

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Studijní obor: Gastronomie, hotelnictví a cestovní ruch

Lenka MARTIŠKOVÁ

ANALÝZA PITNÉHO REŽIMU VE VYBRANÉM
ŠKOLNÍM ZAŘÍZENÍ

Analysis of Drinking Regime in The Selected School Facilities

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce: Ing. Bc. Eva Lukášková, Ph.D.

Brno, 2016

Jméno a příjmení autora: Lenka Martišková
Název bakalářské práce: Analýza pitného režimu ve vybraném školním zařízení
Název bakalářské práce v AJ: Analysis of Drinking Regime in The Selected School Facilities
Studijní obor: Gastronomie, hotelnictví a cestovní ruch
Vedoucí bakalářské práce: Ing. Bc. Eva Lukášková, Ph.D.
Rok obhajoby: 2016

Anotace:

„Pite vodu“, dve slová, ktoré počujeme najmä v letnom období takmer z každej strany prostredníctvom rádia, televízie a rôznych iných príspevkov na internete alebo článkov v novinách. V mojej bakalárskej práci pod názvom Analýza pitného režimu vo vybranom školskom zariadení som sa rozhodla venovať práve problematike pitného režimu, zameranú na deti v školských zariadeniach. Teoretická časť práce je venovaná vymedzeniu pojmov súvisiacich s pitným režimom a zdravým životným štýlom, popri ktorých je vysvetlená problematika stravovania v školských zariadeniach. Konkrétna analýza je popísaná v analytickej časti práce so zameraním na konzumáciu energetických nápojov deťmi vo vybranom školskom zariadení. Následne v závere na základe výsledkov uskutočnenej analýzy budú navrhnuté opatrenia upravujúce pitný režim v súlade s poznatkami o zdravom životnom štýle určenom práve tejto vekovej kategórii.

Annotation:

„Drink water“ - two words that we hear, mainly, in the summer from each side via radio, television and various articles on the Internet or in newspapers. In my bachelor work called Analysis of drinking regime in chosen school facility I decided to devote to the issue of drinking régime focused on children in school facilities.

Theoretical part of my work is devoted to definition of terms that relate to drinking regime and healthy lifestyle and the issue of meals in school facilities is explained, too. Particular analysis is described in the analytical part of my work with focus on drinking of energy drinks by children in chosen school facility. Based on the results of realized analysis, measures modifying drinking regime in accordance with knowledge about healthy lifestyle that is given especially to this age category, will be suggested at the end of this work.

Klíčová slova:

Pitný režim, analýza, školské zariadenie, zdravý životný štýl, energetické nápoje

Key words:

Drinking regime, analysis, school, healthy life style, energy drinks

Prehlasujem, že som bakalársku prácu *Analýza pitného režimu ve vybraném školním zařízení* vypracovala samostatne pod vedením *Ing. Bc. Evy Lukáškovéj, Ph.D.* a uviedla v nej všetky použité literárne a iné odborné zdroje v súlade s aktuálne platnými právnymi predpismi a vnútornými predpismi Vysoké školy obchodní a hotelové.

V Brne dňa 1.4. 2016

vlastnoručný podpis autora

Na tomto mieste by som rada poďakovala vedúcej svojej bakalárskej práce pani Ing. Bc. Eve Lukáškovej, Ph.D. za cenné informácie, ktoré mi pomohli ku vzniku bakalárskej práce. Ďakujem vedeniu SOŠ Nováky, že mi umožnilo výskum spracovať s ich žiakmi. Respondentom, žiakom SOŠ, za ich spoluprácu a vypracovanie dotazníka. V neposlednom rade ďakujem rodine a priateľovi za ich pomoc a podporu.

OBSAH

Úvod.....	8
I. Teoretická časť.....	9
1 Pitný režim.....	10
1.1 Potreba tekutín.....	11
1.1.1 Vhodné nápoje	11
1.1.2 Vhodné v určitom množstve a nevhodné nápoje	15
1.1.3 Nevhodné nápoje.....	15
1.2 Pitný režim v závislosti na veku a hmotnosti.....	17
1.3 Pitný režim v závislosti na čase konzumácie	18
2 Zdravý životný štýl.....	20
2.1 Zdravá výživa.....	20
2.2 Nadváha a obezita	23
3 Školské jedálne	24
3.1 Odporúčaná výživa žiakov vybranej vekovej kategórie	24
3.2 Spotrebný kôš.....	27
II. Praktická časť.....	28
4 Analytická časť	29
4.1 Výskumné otázky a úlohy práce	29
4.2 Metodika práce.....	30
4.3 Výsledky dotazníkovej metódy.....	31
4.3.1 Vedomosti pitný režim, zvyklosti	33
4.3.2 Konzumácia energetických nápojov	36

Diskusia.....	42
Návrhová časť	52
Záver	55
Použité zdroje.....	57
Zoznam obrázkov, grafov a tabuliek.....	60
Zoznam skratiek.....	61
Prílohy	62

ÚVOD

Bakalárska práca sa zaoberá pitným režimom, zdravým životným štýlom a problematikou školského stravovania. Celá práca je venovaná detstvu a dospievaniu, teda vekovému rozpätiu 13-18 rokov. Tieto témy sú čoraz aktuálnejšie. Stále sa dozvedáme nové a nové fakty, ako byť zdravý a udržiavať sa v kondícii. Tlač a ďalšie médiá neustále píše a odporúčajú najlepšie varianty s radami ako sa cítiť lepšie. Práve v bakalárskej práci Analýza pitného režimu vo vybranom školskom zariadení venujem svoj obsah daným témam.

Po vymedzení základných pojmov týkajúcich sa pitného režimu nasledovala téma zdravého životného štýlu a v neposlednom rade školské jedálne, ktoré vplyvajú práve na zdravý životný štýl detí, ich pitný režim a celkové návyky. To všetko obsahuje práve teoretická časť. V jednotlivých kapitolách popisuje napr. aké nápoje sú vhodné ako základ pitného režimu, vysvetľuje, aké je dôležité pravidelne piť. Hlavnou časťou zdravého životného štýlu je potravinová pyramída a zdravý tanier, podľa ktorých je možné nastaviť stravovanie tak, aby bolo zdravé, pestré a vyvážené. Školské stravovanie vo veľkej miere ovplyvňuje dieťa. Z domu si prinesie isté návyky, s ktorými sa pomaly začína začleňovať do spoločnosti.

Praktická časť sa venuje priamo analýze. Pre získanie informácií bola zvolená dotazníková metóda, na základe ktorej budú zistené výsledky. Podľa nich sa zhodnotí situácia vo vybranom školskom zariadení. Samotný dotazník má dve časti, kde prvá časť sa týka pitného režimu žiakov a druhá priamo konzumácie energetických nápojov. Pre praktickú časť je veľkou oporou práve časť teoretická, z ktorej sa vychádza pri úpravách pitného režimu detí vo vybranom školskom zariadení tak, aby vyhovoval poznatkom, ktoré sú popísané v teoretickej časti.

Nie menej dôležitou časťou v práci je problematika školského stravovania. Taktiež jedna z často diskutovaných tém. Základom pre dieťa sú návyky, práve tie má možnosť nadobudnúť v spoločenskom prostredí, a to v školskej jedálni. Stravovanie v daných zariadeniach je mnohokrát veľmi podceňované. Jedlo v nich nie je lákavé, chutné. S týmito názormi sa denne stretávajú v tejto sfére, i keď netreba všetkých hádzať do jedného vreca. Sú školské jedálne, ktoré napredujú a strava je oveľa lepšia ako v domácom prostredí.

Cieľom práce je na základe výsledkov analýzy navrhnúť opatrenia, ktoré budú upravovať pitný režim v súlade s poznatkami o zdravom životnom štýle.

I. TEORETICKÁ ČASŤ

1 PITNÝ REŽIM

Každý deň človek v priemere vylúči 2,5 litra vody potením, dýchaním, či vo forme moču alebo stolice. Keďže straty je potrebné doplniť, človek musí prijímať vodu. Metabolickou činnosťou si je schopný vytvoriť jednu tretinu litra vody. Čo znamená v prepočte, že vo forme tekutín musíme prijať ešte zvyšných asi 1,5 litra vody (Kožíšek, 2005).

Naše telo sa nám za vyvážený príjem vody odvdáči nielen dobrým pocitom, zdravým vzhľadom pokožky, ale hlavne pravidelným vylučovaním škodlivých látok z tela a zároveň výkonnosťou všetkých orgánov (Havlík, 2006).

Hydratácia a dehydratácia a hyperhydratácia

Látková výmena, správna funkcia ľadvín, čiže vylučovanie škodlivých látok, ktoré nám v tele vznikajú, zabezpečuje dostatočný príjem tekutín, čiže hydratácia. Okrem iného majú tekutiny vplyv aj na našu duševnú pohodu počas celého dňa a vplyv na výkonnosť ostatných vnútorných orgánov, avšak zdravotné komplikácie často spôsobuje zabúdanie na to, že treba piť. To znamená nedostatok vody v organizme, tzv. dehydratáciu, ktorá spôsobuje problémy chronickej a akútnej povahy. Akútnu povahu môžeme určiť ako príznaky miernej dehydratácie, akými sú bolesti hlavy, únavy, malátnosť, pokles výkonnosti, či už fyzickej alebo psychickej a sústredenosť. U detí nedostatok tekutín napr. spôsobuje zníženú schopnosť sledovať vyučovanie, čo sa môže odzrkadliť na výsledkoch v škole (Blatná a kol., 2005).

Dehydratácia

V závislosti na stratenom množstve tekutín sa prejavuje dehydratácia. Práve preto by sme sa mali napiť skôr, ako máme suché pery, pocítíme smäd, sucho v ústach, či ucítíme nepríjemný zápach z úst. Pri zvýšenom množstve môžu nastať kŕče, únava, veľmi časté bolesti hlavy, halucinácie, atď. (Mandelová, Hrnčířiková, 2007).

Podľa Havlíka (2006) pod pojmom dehydratácia si môžeme predstaviť stav, kedy v mimobunkových priestoroch dochádza k nadmernému úbytku tekutín.

Zanedbanie pitného režimu je nebezpečné pre každého. Najčastejšie k nej dochádza v teple, pri preháňaní, pri nedostatočnom príjme tekutín, zvracaní.

Deti a staršie osoby sú viac ohrozené dehydratáciou. Dospelí majú nižšie percento vody v tele ako deti, a taktiež odlišnú reakciu na teplotu v prostredí, a preto reagujú inak ako deti.

Dôvodom je pomer telesnej hmotnosti k väčšej ploche povrchu, pomalšie prijímanie zmeny teploty, menší výskyt potenia (Jequier, Constant, 2010).

To, či pijeme dostatok tekutín, je možné zistiť ľahkým testom, a to na základe farby nášho moču a množstva, ktoré z nášho tela odchádza. V prípade, že je veľmi tmavej farby, signalizuje nám to nedostatok tekutín.

Hyperhydratácia

Na druhej strane sa čoraz viac v médiách objavujú tzv. aquaholici, ľudia závislí na vode, ktorí prijímajú nadbytočné množstvo tekutín. Ako povedal Fořt (2007) ide o veľmi vážny stav prevodnenia organizmu o hyperhydratáciu.

Na riziká, ktoré vznikajú hyperhydratáciou, upozorňuje Kate Moriová. Kate je športovkyňa z Veľkej Británie. Mori sa cítila veľmi zle. Práve bežala londýnsky charitatívny maratón v roku 2007. Pred koncom skolabovala, pretože vypila také množstvo tekutín, až to jej organizmus nezvládol a lekári jej diagnostikovali hyponatraemiu alebo otravu vodou.

Po tejto životnej skúsenosti šíri osvetu o pití vody, ktoré má isté hranice (George Winter, 2012).

Žiaľ, o podobnom prípade informoval The Telegraph, ktorý nemal taký šťastný koniec. David Rogers, bol 22-ročným inštruktorom fitness, ktorý sa otrávil vodou a zomrel po finále maratónu (Tom Knight, 2007).

1.1 Potreba tekutín

Vo všeobecnosti vieme, že najzdravším nápojom je čistá voda, ale nie je jediná. Človek si môže vybrať zo širokej škály nápojov vhodných či nevhodných, no je už individuálne kto, koľko a v akom množstve vypije.

Poslaním nápojov je nahradenie vody z organizmu, ktorá bola stratená. No nie každý z nápojov do pitného režimu možno zaradiť.

1.1.1 Vhodné nápoje

- Čistá voda
- Kojenecké vody
- Pramenitá a slabo mineralizovaná prírodná voda – neperlivá
- Nekalorické nápoje

- Riedené ovocné a zeleninové šťavy
- Nesladené a nie príliš silné čaje (nie čierne)
- Niektoré bylinné čaje (Piťha, 2009).

Voda

Voda sa rozdeľuje do viacerých skupín. Dve základné sú voda z kohútika a voda balená.

Pitnú vodu by sme mohli definovať ako podzemnú a povrchovú vodu, ktorá spĺňa požiadavky, ako je zdravotná bezchybnosť a z tohto dôvodu môže byť hromadne využívaná ľudstvom. Jej využitie je všestranné, či už na varenie, pitie, prípravu potravín a iné účely v domácnosti (www.szu.cz).

Z vodovodov určených pre verejnosť tečie zdravotne nezávadná čistá voda. Vodárenské spoločnosti dodávajú spotrebiteľom vodu, ktorá je kvalitná a zdravotne bezpečná, a z tohto dôvodu nepotrebuje filtre. Filtre v tom prípade používajú ľudia, ktorí sa nemajú možnosť napojiť na verejný vodovod a ako zdroj vody využívajú vlastnú studňu (Furmaník, 2011).

K základným požiadavkám na kvalitu pitnej vody patrí:

Kvalitná pitná voda musí mať vyhovujúce organoleptické vlastnosti, akými sú teplota, chuť, farba, či v neposlednom rade zákal. Okrem toho, že musí obsahovať niektoré stopové prvky, jednou z požiadaviek je aj vhodné zloženie. V prostredí, v ktorom sa vyskytujú patogénne mikroorganizmy a toxické látky, nemôže byť. Zároveň so všeobecnou kvalitou musí spĺňať technické požiadavky dané vodárenskými spoločnosťami (Kudlová a kol., 2009).

Pitnú vodu z vodovodu odborníci odporúčajú v neobmedzenom množstve každý deň. Jej ideálne zloženie pozitívne vplýva na zdravie a z toho dôvodu je možné ju konzumovať v tomto množstve na rozdiel od minerálnych vôd, ktoré sa smú konzumovať v obmedzenom množstve. Nezaťažuje životné prostredie plastovými obalmi, pretože stačí otočiť vodovodným kohútikom a netreba po ňu chodiť do obchodu (www.avssr.sk).

Balená voda pramenitá a slabo mineralizovaná prírodná voda – neperlivá

Obchody ponúkajú široký sortiment balených vôd. Je už len na nás, po čom siahneme a ktorú variantu si zvolíme. Ľudia majú zaužívané rozdelenie balených vôd na neperlivú, jemne perlivú či perlivú alebo s príchutou či bez príchute.

O požiadavkách na kvalitu a zdravotnú nezávadnosť balených vôd a spôsobu ich úpravy rozoznáva vyhláška MZČR č. 275/2004 Sb. tieto typy balenej pitnej vody, ktorých rozdelenie vychádza z pôvodu vody a z akého zdroja sú :

Balenú prírodnú minerálnu vodu

Balenú pramenitú vodu

Balenú pitnú vodu

Balenú vodu pre kojencov

(Chvátalová, Kožíšek, Dvořáková 2011).

Balená prírodná minerálna voda

V prírodných prameňoch môžeme nájsť tento typ vôd, ale aj v umelých záchytných objektoch. Podzemný zdroj, z ktorého pochádza, je kontrolovaný pravidelne ministerstvom zdravotníctva.

Minerálne vody sa delia do 5 skupín podľa mineralizácie, a to na veľmi slabo mineralizované, slabo mineralizované, stredne mineralizované, silno mineralizované a veľmi silno mineralizované. Celkový obsah minerálnych látok nižší než 500 mg/l označuje minerálne vody ako vhodné na každodenné pitie. Ostatné druhy teda s hodnotou vyššie ako 500 mg/l by sa mali striedať s inými alebo piť iba občas.

Balená pramenitá voda

Termín pramenitá voda nahradil zaužívaný názov stolná voda. Ako aj balená prírodná minerálna voda, tak voda pramenitá pochádzajú z chráneného zdroja v podzemí, no tá na rozdiel od prvého typu vôd nie je až taká sledovaná.

Do vôd pramenitých výrobcovia nesmú pridávať žiadne iné látky okrem oxidu uhličitého. Pri výrobe sú možné úpravy, ako napríklad zbavenie sa železa či síry.

Zaujímavosťou je, že tento druh vody, pokiaľ spĺňa príslušné limity, je vhodný pre kojencov na prípravu stravy.

Balená pitná voda

Kvalitou je tento typ vody zrovnateľný s vodou z vodovodného kohútika, preto pri jej používaní môžeme ucítiť chlór. Túto vodu získame z akéhokoľvek vodárenského zdroja. Balené pitné vody je možné dopĺňať minerálnymi látkami ako vápnik, horčík, draslík, sodík (ale iba vo formách, aké sú uvedené vo vyhláske).

Balená voda pre kojencov

Najprísnejšie kritériá platia práve pre tento druh balených vôd.

