

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Co adolescenty nejvíce baví vařit a jíst

Bakalářská práce

Autor: Petr Lněnička
Studijní program: B7507 specializace v pedagogice
Studijní obor: Učitelství praktického vyučování
Vedoucí práce: Mgr. Irena Loudová, Ph.D.

Zadání bakalářské práce

| | |
|--------------------------------|--|
| Autor: | Petr Lněnička |
| Studium: | P18K0044 |
| Studijní program: | B7507 Specializace v pedagogice |
| Studijní obor: | Učitelství praktického vyučování |
| Název bakalářské práce: | Co adolescenty nejvíce baví vařit a jíst? |
| Název bakalářské práce AJ: | What do adolescents enjoy cooking and eating the most? |

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Bakalářská práce je zaměřena na zjištění, co adolescenty nejvíce baví vařit a jíst. Teoretická část práce popisuje výživu u adolescentů, zaměřuje se na to, co je důležité v tomto věku jíst. Dále specifikuje vliv rodiny, školy a sociálních faktorů na stravování. Praktická část práce je reprezentována výzkumným šetřením, v němž pomocí kvantitativní metodologie ? dotazníkovým šetřením vlastní konstrukce ? bude zjišťováno, jaké mají žáci stravovací návyky a následně bude uvedeno jejich zdůvodnění. Práce bude obsahovat několik metodických námětů pro práci s adolescenty při přípravě pokrmů.

THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

STOŽICKÝ, František a Kateřina PIZINGEROVÁ. *Základy dětského lékařství*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1067-1.

TLÁSKAL, Petr, Jarmila BLATTNÁ, Pavel DLOUHÝ, Jana DOSTÁLOVÁ, Ctibor PERLÍN, Jan PIVOŇKA, Václava KUNOVÁ a Olga ŠTIKOVÁ. *Výživa a potraviny pro zdraví*. Praha: Společnost pro výživu, 2016. ISBN 978-80-906659-0-3.

ÜBERALL, Florian a Andrea ÜBERALL. *Projezte se ke zdraví: vybýbejte se léčkám moderní výživy a změňte stravovací návyky*. Přeložil Alena ŘEŽÁBKOVÁ. Praha: Euromedia, 2017. Esence. ISBN 978-80-7549-068-1.

SMĚKAL, Vladimír a Petr MACEK, ed. *Utváření a vývoj osobnosti: psychologické, sociální a pedagogické aspekty*. Brno: Barrister {& Principal, 2002. *Psychologie (Barrister {& Principal)*. ISBN 80-85947-83-8.

ŠEBELOVÁ, Marie. *Potaviny a výživa: učebnice pro odborná učiliště : obor kuchařské práce*. Upr. 2. vyd. Praha: Parta, 2013. ISBN 978-80-7320-190-6.

KLAPILOVÁ, Světlá. *Didaktika pro učitele praktického vyučování a mistry odborného výcviku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. *Texty k distančnímu vzdělávání v rámci kombinovaného studia*. ISBN 80-244-1420-1.

Garantující pracoviště: Katedra pedagogiky a psychologie,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Irena Loudová, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předloženou bakalářskou práci vypracoval pod vedením Mgr. Ireny loudové, Ph.D. samostatně a řádně jsem uvedl všechny použité prameny a literaturu.

V Osíku dne:

Podpis

Poděkování

Děkuji především Mgr. Ireně Loudové, Ph.D za odborné vedení, cenné rady, připomínky, které mi při zpracování bakalářské práce poskytla.

Anotace

Lněnička, Petr. *Co adolescenty baví nejvíce vařit a jíst*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2021, 73 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce je zaměřena na zjištění, co mladiství baví nejvíce vařit a jíst. Teoretická část práce popisuje výživu u dětí ve starším školním věku, výživové hodnoty, zaměřuje se na to, co je důležité v tomto věku jíst. Dále specifikuje vliv rodiny, školy a sociálních faktorů na stravování.

Praktická část práce je reprezentována výzkumným šetřením, v němž pomocí kvantitativní metodologie – dotazníkovým šetřením vlastní konstrukce – bude zjišťováno, jaké mají žáci stravovací návyky a následně bude uvedeno jejich zdůvodnění.

Klíčová slova: Adolescent, zdraví, strava a výživa, rodina, škola, vzdělání.

Annotation

Lnenicka, Petr. What adolescents enjoy the most to cook and eat. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2021, 73 pp. Bachelor thesis.

The bachelor thesis is focused on finding out what teenagers enjoy cooking and eating the most. The theoretical part of the thesis describes the nutrition of children in older school age, nutritional values, focuses on what is important to eat at this age. It also specifies the influence of family, school and social factors on diet.

The practical part of the work is represented by a research survey, in which a quantitative methodology - a questionnaire survey of their own design - will be used to find out what eating habits students have and then their justification will be given.

Key words: Adolescent, health, diet and nutrition, family, school, education.

Obsah:

I. Teoretická část

| | |
|-------------------------------------|----|
| Úvod..... | 10 |
| 1 Dospívání neboli adolescence..... | 11 |
| 2 Zdraví a výživa..... | 12 |
| 2.0 Zdraví..... | 12 |
| 2.1 Výživa | 13 |
| 2.2 Bílkoviny..... | 14 |
| 2.3 Tuky..... | 14 |
| 2.4 Sacharidy..... | 16 |
| 2.5 Vlákna..... | 17 |
| 2.6 Minerální látky..... | 17 |
| 2.7 Voda..... | 17 |
| 2.8. Energie..... | 18 |
| 2.9 Vitamíny..... | 18 |
| 3 Výživa adolescentů..... | 18 |
| 4 Pravidelný stravovací režim..... | 20 |
| 4.1 Snídaně..... | 20 |
| 4.2 Dopolnední svačina..... | 20 |
| 4.3 Oběd..... | 20 |
| 4.4 Odpolední svačina..... | 21 |
| 4.5 Večeře..... | 21 |
| 4.6 Druhá večeře..... | 21 |

| | | |
|-----|--|----|
| 5 | Vliv sociálních faktorů na stravování adolescentů..... | 23 |
| 6 | Rodina..... | 23 |
| 6.1 | Vliv rodiny..... | 24 |
| 6.2 | Vliv školy..... | 25 |
| 6.3 | Ostatní vlivy..... | 26 |
| 7 | Vaření u adolescentů..... | 27 |
| 8 | Didaktická technika ve výuce oboru kuchař..... | 28 |
| 8.1 | Výukové pomůcky pro kuchaře..... | 31 |

