# Charakteristika stravování

Tato kapitola je zaměřena na hlavní aspekty stravování, význam výživy a její složky, které jsou nezbytné pro správný vývoj, zásady pitného režimu a výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR.

**„Výcvik ke zdraví - tot' střídmost v jídle a píle v námahách.“  
Hippokrates**

## Význam výživy a její funkce

Mezi hlavní důvody proč jíme, bývá nejčastěji pocit hladu, nutnost dodání energie, zachování fungování organismu apod. (Hřivnová, 2014, s. 9). *„Látky, které organismus přijímá po celý život prostřednictvím tuhé a tekuté potravy, působí na vývoj, růst a funkce orgánů a tělesných systémů. Nedostatečný či neadekvátní přívod některých nezbytných látek může zpomalovat nebo narušovat vývoj mozku a centrálních procesů“* (Fraňková, 1996, s. 8).

*„Výživa je spolu s dýcháním jedním z nejpodstatnějších faktorů pro fungování všeho živého, tedy i pro činnost lidského těla“* (Petrová, Šmídová, 2014, s. 9).

Výživa poskytuje organismu:

- stavební materiál: látky nezbytné pro budování organismu a pro obnovu buněk a tkání;
- látky nutné pro činnost organismu, jednotlivých orgánů a systémů;
- výživa je stálým zdrojem energie, nutné pro realizaci metabolických dějů, mechanické činnosti svalů i CNS;
- výživa je zdrojem tepla, pomáhá regulovat tělesnou teplotu;
- nevyužitá potrava se ukládá ve formě rezerv pro pozdější mobilizaci v případě potřeby (Fraňková, 1996, s. 8).



---

Hygienik MUDr. V. Škovránek prohlásil: „Správná výživa, založená na výsledcích vědeckého bádání a převáděná cílevědomě do praxe, představuje mohutný prostředek k ozdravení obyvatelstva, k udržení a zvýšení jeho pracovní výkonnosti a pohybové aktivity, k prodloužení života i k lepšímu a šťastnějšímu bytí“ (Hrubý, 2005, s.18).

## **Význam výživy pro děti a adolescenty**

Organismus dítěte je odlišný od organismu dospělého člověka. Dítě roste, jeho jednotlivé orgány se vyvíjejí v průběhu dětského věku až do dospělosti. Podle Kučerové (2005) jsou adolescenti jedinci od 10 – 18 let a výživa se značně postupně blíží výživě dospělých. Výživa se diferencuje podle pohlaví a druhu duševní a fyzické zátěže.

V adolescentním věku je potřeba stále sledovat příjem bílkovin, vitamínu C, vitamínu skupiny B a vitamínu A. Nesmí se zapomínat na pitný režim a dostatek vlákniny (Kučerová, 2005, s. 155).

Strava dětí ve školním a dospívajícím věku by měla obsahovat v každé porci obiloviny – pečivo s preferencí celozrnných výrobků, nebo rýži či těstovinu. Denně by měli adolescenti dostávat ve 3 – 5 porcích zeleninu a ovoce. Dále by mělo mít dítě ve dvou až třech porcích mléko a mléčné výrobky, v 1 – 2 porcích maso (ryby a drůbež), vejce nebo rostlinné produkty s obsahem kvalitní bílkoviny (sojové výrobky, luštěniny). Volné tuky a cukry by měly být konzumovány omezeně. Pro zajištění zdravého vývoje dítěte je nejvhodnější dostatečně pestrá strava úměrná věku dítěte, jeho energetickým a nutričním potřebám (Hřivnová, 2014, s. 72).

## **Analýza výživy**

Doporučení zabývající se zdravým stravováním jsou založena na optimálním příjmu tří základních živin – bílkovin (proteiny), tuky (lipidy) a cukry (sacharidy).

Správná skladba stravy je funkcí individuálních dispozic, především závisí na „metabolickém typu“. Stravování podle metabolického typu je teorií 20. století.

---

Základem je, že každý člověk má jiné biochemické složení a patří k jinému endokrinnímu typu. Dlouhodobý nedostatek správné stravy, a nebo konzumace nevhodné stravy vede k chronickým nemocem, obezitě a problémům s trávením (Fořt, 2007, s. 51).

## **Složky výživy pro správný vývoj**

### **Bílkoviny**

Bílkoviny, nebo-li proteiny, patří mezi základní živiny, jsou nezbytné pro zajištění základních životních funkcí a poskytují stavební materiál v období růstu a pro obnovu buněk a tkání po celou dobu života. Bílkoviny slouží také jako zdroj energie, působí jako enzymy, hormony aj. (Fraňková, Dvořáková, 2003, s. 10).

Bílkoviny najdeme v lidském těle všude, jsou součástí lidského těla, bílkoviny se neustále obnovují a rostou. Denní příjem bílkovin by měl tvořit cca 15 % přijaté energie – 1gram bílkovin poskytuje tělu 17 kJ.

Bílkoviny jsou tvořeny tzv. aminokyselinami. Některé aminokyseliny si lidské tělo dokáže dokonce samo vytvořit, jiné aminokyseliny si vytvořit nedokáže, a proto musí být dodávány potravou. Aminokyseliny, které si lidské tělo nedokáže vyrobit nazýváme esenciální aminokyseliny. U dospělého člověka je to 8 a u dítěte téměř 10 esenciálních aminokyselin, které si lidské tělo nedokáže vyrobit a lze je získat pouze z potravy (Mužík, 2007, s. 26).

### **4.2.2 Sacharidy**

Další důležitou složkou výživy jsou sacharidy, které by měly tvořit denní příjem 50 – 60 %. Sacharidy poskytují organizmu energii, pro tělo jsou okamžitým zdrojem energie, přebytky se ukládají v játrech jako glykogen.

Z fyziologického hlediska je nejvýznamnějším cukrem glukóza. Podílí se na udržování hladiny krevního cukru, kterou označujeme jako glykémie (fyziologická hodnota ve venózní krvi nalačno je 3,6 – 5,2/6,1 mmol/l). Glykémie je

regulovaná pomocí pankreatických hormonů inzulínu a glukagonu, který způsobuje zvýšení hladiny krevního cukru rozkladem glykogenu (Hřivnová, 2014, s. 21).

Sacharidy můžeme rozdělit:

- jednoduché sacharidy – monosacharidy a disacharidy;
- složité sacharidy – polysacharidy a oligosacharidy. (Fraňková, Dvořáková, 2003, s. 24).

### 4.2.3 Tuky

Tuky, nebo-li lipidy, jsou součástí potravin živočišného původu a plní řadu nezbytných funkcí, obvykle jsou hlavním zdrojem energie. Tuky jsou součástí hormonů, jsou nezbytné pro výstavbu různých orgánů. Optimální množství tuků je 30 – 35 % z celkové přijaté energie za den (u dětí je to více).

Lipidy se významně uplatňují ve složení mozku, 50 – 60 % suché váhy mozku je tvořeno lipidy. Nedostatek tuků v dietě zvyšuje riziko poškození vývoje mozku a může mít dlouhodobý nepříznivý vliv na činnost CNS. Pokud je na druhé straně příjem tuků příliš vysoký odráží se v hmotnosti, hladině lipidů v krvi, v kornatění tepen, ve zvýšeném riziku vzniku a komplikací koronárních chorob (Fraňková, Dvořáková, 2003, s. 24).

Po stránce chemické jsou tuky směsí triglyceridů, kdy každý triglycerid je kombinací tří mastných kyselin s jednotkou glycerolu.

Mastné kyseliny se dělí do dvou kategorií:

- **Nasyčené:** nemají žádnou dvojnou vazbu, což způsobuje jejich stabilitu (např. sádlo);
- **Nenasycené:** obsahují dvě či více dvojných vazeb (např. rostlinný tuk, rybí tuk, olivový a řepkový olej) (Fraňková, 1996, s. 110).

Nasyčené mastné kyseliny jsou především zdrojem energie a tělo si je dokáže samo vyrábět přeměnou ze sacharidů.

Tuky jsou základem pro tvorbu mnoha důležitých látek, jako jsou například pohlavní hormony, žlučové kyseliny či některé vitamíny. Tuky jsou také

nepostradatelné při ochraně vnitřních orgánů před nárazem a mají termoregulační funkci.

Vedle tuků, které si sami přidáváme do pokrmů, musíme také počítat s tuky, které jsou ukryty v potravinách. Nejvíce skrytých tuků obsahují živočišné potraviny, ale i sladkosti, pečivo a omáčky. Vysoký příjem živočišných tuků v potravě nepříznivě ovlivňuje výskyt rakoviny tlustého střeva, vaječnicků, prsu a prostaty a v neposlední řadě způsobují obezitu (Mužík 2007, s. 24).

#### 4.2.4 Vitamíny a minerální látky

Vitamíny a minerální látky jsou biologicky aktivní látky a v organismu plní řadu důležitých funkcí, jsou také důležité pro výstavbu organismu, udržují konstantní strukturu i obnovu buněk a tkání. Jejich nedostatek, ale i nadbytek může ohrozit vývoj a normální činnost těla (Fraňková, Dvořáková, 2003, s. 34).

Vitamíny i minerální látky umožňují organismu správně pracovat a vykonávat všechny pochody, které organismus udržují naživu. Vitamíny a minerální látky přijme člověk každodenní stravou.

Vitamíny dělíme podle rozpustnosti do dvou kategorií:

- **vitamíny rozpustné ve vodě** a alkoholu – vitamíny B a C; tyto vitamíny si tělo nedokáže dlouhodobě uchovávat do zásoby;
- **vitamíny rozpustné v tucích** – vitamíny D, E, K, A; tyto vitamíny si tělo dokáže ukládat do zásoby.

Vitamíny jsou látky organické, to znamená, že jsou živočišného či rostlinného původu. Zatímco minerální látky jsou neorganické, které pocházejí z půdy či vody, poté se dostávají do těl rostlin či živočichů (Mužík, 2007, s. 28).

Minerální látky (minerálie) přispívají k zajištění vývoje a činnosti organismu. Minerálie jsou součástí kostí a zubů (vápník, fosfor, hořčík).

### 4.3 Pitný režim

*Pojem pitný režim znamená pravidelný a zároveň dostatečný příjem vhodných tekutin v průběhu určité periody (nejčastěji dne) (Mužík, 2007, s. 33).*

Nejdůležitější složkou lidského těla je voda a tvoří 60 % u dospělých, u dětí je to 50 – 75 % hmotnosti člověka. Voda je pro lidské tělo velmi důležitá a je obsažena v různém množství ve všech tělesných tkáních. Je základní podmínkou uskutečnění základních biologických procesů v organismu. Na ztrátu vody v těle reaguje organismus různými varovnými signály, které souborně označujeme jako žízeň. Při pokračujícím nedostatku vody v těle klesá tělesná i duševní výkonnost a je narušena soustředěnost. V nadměrném nedostatku vody v těle se mohou objevit až bludné představy a halucinace a může dojít ke zhroucení krevního tlaku (Fraňková, Odehnal, Pořízková, 2000, s. 58).

Dětský organismus je mnohem složitější a citlivější na ztráty tekutin než organismus dospělého člověka. Dítě má v porovnání s dospělými větší tělesný povrch i povrch dýchacích cest. Většina vody v těle dítěte se nachází vně buněk, tedy mezi buňkami a v cévním prostředí, což může způsobit rychlejší dehydrataci organismu.

Množství tekutin, které je doporučováno, záleží jednak na věku člověka, hmotnosti, pohlaví, na jeho aktivitě, kterou koná a na teplotě a vlhkosti prostředí, ve kterém se nachází. Denní příjem tekutin by se měl pohybovat okolo 2 – 3 litrů.

Potřeba příjmu tekutin u adolescentů

Věk	Průměrný příjem tekutin ml/kg/den	Přibližná potřeba tekutin ml/den
16 - 18	50	3150

Tekutiny jsou pro lidský organismus velmi důležité. Voda v těle pomáhá udržovat stálost a rovnováhu vnitřního prostředí homeostázu. Rozpouští se v ní soli, vitamíny, minerální látky, glukóza, aminokyseliny a další látky. Bez vody by nefungovalo trávení ani vstřebávání. Voda také vytváří prostředí pro průběh mnoha důležitých reakcí a zapojuje se do procesu tvorby energie, pomáhá také při regulaci tělesné teploty a zabraňuje tak přehřívání organismu. Voda tvoří podstatnou část naší krve a udržuje její stálý objem v těle (Mužík, 2007, s. 34).

Příjem tekutin v průběhu dne by měl být plynulý, u adolescentů přibližně 40 ml/kg/den. Nárazové pití většího množství nápoje se nedoporučuje, protože by mohlo docházet k přetěžování ledvin.

Existuje celá řada slazených i neslazených nápojů, ale jako nejvhodnější ke dlouhodobé konzumaci je pitná voda (Hřivnová, 2014, s. 59).

Ideální osvěžující nápoj má splňovat tato kritéria:

mít kyselou nebo mírně trpkou chuť (sladká chuť zvyšuje pocit žízně);

optimální teplota nápoje by měla být 8-10 °C i vyšší, nikdy nesmí být ledová, protože způsobí překrvení sliznice faryngu, a tím zvýší ještě pocit žízně;

vhodnější jsou nápoje nesycené (neperlivé), tzv. bez dodání oxidu uhličitýho do nápoje. Sycené nápoje sice rychleji zahání žízeň, ale oxid uhličitý je odpadní látka metabolismu a tělo se jí musí neustále „zbavovat“ a tudíž je zbytečné touto odpadní látkou dále zatěžovat organismus (Hřivnová, 2014, s. 57).

Pro častou konzumaci, obzvláště u adolescentů nejsou vhodné tyto nápoje:

### **Colové nápoje**

měli bychom je pít zřídka, děti vůbec;

obsahují kofein cca 50 – 200 mg/l a ten má diuretický účinek, u dětí vede k hyperaktivitě;

mají vysokou energetickou hodnotu.

### **Toniky**

obsahují chinin, mají hořkou chuť;

nevhodné pro těhotné ženy (riziko potratu nebo předčasného porodu) a pro děti.

### **Energetické nápoje**

jejich konzumace by měla být pouze výjimečná, u adolescentů raději žádná;

obsahují velké množství cukru, kofeinu a taurinu;

mohou vyvolat třes, pocity úzkosti a v kombinaci s alkoholem a kouřením až srdeční kolaps (Hřivnová, 2014, s. 57).

## 4.4 Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR

Ve většině vyspělých států vychází již několik desetiletí výživová doporučení pro obyvatelstvo, která se vyvíjí stejně jako výživové potřeby daného obyvatelstva. Každý stát má zájem na tom, aby jeho obyvatelé byli zdraví. Jednak proto, že zdraví lidé mohou neomezeně pracovat, a jednak proto, že léčba jakýchkoliv nemocí je velmi drahá. Je dobré se zamyslet nad tím, kolik vážných civilizačních nemocí je způsobeno nesprávně volenou stravou např. cukrovka, rakovina tlustého střeva, vysoký krevní tlak, ucpávání cév, infarkt, anorexie, bulimie, obezita, onemocnění ledvin apod. Aby lidé věděli, jak se chovat a udrželi si své zdraví, vydává stát doporučení. V České republice jsou výživová doporučení nejnovější z roku 2005 a kromě výživy hovoří i o pohybové aktivitě (Mužík, 2007, s. 17).

### **Ministerstvo zdravotnictví České republiky vydalo 10 krátkých, ale výstižných konstatování, jak se správně stravovat:**

Jezte vyváženou pestrou stravu založenou více na potravinách rostlinného původu.

Udržujte svou hmotnost a obvod pasu v doporučeném rozmezí (v dospělosti BMI 18,5 – 25), pravidelně se věnujte pohybové aktivitě.

Jezte různé druhy ovoce a zeleniny, alespoň 400 g denně, přednostně čerstvé a místního původu.

Kontrolujte příjem tuků, snižte spotřebu potravin s jejich vysokým obsahem.

Několikrát denně jezte chléb, pečivo, těstoviny, rýži nebo další výrobky z obilovin (zejména celozrnné) a brambory.

Nahrazujte tučné maso a mastné výrobky rybami, luštěninami a netučnou drůbeží.

Pokud pijete alkoholické nápoje, vyvarujte se jejich každodenní konzumaci a nepřekračujte denní dávku 20g alkoholu.

Omezujte příjem kuchyňské soli, celkový denní příjem soli nemá být vyšší než 5g, a to včetně soli skryté v potravinách.

Vybírejte potraviny s nízkým obsahem cukru, omezujte sladkosti. Sladké nápoje nahrazujte dostatečným množstvím nesladkých nápojů.

Podporujte plné kojení do ukončeného 6 měsíce věku, poté kojení s příkrmem do 2 let věku dítěte i déle (Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2005).

## 4.5 Pyramida zdravé výživy

Ze současného pohledu prevence civilizačních nemocí jde o dva základní sledované aspekty ve skladbě stravy: kontrolu příjmu celkové energie a na druhé straně o zabezpečení základních požadavků na makro- i mikro- nutriční složení stravy. Pro snadnější pochopení vzájemného zastoupení jednotlivých potravinových skupin byl vyvinut model „potravinové pyramidy“, kdy potraviny umístěné do základny představují v daném nutričním stereotypu nejvíce konzumované potraviny, zatímco potraviny umístěné do vrcholu pyramidy jsou konzumovány v nejmenším množství (Müllerová, 2003, s. 81).

Fórum zdravé výživy (dále jen FZV) představuje graficky upravenou potravinovou pyramidu, která slouží jako jednoduchý pomocník pro dodržování odborných výživových doporučení a je šitá na míru české populaci. Smyslem doporučení je předejít zdravotním rizikům, která z chování populace nyní vyplývají. (Fórum zdravé výživy, 2013)



Potravinová pyramida

Zdroj: Fórum zdravé výživy, 2013



V potravinové pyramidě podle FZV jsou potraviny řazeny podle vhodnosti ke konzumaci v rámci každého patra ve směru zleva doprava. Je nutno dodržovat správný stravovací režim. Jíst pravidelně tři hlavní jídla denně s dopolední a odpolední svačinou. Pauza mezi každým jídlem by měla být zhruba 3 hodiny. Pyramida by měla být vodítkem k sestavení zdravé stravy.