Vhodný typ vody pre všetkých k trvalému pitiu, nielen pre kojencov. Pôvodné prírodné zloženie zabezpečuje práve preto, lebo požiadavky zakazujú akúkoľvek úpravu meniacu jej pôvodné zloženie (Kožíšek, 2005; iDNES, 2010).

Ovocné a zeleninové fresh šťavy

Najkvalitnejším džúsovým produktom, ktorý získavame z ovocia, sú fresh nápoje. Ich obvyklá trvanlivosť sa pohybuje okolo 2 týždňov a musí sa udržiavať v chlade. Avšak na pulloch predajú ich nenájdeme.

Čaj

Čaj je výrobok, ktorý má pôvod v rastlinách. Vyrába sa z mladých lístkov a výhonkov čajovníka čínskeho. Kvety sú bielej farby, ktoré majú malé hnedé plody. Dnešný trh ponúka čaje od výmyslu sveta a bez pochyb si každý nájde svoj obľúbený. Čaj, pokiaľ nejde o čierny, je možné zaradiť do pitného režimu. Je skutočne vhodnou voľbou pre doplnenie pitného režimu. Tento nápoj najčastejšie pijeme počas zimných večerov, no všetko napreduje a počas leta si môžeme dopriať čaj v ľadovej podobe. Odporúčané pitie čaju je založené na striedaní rôznych druhov (Alcraft, 2011).

Dôvodom konzumácie býva predovšetkým chuť a senzorické vlastnosti bylinných čajov, ktoré majú liečivé účinky. Odporúčané pitie čaju je založené na striedaní rôznych druhov (Spoločnosť pre výživu, 2005).

1.1.2 Vhodné v určitom množstve a nevhodné nápoje

- Stredne mineralizované vody, ktoré majú pri dlhodobom pití vplyv na krvný tlak, práve preto je doporučená hodnota nie vyššia ako 0,5l za deň,
- Kakao a mlieko by sme skôr mohli zaradiť medzi potravu,
- Sladké limonády, nektáre sú nevhodné práve z dôvodu veľkého množstva cukru a umelých sladidiel,
- Silný čierny čaj nie je riešením, ktoré by pomohlo vyriešiť pitný režim,
- Nenapomáha ani alkohol, ktorý má diuretické účinky,
- Energetické nápoje,
- Káva a kofeínové nápoje. Tieto druhy nápojov majú odvodňujúci účinok.
(Piňha, 2009;Kožíšek, 2005).

K nápojom, ktoré je vhodné piť iba v obmedzenom množstve, môžeme priradiť niektoré druhy minerálnych vôd. Je to práve z toho dôvodu, že pri ich pití nastávajú zdravotné problémy ako vysoký tlak, ľadvinové kamene, atď. Preto tento druh nápojov nie je vhodný ako základ pitného režimu, čiže denný príjem stredne mineralizovaných vôd by nemal predstavovať viac ako 0,5l a silne mineralizovaných ešte menej (www.szu.cz).

Do tejto skupiny určite môžeme priradiť aj džúsy, ktoré nie sú fresh, ale po tomto druhu v kvalite o niečo zaostávajú. Aj keď majú podiel ovocia či zeleniny 100%. Ďalej je to ďalšia podskupina džúsov, ktorá sa nazýva nektár. Tento nápoj je už riedený vodou a podiel ovocia sa pohybuje v rozmedzí min. 25%, no neprekračuje hornú hranicu 100%. Tieto dva druhy nápojov nesmú obsahovať farbivá, konzervanty, sladidlá a iné prídavné látky (www.novesluzby.cz, 2010).

1.1.3 Nevhodné nápoje

Sladené nápoje

Trh s nápojmi je preplnený tisíckami sladených a iných nápojov. Je len na nás, pre aký sa rozhodneme. Z každej strany sa nás snažia presvedčiť, ktorý je lepší, no na druhej strane o vplyve na naše zdravie nikto nehovorí nič. Sladené nápoje a džúsy predstavujú skupinu nápojov, ktoré sú nevhodné, ale v populácii veľmi obľúbené. Niektorí si však neuvedomujú, ako tieto nápoje na nás vplyvajú. Problémom sladených nápojov je, že neuhasia pocit smädu, práve naopak. Vnuknú nám pocit chcenia väčšieho množstva. Tento pocit navodzuje cukor.

Umelé sladidlá sú nazývané ako prázdne kalórie, z ktorých isté druhy podporujú a zvyšujú chuť do jedla. V neposlednom rade oxid uhličitý, ktorý reakciou s istými druhmi organických kyselín vplýva na zuby a rozrušuje zubnú sklovinu a iné arómy a konzervačné látky, ktoré nášmu telu škodia (Kožíšek, 2005).

Konzumácia sladených nealkoholických nápojov je jedným z hlavných dôvodov rozšírenia obezity na celom svete. Problém konzumovania sladených nápojov je výrazný hlavne u detí, ktoré si zvykajú na sladkú chuť v podobe cukru z nápojov oproti chuti ovocia. Ovocie následne odmietajú, pretože sa im zdá kyslé. Okrádajú sa o vitamín C, ktorý je obsiahnutý v ovocí a tým sa im oslabuje imunita (Marlus Group, 2014).

Keď vyslovíme spojenie sladený nápoj, každý si predstaví jeden z najznámejších nápojov, a to Coca-Cola. Coca-Cola je najslávnejší produkt najväčšej spoločnosti predávajúcej nápoje The Coca-Cola Company. Spoločnosť funguje od roku 1892 so sídlom v americkom meste Atlanta. Okrem teda najznámejšej Coca-Coly produkuje ďalšie známe nápoje ako Fanta, Sprite, Kinley, Cappy, Nestea a iné (Coca-cola, 2015).

Nápoje so značkou Light/Zero

Sladené nápoje s týmto označením neobsahujú cukor. Cukor sa nahrádza umelým sladidlom aspartam. V tomto prípade je problém s cukrom vyriešený, avšak v nápojoch sú stále farbivá, konzervačné prísady, rôzne príchute, ktoré sú veľkou záťažou pre ľudský organizmus.

Džúsy

Nápoje tohto typu nájdeme medzi vhodnými aj menej vhodnými nápojmi, no výnimkou nie sú nápoje nevhodné. Rozdelenie do týchto troch kategórií je v závislosti na podiele ovocia a pridaných látok. Do tejto kategórie zaradíme ovocný nápoj. Podiel ovocia má v rozsahu 4%-25%. Zvyšná časť obsahu je tvorená vodou, sladidlami, arómami umelými farbivami. Ovocná limonáda obsahuje malé percento ovocnej zložky. Chuť je dopĺňovaná konzervantmi, farbivami a sýtená oxidom uhličitým.

Tieto dva druhy nealkoholických sladených nápojov nie sú vhodné pre deti, pretože obsahujú konzervanty (www.novesluzby.cz, 2010).

Energetické nápoje

Ich postavenie medzi nápojmi je v kategórii ako nealkoholický nápoj, ktorého zámerom je zlepšiť výkon, či už fyzický alebo duševný (Winklerová, 2010).

Konzumácia tohto druhu nápojov je rozšírená vo vekovej kategórii mladých ľudí od 13- 35 rokov. Energetické nápoje v rámci reklamy sľubujú úžasné účinky na výkon, koncentráciu či odbúranie pocitu únavy. Presná definícia v súčasnosti pre tento druh nápoja neexistuje. Nealkoholické nápoje tohto druhu obsahujú kofeín, taurín, vitamíny, bylinné doplnky, cukor a iné zložky. Množstvo kofeínu sa pohybuje medzi 50-500 mg v jednom balení. Z návrhu európskeho predpisu vyplýva, že nesmie obsahovať energetický nápoj alkohol. Obal tohto nápoja musí obsahovať pokyn, že nesmie byť kombinovaný s alkoholom ani s cvičením. Zároveň žiada upozornenie, že nie je vhodný pre tehotné ženy a deti. Avšak výrobcovia nie sú veľmi priklonení k takýmto riešeniam (Suková, 2011).

Tieto nápoje škodlivo pôsobia na nervový systém, všetko je sprevádzané poruchami spánku. Konzumácia týchto nápojov môže byť spájaná aj so žalúdočnými vredmi a srdcovou arytmiou. Práve kvôli tomuto množstvu nežiaducich účinkov sa zaraďuje k nevhodným nápojom nielen pre deti, mladistvých, ale aj pre dospelých (Winston, 2005).

Káva

Káva nie je súčasťou pitného režimu, pijeme ju za účelom pochutnať si alebo kvôli povzbudzujúcemu účinku. Nemali by sme to však s ňou preháňať. Účinok kofeínu sa prejavuje už po 15. minútach od vypitia kávy.

1.2 Pitný režim v závislosti na veku a hmotnosti

„Pitný režim je kontinuálny proces zavodňovania organizmu, preto by mal byť individuálny, podľa veku, pohlavia, hmotnosti, fyzickej aktivity. Dva-tri litre za deň sa udáva všeobecne, teda je to údaj, ktorý zahŕňa najväčšie použiteľné percento. Ale samozrejme pre niekoho je dostačujúce vypiť 1 liter a pre niekoho je lepšie vypiť 4 litre, všetko sa individuálne stanovuje podľa vyššie uvedených faktorov“, povedal odborník nutričný špecialista Ing. Libor Javro. (www.vysetrenie.sk)

Tabuľka č.1: Závislosť na hmotnosti a veku človeka, z ktorej vyplýva denný príjem vody

(Zdroj: Blatná, 2005)

Vek	Hmotnosť	Tekutiny*	
Novorodenci od 5. dňa	2,5-4 kg	100-150 ml/kg/deň	
Kojenci 1.-12. mesiac	4-12 kg	150-120 ml/kg/deň	
Deti do 6 rokov	11-20 kg	100-80 ml/kg/deň	1000 ml + 50 ml na každý kg nad 10 kg váhy
Deti od 7 do 15 rokov	od 20 kg	80-40 ml/kg/deň	1500 ml + 20 ml na každý kg nad 20k g váhy
Dospelí	od 50 kg	cca 40 ml/kg/deň	asi 2500 ml a viac
Poznámka: *	Údaje zahrňujú aj príjem vody v konzumovaných potravinách		

1.3 Pitný režim v závislosti na čase konzumácie

V zdravom životnom štýle má veľký vplyv na pitný režim čas, kedy prijímame tekutiny. Čas v tomto prípade je rozhodujúcim faktorom. Keďže už vieme, čo je vhodné piť, v akom množstve, v neposlednom rade treba určiť posledný faktor, ktorý ukazuje kedy piť.

Vhodnosť pitia by sa dala rozdeliť do troch etáp: Ráno – hneď po prebudení

Počas dňa – rovnomerný príjem

Večer – pred spaním

Keďže počas spánku človek nepije, budí sa mierne dehydrovaný. Z tohto dôvodu lekári odporúčajú hneď po prebudení vypiť pohár vody približne s 2,5 dcl vody, čo pozitívne naštartuje metabolizmus a zrýchli trávenie. Pohár vody nás nabudí a bude hnacou silou po celý deň. Cez deň je dôležité mať rovnomerne rozložený prísun tekutín, aby nás nedobehol smäd. Keď človek pociťuje smäd, je to už neskorý signál nedostatku tekutín a začiatok dehydratácie. Vďaka tomu, že pitný režim bude rozložený počas celého dňa, vyvarujeme sa nárazovému pitiu či neprirodzeným pocitom smädu pred spánkom. Bude sa nám ľahšie

zaspávať a v noci nás nebude rušiť plný mechúr. Pitie väčšieho množstva vody by sme mali vylúčiť hlavne ak ide o malé deti, ktoré vo väčšine prípadov trpia na nočné pomočovanie (Véghová 2011; Kožíšek 2005).

2 ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Zdravie definuje Jurkovičová (2005) ako neprítomnosť choroby sprevádzané pocitom pohody po všetkých stránkach, či už po duševnej i duchovnej a telesnej. Tieto všetky faktory sú. Fajčenie, alkohol, nedostatok pohybu, nesprávna výživa, stres, drogy a rizikové sexuálne správanie sú faktory, ktorými si ľudia ničia svoje zdravie (Jurkovičová, 2005; Petrásek, 2004).

Životný štýl ako rôzne formy, ktoré zahŕňajú dobrovoľné správanie v istých situáciách, ktoré sú vybrané z konkrétnych možností na základe individuality. Môžeme sa teda rozhodnúť pre viac variant, či už pre zdravé alebo tie, ktoré zdraviu škodia. Súhra dobrovoľného správania a životnej situácie tvorí životný štýl (Machová a kol., 2009).

O zdravom životnom štýle počujeme čoraz častejšie. Zdravý životný štýl je spôsobom života, ktorý okrem toho, že udržuje telo v dobrej fyzickej kondícii, napomáha predísť chorobám. Existujú rôzne návody, odporúčania na zdravý životný štýl. Základné zásady môžeme zhrnúť do niekoľkých bodov ako pestrá a vyvážená strava, pohyb, dostatok spánku, dodržiavanie pitného režimu, nestresovať sa, udržiavať optimálnu telesnú hmotnosť a iné. Potreby ľudí sú individuálne. Zdravý životný štýl hodnotíme podľa stavu človeka, v ktorom je zahrnutý psychický, fyzický stav a ďalšie veličiny ako vek, váha a v neposlednom rade pohlavie a celkový zdravotný stav (Petrásek, 2004).

To najlepšie, čo môžeme pre svoje telo urobiť, je starať sa o zdravie od začiatku. Nečakať, kým sa prejaví nejaký problém, ale prispôbiť potreby svojho tela svojmu životnému štýlu.

2.1 Zdravá výživa

K zdravému životnému štýlu neodmysliteľne patrí zdravá výživa. Práve vďaka správnej a kvalitnej výžive pomáhame predchádzať ochoreniam a vieme ovplyvňovať kvalitu svojho života.

Správnou životosprávu vieme predísť civilizačným chorobám, ak k tomu pridáme pohyb, odložíme stres a cigarety, budeme si môcť život užívať plnými dúškami (Kunová, 2004).

Dôležitou zásadou v rámci výživy je vyváženosť všetkých zložiek, či už bielkovín, sacharidov a tukov. Okrem týchto zložiek formou potravy prijímame vitamíny a minerálne látky, ktoré nám posilňujú imunitný systém. Vyvarovať by sme sa mali živočíšnym tukom a nahradiť ich rastlinným olejom a margarínom.

Všetko napreduje a trendy vo výžive a správnom stravovaní tiež. Dlhé roky bola zaužívaná potravinová pyramída, no tú v posledných rokoch vystriedal potravinový tanier. Oba popisujú, koľko je čoho potrebné zjesť a čoho sa treba vyvarovať, a tak si ich spoločne predstavíme.

Potravinová pyramída funguje ako pomôcka, ktorá predstavuje ideálne zloženie stravy na každý deň s priradeným množstvom, teda porciami. Hovorí o tom, aké potraviny sú pre človeka dôležité, priam nevyhnutné, a ktorých by sme sa mali zrieknuť a konzumovať minimálne (Spoločenstvo pre výživu, 2005).



obr. č. 1 Potravinová pyramída
(Zdroj: Spoločenstvo pre výživu, 2005)

Veda napreduje, preto bolo potrebné zastaranú pyramídu pozmeniť, aby vyhovovala moderným vedeckým poznatkom, a tak vznikol Zdravý tanier. Špecialistka na výživu PharmDr. Margit Slimáková túto variantu zdravej výživy propaguje v Českej republike po inšpirácii z amerického My Plate podľa Harvardu a PCRM. Podrobnejší popis zdravého taniera sa nachádza v prílohách pod č.1 (Skerret, 2016; Slimáková 2015).



obr. č. 2 Zdravý tanier
(Zdroj: www.healthlyplate.cz, 2016)

Pre porovnanie

Výživová pyramída

- zastaraná,
- počet porcií závislých na jednotlivjej potravinovej skupine,
- príjem sacharidov vplýva na obezitu a cukrovku,
- nekladie dôraz na rozlišovanie typov polysacharidov a vedie k nadmernej konzumácii bielej múky,
- mäsové produkty a mliečne výrobky zobrazené v jednej línii,
- v 2. poschodí ovocie a zelenina chýba upozornenie na obsah zdraviu prospešných fytochemikálií,
- chýbajúce informácie o tekutinách.

Zdravý tanier

- moderná, novšia verzia, ktorá zodpovedá novým poznatkom,
- vďaka grafike obrázkov predstavuje skutočný tanier, v rámci ktorého nie je potreba počítat' porcie,
- veľký dôraz kladený na príjem čerstvej zeleniny,
- v rámci polysacharidov je odporúčaný príjem rozmanitých a prirodzených obilnín,

- voľba stravy živočíšneho alebo rastlinného pôvodu vďaka rozdeleniu mliečnych výrobkov a mäsových produktov do zvlášť vytvorených kategórií,
- zdôraznená farebnosť pri výbere ovocia a zeleniny, ich rôznosť a výživová hodnota,
- rozdelenie vhodných a nevhodných tekutín.

(Slimáková, 2015).

2.2 Nadváha a obezita

Obezita je civilizačné ochorenie, ktorým trpí v posledných rokoch čoraz viac ľudí. Počiatky tohto ochorenia by sme mohli hľadať už v praveku.