II. Praktická část

| | | |
|--------|--|----|
| 9 | Cíl výzkumu a předpoklad..... | 31 |
| 9.1 | Místo šetření..... | 32 |
| 9.2 | Metoda výzkumu..... | 32 |
| 9.3 | Výsledkyvýzkumu..... | 33 |
| 10 | Metodický plán..... | 50 |
| 10.1 | Hovězí vývar se strouháním..... | 51 |
| 10.1.1 | Strouhání..... | 51 |
| 10.2 | Svíčková na smetaně s karlovarským knedlíkem..... | 52 |
| 10.2.1 | Karlovarský knedlík..... | 53 |
| 10.3 | Smažený sekaný řízek se sýrem, vařené brambory a okurková salát..... | 54 |
| 10.3.1 | Vařené brambory..... | 55 |
| 10.3.2 | Okurkový salát..... | 55 |
| 10.4 | Kuřecí roláda s bramborovou kaší..... | 57 |

| | |
|--|----|
| 10.4.1 Bramborová kaše..... | 57 |
| 10.5 Boloňské špagety..... | 58 |
| 10.6. Kuřecí „čína“ s dušenou rýží..... | 58 |
| 10.6.1 Dušená rýže..... | 58 |
| 10.7 Španělský ptáček s houskovým knedlíkem..... | 60 |
| 10.7 Houskový knedlík..... | 60 |
| 11 Odpověď na výzkumné otázky..... | 61 |
| 12 Závěr..... | 62 |
| 13 Seznam použité literatury..... | 64 |
| 14 Internetové zdroje..... | 66 |
| 15 Přílohy..... | 66 |

Úvod

Jako název pro bakalářskou práci jsem zvolil: Co adolescenty baví nejvíce vařit a jíst. Toto téma bylo zvoleno záměrně, protože strava u adolescentů je velmi důležitá a v mnohých případech často podceňovaná. Za cílovou skupinu jsem zvolil žáky staršího školního věku, tedy zhruba žáky procházející tzv. pubertou. Cílová skupina byla také zvolena úmyslně, neboť se domnívám, že žáci jsou stále ovlivněni výběrem jídla ze svého rodinného prostředí, ale zároveň již mají možnost nových stravovacích možností ve svém okolí, které často rádi zkoumají a objevují. Popisovaná věková skupina dětí má již určitě zkušenosti s vlastním vařením jídel, což je také možno využít při praktické části mé práce.

Práce bude rozdělena do dvou hlavních částí. První část, nazvaná teoretická, se bude věnovat odborným poznatkům na dané téma. Druhá část, tedy oddíl praktický, bude zaměřená na teoretické poznatky v praxi. Jako způsob zjišťování jsme zvolili dotazníkové šetření u adolescentů. Formou metodického plánu byly zařazeny i vybrané tradiční pokrmy, které žáci vaří jak doma, tak i v rámci odborného výcviku. Zde hraje svou velkou roli i rodina, jak to uvnitř rodiny chodí, jestli vaří zdravě, tradičně nebo se stravují více v rychlém občerstvení či v restauracích. Lidská výživa je závislá na konzumaci potravin. Ty jsou buď rostlinného, nebo živočišného původu. Výživa by díky tomu měla být vyvážená a obsahovat všechny látky, které tělo potřebuje, u adolescentů to jsou hlavně bílkoviny, tuky a vitamíny. O zabezpečení stravy by se měla hlavně starat rodina, ale v tomto věku už si adolescenti vybírají sami, co budou jíst. Důležitý je pro ně i pitný režim a pravidelnost stravy.

- Rodina (www.wikipedia.cz)
- Pediatrie pro praxi (www.solen.cz)

I TEORETICKÁ ČÁST

1 Dospívání neboli adolescence

Je dorostové období nebo také dospívání. Je to vývojové období mladého člověka mezi pubertou a ranou dospělostí od 11 - 13 do 21 let věku. Dospívání charakterizuje napětí mezi plnou fyzickou a sexuální dospělostí.

Psychologie adolescenci charakterizuje jako postupné konsolidování duševního života, krystalizaci postojů, názorů a psychické zrání. Dochází k rozvinutí sebevědomí, sebejistoty, samostatnosti a integraci osobnosti. Jedinec dosahuje rozumových schopností, úroveň inteligence tohoto období se překračuje jen výjimečně. Adolescence je taky období krizí, například časté pokusy o sebevraždu a vyšší sklon k užívání drog. Z prvních sexuálních zkušeností vznikají psychická traumata.

Ze sociologického hlediska je to období oddělování od primární rodiny, zapojování do společnosti a jejích institucí, přejímání dospělých rolí, hledání a vymezování vlastního společenského postavení. Je to zároveň náročné období a rozvíjí se genitální sexualita. Říká Erik Erikson za hájení adolescentů, jejich výstřelky se mají posuzovat shovívavěji.

- Sociologický slovník (J. Jandourek, Praha 2001. Heslo Adolescence, str. 13n.).
- Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících (P. Macek, Praha: Portál, 1999. 207 s. ISBN 80-7178-348-X.).

Dalším úkolem v období adolescenta je zbavit se závislosti na rodičích. Adolescenti tráví spoustu času se svými přáteli. Pevné přátelství je nejdůležitější pro tuto životní etapu. Adolescent se snaží nalézt místo v životě. Jít na školu, nebo začít pracovat.

Psychické problémy v dospívání (Carr- Gregg, M., 2012, str. 34 - 35).

V tomto období je důležité dospívání. Adolescenti dbají hodně o svůj vzhled. Je to fakt, že podle výzkumů v tomto věku spousta dívek drží dietu. Problém je v tom, že ji využívají dívky, které mají přiměřené porce, a dietu tak vůbec nepotřebují. Je zde velké riziko onemocnění poruchami příjmu potravy. Chlapci mají vnitřní prožívání patrně méně a víme

o něm hodně málo. Zatímco dívky usilují o štíhlou postavu, chlapci usilují o silnou postavu plnou svalové hmoty. A díky tomu se u chlapců může objevit užívání steroidů.

Dívčí a chlapecká identita: vývoj a úskalí... (Janošová, P., 2008, str. 214- 215).

2 Zdraví a výživa

2.0 Zdraví

Zdraví se často chápe jako absence nemoci, funkcionálně jako schopnost vyrovnat se s denními aktivitami, nebo pozitivně jako způsobilost vyrovnanosti. V každém organismu je zdraví forma homeostaze. To je stav rovnováhy mezi příjmem a výdejem energie. Zdraví také znamená vyhlídky na přežití. U lidí je zdraví vnímáno jako širší koncept.

Dostupné z: www.wikipedia.cz/zdraví

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdraví jako „*stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody a nikoliv pouhé nepřítomnosti nemoci či vady*“.

(Frequently asked questions World health organization cit: 2018 – 02 – 17).

Lidské zdraví je složitý mechanismus, podmíněný různými strukturami a ději, jejich vzájemnými vztahy a vazbami, které se mění, zanikají a opět se objevují. Co zdraví všechno ovlivňuje, nikdo zatím nevyčíslil a asi to ani do budoucna neučiní, ale bylo prokázáno, že naše zdraví je ovlivňováno mnoha faktory, které lze seskupit do 4 hlavních kategorií.