Výživový talíř znázorňující skupiny potravin a jejich zastoupení na našem talíři. (Zdravá pětka, 2015)



Výživový talíř  
Zdroj: Zdravá pětka, 2014

# Výživa adolescentů

## Období adolescence

Období dospívání je přechodnou dobou mezi dětstvím a dospělostí. Zahrnuje jednu dekádu života od 10 do 20 let. V tomto období dochází ke komplexní proměně osobnosti ve všech oblastech – somatické, psychické i sociální (Vágnerová, 2008, s. 321).

Období dospívání lze také široce vymezit jako životní úsek ohraničený na jedné straně prvními známkami pohlavního zrání a více nebo méně vyznačenou akcelerací růstu, na druhé straně dovršením plné pohlavní zralosti a dokončením tělesného růstu (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 142).

Období dospívání můžeme vymezit na dvě fáze:

*Období pubescence* (zhruba od 11 – 15 let), začíná prvními známkami pohlavního dospívání. Končí nástupem menarche u dívek a u chlapců první emisí semene.

*Období adolescence* (zhruba 15 – 22 let), teprve v této době je postupně dosahována reprodukční zralost a je dokončován tělesný růst. Významně se již odlišuje tělesná stavba dívek a chlapců, dochází k zaoblování postavy u dívek a vyznačení svaloviny u chlapců. Rychle se mění postavení jedince ve společnosti - došlo k přechodu ze základní školy na střední školu. V tomto období se mění zásadně sebepojetí. Běžně bývá tato věková skupina označována jako mladiství, dorost, teenagers (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 143 – 144).

V období puberty dochází k sebereflexi. Díky nárůstu intelektuální zralosti je dospívající ve větší míře schopný vyrovnávat se se svým prostředím a zaujímat k němu kritická stanoviska. objevuje sám sebe jako samostatně myslícího a jednajícího jedince a prohlubuje se jeho pochopení sociálních, politických i historických souvislostí (Kern et al., 2012, s. 178).

V období adolescence zájem o výživu a stravování není v centru pozornosti, ale spíše na jejím okraji. Konkrétní výzkumy zaměřené na postoje této věkové skupiny k racionální výživě ukázaly, že pro ně sice výživa nemá prvořadný význam,

ale na druhé straně se prokázalo, že současná mladá generace netrpí žádnými iracionálními předsudky v této oblasti (Hnátek et al., 1992, s. 145).

## Stravování žáků

Z hlediska výživy je první rok života pro dítě velmi důležitý, protože dává základ dlouhodobým a velice pevným vzorcům potravního chování, preferencím a averzím vůči některým živinám a pokrmům, které si neseme po celý život. Ontogeneticky vzniklé způsoby výživy, preference a averze se většinou velmi silně fixují, tudíž musí v dospívajícím a dospělém věku nastoupit nové mechanismy, které mohou pomoci uskutečňovat změny a upevňování nových stereotypů potravního chování a výživových zvyklostí (Fraňková, 1996, s. 207).

Je pochopitelné, že jíme to, co nám chutná a odmítáme ty pokrmy, které nám nechutnají, nebo po kterých se nám neudělá dobře. Největší vliv na stravování a stravovací návyky žáků již od ranného dětství mají rodiče, působí zde také vnější sociální vlivy a v neposlední řadě hromadně sdělovací prostředky.

Žáci by měli dodržovat správný stravovací režim a to minimálně třemi hlavními jídly s dopolední a odpolední svačinou.

Klíčové momenty, které ovlivňují návyky v příjmu potravy dítěte:

Schází se rodina u jídla, nebo jí každý kdy chce, kde chce a co chce?

Dovolují rodiče dětem si jídlo vybírat?

Vaří maminka každému členu rodiny jiné jídlo nebo jí všichni společně rodinné jídlo?

Dbá rodina na společná sváteční jídla?

Navštěvují rodiče rychlá občerstvení?

Schází se rodina o víkendech při společném obědě nebo se jídlo odbude něčím v nákupním centru?

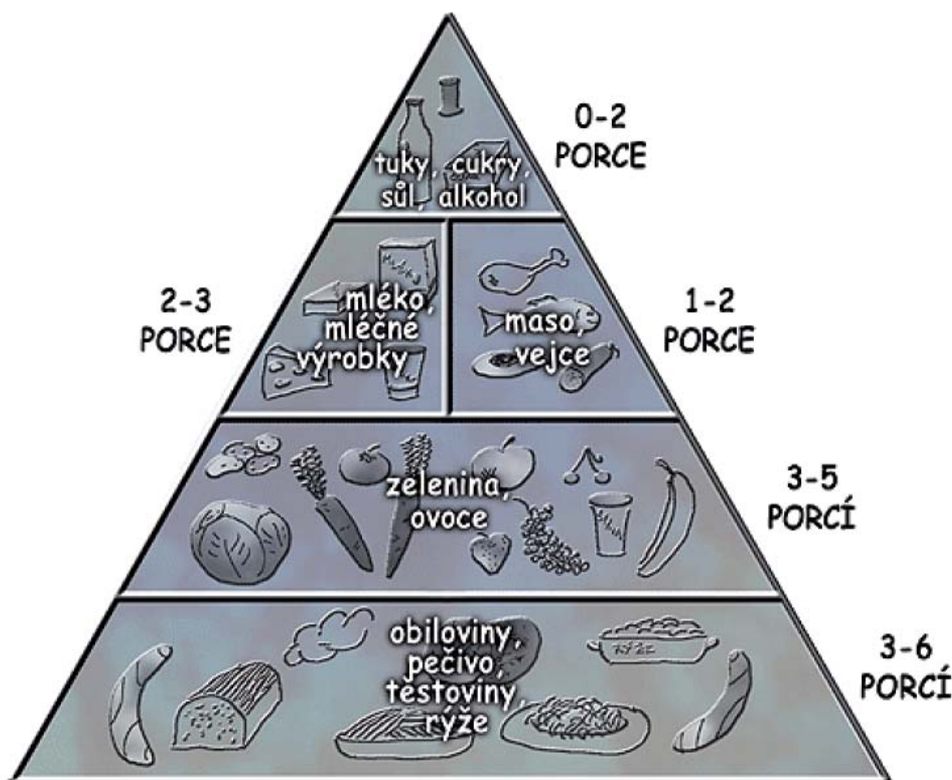
Jsou rodiče obézní a zdravá strava jim příliš neříká nebo dbají na pravidelnou stravu?

Nutí rodiče děti do jídla nebo panuje při jídle doma pohoda?

Kupují babičky hodně sladkostí, dovolí rodiče dětem sladkosti i přesto, že nejí normální jídlo?

V každém případě by rodiče, tak i pedagogové měli jít příkladem a měli by umět žáky motivovat ke správným stravovacím návykům. Pokud mají totiž děti vštípeny dobré základy výživy a stravování, mnohem méně v období dospívání podléhají vlivům vrstevníků (Anabell.cz, 2002 - 2015).

Jak by měla vypadat správná strava školního a dospívajícího dítěte?



Model pyramidy výživy školního dítěte

Zdroj: Anabell, publikace Poruchy příjmu potravy – plakát potravinová pyramida

Kolektiv autorů pod vedení Ing. Evy Šulové uvádí, že v době dospívání se potřeba energetického příjmu zvyšuje, diferencují se rozdíly mezi chlapci a děvčaty. Obecně se zvyšují nároky na příjem jednotlivých živin, zvláště zvýšené jsou potřeby některých vitamínů. U adolescentů je to zejména vitamín A.

U školních dětí je častým zlozvykem vynechávání snídaní. Kvantitativně i kvalitativně je tak často omezován příjem potravy a hlavně tekutin. Významnou součástí výživy dětí školního věku a dospívajících je školní stravování. Oběd by měl tvořit asi 35 % denního příjmu živin a ostatních látek. U žáka, který se ve školní

---

jídelně nestravuje, se mohou objevit nesprávné stravovací návyky. Mimo rodinu a školu žáci často navštěvují tendenční nabídky „bufetové stravy“ – hamburgery, uzeniny, brambůrky apod. Získáním špatných stravovacích návyků dochází k různým onemocněním a civilizačním chorobám (Šulcová, et al. 2007, s. 14).

## **Ukázka vyváženého jídelníčku žáka SŠ**

V jídelníčku dospívajících dětí by neměla chybět čerstvá zelenina, ovoce, celozrnné obiloviny, ryby, libová masa a nízkotučné mléčné výrobky tak, aby byl v dostatku zajištěn příjem všech potřebných látek (Šulcová, 2007, s. 13).

Celodenní stravovací režim adolescentů, by měl být rozvržen do 5 – 6 porcí denně. Intervaly mezi jednotlivými jídly by měly být cca 3 hodiny (2-4 hodiny). Tento způsob stravy minimalizuje možnost přejídání v odpoledních a večerních hodinách a indikaci ke konzumaci potravin s vysokým glykemickým indexem. Poslední jídlo by mělo být podáváno 2 – 3 hodiny před spaním (Hřivnová, 2014, s. 67).

Pro ukázkou vyváženého jídelníčku adolescentů jsem oslovila paní Mgr. Zuzanu Douchovou, nutriční poradkyni, psycholožku a somatického kouče, která provozuje soukromou praxi v psychologickém centru My Life Studio v Praze.

Vzorový jídelníček pro dospívající dívku normální hmotnosti ve věku 15 – 19 let

<b>Snídaně</b>	Ovesné vločky v suchém stavu 80 g + mléko polotučné 250 ml + med 10 g + banán 120 g
<b>Svačina</b>	Jogurt ovocný 150 g + ovesné sušenky 50 g
<b>Oběd</b>	Hovězí vývar s nudlemi 250 ml Kuře pečené 150 g + brambory vařené 250 g + zeleninový salát 150 g
<b>Svačina</b>	Kefírové mléko ochucené 300 ml + celozrnný rohlík 60 g + mandarinka 100 g
<b>Večeře</b>	Toastový chléb tmavý 100 g + máslo 10 g + šunka 40 g + eidam 30 % 40 g + kečup 15 ml + rajčata 150 g
<b>CELKEM</b>	Energie 10 450 kJ Sacharidy 355 g Bílkoviny 98 g Tuky 81 g Vláknina 29 g

Zdroj: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční poradce, psycholog, somatický kouč (2015).

Vzorový jídelníček pro dospívajícího chlapce normální hmotnosti ve věku 15 – 19 let

<b>Snídaně</b>	Ovesné vločky v suchém stavu 80 g + mléko polotučné 250 ml + med 10 g + banán 120 g
<b>Svačina</b>	Jogurt ovocný 150 g + ovesné sušenky 50 g
<b>Oběd</b>	Hovězí vývar s nudlemi 250 ml Kuře pečené 150 g + brambory vařené 250 g + zeleninový salát 150 g
<b>Svačina</b>	Kefírové mléko ochucené 300 ml + celozrnný rohlík 60 g + mandarinka 100 g
<b>Večeře</b>	Toastový chléb tmavý 100 g + máslo 10 g + šunka 60 g + eidam 30 % 60 g + kečup 15 ml + rajčata 150 g
<b>CELKEM</b>	Energie 13 000 kJ Sacharidy 355 g Bílkoviny 120 g Tuky 81 g Vláknina 29 g

Zdroj: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční poradce, psycholog, somatický kouč (2015).

---

# Důsledky nevhodného stravování

## Rizika způsobená nevhodným stravováním

Problémy se stravováním a stravovacími návyky mohou být dočasnou epizodou v životě dítěte, ale někdy mohou poznamenat celý jeho život. Poruchy příjmu potravy, vztahy k jídlu a narušené jídelní chování jsou velice rozmanité. Příčiny mohou být jak somatické povahy, tak průvodním jevem nebo důsledkem působení psychogenních faktorů. Spektrum poruch jídelního chování je velmi pestré, od mírných forem spíše nevhodného chování ve vztahu k jídlu, někdy v důsledku špatné výchovy v rodině, až po těžké formy, jež mohou zcela zdevastovat integritu osobnosti a vážně ohrozit život dítěte či adolescenta (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013, s. 106).

Mezi rizika způsobená nevhodným stravováním patří zejména poruchy příjmu potravy, jako je mentální anorexie a mentální bulimie. Ostatními riziky mající vazbu na výživu to mohou být civilizační choroby jako je obezita, diabetes mellitus a kardiovaskulární nemoci (Hřivnová, 2014, s. 80).

Poruchami příjmu potravy trpí v ČR 1 – 2 % obyvatel (zejména žen). Rizikovou skupinou se však stávají dospívající, z nich až 6 % vykazuje chování, které směřuje ke vzniku poruch příjmu potravy (Mužík, 2007, s. 131).

V posledních letech se objevuje také další porucha chování - orthorexie, která je popsána hlavně u dospělých osob, ale vyskytuje se i u mládeže. U orthorexii se jedná se o poruchu, kdy se člověk nad míru upíná na zdravou výživu, až následně odmítá stravu z důvodu obavy o zdraví (Petrová, Šmídová, 2014, s. 166).

Jednoznačnými příčinami těchto poruch chování jsou strach z tloušťky a jejích důsledků, jako je ztráta vlastní atraktivity a problémy se společenským a pracovním uplatněním (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013, s. 108).

## Mentální anorexie

Tato nemoc je typická úmyslným snižováním tělesné hmotnosti pomocí navození oslabení chutě k jídlu, až nechutenstvím. Lidé trpící mentální anorexií



odmítají jídlo ne proto, že by neměli hlad, či chuť k jídlu, ale proto, že nechtějí jíst (Hřivnová, 2014, s. 80).

Jednotlivé rizikové faktory mohou mít kumulativní charakter. Mentální anorexie je výsledkem působení souhrnu faktorů sociokulturních, rodinných, psychologických a biologických (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013, s. 117).

Akutní forma mentální anorexie začíná ponejvíce v souvislosti s pubertou a postihuje téměř výhradně dívky a vede k závažnému tělesnému poškození, které neléčené může končit smrtelně. K typickým symptomům nemoci patří nápadný rozpor, který může kolísat mezi euforií a hlubokou depresí (Leibold, 1995, s. 63 – 64). U člověka trpící mentální anorexií je tělesná hmotnost udržována nejméně 15 % pod předpokládanou úroveň, nebo BMI 17,5 a nižší (Body mass index – index tělesné hmotnosti). Snižování hmotnosti se děje díky vědomému vyhýbání se jídlu, kdy přetrvává strach z tloušťky a zkreslená představa o vlastním těle.

Zdravotní komplikace se odvíjí od stupně onemocnění a závažnosti podvýživy. Souvisí s nedostatkem vitamínů př. anemie z nedostatku vitamínu B12, lámání a vypadávání vlasů, poruchy zraku z nedostatku vitamínu A, minerálů a ostatních složek potravy. Často se objevují poruchy srdečního rytmu, nízký krevní tlak, osteoporóza, únava, zhoršená funkce vnitřních orgánů, porucha imunity apod. Jsou také omezeny kognitivní funkce (Hřivnová, 2014, s. 80 – 81).

## **Mentální bulimie**

Mentální bulimie je charakterizovaná hlavně opakujícími se záchvaty přejídání, spojené s přehnanou kontrolou tělesné hmotnosti. Zvracení nemusí být bezpodmínečně přítomné (Hřivnová, 2014, s. 82).

Mentální bulimie se vyskytuje dvakrát až třikrát častěji než mentální anorexie. Bulimie má s anorexií velmi těsný vztah – velmi často jedna z nemocí vede k druhé či dojde k jejich koexistenci. Porušená kontrola impulzů způsobuje sklony k sebepoškození (Šulc, 2010).

Některé symptomy jsou shodné nebo podobné jako s chováním u mentální anorexie. Opakují se záchvaty přejídání (nejméně 2x týdně po dobu 3 měsíců). Lidé trpící mentální bulimií si navozují zvracení, používají projímadla, diuretika nebo

různé léky a navíc se u nich střídají fáze hladovění s přejídáním. Obava z tloušťky vede k tomu, že ženy si kontrolují tělesnou hmotnost několikrát denně.

Mentální bulimie je považována za multifaktoriální chorobu s biologickými, psychologickými, rodinnými a kulturními faktory. Jako i další formy poruch příjmu potravy je mentální bulimie často spojena s narušenými poměry v rodině (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013, s. 122).

Různé psychické a sociální obtíže patří mezi základní příznaky mentální bulimie, která významným způsobem narušuje psychickou pohodu, osobní a společenský život nemocného (Krch, 2003, s. 31).

Při neléčené mentální bulimii mohou nastat různé zdravotní komplikace jako například srdeční obtíže (arytmie), poleptání sliznice jícnu žaludeční šťávou, zvýšená kazivost zubů, únava, oslabený krevní oběh, osteoporóza, riziko metabolického rozvratu, karence hořčíku, draslíku a sodíku aj. Dochází také k pozměnění psychiky nemocných, po každé epizodě přejedení a zvracení se objeví pocit vlastní neschopnosti a selhání (Hřivnová, 2014, s. 83).

## **Obezita**

Obezita je chápána jako zmnožení tukové tkáně, které je disproporcionální k velikosti a funkci tuku prosté tělesné tkáně. Na vzniku obezity se podílí zejména dědičnost cca 50 % (způsob energetického metabolismu, predilekční lokalizace ukládání tuku, složení svalu aj.) a 50 % životní styl a prostředí (snížení fyzické aktivity, vyšší energetický příjem živočišných tuků, psychický stres, některé léky aj.) (Hřivnová, 2014, s. 86).

Za hlavní příčinu obezity se považuje nadměrný příjem potravy, který dlouhodobě přesahuje energetické potřeby organismu. Obezita je chápána jako jeden z největších zdravotních problémů průmyslově vyspělé společnosti. Obezita (otylost) je důsledkem přejídání, avšak poruchy energetické bilance mohou být způsobeny i jinými příčinami. Mohou to být poruchy v regulačních oblastech CNS, v metabolických procesech, projevy špatné funkce žláz s vnitřní sekrecí a vedlejší účinky některých léků (Fraňková, 1996, s. 82),

Světové zdravotnické organizace konstatovaly, že se obezita stává globální epidemií. Tato zjištění souvisí úzce se způsobem života, který zahrnuje režim výživy i pohybové aktivity (Fraňková et al., 2000, s. 181).