Obezitu definujeme ako nadmerné nahromadenie tukovej tkaniny v tele. Príčiny vzniku nadváhy sú rôzne. Môžu byť genetického pôvodu, no vo väčšine prípadov si za to ľudia môžu sami. V prípade, že je vyšší príjem potravy a nižší výdaj energie, je to jasné. Nadbytok potravy a nedostatok pohybu vedie taktiež k obezite. K ďalším príčinám patria sedavé zamestnanie, minimálny pohyb, nesprávna životospráva. Obezita nie je iba kozmetický problém. Obezitou sa v tele človeka štartujú ďalšie problémy, práve preto treba dbať na svoje zdravie.

Najjednoduchším ukazovateľom je hmotnostný index, teda BMI (body mass index)

(Kunešová, 2001; Taubes, 2008).

3 ŠKOLSKÉ JEDÁLNE

Škola je prostredím, v ktorom dieťa trávi väčšinu času. To všetko sa podieľa na jeho formovaní, aj keď ono si to ešte úplne neuvedomuje. Ovplyvňuje jeho stravovacie návyky, učí ho ku kladnému vzťahu k pohybu. Ak sa v školskom veku naučí tieto základy, jeho zdravie to môže ovplyvniť na celý život.

Školské jedálne alebo školské stravovanie nadväzuje na dlhoročnú tradíciu. Keďže história siaha až k 2. svetovej vojne, je jasné, že prešlo rôznymi zmenami a určite k dobru.

Školské stravovanie plní v živote každého dieťaťa dôležitú funkciu. Okrem toho, že má dieťa zasýtiť, je dokázané rôznymi prieskumami, že deti za celý deň práve v jedálni príjmu jedlo, ktoré je teplé ako jediné. Strava v školskej jedálni podlieha prísnyim kritériám, a preto je označovaná zdravotne výživnou. V neposlednom rade je to funkcia edukačná, kedy sa dieťa naučí základom stolovania v spoločnosti, pravidelnosti jedál, pestrej strave, čo vedie k zdravému životnému štýlu už od malička. Školské stravovanie okrem zaisťovania jedál vedie k návyku príjmu tekutín počas celého dňa, čiže dodržiavaniu pitného režimu. Už od malička treba klásť dôraz na nápoje vhodné k pitnému režimu, a preto väčšinou pre zabezpečenie pitného režimu sa podáva ovocný čaj, citrónové a ovocné šťavy (www.zsborovany.cz, 2009).

3.1 Odporúčaná výživa žiakov vybranej vekovej kategórie

Odporúčaná výživa žiakov základných a stredných škôl

Ako je spomenuté, deti treba učiť k zdravej výžive už od malička. V niektorých prípadoch to však dopadne podľa známych frazeologizmov: „Jablko nepadá ďaleko od stromu“ či „Aká matka, taká Katka. Deti vo väčšine napodobňujú svojich rodičov či už v správaní, zvykmi a so stravou je to rovnako. Rodičia by mali dohliadať na to, ako sa ich deti stravujú a včas si uvedomiť, že správna životospráva sa im vráti v podobe spokojného a zdravého dieťaťa. V druhom rade ako jeden z hlavných faktorov, ktoré ovplyvňujú výživu detí, je škola.

Deti staršieho školského veku a dospievajúci

Toto obdobie dieťaťa je spojené s pubertou. Nástup puberty je podmienený rôznymi faktormi. Jedným z nich je aj životospráva. Pokiaľ sa dieťa nestravuje vhodne, podmienky na príchod puberty celý nástup spomaľujú. V rámci tohto obdobia nastávajú hormonálne zmeny

a zároveň sa zvyšuje energetický príjem atď. Týmto podmienkam treba prispôbiť aj životosprávu. Hovoríme o veku v rozmedzí 11-15 rokov.

Zloženie stravy by malo byť v prvom rade pestré a zároveň prispôbené veku. Keďže začiatkom puberty nastáva prirodzené zvýšenie tvorby hormónov, je treba dohliadať na príjem tukov, aby bol dostatočný a zároveň neprekročil denný príjem, ktorý sa pohybuje v rozmedzí 30-35% z celkového príjmu energie. Pred živočíšnymi tukmi by sme mali uprednostniť tie rastlinné. Aby sme zachovali dostatočný príjem bielkovín a zabezpečovali rast a výživu kostí, je dôležité konzumovať 2 denné porcie mliečnych výrobkov. Nevyhnutnosťou je príjem ovocia a zeleniny. Tieto zložky by mali byť obsiahnuté v každom jedle počas dňa. Staršia hranica tohto vekového rozpätia môže do jedálneho zahrnúť celozrnné pečivo (nie však biele). Pravidelnosť jedla je na prvom mieste. Za deň by sme mali prijať 5-6 porcií jedla. V prípade opaku si telo začne ukladať časť energie do zásob, čo je jedna z príčin priberania. Zároveň nepravidelný príjem potravy, nevyváženosť energetického príjmu či nedostatku vitamínov vedie k rôznym ochoreniam ako napr. obezita, kardiovaskulárne ochorenia, osteoporóza. Okrem fyzických problémov postihuje aj psychiku, čo vedie k anorexii alebo bulímií. Vplyv na stravovacie návyky vychádza z rôznych oblastí, ako rodina a priatelia, rovesníci, prostredie a reklama, preto je nevyhnutné dbať na stravovanie v domácnosti a v školských jedálňach.

Druhou skupinou v školskom veku sú už dospievajúci alebo obdobie nazývané ako adolescencia od 16-18 rokov, čo už je stredná škola. V tomto prípade sa výživa veľmi nelíši od tej pre dospelých. Ak si už v detstve osvojili zásady stravovania, pre toto obdobie je to veľkým plusom a zároveň vedia rozoznať, čo je pre nich vhodné, čo nie. V súčasnosti by sme mohli jedálny lístok popísať ako jednostranný, bohatý energeticky, no nutrične chudobný. Zásah od rodičov je už márnny. V tomto veku sa už dospievajúci riadia podľa svojich chutí a uváženia. Dospievanie je obdobie, kedy treba dbať na energetický príjem, ten nesmie prevyšovať výdaj. Zlozvykom detí typickým pre dané obdobie je stravovanie v rýchlych občerstvení. Vo veľkej obľube sú solené pochutiny, sladké nápoje, sladkosti, čo ovplyvňuje zdravotný stav a môže sa to prejaviť v dospelosti. Podľa štúdií sa deti vo veku 14-18 rokov stretávajú po prvýkrát s alkoholom, ktorý je spájaný so závislosťou (Piťha, Poledne, 2009; Kejvalová, 2010; Keresteš a kol., 2011).

Problematickým v tomto školskom období je pitný režim. I keď táto skupina žiakov školského veku patrí ku jednej zo skupín najviac ohrozených nedostatočným príjmom tekutín, nie je to najväčší problém. No vo väčšine nejde o to, že by ho nedodržiavali. Väčšie problémy nastanú v prípade, keď sa podrobnejšie pozrieme, čo vlastne deti pijú. Miesto čistej vody alebo slabo mineralizovaných vôd volia čoraz častejšie ochutené limonády, ktoré obsahujú veľké množstvo cukru, farbív, konzervantov a prídavných látok. Základ by mala tvoriť práve čistá voda či už balená alebo priamo z kohútika, ovocné čaje, poprípade fresh džúsy riedené vodou. Aby sme mali nad týmto kontrolu, odporúča sa rodičom spolu s desiatou do školy pribaliť pitie už doma (Fořt, 2003).

Stravovanie detí je v dnešnej dobe veľkým problémom. Príčiny môžeme hľadať u výrobcov, ktorí vyvíjajú formou médií veľký tlak na deti. Reklama nevplyva iba na stravu, ale vo veľkom množstve ovplyvňuje aj pitný režim. Stavia na sladkej chuti, ktorú nielen deti, ale aj dospelí majú veľmi radi. Priem

(Fořt, 2003).

Fořt (2003) odporúča používať čo najmenej sladkostí, sladených produktov z mlieka. Výnimku netvorí ani sušienky, bonbóny, zákusky, rôzne cereálne zmesi, ktoré obsahujú zbytočne veľa cukru, farbív... naučiť deti jesť ovocie a dbať na dostatočný príjem tekutín, tých vhodných a nie ovocné nektáre či limonády. Vysvetliť deťom, prečo je konzumácia celozrnných výrobkov lepšia ako bielych výrobkov. Keď už sladké, tak voliť pred sušienkami a sladkosťami cereálne tyčinky, avšak doma robené, pretože tie z obchodu obsahujú veľké množstvo cukru a konzervantov.

Kejvalová (2010) zhrnula niekoľko základných pravidiel, ktoré sa týkajú výživy detí a sú venované rodičom. Rodičia by mali dbať na nasledujúce pravidlá.

1. Pestrá strava by nemala chýbať v žiadnom jedálničku. Škála potravín by mala začínať zeleninou, ovocím, cez celozrnné potraviny, tmavé pečivo, mliečne výrobky až k rybám a hydine,

2. Keď už pestrosť stravy, tak mala by byť rozdelená do niekoľkých etáp. Základ tvoria raňajky, obed a večera a nemenej dôležitá desiatka a olovrant. Dieťa by teda malo jesť 5-6 x denne. Zabezpečené by malo mať primerané porcie. Tak, aby sa neprejedalo, no zároveň ani nehľadovalo,

3. Ryby, hydina, cereálie, strukoviny sú kvalitným zdrojom bielkovín a z tohto dôvodu by ich deti mali pravidelne konzumovať,
4. V prípade mliečnych výrobkov by sme mali siahnuť po polotučných variantoch,
5. Dať prednosť pred živočíšnymi tukmi tým rastlinným,
6. Ako náhrada cukru, sladkostí a sladených nápojov je vhodný hroznový cukor a fruktóza z ovocia,
7. Obmedzenie soli, korenia v jedlách a zároveň sa vyhnúť slaným pochutinám, ktoré sú také obľúbené, orešky, chipsy a iné,
8. Základom je pitný režim. Dieťa by malo denne vypiť 2,2-2,7l tekutín. Skladba jeho pitného režimu by mala tvoriť pitnú vodu, nesladený čaj, minerálne vody- s nízkou mineralizáciou, prípadne riedené šťavy či už ovocné alebo zeleninové,
9. Vo všetkých spomenutých zásadách by mali byť rodičia príkladom. Skladbou stravy, pravidelnosťou aj pitným režimom, či pohybovou aktivitou,
10. V neposlednom rade by mali rodičia pravidelne kontrolovať zdravotný stav dieťaťa či už pod dozorom pediatra alebo sami odsledovať stav, zmeny a následne vyhľadať lekára.

3.2 Spotrebný kôš

Spotrebný kôš môžeme popísať ako požiadavky na jedlo. Tieto požiadavky hovoria o tom, aké kritériá má jedlo obsahovať a aké normy má dodržiavať. Pilierom týchto požiadaviek je 10 základných skupín potravín: mäso, ryby, mlieko, mliečne výrobky, tuky, cukor, zelenina, ovocie, zemiaky a strukoviny, ktoré sa sledujú na spotrebu dieťaťa a deň.

Spotrebný kôš je pre školskú jedáleň základom, ktorý treba dodržiavať, ale to nie je všetko. Jedálny lístok musí byť pestrý, moderný, vyvážený a zdravý a spĺňať normy určené pre deti. Práve na dokumentáciu, či jedálny lístok spĺňa normy, slúži spotrebný kôš. Sleduje a vyhodnocuje sa za mesačné obdobie. V číslach je uvedené celkové množstvo vrátane odpadu a ďalšieho spracovania (Strosserová, 2007).

II. PRAKTICKÁ ČASŤ

4 ANALYTICKÁ ČASŤ

4.1 Výskumné otázky a úlohy práce

Výskumné otázky

Pitný režim

- Majú žiaci v rámci pitného režimu návyk konzumovať vhodné nápoje ?
- Ovplyvňuje frekvencia nosenia pitia z domu obľúbenosť nápoja, ktorý respondent konzumuje ?

Energetické nápoje

- Ovplyvňuje pohlavie respondentov, konzumáciu energetických nápojov ?
- Majú žiaci už nejakú skúsenosť s energetickými nápojmi?
- Čo vedie žiakov ku konzumácii energetických nápojov a aké kritériá ovplyvňujú ich nákup?
- Z akého dôvodu pijú energetické nápoje pravidelne ?

Hypotézy

Pitný režim

- Predpoklad, že žiaci budú mať tendenciu voliť si ochutené nápoje, napr. so sirupom a nápoje typu Coca-cola, Fanta, Sprite.
- Predpoklad, že domáce prostredie by v tomto prípade mohlo pozitívne vplývať na vhodný výber nápoja.

Energetické nápoje

- Predpoklad, že viac ako polovica žiakov má skúsenosť s konzumáciou daných nápojov.
- Predpoklad, že respondenti mužského pohlavia budú konzumovať tento druh nápojov vo väčšej miere.
- Predpoklad, že hlavným kritériom k nákupu pre tých, ktorí konzumujú pravidelne energetické nápoje, bude chuť a účinok. Pre skupinu žiakov, ktorí jeden raz vyskúšali

energetický nápoj bude rozhodujúce pri nákupe značka a reklama.

- Predpoklad, že respondenti pijú pravidelne energetický nápoj kvôli zvýšeniu či už energie, výkonu alebo koncentrácie.

Úlohy práce

Aby bolo možné odpovedať na výskumné otázky či už kladne alebo záporne, je potrebné uskutočniť výskum, teda analýzu. Analýza bude realizovaná formou dotazníkovej metódy, z čoho vyplýva úloha zostaviť dotazník. Po zostavení, keďže bude v podobe listu, ho bude potrebné vytlačiť a dohodnúť termín stretnutia vo vybranom školskom zariadení. Po vrátení dotazníkov ich spracovať pomocou on-line serveru (www.surveymonkey.com) a následne preniesť do grafickej formy. V neposlednom rade stanoviť závery a navrhnúť opatrenia.

4.2 Metodika práce

Prvou úlohou bolo vybrať vhodné školské zariadenie pre výskum. Spomedzi škôl bolo vybrané školské zariadenie, ktoré som sama navštevovala. Gymnázium Nováky bola moja stredná škola. Kým som na nej študovala, bola iba gymnáziom. V súčasnej dobe je Spojenou školou Nováky, ktorá zastrešuje dve časti a to Gymnázium Nováky a Strednú odbornú školu Nováky. Prieskumu sa zúčastnili žiaci oboch organizačných zložiek.

Spracovanie bolo uskutočnené formou dotazníkovej metódy. Takže pre získanie informácií k analýze bol vypracovaný dotazník. Hlavných otázok bolo 7 plus dve informačné, vďaka ktorým sa žiaci rozdelili na základe pohlavia a veku, čo následne bolo využité v niektorých otázkach.

Kladené otázky v dotazníku (viď príloha č. 2) vychádzali zo zadania bakalárskej práce, a to na pitný režim a konzumáciu energetických nápojov. V jednej časti zamerané na zistenie vedomostí opýtaných ohľadne pitného režimu, avšak hlavná časť bola tvorená otázkami týkajúcimi sa konzumácie energetických nápojov. Stavba otázok v niektorých prípadoch bola otvorená, ale aj uzatvorená, no v istých otázkach mali možnosť doplniť inú odpoveď, aká bola v ponuke, a to formou možnosti - iné.

V rámci dobrých vzťahov, ktoré sa zachovali aj po ukončení štúdia s vedením školy, bolo bezproblémové dohodnúť sa na termíne stretnutia a návštevy školy. Zo strany školského zariadenia po predstavení bakalárskej práce, témy atď, prišla ponuka pripraviť si prednášku o zdravom životnom štýle a pitnom režime.

Priamo vypracovanie dotazníkov bolo zaradené k súčasťi vyučovania. V rámci vyučovacej hodiny sa uskutočnila prednáška a zároveň diskusia na tému zdravý životný štýl, pitný režim a konzumácia energetických nápojov atď.

Po prednáške a diskusii nasledovalo samotné vyplnenie dotazníka žiakmi, trvalo približne 4-6 minút. Celkové hodnotenie spolupráce prebehlo bez problémov.

Úlohou dotazníkov bolo čo najvernejšie zodpovedať danú tému. Na začiatku vyplňania dotazníkov dostali žiaci podrobné inštrukcie k obsahu a cieľu dotazníka. Zároveň boli ubezpečení, že je anonymný a je dôležité odpovedať pravdivo na dané otázky.

Po zozbieraní dotazníkov bola na vyhodnotenie použitá on-line forma a to v rámci internetovej stránky www.survio.com, kde sa vložili získané dotazníky, na základe ktorých sú vytvorené grafy.

Výskumu sa zúčastnilo 100 respondentov z vybraného školského zariadenia. Z tohto počtu bolo 89 zúčastnených na prednáške a zvyšok, čo tvorí 11 žiakov, bol náhodne vybraný počas prestávky a zároveň spĺňali danú vekovú kategóriu.

Poznatky z dotazníka sú spracované kvôli prehľadnosti najskôr v tabuľke, kde nájdeme výsledky, a v grafe tak, aby boli každému na prvý pohľad zrozumiteľné. Pod grafickým znázornením sa nachádza slovné popísanie výsledkov. Niektoré otázky sú rozdelené na základe pohlavia na ženy a mužov, iné podľa veku v rozpätí od 13-18 rokov a ďalšie v závislosti od konzumácie pravidelnej alebo iba raz.

