



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Bezlepková dieta v odborné přípravě studentů hotelové školy a učebního oboru kuchař-číšník

Vypracovala: Ing. Radka Vrzalová
Vedoucí práce: Mgr. Margareta Garabiková Pártlová

České Budějovice 2016

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci vypracovala samostatně, pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením „zákonu č. 111/1998 Sb.“ zveřejněny posudky školitele a oponentů i záznam o průběhu a výsledku obhajoby klasifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích 16. 12. 2016

.....
Ing. Radka Vrzalová

Poděkování

Touto cestou bych chtěla poděkovat především své vedoucí bakalářské práce paní Mgr. Margaretě Garabikové Pártlové, Ph.D. za trpělivost, velmi cenné rady, ochotu a pomoc při psaní této bakalářské práce.

Dále děkuji všem studentům a učitelům cílového pracoviště za trpělivost při vyplňování dotazníku k bakalářské práci.

Anotace

Bezlepková dieta je pojem skloňovaný v médiích v posledních letech velmi často. Tato bakalářská práce je věnována zkoumání, zda a jakým způsobem je zařazováno téma „bezlepkové diety“ do teoretické a praktické výuky studentů a učňů Střední školy a Vyšší odborné školy cestovního ruchu v Českých Budějovicích, oborů zaměřených na gastronomii. Teoretická část je zaměřena na vysvětlení pojmů týkajících se celiakie, bezlepkového stravování, legislativy věnující se značení alergenů (lepku). Dále je zde rozebrána problematika stravování pacientů s bezlepkovou dietou v restauracích a podnicích společného stravování.

V praktické části byl proveden výzkum za účelem zjištění, jak jsou studenti s tímto tématem seznamováni, jakými znalostmi disponují a zda je dokážou využít v praxi. Průzkum byl proveden pomocí dotazníkového šetření, pozorování v hodinách a rozborem používané literatury. Pro vyhodnocení dotazníků kvalitativního šetření byla zvolena výzkumná zpráva podpořena grafy s komentáři.

Klíčová slova

Celiakie, lepek, bezlepková dieta, intolerance, celiakální sprue, alergie na lepek.

Annotation

Gluten-free diet is a concept inflected in the media in recent years very often. This thesis is devoted to exploring whether and how the theme of "gluten-free diet" is put in theoretical and practical training for students and trainees of Secondary School and Higher Vocational School of Tourism (Vyšší odborné školy cestovního ruchu) in České Budějovice, subjects focused on gastronomy. The theoretical part focuses on the explanation of celiac disease, gluten-free meals, legislation dealing with the labeling of allergens (gluten). There are also discussed the eating problems of patients with gluten-free diet in restaurants and canteens.

In the practical part there search has been conducted to determine how students are familiarized with this theme, what knowledge they have and whether they can use it in practice. The survey was conducted through a question naire survey, observation in the lessons and the analysis of used literature. Graphic design with commentaries was chosen to evaluate the qualitative survey questionnaires.

Keywords

Celiacdisease, gluten, gluten-free diet, intolerance, celiacsprue, gluten allergy.

Obsah

ÚVOD	8
I. TEORETICKÁ ČÁST	10
1 Metodika a cíl bakalářské práce	10
2 Problematika života a stravování bez lepku	12
2.1 Bezlepková dieta jediné řešení pro pacienty s celiakií a alergií na lepek	12
2.1.1 Historie	12
2.1.2 Celiakie - geneticky podmíněná nesnášenlivost lepku	15
2.1.3 Alergie na mouku (nejčastěji pšeničnou)	21
2.1.4 Zvýšená citlivost k lepku - Non-celiakální gluten senzitivita	22
2.1.5 Módní vlna bezlepkového stravování	23
2.1.6 Bezlepková dieta	24
2.2 Bezlepková dieta ve veřejném stravování	32
2.3 Bezlepková dieta v rámcových vzdělávacích programech a školních programech SŠ SOU a VOŠ	33
2.3.1 Rámcový vzdělávací plán SŠ - gastronomie	33
2.3.2 Rámcový vzdělávací plán - kuchař, číšník	34
2.3.3 Rámcový vzdělávací plán SOŠ - hotelnictví	36
2.3.4 Rámcově vzdělávací program - cestovní ruch	38
2.4 Bezlepková dieta v učebnicích SŠ a SOU gastronomie, hotelnictví	39
II. PRAKTICKÁ ČÁST	42
3 Výzkum	42
3.1 Výzkumné šetření	42
3.1.1 Cíl výzkumného šetření	43
3.1.2 Výzkumné otázky:	44
3.1.3 Místo výzkumného šetření	45

3.1.4	Výběr zkoumaných osob - výzkumný vzorek	45
3.1.5	Použité výzkumné metody	47
3.1.6	Popis způsobu zpracování odpovědí výzkumného šetření - kódování odpovědí z dotazníků studentů:.....	48
3.1.7	Interpretace výsledků a závěry	48
III. REALIZACE KVALITATIVNÍHO VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....		49
4	Odpovědi na výzkumné otázky	49
4.1	Výzkumné otázky	49
4.1.1	Otázka č. 1 - odpovědi.....	49
4.1.2	Otázka č. 2 - odpovědi.....	53
4.1.3	Otázka č. 3 - odpovědi.....	57
4.1.4	Otázka č. 4 - odpovědi.....	58
IV. DISKUZE		62
V. ZÁVĚR		65
Seznam použitých zdrojů		67
Internetové zdroje.....		69
Přílohy		72

ÚVOD

Bezlepkové stravování se stává fenoménem dnešní doby. Celiakie – intolerance lepku a potravinové alergie na lepek a pšenici jsou díky kvalitní diagnostice a informovanosti všeobecných praktických a dětských lékařů často diskutovanou problematikou a těchto pacientů přibývá. V posledních letech se stala bezlepková dieta módním trendem ve stravování jako takovém. Tato původně léčebná zdravotní dieta je v současné době propagována známými sportovci a jinými tzv. VIP osobnostmi jako redukční či očištná kúra vedoucí ke zdravějšímu životnímu stylu, k vyšším výkonům ve sportu nebo redukci hmotnosti.

Na tyto trendy samozřejmě navazují i problémy při stravování těchto pacientů a klientů v hotelech, restauracích, bistrech, na školách v přírodě a v dalších zařízeních společného stravování či v zařízeních ubytovacích.

Školní stravování dětí s těmito omezeními je v současné době řešeno novelou vyhlášky: „č. 17/2015 O školním stravování“. Touto právní úpravou se dietní stravování dětí začlenilo právě do školního stravování...

Legislativní úprava, která by řešila rovnoprávnou možnost stravovat se v běžných stravovacích zařízeních v ČR, zatím neexistuje. (Legislativně je možnost bezlepkového stravování řešena např. v Itálii). Restaurace, hotely a ostatní stravovací zařízení řeší tuto nastalou situaci různě a ne vždy vstřícně k „bezlepkovým“ hostům. Ve většině případů vyplývá neochota připravit bezlepkový pokrm z neznalosti problematiky a strachu obsluhujícího personálu restaurace a hlavně personálu kuchyně.

Sama se zabývám bezlepkovou dietou cca 8 let a organizuji kurzy bezlepkového vaření pro širokou bezlepkovou veřejnost. Pro pacienty, kteří jsou nuceni dodržovat dietu ze zdravotních důvodů je i z hlediska psycho-sociálního velice důležitá možnost se kvalitně bezlepkově stravovat v provozech veřejného stravování mimo domov. Často se cítí dietou omezení a s nástupem onemocnění přestávají žít společenským životem. Tabu se pro ně stává návštěva restaurací, kaváren, víkendové pobyty mimo domov, výlety, dovolená v tuzemsku i zahraničí.

Vzhledem k výše uvedeným skutečnostem se domnívám, že je důležité zkoumat, zda se na úrovni středního a učňovského odborného školství (v oborech hotelnictví,

kuchař-číšník) pracuje na zlepšení stavu a zvýšení povědomí studentů o bezpečném stravování.

Bakalářská práce na téma Bezpečková dieta v odborné přípravě studentů hotelové školy a učebního oboru kuchař-číšník by měla umožnit kompletní pohled na onemocnění spojená s konzumací lepku a možnosti bezpečkového stravování, případně nákupu bezpečkových surovin v ČR a Evropě. Dále by měla objasnit problematiku zařazování tohoto dnes tak diskutovaného tématu do učebních a studijních programů a materiálů odborných škol.

Pevně doufám, že se mi podaří v této práci zodpovědět kladené otázky a materiál bude nápomocen při tvorbě školních osnov nebo přímo ve výuce odborných předmětů či v odborné praxi středních škol a učilišť zabývajících se stravováním a ubytovacími službami.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Metodika a cíl bakalářské práce

Bezlepková dieta se stává v posledních letech určitým stravovacím fenoménem a přesto, že jde o dietu původně zdravotní, je stále častěji vyhledávána i hosty či klienty, kteří toto zdravotní omezení nemají.

Cílem bakalářské práce je umožnit čtenáři vhléd do problematiky týkající se stravování bez lepku v celém jeho rozsahu. Od rozpoznání chorob spojených s konzumací lepku až k začlenění problematiky bezlepkové diety do učebních plánů jednotlivých studijních a učebních oborů zabývajících se stravováním.

Jako cílové pracoviště pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala Střední školu cestovního ruchu, kterou ročně opouští cca 120 absolventů, střední odborné a vyšší odborné školy. Absolventi nejčastěji míří do provozu rodinných hotelů, penzionů, restaurací, kaváren, ale i lázeňských zařízení a školních jídelen v celém jihočeském kraji. Jsou to právě oni, kdo by mohli vyjít vstříc stravovacím potřebám lidí s potravinovými handicapy, zejména nesnášenlivostí lepku.

Teoretická část práce bude věnována historii onemocnění, vysvětlení odborných termínů týkající se onemocnění a bezlepkové diety jako takové, které by měly vést k celkovému ozřejmění dané problematiky. Zde budou provedeny rešerše domácí i zahraniční literatury zabývajících se celiakií či problematikou bezlepkové diety. V závěru této části práce bych se chtěla věnovat rozsahu dietního stravování a zastoupení bezlepkové diety ve výukových plánech jednotlivých studijních a učebních oborů zabývajících se stravováním a odborným rešerším věnujících se dietnímu stravování v učebnicích, které jsou využívány k výuce odborných předmětů týkajících v teoretické i v odborné části studia a výuky.

Praktická část bakalářské práce bude členěna na několik částí. Úvodem praktické části bude provedena analýza učebnic a učebních textů, které jsou školou využívány k výuce odborných předmětů týkajících se stravování a technologii zpracování pokrmů. Tyto učebnice jsou využívány k výuce odborných předmětů středních hotelových škol a učebních oborů kuchař-číšník v celé České republice. Zde v těchto odborných materiálech bude sledována linie dietního stravování se zaměřením na bezlepkovou dietu.

Další část bude věnována výzkumu pomocí dotazníků a jejich vyhodnocení v jednotlivých třídách studijních a učebních oborů SOŠ. Následně bude provedeno pozorování hodin odborné výuky a rozbor zjištěných skutečností.

Výzkumná část práce se následně zaměří na hledání odpovědí na výzkumné otázky. Základní otázkou je: Zda a jakým způsobem jsou žáci a studenti seznamováni s tímto typem stravování a zda mají teoretické znalosti a praktické dovednosti při vstupu na pracoviště odborné praxe, kde se mohou s bezpečnostními hosty setkat.

Další otázkou je: Zda je toto téma správně učiteli uchopeno a jestli je daná problematika pro žáky natolik zajímavá, aby disponovali alespoň základními informacemi, které budou moci nadále sami rozvíjet. A zda chtějí tyto informace dále rozvíjet?

Jsou žáci jednotlivých studijních a učebních oborů dostatečně připravováni na hosty s bezpečnostní dietou? V návaznosti na tyto otázky bude na tyto témata veden rozhovor s vyučujícím pedagogem a šéfkuchařem výcvikového pracoviště. Bakalářské práce v závěru shrne veškeré získané poznatky, tak aby bylo možné je využít při odborné výuce týkající se dietního stravování. Součástí této části bakalářské práce by mohl být návrh, jakým způsobem výše uvedenou problematiku začlenit do výuky a jaké vyučovací metody by bylo vhodné při odborné výuce použít.

2 Problematika života a stravování bez lepku

V posledních pěti letech je problematice bezlepkové diety věnováno spousta publikací, internetových článků a diskuzí, novinových příspěvků. Bohužel jen málo z nich jsou relevantními zdroji pro zpracování nejen bakalářské či diplomové práce. Je velice těžké odlišit a posbírat opravdu ověřené a nezavádějící informace o celiakii, potažmo o bezlepkové dietě. Pokud se dnešní moderní stravovací provozy a jejich personál zajímá o bezlepkové stravování, musí být těžké se vyznat v takové spoustě protichůdných a sporných informací.

V této kapitole se budu věnovat historii vzniku onemocnění, vysvětlení základních pojmů, které jsou důležité k pochopení celé problematiky a budou použity i v dalších textech výzkumné části.

2.1 Bezlepková dieta jediné řešení pro pacienty s celiakií a alergií na lepek

V této kapitole se budu věnovat historii vzniku onemocnění, vysvětlení základních pojmů, které jsou důležité k pochopení celé problematiky a budou použity i v dalších textech výzkumné části.

2.1.1 Historie

Ačkoliv bylo onemocnění celiakie popsáno již slovnými lékaři ve starověkém Řecku, mechanismus vzniku onemocnění, jeho odlišnosti od jiných gastrologických potíží a potřeba určitého druhu zdravotní diety byla popsána teprve v druhé polovině 20. století.

„...co pro jednoho je potravou, pro jiného je jedem.“ Lukrecius

Celiakie byla poprvé popsána již v druhé polovině 2. století n. l. antickým lékařem Galénem, známým jako Aretaeus z Cappadoiky. Podle jeho spisu „Náchylnost k celiakii“ je možné, že do určité míry mohl Aretaeus celiakii rozumět. V jeho literatuře jsou poprvé popisovány příznaky celiakie, jako je průjem, úbytek váhy, chronická bledost. Arateus

používal jako označení pro celiaky řecký výraz koiliakos, od něhož je odvozen název celiakie.¹

Celiakie, někdy nazývána také glutenová enteropatie nebo celiakální sprue se v posledních letech stává středem zájmu diagnostiky a vědeckého medicínského výzkumu. Není to, však diagnóza nová či nově vzniklá.... Nemoc je zmíněna už v antických spisech z 2. stol. n. l. Výraz „koilia“ (řecky: břicho) se později stal základem názvu nemoci.

Autorka Bušínová (2007) ve své odborné publikaci uvádí: „Ještě nedávno jsem si myslela, že jsem zdravá. Ještě nedávno jsem si myslela, že mám zdravé děti. Už tomu tak není a už nikdy nebude. Máme celiakii. A nejen my, také moje maminka, sestra, její děti... S největší pravděpodobností jsme, stejně jako dalších asi sto tisíc lidí v této zemi, potomci prastarého národa Keltů. Říká se o něm, že to byl národ bojovný a extravagantní. To není špatné mít takové předky.... Až na tu bezlepkovou dietu!"²

Trvalo však mnoho století, než dětský lékař Samuel Gee v roce 1888 popsal typické obtíže, jako bolest břicha, průjem, a celkové neprospívání. A muselo uběhnout ještě několik desetiletí, než se Holanďanovi jménem W. K. Dicke podařilo v roce 1950 identifikovat spouštěč obtíží: obilnou bílkovinu gluten, součást zrna mnoha obilnin.³

Prof. MUDr. Přemysl Frič, DrSc. (2007) v předmluvě knihy uvádí: „Toto onemocnění popsal v roce 1887 americký lékař Samuel Gee u dětí s průjmy, poruchou výživy a růstu. Gee by bystrý pozorovatel a vyslovil dvě významné hypotézy, které další vývoj plně potvrdil. Předpokládal, že stejné onemocnění se vyskytuje i u dospělých a že musí být léčeno dietou, pokud má být vůbec léčeno. První předpoklad potvrdil Thaysen v 30. letech minulého století popisem klinického obrazu celiakie u dospělých. Holandský lékař Dicke si všiml nápadného zlepšení tohoto onemocnění u dětí v letech druhé světové války, kdy byl v zemi kritický nedostatek obilí a mouky a tyto suroviny byly nahrazovány bramborami. Dalšími pracemi Dicke prokázal vztah mezi lepkem a projevy celiakie.

¹KOHOUT, Pavel. Diagnostika a léčba celiakie. *Interní medicína pro praxi* [online]. 2006, 7 a 8 [cit. 2016-05-08]. Dostupné z: <http://www.internimediceina.cz/pdfs/int/2006/07/03.pdf>

²BUŠINOVÁ, Iva. *Bezlepková kuchařka*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2005. 98 s. Zdraví & životní styl. s. 11 ISBN 80-247-0867-1,

³NĚMECKÁ SPOL. PRO CELIAKII: *Celiakie-úspěšná léčba nesnášenlivosti lepku*, České vyd. 1. Praha: Jan Vašut 2013. s.9. ISBN 978-80-7236-839-6,

O další čtvrt století později byly popsány shodné zánětlivé změny střevní sliznice u dětských a dospělých pacientů".⁴

Před 100-150 lety byly v léčbě celiakie popisy diety, která zlepšovala její symptomy. Van de Burg léčil děti ovocnou dietou, poté S. Hass v roce 1924 dietou banánovou. V průběhu 2. světové války podrobně popsal nizozemský profesor K. W. Dicke zlepšení stavu dětí, které trpěly celiakií. Místo pšeničné mouky dětem byla podávána strava připravená z mouky z cibulek tulipánů. Při obnově stravy z pšeničné mouky došlo opět u těchto dětí k zhoršení zdravotního stavu.⁵

Aniž by byla známá příčina nemoci, zkoušeli se různé způsoby výživy, jako např. banánová dieta nebo ovocno-zeleninová dieta. Teprve v r. 1950 objevil holandský tým dětských lékařů, že nemoc vyvolává gluten, jakýsi "obilný klíč". Tým také objevil, že nemoc vyskytující se u dospělých se jménem sprue má stejné příčiny. Tak se došlo ke dvěma jménům pro stejnou nemoc: celiakie u dětí sprue u dospělých. V Anglii toto rozlišování neexistuje, existuje jen jméno "coeliacdisease". Už nějaký čas se i u nás prosazuje jednotné označení celiakie.⁶

Teprve po 2. světové válce, jak uvádí ve své publikaci FRIČ (2008), W. K. Dicke spoluprací s biochemikem J. H. Van de Kamerem a H. A. Veyerssem dokázali, že gliadin - v alkoholu rozpustná složka ve vodě nerozpustné bílkoviny glutenu - je zodpovědná za patologické změny střevní sliznice i za většinu klinických projevů celiakie. W. K. Dick tedy poprvé publikoval svoje soustavné zkušenosti s léčbou celiakie u dětí".⁷

V roce 1957 sestrojil Crosby kapsli pro sací biopsii a popsal typický histologický obraz sliznice jejunas atrofii klků, hyperplazií Lieberkühnových krypta zánětlivou infiltrací sliznice a submukózy.⁸

⁴BUŠINOVÁ, Iva. *Bezlepková kuchařka II*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. 217 s. Zdraví & životní styl. s. 9, ISBN 978-80-247-1270-3

⁵*Rukověť celiaka. 2.*, přeprac. vyd. Roztoky: Sdružení celiaků České republiky, 2005, s. 53. ISBN 80-902803-1-5,

⁶MARQUARDT, Trudel a LANZENBERGER, Britta-Marei. *Vaříme zdravě bez lepku: jíme zdravě s celiakií*. Překlad Zuzana Schönová. České vyd. 2. Praha: Jan Vašut, 2010. 128 s.,s. 6. ISBN 978-80-7236-696-5,

⁷FRIČ, Přemysl a MENGEROVÁ, Olga. *Celiakie: bezlepková dieta a rady lékaře*. Vyd. 1. Čestlice: MedicaPublishing, ©2008. 186 s. Dieta; sv. 16. s. 3. ISBN 978-80-85936-62-9,

⁸KOHOUT, Pavel. Diagnostika a léčba celiakie. *Interní medicína pro praxi* [online]. 2006, 7 a 8 [cit. 2016-05-08]. Dostupné z: <http://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2006/07/03.pdf>

2.1.2 Celiakie - geneticky podmíněná nesnášenlivost lepku

Dědičnost, tedy věda o přenosu genetické informace z generace na generaci, hraje i v onemocněních spojených s lepkem poměrně důležitou roli.

Celiakie je autoimunitní onemocnění, které je způsobeno vytvářením protilátek proti sliznici tenkého střeva a je nastartováno přítomností lepku ve stravě. Celiakie neboli celiakální sprue, glutenová enteropatie je chronické, vrozené celoživotní střevní onemocnění postihující celý organismus. Toto onemocnění se vyskytuje u osob s genetickou predispozicí.⁹

Onemocnění se projevuje rozdílně u dětí a u dospělých. U dětí se projevuje celkovým neprospíváním, poruchou růstu, podvýživou, u dospělých se může projevit úbytkem hmotnosti.¹⁰

U zdravých lidí je sliznice tenkého střeva vystlána vlasovými klky, jejichž úkolem je vstřebávání živin do těla. U pacientů postižených celiakií vyvolává lepek autoimunitní reakci a způsobuje tak poškození a atrofii klků. Při delším působení dojde k masivnímu oploštění klků a přestávají se efektivně vstřebávat jakékoliv živin z potravy. Tento stav se označuje jako rozvinutá celiakie.¹¹

Vznik celiakie

Ukázalo se, že hlavní rolí při vzniku celiakie hraje dědičnost. Celých 98-99 procent postižených vykazuje dědičné znaky. Jedná se přitom o dvě varianty povrchových antigenů (glykoproteinů) bílých krvinek (leukocytů). Nazývají se HLA-DQ2, HLA-DQ8 a nově diagnostikovaný HLA DRB1*04. Stačí, aby byla přítomna jen jedna varianta – a při konzumaci lepku dojde k imunologické reakci typické pro celiakii.¹²

⁹RUJNER, Jolanta a CICHÁNSKA, Barbara A. *Bezlepková a bezmléčná dieta*. Vyd. 1. [české]. Brno: ComputerPress, 2010. 108 s., s. 9. ISBN 978-80-251-3255-5.

¹⁰FRÍČ, Přemysl a MENGEROVÁ, Olga. *Celiakie: bezlepková dieta a rady lékaře*. Vyd. 1. Čestlice: MedicaPublishing, ©2008. 186 s. Dieta; sv. 16. s. 5. ISBN 978-80-85936-62-9,

¹¹DUPIN, Olivia. *Bez lepku a chutně!: jak vařit z přirozeně bezlepkových potravin*. Vyd. 1. [Praha]: Synergie, ©2014. 224 s. Bezlepková kuchařka. s.13. ISBN 978-80-7370-272-4

¹²NĚMECKÁ SPOL. PRO CELIAKII: *Celiakie-úspěšná léčba nesnášenlivosti lepku*, České vyd. 1. Praha: Jan Vašut 2013. s. 14. ISBN 978-80-7236-839-6,

Geny DQ2 a DQ8 jsou zodpovědné za celiakii, pokud tyto geny máte, neznamená to, celiakie propukne, ale není to zcela vyloučeno.¹³

Mezi evropským obyvatelstvem jsou tyto znaky velice rozšířené (asi každý třetí člověk), přesto nemoc propukne jen pro jednoho až dvou procent obyvatel. Vliv dalších genů na rozvoj celiakie není doposud uspokojivě vědecky objasněn. Zatím víme jen to, že i přes genetickou dispozici mohou o tom, zda skutečně onemocníme, rozhodnou další faktory.¹⁴

V dospělosti mohou jako spouštěči celiakie fungovat některé z celkových zátěžových situací organismu (tzv. spouštěcí mechanismy) např.: Vážnější infekční onemocnění, operace, úraz, psychický stres, těhotenství, porod, potrat, kojení aj.¹⁵

Dalším v poslední době velmi diskutovaným faktorem podporujícím propuknutí celiakie je přehnaná hygiena. V důsledku zlepšení hygieny se naše těla jen těžko musí vypořádat se stejnými choroboplodnými zárodky a parazity jak v případě našich předků, což zjevně přispívá k četnosti případů. Zkoumáním geneticky srovnatelných skupin obyvatelstva žijících v rozdílných hygienických podmínkách přineslo poznatek, že v zemích s lépe zjištěnou hygienou případů celiakie přibývá. Vědci tedy usuzují, že imunitní systém není zaměstnáván bojem proti parazitům a choroboplodným zárodkům a může se obrátit snadněji proti vlastním strukturám.¹⁶

Příznaky a důsledky celiakie

Klasická forma celiakie postihuje jen asi desetinu pacientů s celiakií. To přibližně odpovídá číslu, z něhož se dříve vycházelo při pokusech vyčíslit výskyt nemoci v populaci. Klasická celiakie se projevuje typickými příznaky, které se obvykle s tímto onemocněním spojujeme: průjemy, nadýmáním, ztrátou hmotnosti (u dětí neprospíváním), bolestmi břicha, zvracením a nevolností. U dětí lze často pozorovat také rozmrzelost a svalovou slabost. Pokud rodiče začnou přidávat potraviny obsahující lepek (piškoty,

¹³DUPIN, Olivia. *Bez lepku a chutně!: jak vařit z přirozeně bezlepkových potravin*. Vyd. 1. [Praha]: Synergie, ©2014. 224 s. Bezlepková kuchařka. s.13. ISBN 978-80-7370-272-4

¹⁴NĚMECKÁ SPOL. PRO CELIAKII: *Celiakie-úspěšná léčba nesnášenlivosti lepku*, České vyd. 1. Praha: Jan Vašut 2013. s. 15, ISBN 978-80-7236-839-6

¹⁵MAŇASKOVÁ Dana: *Nemoci a symptomy, celiakie*[online] 2013 [cit. 2016-05-08].Dostupné z http://medicinman.cz/?p=nemoci-sympt&p_sub=celiakie/g-symptomy

¹⁶NĚMECKÁ SPOL. PRO CELIAKII: *Celiakie-úspěšná léčba nesnášenlivosti lepku*, České vyd. 1. Praha: Jan Vašut 2013. s.16. ISBN 978-80-7236-839-6,

krupice, ovesné vločky nebo i odvar z ovesných vloček, jíšku) časněji než je doporučováno, např. již ve 4. měsíci, mohou se příznaky celiakie objevit již v průběhu druhého půl roku života. Děti jsou nápadně mrzuté, nevydrží si hrát, v noci špatně spí.¹⁷

Tyto příznaky se ale nemusejí objevit vždy všechny. Proto nelze vyloučit, že v konkrétním případě může některý z příznaků chybět. U mnoha pacientů se vyskytují i neobvyklé příznaky (např. zácpa).¹⁸

První projevy se mohou objevit už v dětství (od 6. měsíce života) či v dospělosti (po 30. roce života). U dospělých se velmi často vyskytuje choroba bez příznaků nebo s příznaky velmi netypickými. Komplikací celiakie může být řídnutí kostí, neléčená celiakie je spojená s vyšším rizikem vzniku nádorových onemocnění.¹⁹

U dospělých se celiakie může projevovat velmi individuálně. Často jsou střevní příznaky nenápadné nebo chybí úplně. Mohou být však nahrazeny příznaky mimostřevními (nadměrné vypadávání vlasů, chronické záněty dutiny ústní, neplodnost).

Časté jsou mimostřevní příznaky:

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------|
| - Anemie (většinou sideropenická) | - Amenorea, oligomenorea |
| - Předčasná osteoporóza | - Infertilita |
| - Polyneuritidy | - Opakované potraty |
| - Deprese | - Oligospermie |
| - Poruchy chování | - Impotence ²⁰ |
| - Pozdní menarče | |

Pokud není celiakie včas rozpoznána a léčena, tak může dospět až do stadia, kdy pacient není schopen přijímat ústy ani tekutiny, je zcela vyčerpaný, podvyživený a dehydratovaný. Tento stav nazýváme floridní (akutní) celiakie nebo celiakální krize.