Hlavním znakem obezity je relativní i absolutní množství tuku v těle. To závisí na pohlaví a stáří dítěte. Obézní děti mají odlišné rozložení tuku na povrchu těla i v tělesných dutinách. Tělesná hmotnost se vyjadřuje u dětí stejně jako u dospělých pomocí indexu tělesné hmotnosti (Body mass index, BMI) (Fraňková, 2003, s. 230).

Prevenčí proti obezitě může být například omezení především jídla typu fast food (hranolky, hamburgery aj.), psychická pohoda, upravení stravovacích zvyklostí a vyhnutí se sedavému způsobu života, posilování fyzické aktivity, dostatečný pitný režim apod. (Hřivnová, 2014, s. 86).

## **Diabetes mellitus**

Diabetes mellitus (úplavice cukrová) je velmi časté onemocnění. Existují dva typy diabetu, a to typ I. (juvenilní) a typ II. (stařecký). Onemocnění vzniká při nedostatku inzulínu, který řídí vstup glukózy do téměř všech buněk. Léčba spočívá v úpravě diety, kdy je příjem cukrů v rovnováze se schopností organismu produkovat inzulín, případně je inzulín podporován léky, nebo je podáván injekčně. Prevalence diabetu má stoupající tendenci (v ČR je to 7,9 %) (Hřivnová, 2014, s. 87).

## **Kardiovaskulární nemoci**

Kardiovaskulární choroby patří mezi civilizační nemoci a jsou jedny z nejčastějších příčin úmrtí v hospodářsky vyspělých zemích. Nemoci srdečně cévního systému, které mají vazbu na výživu, mohou být například hypertenze, ateroskleróza, infarkt myokardu, cévní mozková příhoda aj. Prevencí kardiovaskulárních nemocí u adolescentů by mělo být především omezení příjmu soli ve stravě (snížení příjmu soli pod 6 gramů soli / den, tj. pod 100 mmol sodíku na den) (Hřivnová, 2014, s. 88). Spotřeba soli a cukru, počínaje slazením, až po obvyklé podplácení dětí sladkostmi odměnou za dobré chování, dobré známky apod., jsou často základem nesprávných výživových návyků vedoucích v pozdějším životě k civilizačním chorobám (Vignerová, Bláha, 2001, s. 136). Mezi další prevenci kardiovaskulárních chorob můžeme zařadit racionální stravu (převažující

---

ovoce a zelenina, celozrnné potraviny, drůbež aj.), dostatečná pohybová aktivita, nekuřáctví apod. (Hřivnová, 2014, s. 88).

## **Psychologie stravování**

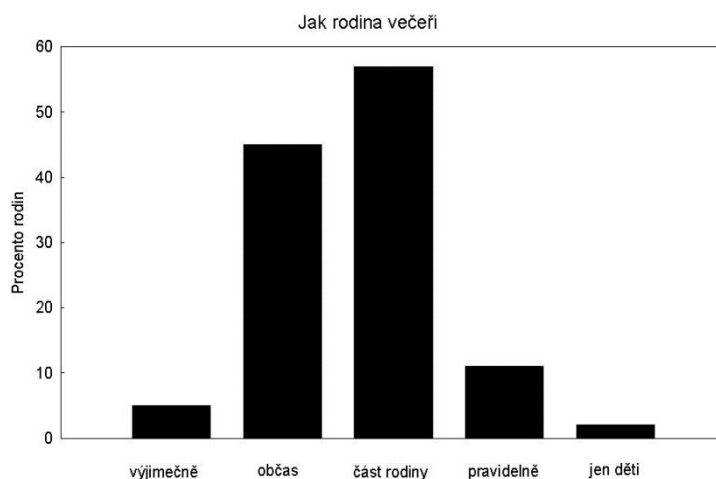
Podle Fraňkové (2013, s. 21) se komplexivita vývojových procesů odráží v řadě teorií formulujících hypotézy o příčinách, mechanismech a hybných procesech vývoje psychiky, duševních vlastností a osobnosti dítěte. Při zkoumání vztahů mezi výživou a psychickým vývojem lze čerpat podněty a poznatky z různých teoretických směrů, např. psychobiologie, behaviorismu, psychoanalýzy, humanistické psychologie, či dalších směrů.

Člověk si sám utváří svoji nutriční situaci a pokud má možnost volí si skladbu svého jídelníčku. Jídlem uspokojuje nejen své nutriční, ale i emoční potřeby. Člověk může jídlem obohacovat či ochuzovat svůj duševní život. Jídlo se spojuje s emočním prožíváním, jež nelze oddělovat od kognitivního vývoje. Pozitivní zkušenosti s jídelní situací jsou důležitým zdrojem utvářejících se postojů k jídlu i ke společnosti (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013, s. 48).

# Sociální faktory ovlivňující stravování

## Vliv rodiny

Podle Průchy, Walterové a Mareše v Pedagogickém slovníku z roku 1998 je definována rodina jako nejstarší společenská instituce, která plní socializační, ekonomické, sexuálně – regulační a reprodukční funkce. Rodina vytváří určité emocionální klima, formuje interpersonální vztahy, základy etiky a životního stylu, hodnoty a postoje. Jídlo tvoří neoddelitelnou součást rodiny. Rodina a rodinné prostředí utváří postoje dítěte k jídlu, zacházení s potravou. Dítě se od nejčasnějšího věku učí, že život má svá pevná pravidla. Postupně si osvojuje denní rytmus. Čtyřicetihodinový denní cyklus, daný poměrem mezi světlou a tmavou částí dne (tzv. cirkadiánní rytmus) je důležitý i z hlediska výživy, tělesné a duševní výkonnosti. Jak dítě roste, začleňuje se do života rodiny a do zvyklostí jídelního rytmu. V některých rodinách je dobrým zvykem, že celá rodina večeří společně, ale většina dospělých se k jídlu shromáždí až pozdě večer vlivem různých pracovních a společenských povinností, dítě může být už unavené, „přehladovělé“ a na jídlo již nemusí mít chuť.



Jak rodina večeří

Zdroj: Slávka Fraňková (2000), Výživa a vývoj osobnosti dítěte.

Pravidelnost v jídlu i v rámci 24 hodin by měla být jedním ze základů zdravého životního stylu, která se pak přenáší i do rytmu ostatních denních činností. Naše společnost prodělává prudké změny, které zasahují do mnoha oblastí: do ekonomiky, sociální kultury a sociálních vztahů. S tím souvisejí i změny v životě rodin. Mění se celkový způsob života rodiny, přejímají se zvyklosti i jídla jiných kultur, mění se technologie, vybavení domácností, pracovní zátěž jednotlivých členů rodiny, úroveň psychické i fyzické aktivity.

Jídlo je neodlučně spjata s představou a koncepcí domova. Vlivy rodiny na postoje k jídlu a výživové zvyklosti vycházejí z několika zdrojů. Mohou to být: genetické vlivy, vlastnosti osobnosti rodičů a jejich zájmy, výchovné metody rodičů, vlivy sourozenců, ekonomická situace rodiny a její kulturní a sociální pozadí. Rodina má značný vliv na vývoj potravního chování a postojů k jídlu dítěte (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000, s. 91-102).

Podle Veselé a Grebeňové (2010, s. 267) je společné stolování dětí s rodiči efektivní způsob, jak u dětí posilovat správné postoje k jídlu. Při společném jídlu by měli rodiče dětem vštěpovat, že jíst několikrát denně je naprosto běžné a normální a že přejídání se a držení diet je zvláštní a nevhodné. Nesprávné a nezdravé stravovací návyky mohou být velmi nebezpečné a mohou vést až k poruchám příjmu potravy.

Základem optimálního fungování rodiny jako celku a předpokladem zajištění vhodného psychologického prostředí pro vývoj dítěte je její soudržnost (koheze). Důležitá jsou především společná jídla v rodině, která mohou plnit důležitou výchovnou funkci a mohou se stát rodinnou tradicí. Komunikace mezi příslušníky rodiny má být neoddelitelnou součástí společných jídel (Fraňková, Pařízková, Malichová, s. 79 - 82).

## **Vliv vrstevníků**

Preference a averze vytvářející vzorce potravního chování, jsou výsledkem ontogenetických procesů. Adolescent žije v prostředí, které dává více nebo méně příležitostí pro příznivý tělesný a duševní vývoj, které ale také může navodit nevhodné nutriční zvyklosti (Fraňková, 1996, s. 201-202).

Důležitým okamžikem v životě dítěte a adolescenta je nástup do mateřské, základní a střední školy, kdy se dítě setkává se svými vrstevníky a kamarády.

Dochází zde k velkým změnám ve stravování. Dítě se musí podřídit novému jídelnímu režimu a učí se, jak správně jíst a stolovat v jídelně s ostatními vrstevníky. Pro dítě, které je z domova zvyklé jíst za přítomnosti matky či rodiny, může být hluk v jídelně nepříjemnou zkušeností, která může mít vliv na vývoj jeho potravního chování. Adolescenti ve snaze si získat přízeň kamarádů jsou často nuceni přijmout pravidla dané skupiny včetně stravovacích návyků (Fraňková, 1996).

## Školní stravování

Do školního stravování můžeme zařadit stravovací zařízení, jako soubor všech prostorů sloužících ke stravování, včetně prostorů k přípravě pokrmů, tak i k jejich konzumaci. Zpravidla je součástí školy, resp. školního zařízení, kde tvoří jeden z provozních úseků (Hnátek et al., 1992, s. 97).

Aby bylo zajištěno kvalitní stravování dětí ve škole, na které jsou vynakládány státní a veřejné finanční prostředky, jsou vyhláškou Ministerstva školství a mládeže o školním stravování stanoveny základní ukazatele, které má školní stravování splňovat. Východiskem pro stanovení těchto ukazatelů jsou denní doporučené výživové dávky platné pro českou populaci vydané Ministerstvem zdravotnictví – hlavním hygienikem ČR. Denní doporučené dávky jsou převedeny do potravinových komodit na den a jednoho strávnicka školní jídelny, a to podle věkových kategorií strávníků (tzv. spotřební koš). Spotřební koš by měl zaručit, že se dětem dostane potřebné množství příslušných živin podle zdravotnických doporučení. Naplnění spotřebního koše je pro školy povinností.

Školní jídelny jsou povinny nabídnout dětem a adolescentům stravu, která bude nejen pestrá, ale zároveň bude odpovídat všem zásadám správné výživy (Šulcová et al., 2007, s. 20).

Význam školního stravování spočívá nejen v klasické sytící funkci, ale má také zdravotně výživovou funkci, kdy přísná pravidla a normy zajišťují zdravotní nezávadnost a výživovou hodnotu poskytovaných pokrmů (Petrová, Šmídová 2014, s. 183).

Školní stravování se významně podílí na správných stravovacích návycích dětí a adolescentů a v neposlední řadě jeho význam spočívá i v tom, že kompenzuje do určité míry i nedostatky domácího stravování (Hnátek et al., 1992, s. 142).

## Vliv médií na stravování

Pro moderní dobu jsou média očividnou samozřejmostí. Staly se významným nástrojem šíření, prosazování a upevňování společenských hodnot a norem (Lesková, 2013, s. 36).

Výchovné působení rodičů a blízkého okolí na stravovací návyky dítěte jsou v dnešní době bohužel oslabovány silným působením kulturního prostředí, ve kterém dítě vyrůstá. Děti tráví svůj volný čas nejčastěji u sledování televize a internetu. Tato dvě média se velkou měrou podílejí na utváření představ o normách, způsobech chování, vyjadřování, oblékání i stravování, která jsou naší společností akceptována a někdy také vyžadována. Jedním z velmi účinných nástrojů k ovlivňování postojů k jídlu jsou reklamy. Reklamy na jídlo a potraviny vychází z poznatků psychologie (Veselá, Grebeňová, 2012, s. 268).

Dlouhé sledování TV koreluje se vzestupem tělesného tuku a přispívá k rozvoji dětské obezity. Z prací amerických autorů Dennisona, et. al. vyplynulo například to, že děti ve věku 9–12 let sledovaly televizní programy průměrně 3,4 hodiny během pracovních dnů a o víkendech 4,4 hodiny denně (Dennison et al., 2002; Kennedy et al., 2004). Během delšího sledování TV děti obvykle konzumují množství nutričně nevhodných potravin a pamlsků. Jídlo má velký význam v socializaci dítěte.

Pozornost potravinářského průmyslu se koncentruje působením reklamy stále více na děti. Marketing využívá toho, že svým zaměřením na dětskou populaci si vlastně vychovává budoucího zákazníka, který si k propagovaným značkám vytvoří a upevní pozitivní emoční vztah. Jídla nabízená televizní reklamou jsou relativně větší než ve skutečnosti, sušenky jsou polévány neuvěřitelným množstvím čokoládové polevy, v nabízeném jogurtu plavou velké kusy ovoce apod. To vše má v dítěti vzbudit touhu získat nabízený produkt.

Některými negativními vlivy médií na jídelní chování dětí a adolescentů mohou být:

vytváření návyku na nezdravá jídla – většina propagovaných výrobků má vysoký obsah sacharidů a nasycených tuků;



relativně nízká cena propagovaných produktů vede k tomu, že se jich kupuje a konzumuje více, než je skutečná potřeba;  
reklama zvyšuje nabídku hotových jídel, polotovarů a přípravku v prášku s přidanými látkami, které po nutriční stránce nejsou pro děti vhodné;  
strategické uspořádání zboží v regále (např. bonbóny a žvýkačky u pokladen, které většinou neuniknou pozornosti netrpělivých dětí, čekajících s rodiči v řadě (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013, s. 234 – 238).

Světová zdravotnická organizace WHO řadí televizní reklamu na potraviny s vysokým energetickým obsahem mezi rizikové faktory obezity. Málo nebo téměř žádné reklamy nejsou zaměřené na ovoce, zeleninu a jídla, která by měla tvořit základ zdravého stravování. Strava, která je prezentovaná v televizi, je přímo opakem toho, co doporučují odborníci na výživu. Také většina rodičů se neumí vlivům reklamy bránit a tvrdí, že reklama cílená na děti se vymyká jejich kontrole. Je nutné, aby byla vytvořena opatření pro ochranu dětí a adolescentů před výrobky, které by mohly ohrozit jejich zdravý vývoj (Kernová et al., 2007, s. 71-73).

---

## Praktická část a výsledky práce

Tato kapitola má empiricko výzkumný charakter a je zaměřená na stravování a stravovací návyky žáků středních škol v Olomouckém kraji. Cílem bylo také zjistit, jaké mají kladné a záporné stravovací návyky, zda dodržují pitný režim nebo zda se stravují během dne pravidelně.

### Metodický postup průzkumného šetření

Způsobem hodnocení dané problematiky týkající se stravování a stravovacích návyků žáků středních škol bylo dotazníkové šetření. K provedení výzkumné části byly použita kvantitativní metoda. V anonymním dotazníku (viz. Příloha č. 1) jsem použila otevřené a polouzavřené otázky. Dotazník obsahuje celkem 24 položek a jeho vyplnění netrvalo déle než 15 minut. Při vyplňování dotazníků jsem byla ve třídách vždy přítomna, abych žákům po případě mohla zodpovědět dotazy. Zadání dotazníků proběhlo v teoretickém vyučování. Návratnost dotazníků byla stoprocentní. Získané kvantitativní údaje byly zpracovány do přehledných tabulek a grafů. U otázek, které obsahovaly větší možnost výběru odpovědí, jsem volila ke grafu také tabulku s relativní a absolutní četností. Otázky jsem vyhodnocovala pro každou školu samostatně, u některých otázek došlo v popisu ke srovnání středních škol se školní jídelnou a bez školní jídelny.

Průzkumné šetření bylo realizováno v období únor – březen 2015 na čtyřech středních školách v Olomouckém kraji a bylo rozdáno 100 dotazníků.

Střední škola obchodu, gastronomie a designu PRAKTIK, s.r.o., Olomouc, (dále jen **SŠOGD**);

Střední odborná škola obchodu a služeb, Olomouc, (dále jen **SOŠOS**);

Střední škola zemědělská a zahradnická, Olomouc, (dále jen **SŠZZ**);

Střední škola technická a obchodní, Olomouc, (dále jen **SŠTO**).

Všechny uvedené střední školy nabízejí jak tříleté učební obory, tak obory čtyřleté studijní zakončené maturitní zkouškou.

## Charakteristika respondentů

Vzorek dotazovaných respondentů tvořili žáci 1. a 2. ročníků středních škol v Olomouci ve věku 15 – 18 let, oborů Grafický design, Aranžér, Prodavač - aranžér květin a Elektrikář. Na otázky odpovídalo celkem 100 respondentů (viz. Tabulka č. 5). Cílem dotazníkového šetření je zjištění stravovacích návyků žáků středních škol.