4.3 Výsledky dotazníkovej metódy

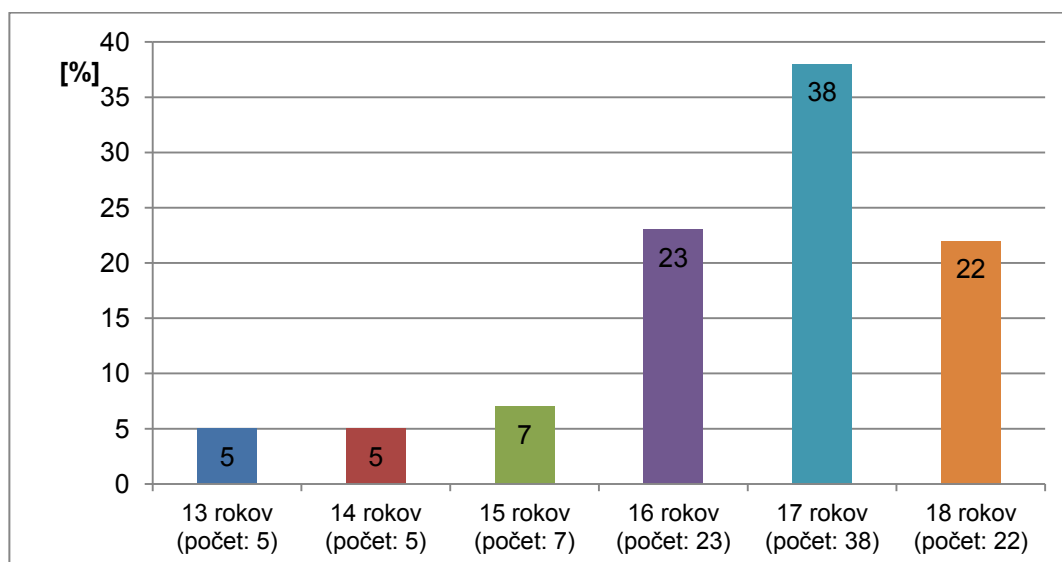
Najprv boli vymedzení respondenti na základe pohlavia a veku. Dotazník vyplnilo 48 dievčat a 52 chlapcov. Medzi pohlaviami vznikla malá prevaha na strane chlapcov. Zastúpenie pohlaví vo vybranom školskom zariadení je vo všeobecnosti porovnateľné. Z hľadiska veku sa utvorilo viacero skupín.

Tab. č. 2– Rozdelenie respondentov na základe veku

Vek	Počet respondentov	%
13	5	5
14	5	5
15	7	7
16	23	23
17	38	38
18	22	22
Spolu	100	100

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Graf č. 1 Rozdelenie respondentov na základe veku



(Zdroj: vlastné spracovanie)

Analýza bakalárskej práce konkrétne vymedzila vekovú kategóriu v rozmedzí od 13-18 rokov. Z grafu zisťujeme, že najväčšiu skupinu respondentov tvorí vek 17 (38 osôb). V poradí druhou skupinou sú žiaci vo veku 16(23 osôb). Tesne za ňou sa črtá skupina 18 ročných žiakov (22 osôb). Ďalšiu skupinu tvorí 7 osôb vo veku 15 rokov. Posledné dve skupiny sú vo veku 13 a 14 rokov, ktorých je po 5 osôb. Z dotazníka teda vieme odvodiť, že najpočetnejšiu skupinu tvorili žiaci strednej školy.

4.3.1 Vedomosti pitný režim, zvyklosti

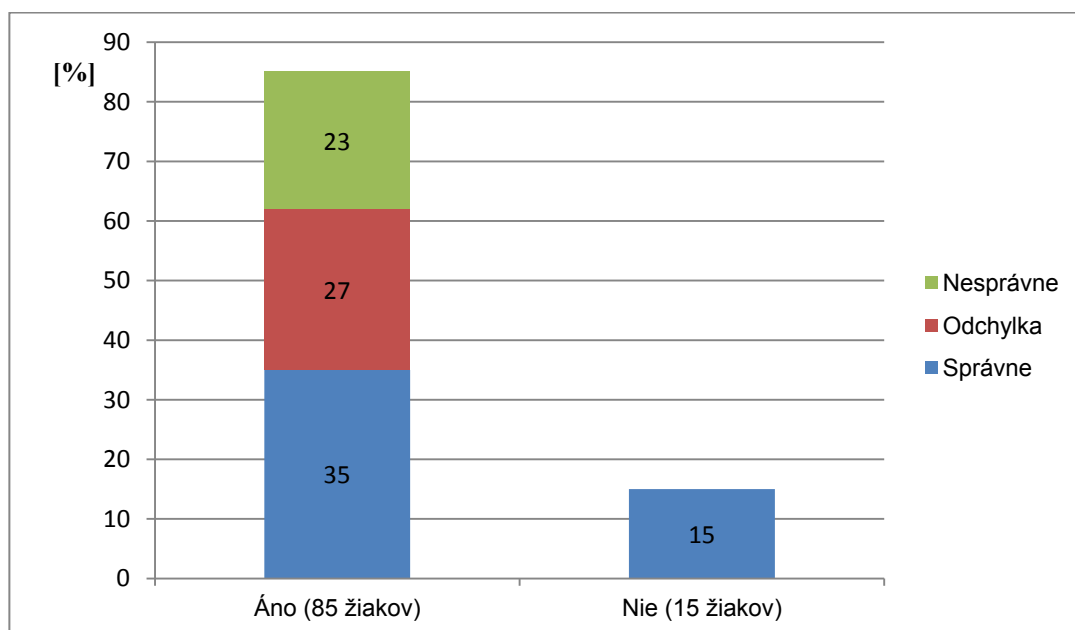
3, Viete, aký je optimálny pitný režim pre Vašu vekovú kategóriu ?

Tab. č. 3 – Znalosti žiakov o pitnom režime

Počet respondentov:	Áno			Nie
	Správne: 2-3l/deň	Odchýlka od +/- 2dcl	Nesprávne: (x<2;3<x) l/deň	
100	35	27	23	15

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Graf č. 2 Znalosti žiakov o pitnom režime



(Zdroj: vlastné spracovanie)

Väčšina žiakov na otázku, či vedia, aký je ich optimálny pitný režim, odpovedala áno. Kameň úrazu nastal, keď mali priamo popísať aký. Z celkového množstva 85 žiakov, ktorí označili túto odpoveď, ani polovica neudala správnu hodnotu. Správnu hodnotu s drobnou odchýlkou +/- 2 dcl uviedlo 35 žiakov. Za správnu odpoveď bola považovaná hodnota v rozmedzí 2,2-2,7 +/- odchýlka. S väčšou nepresnosťou uviedlo 27 žiakov svoju odpoveď. Tesne za nimi sa našlo pár extrémov, ktorí popísali svoj optimálny pitný režim >1l/deň alebo <4-5 l/deň. Z celkového množstva opýtaných 15 uviedlo, že nevedia, aký je optimálny pitný režim.

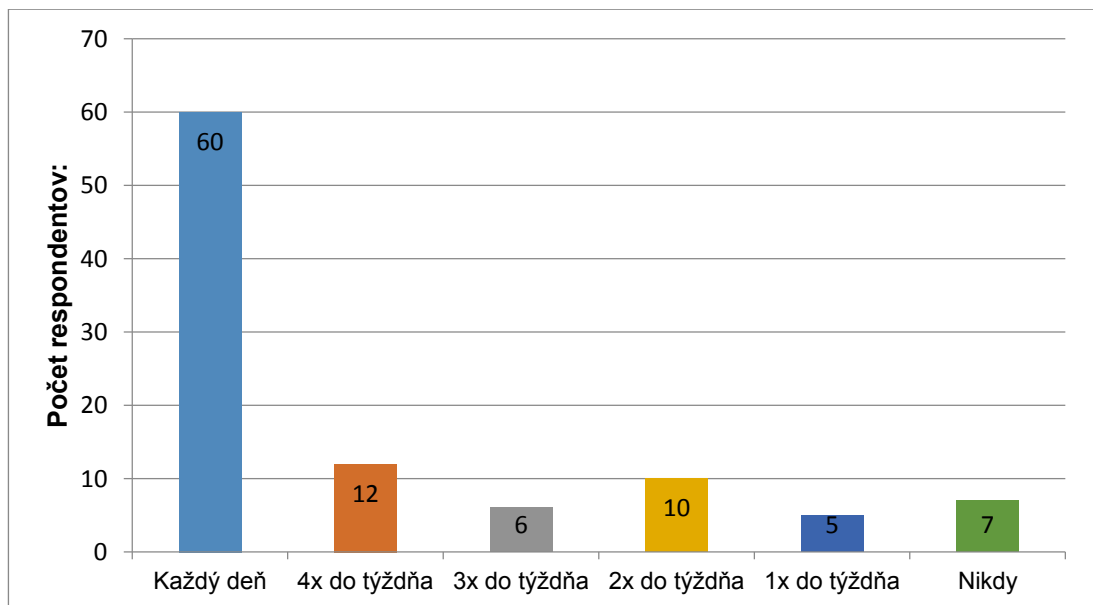
4, Nosíš si do školy pitie z domu ?

Tab. č. 4 – Zvyklosti žiakov, týkajúce sa nosenia pitia z domu

	Počet respondentov	%
Každý deň	60	60
4x do týždňa	12	12
3x do týždňa	6	6
2x do týždňa	10	10
1x do týždňa	5	5
Nikdy	7	7
Spolu	100	100

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Graf č. 3 Grafické znázornenie zvyklostí žiakov, týkajúce sa nosenia pitia z domu



(Zdroj: vlastné spracovanie)

V prípade otázky, či si žiaci nosia pitie z domova, odpovedala vyše polovica, a to 60% , že si nosí pitie každý deň do školy. Na druhom mieste nachádzame žiakov s počtom 12 %, ktorí si nosia pitie 4× do týždňa. Ďalšia skupina je tvorená 7 respondentmi, ktorí si nikdy nenosia vopred nachystané pitie z domova. V neposlednom rade sú to tí, ktorí si nosia pitie 1-3× do týždňa. Ich počet je v prípade: 1× do týždňa- 5, 2× do týždňa-10 a 3× kleslo na hranicu 6 žiakov.

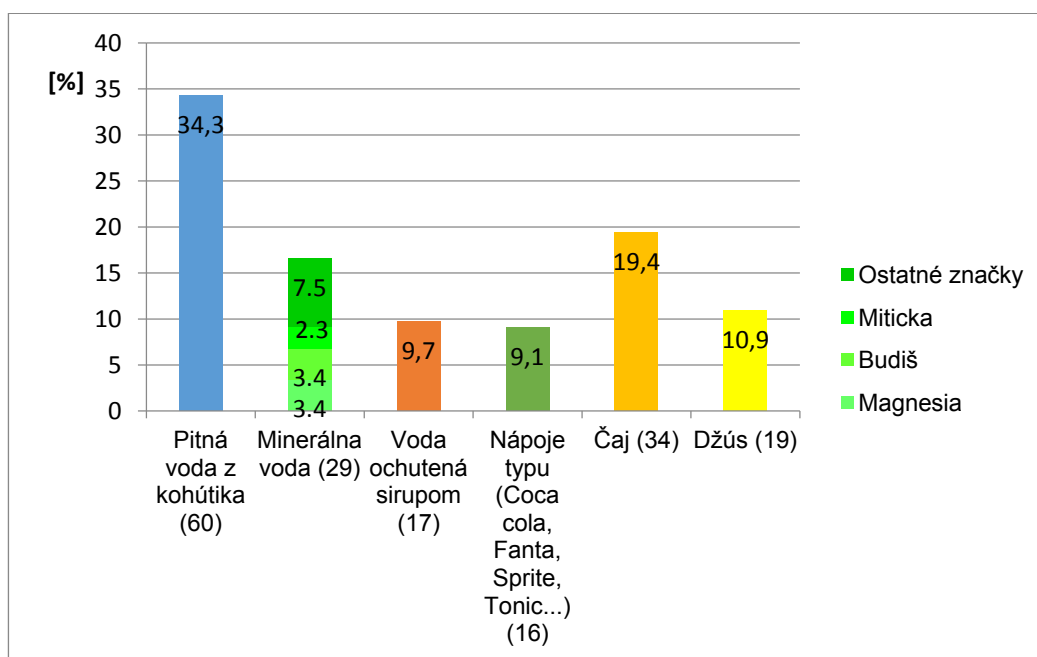
5, Aké nápoje prevažne piješ ?

Tab. č. 5 – Nápoje, ktoré tvoria pitný režim respondentov

Druh nápoja:	Počet odpovedí	%
Pitná voda z kohútika	60	34,3
Minerálna voda	29	16,6
Voda ochutená sirupom	17	9,7
Nápoje typu (Coca-cola, Fanta, Sprite, Tonic...)	16	9,1
Čaj	34	19,4
Džús	19	10,9
Spolu:	175	100

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Graf č. 4 Nápoje, ktoré tvoria pitný režim respondentov



(Zdroj: vlastné spracovanie)

Z ponúkaných variant v rámci otázky o nápojoch mali žiaci možnosť vybrať viac nápojov, ale ten, ktorý pijú najčastejšie, mali za úlohu označiť (inou značkou, hviezdíčkou...). Práve najväčší počet medzi nápojmi dosiahla pitná voda z kohútika. Pre túto možnosť sa rozhodlo až 60 žiakov. Skoro o polovicu menej žiakov zvolilo čaj (34 žiakov) ako druh nápoja, ktorý pijú najčastejšie. Minerálnu vodu označilo 29 žiakov, ochutená voda so sirupom a nápoje typu

Coca- cola, Fanta či Sprite boli ohodnotené 17 a 16 žiakmi. Medzi týmito dvoma skupinami sa objavili ako veľmi obľúbené džúsy 19 žiakmi.

V prípade výberu minerálnej vody ako nápoja, ktorý pijú ako jeden z najčastejších, bolo ich úlohou napísať značku, ktorú preferujú, teda z 29 odpovedí. Najvyšší počet má minerálna voda Magnesia - 6 žiakov spolu s minerálnou vodou Budiš, ktorá má taktiež 6 žiakov. Druhou najkonzumovanejšou minerálnou vodou v tejto skupine opýtaných bola Mitická - 4 žiaci. Celkové množstvo spomenutých minerálnych vôd bolo 8, medzi ktorými sa rozhodli ostatní žiaci. Do skupiny týchto vôd patrí : Saguaro, Rajec, Baldovská či Gemerka a iné.

4.3.2 Konzumácia energetických nápojov

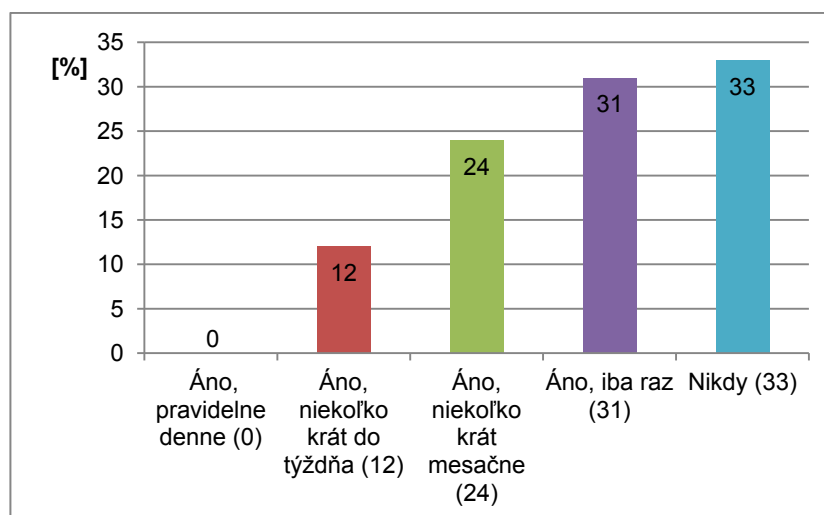
6, Konzumovali ste alebo konzumujete energetické nápoje ? Ak áno, napíšte akú značku.