Faktory ovlivňující zdraví (nemocnice Jihlava), dostupné z: <https://www.nemji.cz>

Faktory životního a pracovního prostředí (znečištění, výskyt různých materiálů, potravinový řetězec, klimatické podmínky) ovlivňují zdraví jednotlivce 15 – 20 %.

Genetické faktory (pohlaví, úroveň intelektu, vrozené vady) 10 – 15 %.

Faktory, které souvisí s životním stylem (sexuální chování, úroveň vzdělání, životní úroveň, sportování, výživa, zvládnutí stresu apod.) jsou zodpovědné za 50 % a zdravotní péče se podílí zhruba 10 – 15 %.

10 (Kurs 6 – podpora zdraví), dostupné z: <https://www.khshk.cz>

Převážnou část rizik můžeme sami ovlivnit, a tak jim říkáme, že to jsou faktory ovlivnitelné. Určitou část rizik tvoří faktory, které ovlivnit nemůžeme, např. věk (s přibývajícím věkem riziko stoupá), pohlaví (některé nemoci jsou častější u žen než u mužů), dědičnost (geneticky podmíněná onemocnění).

Faktory ovlivňující zdraví. Nemocnice Jihlava (www.nemji.cz) v širším pojetí našeho zdraví jsou důležitými faktory životní podmínky a životní styl. Zdraví je vzájemnou interakcí mezi prostředím a lidmi a tím, kde se nachází. Pro zdraví je nezbytné vhodné chování jednotlivců, především je ale důležitá kvalita jejich sociálních vazeb, sociálního prostředí a podmínek, v nichž lidé žijí. Životní podmínky jsou prostředím, ve kterém člověk pracuje a žije. Lidský život nejvíce ovlivňuje životní prostředí a i trochu společnost v okolí. Často je obtížné (ale ne nemožné) životní podmínky změnit, musíme o změnu k lepšímu hodně usilovně bojovat.

120 otázek a odpovědi o výživě a potravinách (Boháčová, V. a Piřha, J. 2012).

2.1 Výživa

Z čeho se skládá strava? Tvoří ji hlavní živiny a mikroživiny. Hlavní živiny jsou bílkoviny, tuky a sacharidy. Mikroživiny tvoří vitamíny, minerální látky a stopové prvky. A nesmíme zapomenout na vodu, která je výživou hlavně v rámci tekutin, které přijímáme.

Optimální příjem bílkovin, tuků a sacharidů je dán hmotnostním poměrem 1:1:4. Hlavní živiny jsou významným zdrojem energie. Nejvíce jí poskytují tuky, a to 1 g – 9 kcal (37 kJ), zatímco bílkoviny a sacharidy méně než polovinu 4 kcal (17 kJ).

Pro všechny živiny jsou vypracované „výživové doporučené dávky“. Tvoří doporučený denní příjem jednotlivých složek potravy.

2.2 Bílkoviny

Bílkoviny jsou různě propojené aminokyseliny. Bílkoviny jsou živočišného a rostlinného původu, živočišné jsou cennější, odpovídají více potřebám našeho organismu. Optimální poměr živočišných a rostlinných bílkovin by měl být přibližně 1:1.

Z výživového hlediska dělíme bílkoviny na:

- plnohodnotné - například mléčné a vaječné bílkoviny, obsahují všechny esenciální aminokyseliny,
- téměř plnohodnotné - například svalová bílkovina, některé esenciální aminokyseliny jsou mírně nedostatkové,
- neplnohodnotné - například rostlinné bílkoviny, jsou některé esenciální aminokyseliny nedostatkové.

Organismus člověka neumí bílkoviny využít v přijaté formě. Nejdříve musí dojít k procesu trávení, při kterém se bílkoviny rozloží na aminokyseliny působením enzymů. Při příjmu bílkovin je nutné znát i složení jejich aminokyselin, jejich vazeb, které určují výživovou hodnotu bílkovin.

Kritériem hodnocení bílkovin je vyjádření jejich tzv. biologické hodnoty. Biologická hodnota bílkovin má dvě složky. Jedna z nich je kvalita bílkoviny – obsah esenciálních aminokyselin obsažených v potravě. Druhou složkou je jejich schopnost natrávení a vstřebávání ve střevě.

2.3 Tuky

Tuky neboli lipidy, další ze tří základních živin. Patří k nezbytným složkám potravy a nedají se zcela nahradit jinými složkami. Jejich úloha v lidské výživě je několikerá:

- Jsou nejvydatnějším zdrojem energie v naší potravě.
- Jsou nositelem látek nezbytných pro lidský organismus, esenciálních mastných kyselin, vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K).
- Jsou součástí buněčných tkání, chrání lidské orgány před mechanickým či jiným poškozením.
- Ovlivňují mnohé metabolické procesy, působí na imunitní systém.

- Tuky dodávají stravě jemnost chuti, příjemnost při žvýkání a polykání.
- Při tepelné úpravě potravin vzniká řada látek, které dodávají potravinářským výrobkům a pokrmům charakteristickou vůni a chuť.
- Vyvolávají po určité době po požití pocit nasycenosti.

Rozdělujeme je na nasycené a nenasycené.

- Nasycené – jsou obsaženy v mléčném tuku, z rostlinných tuků jsou přítomny zejména v tuku kokosovém a palmojadrovém.
- Nenasycené – z hlediska výživového jsou hodnoceny pozitivně a jejich podíl ve stravě bychom měli zvýšit. Dále se dělí na mononenasycené a polynenasycené.

Mononenasycené – jejichž hlavním zástupcem je kyselina olejová, která je přítomna v olivovém oleji, řepkovém a sójovém.

Polynenasycené ještě rozdělujeme na mastné kyseliny řady n-6 (omega 6) – hlavním zástupcem je kyselina linolová a mastné kyseliny řady n-3 (omega 3) – s hlavním zástupcem kyselinou linoleovou.

Organismus si je nedovede syntetizovat, musí být přijímány potravou, a proto je nazýváme esenciální.

Fosfolipidy jsou tuky, které obsahují kromě mastných kyselin ještě další složky. Jsou důležité pro řadu životně důležitých funkcí. Působí preventivně proti některým onemocněním, zpomalují stárnutí. Dnešní člověk přijímá daleko méně fosfolipidů než naši předkové.

Cholesterol nepatří mezi tuky, mluví se o něm v souvislosti s tuky, protože je doprovází. Důležitý není pouze celkový příjem tuku, ale i jeho složení.

U nenasycených mastných kyselin dochází k znehodnocení oxidací, při skladování nebo zpracování potravin je to autooxidace.

V potravinách vzniká také peroxid vodíku, který působí oxidačně. Tyto reakce jsou zásadní při vývoji cévních chorob. Proti těmto reakcím působí antioxidanty. Antioxidanty reagují s volnými radikály, redukují vzniklé hydroperoxydy, váží do komplexů katalytické kovy a eliminují kyslík. Mezi přirozené antioxidanty patří vitamíny E, C, A, stopové prvky, selen, zinek, mangan.