Charakteristika respondentů odpovídající na dotazník

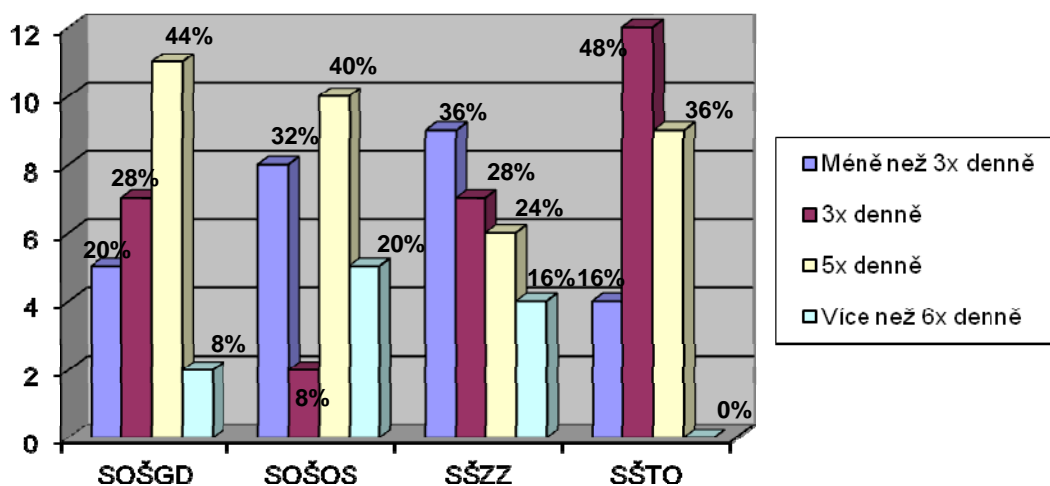
OBOR	Počet dotazovaných žáků		
	celkem	dívky	chlapci
<i>Grafický design</i>	25	18	7
<i>Aranžér</i>	25	20	5
<i>Prodavač - aranžér květin</i>	25	25	0
<i>Elektrikář</i>	25	0	25
<b>CELKEM</b>	<b>100</b>	<b>63</b>	<b>37</b>

## Výsledky průzkumného šetření

Výsledky průzkumu jsou uvedeny podle jednotlivých otázek v dotazníku ve formě přehledných grafů a tabulek. Návratnost dotazníku byla 100% a žádný z žáků vyplnění dotazníku neodmítl.

## Otázka č. 1 Jak často jíte v průběhu dne?

Grafické zobrazení otázky č. 1



Cílem této otázky bylo zjistit, jak často jí žáci v průběhu dne. Z průzkumu je patrné, že většina žáků jí v průměru 40 % - 5x denně.

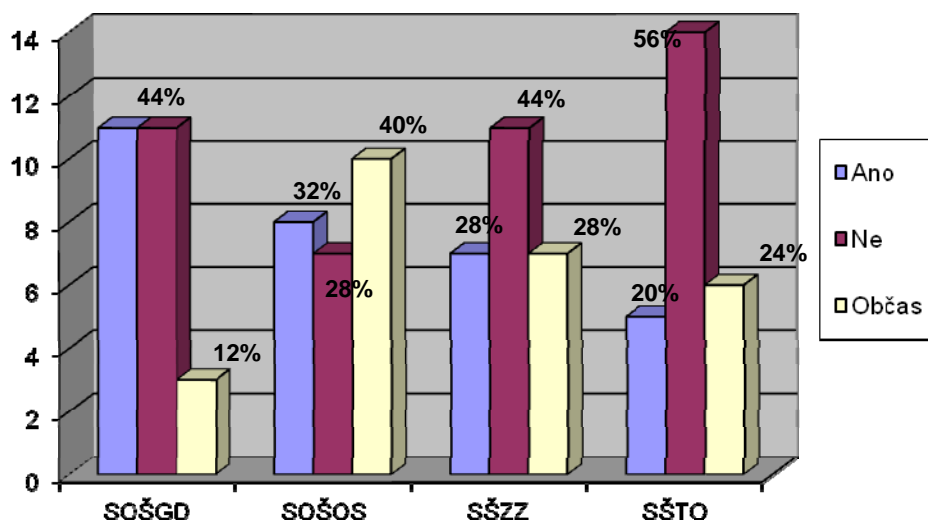
28 % žáků na SŠOGD (škola bez jídelny), SOŠOS 8 % (škola s jídelnou) a SŠZZ 28 % (škola s jídelnou) a na SŠTO 48 % žáků jí 3x denně.

36 % žáků ze SŠZZ (škola s jídelnou) a 32 % žáků ze SOŠOS (škola bez jídelny), 20 % žáků ze SŠOGD (škola bez jídelny) a 16 % žáků ze SŠTO (škola bez jídelny) jí méně než 3x denně. 0 % žáků na SŠTO (škola bez jídelny) nejí více jak 6x denně.

Z odpovědí je zřejmé, že většina žáků jí 3x denně či méně jak 3x denně. V porovnání škol bez jídelny – SŠOGD, SŠTO se školami SOŠOS, SŠZZ se školní jídelnou je patrné, že pouze 8 % žáků SŠ bez školní jídelny nejí více, jak 6x denně. U škol se školní jídelnou SOŠOS a SŠZZ jí v průměru 34 % žáků méně, jak 3x denně.

## Otázka č. 2 Snídáte pravidelně?

Grafické zobrazení otázky č. 2



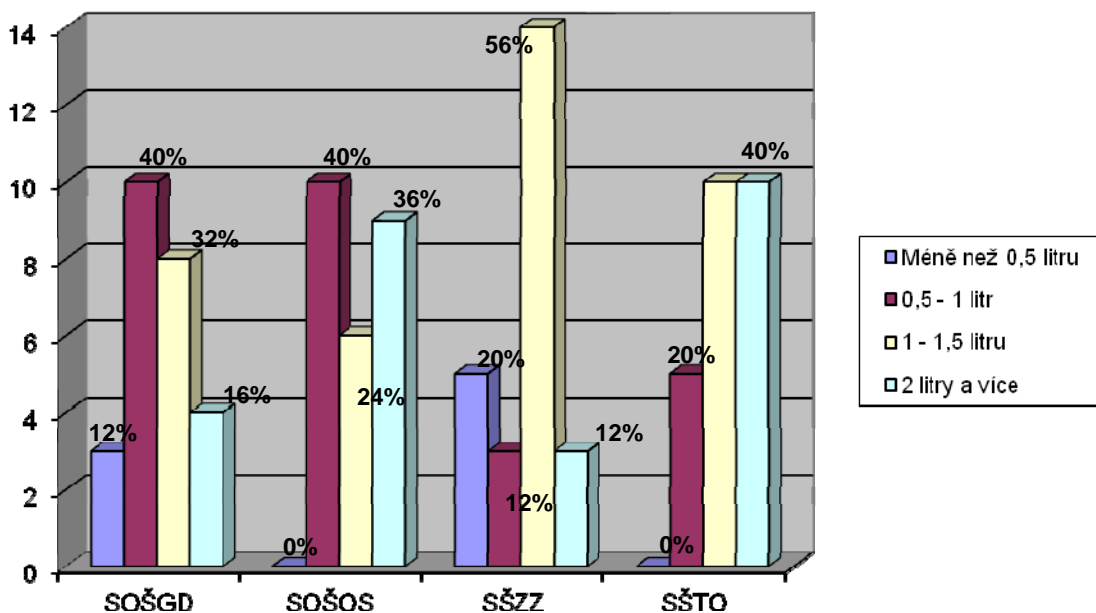
Hodnoty uvedené na obrázku č. 6 značí, že zhruba 44 – 56 % žáků SOŠGD, SŠZZ a SŠTO nesnídá pravidelně každý den. U škol se školní jídelnou tj. SOŠOS a SŠZZ je patrné, že pravidelně snídá pouze 32 % a 20 % žáků. U škol bez školní jídelny tj. SŠOGD snídá pravidelně 44 % žáků a u SŠTO pouze 20 % žáků.

Z údajů dále vyplývá, že v průměru 26 % žáků nesnídá pravidelně.

### Otázka č. 3

### Kolik tekutin denně vypijete?

Grafické zobrazení otázky č.3

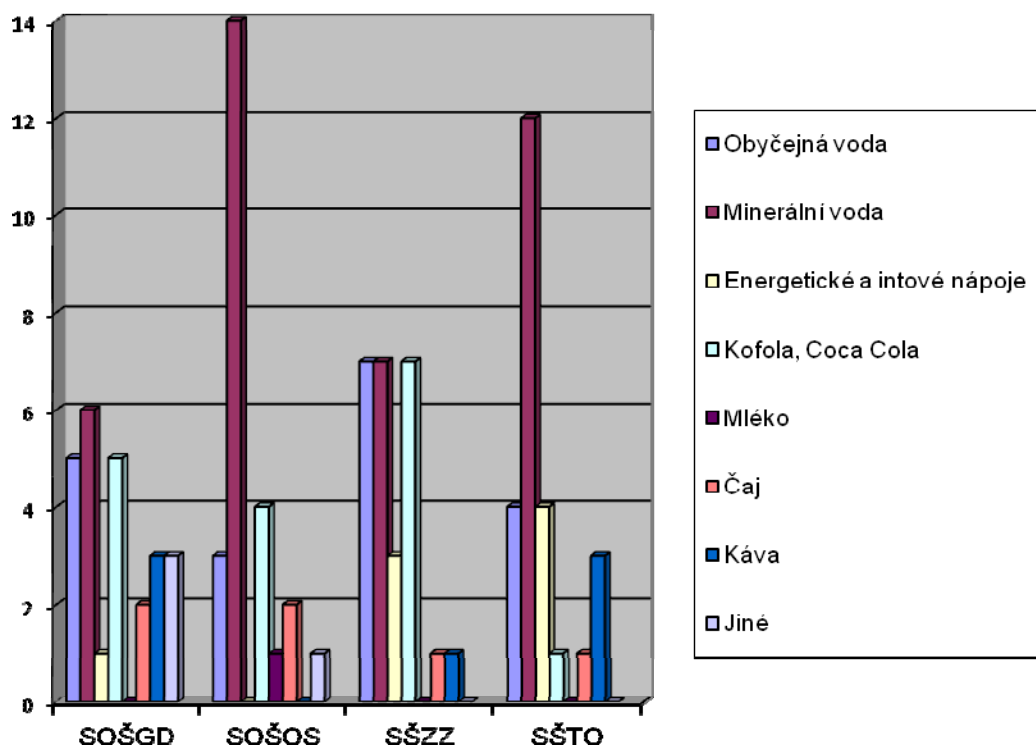


V této otázce bylo cílem zjistit jaký je pitný režim žáků. Z obrázku č. 7 je patrné, že u SŠOGD pije 12 % žáků a u SŠZZ je to 20 % žáků, kteří pijí méně než půl litru denně. U škol SŠOGD a SOŠOS je 40 % žáků, kteří pijí denně 0,5 – 1 litr denně. 32 % žáků na SŠZZ a SŠTO pijí v průměru 1,5 – 2 litry denně.

#### Otázka č. 4

**Jaký nápoj během dne pijete nejčastěji?**

Grafické zobrazení otázky č. 4



Nápoj, který žáci pijí během dne nejčastěji

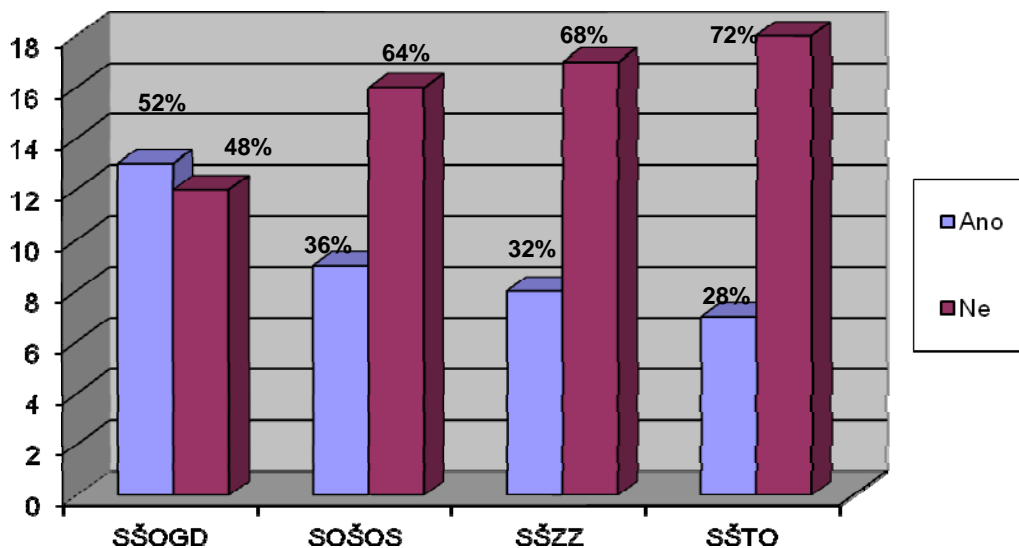
NÁPOJ	Absolutní četnost				Relativní četnost			
	SŠOGD	SOŠOS	SŠZZ	SŠTO	SOŠGD	SOŠOS	SŠZZ	SŠTO
Obyčejná voda	5	3	7	4	20 %	12 %	28 %	16 %
Minerální voda	6	14	7	12	24 %	56 %	28 %	48 %
Energetické a intové nápoje	1	0	3	4	4 %	0 %	12 %	16 %
Kofola, CocaCola	5	4	7	1	20 %	16 %	28 %	4 %
Mléko	0	1	0	0	0 %	4 %	0 %	0 %
Čaj	2	2	1	1	8 %	8 %	4 %	4 %
Káva	3	0	1	3	12 %	0 %	4 %	3 %
Jiné	3	1	0	0	12 %	4 %	0 %	0 %
<b>CELKEM</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>

Při porovnání absolutní a relativní četnosti je patrné, že nejčastěji pitým nápojem během dne je u žáků SOŠOS 56 %, SŠTO 48 %, SŠZZ 28 %, SŠOGD 24 % minerální voda. Druhým nejčastějším nápojem se u škol stává Kofola / CocaCola a obyčejná voda. U SŠOGD pije 12 % žáků během dne nejčastěji kávu. Naopak mléko pije na SOŠOS pouze 4 % žáků. Obyčejnou vodu pije u SŠOGD 20 % žáků, u SOŠOS 12 % žáků, u SŠZZ 28 % žáků a u SŠTO 16 % žáků.



### Otázka č. 5 Znáte českou potravinovou pyramidu?

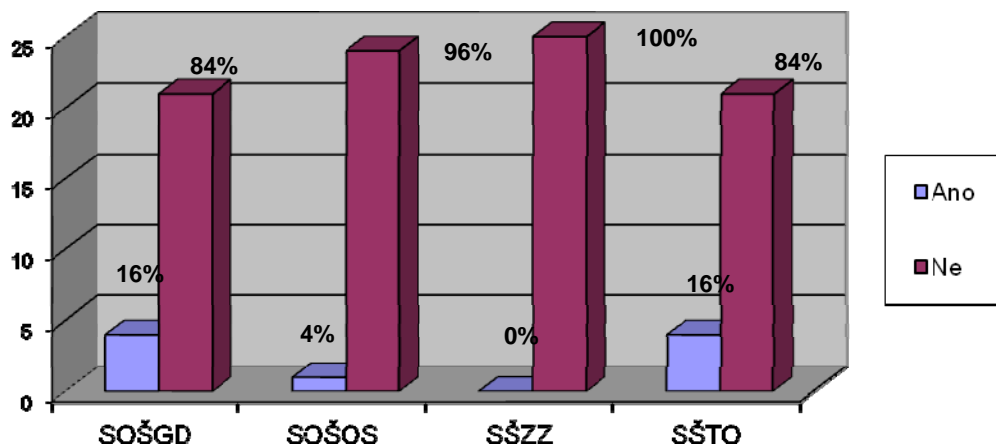
Grafické zobrazení otázky č. 5



Z grafu vyplývá, že žáci ze tří středních škol ze čtyř neznají českou potravinovou pyramidu. Pouze na SŠOGD převládá 52 % respondentů, kteří se již s českou potravinovou pyramidou setkali. Většina žáků uvádí, že se o potravinové pyramidě zmínil jejich dětský lékař nebo, že ji znají ze základní školy.

### Otázka č. 6 Víte, kolik by měl činit Váš energetický příjem v KJ?

Grafické zobrazení otázky č. 6

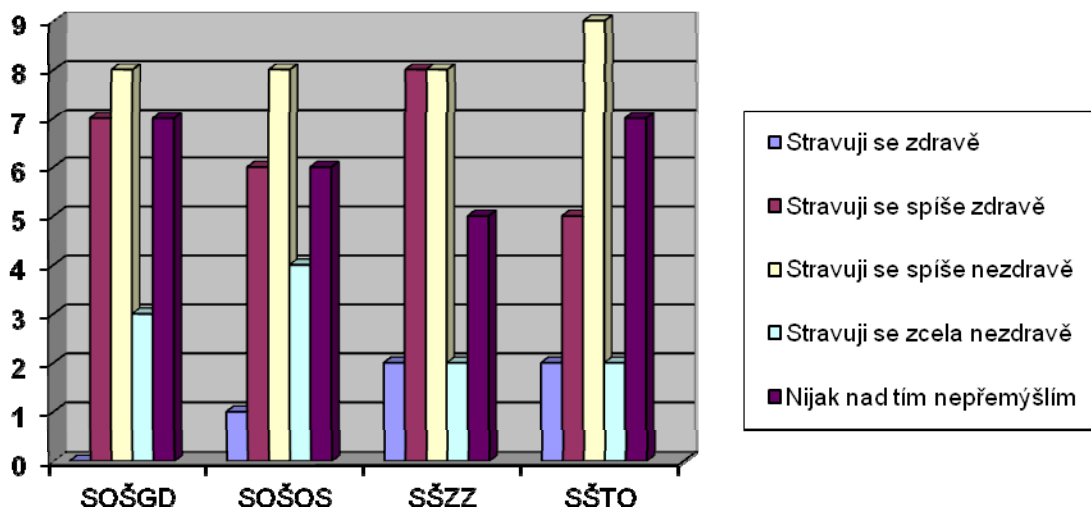


V této otázce bylo cílem zjistit, zda žáci vědí alespoň přibližně, kolik by měl činit jejich denní energetický příjem v KJ (kilojoulech). Z obrázku je patrné, že většina žáků v průměru 91 % netuší, kolik by měl činit jejich energetický příjem. Žáci, kteří odpověděli, že ano, uvedli zhruba 2200 KJ.

**Otázka č. 7**

**Jak byste ohodnotil/a svoje stravování?**

Grafické zobrazení otázky č. 7



Cílem této otázky bylo zjistit, jak by žáci středních škol ohodnotili své stravování. U SŠOGD (škola bez školní jídelny) se žádný z žáků nestravuje zdravě, 28 % žáků se stravuje spíše zdravě, 32 % žáků se stravuje spíše nezdravě, 12 % žáků se stravuje zcela nezdravě a 28 % žáků nad svým stravováním nijak nepřemýšlí.