Tab. č. 6 –Pravidelnosť konzumácie energetických nápojov žiakmi

Interval konzumácie:	Počet	%
Áno, pravidelne denne	0	0
Áno, niekoľkokrát do týždňa	12	12
Áno, niekoľkokrát mesačne	24	24
Áno, iba raz	31	31
Nikdy	33	33
Spolu	100	100

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Graf č. 5 Pravidelnosť konzumácie energetických nápojov zobrazená v grafe

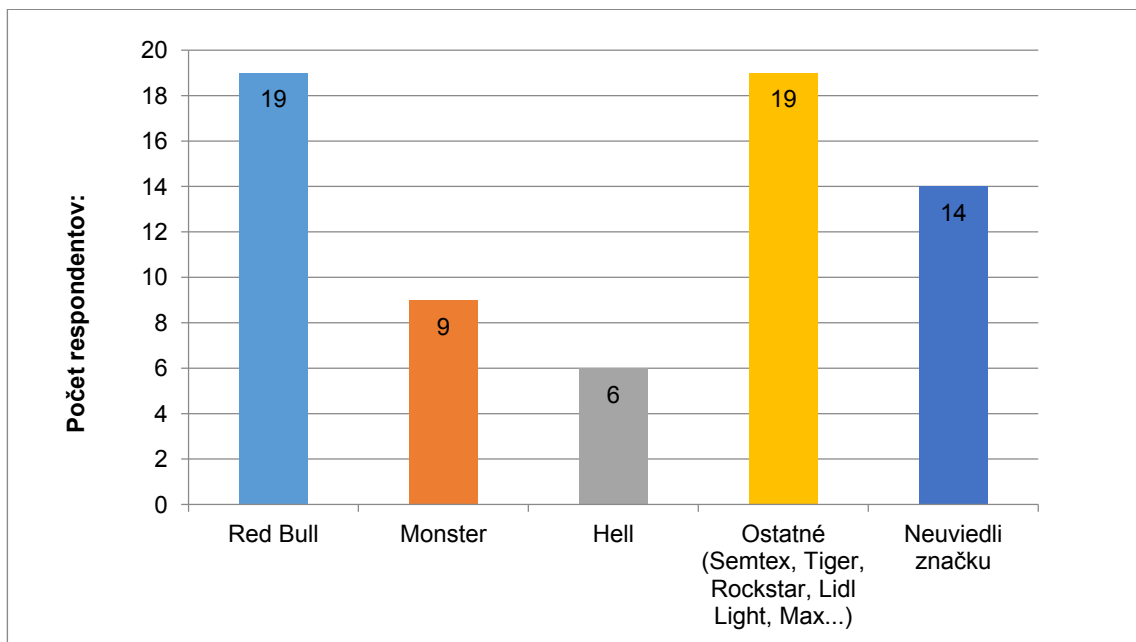


(Zdroj: vlastné spracovanie)

Prvá otázka zameraná priamo na konzumáciu načrtla počet žiakov, ktorí vyskúšali energetický nápoj - 67 žiakov a frekvenciu pitia tohto druhu nápoja. Odpovede naznačili, že 31 zo 67 žiakov vyskúšalo energetický nápoj iba raz, 36 žiakov ich konzumuje s istou

frekvenciou týždeň- mesiac. Našli sa žiaci, ktorí ešte nevyskúšali chuť energetického nápoja. Týchto bolo 33%. Z celkového množstva respondentov nikto nekonzumuje energetický napoj pravidelne denne.

Graf č. 6 –Značky energetických nápojov, ktoré pijú žiaci



(Zdroj: vlastné spracovanie)

Ak žiaci zvolili možnosť áno, ich úlohou bolo doplniť značku energetického nápoja, ktorý vyskúšali a ktorý pravidelne pijú. Najväčší počet obľúbencov má bezkonkurenčne Red Bull, ktorý označilo 19 žiakov. V odpovediach sa často vyskytovali v rámci varianty iné spojenia ako: Bolo to dávno, nepamätám si značku, zabudol/la som atď. Zábudlivcov bolo teda v konečnom hodnotení 14. V obľúbenosti za Red Bullom nasleduje Monster s 9 žiakmi a Hell so 6 žiakmi. Zvyšných 19 žiakov sa rozdelilo medzi iné značky energetických nápojov, ako napr. Semtex, Tiger, Rockstar, Lidl Light či Max a iné. Žiaci pridelení k týmto značkám boli od 1-4.

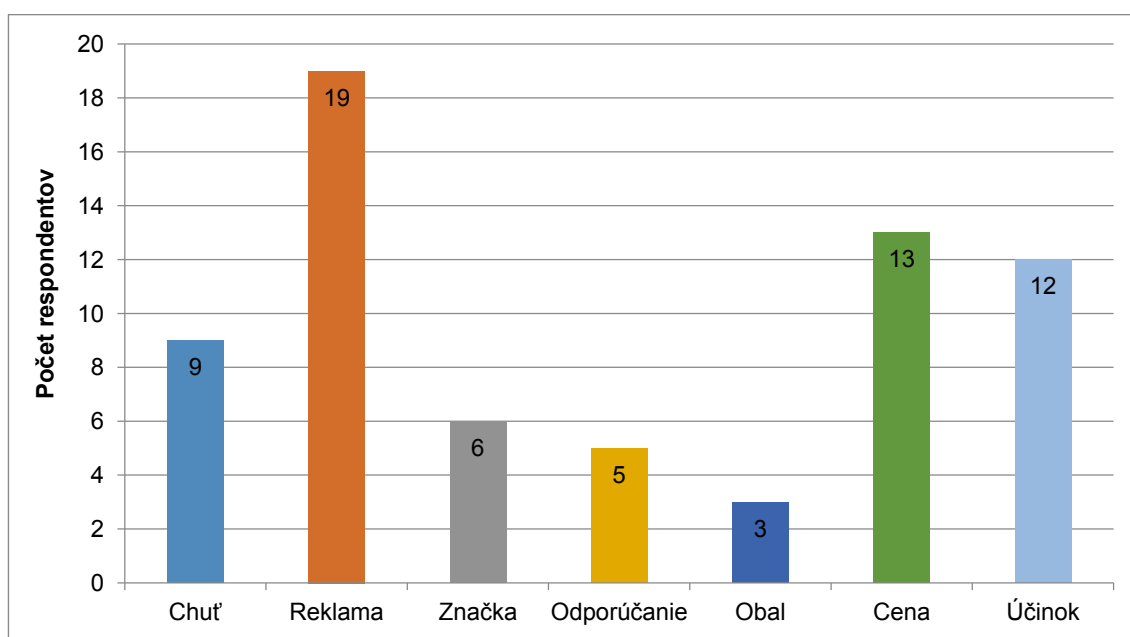
7, Aké je hlavné kritérium pri výbere energetického nápoja ?

Tab. č. 7- Kritérium, ktoré ovplyvňuje nákup energetického nápoja

Kritérium:	Počet
Chuť	9
Reklama	19
Značka	6
Odporúčanie	5
Obal	3
Cena	13
Účinok	12
Spolu:	67

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Graf č. 7- Kritérium, ktoré ovplyvňuje nákup energetického nápoja



(Zdroj: vlastné spracovanie)

Otázka číslo sedem skúma správanie nakupujúceho. Pre čo sa práve rozhoduje, keď si nápoj ide kúpiť? Z ponúknutých odpovedí mali možnosť vybrať jednu, prípadne napísať svoju vlastnú v rámci inej. Kritérium, podľa ktorého sa riadi alebo sa riadila pri jedinom prvom ochutnaní nápoja, bola reklama. Túto možnosť zvolilo 19 žiakov. O niečo menej uviedlo cenu, čo predstavuje 13 žiakov. Tesne za ňou stojí účinok s 12 žiakmi. 9 žiaci uvideli ako hlavné kritérium chuť energetického nápoja. Časť -6 žiakov zvolili možnosť značky, ktorá je

pre nich rozhodujúca. Svoje rozhodnutie nechajú ovplyvniť aj odporúčaním, čo si vybrali 5 žiaci. A v neposlednom rade 3 žiaci uviedli, že ich zaujíma aj obal energetického nápoja.

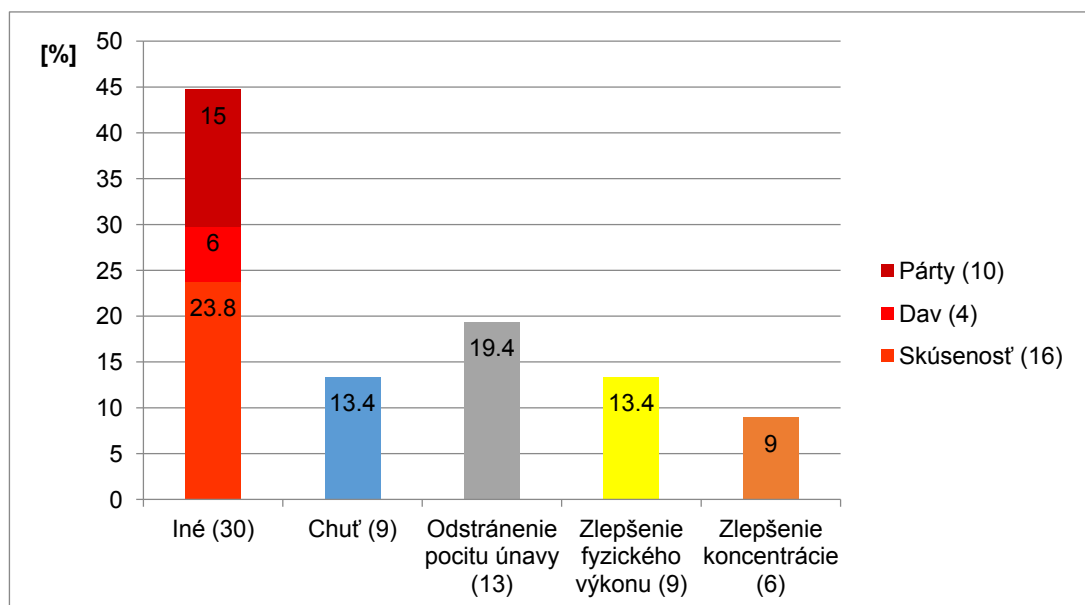
8, Prečo ste sa rozhodli konzumovať alebo konzumujete energetický nápoj ?

Tab. č. 8- Prečo sa respondenti rozhodnú konzumovať energetické nápoje

Dôvod konzumácie:		Počet	%
Iné:	Skúsenosť	16	23,8
	Dav	4	6
	Párty	10	15
Chuť		9	13,4
Odstránenie pocitu únavy		13	19,4
Zlepšenie fyzického výkonu		9	13,4
Zlepšenie koncentrácie		6	9
Spolu:		67	100

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Graf č. 8 Prečo sa respondenti rozhodnú konzumovať energetický nápoj



(Zdroj: vlastné spracovanie)

Táto otázka nám hneď vypovedá o viacerých vzťahov. Hovorí o situácii a rozhodnutí, prečo zvolili tento nápoj. Najviac odpovedí dostala možnosť iné, kde sa opakovali odpovede typu

chcel/a som ho vyskúšať, čo uviedlo 16 žiakov. Odstránenie pocitu únavy si zvolilo 13 žiakov. Miešanie energetického nápoja s alkoholom uviedlo 10 respondentov. Zlepšenie fyzického výkonu a chuť dovedla 18 žiakov rovnakou mierou ku konzumácii. Predposledné miesto v počte odpovedí 6 je zlepšenie koncentrácie a ďalšou najčastejšou odpoveďou v možnosti iné boli kamaráti, vplyv skupiny označený ako dav v počte 4.

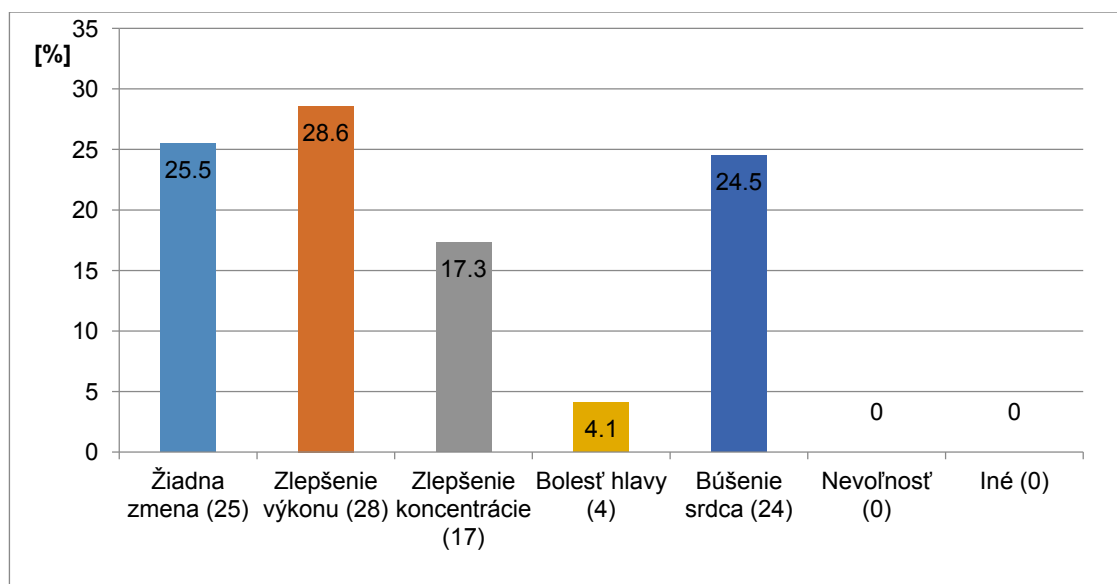
9, Aký pocit nasledoval po konzumácii energetického nápoja ?

Tab. č. 9 –Pocit po konzumácii energetického nápoja

Pocity po konzumácii:	Počet	%
Žiadna zmena	25	25,5
Zlepšenie výkonu	28	28,6
Zlepšenie koncentrácie	17	17,3
Bolesť hlavy	4	4,1
Búšenie srdca	24	24,5
Nevolnosť	0	0
Iné	0	0
Spolu:	98	100

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Graf č. 9- Pocit po konzumácii energetického nápoja



(Zdroj: vlastné spracovanie)

Posledná otázka dotazníka v sebe ukrýva pocity a skúsenosti, ktoré majú žiaci po konzumácii energetického nápoja. Najviac, až 28 odpovedí, uviedlo zlepšenie výkonu a 25 odpovedí smerovalo k neutrálnemu variantu z ponuky a to žiadnu zmenu po konzumácii. Tesne za ňou sa objavuje búšenie srdca - 24 a zas 17 sa prikláňa k pozitívnemu vplyvu ako zlepšenie koncentrácie. Bolesť hlavy po konzumácii energetického nápoja bolo označené 4 odpoveďami.

DISKUSIA

V rámci bakalárskej práce bolo stanovených niekoľko hypotéz. Cieľom bolo tieto hypotézy v dotazníkovej metóde či už potvrdiť alebo vyvrátiť. Z toho dôvodu sa nasledujúca časť zameriava priamo na hypotézy, ktoré budú postupne vyhodnotené.

Pitný režim

1.Hypotéza: Predpoklad, že žiaci budú mať tendenciu voliť si ochutené nápoje, napr. so sirupom a nápoje typu Coca-cola, Fanta, Sprite.

Prvá hypotéza je zamietnutá, pretože až 89 žiakov uviedlo pitnú vodu z kohútika a minerálnu vodu ako základ pitného režimu. Až 60 žiakov uviedlo práve pitnú vodu. Za tento fakt nesie zodpovednosť určite prostredie. V okolí vybraného školského zariadenia je kvalita pitnej vody na veľmi dobrej úrovni tak ako v celej oblasti Slovenskej republiky. Odborníci ju odporúčajú konzumovať v neobmedzenom množstve. Netreba po ňu chodiť do obchodu a nezaťažuje sa životné prostredie plastovými fľaškami.

2.Hypotéza: Predpoklad, že domáce prostredie by v tomto prípade mohlo pozitívne vplyvať na vhodný výber nápoja.

Druhá hypotéza sa zaoberá obľúbenosťou nápojov, ktoré žiaci konzumujú. Nejde len všeobecne o obľúbenosť, ale hlavne o to, či nejakým spôsobom na obľúbenosť vplyva domáce prostredie, a teda nosenie si pitia z domu do školy. Po porovnaní týchto dvoch dotazníkových otázok sa dospelo k záveru, že nosia do školy pitie každý deň z domu, a teda základ ich pitného režimu tvorí pitná voda, minerálna voda a čaj. Tieto vhodné nápoje boli označené za najobľúbenejšie. Porovnateľné hodnoty sa vyskytli vo frekvencii 4-3× do týždňa, kde žiaci na prvých miestach uprednostnili vhodné nápoje pred ostatnými, avšak oveľa v menšom množstve. V prípade 2-1× do týždňa sa už na prvých priečkach objavili nevhodné nápoje ako Coca-cola, džús, ochutené vody. Žiaci, ktorí majú vo zvyku si nikdy nenosiť pitie z domu, označili ako základ ich pitného režimu Coca-colu, džús a vodu ochutenú sirupom.

Potvrdilo sa, že domáce prostredie ovplyvňuje, čo dieťa konzumuje, keďže je porovnateľná vhodnosť medzi nosením pitia z domu každý deň a nikdy. Tí, ktorí si

nesú každý deň pitie z domu, majú tendenciu voliť ako zdroj pitného režimu práve vhodné nápoje, čo u žiakov, ktorí si nenosia pitie z domu, je úplný opak.

Energetické nápoje

Energetické nápoje- zloženie

Prečo sú energetické nápoje nebezpečné ?

Kofeín je látka alebo stimulant, ktorý je najrozšírenejší na celom svete. Nachádza sa v rôznych potravinách od kávy, čaju cez čokoládu a iné. Vo veľkom množstve sa nachádza v energetických nápojoch a tvorí ich základ. Vo veľkom množstve zvyšuje riziko kardiovaskulárnych problémov, znižuje účinok niektorých liekov. Práve preto je vhodné ostať maximálne pri jednej plechovke. Pre príklad jedna plechovka obsahuje v priemere rovnaké množstvo kofeínu ako jedna káva.

Taurín stimuluje mozgovú aktivitu, ovplyvňuje nervový systém a v konečnom dôsledku navodzuje celkový pocit pohody.

Guarana je rastlinného pôvodu s vysokým obsahom prírodného kofeínu. Obsahuje látky, ktoré stimulujú organizmus a znižujú pocit únavy. V prípade, že na etikete nájdeme obsahuje guaranu, znamená to, že je tam viac kofeínu, ako je uvedené.