¹⁷SDRUŽENÍ CELIAKŮ ČESKÉ REPUBLIKY: *Úvod, definice a nejčastější příznaky*[online] 2002 [cit. 2016-05-08].Dostupné z<http://www.celiac.cz/default.aspx?article=3>

¹⁸NĚMECKÁ SPOL. PRO CELIAKII: *Celiakie-úspěšná léčba nesnášenlivosti lepku*, České vyd. 1. Praha: Jan Vašut 2013. s. 20, ISBN 978-80-7236-839-6

¹⁹FRIČ, Přemysl a MENGEROVÁ, Olga. *Celiakie: bezlepková dieta a rady lékaře*. Vyd. 1. Čestlice: MedicaPublishing, ©2008. 186 s. Dieta; sv. 16. s. 5. ISBN 978-80-85936-62-9

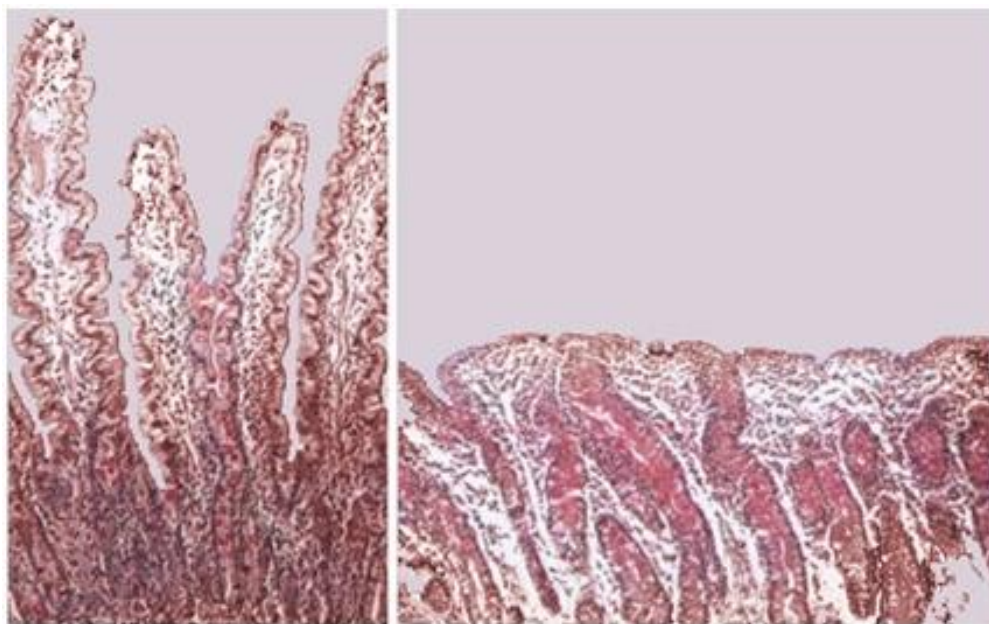
²⁰FRIČ, Přemysl a Tereza DVOŘÁKOVÁ. Celiakie – úskalí diagnostiky a terapie. *Lékařské listy*. 2013, č.1, s.10-12

Setkáváme se s ním prakticky pouze u malých dětí, ale naštěstí dnes již výjimečně.²¹ U starších dětí a u dospělých často propuká onemocnění po zátěži (nemoc, těhotenství). Kromě typických příznaků se může objevit zvracení, snížená chuť k jídlu, anémie, osteoporóza (řidnutí kostí), zvýšená kazivost zubů, bolesti kloubů, deprese nebo únava.²²

Různé formy celiakie

Kromě klasické celiakie už dnes známe i další formy s odlišným průběhem. Proto je těžké některé z nich poznat, a bohužel ke stanovení diagnózy dochází s velkým zpožděním. Ještě horší je, že špatně určené diagnózy a nevhodná léčba stav nemocných dále zkomplikují. Nežádka nemocní absolvují maraton mezi lékaři a trvá jim roky, než je dosaženo správné diagnózy.

I když celiakie probíhá s velice mírnými příznaky, je nezbytná striktní dieta, aby se střevní sliznice mohla zahojit.²³



Obrázek č.1: Zdravé střevo s klky x střevo poškozené ataky lepku u neléčené celiakie²⁴

²¹SDRUŽENÍ CELIAKŮ ČESKÉ REPUBLIKY: *Úvod, definice a nejčastější příznaky*[online] 2002 [cit. 2016-05-08]. Dostupné z <http://www.celiac.cz/default.aspx?article=3>

²²SPOLEČNOST PRO BEZLEPKOVOU DIETU: *Celiakie, o nemoci*[online] 2002 [cit. 2016-05-07]. Dostupné z <http://www.celiac.cz/o-nemoci/celiakie>

²³NĚMECKÁ SPOL. PRO CELIAKII: *Celiakie-úspěšná léčba nesnášenlivosti lepku*, České vyd. 1. Praha: Jan Vašut 2013. s. 21, ISBN 978-80-7236-839-6

²⁴*Celiakie, úvod* [online] [cit. 2016-05-08]. Dostupné z <http://www.labuznikceliak.cz/celiakie.html>

Výskyt celiakie, současný stav

Onemocnění celiakie je někdy nazýváno "nemocí moderní doby" a stále více přibývá pacientů, hlavně dětí, které jsou nuceny dodržovat bezlepkovou dietu od velmi raného dětství až do konce života.

Lékaři si dlouho mysleli, že v případě celiakie jde o dosti vzácné onemocnění, postihující jen jednu osobu asi z 2000 - 4000 lidí. Rostoucí úroveň vědomostí o různých podobách obtíží nemoci samé, nové vyšetřovací metody a především velký počet provedených vyšetření vedly ke zjištění, že četnost výskytu celiakie je desetkrát vyšší. Ze získaných čísel bylo jasné, že celiakie není nijak vzácná, naopak postihuje hodně lidí – i když ti si obvykle nejsou vědomi příčin svých obtíží.²⁵

Screeningové (vyhledávací) studie rozsáhlých populačních souborů stanovením protilátek v krevním séru a vyšetřením vzorku střevní sliznice prokázaly dramatické zvýšení prevalence (podíl počtu jedinců trpících danou nemocí a počtu všech jedinců ve sledované populaci. Je vztažena k určitému časovému okamžiku a obvykle se vyjadřuje v procentech) celiakie (celiakální sprue - dále CS). Tyto studie z 10 evropských zemí, USA a severní Afriky zjistily prevalenci 1:70 - 1:550. Prevalence se zvýšila v průměru více než dvanáctsetkrát při srovnání výskytu na podkladě klinických příznaků a na podkladě screeningových dat (z 1:3 345 na 1:266).²⁶ Údaje o rozšíření značně kolísají. Protože však mnoho symptomů není rozeznáno jako celiakie, předpokládají experti vysoký počet statisticky nezjištěných případů. Odhady u nás dospěly až k alarmujícímu počtu 1 nemocný na 200-250 zdravých jedinců. Podchycena je však jen desetina tohoto počtu. Mnoho lidí má neurčité příznaky a praktický lékař na celiakii ani nepomyslí. V Číně, Japonsku a Africe je tato nemoc skoro neznámá. Příčinou je patrně jak genetická náchylnost, tak jiné stravovací zvyklosti dané menším množstvím obilí a větším množstvím rýže apod.²⁷

²⁵NĚMECKÁ SPOL. PRO CELIAKII: *Celiakie-úspěšná léčba nesnášenlivosti lepku*, České vyd. 1. Praha: Jan Vašut 2013. s. 9, ISBN 978-80-7236-839-6

²⁶BUŠINOVÁ, Iva. *Bezlepková kuchařka*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2005. 98 s. Zdraví & životní styl. s.14, ISBN 80-247-0867-1. ,

²⁷MARQUARDT, Trudel a LANZENBERGER, Britta-Marei. *Vaříme zdravě bez lepku: jíme zdravě s celiakií*. Překlad Zuzana Schönová. České vyd. 2. Praha: Jan Vašut, 2010. 128 s.,s. 7. ISBN 978-80-7236-696-5

FRIČ (2008) uvádí: "Prevalence této choroby je rozdílná v různých geografických oblastech, vysoká je v Irsku (1:300), Izraeli a skandinávských státech, nízká je v Austrálii a asijských státech (až 1:10000). Počet postižených se přirovnává k fenoménu ledovce. Prevalence u nás se předpokládá okolo 1:500-1000".²⁸

Tabulka č. 1: Porovnání výskytu celiakie v Evropě a USA (zdroj: McLoughlin 2003, Aliment Pharmacol Ther.)²⁹

Země	Počet postižených
Německo	1:500
Švédsko	1:492
Španělsko	1:390
Nizozemsko	1:330
Česká republika	1:225
Itálie	1:210
Irsko	1:152
USA	1:133
Švýcarsko	1:132
Finsko	1:130
Velká Británie	1:100
Maďarsko	1:85

Odhadovaná prevalence onemocnění celiakální sprue se předpokládá v ČR 1:250–300 v celém věkovém spektru. U celiakální sprue se mluví o tzv. fenoménu ledovce, kdy je diagnostikována pouze část případů a pravděpodobně většina pacientů s menšími

²⁸FRIČ, Přemysl a MENGEROVÁ, Olga. *Celiakie: bezlepková dieta a rady lékaře*. Vyd. 1. Čestlice: MedicaPublishing, ©2008. 186 s. Dieta; sv. 16. s. 17, ISBN 978-80-85936-62-9

²⁹NĚMECKÁ SPOL. PRO CELIAKII: *Celiakie-úspěšná léčba nesnášenlivosti lepku*, České vyd. 1. Praha: Jan Vašut 2013. s. 9. ISBN 978-80-7236-839-6

klinickými obtížemi zůstává neodhalena. Ženy trpí CS častěji, což podporuje úvahy o autoimunitní povaze nemoci.³⁰

U dítěte jehož matka nebo otec má celiakii, existuje pravděpodobnost 1:22, že u něj onemocnění propukne.³¹

Riziko vzniku celiakie je v případě dětí celiaků či sourozenců pacientů s celiakií asi 10-15 %. Dokonce ani jednovaječná dvojčata nemusí mít obě celiakii. Riziko je u nich ale 70%.³²

Ve studii MARQUARDT (2010) autor popisuje skutečnost, že „u jednovaječných dvojčat trpí symptomy 70 %. U geneticky příbuzných prvního stupně onemocní celiakií každý desátý. Ženy onemocní celiakií poněkud častěji než muži, poměr obnáší 1,5:1".³³

2.1.3 Alergie na mouku (nejčastěji pšeničnou)

Bezlepková dieta je nutností ještě pro další velkou skupinu pacientů, a to pro alergiky na lepek, jejichž výskyt v české populaci prudce stoupá nejen ve skupině batolat a mladších školních dětí, ale i ve skupině produktivní populace středního věku a mezi seniory.

Další velkou skupinou pacientů, kteří musí dodržovat bezlepkový režim, jsou potravinoví alergici, kteří reagují specifickou reakcí při požití obilninových mouk či jednoho druhu z nich. Tito pacienti musí nejčastěji ze svého jídelníčku vyřadit stejné potraviny jako celiaci. Specifickou skupinou jsou alergici pouze na pšenici, kterým konzumace výrobků z dalších obilnin (žito, ječmen, oves) nezpůsobuje žádné problémy.

Mouky obsahují celou škálu bílkovin, které mohou vyvolat imunopatologické reakce. Definitivní diagnózu alergie na mouku ztěžuje častá přítomnost pylové travní alergie.

³⁰Krejsek, J., Kopecký, O. Celiakální sprue. In Krejsek, J., Kopecký O. Klinická imunologie. 1. vyd. Hradec Králové: Nukleus HK, 2004. s. 831-838. ISBN 80-86225-50-X.

³¹DUPIN, Olivia. *Bez lepku a chutně!: jak vařit z přirozeně bezlepkových potravin*. Vyd. 1. [Praha]: Synergie, ©2014. 224 s. Bezlepková kuchařka. s. 22. ISBN 978-80-7370-272-4.

³²NĚMECKÁ SPOL. PRO CELIAKII: *Celiakie-úspěšná léčba nesnášenlivosti lepku*, České vyd. 1. Praha: Jan Vašut 2013. s. 15. ISBN 978-80-7236-839-6

³³MARQUARDT, Trudel a LANZENBERGER, Britta-Marei. *Vaříme zdravě bez lepku: jíme zdravě s celiakií*. Překlad Zuzana Schönová. České vyd. 2. Praha: Jan Vašut, 2010. 128 s, s. 7. ISBN 978-80-7236-696-5

Právě obilniny nejsou totiž ničím jiným, než zkultivovanou travinou a patří spolu s desítkami trav do jedné čeledi lipnicovitých. Alergickou reakci na mouku má přibližně 1 % obyvatel, tj. 100 000 lidí v ČR. Klinicky se může projevovat různě - jako ekzém, kopřivka, alergická rýma, astma, bolesti břicha. Celkové příznaky, zejména únava, mohou být podobné jako u celiakie. Proto je vždy nutné u těchto pacientů obě vyšetření jak na alergii, tak na celiakii, neboť u celiakie je bezpodmínečně nutná celoživotní eliminace lepkových obilnin, kdežto u alergiků na součásti obilovin se postupuje i dle charakteru obtíží.³⁴

Při alergii působí obtíže především protilátky IgE a uvolňování histaminu. Diagnóza se určuje pomocí kožních testů, případně laboratorním vyšetřením krve. Je možné také postupně vyřazovat podezřelé obilniny nebo naopak zkusit provokaci.

Pokud jde o vznik potravinových alergií, došli lékaři ke stejným závěrům jako u celiakie, pokud jde o hygienu: Vystavení těla kontaktu s choroboplodnými zárodky má zřejmě pozitivní vliv na zdraví...³⁵

2.1.4 Zvýšená citlivost k lepku - Non-celiakální gluten senzitivita

S narůstajícím počtem případů celiakie a dalších onemocnění zažívacího traktu se vědci začali věnovat více výzkumu glutenu a jeho biologických účinků. Je to jen pár let, co objevili možnost reakce na gluten bez přítomnosti celiakie. Bohužel nejsou žádné spolehlivé markery a testování probíhá na základě provokačního testu glutenem a sledováním příznaků. Vědci tuto formu glutenové intolerance nazvali Non-celiakální gluten intolerance nebo také gluten senzitivita (NCGS, GS). Bohužel v dnešní době málokdo dokáže tento pojem odlišit od pojmu celiakie a lidé jsou pak velmi často zmatení. Ve zkratce se dá říct, že člověk reaguje prudce na gluten bez přítomnosti celiakie či alergie, nedochází k poškození střevní flóry, ale příznaky jsou stejné jako u celiakie.

³⁴ SRUŽENÍ JIHOČESKÝCH CELIAKŮ O.S.: *Informační buletin: Možná se to týká i Vás...* Vyd. 1, České Budějovice 2013, 23s, s. 8

³⁵ NĚMECKÁ SPOL. PRO CELIAKII: *Celiakie-úspěšná léčba nesnášenlivosti lepku*, České vyd. 1. Praha: Jan Vašut 2013. s. 16,17. ISBN 978-80-7236-839-6

Předpokládá se, že celkově bude jakoukoli formou nesnášenlivosti k lepku (senzitivita, alergie, celiakie) trpět 10 % lidí na celém světě.³⁶

Někteří lidé mají po konzumaci lepku nepříjemné příznaky, které nejsou projevem autoimunitního onemocnění ani alergie. Tito lidé nemají celiakii, ani alergii na pšenici či mouky. V těchto případech se mohou vyskytovat fyzické příznaky podobné celiakii, ale pravděpodobně se spíše objeví potíže, které nesouvisí se zažíváním, například bolesti kloubů nebo kostí, svalové křeče, úbytek na váze a únava. Nesnášenlivost lepku se u lidí vyskytuje pravděpodobně šestkrát častěji než celiakie.³⁷

2.1.5 Módní vlna bezlepkového stravování

V posledních deseti letech zažívá bezlepkové stravování doslova marketingový boom. Každý kdo se chce dožít vysokého věku je nabádán k dodržování bezlepkové diety nebo alespoň k omezení příjmu lepkových potravin.

Bohužel bezlepkovou dietu stále více lidí drží z důvodu snížení hmotnosti. To potvrzuje i průzkum americké NPD Group z roku 2010, podle něhož až polovina dospělých Američanů omezuje nebo vylučuje ze své stravy lepek.

Jako hlavní důvod uvádějí snadnější stravitelnost bezlepkových potravin a jejich celkově menší zátěž pro lidský organizmus. Často na tento způsob stravy přechází i lidé trpící nadýmáním, bolestmi břicha po jídle a plynatostí, i když se při jejich vyšetření neprokáže intolerance ani alergie na lepek.³⁸

Tento trend se pomalu dostává do Evropy a potažmo i k nám do České republiky. Spousta výživových poradců doporučuje většině klientů vynechat lepek s tím, že hubnutí přijde s bezlepkovou dietou. Opak je však pravdou.

Někteří lidé říkají, že jim pomáhá bezlepková dieta zhubnout, což může, ale také nemusí být pravda, protože závisí na změnách, které provedou. Pokud vyřadí bezlepkový chléb,

³⁶VÁŇOVÁ Kateřina, Můj osobní boj s glutenem aneb a co Vaše střevo říká na lepek? Non *celiakální gluten senzitivita* [online]. 2012, [cit. 2016-05-08]. Dostupné z <https://histaminovakasulka.com/2012/11/29/muj-osobni-boj-s-glutenem-aneb-a-co-vase-strevo-rika-na-lepek/>

³⁷DUPIN, Olivia. *Bez lepku a chutně!: jak vařit z přirozeně bezlepkových potravin*. Vyd. 1. [Praha]: Synergie, ©2014. 224 s. Bezlepková kuchařka. s. 15. ISBN 978-80-7370-272-4

³⁸INTERNETOVÝ ČASOPIS NOVINKY[online] [cit. 2016-05-08] Dostupné z <http://www.novinky.cz/zena/zdravi/329736-odbornici-varuji-pred-bezlepkovou-dietou-jako-modnim-hitem-hubnuti.html>

pečivo a těstoviny a tyto potraviny postupně nahradí stejným množstvím bezlepkových náhražek, šance, že zhubnou, není příliš velká. Bezlepkové náhražky často obsahují víc cukru, tuku a kalorií než běžné potraviny. Pokud dojde k vyloučení lepku a jeho nahrazení přirozeně bezlepkovými potravinami, například ovocem a zeleninou, alternativními pseudo-obilninami, jako je quinoa, pak svůj jídelníček jistě ozdraví a zbaví se přebytečných kil.³⁹

2.1.6 Bezlepková dieta

Jedinou léčbou celiakie je bezlepková dieta... Absolutní bezlepková dieta znamená pro mnohé pacienty bolestivé vyloučení surovin, potravin a nápojů obsahujících lepek. Maximální denní dávka lepku, která nesmí být překročena, kolísá dle lékařských zdrojů mezi 10-50 mg. Vzhledem k tomu, že jsou pozorovány stavy poškození střeva již kolem 10 mg, je žádoucí v max. možné míře se potravinám s lepkem vyhnout. Celoživotní úplné vyloučení lepku ze stravy vede k úplnému uzdravení střeva (až na nepatrné procento pacientů). Porušování diety může vést k těžkému poškození organismu, k nádorům zažívacího traktu, nádorům lymfatické tkáně, ale i jiných orgánů.⁴⁰

V současné době se na odborných seminářích zabývajících se dopady neléčené celiakie začíná hovořit o spojitosti této choroby s nárůstem psychiatrických onemocnění (schizofrenie, manio-depresivní onemocnění dospělých ve věku 25-40 let).

Bezlepková dieta je založena na jídelníčku, ze kterého jsou důsledně vyřazeny všechny formy pšenice, ječmene, žita, ovsa. Právě jemu vděčí chleba a pečivo za svou měkkost, kyprost a objem. Jedna ze dvou bílkovin, kterou lepek obsahuje, se nazývá gliadin. Ten je hlavní příčinou řady zdravotních obtíží, kterými trpí miliony lidí na této planetě.⁴¹

³⁹DUPIN, Olivia. *Bez lepku a chutně!: jak vařit z přirozeně bezlepkových potravin*. Vyd. 1. [Praha]: Synergie, ©2014. 224 s. Bezlepková kuchařka. s. 16. ISBN 978-80-7370-272-4

⁴⁰SRUŽENÍ JIHOČESKÝCH CELIAKŮ O.S.: Informační bulletin: *Možná se to týká i Vás...* Vyd. 1, České Budějovice 2013, 23s, s. 8

⁴¹DUPIN, Olivia. *Bez lepku a chutně!: jak vařit z přirozeně bezlepkových potravin*. Vyd. 1. [Praha]: Synergie, ©2014. 224 s. Bezlepková kuchařka. s. 12. ISBN 978-80-7370-272-4

Lepek (gluten)

Prísne vzato je lepek (gluten), jak bylo řečeno, gel vznikající při hnětení pšeničných těst, jehož základem jsou pšeničné prolaminy (gliadin) a gluteliny (glutenin). V obecném chápání se však pojmem lepek rozumějí samy tyto proteiny a pak se hovoří například o obsahu lepku v mlýnských, pekárenských a obecně potravinářských výrobcích, ale také naopak o výrobcích bezlepkových. Význam této debaty spočívá v tom, že bílkoviny pšeničného endospermu, respektive jedna z jejich základních složek – gliadin, vyvolávají u části populace, která trpí dědičnou predispozicí, závažné onemocnění – celiakii. (V posledních desetiletích se diagnostikovaly i další více či méně závažné choroby související s proteiny lepku.) Zde je třeba důrazně upozornit na to, že ačkoli žitné mouky lepek v pravém slova smyslu netvoří, bílkoviny žitného endospermu (podobně jako ječného) jsou pro osoby s predispozicí k uvedeným chorobám stejně nebezpečné. A tak, jakkoli jsou žitné mouky, respektive produkty z nich pro většinu populace velmi žádoucí složkou stravy, pro osoby trpící celiakií a podobnými chorobami jsou stejně nežádoucí jako výrobky pšeničné. Upozorňujeme na to proto, že u laické veřejnosti, i díky nejasnému vymezení pojmu lepek, dochází v tomto směru k častým omylům.⁴²

Gluten (lepek) obsahuje dvě bílkovinné frakce - prolaminy rozpustné v alkoholu a gluteliny rozpustné ve vodě. Pro nemocné celiakií jsou škodlivé hlavně bílkoviny z první skupiny. Ovšem i část ve vodě rozpustné frakce, např. pšeničný glutelin (zvaný glutenin), může škodit stejně, protože struktura bílkoviny je zčásti podobná prolaminům. Prolaminy jednotlivých obilnin mají různá jména: v pšenici je gliadin, v žitě sekalin, ječmen obsahuje hordein a oves zase avenin. Žádný z těchto prolaminů není tvořen jednou bílkovinou. Jde o veliký počet různých proteinů charakterizovaných speciálním sledem stavebních kamenů - aminokyselin. Lidské střevo neumí tyto bílkovinné řetězce zcela rozložit, do střevní sliznice se dostávají v podobě větších fragmentů (peptidů). Pokud jsou přítomny patřičné vlohly v genomu jedince, spouštějí zde peptidy celiakii.⁴³

Lepek obsahují obilniny - pšenice, ječmen, žito, oves. Pozor i dnes tolik oblíbená pšenice Špalda obsahuje lepek, sice menší množství a jiné složení bílkoviny než např. pšenice tvrdozrná používající se na kvalitní italské těstoviny, ale obsahuje. V dnešní době

⁴²SKŘIVAN Pavel, Chemie, analytika *Chemické složení žitné obilky*[online]. 2012, [cit. 2016-05-09]. Dostupné z <http://www.zitnecentrum.cz/2014/02/10/chemicke-slozeni-zitne-obilky/>

⁴³NĚMECKÁ SPOL. PRO CELIAKII: *Celiakie-úspěšná léčba nesnášenlivosti lepku*, České vyd. 1. Praha: Jan Vašut 2013. s. 17. ISBN 978-80-7236-839-6

se lepek z výše uvedených obilovin bohužel používá i do potravin, kde by se přirozeně neměl vyskytovat jako levný zlepšující přípravek – pojídlo. Obsahují ho některé – hlavně méně kvalitní uzeniny, jogurty a mléčné výrobky – dezerty, zmrzliny, lahůdky, polotovary i hotové pokrmy, pochutiny, kořenící směsi.

Je třeba tedy hledat potraviny, které neobsahují výše uvedené obiloviny ani technologické produkty z nich, např. škroby. (Pokud není VÝSLOVNĚ na výrobku uvedeno, že obsahují škrob, ale v bezlepkové formě tzv. DEPROTEINOVANÝ) a jen pouze tolik, kolik povoluje norma pro bezlepkové produkty.⁴⁴

Legislativa týkající se označování lepku na potravinách

Na internetových stránkách fóra zdravé výživy je problematice bezlepkové diety věnován poměrně velký prostor.

Obsah lepku v potravinách není běžně uváděn. Potřebná kritéria (množství gliadinu) musí splnit pouze výrobce deklarující svůj výrobek jako bezlepkový, a ten se pak smí označit symbolem přeškrtnutého klasu. Mnohé výrobky však nejsou z tohoto pohledu jednoznačné, neboť některé, na první pohled bezlepkové výrobky, mohou stopy lepku obsahovat. Pokud tedy spotřebitel s tímto onemocněním konzumuje jen výrobky bezpečně označené či deklarované jako bezlepkové, je obvykle vystaven riziku velmi jednostranného a málo pestrého stravování. Často je ochuzen o další možnosti rozšíření sortimentu jen proto, že výrobce se k obsahu lepku nijak nevyjadřuje. Navíc jde o stravování finančně náročnější než je běžná strava.⁴⁵

Codexový standard for Foods Special Dietary Use for Persons Intolerant to Gluten je směrnice vymezující mezinárodní standard pro výrobce potravin, která určuje nejvyšší možné množství určitých složek v potravinách. Už v roce 1962 zřídily Světová zdravotnická organizace (WHO) a Organizace pro výživu a zemědělství (FAO) při OSN komisi pro vytvoření Codex Alimentarius; standard byl posléze přijat v roce 2008. V kodexu uvedená pravidla přebírá 1. ledna 2012 nařízení (ES) č. 41/2009 ze dne 20. ledna 2009 o složení a označování potravin vhodných pro osoby s nesnášenlivostí

⁴⁴VRZALOVÁ, Radka. *Radčína kuchařka bez lepku: se spoustou rad a receptů i bez mléka a vajec*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. 307 stran. s. 6. ISBN 978-80-247-5581-6.

⁴⁵FÓRUM ZDRAVÉ VÝŽIVY. *Bezlepková dieta*. [online]. [cit. 2016-05-10]. Dostupné z <http://www.fzv.cz/bezlepkova-dieta/>

lepku, které stanovuje jednotná evropská pravidla na složení a označování potravin z hlediska obsahu lepku.⁴⁶

Různé osoby s nesnášenlivostí lepku mohou snášet různě malá množství lepku. Cílem nařízení je proto umožnit nabídku výrobků s různě nízkým obsahem lepku tak, aby spotřebitelé na trhu našli potraviny odpovídající jejich potřebám a míře citlivosti.

Nařízení (ES) č. 41/2009 proto vymezuje 2 základní kategorie potravin pro zvláštní výživu vhodné pro osoby s nesnášenlivostí lepku, na které se vztahují odlišné požadavky na obsah i označování lepku:

potraviny označené údajem „BEZ LEPKU“: Obsah lepku může být nejvýše 20 mg/kg.

potraviny označená údajem „VELMI NÍZKÝ OBSAH LEPKU“: Obsah lepku může být nejvýše 100 mg/kg.

Nařízení (ES) č. 41/2009 stanovuje u potravin pro zvláštní výživu rozdílné požadavky na označování a obsah lepku v závislosti na použité surovině:

Označení „VELMI NÍZKÝ OBSAH LEPKU“ je vyhrazeno pro potraviny ze speciálně upravených složek vyrobených z pšenice, žita, ječmene, ovsa nebo jejich kříženců, u kterých byl obsah lepku zpravidla snížen technologickou úpravou. Výše uvedené označení nelze použít u potravin, které neobsahují žádnou složku z pšenice ječmene, ovsa, žita nebo jejich kříženců. Obsah lepku musí činit max. 100 mg/kg v potravine ve stavu, v němž je prodávána konečném spotřebiteli.

Pouze v případě, že obsah lepku nepřevyšuje 20 mg/kg, lze použít označení „bez lepku“. Totožná pravidla platí rovněž pro potraviny, které obsahují jak složky nahrazující pšenici, ječmen, žito a oves, tak složky se speciálně upraveným obsahem lepku.

Označení „BEZ LEPKU“ je primárně určeno pro potraviny, které neobsahují pšenici, ječmen, žito, oves nebo jejich křížence a obsahují jiné složky nahrazující pšenici, ječmen, žito a oves (tzn. přirozeně bezlepkové suroviny). Obsah lepku musí činit max. 20 mg/kg v potravine ve stavu, v němž je prodávána konečném spotřebiteli.

⁴⁶NĚMECKÁ SPOL. PRO CELIAKII: *Celiakie-úspěšná léčba nesnášenlivosti lepku*, České vyd. 1. Praha: Jan Vašut 2013. s. 60. ISBN 978-80-7236-839-6

Stanovený způsob označení

Výše uvedená označení stanovená nařízením (ES) č. 41/2009 – „BEZLEPKU“, „VELMI NÍZKÝ OBSAH LEPKU“:

musí být uvedeny v blízkosti názvu, pod kterým se potravina prodává

nemohou být nahrazeny alternativními významově rovnocennými výrazy (např. „bezlepková bageta“)⁴⁷

Pod tíhou nové legislativy platné od 15. 12. 2014 - Nařízení EU 1169 z roku 2011, O poskytování informací o potravinách spotřebitelům jsou výrobci povinni uvádět alergeny (tedy i obiloviny obsahující lepek) přímo ve složení výrobků na etiketách, a to jiným typem písma - tedy tučně, velkými písmeny nebo podtržené, např.: **pšeničná** mouka, **ječný** slad, **žitný** kvas atd. Alergeny by měly být uvedeny i v jídelních lístcích v restauracích u jednotlivých pokrmů nebo dostupné u obsluhujícího personálu. Bohužel informovanost obsluhy a personálu v kuchyni je až na pár výjimek tristní...

Stále více výrobců bezlepkových potravin projevuje zájem o jednoduché značení svých produktů, které by zákazníkům usnadnilo výběr. Ve světě se prosazuje jednotně používaný symbol přeškrtnutého klasu. V ČR si ho zaregistrovalo jako ochrannou známku (s písmeny CZ) Sdružení celiaků ČR. Asociace evropských společností celiaků (AOESC) se sídlem v Bruselu přišla s nápadem zpoplatnit užívání loga.