U SOŠOS (škola se školní jídelnou) se 4 % žáků stravuje zdravě, 24 % žáků se stravuje spíše zdravě, 32 % žáků se stravuje spíše nezdravě, 16 % žáků se stravuje zcela nezdravě a 24 % žáků nad svým stravováním nijak nepřemýšlí.

U SŠZZ (škola se školní jídelnou) se 8% žáků stravuje zdravě, 32 % žáků se stravuje spíše zdravě, 32 % žáků se stravuje spíše nezdravě, 8 % žáků se stravuje zcela nezdravě a 20 % žáků nad svým stravováním nijak nepřemýšlí.

U SŠTO (škola bez školní jídelny) se 8 % žáků stravuje zdravě, 20 % žáků se stravuje spíše zdravě, 36 % žáků se stravuje spíše nezdravě, 8 % žáků se stravuje zcela nezdravě a 28 % žáků nad svým stravováním nijak nepřemýšlí.

Vlastní ohodnocení stravování žáků

HODNOCENÍ STRAVOVÁNÍ	Absolutní četnost				Relativní četnost			
	SŠOGD	SOŠOS	SŠZZ	SŠTO	SOŠGD	SOŠOS	SŠZZ	SŠTO
Stravuji se zdravě	0	1	2	2	0 %	4 %	8 %	8 %
Stravuji se spíše zdravě	7	6	8	5	28 %	24 %	32 %	20 %
Stravuji se spíše nezdravě	8	8	8	9	32 %	32 %	32 %	36 %
Stravuji se zcela nezdravě	3	4	2	2	12 %	16 %	8 %	8 %
Nijak nad tím nepřemýšlím	7	6	5	7	28 %	24 %	20 %	28 %
<b>CELKEM</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>

## Otázka č. 8 Jak často konzumujete následující potraviny?

Procentuelní vyhodnocení otázky č. 8 – Střední škola obchodu, gastronomie a designu, Střední škola technická a obchodní

<b>SŠOGD a SŠTO– školy bez školní jídelny</b>						
<b>POTRAVINA</b>	<b>minimálně 1 denně</b>	<b>2 – 3x denně</b>	<b>více jak 3x denně</b>	<b>1 – 3x týdně</b>	<b>párkrát do měsíce</b>	<b>nikdy</b>
ovoce	40 %	24 %	4 %	32 %	0 %	0 %
zelenina	40 %	12 %	4 %	36 %	8 %	0 %
vejce	16 %	4 %	0 %	36 %	36 %	4 %
mléko	24 %	0 %	4 %	32 %	32 %	4 %
mléčné výrobky	8 %	4 %	4 %	52 %	28 %	4 %
kuřecí maso	8 %	4 %	0 %	44 %	32 %	16 %
vepřové maso	4 %	0 %	0 %	36 %	24 %	36 %
hovězí maso	0 %	0 %	0 %	12 %	28 %	60 %
ryby	4 %	0 %	0 %	0 %	48 %	52 %
bílé pečivo	52 %	28 %	8 %	4 %	0 %	8 %
celozrnné pečivo	36 %	8 %	0 %	12 %	32 %	12 %
cukrovinky	44 %	0 %	16 %	12 %	12 %	16 %
dietní suchary	20 %	8 %	0 %	0 %	44 %	28 %
hamburger	0 %	0 %	0 %	12 %	44 %	44 %
hranolky	4 %	0 %	0 %	12 %	68 %	16 %
uzeniny	16 %	0 %	0 %	20 %	44 %	20 %

U otázky Jak často konzumujete následující potraviny bylo zjištěno, že respondenti ze Střední školy obchodu gastronomie a designu a Střední školy technické a obchodní (školy bez jídelny) konzumuje minimálně 1x denně 40 % žáků ovoce a 32 % žáků jí ovoce 1 – 3x týdně. Zeleninu konzumuje minimálně 1x denně 40 % žáků a 36 % 1 – 3x týdně. Vejce konzumuje minimálně 1x denně 16 % žáků a 1 – 3x týdně 36 % žáků a 36 % žáků konzumuje vejce párkrát do měsíce. Mléko konzumuje 32 % žáků 1 – 3x týdně, 32 % párkrát do měsíce a 4 % nekonzumuje mléko vůbec. Mléčné výrobky konzumuje 1 – 3x týdně 52 % žáků, 8 % minimálně 1x denně, 28 % párkrát do měsíce a 4 % žáků nekonzumuje mléčné výrobky vůbec. Kuřecí maso konzumuje 1 – 3x týdně 44 % žáků, 32 % žáků párkrát do měsíce a 16 % žáků nekonzumuje kuřecí maso vůbec. Vepřové maso konzumuje 1 – 3x týdně 36 % žáků, 24 % žáků párkrát do měsíce a 36 % žáků

vepřové maso nekonzumuje. Hovězí maso konzumuje 12 % žáků 1 – 3x týdně, 28 % žáků párkrát do měsíce a 60 % žáků hovězí maso nekonzumuje. Ryby konzumuje 48 % žáků párkrát do měsíce a 52 % žáků nekonzumuje ryby vůbec. Bílé pečivo je se svými 52 % upřednostňováno nad celozrnným pečivem, které konzumuje pouze 36 % žáků minimálně 1x denně. 44 % žáků konzumuje cukrovinky minimálně 1x denně a 16 % více jak 3x denně. 20 % žáků konzumuje dietní suchary minimálně 1x denně, 44 % párkrát do měsíce a 28 % žáků nekonzumuje suchary vůbec. Hamburger konzumuje 12 % žáků 1 – 3x týdně a 44 % žáků párkrát do měsíce a 44 % žáků hamburger nejí. Hranolky konzumuje párkrát do měsíce 68 % žáků a 4 % žáků konzumuje hranolky minimálně 1x denně. Uzeniny konzumuje 44 % žáků párkrát do měsíce a 16 % žáků minimálně 1x denně.

Procentuelní vyhodnocení otázky č. 8 – Střední odborná škola obchodu a služeb, Střední škola zemědělská a zahradnická

<b>SOŠOS a SŠZZ – školy se školní jídelnou</b>						
<b>POTRAVINA</b>	<b>minimálně 1 denně</b>	<b>2 – 3x denně</b>	<b>více jak 3x denně</b>	<b>1 – 3x týdně</b>	<b>párkrát do měsíce</b>	<b>nikdy</b>
ovoce	40%	4 %	0 %	44 %	12 %	0 %
zelenina	28 %	12 %	4 %	44 %	8 %	4 %
vejce	16 %	4 %	0 %	20 %	52 %	8 %
mléko	20 %	0 %	0 %	32 %	28 %	20 %
mléčné výrobky	32 %	4 %	0 %	44 %	12 %	8 %
kuřecí maso	24 %	0 %	0 %	36 %	40 %	0 %
vepřové maso	4 %	0 %	0 %	16 %	44 %	36 %
hovězí maso	0 %	4 %	0 %	12 %	40 %	44 %
ryby	0 %	0 %	0 %	8 %	40 %	52 %
bílé pečivo	48 %	16 %	4 %	32 %	0 %	0 %
celozrnné pečivo	16 %	8 %	0 %	44 %	16 %	16 %
cukrovinky	28 %	16 %	0 %	28 %	16 %	0 %
dietní suchary	4 %	0 %	0 %	28 %	24 %	44 %
hamburger	0 %	4 %	0 %	32%	44 %	20 %
hranolky	0 %	0 %	0 %	24 %	72 %	12 %
uzeniny	20 %	4 %	0 %	36 %	40%	4 %

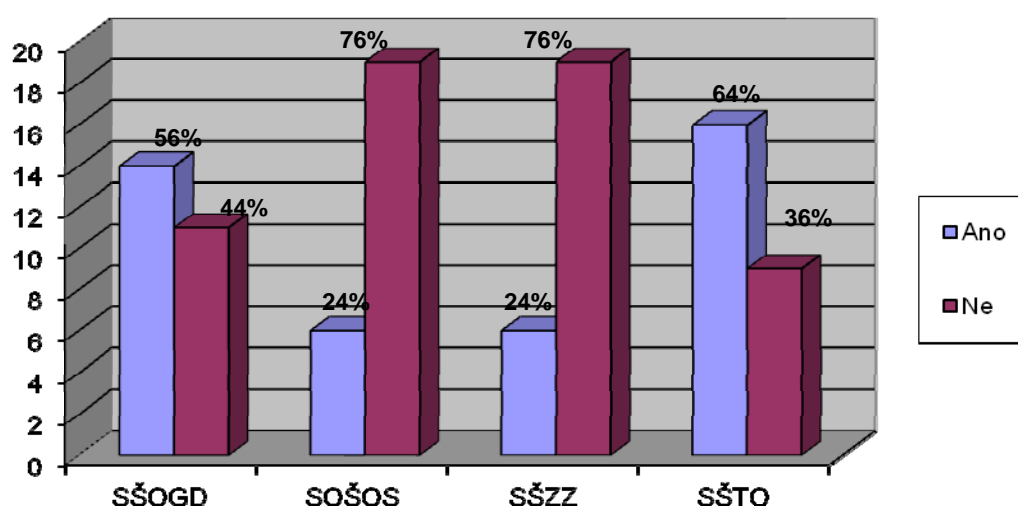
U otázky Jak často konzumujete následující potraviny bylo zjištěno, že respondenti ze Střední odborné školy obchodu a služeb a Střední školy zemědělské a zahradnické (školy se školní jídelnou) konzumuje ovoce minimálně 1x denně 40 % žáků, 2 – 3x denně 4 % žáků a 12 % žáků ochutná ovoce párkrát do měsíce. Zeleninu konzumuje minimálně 1x denně 28 % žáků, 12 % žáků 2 – 3x denně a 44 % 1 – 3x, denně 4 % žáků zeleninu nekonzumuje vůbec. Vejce konzumuje minimálně 1x denně 16 % žáků a 1 – 3x týdně 20 % žáků, 52 % žáků konzumuje vejce párkrát do měsíce a 8 % žáků nekonzumuje vejce vůbec. Mléko konzumuje 28 % žáků párkrát do měsíce, 32 % žáků 1 – 3x týdně a 20 % žáků nepije mléko vůbec. Mléčné výrobky konzumuje 1 – 3x týdně 44 % žáků, 8 % žáků nekonzumuje mléčné výrobky vůbec a 32 % žáků minimálně 1x denně. Kuřecí maso konzumuje 1 – 3x týdně 36 % žáků, minimálně 1x denně 24 % žáků a 40 % žáků párkrát do měsíce. Vepřové maso konzumuje 44 % žáků párkrát do měsíce, 16 % žáků 1 – 3x týdně a 36 % žáků nekonzumuje vepřové maso vůbec. Hovězí maso konzumuje 40 % žáků párkrát do měsíce, 12 % žáků 1 – 3x týdně a 44 % žáků nekonzumuje hovězí maso vůbec. Ryby konzumuje 40 % žáků párkrát do měsíce a 52 % žáků nekonzumuje ryby vůbec. Bílé pečivo je se svými 48 % upřednostňováno nad celozrnným pečivem, které konzumuje pouze 16 % žáků minimálně 1x denně. 28 % žáků konzumuje cukrovinky minimálně 1x denně a 28 % žáků 1 – 3x týdně. 44 % žáků nekonzumuje dietní suchary a 28 % žáků je konzumuje minimálně 1 – 3x týdně. Hamburger konzumuje 44 % žáků párkrát do měsíce a 4 % žáků konzumuje hamburger minimálně 2 – 3x denně. Hranolky konzumuje párkrát do měsíce 72 % žáků. Uzeniny konzumuje 40 % žáků párkrát do měsíce a 20 % žáků minimálně 1x denně.

### Otázka č. 9 Má Vaše škola školní jídelnu?

Z této otázky jsou žáci ze 2 středních škol, která má školní jídelnu a tj. SOŠOS a SŠZZ a žáci ze 2 středních škol, které školní jídelnu nemají a tj. SŠOGD a SŠTO.

### Otázka č. 10 Stravujete se ve školní jídelně?

Grafické zobrazení otázky č. 10



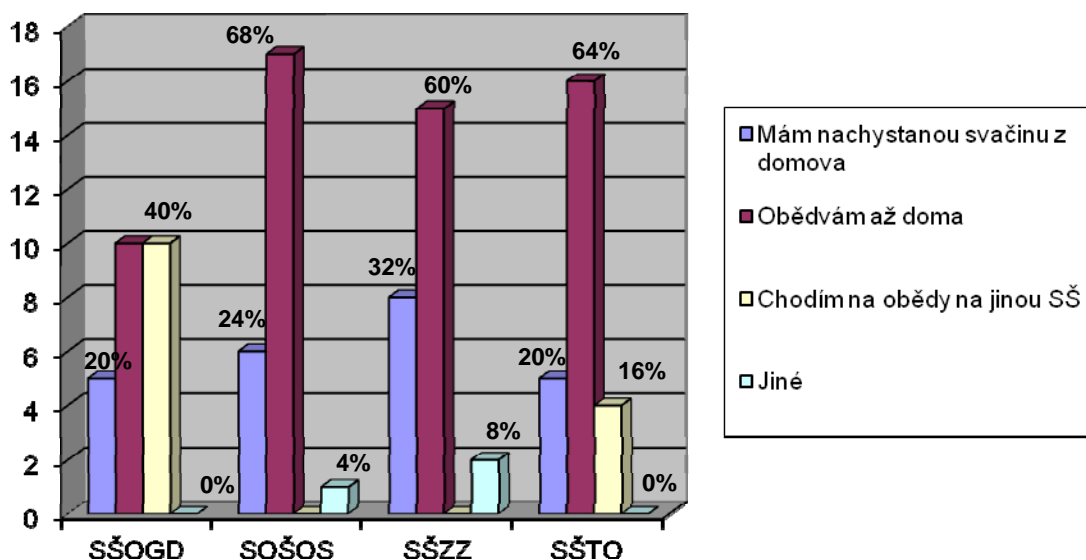
U škol SOŠOS a SŠZZ, které mají školní jídelnu, žáci odpověděli ze 76 %, že se ve školní jídelně nestravují. A u škol SŠOGD a SŠTO, které školní jídelnu nemají, odpovědělo 56 % (SŠOGD) a 64 % (SŠTO), že se ve školní jídelně stravují, ale školní jídelnu navštěvují na jiných středních školách.

Z výsledku je patrné, že žáci, kteří mají ve škole jídelnu, tak se v ní nestravují a naopak žáci škol bez školních jídelen se stravují v jiných školách se školní jídelnou.



## Otázka č. 11 Co nejčastěji jíte na oběd, pokud nechodíte na obědy do školní jídelny?

Grafické zobrazení otázky č. 11



U SŠOGD (škola bez jídelny) 40 % žáků obědvá až doma, nebo chodí na obědy na jinou střední školu a 20 % žáků má nachystanou svačinu z domova.

U SŠTO (škola bez jídelny) 64 % žáků obědvá až doma, 20 % žáků má nachystanou svačinu z domova a 16 % žáků chodí na obědy na jinou střední školu.

U SOŠOS (škola se školní jídelnou) je patrné, že 60 % žáků obědvá až doma, 24 % žáků má nachystanou svačinu z domova a 4% žáků se stravuje jiným způsobem.

U SŠZZ (škola se školní jídelnou) 60 % žáků obědvá až doma, 32 % žáků má nachystanou svačinu z domova a 8 % žáků se stravuje jinak než z uvedených možností.

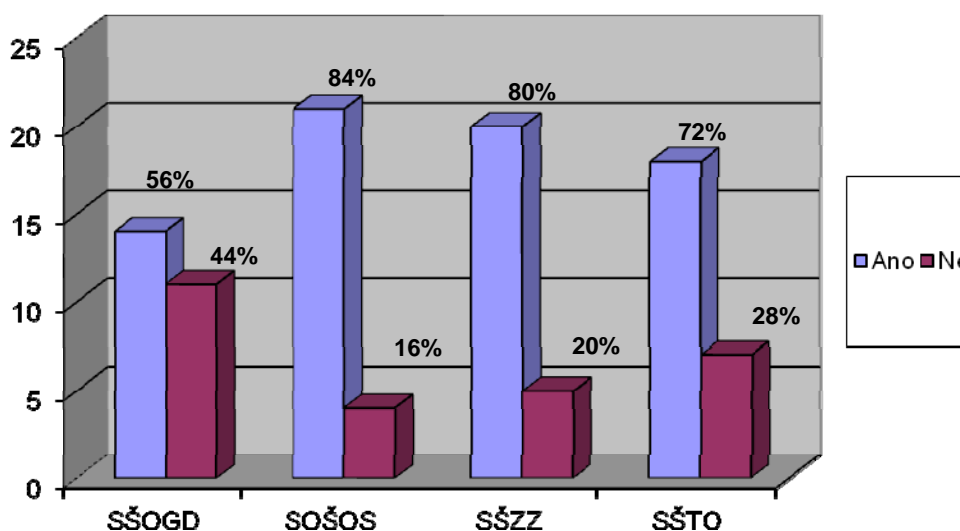
Otázka měla i otevřenou část, ve které se měli respondenti vyjádřit, co jí nejčastěji na oběd, pokud nechodí na obědy do školní jídelny, pokud se stravují doma, nebo mají nachystanou svačinu z domova. 12 % žáků na tuto otázku odpovědělo, že se stravuje ve školní jídelně nebo že se stravují v práci, kterou brigádně navštěvují (Fast food).

**Otázka č. 12 Má Vaše škola školní bufet, kantýnu nebo automat s potravinami?**

Podle odpovědí respondentů mají všechny školy stravovací zařízení ve formě kantýny či bufetu. SOŠOS a SŠTO disponují také navíc potravinovým automatem.