Cukry v tejto podobe ohrozujú zubnú sklovinu a riskujú teda dentálne problémy či obezitu. Ak človek vypije jednu plechovku energetického nápoja, vo veľkej miere 4-6^x prekročí odporúčanú dennú dávku cukru. Ďalšie látky, ktoré znižujú zrážanlivosť doštičiek, pomáhajú pri premene tukov v krvi.

3.Hypotéza: Predpoklad, že viac ako polovica žiakov má skúsenosť s konzumáciou daných nápojov.

Na základe dotazníka vyšlo, 67 respondentov už skúsenosť s konzumáciou malo. Táto hodnota prevyšuje polovicu opýtaných, čo znamená, že hypotéza je potvrdená. Prieskum môžeme porovnať s výskumom EFSA(Europský úrad pre bezpečnosť potravín) z roku 2013. Tento výskum uviedol až 68% detí a mládeže vo vekovom rozpätí 10-18 rokov pije energetické nápoje 1^x ročne. V rámci podrobnejšieho skúmania niektorých otázok boli neskôr žiaci rozdelení do 2 skupín, a to na pravidelných konzumentov EN a tých, ktorí vyskúšali EN iba raz.

Zahraničie a energetické nápoje

Ako prvý štát v Európe a na celom svete Litva schválila zákaz predaja energetických nápojov osobám mladším ako 18 rokov. Parlament to schválil v máji roku 2014 a oficiálne toto nariadenie začalo platiť až v novembri toho roku. V mnohých krajinách sa danou problematikou zaoberajú, no Litva ako prvý štát spravila takýto revolučný krok. Ďalším štátom je Nórsko, ktoré povolilo predaj energetických nápojov iba v lekárňach. Švédsko zakázalo predaj osobám mladším ako 15 rokov a zároveň nariadilo príkaz, že na každej jednej plechovke musí byť uvedené varovanie o nebezpečnosti kombinácie s alkoholom a pred vysokým obsahom kofeínu. Francúzsko riešilo kauzu istý čas, v rámci ktorého zakázalo úplne predaj týchto nápojov. Boli spájané so smrťou mladého muža, ktorý konzumoval nápoj pred športovým výkonom. Najprísnejšími štátmi v danej oblasti sú Turecko, Uruguay a Dánsko, kde je zakázaný predaj energetických nápojov celkovo. Česká republika riešila daný problém, avšak zatiaľ bez žiadnych výsledkov či opatrení. Sú štatistiky, ktoré tvrdia, že konzumácia energetických nápojov je na dennom poriadku u detí. Nielen vo vekovej kategórii 13-18, ale aj pod 10 rokov deti konzumujú vo veľkej miere tento druh nápoja. Mladí ľudia a deti veľmi nevnímajú, aký dopad má takýto nápoj na ich zdravie. Neuvedomujú si, že konzumáciou môže dôjsť k rôznym zdravotným problémom, ktorými je napr. aj obezita. Pri nadmernom prísune kofeínu je väčšia pravdepodobnosť vzniku závislosti, a to alkohole a drogách. Podľa výskumu AEPC (Association for European Paediatric Cardiology) najväčšími konzumentmi energetických nápojov sú Belgičania, iba o 3% pod nimi sa nachádza Česká republika s 82%. Výsledky sú alarmujúce, keďže európsky priemer je okolo 68%. Horšie výsledky boli zistené pri konzumácii deťmi pod 10 rokov, kde európsky priemer sa pohybuje v hodnote 18% a Česko je niekoľkonásobne ďalej - 40%.

4. Hypotéza: Predpoklad, že respondenti mužského pohlavia budú konzumovať tento druh nápojov vo väčšej miere.

Daná hypotéza vychádza z porovnania pohlavia a konzumácie energetických nápojov. Po tomto porovnaní sú čísla nasledovné. Zo žiakov, ktorí prichádzajú do kontaktu s energetickým nápojom pravidelne a tými, ktorí ho skúsili iba raz, sme došli k záveru, že v celkovom hodnotení rozdiel medzi ženami a mužmi je 9 respondentov. Hypotéza sa potvrdila, keďže až 38 chlapcov konzumovalo energetický nápoj. Je to o 9 menej ako u dievčat.

V rámci hodnotenia otázky však došlo k výraznejším rozdielom medzi dievčatami a chlapcami. Ide o 25 chlapcov, ktorí konzumujú EN pravidelne ku 11 dievčatám, ktoré EN pijú s tou istou frekvenciou. Rozdiel medzi pohlaviami je 14. V tomto prípade môže ísť k zvýšenej konzumácii u chlapcov z dôvodu, že športujú. Pri skúmaní ďalších závislostí medzi pohlavím neboli zistené štatisticky významné vzťahy. Z toho dôvodu boli niektoré otázky inak rozdelené.

Skúmaním kombinácie pravidelnosti konzumácie energetických nápojov a vybraných vekových kategórií 16,17,18 sa dospelo k záveru, že z vybraných vekových skupín najviac konzumujú energetické nápoje žiaci vo veku 17 rokov. Okrem toho, že konzumujú pravidelne, sú aj najčastejšie medzi tými, ktorí vyskúšali energetický napoj iba raz.

5.Hypotéza: Predpokladá, že hlavným kritériom k nákupu pre tých, ktorí konzumujú pravidelne energetické nápoje, bude chuť a účinok. Pre skupinu žiakov, ktorí 1 raz vyskúšali energetický nápoj, bude rozhodujúca pri nákupe značka a reklama.

Vplyv reklamy

Reklama je všade. Nie je možné pred ňou ujsť. Stretnutie s ňou je na každodennom poriadku. Žiaci a nielen oni sa s ňou stretávajú na sociálnych sieťach, v médiách, na rôznych billboardoch, plagátoch atď. Kombinácia energetických nápojov a reklamy je veľmi silná. Veľkú rolu zohrávajú výrobcovia. Oni sú tí, ktorí chcú čo najväčší zisk, a preto investujú nemalé peniaze do reklamy, aby si ich produkty kúpilo čo najväčšie množstvo ľudí. V rôznych spotoch sú vykreslené ako prospešné pre zdravie nášho tela, pre zlepšenie koncentrácie, výkonu. Vykreslené sú vo svetle pozitívnych účinkov. Na trhu sa nájde veľké množstvo značiek energetických nápojov.

Mladých v danom veku ovplyvňujú ich vzory. Sú to ľudia zo šoubiznisu, ktorí sú v niektorých prípadoch tvármi energetických nápojov. V otázke, kde žiaci odpovedali, či konzumovali energetický nápoj, mali pripísať aj značku. Najrozšírenejší medzi nimi sa stal jednoznačne Red Bull. Čím to je? Značku tohto produktu pozná každý. Má spomedzi energetických nápojov najsilnejší marketing. Asi nie je športová akcia, na ktorej by sa neobjavilo jeho logo. Zloženie: 250 ml obsahuje 80g kofeínu, taurín 0,4%, vitamíny a ďalšie látky ako sacharóza, glukóza, citran sodný, karamel. Aj keď variant energetických nápojov je na trhu veľmi veľa, Red Bull tvorí väčšinový podiel na trhu.

Žiaci mali k dispozícii 7 variant, ktoré by mohli zohrať dôležitú úlohu pri nákupe. Do úvahy je braných iba 67 respondentov. Predpokladom najvyššieho zastúpenia v prípade pravidelných konzumentov bola chuť a účinok. Z tabuľky a grafu je zrejmé, že sa v tomto prípade hypotéza potvrdila. Variantu chuť označilo až 9 žiakov a účinok dostal najviac z celkového hodnotenia, až 12 žiakov. V druhej skupine konzumentov predpokladom na najviac respondentov bola značka a reklama. 12 žiakov vybralo reklamu za najväčší vplyv pri nákupe. Značku nájdeme až na 3. mieste, pred ňou sa nachádza cena, ktorá ovplyvňuje 7 žiakov, to znamená, že druhá časť z hypotézy je iba spolovice potvrdená. V konečnom dôsledku teda je možné zhodnotiť, že rôzny pohľad na nákup, a teda výber nápoja, majú tí, ktorí konzumujú pravidelne energetické nápoje a tí, ktorí ich raz vyskúšali.

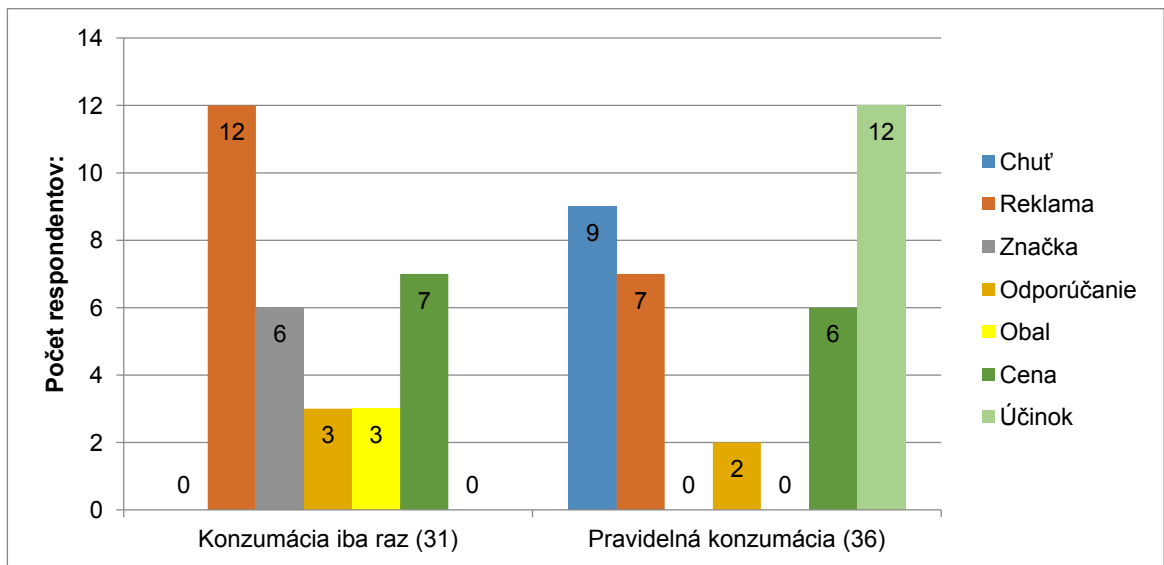
Z tejto situácie je možné odvodiť fakt, že respondentov nezaujíma, čo daný nápoj obsahuje a aké negatívne účinky môže mať na telo. Ich prioritami sú cena a splnenie účelu. Majú veľmi radi ich chuť, sú pre nich atraktívne a zároveň ľahko dostupné kdekoľvek.

Tab. č. 10- Kritérium v závislosti na frekvencii pitia EN

Kritérium:	Konzumácia iba raz	Pravidelná konzumácia
Chuť	0	9
Reklama	12	7
Značka	6	0
Odporúčanie	3	2
Obal	3	0
Cena	7	6
Účinok	0	12
Spolu:	31	36

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Graf č. 10- Kritérium v závislosti na frekvencii pitia EN



(Zdroj: vlastné spracovanie)

6.Hypotéza: Predpoklad, že respondenti pijú pravidelne energetický nápoj kvôli zvýšeniu či už energie, výkonu alebo koncentrácie ako respondenti, ktorí označili, že energetický nápoj pili iba raz.

Hlavným problémom v kombinácii týchto dvoch zložiek energetický napoj a alkohol je fakt, že pokiaľ človek zvolí túto variantu, nepocíti'uje také silné účinky alkoholu, pretože kofeín, taurín, zložky z energetického nápoja tento účinok stimulujú a urýchľujú vstrebávanie alkoholu v tele.

Nebezpečenstvo smrti pri konzumácii EN hrozí. Energetické nápoje majú už na svedomí niekoľko mladých životov. Vo väčšine išlo o dievčatá, ktoré popíjali tieto nápoje, až sa im zastavilo srdce. Tieto prípady sú známe zo zahraničia, no už aj u nás sa objavil podobný prípad. Mladý 17 ročný chlapec, ktorý počas táborov v noci popíjal energetický nápoj s alkoholom. Kvôli tejto kombinácii druhý deň upadol do bezvedomia a už mu nebolo pomoci.

Predpoklad, že pravidelní konzumenti energetických nápojov ich pijú za účelom zvýšenia či už energie alebo zlepšenia výkonu alebo koncentrácie, dotazníková metóda potvrdzuje. Danú otázku v rámci podrobnejšieho hodnotenia sme rozdelili na žiakov, ktorí vyskúšali iba 1 raz v živote energetický nápoj a na tých, ktorí ho konzumujú pravidelne. Zistili sme odpovede na hypotézu.

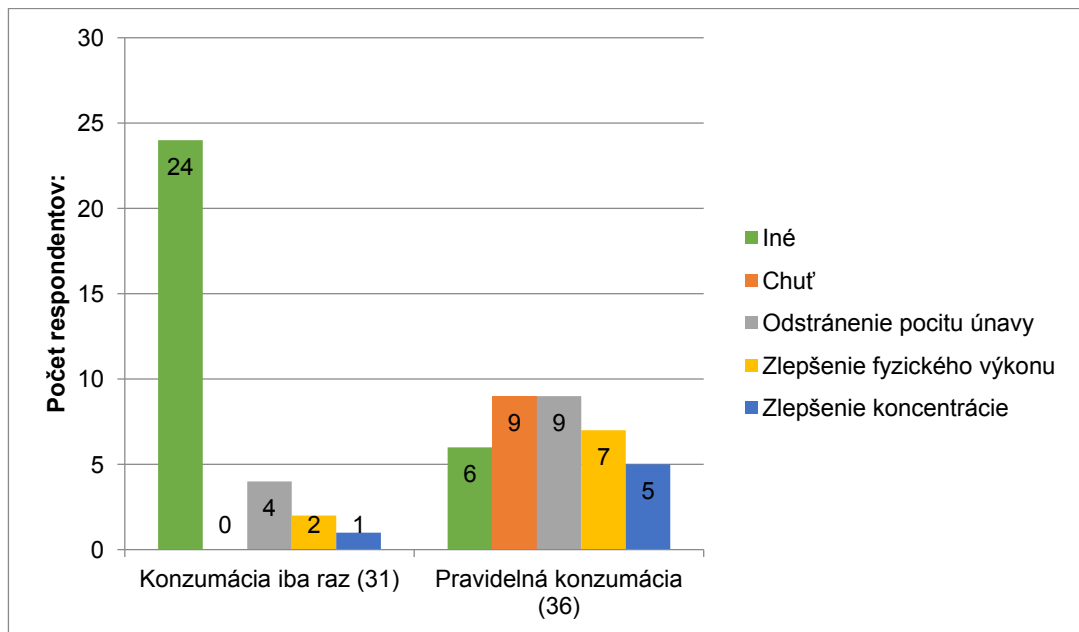
Z grafu je viditeľné, že v niektorých bodoch sú výsledky veľmi rozdielne. V prípade žiakov, ktorí konzumovali nápoj iba raz, najčastejším dôvodom, ktorý si sami zvolili a prevýšil všetky ostatné- 16 žiakov bola skúsenosť. Sú veľmi zvedaví, z každej strany počujú o energetických nápojoch či už od priateľov, v médiách. Ku kamarátom sa zároveň viažu aj oslavy, párty, po dovoľení od rodičov diskotéky. Tieto udalosti označili žiaci v 5 odpovediach ako situáciu a rozhodnutie, prečo ho vyskúšali. Buď išli s davom - 3 žiaci alebo si zvolili nebezpečnú kombináciu energetického nápoja s alkoholom - 5 žiaci.

Tab. č. 11 – Dôvod konzumácie v závislosti na frekvencii pitia energetických nápojov

Dôvod konzumácie:		Konzumácia iba raz	Pravidelná konzumácia
Iné:	Skúsenosť	16	0
	Dav	3	1
	Párty	5	5
Chuť		0	9
Odstránenie pocitu únavy		4	9
Zlepšenie fyzického výkonu		2	7
Zlepšenie koncentrácie		1	5
Spolu:		31	36

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Graf č. 10- Dôvod konzumácie v závislosti na frekvencii pitia EN



(Zdroj: vlastné spracovanie)

V rámci skúmania konzumácie EN v otázke č. 4 k odpovedi ak konzumovali alebo konzumujú EN, mali respondenti uviesť značku príslušného nápoja. Medzi najčastejšie spomenutými mal najviac respondentov práve Red Bull, až 19 žiakov. Nasledoval s 9 Monster a 6 Hell, ostatní spomenuli iné značky nápojov. Konzumáciu vybraných značiek môže ovplyvňovať reklama, cena a chuť.

Posledným skúmaným javom bolo porovnanie vybraných vekových kategórií a konzumácie EN. Vekové skupiny boli 16, 17 a 18 roční žiaci. Z porovnania týchto dvoch skutočností vyšli nasledujúce fakty. Najčastejšie konzumujúci EN boli 17 roční, z množstva 38 žiakov v tomto veku až 29 označilo odpoveď pravidelne alebo iba raz. V porovnaní s ďalšími skúmanými kategóriami 16 a 18, bolo 16 ročných 23 a z nich 16 odpovedali na danú otázku. 18 roční, 8 označili jednu z týchto odpovedí z celkového množstva 22.