⁴⁷STÁTNÍ ZEMĚDĚLSKÁ A POTRAVINÁŘSKÁ INSPEKCE: *Označování potravin z hlediska lepku*. [online]. [cit. 2016-05-10]. Dostupné z <http://www.szpi.gov.cz/clanek/oznacovani-potravin-z-hlediska-obsahu-lepku.aspx>



Obrázek č. 2: Označení bezpečkových potravin

Bohulibý cíl vytvořit jednotný systém značení však naráží (hlavně u nás) na neochotu výrobců platit licenční poplatek. Podmínkou udělení licence je také provedení patřičných testů.. Výsledkem je současný poněkud chaotický stav, kdy každý výrobce používá značení podle vlastního výběru.⁴⁸

Potraviny zakázané při bezpečkové dietě (obsahující lepek)

Obiloviny - pšenice, žito, ječmen, oves a všechny výrobky z tohoto obilí. Moučná jídla, moučníky, nákypy, kaše, chléb, rohlíky, housky, dalačánky, preclíky, krupice, kroupy, krupky, koláče, dorty, zákusky, piškoty, perník, oplatky, sušenky, palačinky, lívance, svítek, žemlovka, knedlíky s ovocem, krupicová kaše, vločky, ječný slad, strouhanka, těstoviny - kolínka, špagety, nudle, fleky, makaróny, knedlíky - houskové, kynuté, tvarohové, bramborové, placky, bramborák.

Rostlinná masa - Klaso, Seitan, Tomi, Robo aj.

Potraviny, které obsahují lepek ve skryté formě: paštiky, játrovky, pomazánky, jelita, jitrnice, prejty, sekané, záviny, masové konzervy. Uzeniny - salámy, párky, klobásy, buřty, konzervy, ryby v tomatě, majonézy, kečupy, hořčice, dressinky, tatarské omáčky a další ochucovadla - např. masox, sojová omáčka, Magi, worcesterová omáčka, hovězí, slepičí a zeleninový bujón a další. Sojová masa speciálně upravená.

Cukrovinky - plněné čokolády, nugát, plněné bonbóny, karamely, fondánové bonbóny, müsli tyčinky, cereálie, sladové bonbóny, cornflakes, sojové suky, lipo.

⁴⁸NĚMECKÁ SPOL. PRO CELIAKII: *Celiakie-úspěšná léčba nesnášenlivosti lepku*, České vyd. 1. Praha: Jan Vašut 2013. s. 62. ISBN 978-80-7236-839-6

Lepek obsahují i NÁPOJE - sušená a instantní káva, kávoviny, Malcao, Bikava, Melta Piva klasická i pšeničná!!! Jsou potraviny, ve kterých by širokou veřejnost vůbec nenapadlo, že mohou obsahovat lepek. Jsou to např. některé druhy levných jogurtů, pomazánková másla, kysané smetany, špenát, filé lisované do kostek, instantní bramborové kaše, kukuřičné lupínky, krokety, kypřicí prášek do pečiva, pudinky, zmrzliny, hotová zeleninová jídla, zeleninové přesnídávky, polévky, směsi koření a další.⁴⁹

Potraviny vhodné k přípravě bezlepkové stravy

Bezlepkovou dietu a výběr bezlepkových potravin na českém trhu sleduji od roku 2006, kdy byla mé tehdy tříleté dceři celiakie diagnostikována. Za 10 let došlo k obrovskému nárůstu nabídky nejen přirozeně bezlepkových potravin (cizrna, čirok, různé druhy fazolí a čočky, quinoa, kaštiny, teff apod.), ale i bezlepkových směsí pro přípravu pečiva a pečiva jako takového. Ostatní výrobci například uzenáři se snaží i pod tíhou médií ze svých výrobků rostlinné náhražky tudíž i lepek postupně vylučovat. Jistě tomu napomohl i trend a móda posledních pěti let, která přišla z Ameriky a to stravování bez lepku zdravých konzumentů.

Při nákupu je třeba pročitat pečlivě složení na etiketách jednotlivých druhů potravin. U nebalených výrobků (v obslužných pultech) by informace o alergenech, tedy i lepku měly být uvedeny v katalogích složení nebalených potravin, které by měl mít zákazník k dispozici před vlastním nákupem u pultu.

Základem bezlepkové diety jsou brambory, rýže, kukuřice, jáhly, pohanka, amarant, luštěniny včetně sóji.

Vždy je třeba číst složení potravin, pokud je ve složení uvedeno škrob nebo modifikovaný škrob není potřeba se obávat, protože pokud by se jednalo o zdroj lepku, musí to být vyznačeno, např. obsahuje pšeničný škrob. Kukuřičný či bramborový škrob je v pořádku. Pšeničné klíčky nejsou povoleny. Pšeničná mouka se nahrazuje kukuřičnou, rýžovou, sójovou či speciálními bezlepkovými směsmi. Krupice se nahrazuje kukuřičnou

⁴⁹KLUB CELIAKIE BRNO. *O celiakii*. [online]. [cit. 2016-05-10]. Dostupné z <http://www.klubceliakie.cz/about.html>

či pohankovou krupicí. Strouhanku lze koupit speciální bezlepkovou či nastrouhat křehké kukuřičné plátky, případně i cornflakes. Chleba, pečivo, moučníky lze koupit ve speciálním obchodě či upéct z bezlepkových surovin.⁵⁰

Z čeho tedy vařit a péct...

- brambory - bramborový škrob, bramborová mouka, bramborová vláknina,
- rýže - loupaná, natural, rýžové burizony, kaše instantní, mouka, těstoviny rýžový papír, instantní vločky,
- kukuřice - mouka hladká, polohrubá, krupice, strouhanka, sterilovaná, popcorn, kukuřičné lupínky (čisté bez ječného sladu), těstoviny, škrob, instantní kaše, strouhanka,
- sója - sójové boby, Mungo, mouky - hladká, polohrubá, hrubá, polotučná, tučná, sójové mléko, jogurty, smetana, sójové vločky, neochucené toffu, sójová majonéza,
- pohanka - hnědá, zelená, mouka hladká, polohrubá, krupice, těstoviny, vločky, lámanka,
- proso - kaše, mouky, krupice, jáhly na sladko nebo naslano,
- amarant - mouka, extrudované perličky,
- luštěniny - všechny druhy, cizrna, bob, lupina, čočky, hrách a mouky z nich,
- sladidla - řepný cukr, třtinový cukr, med včelí, agávový, tapiokový, javorový, datlový, rýžový sirup, melasa,
- maso, masné výrobky bez instantních kořeních směsí,
- ovoce, zelenina,
- mléko, mléčné výrobky - pokud není přidružená k celiakii nesnášenlivost laktózy (tj. ml. cukr nebo mléčné bílkoviny kaseinu),
- máslo, margaríny, oleje, sádlo, tuky,
- oříšky a semínka,
- kvalitní čokoláda, zrnková káva, sypaný čaj.⁵¹

⁵⁰SPOLEČNOST PRO BEZLEPKOVOU DIETU Z.S.*Informace pro restaurace, školy v přírodě apod..*[online]. [cit. 2016-05-10]. Dostupné z <http://www.celiak.cz/stravovani/informace-pro-kuchare>

⁵¹SPOLEČNOST PRO BEZLEPKOVOU DIETU Z.S.*Informace pro restaurace, školy v přírodě apod..*[online]. [cit. 2016-05-10]. Dostupné z <http://www.celiak.cz/stravovani/informace-pro-kuchare>

Před třemi lety se na českém trhu objevila firma zpracovávající pouze bezlepkové plodiny a uvedla na trh spoustu nových surovin, které do té doby nebylo na českém trhu vůbec možné koupit. Z širokého portfolia je možno uvést např. mouky z chia semínek, včelníku, ostropestřce, kokosu, kaštanů, dýně, slzovky, hnědé, červené a černé rýže, bambusovou, jablečnou a lněnou vlákninu apod...

2.2 Bezlepková dieta ve veřejném stravování

V této kapitole bych ráda vysvětlila problematiku bezlepkové diety v různých typech veřejného stravování.

Typická česká kuchyně není bezlepkové dietě příliš nakloněna. Pšeničná mouka se přidává do polévek, omáček a často i zelenina bývá zahuštěna moukou či obalena ve strouhance. Řada typicky českých jídel se servíruje s knedlíky, což bývá asi ten největší problém. Několik restaurací potažmo řetězců se již snaží vyjít vstříc bezlepkovým zákazníkům a v jídelním lístku najdete bezlepková jídla označena právě přeškrtnutým kláskem. Otázkou zůstává, zda je personál těchto restaurací natolik erudovaný, že dokáže v prostorách kuchyně zamezit křížové kontaminaci lepkovými surovinami třeba již hotového mraženého bezlepkového pokrmu...⁵²

Vzhledem k nárůstu poptávky po bezlepkových pokrmech, se problematikou „Kam na bezlepkové jídlo“, začalo zabývat i spoustu serverů věnovaných nejen celiakům, ale i portálů s nabídkou rozvážky běžných jídel např. www.celiac.cz, www.bezlepkovadieta.cz, www.damejidlo.cz apod..

Výlety se školou, školy v přírodě nemusí být pro bezlepkové děti překážkou. Stejně jako v případech jiných chronických onemocnění je však nezbytná pečlivá příprava a plánování - pak nehrozí žádné problémy. Znamená to zavolat přímo do kuchyně či ubytovny, pohovořit s vedoucím zájezdu a myslet na každou eventualitu. I dítě s celiakií si může užít hory nebo školu v přírodě. Takové pobyty a aktivity z dosahu rodiny dítě posilují z hlediska socializace a dodávají mu pocit jistoty, že i ve svém bezlepkovém světě je součástí dětského kolektivu.⁵³

⁵²SPOLEČNOST PRO BEZLEPKOVOU DIETU Z.S.*Informace pro restaurace, školy v přírodě apod..*[online]. [cit. 2016-05-10]. Dostupné z <http://www.celiac.cz/stravovani/informace-pro-kuchare>

⁵³SOEFFKER, Sigrid a SCHÄFER, Christiane. *Vaříme a pečeme zdravě pro děti bez lepku*. České vyd. 1. Praha: Jan Vašut, 2013. 128 s.s.9. ISBN 978-80-7236-823-5.

2.3 Bezlepková dieta v rámcových vzdělávacích programech a školních programech SŠ SOU a VOŠ

V této kapitole jsem se zaměřila na obsah jednotlivých rámcových vzdělávacích programů a školních vzdělávacích programů studijních oborů, ze kterých byli vybíráni studenti a žáci pro výzkumnou část bakalářské práce.

Žádný z rámcových vzdělávacích programů či školních vzdělávacích programů odborných středních škol a učebních oborů zabývajících se stravováním neobsahuje heslo: bezlepková dieta, či bezlepkové stravování. V jednotlivých plánech se však objevují kompetence týkající se přípravy racionálních pokrmů, orientace v sortimentu potravin a nápojů a znalostí zásad racionální výživy, druhů diet a alternativních způsobů stravování. Zde už tedy záleží na vedení školy a vyučujícím, kam své žáky v této oblasti chtějí dovést a zda sledují trendy v rychle se rozvíjející oblasti dietního stravování.

Ve školním vzdělávacím programu SOŠ a VOŠ cestovního ruchu České Budějovice je již s tématem dietního stravování počítáno v rámci jednoho odborného a jednoho praktického předmětu v každém studijním oboru SOU, SOŠ i VOŠ.

2.3.1 Rámcový vzdělávací plán SŠ - gastronomie

Rámcově-vzdělávací plán přesně specifikuje budoucí zařazení absolventů ve středních technickohospodářských funkcích v pohostinství, tj. ve stravovacích a ubytovacích zařízeních, např. v restauracích, v provozovnách rychlého občerstvení a dalších provozovnách společného stravování, v penzionech a hotelech. Uplatní se ve vedoucích pozicích jako šéf kuchaři nebo číšníci – specialisté. Jsou připraveni vykonávat odborné gastronomické činnosti – provozní, marketingové, obchodně podnikatelské a řídicí – v různých pracovních pozicích a právně organizačních formách podnikání, a to jak v pozici zaměstnance, tak zaměstnavatele nebo podnikatele.

Odborné kompetence, které by měli studenti ovládat:

Ovládat technologii přípravy pokrmů, tzn., aby absolventi:

- uměli připravovat pokrmy české kuchyně, typické pokrmy zahraničních kuchyní a pokrmy racionální výživy,
- uplatňovali požadavky na kvalitu pokrmů a expedovali a uchovávali je v souladu s normami,
- orientovali se v sortimentu potravin a nápojů a jejich gastronomické využitelnosti⁵⁴

Školní vzdělávací program - gastronomie

Žáci se naučí organizovat a řídit provoz podniků společného stravování ve výrobě i odbytu, připravovat pokrmy české kuchyně, typické pokrmy zahraničních kuchyní a pokrmy racionální výživy. Budou se orientovat v sortimentu zboží a využívat suroviny podle jejich upotřebitelnosti. Seznámí se s hygienou gastronomického provozu a budou pokrmy uchovávat podle předpisů. Žáci se naučí základní techniky odbytu, budou obsluhovat hosty technikou jednoduché i složité obsluhy, provedou vyúčtování s hostem. Žáci jsou vedeni k profesionálnímu jednání a komunikaci s hostem. Naučí se základům vedení stravovacího provozu, včetně sestavování jídelních lístků, kalkulací cen výrobků a služeb, vedení podnikových písemností apod. tak, aby v budoucnu mohli samostatně podnikat v oboru. Součástí přípravy je výuka dvou cizích jazyků, které jsou v současné době důležitým předpokladem pro uplatnění v gastronomických službách.⁵⁵

2.3.2 Rámcový vzdělávací plán - kuchař, číšník

Rámcově-vzdělávací plán přesně specifikuje budoucí zařazení absolventů při výkonu povolání kuchař nebo číšník zejména v pozici zaměstnance ve velkých, středně velkých i malých provozech. Po získání nezbytné praxe v oboru je připraven na soukromé podnikání v pohostinství.

⁵⁴MŠMT. *Rámcový vzdělávací program gastronomie RVP 65-41-L/01 - gastronomie*. [online].[cit. 2016-09-16]. Dostupné z <http://zpd.nuov.cz/RVP/ML/RVP%206541L01%20Gastronomie.pdf>

⁵⁵Charakteristika vzdělávacího programu: *Gastronomie*. [online].[cit. 2016-09-16]. Dostupné z <http://www.infoabsolvent.cz/Obory/KartaOboru/6541L01/Gastronomie?svpFiltr=231414>

Absolvent připravovaný na základě tohoto RVP bude znát technologii přípravy pokrmů a nápojů, způsoby správného skladování, posoudí jejich jakost a technologickou využitelnost. Bude znát techniku obsluhy, sestavovat nabídkové listy služeb a výrobků a realizovat jejich odbyt, provádět vyúčtování. Dále bude připraven zajišťovat provoz výrobních a odbytových středisek, využívat technologická zařízení, organizovat potřebné činnosti při přípravě, průběhu a ukončení gastronomické akce, vést příslušnou dokumentaci provozovny. Ve styku s hostem bude připraven jednat profesionálně a komunikovat ve dvou cizích jazycích.

Odborné kompetence, které by měli studenti ovládat:

a) Uplatňovat požadavky na hygienu v gastronomii, na trendy ve výživě s využitím poznatků o potravinách a nápojích, tzn., aby absolventi:

- uplatňovali požadavky na hygienu v gastronomii;
- měli přehled o výživě, znali zásady racionální výživy, druhy diet a alternativní způsoby stravování;
- rozlišili vlastnosti, a technologickou využitelnost základních druhů potravin a nápojů;
- znali způsoby skladování potravin a nápojů;
- sestavovali menu, jídelní a nápojové lístky podle gastronomických pravidel, pravidel racionální výživy a dalších hledisek.

b) Ovládat technologii přípravy pokrmů, tzn., aby absolventi:

- ovládali způsob přípravy běžných pokrmů české kuchyně i zahraničních kuchyní,
- ovládali technologické postupy přípravy, kontrolovali kvalitu, správně uchovávali pokrmy,
- esteticky dohotovovali a expedovali výrobky;⁵⁶

⁵⁶MŠMT. *Rámcový vzdělávací program kuchař-číšník RVP 65-51-H/01 - kuchař-číšník*. [online]. [cit. 2016-05-16]. Dostupné z <http://zpd.nuov.cz/RVP/H/RVP%206551H01%20Kuchar%20cisnik.pdf>

Školní vzdělávací program - Kuchař, číšník

Žáci se naučí připravovat pokrmy české kuchyně, typické pokrmy zahraničních kuchyní, pokrmy studené kuchyně a pokrmy racionální výživy. Budou se orientovat v sortimentu potravin a nápojů a využívat suroviny podle jejich upotřebitelnosti při přípravě pokrmů. Seznámí se s dodržováním hygieny v gastronomickém provozu, naučí se pokrmy uchovávat podle předpisů. Žáci se naučí základní techniky odbytu a obsluhy hostů, budou obsluhovat hosty technikou jednoduché i složité obsluhy, provedou vyúčtování s hostem, naučí se sestavovat jídelní lístky podle gastronomických pravidel, kalkulovat ceny. Žáci jsou vedeni k profesionálnímu jednání a komunikaci s hostem. Jsou připravováni na to, aby po získání nezbytné praxe v budoucnu mohli samostatně podnikat v oboru. Součástí přípravy je výuka dvou cizích jazyků, které jsou v současné době důležitým předpokladem pro uplatnění v gastronomických službách.⁵⁷

2.3.3 Rámcový vzdělávací plán SOŠ - hotelnictví

Rámcově-vzdělávací plán jako jediný nespecifikuje budoucí zařazení absolventů.

Absolventi najdou uplatnění ve středních technickohospodářských funkcích ve službách stravovacích, ubytovacích, informačních a dalších službách cestovního ruchu, budou vykonávat odborné činnosti provozní, marketingové, obchodně podnikatelské a řídicí v nejrůznějších pracovních pozicích a právně organizačních formách podnikání a to jak v pozici zaměstnance, tak zaměstnavatele a podnikatele.

Odborné kompetence, které by měli studenti ovládat

a) Vykonávat a organizovat ubytovací služby, řídit provoz ubytovacích zařízení, tzn., aby absolventi:

- uměli nabídnout a poskytnout služby v ubytovacích zařízeních, vykonávali služby recepce;
- pracovali s informačními technologiemi při poskytování služeb v ubytovacích zařízeních;
- organizovali a koordinovali provoz jednotlivých úseků a činnosti pracovních týmů v ubytování, při úklidu a úpravě pokojů a souvisejících prostor;
- účinně prezentovali a nabízeli doplňkové služby ubytovacího zařízení.

⁵⁷Charakteristika vzdělávacího programu: *Kuchař-číšník*. [online].[cit. 2016-09-16]. Dostupné z <http://www.infoabsolvent.cz/Obory/KartaOboru/6551H01/Kuchar-cisnik?svpFiltr=231420>

b) Vykonávat a organizovat gastronomické činnosti, řídit stravovací provoz, tzn., aby absolventi:

- dbali na dodržování hygienických předpisů v gastronomii;
- ovládali a uplatňovali zásady racionální výživy i alternativních způsobů stravování;
- orientovali se v sortimentu potravin a nápojů a jejich gastronomické využitelnosti;
- ovládali technologické postupy zpracování surovin, přípravy pokrmů a nápojů a kontrolovali jejich kvalitu;
- využívali a udržovali technické a technologické vybavení stravovacích zařízení;
– ovládali techniku odbytu, systémy a způsoby obsluhy;
- organizovali a koordinovali činnosti pracovních týmů ve výrobě a v odbytu;
- sestavovali jídelní lístky podle gastronomických pravidel i jiných hledisek;
- organizačně i ekonomicky zajišťovali gastronomické akce;
- orientovali se v cizích kuchyních a v zážitkové gastronomii, reagovali na nové trendy ve stravování.⁵⁸

Školní vzdělávací program - Hotelnictví a turismus

Žáci se naučí řídit stravovací provoz, organizovat a řídit ubytovací služby, orientovat se v sortimentu potravin a nápojů a jejich využitelnosti při přípravě pokrmů, osvojí si postupy při zpracování surovin a při výrobě pokrmů a nápojů, včetně kontroly jejich kvality. Budou umět sestavovat jídelní lístky podle gastronomických pravidel, organizačně i ekonomicky zajišťovat gastronomické akce. Při obsluze hostů zvládnou techniku jednoduché i složité obsluhy hostů. Budou organizovat a koordinovat činnosti pracovních týmů ve výrobě a v odbytu dbát na dodržování hygienických předpisů v gastronomii. V ubytovacích službách budou zvládat práci na recepci, poskytovat informační služby a doplňkové služby ubytovacího zařízení. Žáci budou zabezpečovat a poskytovat další služby cestovního ruchu, prezentovat jejich nabídku pro různé druhy, formy cestovního ruchu a skupiny klientů. Budou připraveni vykonávat podnikatelské

⁵⁸MŠMT. Rámcový vzdělávací program hotelnictví *RVP 65-42M -01*. [online].[cit. 2016-05-16]. Dostupné z <http://zpd.nuov.cz/RVP/ML/RVP%206542M01%20Hotelnictvi.pdf>

aktivity v hotelnictví a ve službách cestovního ruchu, využívat výsledky hospodaření a vyhodnocovat je. Součástí přípravy je výuka dvou cizích jazyků, které jsou v současné době důležitým předpokladem pro uplatnění v gastronomických službách.⁵⁹

2.3.4 Rámcově vzdělávací program - cestovní ruch

Rámcově-vzdělávací plán přesně specifikuje budoucí zařazení absolventů při výkonu povolání v komplexu služeb cestovního ruchu. Budou vykonávat činnosti charakteru obchodně podnikatelského, provozního a řídicího v nižších a středních člancích struktury řízení ve všech organizačně právních formách podnikání v cestovním ruchu. Absolvent připravovaný na základě tohoto RVP najdou uplatnění např. jako pracovníci cestovních kanceláří, cestovních agentur, turistických informačních center a hotelových komplexů a dále jako průvodci cestovního ruchu apod., popř. ve veřejné správě na úseku rozvoje cestovního ruchu.

Odborné kompetence, které by měli studenti ovládat

a) Vykonávat a organizovat odborné činnosti služeb cestovního ruchu tzn., aby absolventi:

- organizovali, zabezpečovali a poskytovali jednotlivé služby cestovního ruchu;
- připravovali podklady pro tvorbu produktů cestovního ruchu, sestavovali nabídku pro různé druhy a formy cestovního ruchu a pro různé skupiny klientů;
- využívali informační technologie při vyhledávání a poskytování informací ve službách cestovního ruchu;
- připravovali, prováděli a vyhodnocovali průvodcovské služby pro různé skupiny domácích i zahraničních účastníků cestovního ruchu;
- nabízeli a poskytovali ubytovací služby;
- organizovali a vykonávali činnosti recepce a koordinovali je s činnostmi ostatních úseků;
- účinně prezentovali služby hotelu a ostatních kategorií turistického ubytování.⁶⁰

⁵⁹Charakteristika vzdělávacího programu: *Hotelnictví a turismus*. [online].[cit. 2016-09-16]. Dostupné z <http://www.infoabsolvent.cz/Obory/KartaOboru/6542M01/Hotelnictvi?svpFiltr=231417>

⁶⁰MŠMT. Rámcový vzdělávací program : *Cestovní ruch. RVP-65-42-M/02* [online].[cit. 2016-09-16]. Dostupné z <http://zpd.nuov.cz/RVP/ML/RVP%206542M02%20Cestovni%20ruch.pdf>

Školní vzdělávací program - VOŠ cestovní ruch

Vzdělání na Vyšší odborné škole se opírá o tři základní pilíře – výuku předmětů cestovního ruchu, výuku ekonomických předmětů a výuku dvou až tří cizích jazyků. Tato příprava umožňuje absolventům velmi dobré uplatnění v praxi – v cestovních kancelářích, hotelech, bankovníctví, pojišťovnictví, státní správě a samosprávě apod.

Cílem je připravit studenty pro výkon činností v oblasti cestovního ruchu, v cestovních agenturách a kancelářích, a to jak v přímém provozu, tak i v ekonomickém, obchodním a finančním úseku řízení. Připravit je na pozice samostatných pracovníků s ekonomickým vzděláním, se znalostí umět vést účetnictví firmy, umět založit firmu (cestovní agenturu, cestovní kancelář, turistické informační středisko, regionální agenturu apod.).⁶¹

2.4 Bezlepková dieta v učebnicích SŠ a SOU gastronomie, hotelnictví

Při zpracování bakalářské práce jsem jako zdroje odborných rešerší vybírala učebnice a materiály, které jsou dle sdělení ředitelky SOŠ a VOŠ cestovního ruchu v Českých Budějovicích používány k výuce odborných teoretických i praktických předmětů na většině odborných škol zabývajících se stravováním a gastronomií v celé České republice. Snažila jsem se v nich nalézt kapitoly či alespoň zmínky o bezlepkové dietě či dietním stravování nebo o dietním stravování vůbec. Informace o výše uvedených zkoumaných tématech jsem nakonec našla ve třech používaných učebnicích.

Autoři učebnice (2009) v úvodu knihy uvádí: "Při přípravě a zpracování této učebnice jsme měli na paměti, že se z ní budou učit nejen studenti, kteří budou pracovat v restauracích a gastronomických zařízeních komerčního typu, ale i ti, kteří budou vařit ve školních jídelnách, vysokoškolských menzách, podnikových jídelnách, domovech důchodců a dalších zařízeních celodenního společného stravování.

Dodržování požadavků na plnohodnotnou stravu je nezbytné pro provozovny, které poskytují služby při stravování zaměstnanců, ve školních jídelnách, ve studentských menzách a celodenním stravování v domovech mládeže, ve zdravotnických zařízeních a v zařízeních sociální péče. Strávníci (hosté), kteří vzhledem ke svému zdravotnímu stavu mají zájem o pozitivní ovlivňování svého zdravotního stavu výživou nebo musí

⁶¹Charakteristika vzdělávacího programu. *Cestovní ruch*. [online].[cit. 2016-05-16]. Dostupné z <http://www.infoabsolvent.cz/Obory/Charakteristika/6543N01/Cestovni-ruch>

přímo dodržovat některá dietní omezení, by však měli být uspokojeni i v každé dobře vedené restauraci."⁶²

Dietní stravování znamená vždy určité omezení ve výběru a úpravě potravin a nápojů. Diety se připravují podle schválených receptur a norem, pro každou dietu jsou určeny vhodné a nevhodné potraviny a nápoje, energetická hodnota a vhodné technologické úpravy. Dělení diet vychází vždy z potřeb nemocného člověka. Z dietních postupů je důležitá bezlepková dieta, která z potravy vyřazuje lepek z pšenice, žita, ječmene a ovsa. Je založena na bramborách, rýži, kukuřici a amarantu. Podává se při celiakii u dětí a u dospělých při sprue, kdy se lepek nedostatečně rozkládá a poškozuje klky sliznice tenkého střeva.⁶³

SEDLÁČKOVÁ (2008) ve své odborné publikaci určené pro SŠ a SOU, uvádí, že vznik Československého dietního systému je datován mezi roky 1950-54. Vzhledem k tomu, že se věda rychle rozvíjela, bylo již třeba v roce 1968 vydat nové přepracované vydání. V dalším období byly nově zpracovány doporučené dávky energie, živin a látek přídatných, které vstoupily v platnost 1981. Další vydání dietního systému tedy bylo třeba zcela nově zpracovat. Skupina expertů při ministerstvu zdravotnictví publikovala v roce 1991. Doporučené zásady stravování nemocných, které v mnohém zcela změnily dosavadní přístup k léčebné výživě. Tyto doporučené zásady byly první, které se nestaly závaznou normou pro všechny zdravotnická a lázeňská zařízení. Předpokládá se, že v pravidelných několikaletých intervalech budou zásady inovovány v souladu s vývojem nových vědeckých poznatků. V současné době je tedy stravování v lázeňských zařízeních značně blízké stravování zdravého člověka a pacientů v nemocnicích se u mnoha onemocnění také uvolnilo. V lázeňských zařízeních mnohdy dochází k situacím, že strava je více restaurační nabídkou než léčebnou výživou. Často si mohou hosté z komerčních důvodů volit stravu výběrovou a je na nich samotných,

⁶²SEDLÁČKOVÁ, Hana a OTOUPAL, Pavel. *Technologie přípravy pokrmů 1: učebnice pro střední odborná učiliště, učební obory kuchař-kuchařka, kuchař-číšník, číšník-servírka a pro hotelové školy*. 3., přeprac. vyd. Praha: Fortuna, 2009. 85 s., [8] s. barev. obr. příl. ISBN 80-7168-912-2.

⁶³KUDEROVÁ, Libuše. *Nauka o výživě pro střední hotelové školy a veřejnost*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 2005. 184 s. ISBN 80-7168-926-2.

zda se při volbě budou řídit zdravotními hledisky či nikoliv. Pochopitelně s rizikem následných obtíží.

Diety dělíme do skupin podle různých hledisek, např. podle technologických omezení, podle omezení ve výběru potravin, podle změn v poměru živin apod. Dieta bezlepková je dietou speciální. Používáme jí u nemocných celiakií. Tito nemocní mají alergii na bílkovinu gliadin, obsaženou v lepku v obilném zrně. Toto onemocnění se projevuje u malých dětí, ale může postihnout i dospělé. Dietu musí nemocný dodržovat do dospělosti a v některých případech celoživotně. Výběr potravin je omezen na ty, které neobsahují mouku, což znamená vyloučit i potraviny, o nichž běžně nevíme, že mouku obsahují. Technologické zpracování je také náročné, protože mouku musíme nahrazovat sójovou nebo bramborovou moukou. Z nich je také třeba péci slané pečivo, chléb a sladké pečivo. Zahušťovat pokrmy můžeme také pouze sójovou moukou nebo strouhanými bramborami. Pro tuto dietu se stále rozšiřuje sortiment vyráběných směsí pro přípravu pokrmů. Je možné je získat zásilkovým prodejem: přesto zůstává příprava této stravy i nadále pro společné stravování problém. Vzhledem k náročnosti této diety jsou zatím tito nemocní odkázáni pouze na domácí stravování".⁶⁴

⁶⁴SEDLÁČKOVÁ, Hana et al. *Technologie přípravy pokrmů 5.: učebnice pro střední odborná učiliště, učební obory kuchař-kuchařka, kuchař-číšník, číšník-servírka a pro hotelové školy*. 2. vyd. Praha: Fortuna, 2008. 135 s., [16] s. barev. obr.přil. ISBN 978-80-7373-026-0

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 Výzkum

3.1 Výzkumné šetření

Výzkumné šetření, které je v bakalářské práci provedeno, se zaměřuje na téma „Bezlepkové diety v odborné přípravě studentů hotelové školy a učebního oboru kuchař-číšník“. Očekávaným přínosem bakalářské práce je obohacení poznatků o znalostech a dovednostech studentů v oblasti týkající se bezlepkového stravování.