**Otázka č. 13 Stravujete se ve školním bufetu (kantýně), nebo navštěvujete školní automat s potravinami?**

Grafické zobrazení otázky č. 13

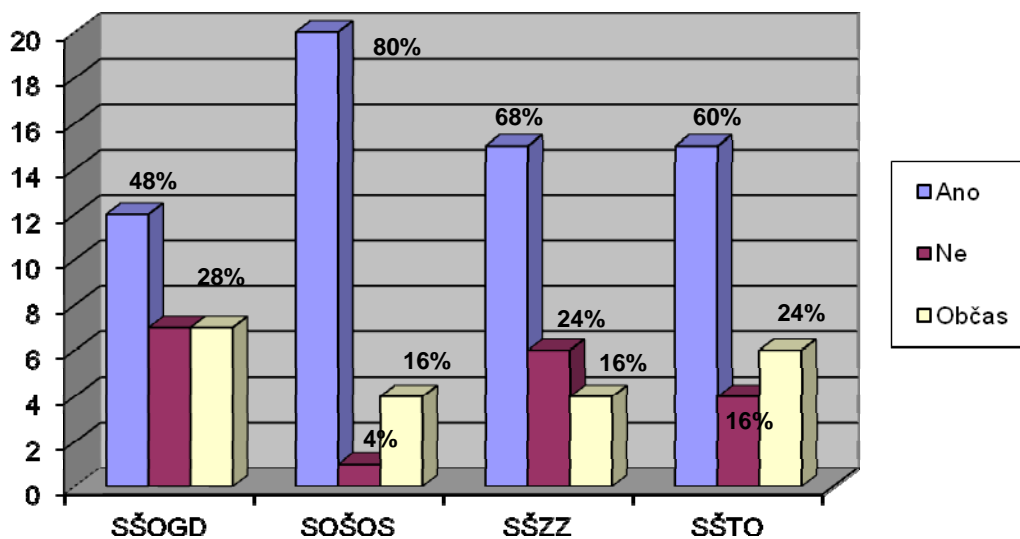


Většina dotazovaných žáků odpověděla, že se ve školní kantýně či bufetu pravidelně stravuje. U škol se školní jídelnou tj. SOŠOS je to 84 % a u SŠZZ 80 % žáků. U škol bez školní jídelny tj. SŠOGD 56 % a u SŠTO je to 72 % žáků. Zápornou odpověď u SŠOGD volilo 44 % žáků, u SŠTO 28 % žáků, u SOŠOS 16 % žáků a u SŠZZ je to 20 % žáků.

Otázka měla i otevřenou část, ve které se měli respondenti vyjádřit, jaké potraviny si nejčastěji v kantýně, bufetu či automatu kupují. Nejčastější odpovědí bylo pečivo, voda, sladkosti, bagety, chipsy, křupky, popcorn, párek v rohlíku apod.

**Otázka č. 14 Konzumujete ve škole dopolední svačinu?**

Grafické zobrazení otázky č. 14

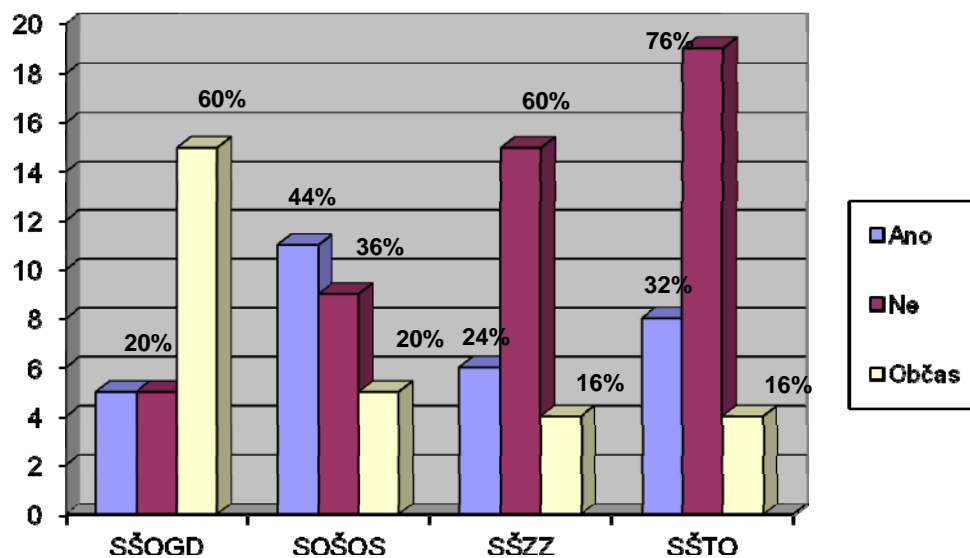


Z odpovědí je patrné, že většina žáků ve škole konzumuje dopolední svačinu, a to žáci ze SŠOGD 48 %, žáci ze SOŠOS 80 %, žáci ze SŠZZ 68 % a žáci ze SŠTO 60 %. U SŠOGD nekonzumuje dopolední svačinu 28 % žáků, u SOŠOS 4 % žáků, u SŠZZ 24 % žáků a u SŠTO 16 % žáků.

Zřídka či občas konzumuje dopolední svačinu ve škole v průměru 21 % žáků.

## Otázka č. 15 Konzumujete ve škole odpolední svačinu?

Grafické zobrazení otázky č. 15



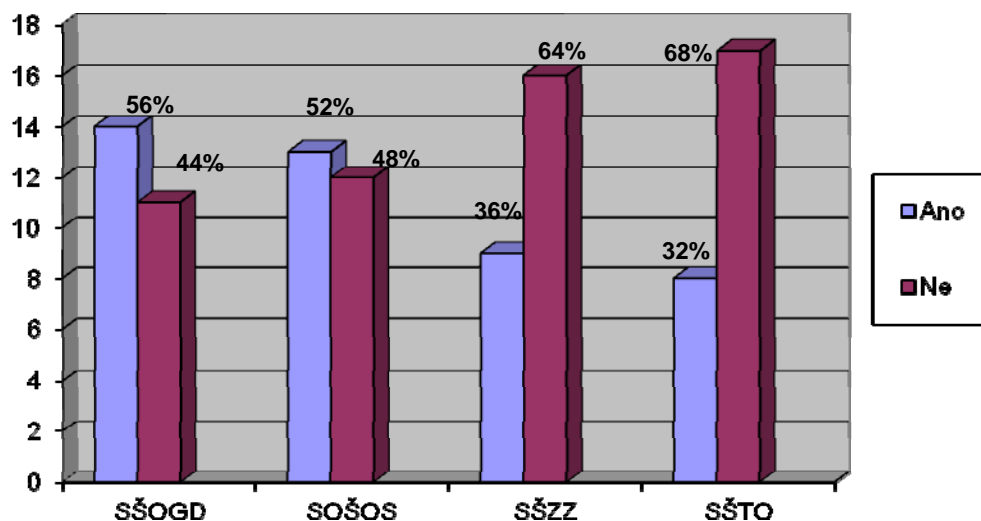
Z odpovědí je patrné, že odpolední svačinu ve škole konzumuje u SŠOGD 20 % žáků, u SOŠOS 44 % žáků, u SŠZZ 24 % žáků a u SŠTO 32 % žáků.

U SŠOGD nekonzumuje odpolední svačinu 20 % žáků, u SOŠOS 36 % žáků, u SŠZZ 60 % žáků a u SŠTO 76 % žáků.

Zřídka či občas konzumuje odpolední svačinu ve škole v průměru 28 % žáků.

## Otázka č. 16 Držel/a jste někdy dietu?

Grafické zobrazení otázky č. 16



Na SŠOGD drželo dietu 56 % žáků. U žáků na SOŠOS je to zhruba 52 % žáků, na SŠZZ 36 % žáků a na SŠTO 32 % žáků. Žáci uvedli jako nejčastější typy vyzkoušených diet například krabičkovou dietu, talířkovou dietu, Keto dietu apod.

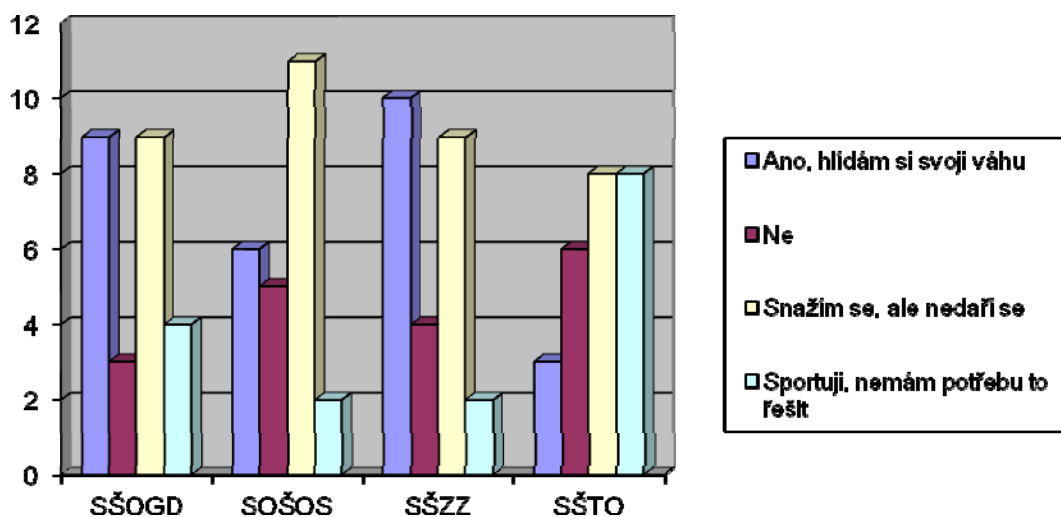
Jeden ze žáků SŠOGD kvůli své hmotnosti navštívit Lázně Bludov a jeden ze žáků musí držet dietu kvůli zdravotním obtížím, trpí totiž Finilketonurií. Tento žák má stravu složenou převážně jako vegetariánskou bez jakýchkoli bílkovin.

Z výsledků vidíme, že s redukcí své tělesné hmotnosti se u dvou škol setkala více jak polovina žáků.

Ne odpovědělo u SŠOGD 44 % žáků, u SOŠOS 48 % žáků, u SŠZZ 64 % žáků a u SŠTO 68 % žáků.

## Otázka č. 17 Udržujete si svou hmotnost, trápíte se kvůli své postavě?

Grafické zobrazení otázky č. 17



Při porovnání absolutní a relativní četnosti je patrné, že si svoji hmotnost u SŠOGD hlídá 36 % žáků, u SOŠOS 24 % žáků, u SŠZZ 40 % žáků a u SŠTO 12 % žáků.

Nijak zvlášt' nebo vůbec si svoji hmotnost nehlídá u SŠOGD 12 % žáků, u SOŠOS 20 % žáků, u SŠZZ 16 % žáků a u SŠTO 24 % žáků.

K vyšší procentuelní četnosti dochází u odpovědi – snažím se udržovat svoji hmotnost, ale nedaří se mi to, a to u SŠOGD 36 % žáků, u SOŠOS 44 % žáků, u SŠZZ 36 % žáků a u SŠTO 32 % žáků.

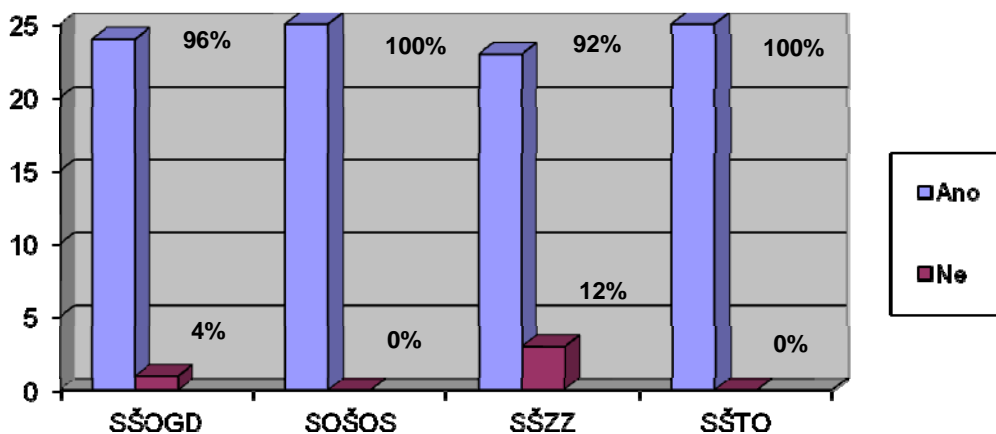
U poslední odpovědi – sportuji, nemám potřebu to řešit, v průměru odpovědělo pouze 16 % žáků.

Udržujete si svou hmotnost, trápíte se kvůli své postavě?

UDRŽENÍ HMOTNOSTI	Absolutní četnost				Relativní četnost			
	SŠOGD	SOŠOS	SŠZZ	SŠTO	SOŠGD	SOŠOS	SŠZZ	SŠTO
Ano, hlídám si svoji váhu	9	6	10	3	36 %	24 %	40 %	12 %
Ne	3	5	4	6	12 %	20 %	16 %	24 %
Snažím se, ale nedaří se	9	11	9	8	36 %	44 %	36 %	32 %
Sportuji, nemám potřebu to řešit	4	2	2	8	16 %	8 %	8 %	32 %
<b>CELKEM</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>

### Otázka č. 18 Myslíte si, že je důležité jíst pravidelně?

Grafické zobrazení otázky č. 18



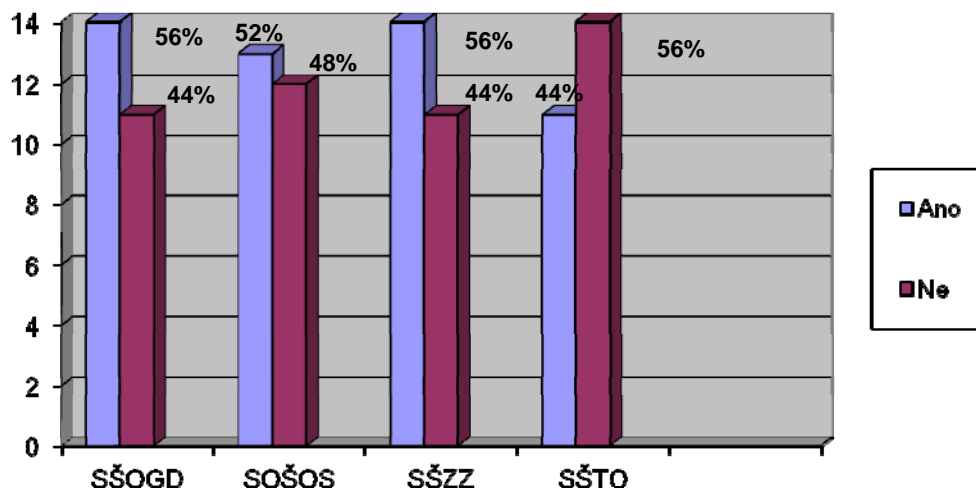
Na tuto otázku odpovědělo záporně pouze 18 % žáků. A to 4 % u SŠOGD a 12 % u SŠZZ. Odpověď ano uvedlo u SŠOS a SŠTO 100 % žáků, u SŠOGD 96 % žáků a SŠZZ 92 % žáků.

Otázka měla i otevřenou část, ve které se měli respondenti vyjádřit, proč je důležité jíst pravidelně. Většina respondentů uvádí odpovědi typu – tělo potřebuje pravidelný přísun potravy a vitamínů, potrava je základ pro život, pokud jíme pravidelně, nepřibíráme na váze, pro lepší trávení, přísun energie apod. Někteří respondenti na otevřenou část otázky neodpověděli.



**Otázka č. 19 Držíte se zdravého životního stylu?**

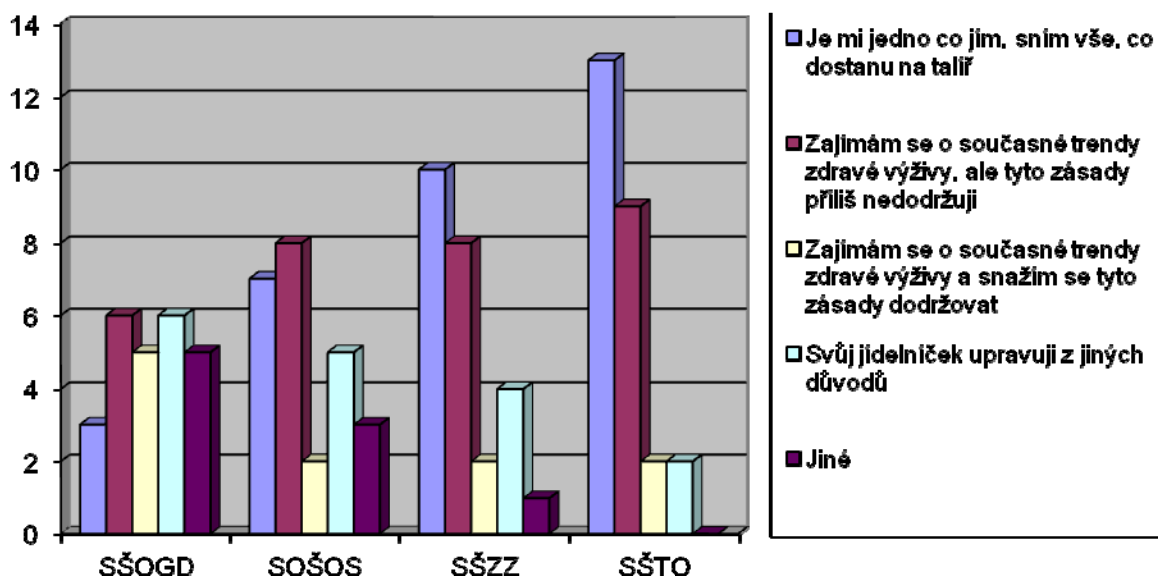
Grafické zobrazení otázky č. 19



Cílem této otázky bylo zjistit, zda se žáci drží zdravého životního stylu. V tomto případě z dotazníku vyplynulo, že 56 % dotazovaných ze SŠOGD, 52 % ze SOŠOS, 56 % ze SŠZZ a 44% ze SŠTO se drží zdravého životního stylu. Zbýlých 44 % u škol SŠOGD, SŠZZ, 48 % u SOŠOS a 56 % u SŠTO respondentů odpovědělo, že se zdravého životního stylu nedrží.