Problematika školských jedální

Asi hlavným problémom je málo stravníkov. Deti odmietajú jesť v školských jedálňach. Počet žiakov využívajúcich tieto služby klesá čím ďalej, tým viac. Jedným z riešení by mohol byť návrh Ministerstva Slovenskej republiky. Do tohto projektu receptúry očami detí sa už zapojilo niekoľko školských stravovacích zariadení na Slovensku a prinášajú pozitívne ohlasy

na projekt. V rámci motivácie ministerstvo vyhlásilo odmenu pre tých, ktorých sa recepty dostanú až do školských jedální. Avšak vznikajú obavy, keďže v niektorých rodinách je strava horšia ako v jedálňach. Rodičia nemajú čas na deti kvôli práci a neučia ich správnym stravovacím návykom. V rámci zdravého životného štýlu chce pokračovať aj v ďalších projektoch zameraných nielen na stravu, ale aj na pitný režim. Cieľovou skupinou sú žiaci základných a stredných škôl.

Jedným z dôvodov, že v školských jedálňach je málo záujemcov o stravovanie, je fakt, že potrebujú individuálny prístup, isté kompromisy a ústupky. Sú to väčšinou deti s celiakiou, alergiou na mlieko či silných cukrovkárov, na nich však legislatíva nemyslí. Tie deti potrebujú stravu na mieru. Prichádzame k problému či už po ekonomickej stránke alebo tej ľudskej. Na prípravu stravy týchto typov potrebujú jedálne vyškolených zamestnancov, ktorí majú znalosti o jednotlivých potravinách, čo, kto s daným problémom môže konzumovať. Z toho vyplýva, že rodičia týchto detí im by im mali zabezpečiť stravovanie niekde inde.

Spojená škola Nováky má svoju jedáleň. Tá prešla mnohými zmenami. Pokiaľ boli jej organizačné zložky rozdelené, bol veľký problém so stravníkmi. Riešením boli obedy dovážané z iných zariadení. Tým, že sa ale spojilo Gymnázium a Chemická škola Nováky, bola strava opäť obnovená a zabezpečuje ju až doteraz súkromná školská jedáleň a kuchyňa. Počet stravníkov ale na školách stále klesá. Sú prípady, kedy klesá z dôvodov finančných na strane rodičov, no častejším problémom je to, že aj peniaze sú, ale stravníkom jedlo nechutí, jedálne majú isté finančné limity, ktoré nepustia a v niektorých prípadoch na to dopláca celková chuť jedla. Všetko sa odvíja od individuálneho prístupu kuchárov. Nie každého zaujíma, či to, čo navarí, aj niekto zje. Či to nejde všetko do odpadu, aj keď on splnil normu. Ak sa aj takéto niečo vyskytne, či hľadá ako zlepšiť prístup. Na to, či dieťa ale v školskej jedálni zje všetko, majú vplyv aj rodičia. Prvé zvyklosti si prinesie z domova, ak už odmala v deťoch nevypestujú rodičia správne stravovacie návyky. Problém býva v polievkach. Deťom nechutia, nie sú na ne z domu zvyknuté, pretože v niektorých domácnostiach je problém k hlavnému jedlu uvariť ľahkú polievku. V tom prípade dieťa nevyžaduje také niečo v školskej jedálni. Školské jedálne by mohli upriamiť pozornosť na Jamieho Olivera. Svetoznámy kuchár organizuje televíznu show s názvom Revolúcia v stravovaní (Food Revolution Day), ktorá sa prvýkrát uskutočnila v roku 2012, ktorej cieľom bolo motivovať k zdravej príprave pokrmov z kvalitných surovín. Organizátori sa snažia vysvetliť, aké je dôležité klásť dôraz na kvalitné suroviny a na to, čo konzumujú. Vo veľkej miere sa Olivier

zaujíma o deti v školských zariadeniach. Navštevuje rôzne mestá, kde robí prednášky a zároveň ukazuje a dáva typy na vhodné obedy pre deti. Obedy, ktoré sú zdravé nízko nákladové a chutné. Návšteva každého školského zariadenia priniesla niečo iné. V školách, ktoré Jamie navštívil, deti nevedeli rozoznať základné druhy ovocia a zeleniny. Napríklad rajčinu označili ako zemiak, hrušku nazvali baklažán. Po roku sa táto udalosť uchytila aj na Slovensku. Projekt Jemine je pod záštitou Jamieho Olivera priamo na Slovensku. Tento rok sa uskutoční 20.5.2016. V tento deň sú do projektu zapojené rôzne štáty. V Česku je tento projekt zastrešený v rámci školy varenia Chefparade. Počas tohto dňa sa organizujú rôzne kurzy varenia, workshopy. Myslím si, že práve projekt, v ktorom by sa spájalo niečo podobné, by mal veľký prínos pre školské jedálne. Spojenie odborníka z praxe ako Jamieho by mohlo dosiahnuť revolúciu. Jamie navštívil rôzne štáty. Nie všade ho vítali s otvoreným náručím, musel bojovať, aby sa mu podarilo naplniť myšlienku.

Bolo už spomenuté, že významnú rolu v stravovaní zohráva domáce prostredie, a teda rodičia. Pokiaľ dieťa nenaučia raňajkovať (a oni nejdú rovnakým príkladom), dieťa si neskôr cestou do školy kúpi takú desiatu, ktorá je energetickou bombou. Každý deň vidím, že deti si nosia do školy čokolády, chipsy, ktoré si cestou do školy kúpili. Deti by nemali jesť, čo chcú. V európskych krajinách je problematika toho, čo deti jedia na okrajoch záujmu. Nekladie sa až taký dôraz na to a je to veľká chyba. Chýba vzdelanie priamo v školách. Malo by sa viac diskutovať o zdravom životnom štýle, pitnom režime. Podľa mojej skúsenosti, keď som mohla pred samotným vyplňaním dotazníka niečo povedať o zdravom životnom štýle, pitnom režime a nebezpečenstve energetických nápojov, žiaci boli zaujatí, diskutovali, pýtali sa.

NÁVRHOVÁ ČASŤ

Cieľovú skupinu, ktorá je vymedzená v bakalárskej práci, je možné popísať ako ľahko ovplyvniteľnú. Práve na ňu má vplyv nielen škola, prostredie, ktorom žije, či priatelia alebo rodina. V tomto veku dieťa hľadá štýl, skupinu, kam zapadne, bude „in,, atď. Vo väčšine sa už nehľadá na vekovú hranicu od 18 rokov. Pre mladých sú veľkým fenoménom energetické nápoje. Sú pre nich moderné a konzumácia sa neustále zvyšuje. Dôvody ich pitia sú rôzne, ako vyšlo aj v dotazníkovej metóde. Nielen samé, ale aj v kombinácii s alkoholom, a to predstavuje veľké nebezpečenstvo.

Štáty, ktoré sprísnilo podmienky pre nepľnoletých tým spôsobom, že zakázali predaj týchto nápojov, urobili veľký krok vpred. Príkladom by mali byť aj Česku či Slovensku. Deťom nepatria nápoje tohto druhu do rúk. Toto opatrenie bude chrániť deti a ich zdravie. Za porušenie tohto zákazu by nasledovali určité sankcie. Okrem toho, že by bol predaj mladistvým zakázaný, tento druh nápojov by mohol mať aj osobitné miesto v predajňach, napr. na menej viditeľných miestach. Zákaz by spôsobil veľkú revolúciu a zároveň aj vzburu výrobcov práve preto, že ich predaj každým rokom minimálne dvojnásobne rastie.

Problematika školských jedální

Aby deťom chutilo a bola strava v školskej jedálni aspoň trochu podobná tej domácej a nemali by toľko predsudkov deti či rodičia, škola by sa mohla taktiež zapojiť do projektu s názvom Receptúry v školských jedálňach očami detí. Deti do školských zariadení prinesú obľúbené recepty z domu, čo môže byť jedna z variant alebo škola založí zvlášť email venovaný zasielaniu receptov. Rodičia či deti budú mať termín, dokedy ich bude potrebné zaslať. Následne sa zašlú špeciálne vytvorenej pracovnej skupine. Jej úlohou je poopravenie receptúr navrhovaných deťmi a ich rodičmi tak, aby vyhovovali výživovým normám a budú predstavené ministrovi školstva.

Návrhom by teda bolo zvoliť kuchára so znalosťami, aby sa spojil s ministerstvom a vytvorili koncept receptov, ktoré budú finančne schopné a zároveň budú žiakom chutiť. Zároveň by mohlo ministerstvo s týmto kuchárom bližšie spolupracovať a zabezpečovať školenia, workshopy zamerané na koncept týchto receptov. Tie by sa mali stále aktualizovať, prispôbiť napríklad sezónnej zelenine či ovociu.

Školská jedáleň má dopĺňať pitný režim. Okrem jedla by mala dopĺňať aj nápoje. Prednosť pred sladenými vodami by mali dať pekne vyľisovanej časti ovocia a zeleniny a zmiešať ich s každodennými surovinami, ktoré používame. Aj to môže byť jedno z riešení. Vo všeobecnosti používajú sladké vody, čaje a iné nápoje. Keď príde sezóna na uhorky, môžeme siahnuť aj po takejto alternatíve. Vhodné sú nesladené čaje, citrónové limonády. Veľkým lákadlom sú automaty v školských zariadeniach, ktoré ponúkajú vybrané čokoládky, slané chipsy ... alebo nápoje. Návrhom by mohli byť miesto týchto automatov tie zdravé, ako napríklad Projekt Happysnack, ktorý sa touto problematikou zaoberá. Deťom ponúka z automatu vyváženú stravu. Jeho pokrytie je aj v CZ/SK. Tento zdravý automat môže riešiť situáciu, kedy rodičia nemajú čas chystať dieťaťu do školy desiatu. Dobijú mu kartičku, čiže dieťa je bez hotovosti a rodič má záruku, že peniaze neminie na nákup chipsov, sladkej vody a iné. Výrobky v ňom sú vhodné na doobedňajšie pauzy a určené priamo deťom školského veku.

Automat rieši zároveň situáciu s peniazmi. V prípade, že dieťaťu nestihnú rodičia nachystať desiatu, môžu sa spoľahnúť sčasti na automat z projektu Happysnack. Dieťa je nútené zvoliť si niečo z automatu, keďže má nabitú kartu. V horšom prípade pri predstave, že žiak dostane peniaze na desiatu, príde do obchodu, kúpi si sladkú vodu, sladkosti, chipsy a iné pochutiny.

Automatmi sa však situácia nevyrieši tak úplne. Pozornosť treba venovať aj školským bufetom. V ich ponuke častokrát nachádzame majonézové bagety, hotdogy. Ministerstvo školstva spolu s rezortom zdravotníctva Českej republiky začalo reagovať na situáciu a pripravuje vyhlášku, ktorá sa týka tejto témy. Zároveň vydalo odporúčania pre bufety a automaty, čo majú vo zvýšenom množstve ponúkať, napr. ovocie, zeleninu, semienka, bagety, ale nie majonézové, ale s kvalitnými nátierkami a mäsom, šaláty. Okrem nezdravých pokrmov sa v bufetoch často objavujú rôzne nápoje typu káva, Coca-cola, Fanta a iné, ktoré ako vieme nepatria k pitnému režimu.

Okrem vplyvu rodičov je dôležitý vplyv školy. Ak by sa do učebných osnov zahrnula osвета už od základných škôl o týchto témach a brala by sa podrobnejšie, určite by to malo iba pozitívny vplyv na spoločnosť. Deti by sa učili už odmala, aké potraviny sú pre ne vhodné, aký vplyv má zdravý životný štýl na človeka. Spomínaná osвета by mohla byť realizovaná v rámci nejakého predmetu v školách so začiatkom už na základnej škole. Pokračovala by strednou bez rozdielu na zameranie školy. Výživa, stravovanie je jedna z najdôležitejších vecí

a týka sa nás všetkých. Preto práve bez výnimky na každej strednej škole. Opäť by bola vybraná špeciálne školená skupina, ktorá by po školách robila raz za pol roka prednášky na témy súvisiace s problematikou.

Ak by sa aspoň do určitej miery priblížilo k týmto navrhovaným zmenám, ničomu by to neuškodilo, práve naopak mohlo by to spôsobiť zmenu do budúcnosti k lepšiemu, kvalitnejšiemu a zodpovednejšiemu prístupu k zdraviu.

Pitný režim

Deti, žiaci patria do kategórie, ktorá zanedbáva optimálny pitný režim a oveľa rýchlejšie u nich dochádza k dehydratácii. Opäť je úlohou v prvom rade rodičov, aby od malička dbali na to, či ich dieťa pije dostatočne a čo vlastne pije. Mali by sa naučiť hneď od rána prijímať tekutiny, keďže po nočnej strate tekutín či už po potení, dýchaní môžu byť mierne dehydratovaní. Naučí sa, že voda patrí k začiatku dňa a bude to brať ako samozrejmosť. To znamená po prebudení napit' sa vody, k raňajkám niečo teplé či už čajík alebo mlieko. Pri každom jedle, počas zábavy by mali mať stále vodu so sebou. Naučiť dieťa pripraviť si fľašku vody vždy do školy, na výlet. Skrátka mať ju vždy so sebou. Práve pri hre dieťa najčastejšie zabúda na tekutiny. Ak už dieťa príde, že je smädné, je neskoro. V prípade, že mu nechutí čistá voda, vhodné je kombinovať ju s čerstvou šťavou z ovocia alebo vyskúšať ovocné čaje, pochopiteľne bez sladidiel či minerálnu vodu, ktorá je slabo mineralizovaná.

Už spomínanou fľaškou do školy bude mať dieťa zabezpečený príjem tekutín v škole. Na pitný režim by mohli dohliadať aj školské zariadenia hlavne počas letných mesiacov. Či už zabezpečením barelov na chodbe, prípadne diskusiami na hodinách, prednáškami. Pitný režim v rámci obeda má za úlohu zabezpečovať školská jedáleň. Ponúkať by mala ovocné čaje, jemne riedenú vodu či citrónovú limonádu. V prípade, že je škola v blízkosti lúk, odporučila by som zorganizovať zber šípok, lipy a iných bylín, ktoré sa môžu využiť na čaj počas školského roka.

ZÁVER

Bakalárska práca sa vo všeobecnosti zaoberá zdravým životným štýlom, v rámci ktorého osobitý prístup je venovaný pitnému režimu. Pitný režim v sebe skrýva konzumáciu energetických nápojov, čo je hlavnou analýzou celej bakalárskej práce. So zdravým životným štýlom je úzko späté stravovanie. Keďže cieľovou skupinou sú žiaci vo veku 13-18 rokov, pozornosť je venovaná problematike školského stravovania.

V teoretickej časti boli vymedzené základné pojmy, ktoré súvisia s témami a vymedzená problematika stravovania.

Následne v praktickej časti boli vymedzené hypotézy, na základe ktorých bola uskutočnená analýza pitného režimu žiakov vo vybranom školskom zariadení. Týmto zariadením bola Spojená škola Nováky. Výskumu sa zúčastnili žiaci dvoch organizačných zložiek, Gymnázia Nováky a Strednej chemickej školy Nováky. Dotazníková metóda potvrdila, že žiaci konzumujú energetické nápoje, čo potvrdil fakt, že až 67% žiakov už malo skúsenosť s konzumáciou týchto nápojov, pri ďalšom skúmaní bolo následné rozdelenie v závislosti od pravidelnosti frekvencie na tých, ktorí konzumujú energetické nápoje pravidelne a na tých, ktorí energetický nápoj konzumovali iba jediný raz. V rámci porovnávania týchto dvoch skupín vznikli zaujímavé vzťahy medzi nimi. V prípade žiakov, ktorí konzumovali nápoj iba raz, najčastejším dôvodom, ktorý ich viedol ku konzumácii, bola skúsenosť, na druhej strane pravidelných konzumentov bola daná hypotéza, že žiaci tento druh nápojov konzumujú z dôvodu dodania energie a podobných účelov. Hypotéza bola potvrdená.

Potešujúcim bolo zistenie, že veľké množstvo detí ako základ svojho pitného režimu pije čistú vodu. Tým dáva prednosť pred sladenými nápojmi, vodou so sirupom či Coca-colou a inými druhmi týchto nápojov.

Praktická časť vychádzala z vyhodnotenia dotazníkov slovným komentárom a grafickým zobrazením a z potvrdenia či zamietnutia hypotéz.

V návrhovej časti práce sú načrtnuté návrhy a riešenia jednotlivých tém. Energetické nápoje sa opierajú o iné vyspelé štáty, v ktorých je konzumácia zakázaná pre mladistvých. Problematika školského stravovania a jej riešenia idú ruka v ruku s mladým úspešným kuchárom Jamie Oliverom, ktorý je zakladateľom myšlienky revolúcie v stravovaní.

Opatrenia týkajúce sa pitného režimu sú upravené na základe doterajším poznatkov o zdravom životnom štýle.

Veľký vplyv na deti majú rodičia, a preto by nemali zanedbávať dôležitosť správnej a zdravej výživy pre ich ratolesti. Ak sa deti nenaučia zvyklostiam teraz, bude to ťažké zmeniť do budúcnosti, pretože všetko budú brať ako samozrejmosť. Uvedomenie vo väčšine nastane, keď sa objavia zdravotné problémy, ktoré súvisia so stravovaním a iné.

Treba sa teda zamyslieť, kam všetko smeruje. Akým smerom sa ubera spoločnosť a aké dopady to môže mať na budúcnosť. Veď predsa „*Nežijeme preto, aby sme jedli, jeme preto, aby sme žili,*“ (Sokrates).