2.4 Sacharidy

Sacharidy patří spolu s bílkovinami a tuky mezi hlavní živiny, představují velkou skupinu chemických látek, jejichž základ tvoří cukerné jednotky. Podle počtu cukerných jednotek dělíme sacharidy na tři základní skupiny – monosacharidy, oligosacharidy a polysacharidy, ke kterým ještě patří skupina tzv. složených komplexních sacharidů.

- Monosacharidy – obsahují jednu cukernou jednotku, patří sem glukóza (cukr hroznový), fruktóza (cukr ovocný).
- Oligosacharidy – obsahují 2 – 10 stejných nebo různých monosacharidů, k disacharidům (obsahují 2 monosacharidy) patří například sacharóza (cukr řepný), laktóza (cukr mléčný), maltóza (cukr sladový), další oligosacharidy mají více monosacharidů, například rafinóza, stachyóza, verbaskóza jsou obsažené v luštěninách.
- Polysacharidy – obsahují více jak 10 monosacharidů, například škrob, celulóza, pektin, inulin.
- Složené (komplexní) sacharidy – obsahují i jiné sloučeniny například bílkoviny, lipidy a jiné. K sacharidům patří i alkoholické cukry (na etiketách výrobků se uvádějí jako polyoly).

Sacharidy svým množstvím představují základní složku potravy. Podle současných výživových doporučení by měly tvořit 55 - 60 % celkového energetického příjmu. Poskytují organismu hlavně energii, jiný význam je nepatrný. Pokud se získaná energie nevyužije, uloží se ve formě tuku. Vysoký příjem jednoduchých cukrů je rizikový z hlediska vzniku zubních kazů. Ze sacharidů, které konzumujeme, tvoří většinu sacharóza (cukr řepný) nebo cukr třtinový. Jeho spotřeba dosahovala téměř 40 kg na osobu za rok, což je spotřeba dvojnásobně vyšší než doporučovaná množství. V posledních letech se konzumace trochu snížila. Většinu spotřeby tvoří tzv. skrytý cukr, což je cukr v nealkoholických nápojích (100 ml slazeného nápoje obsahuje 10 g cukru), v různých sladkostech a konzervářských výrobcích z ovoce.

Společnou vlastností cukrů je sladká chuť, jejíž obliba je člověku vrozena, pro většinu lidí je problém sladké potraviny ze svého jídelníčku vyřadit. Náhrada cukru jinými sladidly při redukci příjmu energie není dostačující.

2.5 Vlákna

Vlákna tvoří část stravy, která odolává trávení a absorpci v tenkém střevě a je zcela fermentována v tlustém střevě člověka. Nejčastěji se pod pojem vlákna zařazují látky celulóza, hemicelulózy, pentozany, β -glukany, rezistentní škrob, pektiny, chitin a lignin. Energetický přínos vlákniny je malý. Vlákna má funkci ochrannou. Působí v prevenci řady neinfekčních onemocnění hromadného výskytu, například rakovina tlustého střeva a jiných nádorů, onemocnění srdce a cév, cukrovky, obezity, chronické zácpy a dále některých onemocnění trávicího a zažívacího ústrojí, například zánět slepého střeva, Crohnovy choroby.

2.6 Minerální látky

Termín minerální látky zahrnuje 2 skupiny látek, a to minerální látky a stopové prvky. Minerální látky jsou stavebními kameny tisíců enzymů a chemických sloučenin, do skupiny minerálních látek se řadí vápník, fosfor, hořčík, sodík, draslík, chlor, síra a do stopových prvků železo, zinek, jod, selen, měď, mangan, fluor, chrom, křemík a molybden. Pro řadu uvedených látek jsou vypracovány doporučené denní dávky.

2.7 Voda

Rozbory tělesného složení člověka ukazují, že více než 50 % tělesné hmotnosti tvoří voda. Větší množství vody v těle mají muži, menší ženy. Více vody je v buňkách. Organismus vodu v procesu látkové výměny neustále ztrácí a musí ji zpětně doplňovat.

Důležitý je pitný režim. V nedostatečném příjmu vody se objevuje žízeň. Příjem tekutin by měl být v několika denních porcích, a to nejen v závislosti na příjmu potravy. Příjem vody by měl být prioritní.

2.8 Energie

Bílkoviny, tuky a sacharidy jsou pro organismus zdrojem energie. Bez současného příjmu mikroživin a vody by však tato energie nebyla dlouho využívána. Metabolické procesy v organismu by se narušily, později zcela zastavily a nastala by smrt. Má-li člověk ve své výživě nedostatek energetických substrátů, jsou po dobu prvních dvaceti dnů metabolizovány především bílkovinné rezervy (úbytek svalové tkáně a podobně) a teprve později v rámci adaptačních změn v organismu zvýšeně začnou metabolizovat rezervy tukové tkáně. Tento aspekt je nutné zdůraznit ve vztahu k různým redukčním dietám, nejsou-li vyvážené, mohou organismus poškodit.

- Výživa a potraviny pro zdraví (Blatná, Dostálová, Tláskal, str. 7 - 22).

2.9 Vitamíny

Vitamíny jsou mikroživiny, nezbytné organické sloučeniny, které náš organismus neumí sám vyrobit a musí je dostat zvenčí. Vyskytují se v malých koncentracích prakticky ve všech potravinách. Každý z vitamínů má v organismu svou vlastní funkci a nemůže být nahrazen jinou látkou. V organismu se podílejí na řadě biochemických reakcí, které transformují potraviny, resp. jejich živiny – bílkoviny, sacharidy a tuky – na energii. Jsou nezbytné pro udržení různých tělesných funkcí a pro výstavbu nových tkání.

Člověk je „všežravec“, a proto stravuje-li se podle známých hesel „Střídmě z bohatého stolu“ a „Pestrá strava základ zdraví“, je u průměrného zdravého jedince vše v pořádku.

- Výživa a potraviny pro zdraví (Blatná, Dostálová, Tláskal, str. 15 - 17).

3 Výživa adolescentů

Toto období je charakteristické vyšší potřebou energie, bílkovin, minerálních látek a vitamínů. Více se projevují mezi pohlavní rozdíly těchto potřeb. Z minerálních látek má velký význam přívod vápníku (mléko, mléčné výrobky). Je známé, že maximální ukládání vápníku do kostry je v dětství až do 23 let života. U dívek je dostačený přívod železa (menstruace), u chlapců zvláště vitamíny skupiny B (vyšší nároky metabolismu při vývoji

svalové tkáně). V rámci skladby jídelníčku se v tomto období objevuje nedostatek kyseliny listové.

- Výživa a potraviny pro zdraví (Tláskal, Kunová, str. 64).