Empirická část práce je realizována především za pomoci kvalitativních výzkumných metod. Klíčovým tématem ve výzkumné části je i otázka spojená s informovaností žáků o bezlepkové dietě a zdravotních dietách vůbec.

Design výzkumného šetření je rozdělen do čtyř fází. Jednotlivé fáze následně poskytují čtenáři celkový obraz o zkoumané problematice. Jedná se o fáze:

1. Analýza učebnic a učebních textů,
2. Dotazníkové šetření,
3. Pozorování v hodině, kde byla probírána zkoumaná problematika,
4. Interview s učitelkou odborných předmětů, která problematiku bezlepkové diety vyučuje a s šéfkuchařem výcvikového pracoviště.

Výzkumné šetření je v první fázi zaměřeno na analýzu učebnic a učebních textů, které jsou využívány v odborné výuce a měly by obsahovat i informace o zdravotních dietách, zejména o dietě bezlepkové. Zde je sledováno nejen množství dostupných informací o bezlepkové dietě, ale hlavně jejich pravdivost a srozumitelnost pro studenty. V souladu s dostupnou odbornou literaturou byla použita výzkumná metoda analýzy učebních textů.⁶⁵

Na základě analýzy dostupných učebních textů byl v druhé fázi výzkumu sestaven dotazník č. 1, po jehož vyhodnocení byla provedena prezentace s panelovou diskuzí na téma bezlepková dieta a položen dotazník č. 2, které studenti vyplnili. Dotazníky byly koncipovány pro kvalitativní sběr dat. Při formulování otázek bylo využito především

⁶⁵ GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výskumu*. 4., rozš. vyd. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2008. 269 s. ISBN 978-80-223-2391-8.

otevřených či polootevřených otázek, tak aby žáci a studenti byli nuceni hlouběji se zamyslet nad zkoumanou problematikou.⁶⁶ Dva dotazníky byly zadávány z důvodu zjištění možného posunu v znalostech respondentů, kdy po prvním dotazování se uskutečnila přednáška o bezlepkové dietě.

Třetí fáze výzkumu je zaměřena na vlastní pozorování práce učitele v hodině teoretické výuky, která byla věnována zdravotním dietám. Cílem pozorování bylo sledovat, jaké výukové metody a organizační metody paní učitelka zvolila, aby svým žákům přiblížila problematiku bezlepkové diety. Zároveň se pozorování zaměřilo i na samotný obsah hodiny, který měl být o problematice bezlepkové diety.⁶⁷

V závěru výzkumného šetření bylo naplánované provedení interview (rozhovoru) s učitelkou teoretických a odborných předmětů, ve kterých se objevuje téma zdravotních diet a s šéfkuchařem výcvikového pracoviště, kde studenti získávají praktické dovednosti a jsou v kontaktu se skutečnými hosty, tedy i s těmi, kteří drží bezlepkovou dietu.⁶⁸

Všechny čtyři fáze výzkumu byly následně vyhodnoceny a měly napomoci k nalezení odpovědi na výzkumné otázky a zároveň i dosažení cíle výzkumného šetření.

3.1.1 Cíl výzkumného šetření

Cílem výzkumného šetření je naleznout odpověď na otázku: „Jak jsou žáci SOŠ a VOŠ cestovního ruchu v Českých Budějovicích seznamováni s problematikou bezlepkové diety a zda je tento způsob dostatečný?“ Cíl výzkumného šetření byl naplňován za pomoci výše zmiňovaných fází výzkumného šetření. Výzkumné šetření tak sloužilo k zmapování množství kvality a počtu informací, které se dostávají k žákům v průběhu jejich studia.

Výsledkem výzkumu by měla být odborná zpráva, která by měla vzbudit diskuzi o stavu znalostí a dovedností u žáků a studentů vycházející z jejich odpovědí. Zpráva by měla dát

⁶⁶ PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 2007. 270 s. ISBN 9788071845690

⁶⁷ GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 4., rozš. vyd. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2008. 269 s. ISBN 978-80-223-2391-8.

⁶⁸ PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 2007. 270 s. ISBN 9788071845690

odpověď na otázku, zda jsou žáci dostatečně informováni a prakticky připraveni na možnost bezlepkového stravování v „ostrém provozu“.

Získané výsledky by měly být nápomocny pedagogům odborného výcviku a zároveň by výsledky výzkumného šetření mohly posloužit vedení jiných SOŠ při zkvalitnění úrovně teoretických znalostí a praktických dovedností u žáků a studentů vstupujících do praxe na výcvikovém pracovišti.

V momentální situaci se počítá s tím, že výsledky a závěry by měly být vodítkem pro pedagogy a vedení této konkrétní SOŠ k případnému zlepšení informovanosti během teoretické a praktické výuky o možnostech bezlepkového stravování, případně k vytvoření metodické příručky k výuce této aktuální problematiky ve společném stravování.

3.1.2 Výzkumné otázky:

Otázky jsou koncipovány tak, aby bylo možné zjistit, popsat a zanalyzovat situaci – znalosti a dovednosti, tedy profesní kompetence žáků o bezlepkovém stravování v teorii i praxi.

V praktické části výzkumného šetření bylo vytýčeno několik výzkumných otázek, které byly rozpracovány následně v dotazníkovém šetření u žáků a studentů a při koncipování otázek u strukturovaných rozhovorů s pedagogy. Výzkumné otázky nebyly opomíjené ani v případě analýz učebnic a odborných textů, které jsou využívány při výuce.

Výzkumné otázky:

1. Jak probíhá teoretická příprava pro „bezlepkové hosty“ v hodinách teorie, technologické zpracování pokrmů a odborné praxe?
2. Jaké mají žáci znalosti o bezlepkové dietě?
3. Znají žáci před vstupem na výcvikové pracoviště platnou legislativu týkající se možných alergenů v pokrmech?
4. Jsou žáci schopni na výcvikovém pracovišti využít své profesní kompetence o bezlepkové dietě u tzv. „bezlepkovým hostům“, aby jim dokázali doporučit vhodné pokrmy a případně je i uvařit?

3.1.3 Místo výzkumného šetření

Výzkumné šetření je uskutečňováno na SOŠ a VOŠ cestovního ruchu v Českých Budějovicích. Toto školské zařízení bylo vybráno jako dostupné a otevřené pracoviště, kde je vyučováno sedm studijních oborů se zaměřením na gastronomii, hotelnictví a turismus. V současné době studuje na této škole cca 600 studentů a žáků z celé ČR. Jedná se o jednu z největších SŠ (co do počtu oborů a kapacitě studentů) věnujících se studiu výše uvedených oborů. Škola je rozdělena na dvě pracoviště: SŠ a VOŠ, které se nachází v ul. Fráni Šrámka v Českých Budějovicích a detašované pracoviště SOU na Senovážném náměstí též v Českých Budějovicích. Odborný výcvik je zajišťován v hotelu Clarion, restauraci Metropol, a v restauraci Budvar v Českých Budějovicích.

3.1.4 Výběr zkoumaných osob - výzkumný vzorek

Výběr výzkumného vzorku se lišil podle fáze výzkumného šetření. Pro přehlednost překládám tabulku, kde je znázorněna jednotlivá fáze výzkumu a skupina respondentů, která pro jednotlivou a výzkumnou metodu vybrána.

Fáze výzkumu	Výzkumná metoda	Výzkumný vzorek
Analýza učebnic a učebních textů	Analýza učebnic a učebních textů	bez výzkumného vzorku
Dotazníkové šetření - cílovou skupinou jsou žáci a studenti.	Dotazník s uzavřenými, polootevřenými a uzavřenými otázkami	žáci a studenti
Pozorování v hodině	Záměrné pozorování v hodině	učitel odborných teoretických předmětů gastronomie
Interview s učitelskou odborných předmětů	Strukturovaný rozhovor	učitel odborných teoretických předmětů gastronomie, učitele praktického výcviku a šéfkuchař výcvikového pracoviště

Nyní budou blíže představeny jednotlivé skupiny výzkumného vzorku, na kterých bylo provedeno výzkumné šetření.

Za prvé to byli studenti výše uvedené SŠ a VOŠ. V původním záměru byly do skupiny respondentů zahrnuty i první ročníky gastro oborů na uvedené SOŠ. Bližší analýzou učebních textů a rozhovorem s učitelkou teoretických i odborných předmětů bylo zjištěno, že problematika zdravotních diet a moderních trendů ve stravování je vzhledem k časové tísní přesouvána do plánu učiva druhých ročníků. Do cílové skupiny respondentů byli tedy vybráni:

- a. Žáci IV. ročníku čtyřletého učebního gastronomického oboru s maturitou
- kuchař,
- b. Studenti II. ročníku střední školy cestovního ruchu – obor hotelnictví,
- c. Studenti I. ročníku vyšší odborné školy (obor cestovní ruch).

Vždy se jedná o skupiny, které se již pohybují na výcvikovém pracovišti a pracují v kuchyni nebo obsluhují v restauraci či působí na recepci hotelu.

Výzkumný vzorek pro pozorování v hodině: vybrán byl pedagog teoretických i praktických odborných předmětů oborů stravování. Pozorování bylo uskutečněno v dvojhodinovém bloku předmětu technologie výroby pokrmů IV. ročníku čtyřletého gastronomického oboru – kuchař. Konkrétní učitelka byla vybrána vzhledem k tomu, že vede všechny ročníky v odborném výcviku – přípravy pokrmů a vyučuje i teoretické předměty týkající se gastronomie.

Pro rozhovor-interview byla vybrána učitelka odborných teoretických předmětů gastronomie i praktického výcviku a šéfkuchař výcvikového pracoviště. Opět byla paní učitelka vybrána vzhledem k tomu, že vede všechny ročníky v odborném výcviku – přípravy pokrmů a vyučuje i teoretické předměty týkající se gastronomie. Šéfkuchař působící na výcvikovém pracovišti více než 20 let vnímá žáky a studenty jako jejich možný budoucí zaměstnavatel a má přehled o jejich dovednostech v kuchyni i při obsluze hostů.

3.1.5 Použité výzkumné metody

Vzhledem k jedinečnosti zvoleného tématu a snaze o získání co největšího množství informací k dané problematice byly zvoleny tyto výzkumné metody:

- a) Analýza odborné literatury na sledované střední škole, která je využívána k výuce předmětů, ve kterých se objevují zdravotní diety. Byla prováděna intenzivní analýza dostupných učebnic a učebních textů, které jsem se snažila podrobně prostudovat z hlediska problematiky bezpečného stravování. Texty byly postupně objasňovány a interpretovány.⁶⁹
- b) Krátkodobé pedagogické pozorování učitele - technologie přípravy pokrmů věnované dietám. Pozorování bylo zvoleno, vzhledem ke skutečnosti, že se jedná o jeden z nejtypičtějších způsobů získávání dat v kvalitativním pedagogickém výzkumu. Tento typ získávání dat nám umožňuje přímé pozorování reality, chování učitele, žáků a také prostředí, ve kterém k výuce dochází. Studenti a žáci byli seznámeni s účelem pozorování.⁷⁰
- c) Dotazníky pro studenty tří různých ročníků a oborů na výše uvedené SŠ a VOŠ cestovního ruchu. I z pohledu dotazníků byl zvolen přístup kvalitativní, tedy menší vzorek studentů s podobným studijním zaměřením, rozsáhlejší dotazníky zaměřené většinou na otevřené otázky s možností vlastního vyjádření se k dané problematice. Pomocí dotazníkové metody je možné získat velké množství informací o preferencích, názoru na problematiku respondentů, přičemž je zároveň zaručena jejich anonymita.⁷¹
- d) Rozhovor (interview) s pedagogem odborného výcviku a šéfkuchařem výcvikového pracoviště. Rozhovor v kvalitativním výzkumu byl veden volně jako nestrukturovaný, kdy výzkumník plní roli posluchače myšlenek, názorů a příběhů dotazované osoby. Rozhovor probíhal v domácím prostředí dotazovaných (kabinet učitelky, kancelář šéfkuchaře).⁷²

⁶⁹ GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 4., rozš. vyd. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2008. 269 s. ISBN 978-80-223-2391-8.

⁷⁰ GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 4., rozš. vyd. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2008. 269 s. ISBN 978-80-223-2391-8.

⁷¹ PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 2007. 270 s. ISBN 9788071845690

⁷² PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 2007. 270 s. ISBN 9788071845690

3.1.6 Popis způsobu zpracování odpovědí výzkumného šetření - kódování odpovědí z dotazníků studentů:

- a) V první fázi bylo nutné připravit získaná data z dotazníků k analýze. Bylo provedeno ruční třídění dat. Z položených dotazníků č. 1 a č. 2 byly vyřazeny ty, které obsahovaly v polovině z otevřených otázek jednoslovné odpovědi nebo odpovědi „nevím“. Dále byly označovány dotazníky s nejzajímavějšími či nejobsáhlejšími odpověďmi.
- b) V druhé fázi zpracování dat bylo použito otevřené kódování GAVORA (2008), kdy byly interpretovány odpovědi z nejobsáhleji vyplněných dotazníků v jednotlivých zkoumaných ročnících.
- c) V třetí fázi bylo provedeno porovnání odpovědí jednotlivých kategorií dotazovaných: ročníků, dívek a chlapců, žáků SOU a studentů střední školy a vyšší odborné školy (pomaturitní studium) s rozhovory vedenými s pedagogem, šéfkuchařem z výcvikového pracoviště a vlastního pozorování z hodin. Záchyt nejzajímavějších odpovědí a porovnání s výsledky analýz učebnic a učebních materiálů.
- d) Výsledná zjištění byla popsána v odpovědích na výzkumné otázky.

3.1.7 Interpretace výsledků a závěry

Závěrem výzkumu by měla být odborná zpráva, případně diskuze o stavu znalostí a dovedností žáků a studentů vycházející z výsledků uvedených praktické části bakalářské práce. Zpráva by měla dát odpověď na otázku, zda jsou žáci dostatečně informováni a prakticky připraveni na možnost bezlepkového stravování v „ostrém provozu“. Výsledky a závěry by měly být vodítkem pro pedagogy a vedení této konkrétní SOŠ k případnému zlepšení informovanosti během teoretické a praktické výuky o možnostech bezlepkového stravování, případně k vytvoření metodické příručky k výuce této aktuální problematiky ve společném stravování.

III. REALIZACE KVALITATIVNÍHO VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

V následující části budou hledány odpovědi na výzkumné otázky za pomoci výše popsaných a zvolených výzkumných metod.

1. Jak probíhá teoretická příprava na „bezlepkové hosty“ v hodinách teorie technologické zpracování pokrmů a odborné praxe?
2. Jaké mají žáci znalosti o bezlepkové dietě?
3. Znají žáci před vstupem na výcvikové pracoviště platnou legislativu týkající se možných alergenů v pokrmech?
4. Jsou žáci schopni na výcvikovém pracovišti využít své profesní kompetence o bezlepkové dietě tzv. „bezlepkovým hostům“, aby jim dokázali doporučit vhodné pokrmy a případně je i uvařit?

Pro hledání odpovědí na všechny položené výzkumné otázky a dosažení vytčeného cíle, bylo potřeba nejprve provést rozbor textů tedy dostupných učebnic, které škola při výuce používá a k tomu provést zúčastněné sledování práce učitele v hodině odborného předmětu. Dále bylo nutné sestavit a zanalyzovat, dostatečný počet dotazníků a provést krátký rozhovor s vyučujícím předměty teoretických (technologie) i praktických (vaření) a rozhovor s šéfkuchařem výcvikového pracoviště

4 Odpovědi na výzkumné otázky

4.1 Výzkumné otázky

4.1.1 Otázka č. 1 - odpovědi

Při hledání odpovědí na první výzkumnou otázku: **Jak probíhá teoretická příprava na „bezlepkové hosty“ v hodinách teorie technologického zpracování pokrmů a odborné praxe?** Bylo v I. fázi výzkumu nejprve nutné provést obsahovou analýzu publikací a učebnic, které jsou na sledovaném pracovišti využívány k odborné výuce studentů. Tyto publikace jsou dle sdělení vyučující používány jako stěžejní v celé ČR. Pro potřeby bakalářské práce byly texty prostudovány z hlediska potřeb bezlepkové

a i jiných zdravotních diet. Ve výzkumné realitě to znamenalo, zaměřit se na hledání hesel „alergeny, zdravotní dieta, bezlepková dieta, celiakie, alergie na lepek, bezlepkové suroviny“. Znalost výše uvedených hesel a jejich význam jsou důležité pro rozvoj dalších odborných dovedností přípravy bezlepkových aj. dietních pokrmů.

Nejrozsáhlejším a nejvíce používaným souborem učebnic v odborných předmětech stravování je cyklus Technologie přípravy pokrmů 1-5, autorů Hana Sedláčková a Pavel Otoupal. První díl z této řady by měl být věnován úvodu do problematiky stravování, zdravé výživě. V jednotlivých pokračujících dílech: technologie přípravy pokrmů 2, 3, 4 této řady učebnic je vždy řešena problematika jedné nebo skupiny surovin – přílohy, masa atd. V žádném z výše prostudovaných dílů učebního cyklu nebyly nalezeny informace o tom, že některé přílohy nebo způsob jejich zahušťování jsou vhodné pro bezlepkovou dietu, což by žákům usnadnilo orientaci a fixaci v dané problematice.

V následující části je uveden rozbor jednotlivých dílů uvedeného učebního cyklu vztahený k výše uvedeným heslům týkajících se zdravotních diet (bezlepkové diety):

Skripta Technologie přípravy pokrmů 1-5, která původně vznikla pro výše uvedený studijní obor v roce 1998 a byla několikrát přepracována a naposledy vydána v roce 2009. Jedná se o šest let staré učebnice, které v určitých momentech neodpovídají trendům a změnám ve stravování. Učebnice nezahrnuje žádné novinky v oblasti výživy jako celku, jako je například změna tzv. „potravinové pyramidy“ aj. Bohužel ač se jedná o první učebnici z celého seriálu, který by měl odborně provést žáky problematikou správné přípravy pokrmů a zdravé výživy jako takové, o zdravotních dietách např. bezlepkové, bezlaktózové apod. Studenti a žáci nezískají žádné informace. V oddílu 3 pátého dílu publikace: Technologie přípravy pokrmů, by měli být studenti seznámeni se „Zásadami dietního stravování“ a současným dietním systémem, který vznikl v letech 1950-54. Studenti se zde dozví, jak dělíme diety do skupin podle různých hledisek, např. podle technologických omezení, podle omezení ve výběru potravin, podle změn v poměru živin apod. O dietě bezlepkové se zde hovoří jen jako o dietě speciální, která se používá u nemocných celiakií. Bohužel jsou zde o bezlepkové dietě uvedeny velmi zavádějící a chybné informace. Např: „Nemocní mají alergii na bílkovinu gliadin, obsaženou

v lepku v obilném zrnú.“⁷³ Jedná se tedy o chybné sdělení studentům a záměnu celiakie za alergii na lepek. Uvedena je i mylná informace o projevu celiakie, která poukazuje pouze na dětské pacienty a o dospělých mluví jen jako o příležitostných pacientech! Velmi neprofesionální se jeví alibistický odkaz na domácí stravování u klientů s bezlepkovou dietou. Např., „Vzhledem k náročnosti této diety jsou zatím tito nemocní odkázáni pouze na domácí stravování....“⁷⁴ Tento názor rozhodně nekoresponduje s dnešními trendy stravování a v učebnici technologie výroby pokrmů, v kapitole věnované dietnímu stravování by neměl ani zaznít.

Další využívanou učebnicí jak pro studenty denního i dálkového studia a rekvalifikačních kurzů dospělých v oborech kuchař-číšník, hotelnictví apod. je učebnice „Nauka o výživě pro střední hotelové školy a veřejnost od autorky Kuderové“. Ta se věnuje v učebnici zdravotním dietám celou kapitolu. Studenti zde dostanou informaci opět o dietním systému z roku 1954. Autorka se o celiakii nebo alergii na pšenici v učebnici vůbec nezmiňuje. Velmi krátká a opět zavádějící informace o bezlepkové dietě je podána pouze ve výše uvedené kapitole o dietním stravování: "Z dietních postupů je důležitá bezlepková dieta, která z potravy vyřazuje lepek z pšenice, žita, ječmene a ovsa. Je založena na bramborách, rýži, kukuřici a amarantu. Podává se při celiakii u dětí a u dospělých při spruce, kdy se lepek nedostatečně rozkládá a poškozuje klky sliznice tenkého střeva."⁷⁵ Vzhledem k tomu, že už název učebnice napovídá o jejím obsahu, tedy: naučit se o výživě člověka, je zde dle mého názoru informací skutečně velmi málo nejen o bezlepkové dietě, ale i o dalších zdravotních intolerancích a alergiích, kterých je v současné době poměrně dost. Opět publikace obsahuje velmi málo informací nejen o bezlepkové dietě, ale i o dalších zdravotních intolerancích a alergiích, kterých je v současné době poměrně dost.

Výše uvedená zjištění, že v používaných učebnicích není obsaženo dostatečné množství relevantních informací o bezlepkové dietě, celiakii a bezlepkovém stravování byla

⁷³ SEDLÁČKOVÁ, Hana et al. *Technologie přípravy pokrmů 5.: učebnice pro střední odborná učiliště, učební obory kuchař-kuchařka, kuchař-číšník, číšník-servírka, a pro hotelové školy*. Druhé vydání. Praha: Fortuna, 2008. 135 stran, 16 nečíslovaných stran barevných obrazových příloh. s 106 ISBN 978-80-7373-026-0

⁷⁴ SEDLÁČKOVÁ, Hana et al. *Technologie přípravy pokrmů 5.: učebnice pro střední odborná učiliště, učební obory kuchař-kuchařka, kuchař-číšník, číšník-servírka a pro hotelové školy*. 2. vyd. Praha: Fortuna, 2008. 135 s., [16] s. barev. obr.přil. s. 102-107 ISBN 978-80-7373-026-0.

⁷⁵ KUDEROVÁ, Libuše. *Nauka o výživě pro střední hotelové školy a veřejnost*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 2005. 184 s. s. 161-169 ISBN 80-7168-926-2

potvrzena i ve IV. fázi výzkumu, kdy tento stav připouští při volně vedeném rozhovoru i paní učitelka. Bezlepkové stravování tedy probírá se studenty ve výuce zaměřené na módní směr stravování (v rámci výkladu vegetariánství, veganství apod.). Časová dotace tohoto tématu jsou dvě vyučovací hodiny v teorii (technologii), jednou vyučovací hodinou v praxi. Sama připouští, že je to opravdu velmi málo a vlastně se za tuto dobu nic k tématu bezlepkového stravování vyložit ani uvařit nestihne. Z vlastní iniciativy a z důvodu, že se sama zajímá o zdravotní diety (vaří i pro děti se zdravotními dietami na dětském táboře), sestavila skripta, která obsahují informace o trendech ve výživě i zdravotních dietách. Z výše uvedených informací vyplývá, že se při hodině odborné praxe žádná bezlepková jídla nevaří a odborná praxe - příprava bezlepkových pokrmů ve školní výcvikové kuchyni tedy neprobíhá.

Pro získání ucelené odpovědi na první výzkumnou otázku bylo nutné v III. fázi výzkumu provést pozorování v hodině. Toto pozorování bylo provedeno v hodině teorie na téma „zdravotních diety“, se zaměřením na dietu bezlepkovou (příloha č. 6 - přepis pozorování učitele v hodině). Zvolenou vyučovací metodou paní učitelky bylo v tuto chvíli vyprávění⁷⁶. Paní učitelka vyprávěla své poznatky z každoročního vaření na putovním táboře dobrovolných hasičů, kde je vždy přítomen i chlapec dodržující bezlepkovou, bezmléčnou a bezvaječnou dietu. Celé vyprávění trvalo cca 15 minut.

Okamžitě po pozorování byl proveden rozbor výkladu paní učitelky z hlediska didaktických principů⁷⁷. Nebyl zřejmý přesný cíl vyučování výukových hodin věnovaným dietám, chybí princip uvědomělosti – nebylo zcela jasné, zda jsou žáci seznámeni s důvody, proč o tomto problému získávají informaci. Na dotaz: „Kolik je v ČR takových lidí? Nezná paní učitelka odpověď. Dále chybí princip názornosti – zde se nabízí otázka, zda je vyprávění o 4 kastrůlkách a zahušťování jednou bezlepkovou směsí jídla pro všechny účastníky i bez diety správnou formou pro seznámení s problematikou dietního stravování. Byla zjištěna absence propojení teorie s praxí. Z pozorování vyplývá, že v teoretických ani praktických hodinách děti nedostávají žádné informace, o tom, zda pokrm, který momentálně uvařili, nebo je diskutována jeho

⁷⁶SKALKOVÁ, Jarmila. *Obecná didaktika: vyučovací proces, učivo a jeho výběr, metody, organizační formy vyučování*. 2., rozš. a aktualiz. vyd., [V nakl. Grada] vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 322 s. s 181-218. ISBN 978-80-247-1821-7.

⁷⁷KALHOUS, Zdeněk a kol. *Školní didaktika*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002. 447 s. s268-272. ISBN 80-7178-253-X.

příprava, je např. přirozeně bezlepkový. Při hodině nebyl nalezen ani princip aktivity - děti pouze poslouchají a pouze 6 z 22 přítomných si i dělají nějaké poznámky. Opět je možné si klást otázku, zda tyto neúplné a kusé informace budou mít zájem žáci dále rozvinout, případně si sami vyhledat. Chybí princip trvalosti – je možné velmi pochybovat, že po 10 minutách výkladu z vlastních poznámek (skripta), které si paní učitelka sama před 5-ti lety vytvořila (a dále skripta neobnovovala, údajně z časových důvodů) si studenti zapamatují něco, co využijí za dva roky při maturitní zkoušce či dále v ostrém provozu restaurace.

4.1.2 Otázka č. 2 - odpovědi

Odpověď na položenou otázku č. 2 „**Jaké mají žáci znalosti o bezlepkové dietě?**“ byla hledána v dotaznících, které byly předloženy žákům a studentům v II. fázi výzkumu. Dotazník č. I. (viz. Příloha č. 1) obsahoval 22 otázek. První tři otázky obsahovaly tzv. identifikační údaje (obor, ročník, věk, pohlaví studenta.) Pouze tři otázky z celého dotazníku byly polootevřené s výběrem možností a) - d), kdy poslední možnost byla opět vlastní vyjádření studenta. Ostatní otázky byly otevřené a studenti byli vyzváni, aby psali "co možná nejvíce".

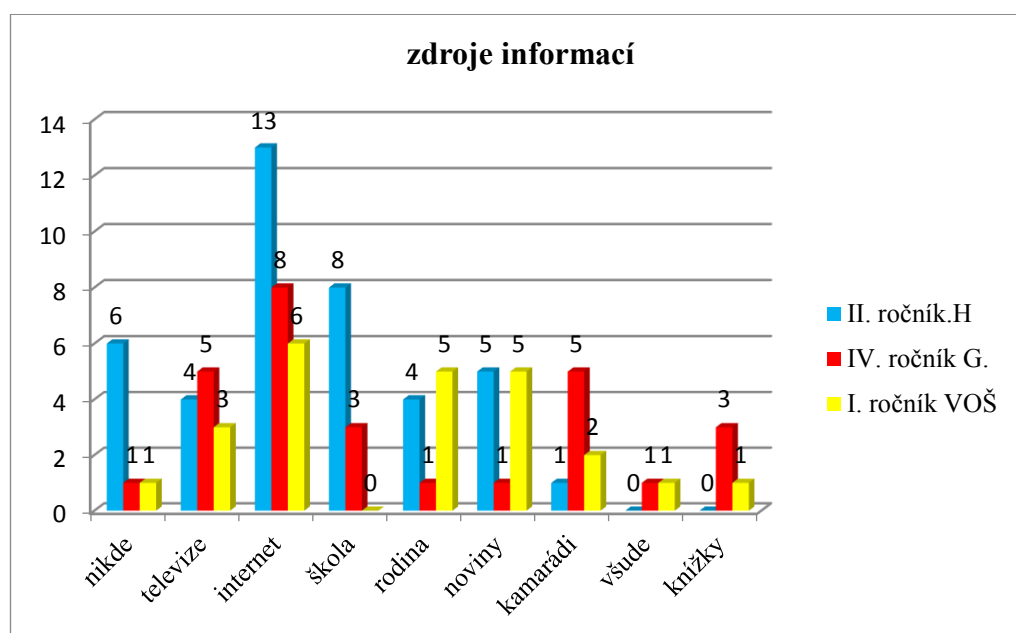
Dotazníky byly koncipovány tak, aby obsahovaly otázky na stejná hesla jako při analýze učebnic (alergeny, zdravotní dieta, bezlepková dieta, celiakie, alergie na lepek, bezlepkové suroviny). Následně byla provedena obsahová analýza volných výpovědí s kódováním.