## Otázka č. 20 Jaký je Váš vztah ke stravování?

Grafické zobrazení otázky č. 20



Při porovnání absolutní a relativní četnosti je patrné, jaký je vztah žáků středních škol ke stravování. SŠOGD (škola bez jídelny) je 12 % žáků jedno, co jí, sní vše, co dostanou na talíř, 24 % žáků se zajímá o současné trendy zdravé výživy, ale tyto zásady nedodržují. 20 % žáků se zajímá o současné trendy zdravé výživy a snaží se tyto zásady dodržovat. 24 % žáků si jídelníček musí upravovat z jiných důvodů např. zdravotních a 20 % žáků uvedlo jiný důvod.

U SOŠOS (škola se školní jídelnou) je 28 % žáků jedno, co jí, sní vše, co dostanou na talíř. 32 % žáků se zajímá o současné trendy zdravé výživy, ale tyto zásady nedodržují. 8 % žáků se zajímá o současné trendy zdravé výživy a snaží se tyto zásady dodržovat. 20 % žáků si jídelníček musí upravovat z jiných důvodů např. zdravotních a 12 % žáků uvedlo jiný důvod.

U SŠZZ (škola se školní jídelnou) je 40 % žáků jedno, co jí, sní vše, co dostanou na talíř. 32 % žáků se zajímá o současné trendy zdravé výživy, ale tyto zásady nedodržují. 8 % žáků se zajímá o současné trendy zdravé výživy a snaží se tyto

zásady dodržovat. 16 % žáků si jídelníček musí upravovat z jiných důvodů např. zdravotních a 4 % žáků uvedlo jiný důvod.

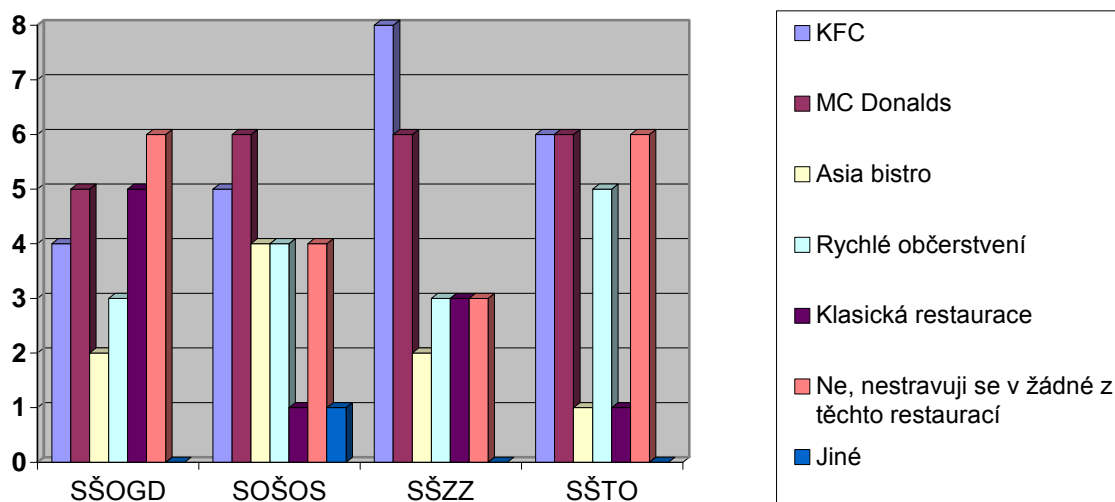
U SŠTO (škola bez jídelny) je 52 % žáků jedno, co jí, sní vše, co dostanou na talíř, 36 % žáků se zajímá o současné trendy zdravé výživy, ale tyto zásady nedodržují. 4 % žáků se zajímají o současné trendy zdravé výživy a snaží se tyto zásady dodržovat. 8 % žáků si jídelníček musí upravovat z jiných důvodů např. zdravotních a 0 % žáků uvedlo jiný důvod.

Vztah žáků ke stravování

VZTAH KE STRAVOVÁNÍ	Absolutní četnost				Relativní četnost			
	SŠOGD	SOŠOS	SŠZZ	SŠTO	SOŠGD	SOŠOS	SŠZZ	SŠTO
Je mi jedno co jím, sním vše, co dostanu na talíř	3	7	10	13	12 %	28 %	40 %	52 %
Zajímám se o současné trendy ZV, ale tyto zásady příliš nedodržuji	6	8	8	9	24 %	32 %	32 %	36 %
Zajímám se o současné trendy ZV, a snažím se tyto zásady dodržovat	5	2	2	1	20 %	8 %	8 %	4 %
Svůj jídelníček upravuji z jiných důvodů	6	5	4	2	24 %	20 %	16 %	8 %
Jiné	5	3	1	0	20 %	12 %	4 %	0 %
<b>CELKEM</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>

## Otázka č. 21 Stravujete se alespoň 1 za měsíc v některé z následujících restaurací a fast-foodu?

Grafické zobrazení otázky č. 21



Při porovnání absolutní a relativní četnosti je patrné, kolik žáků středních škol se alespoň 1 za měsíc stravuje v restauracích či fast –foodech.

U žáků SŠOGD (škola bez jídelny) je 16 %, kteří se stravují v KFC, 20 % žáků, kteří minimálně 1x za měsíc ochutnají stravu u MC Donalda, 8 % žáků, kteří navštíví Asia bistro, 12 % žáků, kteří se stravují ve stáncích s rychlým občerstvením, 20 % žáků navštěvuje klasickou restauraci, 24 % žáků se nestravuje v žádném typu stravovacích služeb.

U žáků SOŠOS (škola se školní jídelnou) je 20 %, kteří se stravují v KFC, 24 % žáků, kteří minimálně 1x za měsíc ochutnají stravu u MC Donalda, 16 % žáků, kteří navštíví Asia bistro, 16 % žáků, kteří se stravují ve stáncích s rychlým občerstvením, 4 % žáků navštěvuje klasickou restauraci, 16 % žáků se nestravuje v žádném typu stravovacích služeb a 4 % žáků uvedlo, že se stravují v jiném zařízení, např. pizzerii.

U žáků SŠZZ (škola se školní jídelnou) je 28 %, kteří se stravují v KFC, 28 % žáků, kteří minimálně 1x za měsíc ochutnají stravu u MC Donalda, 12 % žáků, kteří navštíví Asia bistro, 28 % žáků, kteří se stravují ve stáncích s rychlým občerstvením, nikdo ze žáků nenavštěvuje klasickou restauraci, 4 % žáků se nestravují v žádném typu stravovacích služeb a 4 % žáků uvedlo, že se stravují v jiném zařízení.

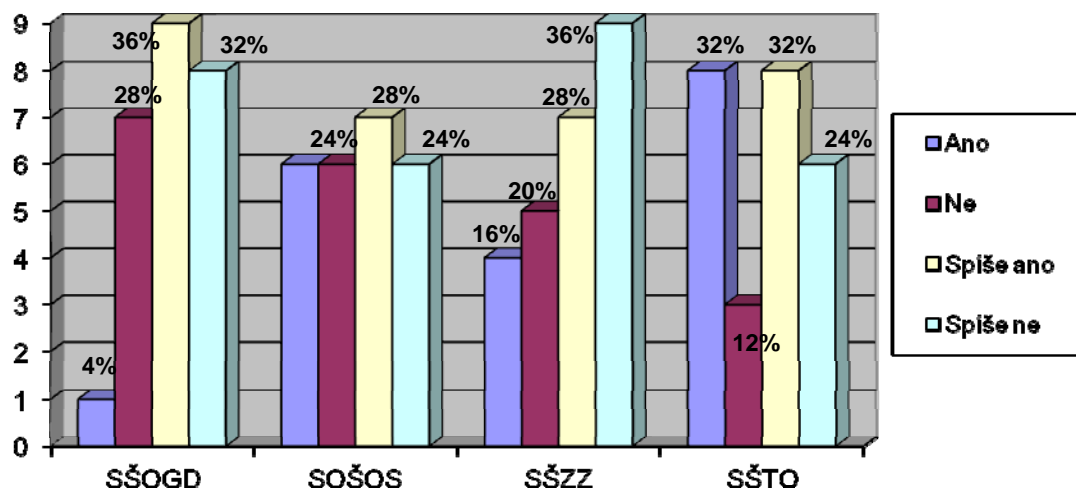
U žáků SŠTO (škola bez jídelny) je 16 %, kteří se stravují v KFC, 48 % žáků, kteří minimálně 1x za měsíc ochutnají stravu u MC Donalda, 16 % žáků, kteří navštíví Asia bistro, 4 % žáků, kteří se stravují ve stáncích s rychlým občerstvením, nikdo ze žáků nenavštěvuje klasickou restauraci, 4 % žáků se nestravují v žádném typu stravovacích služeb a 12 % žáků uvedlo, že se stravují v jiném zařízení, např. dovážka jídla do domu, pizzerie, fresh bary apod.

Stravování žáků v restauracích a fast-foodech

RESTAURACE	Absolutní četnost				Relativní četnost			
	SŠOGD	SOŠOS	SŠZZ	SŠTO	SOŠGD	SOŠOS	SŠZZ	SŠTO
KFC	4	5	7	4	16 %	20 %	28 %	16 %
MC Donalds	5	6	7	12	20 %	24 %	28 %	48 %
Asia bistro	2	4	3	4	8 %	16 %	12 %	16 %
Rychlé občerstvení	3	4	7	1	12 %	16 %	28 %	4 %
Klasická restaurace	5	1	0	0	20 %	4 %	0 %	0 %
Ne, nestravuji se v žádné z těchto restaurací	6	4	1	1	24 %	16 %	4 %	4 %
Jiné	0	1	1	3	0 %	4 %	4 %	12 %
<b>CELKEM</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>

## Otázka č. 22 Jste spokojená/ý se svojí postavou?

Grafické zobrazení otázky č. 22



V této otázce jsem od dotazovaných respondentů chtěla zjistit, zda jsou spokojeni se svou postavou. U SŠOGD je se svojí postavou spokojeno pouze 4 % žáků, 36 % spíše ano, 32 % spíše ne a 28 % žáků se svojí postavou spokojeno není.

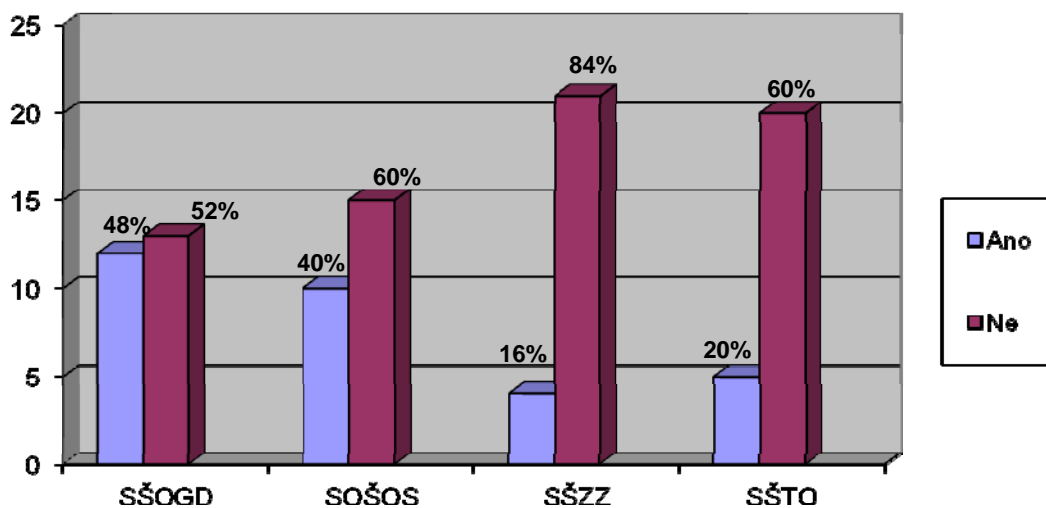
U ŠOŠOS je se svojí postavou spokojeno 24 % žáků, 28 % spíše ano, 24 % spíše ne a 24 % žáků se svojí postavou spokojeno není.

U SŠZZ je se svojí postavou spokojeno 16 % žáků, 28 % spíše ano, 36 % spíše ne a 20 % žáků se svojí postavou spokojeno není.

U SŠTO je se svojí postavou spokojeno 32 % žáků, 32 % spíše ano, 24 % spíše ne a 12 % žáků se svojí postavou spokojeno není.

**Otázka č. 23**      **Víte, co vyjadřuje zkratka BMI?**

Grafické zobrazení otázky. 23



Z výsledků vyplývá, že většina žáků dotazovaných středních škol, neví, co znamená zkratka BMI (Body mass index). U SŠZZ je to 84 %, u SOŠOS a SŠTO je to 60 % a u SŠOGD 52 %. Odpověď ano volilo u SŠOGD 48 % žáků, u SOŠOS 40 % žáků, u SŠZZ 16 % žáků a u SŠTO 20 % žáků.

Otázka měla také i otevřenou část, kdy žáci u odpovědi ano, měli vyjádřit, co zkratka BMI znamená. Spoustu dotazníků zůstalo bez odpovědi a malé procento žáků dokázalo vyjádřit význam zkratky.

## Otázka č. 24 Kterému z těchto dvou jídel, byste dali přednost?

Hamburger a hranolky / ryba, těstoviny a zelenina



Procentuelní zobrazení otázky č. 24

Škola	Hamburger, hranolky	Ryba, těstoviny, zelenina
SŠOGD	50 %	50 %
SOŠOS	32 %	68 %
SŠZZ	72 %	28 %
SŠTO	56 %	44 %

Z tabulky je zřejmé, že u SŠOGD (škola bez školní jídelny) by se 50 % žáků rozhodlo pro hamburger a hranolky a 50 % žáků pro rybu s těstovinami zeleninou. U SOŠOS (škola se školní jídelnou) by 68 % žáků dalo přednost rybě s těstovinami a zeleninou a 32 % žáků hamburgeru a hranolkům. U SŠZZ (škola se školní jídelnou) je patrné, že 72 % žáků by dalo přednost hamburgeru a hranolkům a 28 % žáků se rozhodlo pro rybu s těstovinami a zeleninou.

U SŠTO (škola bez jídelny) se rozhodlo pro hamburger a hranolky 56 % žáků a pro rybu 44 % žáků.

Tato otázka se týkala preference vyobrazeného pokrmu. U škol SŠOGD a SŠTO (školy bez jídelny) byly výsledky velmi vyrovnané a pohybovaly se u obou pokrmů okolo 50 %. U škol SOŠOS a SŠZZ (školy se školní jídelnou) došlo k výraznému rozdílu, kdy žáci ze SŠZZ by dali raději přednost hamburgeru a hranolkům. Žáci SOŠOS z 68 % preferovali jako pokrm rybu s těstovinami a zeleninou.



## Diskuze

Bakalářská práce s názvem Stravování a stravovací návyky žáků středních škol se zabývá v teoretické části výživou, stravováním a důsledky nevhodného stravování adolescentů. Praktická část je zaměřena na stravování a stravovací návyky žáků středních škol se školní jídelnou a bez školní jídelny v Olomouckém kraji.

Pomocí dotazníkového šetření jsem chtěla zjistit stravovací návyky žáků středních škol.

Průzkumu se zúčastnilo 100 respondentů (žáků). Větší část byla dívek, a to 63 %, a 37 % bylo chlapců. Dotazník byl distribuován na středních školách v Olomouckém kraji.

Průzkum měl zjistit stravovací návyky žáků středních škol bez školní jídelny a se školní jídelnou. Mým cílem bylo zjistit, z pohledu pedagoga, jak se žáci středních škol stravují a jaké mají stravovací návyky. Z výsledků vyplývá, že v průměru jí 40 % žáků 5x denně, u škol se školní jídelnou (SOŠOS, SŠZZ) je patrné, že 34 % žáků jí méně, jak 3x denně, což jistě u adolescentů není v pořádku. U otázky, zda žáci snídají pravidelně, vyplynulo, že 43 % žáků pravidelně nesnídá.

Pitný denní režim žáků je poněkud neuspokojivý. 16 % žáků pije méně než půl litru denně, 28 % žáků vypije během dne 0,5 – 1 litr, 38 % žáků 1 – 1,5 litru a 26 % 2 a více litrů. Nejčastějšími nápoji pitými žáky během dne je minerální voda, Kofola nebo CocaCola. U 12 % žáků je nejčastějším denním nápojem káva.

63 % žáků se nikdy nesešlo s českou potravinovou pyramidou a 91 % žáků netuší, kolik by měl činit jejich denní energetický příjem v KJ (kilojoulech).

U otázky, jak by žáci ohodnotili své stravování, vyplynulo, že u škol bez školní jídelny se pouze 8 % žáků stravuje zdravě. U škol se školní jídelnou je to 12 %. 48 % žáků navštěvující školu bez jídelny se stravuje spíše zdravě a u žáků navštěvující školu se školní jídelnou je to 56 %. Dále z průzkumu vyplývá, že 68 % žáků ze školy bez jídelny se stravuje spíše nezdravě a 20 % zcela nezdravě. U škol se školní jídelnou je to 64 % žáků, kteří se stravují spíše nezdravě a 24 % žáků, kteří se stravují zcela nezdravě.

Také jsem zjišťovala, jaké potraviny jsou nejčastěji konzumované a naopak, jaké potraviny žáci nejedí vůbec. Z výsledků vyplývá, že žáci upřednostňují bílé pečivo nad celozrnným. 47 % žáků nekonzumuje vůbec ryby. 39 % žáků konzumuje cukrovinky minimálně 1x denně a 41 % žáků konzumuje minimálně

1x denně ovoce a zeleninu. Podle mezinárodních výzkumných studií HBS (Health Behaviour in School – aged Children) jí denně ovoce pouze 41,8 % dětí, 31, 7 % jí denně zeleninu.