Nutriční požadavky v adolescenci jsou ovlivněny hlavně nástupem puberty, která je spojena s růstovou rychlostí a změnami složení těla. Dívky vyrostou přibližně po 11 roku o 12 % jejich dosažené výšky a 36 % váhy a chlapci přibližně o 20 % výšky a 50 % váhy. Růst je doprovázen změnami proporcí (zvýšení tělesného tuku u děvčat a netukové tělesné hmoty objemu krve u chlapců). Adolescence je obtížné období nejen pro samotného adolescenta, ale i pro jeho okolí včetně zdravotnických profesionálů. Nejčastější problémy v souvislosti s výživou adolescentů jsou:

- Skipping – adolescenti mají představu, že vynecháním některé porce redukuje množství přijaté energie, pravdou je opak. Jedinci s vyšší mírou skippingu mají větší váhové přírůstky a skipping je známkou špatných výživových návyků.
- Snacking – přeskokování řádných porcí častými „svačinkami“ vede k vyššímu příjmu energie a konzumaci nevhodných potravin a nápojů. Se snackingem je spojen vyšší čas trávený u obrazovky.
- Fast food – nutriční efekt tohoto stravování závisí na frekvenci návštěv a volbě jídel. Obecně má negativní vliv na kvalitu stravování. Fast food má nízký obsah železa, kalcia, vitamínů A a C, vlákniny, kyseliny listové. Obsahuje velké množství energie, natria, cholesterolu a satureovaných tuků. Tuk představuje 50 % kalorií ve většině Fast foodu.
- Dieting – porucha jídelního chování zahrnuje vylučování určitých skupin jídel nebo potravin, redukci přijímané energie, skipping, bulimické záchvaty, lačnění, vyvolávání zvracení, užívání laxativ a diuretik, expresivní cvičení (anorexie).

Adolescence je nutričně vulnerabilní období. Špatné nutriční návyky v tomto období vedou k rozvoji obezity a dalších nekomunikabilních chorob. Vysoká incidence dietou přispívá k nutričním deficiencím a rozvoji poruch potavy. Optimálním zdravotnickým profesionálem, který by měl poruchy výživy zachytit a radit v této oblasti, je praktický lékař.

- Výživa dětí v praxi (MUDr. Pavel Frühauf, CSc. str. 52 - 58).

4 Pravidelný stravovací režim

Zdravé stravování je ovlivněno pravidelným příjmem potravy, vícekrát denně a menší porce. Optimum je 5 – 6 jídel denně v 3 hodinovém intervalu. Snažit se přijímat energii během dne a to pomáhá ke správnému uložení tuků a udržuje stálou hladinu cukru v krvi. K pravidelnému režimu patří i dodržování pitného režimu v odpovídajícím množství. Základem by měla být čistá stolní voda, ovocný čaj nebo 100% džus ředěný vodou.

(Pit'ha, 8c poledne, 2009).

4.1 Snídaně

Začátkem neboli startem nového dne by měla být vydatná snídaně. V noci se adolescenti nehýbou aktivně, ale přesto ve spánku spotřebovávají energii na funkci vnitřních orgánů, k udržení tělesného tepu, dechu, srdeční akce apod. (tzv. bazální metabolismus). Proto je potřeba dodat energii po ránu – snídaně by měla tvořit cca 20 – 25 % celkového denního příjmu energie. Není vhodné do jídla děti nutit, je lepší je naučit jíst menší porce. Nesmíme zapomenout také připravit dostatek tekutin k doplnění po noční pauze. Nedostatek tekutin se může během dne projevit únavou, nepozorností či bolestí hlavy. To by měl být pádný důvod k tomu se napít, aby děti potom ve škole neměly problémy.

4.2 Dopolnední svačina

Školní svačiny jsou aktuálním tématem poslední doby. Podle průzkumů adolescenti moc nesvačí. Když adolescenti svačí, jsou jejich favority bílé pečivo, salám, slazené nápoje a sladkosti. Ovoce je zastoupeno velmi málo a mělo by být u adolescentů častěji např. (ředěný džus, ovoce nebo zelenina a celozrnné pečivo).

4.3 Oběd

Obědy a pak také školní jídelny se stávají diskutovaným problémem stravování adolescentů. Obecně platí, že jídelny, které pro adolescenty stravu připravují, by měly

postupovat dle určitých norem stanovených podle racionální výživy. Jsou jídelníčky jak pro děti předškolního, mladšího školního věku, tak i pro adolescenty a dorostence. Tyto normy stanovují skladbu jídelníčku a energetické složení. Určitým komfortem může být výběr ze dvou jídel, která si dítě může zvolit předem. Oběd je podstatou jídelníčku a měl by obsahovat jak polévku, tak i hlavní jídlo. Součástí oběda jsou také tekutiny, vhodnými nápoji jsou např. ředěné džusy, ovocný čaj a minerální voda. O víkendu by měl mít podobu rodinných zvyklostí, sladká jídla podáváme maximálně 1x týdně i s polévkou.

4.4 Odpolední svačina

Odpolední svačina záleží na aktivitě a spotřebované energii adolescenta. Pokud má adolescent pravidelnou sportovní aktivitu, můžeme zařadit zeleninu či ovoce, müsli tyčinku nebo jogurt. Jinak bohatě stačí zelenina a sladké ovoce, protože odpolední svačina tvoří desetinu energetického denního příjmu.

4.5 Večeře

Večeře by se měla podávat od 17 – 19 hodin a měla by tvořit 15 – 20 % celkového energetického denního příjmu. Není nutné, aby denně byla teplá, není vhodné ani podávání sladkých jídel, protože rychle využitelná energie činí adolescenty aktivnější, a tím hůře usínají, pokud není využita, ukládá se v podobě zásob. Proto z těchto důvodů nejsou vhodná jídla a potraviny s vysokým glykemickým indexem. Také ovoce obsahuje hroznový cukr, a proto též není vhodné ho konzumovat k večeři. Z teplých pokrmů můžeme použít např. rizoto, polévku s pečivem, různě upravené maso doplněné zeleninovým salátem. Studené pokrmy, např. tmavé pečivo doplněné různými pomazánkami, zeleninové a těstovinové saláty doplněné různými dresinky (např. jogurtový).

4.6 Druhá večeře

Tou rozumíme jídlo, které podáváme 2 – 3 hodiny před spaním. Pokud je večeře podávána v době od 17 do 18 hodin a adolescent je aktivní (s velkým výdejem energie), zařadíme do druhé večeře např. jablko, zeleninu nebo jogurt.

Co do jídelníčku dospívajících nepatří a co bychom měli omezit. Ve složení jídelníčku jsou často chybou slaná jídla a sladkosti. Oblíbené sladké pokrmy jako jsou lívance, palačinky, žemlovka, buchty apod., by se měly stát spíše raritou ve skladbě jídelníčku, pokud to není kompenzováno velkou tělesnou aktivitou. U zdravých adolescentů v normálním jídelníčku mají sladkosti své místo, avšak by neměly tvořit jeho základ. Můžeme to ovlivnit zdravějšími variantami, jako jsou např. sušené ovoce, ořechy, müsli výrobky a kvalitní čokoláda s vysokým podílem kaka. Oblíbené křupky, chipsy a slané ořechy nejsou vhodnou součástí jídelníčku jak u adolescentů, tak u dospělých. Protože nadměrným přísunem soli zatěžujeme ledviny. Také vysoký obsah mastných kyselin a tuků se podílí na zvyšování hladiny cholesterolu. Rychlé občerstvení nebo také fast food obsahuje všechna rizika nezdravého stravování a je postrachem dětských lékařů a výživových poradců.