Z výsledků dotazníkového šetření vyplynulo, že ochota spolupracovat a znalosti k tématu byly rozsáhlejší u dívek než u chlapců. Většina respondentů, u kterých byla zaznamenána ochota spolupracovat, byli lidé, kteří již v minulosti získali nějakou zkušenost s bezlepkovou dietou. Většinou mají nebo měli bezlepkové přátele nebo rodinné příslušníky a s dietou se tedy setkali v praxi. Z výpovědí také vyplynulo, že je v současné době zřejmá potřeba zkusit držet různá „dietní omezení“ s cílem být štíhlejší, zdravější a „IN“. To se projevilo i na faktu, že to byly převážně dívky, které by se nebály připravit bezlepkový pokrm v praxi, protože mnohé z nich už to z nějakého důvodu zkoušely.

Nejpodrobněji a správně vyplněný dotazník odevzdal chlapec, který sám v dotazníku přiznává, že intoleranci trpí jeho rodinný příslušník. Tato skutečnost samozřejmě velmi ovlivnila šíři odpovědí a rozhled v tématu. Tento student jako jediný dokázal správně vyložit i pojem „lepek“. Na otázku týkající se počtu pacientů dodržujících bezpečkovou dietu v České republice nedokázal správně odpovědět nikdo ze studentů a na tuto otázku nedokázala odpovědět studentům paní učitelka při pozorování v hodině. Studenti, žáci ani učitel odborných předmětů neměli tedy představu o počtu možných „bezlepkových hostů“.

Zajímavé bylo další zjištění, že škola a výuka jako zdroj informací o bezpečkovém stravování je vnímána jen velmi malým počtem žáků a studentů. Jedinou informací, kterou si většina studentů oboru hotelnictví a žáků oboru gastronomie (kuchařů) uchovala z teoretické výuky, je vysoká cena bezpečkových potravin a surovin. Zjištění o nedostatku relevantních informací bylo potvrzeno i v ostatních fázích výzkumu – analýze učebnic, rozhovoru s učitelkou teoretických i praktických předmětů a pozorování provedeném v hodině, kterou paní učitelka vedla, vše je zřetelně vidět v grafu. č. 5.

Graf č. 5



Zdroj: příloha č. 5 - průběh dotazníkového šetření

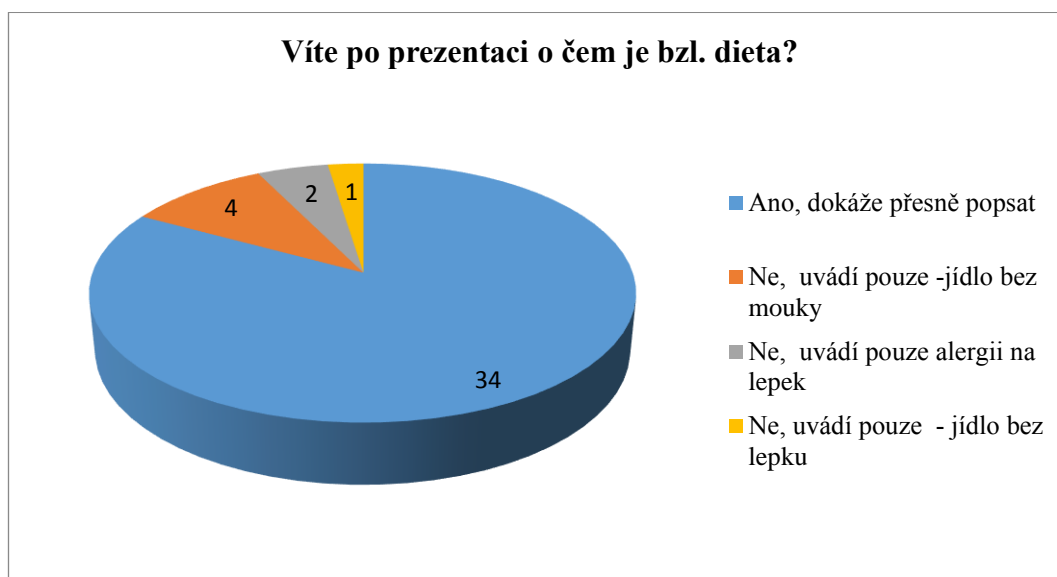
Při celkovém zhodnocení, bylo z odpovědí z dotazníkového šetření získáno velmi málo materiálu, který by mohl vést k erudovaným odpovědím na položené výzkumné otázky.

Pokud bych měla shrnout tuto část výzkumu, odpověď na položenou otázku č. 2 by zněla: Žáci a studenti nemají dostatečné znalosti a dovednosti v oblasti bezlepkové diety, bezlepkového stravování ani jiných zdravotních diet. Požadované znalosti nejsou součástí učebnic a odborné literatury ani výkladu učitele v teoretické výuce a dovednosti v oblasti bezlepkové diety nejsou rozvíjeny ani v praktických hodinách výuky, což potvrzuje i paní učitelka při krátkém rozhovoru, kdy i ona sama poukazuje na nedostatek informací v učebnicích a malou časovou dotaci pro výše uvedené téma v osnovách teorie a praxe.

Po prostudování a provedeném grafickém znázornění odpovědí z dotazníku č. 1 (příloha č. 5) bylo zjištěno, že znalosti studentů, ale i učitelů nejsou zřejmě na požadované úrovni. Byla tedy ve spolupráci s vyučujícími a paní ředitelkou zařazena odborně zpracovaná prezentace, která obsahovala i příběhy dětí dodržujících bezlepkovou dietu s názvem: "Uměli byste jeden den bezlepkově žít?" Součástí této prezentace byla i ochutnávka bezlepkových, bezmléčných aj. dietních pokrmů. Cílem bylo vyburcovat studenty k diskuzi a vzbudit u nich zájem o dané téma. Prezentace byla vložena do výuky, za tři měsíce po rozdělení a vyplnění prvních dotazníků (23. 2. 2016). Okamžitě po prezentaci byl studentům a žákům rozdělen k vyplnění dotazník č. 2. Všechny otázky byly diskutovány během prezentace, takže stačilo, pokud dával dotyčný pozor.

Dotazník č. 2. (viz. Příloha č. 2) "poprezentační" byl sestaven tak, aby byl jakýmsi shrnutím celé problematiky a donutil studenty vzít si z prezentace alespoň pár základních informací. Počet otázek byl stanoven na 7. Z toho opět tři otázky byly otázky úvodní - obor, ročník, pohlaví, věk. Další čtyři otázky byly otevřené a studenti měli opět psát, co možná nejvíce informací. Znění otázek č. 4, 5 a 7 bylo zvoleno stejné jako v dotazníku č. 1, aby bylo možné porovnat znalosti žáků před prezentací a po prezentaci. Z tohoto důvodu dotazníky vyplňovali studenti a žáci ze stejných tříd. V dotaznících byl po prezentaci s diskuzí a ochutnávkou na stejné typy otázek zřejmý značný posun. Po prezentaci už většina studentů dokázala popsat co je lepek a kdo musí držet bezlepkovou dietu a bez jakých obilnin se dieta musí obejít. Všechny odpovědi jsou podrobně znázorněny v grafu č. 12.

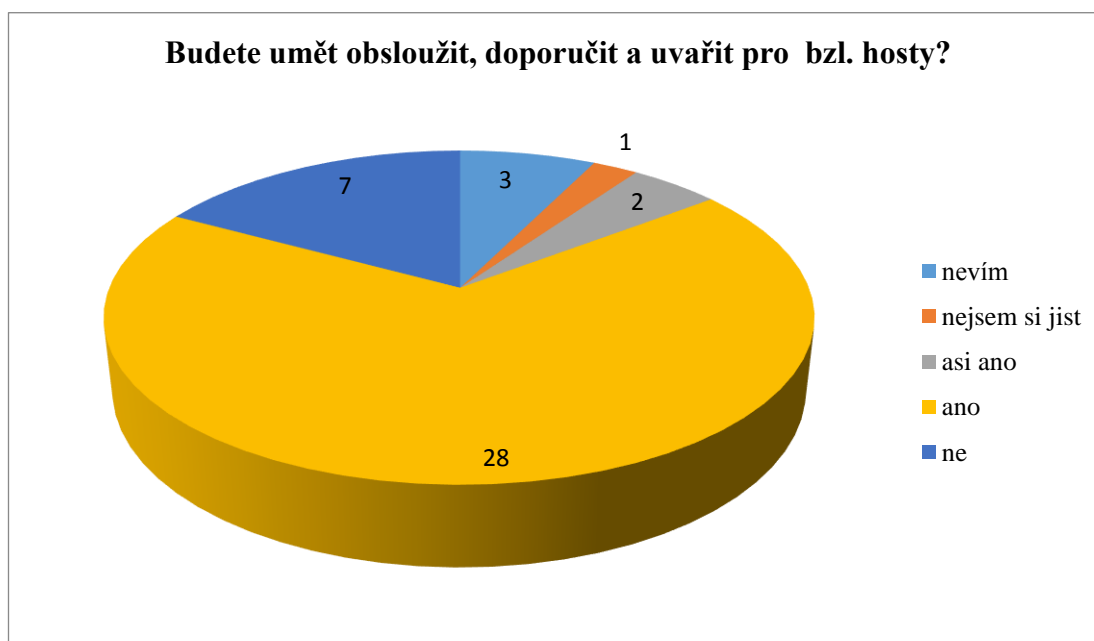
Graf č. 12



Zdroj: příloha č. 5 - průběh dotazníkového šetření

Všichni žáci a studenti, kteří se zúčastnili prezentace, byli schopni v odpovědi dotazníku č. 2 vymyslet několik bezlepkových jídel a většina z nich získala jistotu ve svých znalostech a dovednostech týkající se přípravy bezlepkových pokrmů. Tuto skutečnost dokresluje i další graf č. 13.

Graf č. 13



Zdroj: příloha č. 5 - průběh dotazníkového šetření

4.1.3 Otázka č. 3 - odpovědi

Výzkumnou otázku č. 3 „**Znají žáci před vstupem na výcvikové pracoviště platnou legislativu týkající se možných alergenů v pokrmech?**“ můžeme pokládat za průřezovou. Na tuto otázku je možné sestavit odpověď ze všech jednotlivých fází výzkumu. V I. fázi při analýze učebnic bylo zjištěno, že používané učební materiály, jsou neaktuální a neobsahují informace o nynějším stavu potravinové legislativy, týkající se vyznačování alergenů v pokrmech, balených a nebalených potravinách. Např. používaná a výše uváděná učebnice autorky Sedláčkové vůbec neobsahuje jakékoliv informace z oblasti legislativy např. „NEU 1169 z roku 2011“, o poskytování informací o potravinách spotřebitelům a z ní vycházející změny českého „zákona 110/1997, O potravinách“. Výše uvedená legislativa velmi ovlivnila přípravu pokrmů ve stravovacích zařízeních, zejména v oblasti práce a zacházení s alergenními potravinami – skladování, zpracování, vyznačování pohybu alergenů v kuchyni atd. Žáci a učitelé v této publikaci takové informace nenajdou a je tedy na pedagogovi, aby tyto trendy sledoval sám. Z volně vedeného rozhovoru (příloha č. 8) z fáze IV. však vyplývá, že ani paní učitelka není schopna vyčíst ve složení jednotlivé alergeny a nezná systém předepsaného značení. Na dotaz, zda umí najít bezpečkové potraviny i mezi běžně nabízenými potravinami a zda se orientuje v legislativním značení alergenů na potravinách, např. v cukrovinkách nebo dochucovadlech odpovídá, že neumí číst ve složení a odhalit přirozeně bezpečkovou potravinu.

Výše uvedená zjištění se prokázala i v hodině, kdy bylo provedeno pedagogické pozorování (příloha č. 6) ve III. fázi výzkumu. Seznam alergenů byl sice žákům předložen, avšak informace k vlastní manipulaci v kuchyni nebo při přípravě určitého pokrmu nedostali žáci od učitelky žádné. Nedostatečnost informací k alergenům v učebnicích a nekompetentnost pedagoga v tomto směru se promítá i do odpovědí při dotazníkovém šetření.

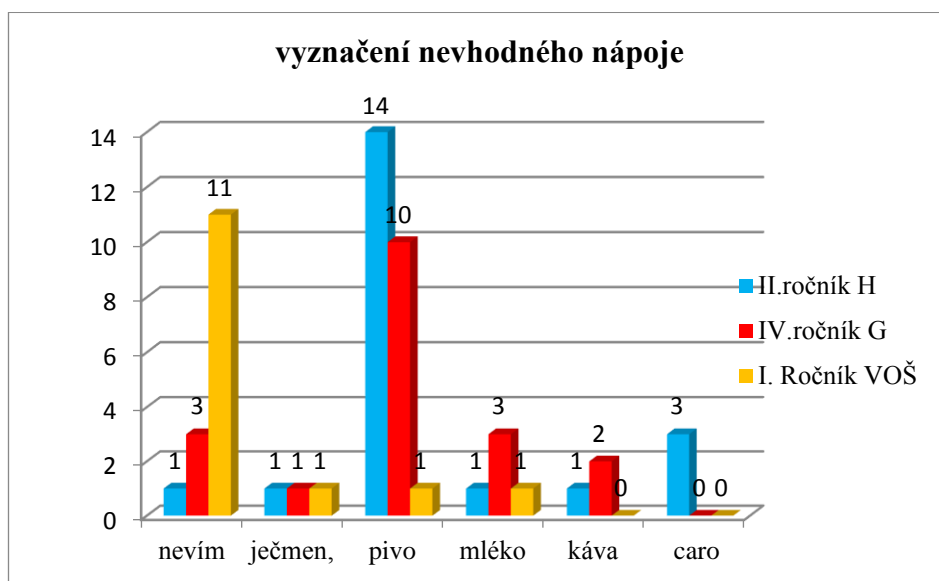
Pokud v dotaznících porovnáme v II. fázi výzkumu odpovědi žáků a studentů na otázku týkající se znalosti všech alergenů, nalezneme velmi rozdílné odpovědi. Alergenních skupin je v legislativě uváděno 14 (v nich jsou uváděny další podskupiny konkrétních alergenů) a studenti si při svých odpovědích opravdu volili různé kombinace. Všechny odpovědi byly správné, bohužel počet vypisovaných alergenů se pohyboval kolem 5. Nejčastější kombinací bylo: arašídy, sója, mléko, měkkýši, ořechy. Všech 14 legislativně

jmenovaných alergenů nebyl schopen vyjmenovat jediný student, což je při tomto počtu zcela pochopitelné. V nejvíce případech studenti a žáci zapomínali na vejce a celer, který je při přípravě české kuchyně poměrně hojně využíván (polévky, omáčky apod.), a jedná se tedy o poměrně zásadní nedostatek. Tuto skutečnost potvrzuje při krátkém rozhovoru (příloha č. 7) ve IV. fázi výzkumu i šéfkuchař výcvikového pracoviště, který ve svých odpovědích zmiňuje nedostatečné znalosti ve zbožíznalství a chabé vědomosti studentů a žáků o jednotlivých surovinách. Na druhou stranu je třeba zmínit, že při ověřovací otázce týkající se představy žáků a studentů o obsahu lepku v mezinárodní kuchyni odpovídali poměrně shodně ve všech ročnících a směřovali správně. V odpovědích se zaměřili na asijskou a indickou kuchyni, které využívají a zpracovávají hlavně rýži apod. Správně uváděli i důvody, proč konkrétně tyto země zmiňovali ve svých odpovědích. Tzn. kuchyně založené na převážně pokrmech z rýže. Někteří zmiňovali ještě Mexiko a spotřebu kukuřice a kukuřičných produktů včetně placek apod. Což se jeví také jako pozitivní zjištění. Tyto znalosti opisují trendy ve stravování naší doby, kterou je i záliba v exotických bistroch a restauracích.

4.1.4 Otázka č. 4 - odpovědi

Výzkumná otázka č. 4 „**Jsou žáci schopni na výcvikovém pracovišti využít své profesní kompetence o bezlepkové dietě u tzv. „bezlepkovým hostům“, aby jim dokázali doporučit vhodné pokrmy a případně je i uvařit?**“ Tato otázka je z hlediska profesních kompetencí tou nejdůležitější. Studenti a žáci oborů gastronomie, hotelnictví a cestovní ruch by měli být schopni obsloužit a vyhovět hostu s různými potřebami. Na tento fakt poukazuje při rozhovoru ve IV. fázi výzkumu i šéfkuchař výcvikového pracoviště, který uvádí, že studenti a žáci přicházejí na praxi zcela nepřipravení nejen v problematice bezlepkové diety. V rozhovoru šéfkuchař zmiňuje nedostatečné znalosti ze zbožíznalství a častý nezájem studentů a žáků o práci v kuchyni nebo v restauraci. Nedostatečné znalosti v oboru bezlepkové diety, alergenů potvrzují i výsledky odpovědí z dotazníků č. 1, kdy nejsou v mnoha případech žáci a studenti schopni odhalit lepek např. v nápojích graf č. 8.

Graf č. 8

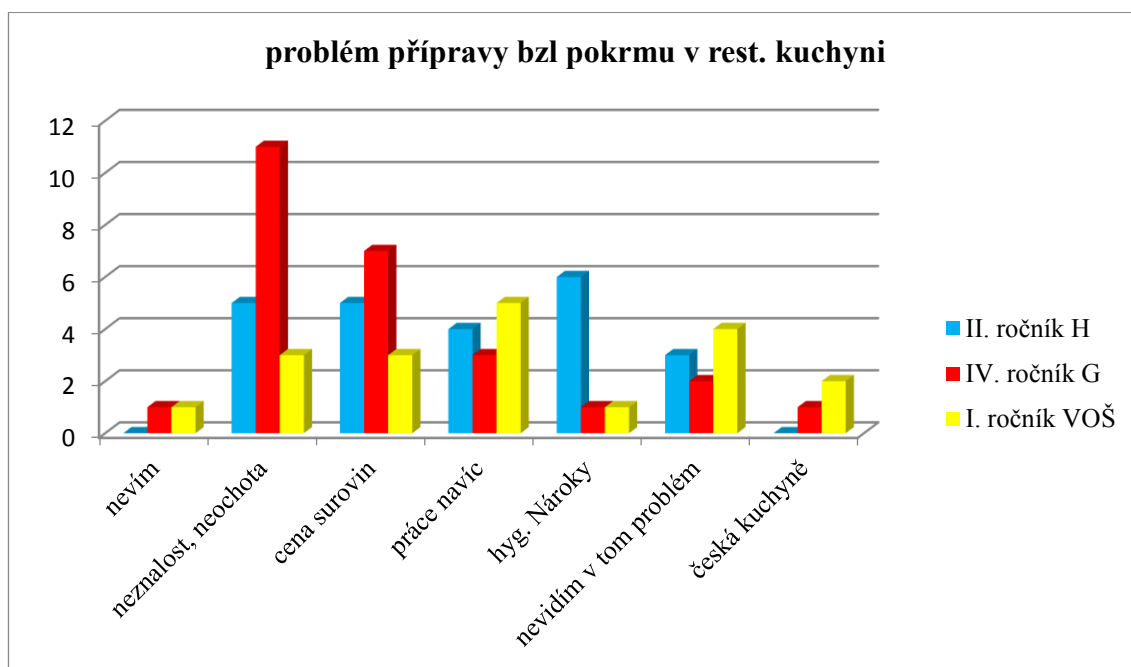


Zdroj: příloha č. 5 - průběh dotazníkového šetření

U těchto odpovědí bylo překvapivé, že někteří studenti upřednostňovali zelený ječmen a džusy s pšeničnou vlákninou a naopak pivo nepatřilo do výčtu jejich odpovědí. Takto odpovídaly hlavně dívky. Je tedy zřejmý zájem o nové druhy potravin typu zelený ječmen apod.

V rozhovoru uvádí šéfkuchař výcvikového pracoviště i problémy při přípravě bezpečných pokrmů, týkající se hlavně křížové kontaminace. Pokud byla v dotaznících položena otázka mířící k tomuto problému, většina studentů nebyla opět schopna erudované odpovědi, toto je patrné z grafu č. 9.

Graf č. 9



Zdroj: příloha č. 5 - průběh dotazníkového šetření

Nejvíce studentů zmiňovalo problematiku neznalosti přípravy bezpečných pokrmů spojenou s neochotou a někdy i strachem pracovníků v restauračních kuchyních. Zajímavým faktem je skutečnost, že takto nejvíce odpovídají právě kuchaři maturanti z oboru gastronomie, kteří by měli za několik měsíců nastoupit do zaměstnání. Nikdo ze studentů ve své odpovědi nezmínil jako problém možnost křížové kontaminace s ostatními surovinami v kuchyni. Tyto informace nebyly nalezeny ani při analýze učebnic a při pozorování výkladu učitele v hodině teoretické výuky. Pokud tyto informace nezískají žáci a studenti při studiu, nebudou schopni obstát na výcvikovém pracovišti a dále neobstojí ani v daném oboru.

Problém neochoty a strachu připravit v podmínkách běžné restaurační kuchyně uváděl i šéfkuchař výcvikového pracoviště nejen při práci s žáky a studenty, ale i při spolupráci s podřízenými kuchaři. Sám přiznává, že pokud je kuchyně postavena před problém vyhovět hostu s bezpečnou dietou, raději celý pokrm připraví sám nebo na jeho přípravu raději dohlídí. Je tedy zřejmé, že přípravě dietních pokrmů na přání v běžném provozu působí velké problémy i služebně starším kuchařům, kteří o zdravotních dietách nemají žádné informace a i úpravy v potravinové legislativě, týkající se vyznačování a sledování alergenů v pokrmech, jsou pro ně velmi těžce uchopitelné. Pokud by tedy byli žáci

a studenti připraveni v oblasti dietního stravování z teoretických a praktických hodin výuky před vstupem do ostrého provozu, stali by se možná vyhledávanými spolupracovníky a zaměstnanci.

IV. DISKUZE

Pro vyhodnocení celé bakalářské práce je možné si položit otázku, zda byl naplněn cíl vytýčený na jejím počátku: Zjistit, popsat a zanalyzovat situaci, zda respondenti výzkumného šetření disponují znalostmi a dovednostmi v oblasti bezpečného stravování, a to na konkrétní škole, v tomto případě na Střední a vyšší odborné škole cestovního ruchu v Českých Budějovicích.

Odpověď na první výzkumnou otázku týkající se dostupnosti informací o bezpečném stravování a bezpečné dietě v učebnicích a při hodinách odborných teoretických a praktických předmětů je nutné hodnotit negativně. Ani v jedné z výše uvedených učebnic nebylo možné se dozvědět správné a moderní informace týkající se problematiky bezpečného stravování a přípravy bezpečných pokrmů. Rok posledních edičních úprav všech učebnic 2008, ale už v této době byly poznatky o bezpečné dietě daleko širší a vysvětlení daleko správnější než je v těchto učebnicích uváděno. Není možné v odborné literatuře nabádat studenty, že je pro osoby s bezpečnou dietou daleko lepší se stravovat v domácích podmínkách.⁷⁸ V tomto případě se jedná o diskriminaci a přímé znevýhodňování této skupiny obyvatel, kteří si za svou nemoc nemohou. Pokud bylo znění používaných učebnic upravováno v roce 2008, je otázkou, proč autorka neupravila učební texty v souladu s aktuálními informacemi o bezpečné dietě, celiakii a jiných zdravotních dietách? Relevantní informace k tomuto tématu jsou průběžně upravovány a novelizovány např. na volně dostupných stránkách české společnosti pro bezpečnou dietu⁷⁹. Učebnice nesplňují zdaleka dnešní trendy, ani co se týče správného nastavení výživných doporučení např. Nová česká potravinová pyramida⁸⁰ apod.

Veškerá iniciativa tedy zůstává na učitelích a vedoucích praktické výuky. Je třeba ocenit odvahu a iniciativu vyučující odborných předmětů při sestavení vlastního výukového materiálu, a to i přes skutečnost, že informace z jejich skript nejsou úplně správné a vzhledem ke stáří materiálu (cca 5 let) neaktuální. Právě za tuto dobu se v bezpečném stravování a dostupnosti bezpečných potravin mnohé změnilo. Při rozhovoru paní

⁷⁸ SEDLÁČKOVÁ, Hana et al. *Technologie přípravy pokrmů 5.: učebnice pro střední odborná učiliště, učební obory kuchař-kuchařka, kuchař-číšník, číšník-servírka, a pro hotelové školy*. Druhé vydání. Praha: Fortuna, 2008. 135 stran, 16 nečíslovaných stran barevných obrazových příloh. ISBN 978-80-7373-026-0.

⁷⁹Společnost pro bezpečnou dietu: *Informace o bezpečné dietě*, [online].[cit. 2016-11-16]dostupné z <http://www.celiak.cz/o-diete>

⁸⁰Fórum zdravé výživy: *Nová česká potravinová pyramida*, [online].[cit. 2016-11-16]dostupné z <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>

učitelka přiznává, že neví jak správně nakupovat bezlepkové výrobky. Tyto informace jsou však velmi podrobně rozebrány v úvodních kapitolách internetových stránek všech patientských sdružení⁸¹ I přes veškeré snahy vyučující, lze velmi negativně hodnotit velmi nízkou hodinovou dotaci vycházející z osnov odborných předmětů, kterou je možné využít na prezentaci problémů zdravotních diet jako celku. Pokud tedy sami učitelé téma bezlepkové diety neuchopí a nevytvoří si např. vlastní skripta věnovaná zdravotním dietám a módním dietním trendům - Vegan, Vitarián, RAW, Paleo apod., nedozví se studenti nic víc, než je uvedeno v těchto učebnicích. Přitom informací na internetu, ale i kuchařských knih věnujícím se těmto výživovým trendům je na českém trhu poměrně dost např. publikace o vegetariánství a alergiích na potraviny: Lahodně s Ellou, která je i v české republice bestsellerem.⁸²

Novým problémem při výzkumu vznikl po vyhodnocení odpovědí na druhou výzkumnou otázku. Musíme si tedy položit otázku „Jakou výukovou metodu je vhodné zvolit pro výše diskutované téma?“ Výklad, který byl zvolen bez předchozí důkladné přípravy, nebyl vzhledem k získaným odpovědím z dotazníků dostatečnou výukovou metodou. Zde by mohla být velmi nápomocna projektová výuka, která by se prolínala co největším počtem předmětů - od výuky cizích jazyků (konverzace při obsluze s bezlepkovým hostem) přes zbožiznalství k technologii přípravy pokrmů, s využitím prezentace, ochutnávky, besedy např. s patientským sdružením. Výsledkem by byl např. nákup surovin, příprava receptů a zhotovení celého bezlepkového MENU - možnost zařazení i mezi maturitní otázky. Vzhledem k časové dotaci, je to dle sdělení vedení školy a vyučující takřka nemožné. Z porovnání odpovědí před prezentací a po prezentaci s tématem: "Uměli byste jeden den bezlepkově žít?", která byla cílena na emoce studentů a představitost nově vzniklé situace např. nemocného sourozence nebo jiného člena rodiny, je velmi zřetelně patrné kolik studentů už by si trouflo připravit bezlepkový pokrm. Součástí prezentace byla i ochutnávka a hlavně po jejím závěru bylo spoustu dětí překvapeno, že to jde a může to i dobře chutnat. Změna výukové metody by byla potřebná i v případě problematiky alergenů v potravinách a pokrmech, jak je patrné z odpovědí na třetí výzkumnou otázku.

⁸¹Sdružení jihočeských celiaků: *Jak začít bezlepkově žít*, [online].[cit. 2016-11-16] dostupné z <http://www.celiakie-jih.cz/celiakie-jih/14-JAK-ZACIT-BEZLEPKOVE-ZIT>

⁸²WOODWARD, Ella. *Lahodně s Ellou: úžasné přísady a neuvěřitelná jídla, která bude vaše tělo milovat*. Praha: Dobrovský s.r.o., 2015. 261 stran. Omega. ISBN 978-80-7390-199-8.

Při pozorování učitelky v hodině a při rozhovoru s ní bylo zjištěno, že s problematikou vyznačování alergenů na potravinách a jednotlivými podskupinami alergenů jsou studenti seznamováni velmi povrchně a nedostatečně. Byl zde zjištěn problém opět ve špatné formě předání výše uvedených informací, protože způsob seznámení s alergeny je pro studenty dle mého názoru limitující. Ve svém budoucím povolání budou muset jako kuchaři či provozní stravovacího zařízení nakupovat suroviny pro restauraci, sestavovat jídelní lístky a vyznačovat kritické body kontroly. Pokud nebudou znát všechny skupiny alergenů a jejich značení na obalech potravin, nebudou schopni v gastronomii pracovat. Nedostatky ve znalostech alergenů a zkrácené představy o fungování označování alergenů vplynuly i z odpovědí na dotazníky.

Jako velmi důležité zjištění lze také spatřit v tom, že pokud studenti sami nechtějí vědět nebo nejsou zainteresováni do problematiky zdravotních diet z důvodu, že tuto dietu musí dodržovat jejich kamarádi či někdo v jejich rodině, jsou znalosti dané problematiky velmi mizivé. Je velmi smutné když studentka VOŠ cestovního ruchu, věk 23 let uvede do dotazníku: „vědět nic nechci, o problém se nezajímám, vařit neumím.“

Výše uvedená zjištění mohou vést k diskusi a dalším otázkám. Je tato situace obdobná na všech odborných středních školách tohoto typu v České republice? Je možné změnit systém výuky? Je možné nějakým způsobem zvýšit počet vyučovacích hodin v teorii a praxi, věnovaných zdravotním dietám? Tyto otázky by bylo možné zodpovědět při dalším rozsáhlejší výzkumu.