POUŽITÉ ZDROJE

1. ALCRAFT, Rob. *Čaj: směsi, původ, rituály*. 3. vyd. Překlad Richard Kříž. Čestlice: Rebo, 2011. ISBN 978-80-255-0550-2.
2. BLATTNÁ, Jarmila. *Výživa na začátku 21. století, aneb, O výživě aktuálně a se zárukou*. Praha: Společnost pro výživu, 2005. ISBN 80-239-6202-7.
3. FOŘT, Petr. *Co jíme a pijeme?: výživa pro 3. tisíciletí*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2003. ISBN 80-7033-814-8
4. HAVLÍK, Bořivoj. *Pijeme zdravě?*. 1. vyd. Praha: Sdružení českých spotřebitelů, c2006. Průvodce spotřebitele. ISBN 80-239-7677-X.
5. JURKOVIČOVÁ, Jana. *Vieme zdravo žiť?: zdravotný stav slovenskej populácie 1999-2004 a prevencia kardiovaskulárnych a civilizačných ochorení*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2005. ISBN 80-223-2132-X.
6. KEJVALOVÁ, Lenka. *Výživa dětí od A do Z 2*. Vyd. 1. V Praze: Vyšehrad, 2010. ISBN 978-80-7021-993-5.
7. KERESTEŠ, Ján. *Zdravie a výživa ľudí*. Vyd. 1. Bratislava: CAD Press, 2011. ISBN 978-80-88969-57-0.
8. KUNEŠOVÁ, Marie. *Nadváha a obezita*. České vyd. 1. Praha: Vašut nakladatelství, 2001. ISBN 80-7236-180-5.
9. KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0736-5.
10. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.
11. MANDELOVÁ, Lucie a Iva HRNČIŘÍKOVÁ. *Základy výživy ve sportu*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2007. ISBN 978-80-210-4281-0.
12. PACOVSKÝ, Vladimír. *Vnitřní lékařství: [učebnice pro střední zdravotnické školy]*. Martin: Osveta, 1993. ISBN 80-217-0558-2.
13. PETRÁSEK, Richard. *Co dělat, abychom žili zdravě*. Vyd. 1. V Praze: Vyšehrad, 2004. ISBN 80-7021-711-1.
14. PÍTHA, Jan a Rudolf POLEDNE. *Zdravá výživa pro každý den*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2488-1.
15. TAUBES, Gary. *Good calories, bad calories: fats, carbs, and the controversial science of diet and health*. New York: Anchor, c2008. ISBN 9781400033461.
16. WINKLEROVÁ, D. „Energy drinks“ a „Smart drinks“. *Výživa a potraviny*, 2010, ISSN: 1211-846X.

Internetové zdroje

17. AVS - Asociácia Vodárenských Spoločností. *AVS* [online]. Bratislava: PCslužby, s.r.o. [cit. 2016-03-22]. Dostupné z: <http://www.avssr.sk/index.php?lang=sk>
18. BŮŽEK, František. Zákaz energy nápojů pro děti na obzoru? Politici se neshodnou. In: *TN.cz- zprávy z domova i ze světa*[online]. Praha: CET 21 spol. s r.o., 2015 [cit. 2016-03-22]. Dostupné z: <http://tn.nova.cz/clanek/zakaz-energeticky-napoj-pro-deti-na-obzoru-politici-se-neshodnou.html>
19. EMRISK. Energy drinks report. In: *Efsa, European food safety*[online]. Parma, 2013 [cit. 2016-03-22]. Dostupné z: <http://www.efsa.europa.eu/en/press/news/130306>
20. FRIŠO. Minerální, kojenecká, pramenitá. Jakou vodu pít? In: *Marlus Group s.r.o.* [online]. Nitra, 2010 [cit. 2016-03-22]. Dostupné z: <http://www.marlus.sk/clanky-a-novinky/120-sladene-napoje-co-sposobuju>
21. FURMANIK, Peter. Vodník. In: *Vodarne.eu* [online]. Košice, 2014 [cit. 2016-03-22]. Dostupné z: <http://www.vodarne.eu/data/uploads/periodika/vodnik/vodnik-1-2014-web.pdf>
22. Harvard Health: Harvard Medical School. <http://www.health.harvard.edu/> [online]. United Kingdom: Former Executive Editor, 2011 [cit. 2016-03-22]. Dostupné z: <http://www.health.harvard.edu/blog/harvard-to-usda-check-out-the-healthy-eating-plate-201109143344>
23. Healthyplate. *Zdravý tanier: praktická pomôcka zdravej výživy* [online]. PharmDr. Margit Slimáková, 2016 [cit. 2016-03-22]. Dostupné z: <http://www.healthyplate.eu/cz/http://www.health.harvard.edu/blog/harvard-to-usda-check-out-the-healthy-eating-plate-201109143344>
24. História. *Coca-cola.cz* [online]. 2016 [cit.2016-03-22]. Dostupné z: www.coca-cola/historie.cz
25. HOLEK, Martin. Čecha (17) zabily energy drinky! Měly by se prodávat až od 18 let? In: *TN.cz- zprávy z domova i ze světa*[online]. Praha: CET 21 spol. s r.o., 2015 [cit. 2016-03-22]. Dostupné z: <http://tn.nova.cz/clanek/zpravy/domaci/novy-zakon-kava-a-energy-drinky-az-od-18-let.html>
26. CHVÁTALOVÁ, Martina, František KOŽÍŠEK a Alena DVOŘÁKOVÁ. Složení balených vod. In: *Státní zdravotní ústav*[online]. Praha, 2011 [cit. 2016-03-22]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/zivotni-prostredi/slozeni-balenych-vod>
27. IDNES.CZ. Minerální, kojenecká, pramenitá. Jakou vodu pít? In: *IDNES.cz: OnaDnes.cz* [online]. Praha, 2010 [cit.2016-03-22]. Dostupné z: http://ona.idnes.cz/mineralni-kojenecka-pramenita-jakou-vodu-pit-fn4-/zdravi.aspx?c=A100730_122013_zdravi_pet
28. KNIGHT, Tom. Runner dies after sweltering marathon. In: *The Telegraph* [online]. Velká Británie: The Telegraph, 2007 [cit. 2016-03-22]. Dostupné z:

<http://www.telegraph.co.uk/news/uknews/1549514/Runner-dies-after-sweltering-marathon.html>

29. KOŽÍŠEK, František. Pitný režim. In: *Státní zdravotní ústav*[online]. Praha, 2005 [cit. 2016-03-22]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/zivotni-prostredi/pitny-rezim>

30. Pitný režim ako nezmysel? V skutočnosti je to všetko inak!. *Vyšetrovanie.sk: Výživa a diéty* [online]. www.vysetrenie.sk, 2015 [cit. 2016-03-22]. Dostupné z: <http://vysetrenie.zoznam.sk/cl/1000654/1471329/Pitny-rezim-ako-nezmysel--V-skutocnosti-je-to-vsetko-inak->

31. SUKOVÁ, I. *Návrh pravidiel pro energetické nápoje* [online]. Praha: vydáno 9. 4. [cit. 22-3-2016].

Dostupné z www: <<http://www.agronavigator.cz/default.asp?ids=158&ch=13&typ=1&val=100019>>2010

32. ZŠ Borovany. *Školská jedáleň* [online]. Borovany: double L-art, 2009 [cit. 2016-03-22]. Dostupné z: <http://www.zsborovany.cz/skolni-jidelna/>

33. ŽENY A KRÁSA. DŽUS VERSUS NÁPOJE Z OVOCE: Zdravie a zdravá výživa. In: *Nové služby.cz* [online]. Praha, 2015 [cit. 2016-03-22]. Dostupné z: <http://novesluzby.cz/zdravi-a-zdrava-vyziva/dzus-versus-napojje-z-ovoce>

ZOZNAM OBRÁZKOV, GRAFOV A TABULIEK

Obrázky

Obrázok č. 1: Potravinová pyramída

Obrázok č. 2: Zdravý tanier

Grafy

Graf č. 1: Rozdelenie respondentov na základe veku

Graf č. 2: Znalosti žiakov o pitnom režime

Graf č. 3: Grafické znázornenie zvyklostí žiakov, týkajúce sa nosenia pitia z domu

Graf č. 4: Nápoje, ktoré tvoria pitný režim respondentov

Graf č. 5: Pravidelnosť konzumácie energetických nápojov zobrazená v grafe

Graf č. 6: Značky energetických nápojov, ktoré pijú žiaci

Graf č. 7: Kritérium, ktoré ovplyvňuje nákup energetického nápoja

Graf č. 8: Prečo sa respondenti rozhodnú konzumovať energetický nápoj

Graf č. 9: Pocit po konzumácii energetického nápoja

Graf č.10: Kritérium v závislosti na frekvencii pitia EN

Graf č.11: Dôvod konzumácie v závislosti na frekvencií pitia EN

Tabuľky

Tabuľka č.1 – Závislosť na hmotnosti a veku človeka, z ktorej vyplýva denný príjem vody

Tabuľka č. 2 – Rozdelenie respondentov na základe veku

Tabuľka č. 3 – Znalosti o pitnom režime

Tabuľka č. 4 – Zvyklosti žiakov, týkajúce sa nosenia pitia z domu

Tabuľka č. 5 – Nápoje, ktoré tvoria pitný režim respondentov

Tabuľka č. 6 – Pravidelnosť konzumácie energetických nápojov zobrazená v grafe

Tabuľka č. 7- Kritérium, ktoré ovplyvňuje nákup energetického nápoja

Tabuľka č. 8- Prečo sa respondenti rozhodnú konzumovať energetický nápoj

Tabuľka č. 9–Pocit po konzumácií energetického nápoja

Tabuľka č. 10- Kritérium v závislosti na frekvencií pitia EN

Tabuľka č.11- Dôvod konzumácie v závislosti na frekvencií pitia EN

ZOZNAM SKRATIEK

% - percentá

AEPC- (Associaton for European Paediatric Cardiology)

Atď. – a tak ďalej

CZ – Česká republika

dcl – deciliter

EFSA- Európský úrad pre bezpečnosť potravín

EN - Energetický nápoj

kg - kilogram

l - liter

l/deň - liter na deň

mg - miligram

ml - mililiter

ml/kg/deň - mililiter na kilogram na deň

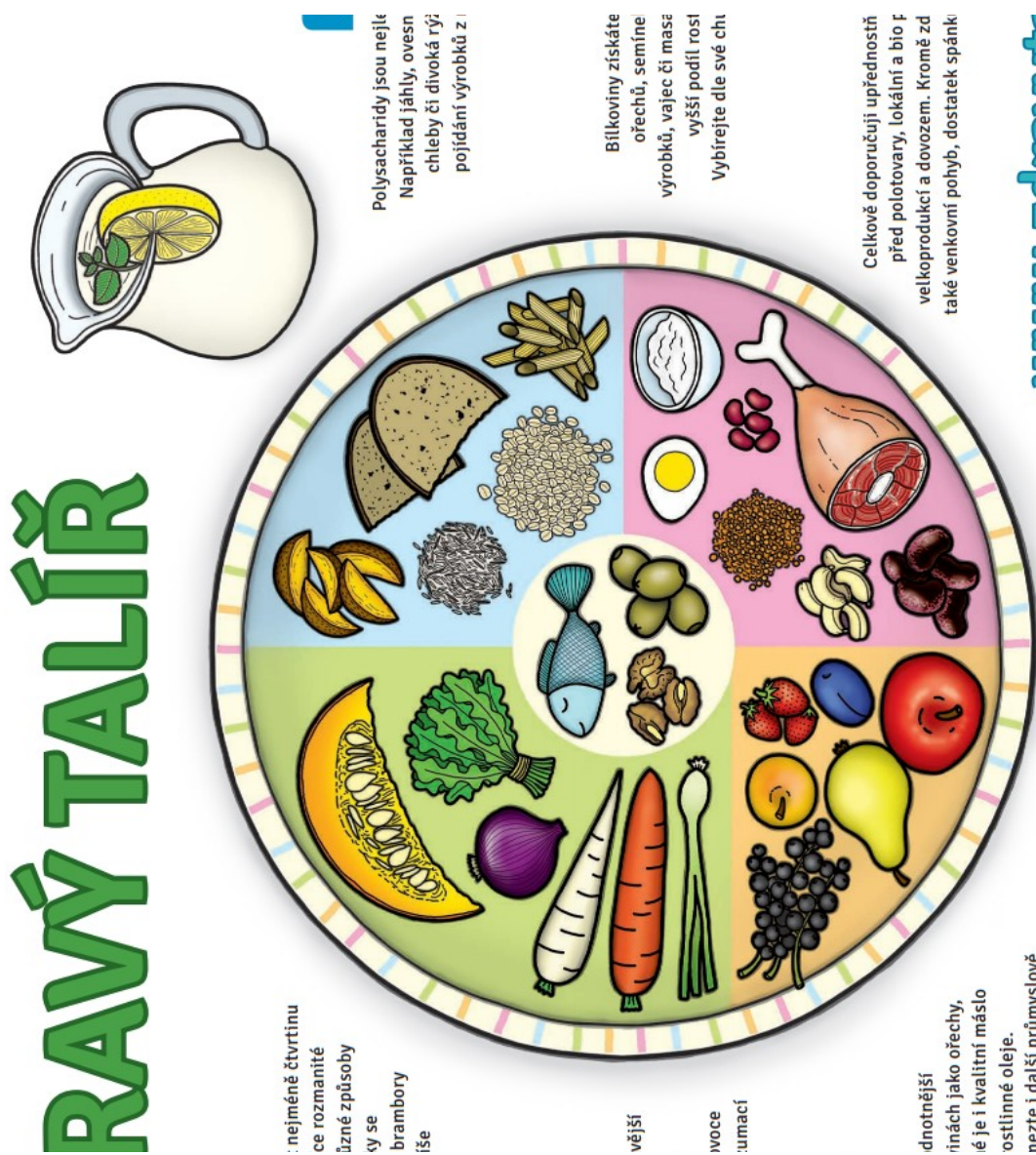
mlg/l - miligram na liter

SK- Slovenská republika

ZŠ - Základná škola

PRÍLOHY

Príloha č.1- Zdravý tanier



Príloha č. 2 - Dotazník

Dotazník " Pitný režim žiakov vybraného školského zariadenia "

Dobrý deň,

Volám sa Lenka Martišková. Navštevujem Vysokú školu obchodnú a hotelovú v Brne. Touto cestou by som Vás chcela poprosiť o vyplnenie nasledujúceho dotazníka, ktorý je anonymný. Získané fakty mi pomôžu pri spracovaní mojej bakalárskej práce, ktorá sa zameriava na konzumáciu energetických nápojov.

Vopred Vám veľmi pekne ďakujem za spoluprácu.

S pozdravom Lenka

1, Viete, aký je optimálny pitný režim pre Vašu vekovú kategóriu ?

- Áno, viem, je tol/deň
- Nie, neviem

*(v prípade, že ste označili áno, viete, aký je optimálny pitný režim, uveďte hodnotu v l/deň)

2, Nosíš si do školy pitie z domu ?

- Áno, každý deň
- Áno, ale aspoň 4x do týždňa
- Áno, ale aspoň 3x do týždňa
- Áno, ale aspoň 2x do týždňa
- Áno, ale aspoň 1x do týždňa
- Nikdy

3, Aký nápoj prevažne piješ ?

- Pitná voda z kohútika
- Minerálna voda
- Voda ochutená sirupom
- Nápoje typu (Coca- cola, Fanta, Sprite, Tonic...)
- Čaj
- Džús
- Iné

* (medzi možnosťami vyberte jednu, ktorú pijete najčastejšie, prípadne napíšte nejaký iný typ nápoja, ktorý v možnostiach nie je spomenutý),

* (v prípade minerálnej vody napíšte značku).

4, Konzumovali ste alebo konzumujete energetické nápoje ? Ak áno, napíšte, akú značku ?

-

Áno, pravidelne denne

- Áno, niekoľkokrát do týždňa
- Áno, niekoľkokrát mesačne
- Áno, iba raz
- Nikdy

Značka

(V prípade, že ste ešte nekonzumovali energetický nápoj, pokračujte na posledné dve otázky č. 7 a č. 8).

(Ak už máte skúsenosť s konzumáciou EN, napíšte do poslednej časti jeho značku)

5. Aké je Vaše hlavné kritérium pri výbere energetického nápoja ?

(V tejto otázke je možné vybrať max. 2 odpovede prípadne napísať iný dôvod konzumácie)

- Chuť
- Reklama
- Značka
- Odporúčanie
- Obal
- Cena
- Účinok

6. Prečo ste sa rozhodli konzumovať alebo konzumujete energetické nápoje?

(V tejto otázke je možné vybrať max. 2 odpovede, prípadne napísať inú odpoveď)

- Chuť
- Odstránenie pocitu únavy
- Zlepšenie fyzického výkonu
- Zlepšenie koncentrácie

Iné.....

7, Aký pocit nasledoval po konzumácii energetického nápoja ?

(V tejto otázke je možné vybrať max. 2 odpovede, prípadne napísať inú odpoveď)

Žiadna zmena

Zlepšenie výkonu

Zlepšenie koncentrácie

Bolesť hlavy

Búšenie srdca

Nevoľnosť

Iné.....

8, Aké je Vaše pohlavie ?

Žena

Muž

9, Aký je Váš vek

?.....

Ešte raz ďakujem veľmi pekne za Váš čas, ktorý ste venovali môjmu dotazníku.