Pro rychlé občerstvení je typický: - vysoký podíl soli

- vysoký přísun nasycených mastných kyselin a tuků
- vysoký přísun potravin s velkým glykemickým indexem
(sladké limonády, housky z bílého pečiva)
- minimální podíl a absence vlákniny, zeleniny a čerstvého ovoce

Tento typ jídel je u dětí hodně oblíbený a proniká do školních bufetů a jídelen. Fast food a nedostatek pohybu u dětí jsou hlavní viníci v nárůstu obezity. Na druhé straně stojí rodiče, kteří ze strachu z obezity příliš omezují tuky ve stravě adolescentů. Obávaný cholesterol a tuky jsou stavebním prvkem struktur z mnoha částí lidského těla. Jsou nezbytné pro vyvíjení organismu. Tuky jsou nezbytné a potřebné pro vitamíny v nich rozpustných a jejich vstřebávání. Nechceme tuky z jídelníčku vyloučit, ale vhodným výběrem a složením se na ně zaměřit.

Komplexní výživa a správná cesta ke zdraví (Shadon, M., str. 29 – 30).

Výživa dětí od A do Z (Kejvalová, str. 157).

5 Vliv sociálních faktorů na stravování dětí

Je nám velmi dobře známo, že každý z nás má jiné chutě. Někomu chutná jídlo, které jinému může přijít až téměř odporné. Je vhodné, abychom děti vychovávali k tomu, že nemají hanit jídlo tomu, kdo ho právě jí, protože jim samotným by to jistě také nebylo příjemné. U adolescentů hraje velkou roli také skupina, se kterou se stýkají, tedy pravděpodobně vrstevníci. Pokud například on sám jí rybu a jeho vrstevníci ji prohlásí za nechutnou, často jedinec podlehe názoru z okolí a rybu nebude jíst jen proto, aby nevyčníval z davu. Další okolnosti, kterými je dítě při výběru jídla ovlivněno, jsou samozřejmě rodina, škola a poté ostatní.

6 Rodina

Rodina je nejstarší společenská instituce. Je jasné, že pojetí rodiny se v čase mění. Jedna z hlavních změn rodiny je změna rolí. V tradičním manželství jsou role dány. Muž měl funkci ekonomicko-zabezpečovací, což je zajistit rodině materiální zázemí. Může manipulovat s financemi, volně se pohybovat a rozhodovat. Žena měla za úkol rodit děti, starat se o ně a přizpůsobit se muži. V současné rodině toto již nefunguje.

Rodinná mediace v České republice, (Holá, Westphalová, Kováčová, Spáčil, 2014, str. 29).

Další trend současné rodiny spočívá v oddalování rození dětí, sňatků, zvýšení počtu soužití nesezdaných, zvýšení rozvodů, snížení počtu jedinců, kteří chtějí po rozvodu založit novou rodinu. S „vylepšenými“ společenskými podmínkami se také snižují počty dětí v rodině.

Sociální psychologie: vybrané kapitoly, (Kořa, Trpišovská a Vacínová, 2013, str. 77).

Proměna současné rodiny spočívá v tom, že roste více zaměstnanost mužů a žen. Z toho plyne, že více než dříve tráví rodiče více času mimo domov. A díky tomu činnosti, které vykonávala rodina dříve, za sebe nechávají dělat společenské služby, např. jídelna a školní družina, různé kroužky, prádelna. I komunikace rodiny upadá, protože žijeme co nejvíce v technické době plné robotů a chytrých telefonů, domácností apod.

Dítě a rozvod rodičů, (Špaňhelová, 2010, str. 11-12).

Dělení rodiny:

Jaderná/nukleární - úplná (otec, matka, děti)

- neúplná (chybí jeden z rodičů)

Vícegenerační – prarodiče i rodiče, děti (více generací žije spolu)

Rekonstituovaná – další sňatek po rozvodu, objevují se další děti (nevlastní)

6.1 Vliv rodiny

Adolescentisice již vyhledávají společnost vrstevníků více než někteří mladší jedinci, ale opora rodiny je v tomto období velmi důležitá. Je samozřejmostí, že adolescenti tráví mimo svůj domov a mimo dosah rodičů mnohem více času než například dítě mladšího školního věku. Je nutné ale opět zdůraznit, že jedinec v období dospívání musí mít pocit bezpečí a jistoty doma u svých rodičů, zvláště v těžkých časech jako je puberta. Rodiče by pro takové dítě stále měli být tím, kdo jasně nastavuje hranice a pravidla, která by se měla dodržovat a respektovat. Rodiče by samozřejmě dítěti měli poskytovat nejen pocit bezpečí a jistoty, ale i emoční a materiální podporu, lásku a oporu. Bohužel ne vždy je to ve všech rodinách běžné a možné. Jak již z předchozích vět vyplývá, jsou to rodiče, kdo u svých dětí od mala rozhodoval, jaká skladba jídelníčku je pro jejich dítě ideální. Neexistuje žádná literatura, kde je přesně napsáno, jak se má v tomto případě postupovat. I ekonomický stav rodiny je v tomto případě velmi důležitý. Těžko si rodina, která má tzv. hluboko do kapsy, bude kupovat drahý, ale kvalitní italský sýr, když nemá pomalu ani na dva plátky obyčejného. Velkou roli ve stravování dětí doma v rodině má také pracovní doba rodičů. Pokud se například otec vrací z práce v deset hodin večer, těžko se rodina sejde u večeře, aniž by ji děti neprospaly.

Autorka Fraňková ve své odborné literatuře poukazuje na výzkum, který kdysi prováděla, ze kterého vyplývá, že na skladbu jídla má i vliv vzdělání matky. Uvádí, že matky, které měly pouze základní všeobecné vzdělání, nejčastěji vařily instantní a hotová jídla. Čím se vzdělání zvyšovalo, tím se zvyšovala i náročnost jídel a jejich složitost. Nejvíce vzdělané matky ale nevařily nejsložitější jídla, jak by se dle této teorie nabízelo, opak je vlastně pravdou. Matky s vysokoškolským titulem nejčastěji navštěvují restaurace, tudíž se s vařením vlastně vůbec nezdržují.