Zajímavé a nejzásadnější bylo zjištění, že škola a výuka jako zdroj informací o bezpečném stravování je vnímána jen velmi malým počtem žáků a studentů. Jedinou informací, kterou si většina studentů oboru hotelnictví a žáků oboru gastronomie (kuchařů) uchovala z teoretické výuky, je vysoká cena bezpečných potravin a surovin.

V. ZÁVĚR

Bakalářská práce s názvem „Bezlepková dieta v odborné přípravě studentů hotelové školy a učebního oboru kuchař-číšník" přináší kompletní pohled na problematiku zařazování diskutovaného tématu bezlepkové diety do učebních a studijních programů a materiálů Střední a vyšší odborné školy cestovního ruchu v Českých Budějovicích.

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zmapovat situaci na úrovni středního a učňovského odborného školství (v oborech hotelnictví, kuchař-číšník) zda a jakým způsobem se pracuje na zlepšení stavu a zvýšení povědomí studentů o bezlepkovém stravování. Cíle bylo dosaženo, jak v teoretické tak i praktické části bakalářské práce.

V teoretické části byla provedena literární rešerše domácí i zahraniční literatury se zaměřením na vysvětlení základních pojmů týkajících se bezlepkové diety a onemocnění spojených s nesnášenlivostí lepku. První část byla věnována historii onemocnění, vysvětlení odborných termínů týkající se onemocnění a bezlepkové diety, které vedly k pochopení závažnosti a důležitosti dané problematiky. Závěr teoretické části bakalářské práce byl věnován rozsahu začlenění problematiky bezlepkové diety do učebních plánů jednotlivých studijních a učebních oborů zabývajících se stravováním na výše uvedené Střední a vyšší odborné škole.

V praktické části bakalářské práce byla empirická část realizována především za pomoci kvalitativních výzkumných metod. Byly stanoveny čtyři výzkumné otázky a výzkum rozdělen do čtyř výzkumných fází. Jednotlivé fáze výzkumu byly stanoveny tak, aby poskytly celkový obraz o zkoumané problematice bezlepkového stravování věnované ve výuce na zmiňované střední odborné škole. Otázky byly správně koncipovány tak, aby bylo zjištěno, zda jsou učni s tímto tématem seznamováni, jakými znalosti disponují a jak je následně dokáží používat během praxe. Odpovědi na výzkumné otázky byly hledány za pomoci analýzy učebnic a učebních textů, dotazníkového šetření, pozorování učitele v hodině, interview s učitelkou a s šéfkuchařem výcvikového pracoviště. Na všechny položené otázky byly nalezeny odpovědi, které byly shrnuty a podrobně rozebrány ve vlastní realizaci kvalitativního výzkumu a v diskuzi.

Při výzkumu byla zjištěna nedostatečná dotace hodin, věnujícím se zdravotním dietám, legislativě týkající se alergenů a bezlepkové dietě vůbec. V používaných učebnicích byly zjištěny neaktuální a nepřesné informace, které jsou využívány k edukaci žáků a studentů

při teoretických i praktických předmětech. Bylo zjištěno, že veškerá iniciativa tedy zůstává na učitelích a vedoucích praktické výuky, ovšem záleží také na způsobu vedení výuky. Je nutné volit takový styl výuky, aby studenti byli vtaženi do problematiky a našli si svůj osobní postoj, který může být nadále rozvíjen právě na výukových pracovištích. V diskuzi byla podrobně rozebrána všechna výzkumná zjištění, navržena metoda projektové výuky, která se jevila jako nejvhodnější vzhledem k přesahu celého tématu. Dále byly vzneseny k diskuzi další výzkumné otázky, které přineslo toto rozsáhlé výzkumné šetření a jeví se jako velmi důležité z hlediska zkoumaných jevů.

Je nutné zvážit, zda nově kladené otázky typu: zda je dostatečná hodinová dotace, aktuálnost a koncepce učebních textů a způsob výuky pro výše diskutované téma, neměly být řešeny tvůrci osnov a učebních plánů pro tento typ odborných škol.

Seznam použitých zdrojů

- BUŠINOVÁ, Iva. *Bezlepková kuchařka II*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. 217 s. Zdraví & životní styl., ISBN 978-80-247-1270-3
- BUŠINOVÁ, Iva. *Bezlepková kuchařka*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2005. 98 s. Zdraví & životní styl. ISBN 80-247-0867-1
- DUPIN, Olivia. *Bez lepku a chutně!: jak vařit z přirozeně bezlepkových potravin*. Vyd. 1. [Praha]: Synergie, ©2014. 224 s. Bezlepková kuchařka. ISBN 978-80-7370-272-4
- FRIČ, Přemysl a MENGEROVÁ, Olga. *Celiakie: bezlepková dieta a rady lékaře*. Vyd. 1. Čestlice: MedicaPublishing, ©2008. 186 s. Dieta; ISBN 978-80-85936-62-9,
- FRIČ, Přemysl a Tereza DVOŘÁKOVÁ. Celiakie – úskalí diagnostiky a terapie. *Lékařské listy*. 2013, č. 1
- GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 4., rozš. vyd. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2008. 269 s. ISBN 978-80-223-2391-8.
- KALHOUS, Zdeněk a kol. *Školní didaktika*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002. 447 s. ISBN 80-7178-253-X.
- Krejsek, J., Kopecký, O. Celiakální sprue. In Krejsek, J., Kopecký O. *Klinická imunologie*. 1. vyd. Hradec Králové: Nukleus HK, 2004. 950 s. ISBN 80-86225-50-X.
- KUDEROVÁ, Libuše. *Nauka o výživě pro střední hotelové školy a veřejnost*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 2005. 184 s. ISBN 80-7168-926-2.
- MARQUARDT, Trudel a LANZENBERGER, Britta-Marei. *Vaříme zdravě bez lepku: jíme zdravě s celiakií*. Překlad Zuzana Schönová. České vyd. 2. Praha: Jan Vašut, 2010. 128 s., ISBN 978-80-7236-696-5,
- NĚMECKÁ SPOL. PRO CELIAKII: *Celiakie-úspěšná léčba nesnášenlivosti lepku*, České vyd. 1. Praha: Jan Vašut 2013. s. 115. ISBN 978-80-7236-839-6,
- PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 2007. 270 s. ISBN 9788071845690
- RUJNER, Jolanta a CICHÁŇSKA, Barbara A. *Bezlepková a bezmléčná dieta*. Vyd. 1. [české]. Brno: ComputerPress, 2010. 108 s., ISBN 978-80-251-3255-5.
- SDRUŽENÍ JIHOČESKÝCH CELIAKŮ O.S.: *Informační bulletin: Možná se to týká i Vás...* Vyd. 1, České Budějovice 2013, 23 s.
- SEDLÁČKOVÁ, Hana a OTOUPAL, Pavel. *Technologie přípravy pokrmů 1: učebnice pro střední odborná učiliště, učební obory kuchař-kuchařka, kuchař-číšník, číšník-servírka a pro hotelové školy*. 3., přeprac. vyd. Praha: Fortuna, 2009. 85 s., [8] s. barev. obr. příl. ISBN 80-7168-912-2.
- SEDLÁČKOVÁ, Hana et al. *Technologie přípravy pokrmů 5.: učebnice pro střední odborná učiliště, učební obory kuchař-kuchařka, kuchař-číšník, číšník-servírka a pro hotelové školy*. 2. vyd. Praha: Fortuna, 2008. 135 s., [16] s. barev. obr.příl. ISBN 978-80-7373-026-0
- SKALKOVÁ, Jarmila. *Obecná didaktika: vyučovací proces, učivo a jeho výběr, metody, organizační formy vyučování*. 2., rozš. a aktualiz. vyd., [V nakl. Grada] vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 322 s. ISBN 978-80-247-1821-7.

SOEFFKER, Sigrid a SCHÄFER, Christiane. *Vaříme a pečeme zdravě pro děti bez lepku*. České vyd. 1. Praha: Jan Vašut, 2013. 128 s. ISBN 978-80-7236-823-5.

VRZALOVÁ, Radka. *Radčina kuchařka bez lepku: se spoustou rad a receptů i bez mléka a vajec*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. 307 stran ISBN 978-80-247-5581-6.

WOODWARD, Ella. *Lahodně s Ellou: úžasné přísady a neuvěřitelná jídla, která bude vaše tělo milovat*. Praha: Dobrovský s.r.o., 2015. 261 stran. Omega. ISBN 978-80-7390-199-8.

Internetové zdroje

Fórum zdravé výživy. *Bezlepková dieta*. [online]. [cit. 2016-05-10]. Dostupné z <http://www.fzv.cz/bezlepkova-dieta/>

Fórum zdravé výživy: *Nová česká potravinová pyramida*, [online]. [cit. 2016-11-16]. Dostupné z <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>

Charakteristika vzdělávacího programu. *Cestovní ruch*. [online]. [cit. 2016-05-16]. Dostupné z <http://www.infoabsolvent.cz/Obory/Charakteristika/6543N01/Cestovni-ruch>

Charakteristika vzdělávacího programu: *Gastronomie*. [online]. [cit. 2016-09-16]. Dostupné z <http://www.infoabsolvent.cz/Obory/KartaOboru/6541L01/Gastronomie?svpFiltr=231414>

Charakteristika vzdělávacího programu: *Hotelnictví a turismus*. [online]. [cit. 2016-09-16]. Dostupné z <http://www.infoabsolvent.cz/Obory/KartaOboru/6542M01/Hotelnictvi?svpFiltr=231417>

Charakteristika vzdělávacího programu: *Kuchař-číšník*. [online]. [cit. 2016-09-16]. Dostupné z <http://www.infoabsolvent.cz/Obory/KartaOboru/6551H01/Kuchar-cisnik?svpFiltr=231420>

Internetový časopis *Novinky*. [online] [cit. 2016-05-08]. Dostupné z <http://www.novinky.cz/zena/zdravi/329736-odbornici-varuji-pred-bezlepkovou-dietou-jako-modnim-hitem-hubnuti.html>

Klub Celiakie Brno. *O celiakii*. [online]. [cit. 2016-05-10]. Dostupné z <http://www.klubceliakie.cz/about.html>

KOHOUT, Pavel. Diagnostika a léčba celiakie. *Interní medicína pro praxi* [online]. 2006, [cit. 2016-05-08]. Dostupné z: <http://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2006/07/03.pdf>

MAŇASKOVÁ Dana: *Nemoci a symptomy, celiakie* [online] 2013 [cit. 2016-05-08]. Dostupné z http://medicinman.cz/?p=nemoci-sympt&p_sub=celiakie/g-symptomy

MŠMT. Rámcový vzdělávací program : *Cestovní ruch. RVP-65-42-M/02* [online]. [cit. 2016-09-16]. Dostupné z <http://zpd.nuov.cz/RVP/ML/RVP%206542M02%20Cestovni%20ruch.pdf>

MŠMT. *Rámcový vzdělávací program gastronomie RVP 65-41-L/01 - gastronomie*. [online]. [cit. 2016-09-16]. Dostupné z <http://zpd.nuov.cz/RVP/ML/RVP%206541L01%20Gastronomie.pdf>

MŠMT. Rámcový vzdělávací program hotelnictví *RVP 65-42M -01*. [online]. [cit. 2016-05-16]. Dostupné z <http://zpd.nuov.cz/RVP/ML/RVP%206542M01%20Hotelnictvi.pdf>

MŠMT. *Rámcový vzdělávací program kuchař-číšník RVP 65-51-H/01 - kuchař-číšník*. [online]. [cit. 2016-05-16]. Dostupné z <http://zpd.nuov.cz/RVP/H/RVP%206551H01%20Kuchar%20cisnik.pdf>

Sdružení celiaků České republiky: *Úvod, definice a nejčastější příznaky* [online] 2002 [cit. 2016-05-08]. Dostupné z <http://www.celiac.cz/default.aspx?article=3>

Sdružení jihočeských celiaků: *Jak začít bezlepkové žít*, [online]. [cit. 2016-11-16] dostupné z <http://www.celiakie-jih.cz/celiakie-jih/14-JAK-ZACIT-BEZLEPKOVE-ZIT>

SKŘIVAN Pavel, *Chemie, analytika Chemické složení žitné obilky* [online]. 2012, [cit. 2016-05-09]. Dostupné z <http://www.zitnecentrum.cz/2014/02/10/chemicke-slozeni-zitne-obilky/>

Společnost pro bezlepkovou dietu, z.s. *Informace pro restaurace, školy v přírodě apod.* [online]. [cit. 2016-05-10]. Dostupné z <http://www.celiak.cz/stravovani/informace-pro-kuchare>

Společnost pro bezpečnou dietu, z.s. *Celiakie, o nemoci*[online] 2002 [cit. 2016-05-07].Dostupné z <http://www.celiak.cz/o-nemoci/celiakie>

Společnost pro bezpečnou dietu: *Informace o bezpečné dietě*, [online].[cit. 2016-11-16] dostupné z <http://www.celiak.cz/o-diete>

Státní zemědělská a potravinářská inspekce: *Označování potravin z hlediska lepku*. [online]. [cit. 2016-05-10].Dostupné z <http://www.szpi.gov.cz/clanek/oznacovani-potravin-z-hlediska-obsahu-lepku.aspx>

VÁŇOVÁ Kateřina, Můj osobní boj s glutenem aneb a co Vaše střevo říká na lepek? *Non celiakální gluten senzitivita* [online]. 2012, [cit. 2016-05-08]. Dostupné z <https://histaminovakasulka.com/2012/11/29/muj-osobni-boj-s-glutenem-aneb-a-co-vase-strevo-rika-na-lepek/>

Seznam tabulek a obrázků

Obrázky

Obrázek č. 1: Zdravé střevo s klky x střevo poškozené ataky lepku u neléčené Celiakie.....	str. 18
Obrázek č. 2: Označení bezpečných potravin	str. 29

Tabulky

Tabulka č. 1: Porovnání výskytu celiakie v Evropě a USA	str. 20
---	---------

Přílohy

Příloha č. 1

Dotazník I. - informovanost studentů SOŠ a VOŠ o bezlepkové dietě

1. Obor a ročník:
2. Žena Muž (zaškrtněte)
3. Věk:
4. Víte co znamená heslo "bezlepková dieta"? Co bude první bezlepkové jídlo, které si představíte?
5. Co všechno jste se dozvěděl o této zdravotní dietě v hodinách technologie?
6. Zkoušeli jste něco bezlepkového připravit v hodinách praktické výuky? Jaký to byl pokrm a chutnal Vám?
7. Máte informace o bezlepkové dietě i z jiných zdrojů než ze školní výuky nebo praxe? A odkud, vypište prosím všechny zdroje (televize, internet...)?
8. Máte ve svém okolí přítele, kamaráda či člena rodiny, který musí držet bezlepkovou dietu? Kdo to je a jak dlouho dietu dodržuje?
9. Znáte někoho, kdo drží bezlepkovou dietu jako módní trend, např. z důvodu zhubnutí, lepšího pocitu, vyšší výkonnosti ve sportu apod...? Pokud ano, tak proč tuto dietu dodržuje?
10. Máte pocit, že je to složité dodržovat ze zdravotních důvodů celý život takovou dietu a proč?
11. Uměl byste krátce popsat co je vlastně lepek a vypsát, které obiloviny ho obsahují?
12. Co byste např. svému "bezlepkovému kamarádovi připravil snídani? (zakroužkujte)
 - a) rohlík s máslem a plátkem dušené šunky,
 - b) pohanková kaše s medem a ořechy,
 - c) žitný chléb s tvarohovou pomazánkou,
 - d) jiný nápad?..... .

13. Máte představu kolik lidí v ČR musí ze zdravotních důvodů dodržovat bezlepkovou dietu? Kolik?

14. Které jídlo byste z menu doporučil hostovi s bezlepkovou dietou? (zakroužkujte)

- a) vídeňský řízek s bramborovým salátem,
- b) hovězí líčka na víně s bramborovou kaší,
- c) kuřecí stehnou na másle s rýží.
- d) jiný nápad?..... .

15. Máte informaci jaký je cenový rozdíl mezi cenou 1 kg běžné hladké mouky a 1 kg univerzální bezlepkové moučné směsi? Napište ceny v Kč

16. Napadl by Vás druh nápoje, který by jste nikdy nemohli takovému hostu přinést k pití, který by to byl a z jakého důvodu?

17. A co dezert, který byste doporučili bezlepkovému hostu?

- a) zmrzlinový pohár s lesním ovocem,
- b) jahelník se sušenými švestkami a sirupem,
- c) palačinka s nutellou,
- d) jiný nápad?..... .

18. V čem vidíte největší problém při přípravě bezlepkového pokrmu v restaurační kuchyni?

19. Jaké bezlepkové jídlo by jste se chtěl naučit bezlepkově připravovat a proč?

20. Uměl by jste vyjmenovat i další alergeny, které musí ze zákona restaurace uvádět u jednotlivých jídel? Poud nevíte, zkuste si typnou alespoň pět dalších alergenů kromě lepku.....

21. Věděl by jste v jakých státech EU není problém s bezlepkovým nákupem a hlavně stravováním v restauraci? Zkuste vypsát alespoň 3 státy EU.

22. Zkusil by jste odhadnout, které světové kuchyně přirozeně obsahují lepek nejméně a proč?

Dotazník II. - informovanost studentů SOŠ a VOŠ o bezlepkové dietě

1. Obor a ročník:

2. Žena Muž (zaškrtněte)

3. Věk:

4. Víte po prezentaci co znamená heslo "bezlepková dieta"?

5. Které bezlepkové jídlo byste mohl sám vytvořit dnes na praxi k obědu pro spolužáky, kteří mají tuto dietu?

6. Co Vás z prezentace nejvíce zaujalo?

7. Myslíte si, že budete umět na praxi obsloužit, doporučit a uvařit pro bezlepkové hosty?

Příloha č. 2

Prezentace bezlepková dieta

Uměli byste jeden den bezlepkově žít???

□ A co teprve celý rok.... Jet na prázdniny, dovolenou, na vodu, jít s kamarády posedět, oslavit něčí narozeniny?

□ VSTRČICNOST, POMOC, EMPATIE o to tu jde nebo NE?

□ Ing. Radka Vrzalová

1

Uměli byste jeden den bezlepkově žít???

□ Má někdo z Vás již zkušenosti s vařením bezlepkové diety - doma pro rodinu, nebo pro kamaráda?

□ Představte si, že sami máte bezlepkového sourozence – protože celiakie i alergie na lepek mohou být zjištěny kdykoliv během života....

□ Proč by jste se měli naučit vařit bezlepkově a získat informace o bezlepkovém stravování?

□ Protože bezlepková dieta je jediným lékem na celiakii, alergii na lepek a lidí s tímto omezením přibývá...

2

Uměli byste jeden den bezlepkově žít???

□ Alžbeta: 11 let, spolužáci o ní říkají, že je divná.. Od 3 let je diagnostikována jako celiatička. Má divný koníčky – zajímají jí pavouci, hodně čte a ještě navíc divně jí....

□ Na narozeniny jí skoro nikdo nezve, rodiče spolužáků a kamarádů si nechťejí dělat problémy s jejím jídlem...

□ Oběd si nosí každý den v krabičkách ráno do kuchyně..

□ Na školu v přírodě jí rodiče dovážejí pečivo a jídlo má vždycky jiný, většinou suché brambory nebo rýži a maso bez šťávy, na výletech nemůže obědvat s ostatními...

□ Na táboře jí kuchařky daly místo špekáčku na večerní táborák polystyrénový chleba se šunkou...

3

Pro Alžbētu na snídani nebo svačinu... bagetky bez lepku, mléka i vajec



4

Uměli byste jeden den bezlepkově žít???



5

Uměli byste jeden den bezlepkově žít???

□ Lepek je směs bílkovin obsažená v obalech obilných zrn (pšenice, ječmen, žito, oves).

□ Celiakie = nesnášenlivost lepku projevující se tvorbou protilátek proti buňkám tenkého střeva. Autoimunitní, geneticky podmíněné onemocnění = vrozené, proto se jedná o onemocnění celoživotní, v současné době nevyléčitelné. Celiakii trpí 0,5-1 % populace, pacientů rapidně přibývá.

□ Víte co hrozí dětem a dospělím, kteří dietu nedodržíjí?

6

Uměli byste jeden den bezpečkově žít???

□ Není potřeba se bát bezpečkově vařit a umět poradit, stačí zvládnout tři zásadní kroky:

- 1) Umět správně číst etikety výrobků
- 2) Převzít zkušenosti pokročilých tzn. vyznat se v bezpečkových výrobcích a čerpat z vyzkoušených bezpečkových receptů (např. z internetu)
- 3) Získat vlastní praxi

A to je pro spoustu z neceleloků velký problém, stačí však jen trochu ČHTÍT A VŽÍT SE DO STEJNÉ SITUACE!

7

Uměli byste jeden den bezpečkově žít???

- Ondřej 12 let, potravinový multialergik, miluje sport, hlavně fotbal, je výborný útočník
- Každá alergenní potravina způsobí skoro okamžité vyzvracení, nesmí hlavně lepek a mléko, hůře snáší vaječný bílek, sóju, tepelně neupravené luštěniny, kakao, ořechy
- Všechno jídlo se musel naučit hlídat sám, neexistuje, že by si od někoho mohl ochutnat svačinu, ve škole vedle něj nikdo nechce sedět... co kdyby náhodou zvracel?

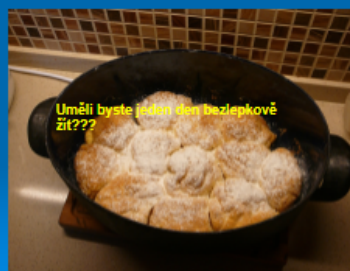
8

Uměli byste jeden den bezpečkově žít???



9

Buchty Honzovky bez lepku, mléka a vaječných bílků



10

Uměli byste jeden den bezpečkově žít???

- Alergie na lepek – velmi rychlá reakce např. jako u alergií na včelí bodnutí. Otok sliznic, zvracení, otok hrdla.
- 6-8 % dětí a 2-4 % dospělých v populaci
- „epidemie moderní doby“

11

Uměli byste jeden den bezpečkově žít???

- Máte představu kolik stojí průměrně 1 kg bezpečkové mouky a víte vlastně kolik stojí 1 kg mouky běžné lepkové?
- Setkali jste se na praxi s takovými hosty? Uměli jste jim nabídnout či doporučit? Podíleli jste se na přípravě takového pokrmu?
- Víte jak vypadá v rodinách takových dětí třeba štědrovečerní stůl?

12

Uměli byste jeden den bezlepkově žít???

- Je bezpodmínečně nutné vždy číst etikety – i u prověřených výrobků
- Jak číst správně etikety (co máte hledat...)
- Nařízení EU 1169/2011 o označování potravin (vyznačování alergenů – příloha 2)
- Logo přeškrtnutého klasu
- Vhodné pro celiaky, vhodné při bezlepkové dietě

13

Uměli byste jeden den bezlepkově žít???

- Myslíte si, že stát nebo zdravotní pojišťovny přispívají takto nemocným? A jak je to jinde v Evropě?
- Jak se asi žije rodině, kde je celiak dospělý muž a dvě děti obě s celiakií ve věku 13 a 17 let?
- Kolik sníte za den pečiva?

14

Uměli byste jeden den bezlepkově žít???

- Co by si mohli tihle „Vaši“ sourozenci dát k obědu – připusťme, že existují přirozeně bezlepkové pokrmy?
- Vzali byste je v létě na zmrzlinu?
- Kam by mohli jet s Vámi a rodiči na dovolenou?
- Co byste připravili na narozeninovou párty?

15

Uměli byste jeden den bezlepkově žít???

- Potraviny vhodné pro bezlepkovou dietu**
- Přirozeně bezlepkové:** Brambory, rýže, kukuřice, pohanka, sója, čočka, hrách, fazole, cizrna, amarant, jáhly, lupina, quinoa, maso, ryby, zelenina, ovoce, mléko, mléčné výrobky, tuky, vejce, med, cukr, semena, ořechy.
- Speciální dietní potraviny:** Bezlepkové mouky, těstoviny, pečivo apod. označené přeškrtnutým klasem nebo nápisem „bez lepku“.

16

Uměli byste jeden den bezlepkově žít???

- Výrobci jsou povinni uvádět na svých obalech výčet všech složek použitých ve výrobku
- Ve složení jsou tedy uvedeny i všechny alergeny jiným typem písma
- Preventivní značení: **Může obsahovat stopy lepku**
- Není třeba se obávat použít:** Glukóзовý sirup a dextrosa z pšenice, maltodextriny na bázi pšenice, glukóзовý sirup vyrobený z ječného škrobu, karamel, karamelová barviva, škrob, deproteinovaný pšeničný škrob, modifikovaný škrob, éčka.

17

Mrkvové placičky s jogurtovým dipem



<http://www.proalergiky.cz/vareni/recept/mrkvove-placicky-s-jogurtovym-dipem>

18

Máte představu co všechno může obsahovat lepek?

- Pozor na: Kečupy, dresinky, směsi koření, instantní čaje, Melta, krokety, uzeniny, sójová masa, kypřicí prášky, pudinky, zmrzliny, alkohol, hotové jíšky, ječný slad, šlehačka ve spreji, bujony
- Je třeba neustále číst etikety (složení se velmi často mění)
- Potraviny nevhodné pro bezlepkovou dietu
- Pšenice, ječmen, žito, oves a všechny výrobky, které je obsahují – pečivo, těstoviny, strouhanka, knedlíky, vločky apod.
- Lepková je i pšenice špalda a žitovec – triticale.

19

Uměli byste jeden den bezlepkově žít???

- Skladování v odděleném regálu (aby nedocházelo k druhotné kontaminaci), uchovávat v původním obalu, zajistit např. sponkou a do igelitového sáčku
- Při přípravě nepoužívat stejné nářadí např. vařečku na zamíchání lepkového a bezlepkového, prkénka používat omyvatelná horkou vodou - melamin, plast. Nástroje raději kovové, silikonové než dřevěné. Vymezit si část pracovní plochy či pracovního místa. Nože umyté v horké vodě, nejlépe v myčce.

20

Jablečný dort s marcipánem bez lepku a mléka



21

Lehký vídeňský bramborový salát bez lepku a mléka



22

Dvoulákninové bagetky bez lepku, mléka, vajec



23

Bezlepkový chleba bez lepku, mléka, vajec



24

Bábovka z vlašsko-ořechové mouky a
bramborového škrobu bez lepku a mléka



25

Uměli byste jeden den bezlepkově žít???

- Víte, že problémem mohou být i nápoje?
- Může si dát celiak v restauraci třeba pivo?
- Kvalitní čaj černý a ovocný, sirupy (bez lepku), Granko, bezlepkový instantní čekankový kávovinový nápoj Karo, džusové koncentráty (bez lepku)
- POZOR! Ochucená mléka, melta - CARO - ječný slad, čajové granuláty, hotové práškové nápoje a koncentráty, levnější značky čajů zejména ovocných nebo s příchutěmi - zde může být všude lepek!

26

Vánoční cukroví bez lepku



27

Zkusíte si 1 den bezlepkově žít?

- Ukázka reálná – bezlepkové dobroty
- Recepty najdete v mojí kuchařce
- Vyplňte dotazníky?
- Prosím, ptejte se.

DĚKUJI ZA POZORNOST.

28

Příloha č. 3 – Seznam alergenů

SEZNAM ALERGENŮ

publikovaný ve směrnici 2000/89 ES od 13. 12. 2014 směrnici 1169/2011 EU

- 1** **OBILOVINY OBSAHUJÍCÍ LEPEK**
pšenice, žito, ječmen, špalda, kamut nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich
- 2** **KORÝŠI**
a výrobky z nich
- 3** **VEJCE**
a výrobky z nich
- 4** **RYBY**
a výrobky z nich
- 5** **PODZEMNICE OLEJNÁ (ARAŠÍDY)**
a výrobky z nich
- 6** **SÓJOVÉ BOBY (SÓJA)**
a výrobky z nich
- 7** **MLÉKO**
a výrobky z něj
- 8** **SKOŘÁPKOVÉ PLODY**
mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makadamie a výrobky z nich
- 9** **CELER**
a výrobky z něj
- 10** **HOŘČICE**
a výrobky z ní
- 11** **SEZAMOVÁ SEMENA (SEZAM)**
a výrobky z nich
- 12** **OXID SIŘIČITÝ A SIŘIČITANY**
v koncentracích vyšších 10 mg, ml/kg, l, vyjádřeno SO₂
- 13** **VLČÍ BOB (LUPINA)**
a výrobky z něj
- 14** **MĚKKÝŠI**
a výrobky z nich

Příloha č. 4 - Průběh dotazníkového šetření

Dne 23. 10. 2015 byl studentům prvního ročníku VOŠ obor hotelnictví-cestovní ruch podán dotazník č. I. Dotazník vyplňovali v hodině práva a legislativy (týkající se potravin, podnikání apod.). Na vyplnění dostali 30 minut. Způsob vyplnění a účel dotazníku byl vysvětlen před rozděláním. Dotazy nebyly vzneseny, všichni studenti zadání rozuměli. Vyplnění dotazníků bylo dobrovolné a 6 studentů dotazník odmítlo vyplnit s odůvodněním, že nemají zájem. Počet dotazovaných se takto snížil na 15, z toho **12 dívek** a 3 chlapci (věk 19-23 let). Nakonec vyplnili dotazník pouze **chlapci 2**. Jeden chlapec zřejmě během vyplňování ztratil zájem a vyplnil pouze polovinu dotazníku a to ještě velmi negativně (nevím, neznám, nepřemýšlel jsem, nezajímám se).