Dále bylo mým cílem zjistit, zda mají střední školy školní jídelny a zda se v nich žáci stravují. Dvě střední školy disponují školní jídelnou a 2 školy jídelnu nemají. V průzkumu vyplynulo, že 60 % žáků, kteří chodí do školy bez školní jídelny se stravuje na jiné střední škole. U škol se školní jídelnou se 48 % žáků v jídelnách nestravuje. Žáci, kteří se nestravují ve školní jídelně, mají nachystanou svačinu z domova nebo obědvají až doma.

73 % žáků pravidelně navštěvuje školní bufet či kantýnu a nejčastěji si zakupují pečivo, pití, bagety nebo sladkosti.

Cílem bylo také zjistit, zda žáci konzumují ve škole dopolední a odpolední svačinu. 64 % žáků konzumuje dopolední svačinu a 48 % žáků ve škole nekonzumuje odpolední svačinu.

Dalším zjištěním pro mne bylo, že 44 % žáků drželo někdy dietu, jako nejčastější typ byla uvedena krabičková dieta. Řada žáků drží diety ze zdravotních důvodů. U dvou středních škol se objevovali žáci s cukrovkou, Crohnovou chorobou, latentní tetanií a jeden ze žáků trpí Finilketonurií.

Polovina žáků se drží zdravého životního stylu. Potvrdilo se, že nejčastěji navštěvovaným stravovacím zařízením je pro žáky KFC a Mc Donalds, které jsou z výživového a energetického hlediska pro dospívající mládež nevhodné.

Velmi vyrovnané odpovědi byly u otázky, zda jsou žáci spokojeni se svou postavou.

V průměru 64 % žáků neví, co znamená zkratka BMI. Velmi vyrovnané byly také odpovědi u poslední otázky, zda by žáci dali raději přednost hamburgeru a hranolkům nebo rybě s těstovinami a zeleninou.

Při srovnání bakalářské práce ze Západočeské univerzity v Plzni (Moulisová, 2012) vyplynulo, že výsledky průzkumu jsou v mnoha ohledech velmi podobné. Například došlo ke shodě v pitném režimu a nejčastěji konzumovanými nápoji byly u obou prací minerální vody a kolové nápoje. Také žáci dávají přednost bílému pečivu před celozrnným apod.

Většina žáků se snaží sledovat oblast zdravé výživy, i když ví, že nezdravé potraviny často vyhledávají, jelikož jim chutnají. Každý žák ví, jaká potravina je pro jeho zdraví ta správná a jaká mu naopak škodí. Zde se můžeme opřít

o stanovisko Fraňkové 2013, kdy rozhodujícími faktory uspokojivého tělesného a duševního vývoje jedince je kvalita přijímané potravy a živin v nich obsažených.

Podle mezinárodních výzkumných studií HBS (Health Behaviour in School – aged Children 2010) je potřeba na děti a mládež v oblasti prevence výživy zaměřit největší pozornost. České přísloví praví „Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš“.

Podle HBS (2010) trpí nadváhou nebo obezitou přibližně pětina chlapců a desetina dívek. Studie se také zmiňuje o pravidelné snídani, je významným periodikem zdravé výživy dětí. Procento dětí a mládeže, které pravidelně snídají, klesá věkem. Minimálně 1x denně jí více jak čtvrtina dětí a mládeže sladkosti.

## Doporučení pro pedagogickou praxi

Doporučení pro pedagogickou praxi plyne takové, že správné stravovací návyky, obzvláště u skupiny mladých lidí jsou nejen důležité pro zdraví, ale také pro naši budoucnost, proto je nutné se negativním stravovacím návykům vyvarovat. Každý pedagog by měl jít žákům vždy příkladem a je důležité, pokud tu možnost má, aby žákům předával informace o zdravotní osvětě, životním stylu, nevhodných stravovacích návycích apod. Je nutné i nadále zlepšovat kvalitu, jak stravovacích návyků tak napomoci právě dospívajícím adolescentům a vést je ke zdravému životnímu stylu s minimem následků, které vznikají stravováním nevhodným.

Vhodné by bylo zajištění odborných besed se zaměřením na stravování a zdravý životní styl. Toto téma by nemělo být opomíjeno z důvodu narůstajících problémů spojené s čím dál častějšími civilizačními chorobami.

Z průzkumu je patrné, že nejčastějšími nápoji pitými žáky během dne je minerální voda, Kofola nebo Coca Cola. Colové nápoje jsou velmi přeslazené a pro adolescenty tudíž nevhodné. Podle mého názoru by tyto nápoje měly být zcela vyřazeny ze školní kantýny, bufetu či potravinového automatu. Potvrdilo se také, že nejčastěji navštěvovaným stravovacím zařízením je pro žáky KFC a Mc Donalds, které jsou z výživového hlediska zcela nevhodné pro dospívající mládež. Je tedy potřeba, aby se těmto stravovacím zařízením adolescenti vyhýbali, nebo alespoň omezili konzumaci v těchto stravovacích zařízeních na minimum.

Z průzkumu bylo dále vyhodnoceno, že většina žáků dává přednost bílému pečivu před celozrnným. Celozrnné pečivo je pro adolescenty zdravější, obsahuje oproti bílému pečivu více vlákniny a má nízký glykemický index. Žáci také odpověděli, že nejčastější potravinou zakoupenou ve školní kantýně, či bufetu je plněná bageta, která rovněž není z energetického hlediska pro adolescenty vhodná. Plněné bagety mají příliš vysoký glykemický index. Konzumace baget sice adolescentům dodá přívál energie, která se ale záhy vytratí a s poklesem hladiny cukru v krvi mohou mít žáci problémy např. se soustředěním. Podle mého názoru by bylo vhodné, aby školní bufety omezily nevhodné potraviny pro adolescenty na minimum a začali je nahrazovat potravinami kvalitnějšími a energeticky vyváženými.

Základ vytvoření si správných stravovacích návyků začíná v rodině. Většině žáků se nechtějí připravovat doma svačiny, proto jim rodiče raději dají peníze

a žáci si kupují svačiny sami. Zde podle mého názoru vzniká největší problém, kdy si adolescenti kupují jen to, co jim chutná. Rodina i škola by se měla podílet na spolumýchově ke zdravému životnímu stylu. Žáky je potřeba inspirovat a ukázat jim, že i zdravá vyvážená strava s ohledem na jejich věk, je chutná a to nejenom ze strany rodičů, ale také pedagogů a školy.

---

## Závěr

Bakalářská práce se zabývá stravováním a stravovacími návyky žáků středních škol v Olomouckém kraji. V úvodu jsou zmíněny pojmy týkající se stravování adolescentů, výživy, ukázka vyváženého jídelníčku, způsoby nevhodného stravování a sociální faktory ovlivňující stravovací návyky.

Cílem teoretické části bylo zmapování odborné literatury a shrnutí všech dostupných informací včetně absolvování odborného metodického semináře, týkající se problematiky výživy. Praktická část s využitím dotazníkového šetření měla za úkol zjistit stravovací návyky žáků středních škol v Olomouci.

Průzkum potvrdil v některých případech záporné stravovací návyky. Obecně jí adolescenti během dne méně ovoce, zeleniny a mléčných výrobků. Většina adolescentů upřednostňuje bílé pečivo nad celozrnným. U každé střední školy bylo prokázáno, že žáci minimálně nebo vůbec nekonzumují ryby a hovězí maso spíše vyjimečně. V některých případech je pitný režim zcela nedostačující. Nejčastěji pitými nápoji během dne se stala minerální voda, Kofola či Coca Cola.

Z průzkumu dále vyplývá, že stravovací návyky žáků nejsou ideální a je potřeba na nich dále pracovat a tím omezit v budoucnosti případné riziko civilizačních chorob.

Tato bakalářská práce by měla posloužit žákům, rodičům a pedagogům.

## Seznam použité literatury

- FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1459-2.
- FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: Teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.
- FRAŇKOVÁ, Slávka. *Výživa a psychické zdraví*. Praha: ISV, 1996. ISBN 80-85866-13-7.
- FRAŇKOVÁ, Slávka, Jiří ODEHNAL a Jana PAŘÍZKOVÁ. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ Editio, 2000. ISBN 80-86009-32-7.
- FRAŇKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0548-1.
- HNÁTEK, Jaroslav, et al. *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992. ISBN 80-04-23948-X.
- HRUBÝ, Stanislav. *Výživa v kostce*. Úvaly: Ratio, 1997.
- HŘIVNOVÁ, Michaela. *Základní aspekty výživy*. 2014. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4034-7.
- KERN, Hans, et al. *Přehled Psychologie*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0105-2.
- KERNOVÁ, Věra, et al. *Výchova ke zdravé výživě dětí a mládeže v Euroregionu Nisa*. Liberec: Venkovský prostor, 2007. ISBN 978-80-903879-1-7.
- KUDEROVÁ, Libuše. *Nauka o výživě*. Praha: Fortuna, 2005. ISBN 80-7168-926-2.
- LEIBOLD, Gerhard. *Mentální anorexie*. Praha: Svoboda, 1995. ISBN 80-205-0499-0.
- LESKOVÁ, Andrea. *Identita adolescenta a masmédiá*. Boskovice: Albert, 2013. ISBN 978-80-7326-233-4.
- MUŽÍK, Vladislav, et al. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole*. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-156-0.
- NOVÁK, Michal. *Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy*. Akademické nakladatelství Cerm: Brno, 2010. ISBN 978-80-7204-657-7.
- PETROVÁ, Jana a Sylva ŠMÍDOVÁ. *Základy výživy pro stravovací provozy*. Plzeň: Jídelny.cz,s.r.o., 2014. ISBN 978-80-905557-0-9.

- 
- PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. 1998. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-252-1.
- ŘEHULKA (ED.), Evžen, Jana VESELÁ a Šárka GREBEŇOVÁ. *Škola a zdraví pro 21. století: Výchova ke zdraví: Souvislosti a inspirace*. Masarykova univerzita. Brno, 2010, 402 s. ISBN 978-80-210-5259-8.
- ŠULCOVÁ, Eva, et al. *Receptury pokrmů pro školní stravování*. Praha: Výživaservis s.r.o., 2007. ISBN 978-80-239-8910-6.
- VIGNEROVÁ, Jana a Pavel BLÁHA. *Sledování růstu českých dětí a dospívajících*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2001. ISBN 80-7071-173-6.

### **Internetové zdroje**

- Aktuality v prevenci úrazů*. Praha: ČÚP, UK 2. LF a FN Motol, 2010. ISSN 1213-2179. Fórum zdravé výživy. *Fórum zdravé výživy* [online]. [cit. 2015-02-4]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>
- Zdravá pětka. *Zdravá pětka* [online]. [cit. 2015-02-4]. Dostupné z: <http://www.zdrava5.cz/>
- Anabell. *Anabell* [online]. [cit. 2015-02-4]. Dostupné z: <http://www.anabell.cz/>
- Mezinárodní výzkumná studie o zdraví a životním stylu dětí a školáků* [online]. 2012. [cit. 2015-04-13]. Dostupné z: [http://hbsc.upol.cz/1-cestina/42-hbsc\\_studie/](http://hbsc.upol.cz/1-cestina/42-hbsc_studie/)
- Health Behaviour in School – aged Children* [online]. 2012. [cit. 2015-04-13]. Dostupné z: [http://hbsc.upol.cz/1-cestina/42-hbsc\\_studie/](http://hbsc.upol.cz/1-cestina/42-hbsc_studie/)



# **Přílohy**

Příloha 1: Dotazník

Příloha 2: Osvědčení o absolvování metodického semináře k problematice výživy

# DOTAZNÍK

*Milí žáci,*

*Dovoluji si Vás požádat o vyplnění anonymního dotazníku, který se týká stravování a Vašich stravovacích návyků. Dotazník se stane cenným zdrojem informací pro můj průzkum, na jehož základě bude zpracována bakalářská práce na téma Stravování a stravovací návyky žáků SŠ mého studia na Mendelově univerzitě v Brně. Své odpovědi pište do volných řádků, nebo zatrhněte jednu nebo více možností. Za pravdivé vyplnění dotazníku předem děkuji. ☺*

Zatrhněte:

dívka

chlapec

Věk: .....

Škola: .....

Třída: .....

Studijní obor: .....

## 1. Jak často jíte v průběhu dne ?

méně než 3x denně

5x denně

3x denně

více než 6x denně

## 2. Snídáte pravidelně?

Ano

Ne

Občas

## 3. Kolik tekutin denně vypijete?

méně než 0,5 litru

1 – 1,5 litru

0,5 – 1 litr

2 litry a více

## 4. Jaký nápoj během dne pijete nejčastěji?

obyčejná voda

Kofola, Coca Cola apod.

čaj

minerální voda

mléko

káva

energetické a iontové nápoje

Jiné: .....

## 5. Znáte českou potravinovou pyramidu ?

ano, napište prosím kde jste se o ní dozvěděl(a) .....

ne

**6. Víte, kolik by měl činit Váš energetický příjem v KJ ? (kilojoulů)**

Ano  Ne

Pokud ano, uveďte kolik.....

**7. Jak byste ohodnotil/a svoje stravování?**

stravuji se zdravě  stravuji se zcela nezdravě  
 stavuji se spíše zdravě  nijak nad tím nepřemýšlím  
 stravuji se spíše nezdravě

**8. Jak často konzumujete následující potraviny? (křížkem zatrhněte jak, často jíte danou potravinu)**

POTRAVINA	minimálně 1 denně	2 – 3x denně	více jak 3x denně	1 – 3x týdně	párkrát do měsíce	nikdy
ovoce						
zelenina						
vejce						
mléko						
mléčné výrobky						
kuřecí maso						
vepřové maso						
hovězí maso						
ryby						
bílé pečivo						
celozrnné pečivo						
cukrovinky						
dietní suchary						
hamburger						
hranolky						
uzeniny						

**9. Má Vaše škola školní jídelnu?**

Ano  Ne

**10. Stravujete se ve školní jídelně? (Pokud odpovíte ne, tak napište důvod)**

Ano

Ne

Proč? .....

**11. Co nejčastěji jíte na oběd, pokud nechodíte na obědy do školní jídelny?**

Mám nachystanou svačinu z domova (namazaný rohlík / chleba apod.)

Obědvám až doma

Chodím na obědy na jinou střední školu

Ji-

né: .....

**12. Má Vaše škola školní bufet, kantýnu nebo automat s potravinami? (zatrhněte jednu nebo více možností)**

Kantýna

Bufet

Automat s potravinami

jiné .....

**13. Stravujete se ve školním bufetu (kantýně), nebo navštěvujete školní automat s potravinami?**

Ano

Ne

*Pokud ano, tak jakou potravinu si nejčastěji kupujete?*

**14. Konzumujete ve škole dopolední svačinu?**

Ano

Ne

občas

**15. Konzumujete ve škole odpolední svačinu?**

Ano

Ne

občas

---

**16. Držel/a jste někdy dietu? (pokud ano, uveďte prosím jakou)**

Ano  Ne Typ diety:.....

**17. Udržujete si svou hmotnost, trápíte se kvůli své postavě?**

Ano, hlídám si svou váhu  Ne  
 Sportuji, nemám potřebu to řešit  
 Snažím se, ale nedaří se

**18. Myslíte si, že je důležité jíst pravidelně?**

Pokud **ano**, proč.....  
 Pokud **ne**, proč .....

**19. Držíte se zdravého životního stylu? (zdravá strava, pravidelný pohyb...)**

Ano  Ne

**20. Jaký je Váš vztah ke stravování? (pouze jedna odpověď)**

- Je mi jedno co jím. Sním vše, co dostanu na talíř.  
 Zajímám se o současné trendy zdravé výživy, ale tyto zásady příliš nedodržuji.  
 Zajímám se o současné trendy zdravé výživy a snažím se tyto zásady také dodržovat.  
 Svůj jídelníček upravuji z jiných důvodů ( např. zdravotní důvody apod.)  
 Jiné (prosím uveďte).....

**21. Stravujete se alespoň 1 za měsíc v některé z následujících restaurací a fast-foodu?**

KFC  Mc Donalds  Asia bistro  
 Rychlé občerstvení – stánek na ulici

Klasická restaurace

Ne nestravuji se v žádné z těchto restaurací

jiné.....

**22. Jste spokojená/ý se svojí postavou?**

Ano

Ne

spíše ano

spíše ne

**23. Víte, co vyjadřuje zkratka BMI ? (pokud ano, tak prosím napište celý název této zkratky)**

Ano .....

Ne

**24. Kterému z těchto dvou jídel, byste dali přednost? (Prosím zakroužkujte celý obrázek)**



*Hamburger, hranolky*



*Ryba, těstoviny, zelenina*

 evropský sociální fond v ČR
  EVROPSKÁ UNIE
  MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
  OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost
 

**INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ**  
 Podpora profesního rozvoje pedagogických pracovníků v Olomouckém kraji  
 CZ.1.07/1.3.45/02.0014

ČESKÁ REPUBLIKA  
 UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI  
 PEDAGOGICKÁ FAKULTA  
 Žižkovo nám. 5, 771 40 Olomouc, IČ: 61989592

Akreditace instituce v systému dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků:  
 č. j. MŠMT – 41840/2012-201

č. 1541/4890/2014 – CCV

**OSVĚDČENÍ**

o absolvování kurzu celoživotního vzdělávání mimo rámec studijních programů podle § 60 zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů.

**LUCIE PAPICOVÁ**  
 narozena 31. 07. 1989, Zábřeh

absolvoval/a kurz podle § 10 vyhlášky č. 317/2005 Sb., o dalším vzdělávání pedagogických pracovníků, akreditační komisi a kariérním systému pedagogických pracovníků, ve znění pozdějších předpisů. Vzdělávací kurz byl akreditován v systému dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků č. j. MŠMT – 2124/2014-1-181.

**Metodický seminář k problematice výživy**  
 Vzdělávací kurz v rozsahu 12 hodin se konal dne 03. 11. 2014.

 Prof. Mgr. Jaroslav Miller, M.A., Ph.D.  
 rektor
 
 Doc. Ing. Čestmír Serafín, Dr. Ing.-Paed IGIP  
 děkan

V Olomouci dne 03. 11. 2014