6.2 Vliv školy

Mnoho dětí v období puberty (dospívání) přechází z doposud jasných ideálů a vzorů (tedy od rodičů) ke vzorům jiným, například ke kamarádům, mediální hvězdě anebo k úplně obyčejnému člověku, ke kterému mají blízko ve školním prostředí, tedy k učiteli. I vliv školy má tedy určitý podíl na stravování adolescenta. Jako příklad si můžeme uvést rozdíl mezi adolescentem, který snídá ráno před začátkem vyučování a adolescentem, který čeká na první jídlo až na velkou přestávku. Adolescent, který je najedený, má pokrytou základní biologickou potřebu – pocit hladu, adolescent, který najedený není, pravděpodobně bude myslet spíše na to, kdy už bude přestávka, aby se mohlo najíst, co dobrého asi bude mít, zda náhodou svačinu nezapomnělo doma nebo zda kručení jeho žaludku není slyšet na celou třídu. Z toho také vyplývá, kdo z těchto dvou nabízených žáků se bude více soustředit na vyučování, a je to samozřejmě ten, který je najedený, protože se může věnovat probírané látce. Rozdíl není jen ve vnímání, ale i v nasazení jedince. Adolescent, který je najedený, je schopný lépe pracovat, je aktivní, spolupracuje, oproti nenasádanému jedinci, který bude unavený, bude pasivní a mnohdy i nevrlý. Často se tedy stává, že adolescenti tuto situaci řeší tak, že tajně a rychle ujídají svačinu pod lavicí, což samozřejmě vede ke špatným stravovacím návykům.

Často se bohužel také stává, že adolescenti svačinu kupují až ve škole buď z automatů, nebo z takzvaných bufetů. Automaty jsou ale přeplněny jídlem a pitím, které má až nesmyslné množství cukru (to proto, aby dětem chutnalo), anebo jsou přecpány potravinami, které mají až nepřírodně dlouhou dobu trvanlivosti, kterou zdravá potravina nemůže vydržet. Bohužel ani bufety na školách nejsou ideální volbou, pokud jsou prodávána například jídla slaná, jedná se často o párek v rohlíku, sekanou v housce a podobně či různé smažené věci a opět jídla s dlouhou dobou trvanlivosti.

- Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt. (THOROVÁ, K. str. 407).
- Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe. (FRAŇKOVÁ, S., J. PAŘÍZKOVÁ a E. MALICHOVÁ, str. 78).

6.3 Ostatní vlivy

Nesmíme samozřejmě opomenout další vlivy, které mimo školu a rodinu na adolescenty značně působí. Mezi ty první můžeme zařadit reklamy a obchody. Poslední zmiňované skupiny se zařazují do takzvaných vlivů psychologických. Reklama na dítě působí již od útlého věku, po cestě autem vidí reklamy na billboardech, cestou do školy vidí ve stánku s novinami plno časopisů s reklamou, reklama v televizi by možná dala dohromady jeden celý program, vlastně téměř kdekoliv je volný prostor, vykukuje na lidi reklama. A proč? Je to jednoduché. Viditelná reklama totiž okamžitě působí na psychiku i chování člověka. Společnosti, které prezentují svůj výrobek, velmi chytře a efektivně působí na spotřebitele, tedy často na děti. Pokud v televizi vidí super moderní žvýkačku, která dělá bubliny tak velké, že se do ní téměř vejdu celí, mnohdy ji chtějí koupit téměř okamžitě. Adolescent chápe již některé reklamy a hlavně jejich cíl, mnohdy se nechají ale nachytat v obchodech, kde jsou často akce, kterým nelze odolat. Pakliže si koupí tři čokolády za cenu dvou, sice je to finančně atraktivní, ovšem počet zkonsumovaných kalorií zbytečně několikrát narůstá.

Další vliv, který působí na adolescenty, jsou jejich vlastní smysly - zrak a chuť. Je dokázáno, že až 80 % vjemů z okolí vnímá dítě zrakem. Mnoho restaurací či různých stravovacích podniků již svoji stravu přizpůsobuje právě tomuto aspektu. Snaží se tedy o atraktivnost nabízeného jídla i z hlediska barevnosti. Je dokázáno, že adolescenti mají rády červenou barvu a vyhledávají tedy jídla v této barvě (například jahody, maliny, papriky, rajčata, ale i například rajčatová omáčka, špagety s kečupem a podobně). Jako nejméně oblíbená barva u adolescentů zvítězila zelená. Zvláštností je, že od přírody je červená barva spíše věnována určitému varování, například u houby muchomůrky červené, a děti tuto barvu u jídla milují.

V předchozím odstavci jsme si prozradili, že na adolescenty působí také jejich smysly, zrak jsme si již představili, a proto se zaměříme na chuť. Jako centrum vnímání chuti u lidí jsou chuťové pohárky, které jsou umístěné po celém jazyku. Aby pohárky začaly reagovat, musí člověk přijímat nejlépe tekutou stravu, na kterou reagují také sliny v ústech. I chuť se mění v průběhu života, pokud dítě tedy odmítá na základní škole například určitý druh zeleniny, je možné, že na střední škole ji naopak bude milovat. Člověk dokáže rozeznat čtyři primární chutě, a to sladkou, kyselou, hořkou a slanou. Každá z těchto chutí má své charakteristické místo na jazyku.

7 Vaření u adolescentů

Adolescenti velmi často preferují vaření jídel, která jsou rychle uvařená. Patří tedy mezi ně často jídla instantní. Mnoho z adolescentů vyhledává při vaření pomoc buď starších sourozenců, nebo rodičů. Vyhledávají jednoduchá jídla na vaření nebo spolupracují při přípravě složitých jídel s rodiči, někteří i prarodiči. Adolescenti rádi experimentují anebo hledají typicky tradiční českou kuchyni. Velmi rádi, mají jídla smažená. Jako přílohu ve velké většině upřednostňují hranolky. Mezi jídla moc často nezařazují zeleninu ani ovoce. Adolescenti mají (na rozdíl od dospělých) velmi rádi, sladká jídla i jako hlavní část chodu, patří tedy mezi ně například ovocné knedlíky, krupicová kaše, lívance, palačinky apod. Mnoho adolescentů upřednostňuje takové jídlo, při kterém se mohly podílet na jeho přípravě. Pokud rodiče spolupracují s adolescenty při vaření, je vhodné, aby respektovali takzvaná výživová doporučení a hlavně potravinovou pyramidu, na které je vysvětleno, které potraviny by se měly konzumovat ve velkém množství a které naopak nejméně.

- Psychologie výživy a sociální aspekty jídla. (FRAŇKOVÁ, S. a V. DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, str. 40).
- Výživa a vývoj osobnosti dítěte (FRAŇKOVÁ, S., J. PAŘÍZKOVÁ aj. ODEHNAL, str. 84 – 86).