Ve stejný den, tedy 23. 10. 2015 byl dotazník č. I předložen studentům čtvrtého ročníku oboru gastronomie (čtyřleté studium ukončené maturitní zkouškou - kuchař). Letošní maturanti měli k vyplnění stejné podmínky jako studenti VOŠ, s tím rozdílem, že vše probíhalo v dvojité hodině - technologie přípravy pokrmů a studenti již s učitelkou údajně zdravotní diety probrali částečně v minulé hodině. Dotazníky na přání učitelky vyplnili všichni přítomní studenti, tj. 19 studentů. Tři dotazníky (2 chlapci, 1 dívka) jsem byla nucena vyřadit, protože opět studenti negovali všechny otázky. Vyhodnotitelný dotazník vyplnilo tedy **8 dívek a 8 chlapců** ve věku 18-20 let. Bohužel odpovědi letošních maturantů byl z celého objemu studentů nejméně nápadité a často nesprávné (viz. níže).

Poslední skupinou, kterým byl předložen dotazník č. I, byli studenti druhého ročníku oboru: hotelnictví a turismus. Dotazník vyplňoval tento ročník dne 30. 10. 2016 v rámci hodiny stolničení, v počtu **12 dívek a 8 chlapců** ve věku 16-18 let. Tato skupina byla již o bezpečném stravování poučena v hodině v předchozím týdnu. Dotazník vyplnili všichni respondenti opravdu poctivě a zřejmě si spoustu věcí pamatovali.

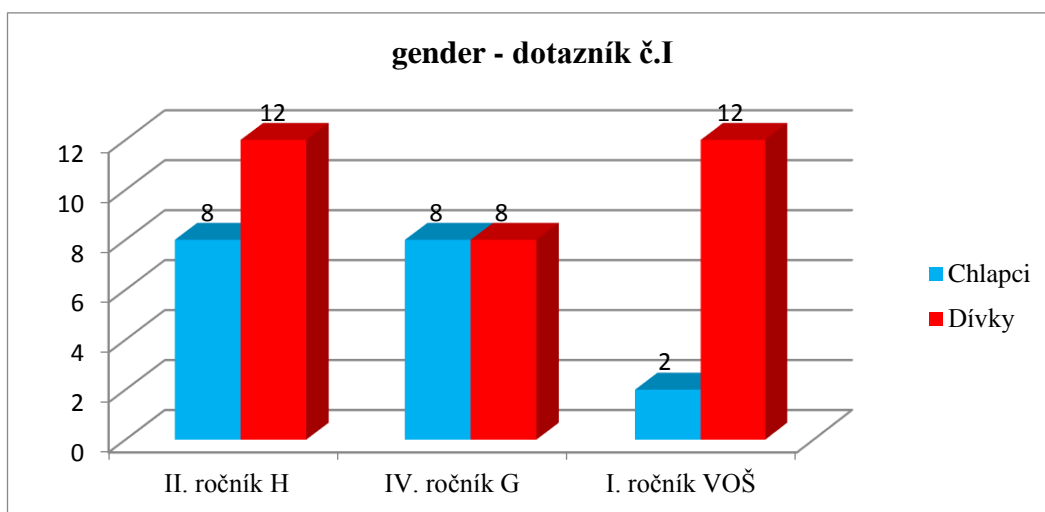
Celkem tedy vyplnilo dotazníky č. I 50 studentů ve věku od 16-23 let., z toho **32 dívek** a pouze **18 chlapců**.(viz grafy č. 1 a č. 2).

Graf č. 1



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 2



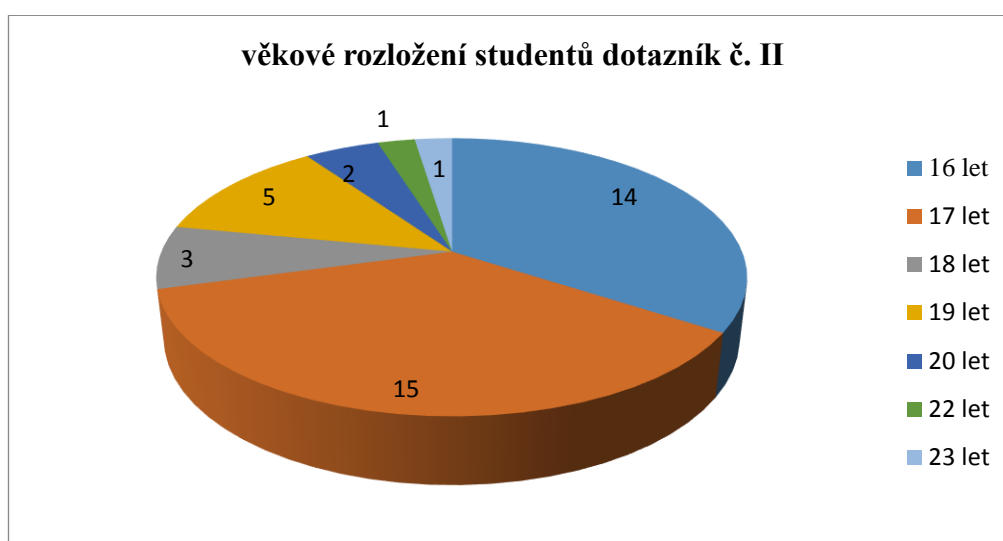
Zdroj: vlastní výzkum

Děvčata byla skutečně sdílnější a chlapci se nechali velmi přemlouvávat. Např. při oslovení studentů VOŠ I. ročník bylo v třídě přítomno 9 chlapců, nakonec vyplnili dotazník pouze 2. U maturantů oboru gastronomie - kuchař, jsem musela pro naprosto negativní postoj vyčlenit jako nevyhodnotitelné tři dotazníky, dva od chlapců a jeden od dívky.

Prezentace a opakované vyplnění zkráceného dotazníku

Od vedení SŠ a VOŠ cestovního ruchu přišla nabídka prezentovat problematiku bezlepkové diety i z mojí strany. Využila jsem tuto šanci a 9. 2. 2016 jsem všem studentům, kteří vyplnili dotazníky č. I odprezentovala svůj projekt "Uměli byste jeden den bezlepkově žít?" aneb příběhy dětí se zdravotní dietou (viz. příloha č. 3). Po vlastní prezentaci, která trvala cca 45 minut a ochutnávce domácího bezlepkového pečiva a sladkostí, vyplňovali studenti dotazník č. II. Celkem vyplnilo dotazník 41 studentů, z toho 22 dívek a 19 chlapců ve věku 16-23 let. (viz graf č. 3 a č. 4)

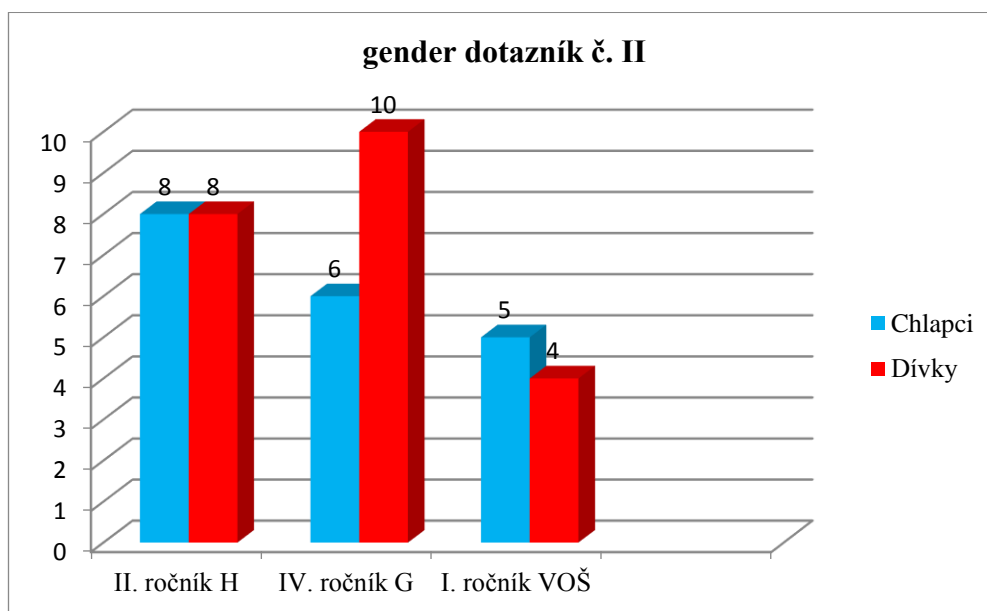
Graf č. 3



Zdroj: vlastní výzkum

Při prezentaci byly přítomny stejné ročníky a většina studentů, kteří vyplňovali už dotazník č. I. Z porovnání grafů je zřetelné, že studentů bylo méně, ale dotazník vyplnili všichni přítomní.

Graf č. 4



Zdroj: vlastní výzkum

Vyhodnocení a porovnání výsledků dotazníku č. I a dotazníku č. II

Dotazníky byly ručně vyhodnoceny. Druhy odpovědí byly postupně zaznamenávány a byly stanoveny četnosti. Z počtu otázek 22 byly vybrány odpovědi na otázky vstupní, aby byla zřejmá věková kohorta dotazovaných a pohlaví (viz. grafy č.1 - 4 výše). Dále byly vybrány pro grafické zpracování ty otázky, které obsahovaly zajímavé odpovědi nebo jsou vypovídající o znalostech studentů výše uvedené SŠ a VOŠ cestovního ruchu. Ostatní otázky a z nich vyhodnocené odpovědi jsou slovně popsány a shrnuty.

Otázka č. 4 dotazníku č. I: Víte co znamená heslo "bezlepková dieta"? Co bude první bezlepkové jídlo, které si představíte? Na první část otázky se objevovala nejčastěji odpověď: jídlo, které neobsahuje lepek (24), život a strava bez lepku (16) alergie na lepek (9), celiakie - nevyléčitelná nemoc (8), všechno jídlo bez pšenice (4), potraviny bez mouky (4), všechno bez obilovin (4), neví (3). Zastoupení odpovědí se u jednotlivých ročníků nelišilo.

Na druhou část otázky byly už odpovědi pestřejší... U chlapců se nejčastěji objevovaly odpovědi: maso (14), šunka (8), bezlepkový chleba (5), plátek masa a restovaná zelenina (3), kuře s rýží (4), kuře na kari (1). Zajímavou a originální odpovědí bylo: banány. Dívky uváděly více přirozeně bezlepkových pokrmů a zajímavější odpovědi: mléčné výrobky (12), ovoce a zelenina (12), zeleninové saláty - šopský, z grilované

zeleniny apod. (9), pohankové palačinky (3), cizrnové placky (3), kukuřičné placky (3), rýžové muffiny (2).

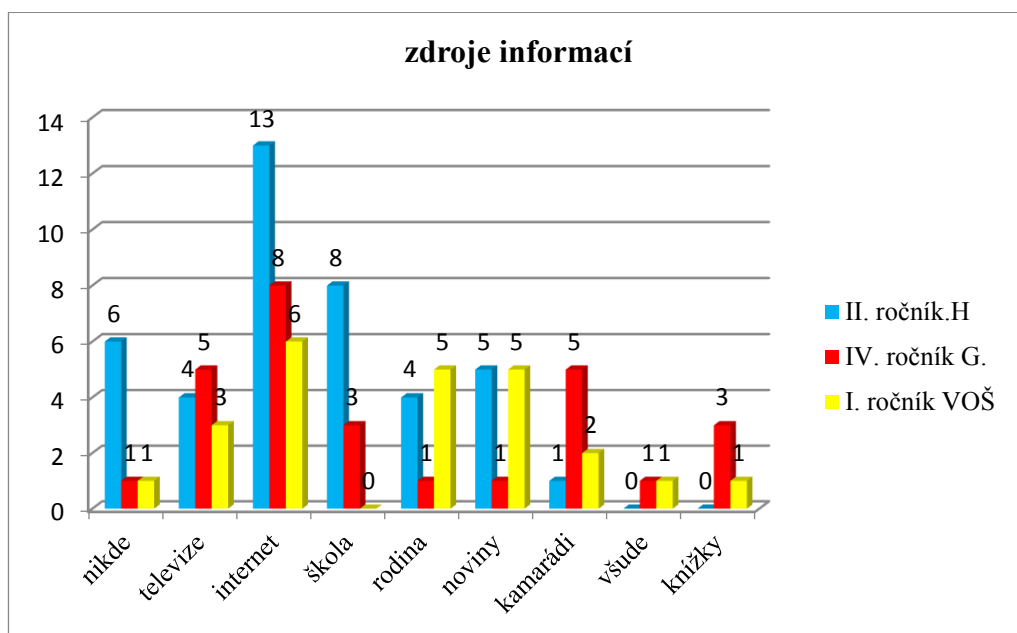
Odpověď: NEVÍM zvolili v první části otázky 4 studenti, v druhé části otázky 2 studenti z celkového počtu.

Otázka č. 5 dotazník č. I: Co všechno jste se dozvěděl o zdravotní dietě v hodinách technologie? Studenti VOŠ vesměs uvádějí, že neměli hodiny technologie a zatím se neučili žádné jídlo vařit. Studenti SOŠ nejčastěji uvádějí, že se dozvěděli: co je lepek a co ho obsahuje (13), co je celiakie (14), vysoká cena bezlepkových surovin (8), lepkové obiloviny - pšenice, ječmen, žito, oves (6). Odpověď: NIC zvolili 2 studenti.

Otázka č. 6 dotazník č. I: Zkoušeli jste něco bezlepkového připravit v hodinách praktické výuky? Jaký pokrm to byl? A chutnal Vám? Opět studenti VOŠ odpovídají, že praxi ještě neměli a žádný pokrm nepřipravovali. Jedna studentka uvádí, že jí baví experimentovat v kuchyni a zkoušela rýžové muffiny a moc jí chutnali. Studenti II. ročníku oboru hotelnictví uvádějí, že se v hodinách praxe nic bezlepkového nenaučili a to v 19 případech. 1 chlapec uvádí, že připravovali grilovanou zeleninu. Studenti maturitního ročníku gastronomie v počtu 13 uvádějí, že NIC bezlepkového v praktických hodinách nepřipravovali. 1 chlapec uvádí kuře s rýží a 1 dokonce bezlepkové pečivo.

Otázka č. 7 dotazníku č. I: Máte informace o bezlepkové dietě i z jiných zdrojů než ze školní výuky nebo praxe? A odkud, vypište prosím všechny zdroje.

Graf č. 5



Zdroj: vlastní výzkum

Zde jsem volila pro lepší přehlednost grafové znázornění. Většina studentů samozřejmě udává internet, ale škola jako zdroj informací o bezlepkové dietě figuruje v poměrně málo případech. (viz. graf č. 5)

Otázka č. 8 dotazník č. I.: Máte ve svém okolí přítele či člena rodiny, který musí držet bezlepkovou dietu? Kdo to je a jak dlouho dietu dodržuje?

Na tuto otázku odpovídalo 14 studentů (13 studentek a jeden student) I. ročníku VOŠ - cestovní ruch **NEGATIVNĚ**, 1 student a jedna studentka uvedli, že mají kamaráda či kamarádku, kteří musí držet bezlepkovou dietu. Na druhou část otázky odpověděli, že neví, jak dlouho kamarádky dietu musí držet.

U IV. ročníku oboru gastronomie uvádí 6 studentek a 4 studenti, že neznají nikoho s bezlepkovou dietou. 2 studentky a 3 studenti mají kamaráda či kamarádku s bezlepkovou dietou. Jeden student uvádí, že má bratrance s celiakií a ten drží dietu od malička. Tento student vyplnil jako jediný velmi obsáhle, ale i velmi erudovaně celý dotazník.

U oboru hotelnictví - II. ročník uvádí 13 studentů, z toho 2 chlapci a 9 dívek, že nezná nikoho s bezlepkovou dietou. Kamarádku s bezlepkovou dietou uvádí 3 dívky, stejně tak

3 chlapci uvádí dvě kamarádky a jednoho kamaráda. 3 studenti (chlapci) uvádějí bezlepkovou dietu v rodině.

Otázka č. 9 dotazníku č. I: Znáte někoho, kdo drží bezlepkovou dietu jako módní trend, např. z důvodů hubnutí, lepšího pocitu či vyšší výkonnosti při sportu apod.?

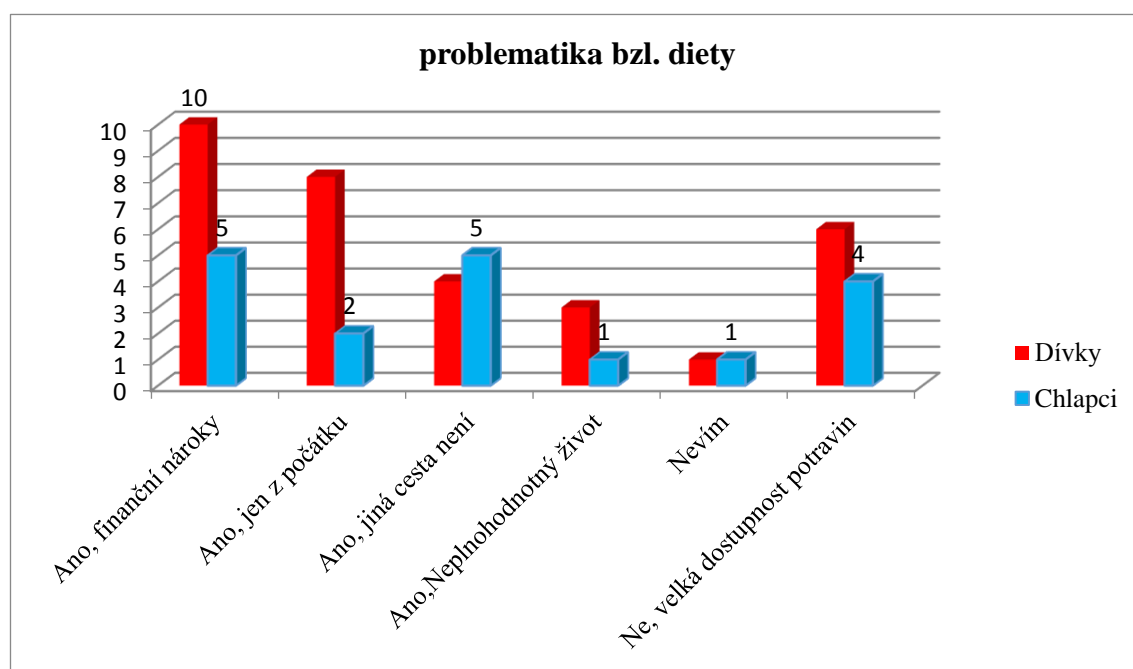
Pokud ano, tak proč tuto dietu dodržuje?

U II. ročníku oboru hotelnictví uvádí 17 studentů (7 chlapců a 10 dívek), že nikoho takového neznají. 2 dívky mají kamarádku, která drží bezlepkovou dietu jako hubnoucí program, 1 chlapec má kamaráda, který drží bezlepkovou dietu na radu trenéra fitness. U studentů VOŠ byly odpovědi velmi podobné. Z 15 studentů uvádí 12 studentů (5 dívek a 7 chlapců), že nikoho takového nezná a 3 studenti - 2 dívky a 1 chlapec má kamaráda, který je vrcholový sportovec a snaží se vyhýbat lepku, protože se cítí lehčí a zdravější. Studenti 4. ročníku oboru gastronomie - kuchař nikoho takového neznají.

Otázka č. 10 dotazníku č. I: Máte pocit, že je složité dodržovat bezlepkovou dietu celý život a proč?

Tato otázka vzbudila spoustu reakcí, proto jsem ji rozpracovala do grafu. Odpovědi stejného smyslu byly k sobě přičítány. Např. ANO je to finančně náročné, Ano stojí to moc peněz apod. Většina studentů uváděla vždy několik důvodů. (viz graf č. 6)

Graf č. 6



Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 11 dotazníku I.: Uměl byste krátce popsat co je vlastně lepek a vypsát, které obiloviny ho obsahují?

Tato otázka se stalo velmi problematickou pro všechny ročníky. U IV ročník oboru gastronomie - kuchař, pouze 5 studentek a 2 studenti dokázali odpovědět, že se jedná osložku obilného zrna. Student, který v předchozí otázce odpovídal, že má celiaka v rodině, přesně odpověděl, že lepek je součástí endospermu obilky a je to v podstatě bílkovinný komplex. Ostatní studenti odpovídali: nevím nebo zaměňovali lepek s moukou. Na druhou část otázky už reagoval většina studentů tohoto oboru lépe a vypisovali 7 dívek a 6 chlapců jednotlivé druhy obilovin (nejčastěji pšenici, žito, ječmen). Ostatní psali: nevím. Oves, špaldu, kamut, žitovec (triticale) nezmiňoval nikdo z výše uvedených.

U I. ročníku VOŠ - cestovní ruch, 6 dívek a 1 chlapec odpovědělo, že se jedná o součást obilného zrna. Dalších šest dívek a 1 chlapec odpovídali: nevím. Při vyplňování této otázky jsem si všimla, že studentky používaly jako zdroj pro odpověď internet v telefonu. Výpis obilovin obsahoval opět: pšenice, žito, ječmen a to u 11 dívek a 2 chlapců. Jedna dívka mezi obiloviny zařadila dokonce mléčné výrobky!

II. ročník - obor hotelnictví 6 dívek a 4 chlapci odpovídají, že lepek je součást obilného zrna, někteří uvádějí obalové vrstvy. 4 studenti, 3 dívky a 2 chlapci uvádějí: lepek je gluten. 3 dívky a 2 chlapci odpověděli: nevím. Jeden chlapec popsal lepek jako věc v mouce, která způsobuje nemoc. Ve druhé části odpovědi vypsalo 18 studentů: pšenice, žito, ječmen. Pouze 2 chlapci vypsali jen pšenici a žito.

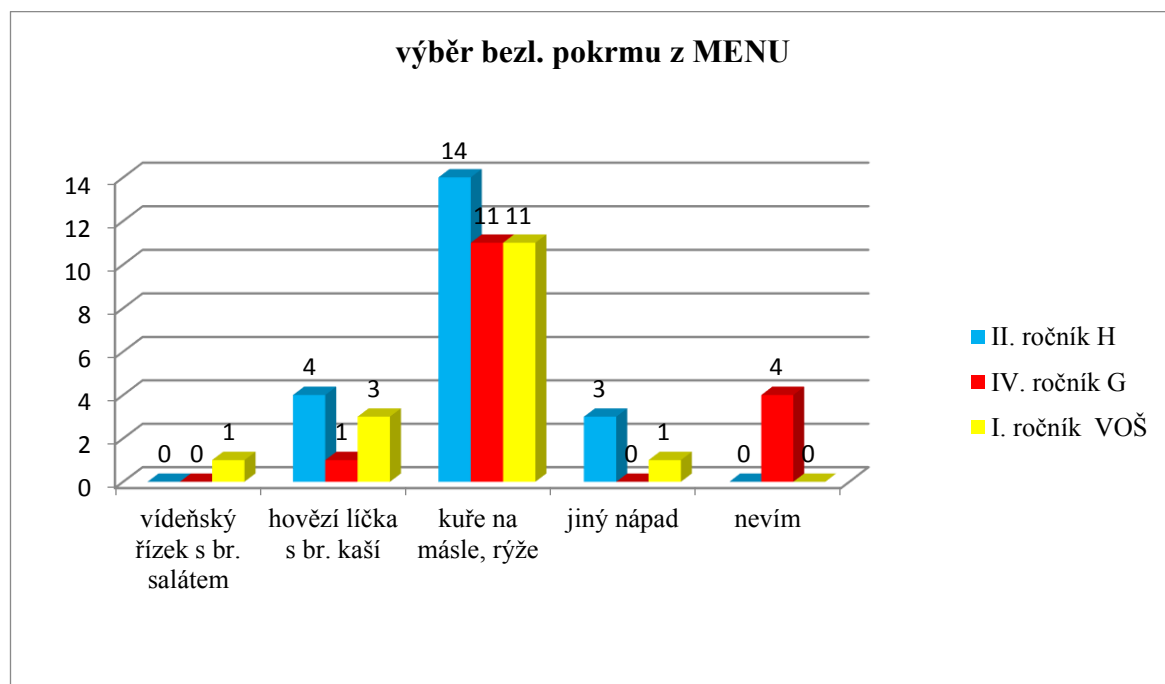
Otázka č. 12 dotazníku č. I: Co byste svému "bezlepkovému" kamarádovi připravili k snídani? (zakroužkujte). Z nabízených odpovědí si všichni studenti bez rozdílu vybrali pohankovou kaši s medem a ořechy. Pouze 4 dívky byly kreativnější a k možnosti vlastního popisu bezlepkové snídaně přidaly bezlepkové muffiny. Chlapec s bratrancem celiakem do této možné odpovědi napsal: jakékoliv bezlepkové sladké či slané pečivo. 1 chlapec z VOŠ by vybral celiakovi žitný chléb s tvarohovou pomazánkou, což by nebylo samozřejmě možné.

Otázka č. 13 dotazníku č. I: Máte představu kolik lidí v ČR musí ze zdravotních důvodů držet bezlepkovou dietu? Tato otázka se stala takřka nevyhodnotitelnou, protože nápadů a názorů kolik lidí či procent české populace musí ze zdravotních důvodů držet bezlepkovou dietu bylo opravdu mnoho. Co student to názor. Zřejmě jsem měla otázku položit, jako uzavřenou s možnostmi odpovědí. Objevil se 1 milion osob, 15 % české populace, 40 % české populace, 20 000, 40 000, 6% atd. Nejčastěji v literatuře uváděný počet 50 000 celiaků a 4-6 % alergiků (400 - 600 tisíc osob) na lepek studenti neznali. 50 000 tisíc celkem uvádělo z celkového počtu 16 studentů, ale to je pouze jen počet celiaků. Na otázku nikdo správně neodpověděl.

Otázka č. 14 dotazník č. I.: Které jídlo byste z menu doporučil hostovi s bezlepkovou dietou (zakroužkujte)

Rozdělení nabízených odpovědí je dobře patrné z grafu. Zde studenti skutečně uvažovali správně a je skutečně vidět, že o odpovědích přemýšleli. (viz. graf č. 7)

Graf č. 7



Zdroj: vlastní výzkum

Studenti byli vyzváni, aby kroužkovali všechny možné odpovědi a zkusili sami vymyslet jiný teplý pokrm, které by bylo možné připravit v restauraci. Nejvíce studentů vsázelo na jistotu: kuře na másle s rýží. Mezi vlastními nápady se objevila 2x grilovaná zelenina s brambory (pečené nebo vařené) a 1 x pečený losos s bramborem u studentů II. ročníku hotelnictví, u studentů IV ročníku gastronomie - kuchař to byl pouze 1 nápad od chlapce s celiakií v rodině a to pečená panenka se zeleninou a šťouchanými brambory. Studenti VOŠ neměli žádné vlastní tipy.

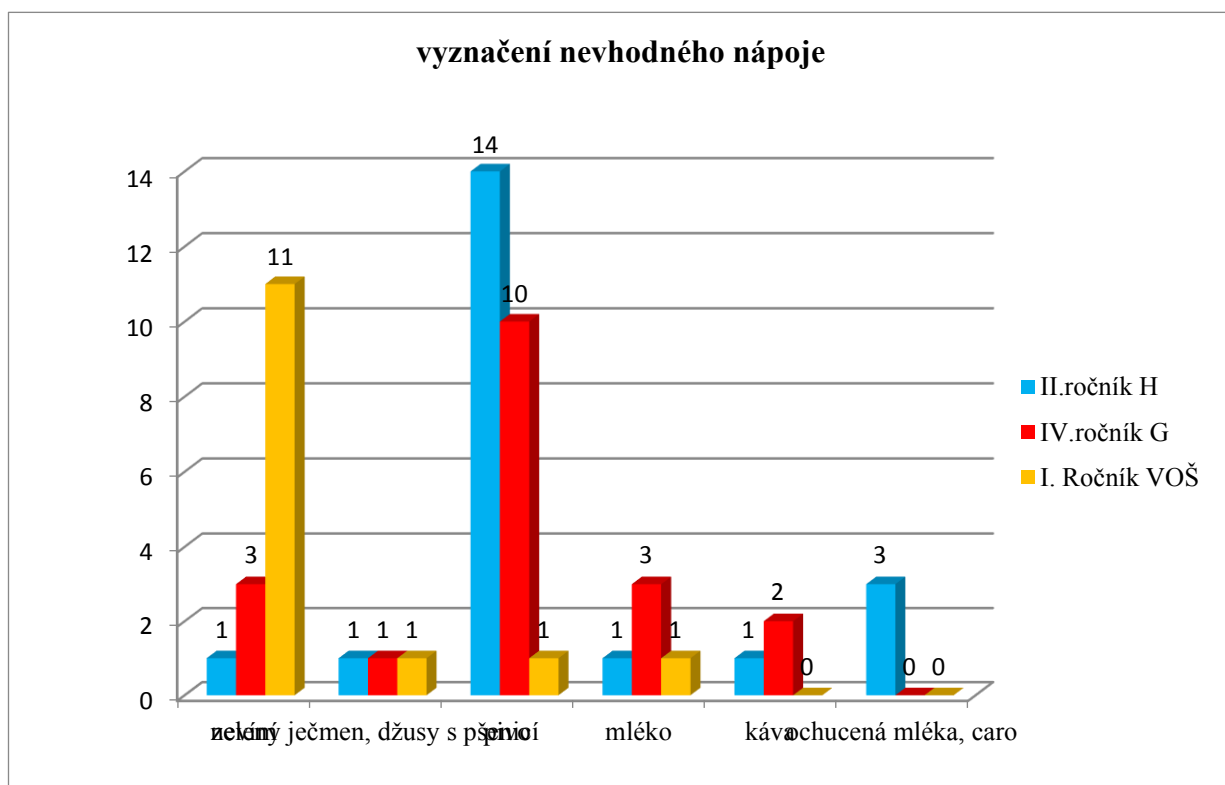
Otázka č. 15 dotazníku č. 1: Máte informaci jaký je cenový rozdíl mezi cenou 1 kg běžné mouky a 1 kg univerzální bezlepkové moučné směsi: Napište ceny v Kč.

Stejně jako č. 13 se i tato otázka stala špatně vyhodnotitelnou... Názorů a nápadů bezpočet. Z odpovědí mi po vyhodnocení vyplynulo, že studenti nemají vůbec představu kolik stojí běžná lepková mouka natož bezlepková... Pokud se někdo do ceny a rozdílu "trefil" byla to skutečně náhoda. Ucelený přehled neměl nikdo ze studentů.

Otázka č. 16 dotazníku č.I: Napadl by Vás druh nápoje, který byste nikdy nemohli takovému hostu přinést?

Tady jsem očekávala odpověď: PIVO. Odpovědi byly opravdu různé... (viz. graf. č. 8)

Graf č. 8



Zdroj: vlastní výzkum

U těchto odpovědí mě překvapilo, že někteří studenti upřednostňovali zelený ječmen a džusy s pšeničnou vlákninou a pivo nepatřilo do výčtu jejich odpovědí. Takto odpovídaly dívky.

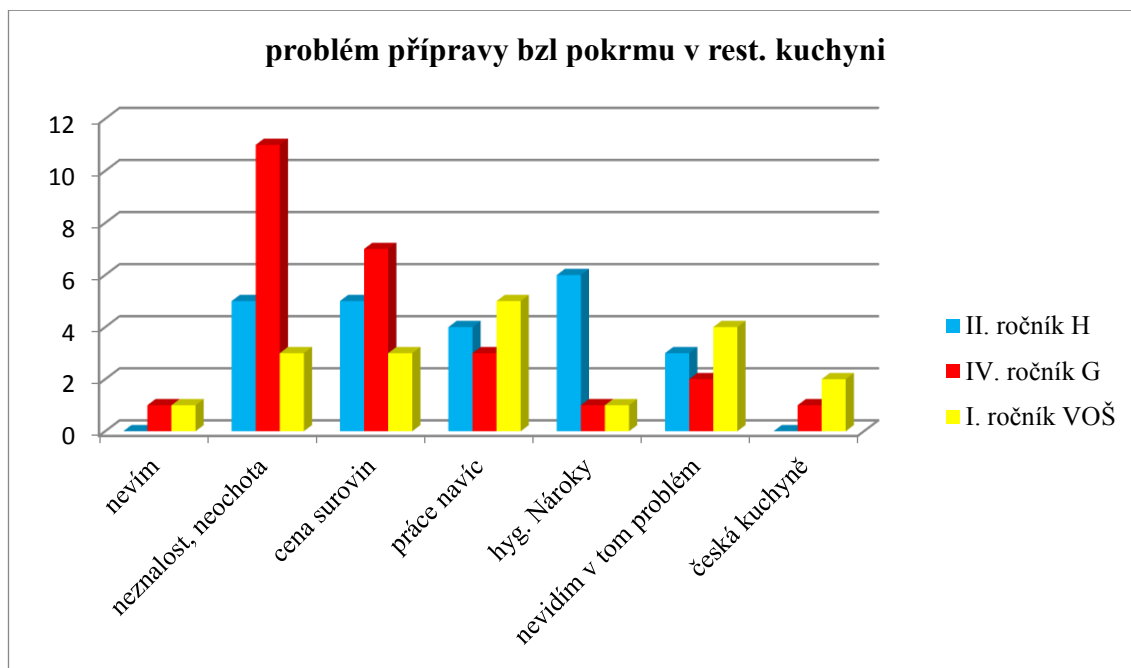
Otázka č. 17 dotazníku č. I: A co dezert, který byste doporučili bezlepkovému hostu?

Zde mohli opět studenti zakroužkovat několik odpovědí nebo vymyslet "svůj bezlepkový dezert". Všichni studenti označili odpověď zmrzlinový pohár a 2/3 z nich k tomu ještě jahelník se sušenými švestkami a sirupem. Vlastní nápad a kreativitu nejvíce projevily 3 dívky z II. ročníku hotelnictví, kde zmiňovaly: banán v čokoládě, tvarožník s bezlepkovými sušenkami a pohankové palačinky. Z IV. ročníku oboru gastronomie přidaly opět tři dívky: muffiny z rýžové mouky, bezlepkové palačinky, které zmiňovali v této skupině i 3 chlapci. U I. ročníku VOŠ, napsala rýžové muffiny jako další variantu pouze 1 dívka.

Otázka č. 18 dotazníku č. I: V čem vidíte největší problém při přípravě bezpečkového pokrmu v restaurační kuchyni?

V této otázce opět vypisovali studenti co nejvíce možných myšlenek, nicméně uvažovali velmi podobně, což je vidět i na následujícím rozložení v grafu (viz. graf č. 9)

Graf č. 9



Zdroj: vlastní výzkum

Nejvíce studentů zmiňovalo problematiku neznalosti přípravy bezpečkových pokrmů spojenou s neochotou a někdy i strachem pracovníků v restauračních kuchyních. Zajímavé je, že takto nejvíce odpovídají právě kuchaři maturanti z oboru gastronomie....

Otázka č. 19 dotazníku č. I: Jaké bezpečkové jídlo byste se chtěli naučit a proč?

U této otázky mě překvapili studenti svými nápady a důvody, pro které by se něco chtěli naučit vařit, péct a připravovat. Odpovědi byla celá řada a opět by se velmi špatně vyhodnocovali graficky pro velký záběr možností. Výběr z nejzajímavějších: sladkosti - příprava dětských oslav, bezpečkový chléb - největší problém, domácí těstoviny - ochutnal jsem kupované a nechutnali mi vůbec, cukroví a perník - ochutnala jsem a moc mi to chutnalo, orientální kuchyni - není v ní mouka, bezpečkové palačinky - asi by byly nejsnazší, muffiny - nemůže to být tak těžké, českou kuchyni (knedlíky) - zajímalo by mě, jak to drží a čím zahušťovat omáčky. Odpověď: všechno volila 1 studentka z II. ročníku oboru hotelnictví. Odpověď nevím, zvolilo z celého souboru 4 chlapci

z II. ročníku hotelnictví a 1 chlapec ze IV. ročníku gastronomie - . Odpověď: nechtěl bych se nic naučit volili 2 chlapci z IV. ročníku gastronomie a 3 dívky z VOŠ.

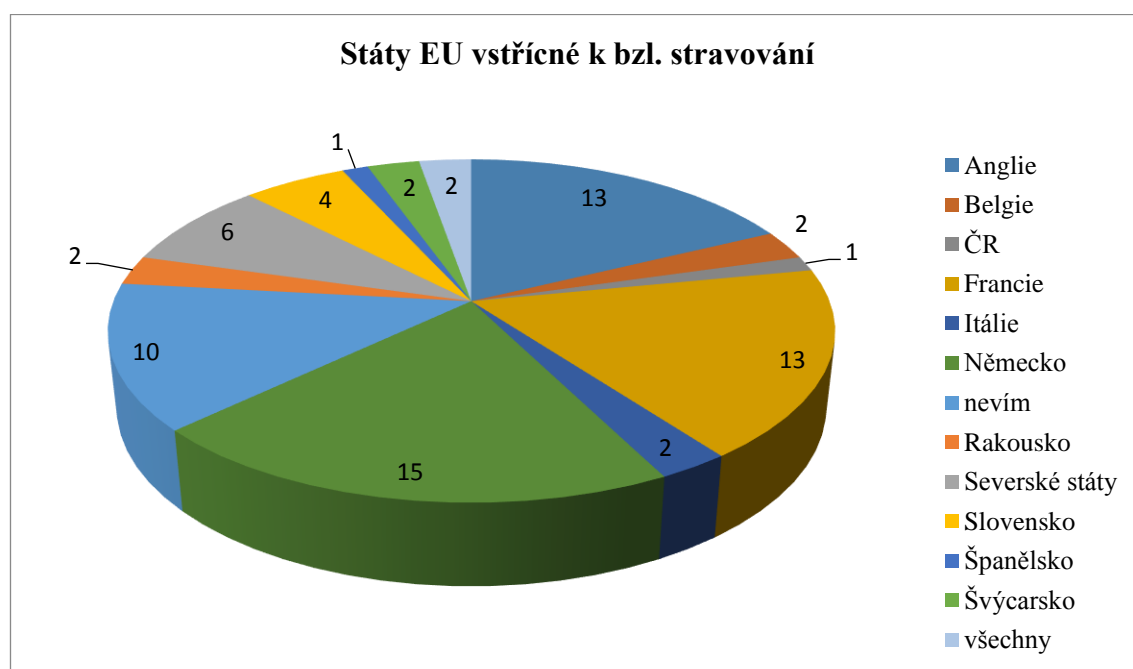
Otázka č. 20 dotazníku č .I: Uměl byste vyjmenovat i další alergeny, které musí ze zákona restaurace uvádět u jednotlivých jídel? Pokud nevíte, zkuste si typnout alespoň pět dalších alergenů, kromě lepku...

Alergenních skupin je uváděno 14 (v nich jsou uváděny další podskupiny konkrétních alergenů) a studenti si opravdu volili různé kombinace. Všechny odpovědi byly správné, počet uváděných alergenů se pohyboval kolem 5. Nejčastější kombinací bylo: arašidy, sója, mléko, měkkýši, ořechy.

Otázka č. 21 dotazníku č. I: Věděli byste, v jakých státech EU není problém s bezpečným nákupem a hlavně stravování v restauraci? Zkuste vypsát alespoň tři státy EU.

Při vyhodnocování odpovědí mě překvapilo, že 5 studentů z celkového počtu zmiňuje v této otázce Asii, USA, Čínu a Indii. Zřejmě přečetli otázku jen letmo a nepochopili smysl celé otázky. Nejčastější odpovědí byla trojice Německo, Francie, Anglie. Všechny uváděné státy EU jsou uvedeny názorně (viz graf č. 10).

Graf č. 10



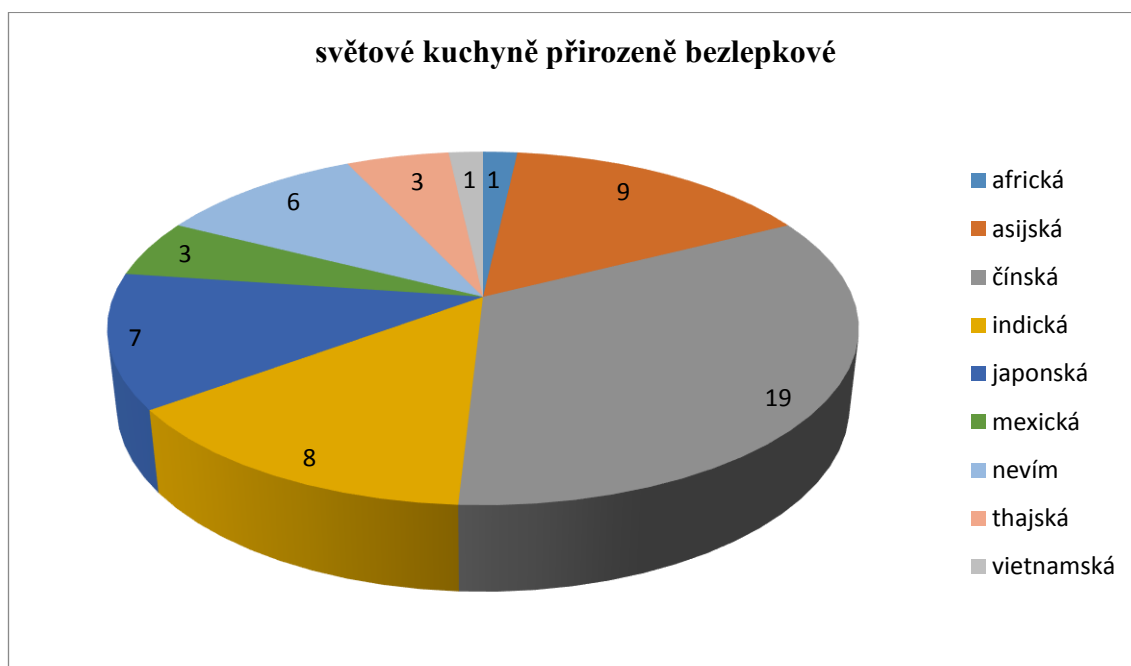
Zdroj: vlastní výzkum

Z grafu je zřejmé, že informace o "friedly gluten free" státech studenti v žádném z ročníků nikde nedostali.

Otázka č. 22 dotazníku č. I: Zkusili byste odhadnout, které světové kuchyně přirozeně obsahují lepku nejméně a proč?

V poslední otázce studenti odpovídali poměrně shodně ve všech ročnících a směřovali správně, tedy na asijskou a indickou kuchyni, které využívají a zpracovávají hlavně rýži, rýžové produkty, tapioku apod.. Stejně uváděli u důvody, proč tyto země uváděli ve svých odpovědích: jako přílohu používají rýži apod... Někteří zmiňovali ještě Mexiko a spotřebu kukuřice a kukuřičných produktů včetně placek apod... (viz. graf. č. 11)

Graf č. 11



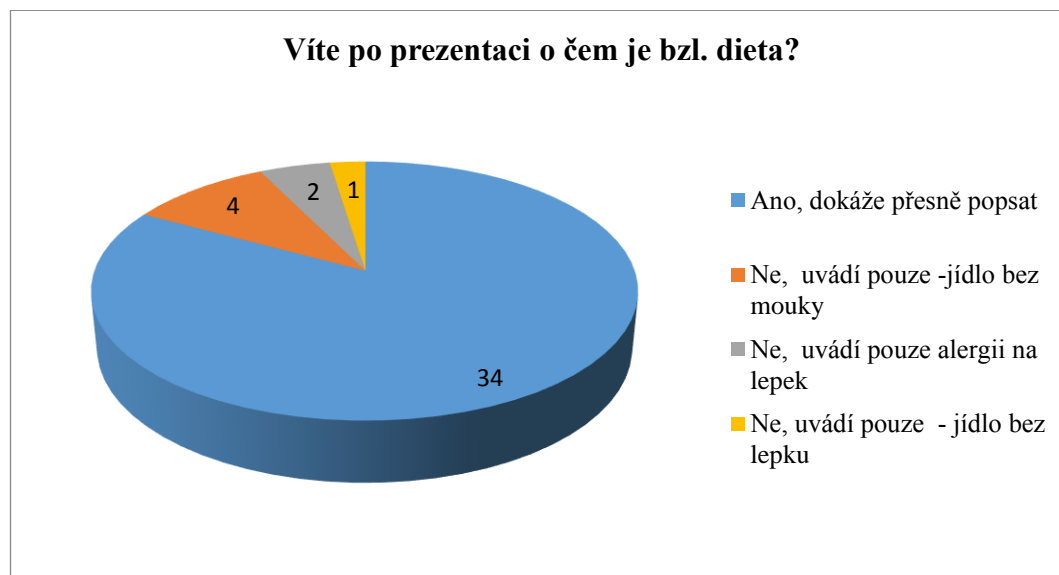
Zdroj: vlastní výzkum

Zajímavé se jeví vyhodnocení dotazníku č. II - poprezentační, kdy měli studenti možnost diskutovat nad problémy dětí s bezlepkovou aj. zdravotními dietami a měli možnost ochutnat domácí bezlepkové pečivo a sladkosti. Je pochopitelné, že tento dotazník nevyplňovali naprosto totožní studenti jako dotazník č. I. (nemocnost, jiné absence apod..) Jak již bylo výše uvedeno, otázky tohoto dotazníku (7) by měli být průřezem do znalostí studentů po výkladu v hodinách technologie a praxe. Zde jsou odpovědi daleko rozsáhlejší a erudovanější. Je vidět, že studenti se opravdu nad problémem zdravotních diet zamysleli a hlavně prezentaci, ochutnávku a diskuzi vnímali.

Otázka č. 4 dotazníku č. II Víte, po prezentaci, co znamená heslo "bezlepková dieta"?

Po prezentaci už většina studentů dokázalo popsat co je lepek a kdo musí držet bezlepkovou dietu a bez jakých obilnin se dieta musí obejít. Všechny odpovědi jsou podrobně znázorněny v grafu (viz graf. č. 12)

Graf č. 12



Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 5 dotazníku II: Které bezlepkové jídlo byste mohl sám vytvořit dnes na praxi k obědu pro spolužáky, kteří mají tuto dietu?

Při vyplňování otázky č. 5 (graf č. 7) měli studenti problém vymyslet sami jiné jídlo než, které bylo v nabídce... Po prezentaci už mělo nápad 38 studentů z celkového počtu dotazovaných (41). Odpověď: nevím, neumím vařit se objevila pouze jednou (dívka z I. ročníku VOŠ).. Nápadů bylo spoustu celkem 21 různých pokrmů. Bábovku by upekly 4 dívky z II. ročníku oboru hotelnictví, 3 dívky z I. ročníku VOŠ by uvařili určitě cokoliv podle receptu. 3 chlapci a 1 dívka by připravili salát s dresinkem. Další nápady: bezl. těstoviny s boloňskou omáčkou, hranolky s plátkem masa, ryba s bramborovou kaší, šunkové rolky, květákové placičky s bramborem, bramborový salát a bezl. sekanou, kuřecí plátek s polentou, grilovaná panenka se zeleninou a rýží, atd.

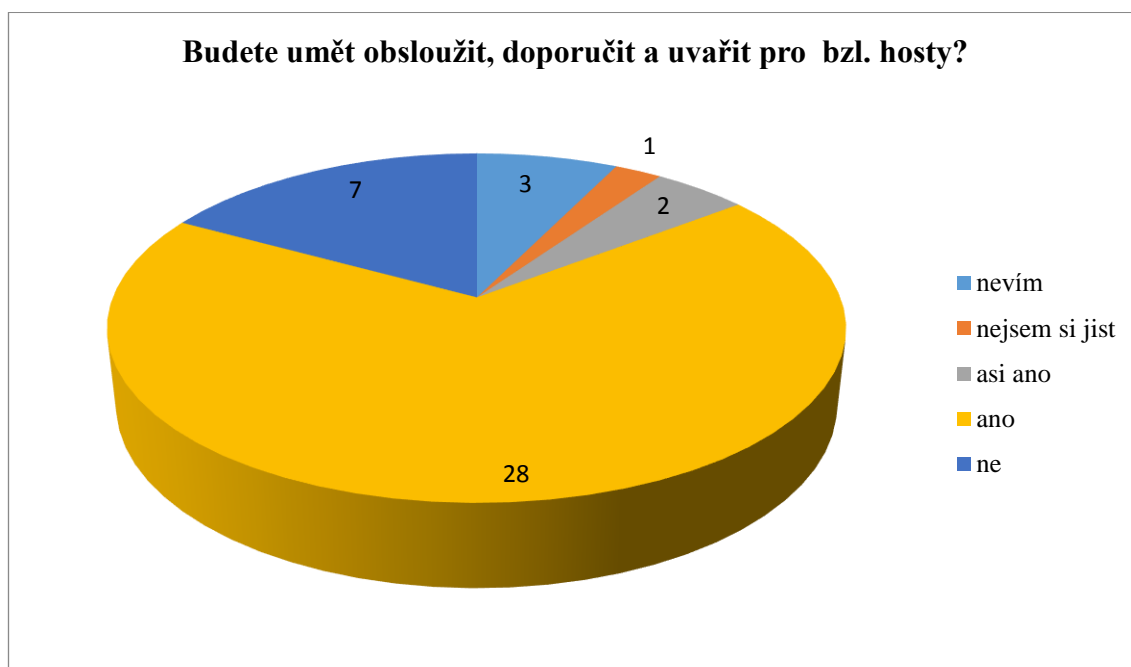
Otázka č. 6 dotazníku č. II: Co Vás z prezentace nejvíce zaujalo?

I u této otázky se objevilo velké množství rozličných odpovědí a množství odpovědí od jednotlivých studentů. Mně osobně potěšilo, že studenty zaujaly příběhy dětí se zdravotními dietami (9) dále bezlepkové recepty (13), 4 studenty zaujala celá prezentace, 2 studenty nezaujalo vůbec NIC (1 dívka a 1 chlapec z I. ročníku VOŠ). 3 studenty zaujala možná kontaminace hranolek z fritézy v restauraci, 3 další studenty zaujala Itálie jako ráj pro bezlepkáře, 2 studenti žasli nad bezlepkovým hamburgerem v Mc Donald's v západní Evropě a přírážku, se kterou se prodává atd.

Otázka č. 7 dotazníku č. II: Myslíte si, že budete umět na praxi obsloužit, doporučit a uvařit pro bezlepkové hosty?

Tato otázka byla tou poslední a měla celý projekt završit. Pro názornost byly odpovědi zaznamenány opět do grafu. (viz. graf č. 13)

Graf č. 13



Zdroj: vlastní výzkum

Příloha č. 5 - Přepis pozorování učitele v hodině odborných předmětů

Pozorování v dvouhodině se uskutečnilo dne 23. 10. 2015 ve skupině IV. ročníku oboru gastronomie – kuchař, 9,50 – 11,25

IV. Ročník, tedy maturanti, dle sdělení paní učitelky probírali bezpečí ve druhém a třetím ročníku, nějaké znalosti již mají, budou je opakovat po dotazníku.

V první hodině bloku rozdáni dotazníků č. 1.

Já jsem se žákům představila a vysvětlila účel dotazníku a způsob vyplňování.

Čas vyplnění cca 30 minut.

V druhé části vyučovacího bloku učitelka kontrola odpovědí s tím, že případné nejasnosti k bezpečnému stravování žákům vysvětlí a k tématu se bude diskutovat.

Paní učitelka přečetla asi 5 dotazníků - nespokojenost s výsledky

Snaha znova studentům vysvětlit bezpečné stravování.

Na straně učitelky zřejmá nervozita a nedostatek informací k tématu.

Příprava na hodinu zřejmě provedena vůbec nebyla a paní učitelka spontánně vykládá.

Vyprávění⁸³: poznatky paní učitelky z každoročního vaření na putovním táboře dobrovolných hasičů, kde je vždy přítomen i chlapec dodržující bezpečnou, bezmléčnou a bezvaječnou dietu.

Výklad cca 15 minut.

V druhé polovině času (cca 35 minut) diskuze nad seznamem alergenů, ten učitelkou rozdáni. Učitelka v seznamu procházela jednotlivé alergenní skupiny a dotazovala se studentů, v jakém pokrmu by se mohly jednotlivé alergeny vyskytovat.

Moje zapojení do diskuze se studenty

Studenti sami vznesli dotaz, proč zde nejsou uvedeny potraviny typu kakao, jahody apod.

Zde přebírám iniciativu já a dětem celou situaci kolem alergenů vysvětluji.

⁸³ SKALKOVÁ, Jarmila. *Obecná didaktika: vyučovací proces, učivo a jeho výběr, metody, organizační formy vyučování*. 2., rozš. a aktualiz. vyd., [V nakl. Grada] vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 322 s. s 181-218. ISBN 978-80-247-1821-7.

Příloha č. 6 – přepis rozhovoru s šéfkuchařem

Rozhovor s šéfkuchařem výcvikového pracoviště

Dne 14. 4. 2016 jsem měla možnost položit několik otázek šéfkuchaři jednoho z výcvikových pracovišť. Rozhovor byl veden volně, cca 15 minut, vzhledem k časové tísní dotazovaného.

Má restaurace v nabídce nějaká čistě bezlepková jídla?

Šéfkuchař: Speciální jídlo pro celiaky nemáme, ale jsme schopní ho na požádání připravit. Spíš máme jídla přirozeně bezlepková, u kterých ale pak musí v kuchyni kontrolovat možnost křížové kontaminace. Pokud se v kuchyni takové jídlo na přání momentálně vaří, vždycky se radši snažím na jeho přípravu dohlédnout.

Myslíte si, že je důležité, aby studenti znali alergeny? Věděli třeba co uvařit bezlepkářům nebo jiným dietářům?

Důležité to určitě je, ale když k nám chodí na praxi, tak se v tom nikdo z nich moc neorientuje. Tak ty alergeny a jejich seznam je vlastně nová záležitost, s tím máme problémy i my.

Jsou tedy studenti při přípravě pokrmů v kuchyni seznamováni i s tím, zda obsahuje alergeny a jaké?

Tak proškolení v alergenech určitě dostanou od obsluhy při seznamování s jídelním lístkem, protože součástí jídelního lístku je i seznam alergenů. Lidí s alergiemi a intolerancemi je čím dál víc a hodně lidí se ptá na lepek, i když dietu nedrží.

Myslíte si, že studenti a učni přijdou z hodin tak dobře připravení, že umějí obsloužit bezlepkové hosty? Myslíte si, že by jim uměli doporučit z jídelního lístku právě přirozeně bezlepkové jídlo?

Málo kdo z nich má zájem o práci jako takovou a jejich znalosti ze zbožíznalství a práci v kuchyni nebo v restauraci jsou minimální. Spíš tedy ne. O práci v oboru a jakékoliv nové informace nejeví většina z nich zájem.

Občas někdo z dětí, když třeba rodina vlastní nějaký menší podnik–restauraci, penzion nebo kavárnu má víc znalostí nebo aspoň zájem o práci. Ale někdy ani ti. Když přijímáme třeba nového pomocného kuchaře, musíme s ním začít úplně od začátku, tzn. naučit ho krájet, uskladňovat a zacházet s potravinami a pak samozřejmě vařit.

Překvapuje mě Vaše, že mluvíte o intoleranci, alergiích, máte představu jaký je v tom rozdíl?

My máme alergii na lepek v rodině a dlouho jsme si mysleli, že to je celiakie....

Příloha č. 7 – přepis rozhovoru s učitelkou

Přepis rozhovoru s učitelkou teoretických a odborných předmětů

Dne 9. 10. 2015 v rámci domluvy o dotazníkovém šetření byl proveden i krátký rozhovor (cca 30 minut) s paní učitelkou, které ve výše uvedených oborech učí, jak teoretický předmět - technologie přípravy pokrmů, tak praktické hodiny vaření.

Myslíte si, že je dost dostupných informací o zdravotních dietách o bezlepkové dietě?

Učitelka: V doporučených učebnicích o bezlepkové dietě není nic. Bezlepkovou dietu probíráme, když bereme módní směry ve stravování např. veganství, vegetariánství. Většinou si to nechávám až na druhák, protože na konci prvního ročníku, kdy bychom to měli probírat se většinou už nevejdeme.

Kolik hodin se tomu se studenty věnujete?

Čas vytyčený módním stravovacím stylům a zdravotním dietám jsou celkem dvě vyučovací hodiny v teorii (technologii), jedna vyučovací hodina v praxi. Je to opravdu velmi málo a vlastně se za tuto dobu pořádně nic vyložit ani uvařit nestihneme, proto jsem si z informací na internetu a jiných médiích vytvořila vlastní skripta. Já každé prázdniny vařím i pro děti se zdravotními dietami na dětském hasičském táboře.

Mohu se podívat na ten učební materiál, který jste si vytvořila?

Paní učitelka předkládá vlastní skripta o cca 20 stranách, kde je bezlepkové dietě věnována 1 stránka A3.

Paní učitelka v rozhovoru neustále zaměňuje celiakii za alergii na lepek a intoleranci mléka s alergií na laktózu a v problémech zdravotních diet není plně orientována.

Jak vypadá ta hodina teorie, jak ji máte připravenou, jakým způsobem děti učíte takové téma?

Na bezlepkovou dietu je prostor 10 minut na výklad problému. Dalších 10 minut žákům popíšu, jak vařím pro děti s bezlepkovou dietou na hasičském táboře, jak mám rozdělené kastrůlky na sporáku, jak skladuji suroviny a co všechno jim dokážu uvařit i v polní kuchyni na táboře

Dozví se studenti, jak připravujete třeba rajskou nebo svíčkovou, čím jí zahušťujete?

Všechny pokrmy zahušťuji Hraškou i pro nedietáře, všichni si na to zvykli, nikomu to nevadí.

Kam chodíte nakupovat pro tábornickou kuchyni?

No musím říct, že při putovním táboře přes Český Krumlov jsem musela jet do Globusu v Českých Budějovicích, protože jsem nebyla schopná v nabídce českokrumlovského supermarketu Tesco, Terno, Kaufland udělat bezlepkový nákup.

Umíte najít bezlepkové potraviny i mezi běžně nabízenými potravinami? Třeba sladkosti nebo uzeniny? Víte, jak jsou třeba teď značeny na potravinách alergeny?

Ne to bych si asi netroufla nakoupit. Vlastně nakupuji jen podle obalů, které znám hlavně u bezlepku.

Příloha č. 8 – informovaný souhlas

V Českých Budějovicích dne 8. ledna 2016

Střední a vyšší odborná škola cestovního ruchu

Senovážné náměstí 12

37001 České Budějovice

Žádost o vyjádření souhlasu ke zpracování bakalářské práce: „Bezlepková dieta“ v odborné přípravě studentů hotelové školy a učebního oboru kuchař-číšník

Vážená paní ředitelko, dovoluji Vám touto cestou požádat o souhlas se zpracováním bakalářské práce na výše uvedené téma na Vaší škole.

Termín zpracování (leden 2016-červen 2016). Jedná se o vyplňování dotazníků žáků SOŠ a VOŠ, prezentace a panelové diskuze k uvedenému tématu, ochutnávka.

Děkuji a přeji hezký den

Ing. Radka Vrzalová

Radka Vrzalová
8. 1. 2016
Radka Vrzalová

Střední škola a Vyšší odborná
škola cestovního ruchu
Senovážné nám. 12 (2)
370 01 České Budějovice