- zásadně jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne
- zvyšte spotřebu zeleniny /zejména saláty/ a ovoce na množství 0,5 kg denně
- denně konzumujte nejméně 2l tekutin, přednost dávejte vodě
- nezapomeňte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků
- k vaření a přípravě pomazánek používejte pouze rostlinné tuky, do salátů rostlinné oleje
- maso jezte jen líbové, bez viditelného tuku
- omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám, keksům a sušenkám s náplní
- nepřislujte a ze stejných důvodů konzumujte jen výjimečně instantní polévky a jídla
- udržujte optimální tělesnou hmotnost, horní hranice je výška [v cm] minus 100; pravidelně sportujte

www.jidelny.cz

Obr. č. 1 Potravinová pyramida

8 Didaktická technika ve výuce oboru kuchař

V pedagogickém slovníku (2003) je popsána učební pomůcka jako „*tradiční označení pro objekty, zprostředkující předměty, usnadňující výuku, napomáhají názornosti, např. obrazy, symboly, schémata. Nabídka učebních pomůcek zahrnuje širokou škálu vizuálních, obrazových, technických a aditivních pomůcek, které jsou součástí výuky*“ (Pedagogický slovník, Průcha, Walterová, Mareš 2003).

Učební pomůcka je předmět, či myšlenka sloužící k vysvětlení probírané látky. Za správného procesu edukačního zakomponování se tak dosáhne vzdělávacího cíle. Využití účinnějších metod pro harmonický rozvoj edukantů. Ty tak nejsou vedeni k verbální percepci poznatků, ale reálně manipulují s předměty, zobrazeními, symboly, a dochází tak k propojení mezi praxí a vzděláváním. Vhodně žáky aktivizují a umožňují jim cílevědomé zkoumání a experimentování. Vzdělání je pak atraktivnější a to přispívá k pozitivnímu rozvoji vzdělání. Někdy je třeba využít didaktickou techniku k prezentaci učebních pomůcek. A ty úzce souvisí při výuce s uplatňováním zásady názornosti. Při moderním vzdělávání základních pedagogických principů se zásada názornosti ve všech úrovních vzdělání uplatňuje v nejrozmanitějších formách.

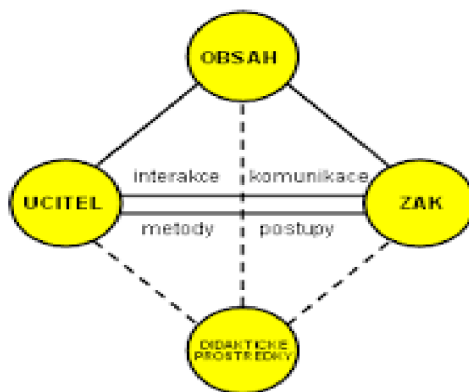
Učební pomůcky a zásada názornosti Dostál, J. 2008. str. 40.

Výuka je chápána jako komplex, který se skládá ze tří komponentů – obsah, žák a učitel. Dnes se ve výuce vyznačují čtyři komponenty, které vzájemně spolu vyznačují, což jsou:

- Učitel, vyučování (řízení jejich činností, zprostředkovává žákům učivo)
- Obsah výuky, jeho struktura a učivo
- Žák učení (proces osvojování žáky učiva)
- Didaktické prostředky (technické vybavení a učební pomůcky) umožňující výchovně-vzdělávací proces zefektivnit

(Výukové metody, Maňák J. 2003 str. 71).

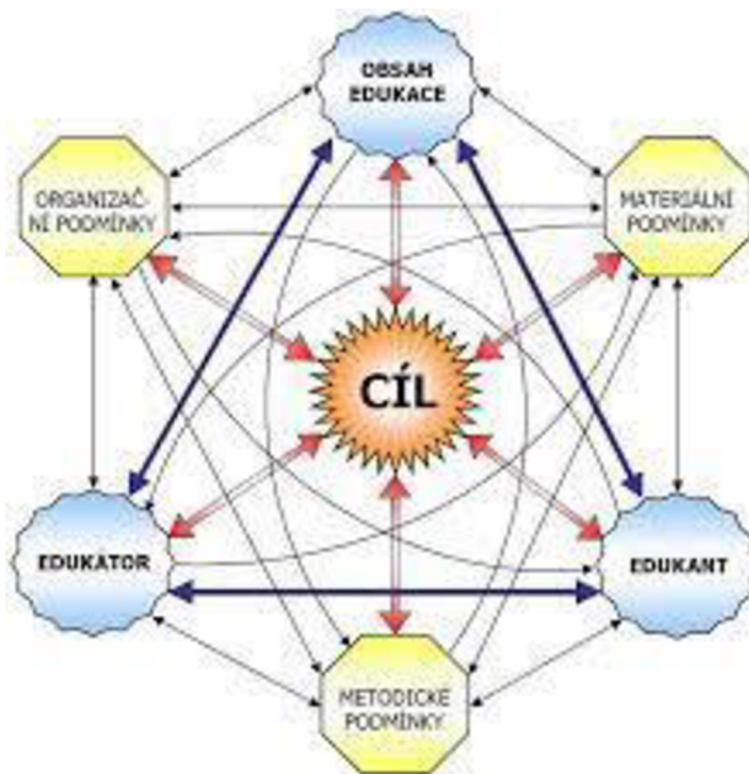
J. Maňák (2003) na následujícím schématu znázorňuje propojení edukačních procesů s jednotlivými aspekty.



Obr. č. 2 Grafické znázornění výuky (Výukové metody, Maňák J. 2003, str. 69).

Dostál (2008) rozpracoval schéma podle Hendricha (1988), kdy k obsahu klasického trojúhelníku, žák a učitel přidal další aspekty, které se poté podílí na procesu edukačním. Jsou to postupy metody vyučovací, podmínky materiální, podmínky organizační a cíl.

(Učební pomůcky a zásada názornosti, Dostál J. 2008, str. 9).



Obr. č. 3. Grafická znázornění edukačního procesu (Dostál J. 2008 str. 9).

Didaktická technika je označení zařízení technických užívaných k výukovým účelům. Didaktickou technikou se rozumí programy a jejich přístroje. Rozlišujeme je na tradiční a moderní.

- Tradiční (filmový projektor, diapojektor, zpětný projektor)
- Moderní (jazyková laboratoř, počítač s didaktickým programem, systém výukový multimediální)

(Pedagogický slovník, Průcha, Walterová, Mareš, 2003).

Bez učebních pomůcek a didaktické techniky je v dnešní době nemyslitelné, aby probíhal edukační proces. Měl by být náhodný výběr pomůcek a techniky při přípravě na výuku. Učitel musí promyslet, jaké učební pomůcky budou vhodné a efektivní pro vyučovací hodinu.

8.1 Výukové pomůcky pro kuchaře

Výukové pomůcky obohatí vždy hodinu, ta je pak zajímavější a pestřejší. V oboru kuchař v části praktické vyučování jsem několik pomůcek zvolil, které by mohly být využity při výuce v daném oboru. Z pomůcek se jedná o inventář, jako jsou nože, nádobí, hrnce, pekáče, kastroly a v kuchyni používané náčiní. Z audiovizuálních pomůcek můžeme uvést např. roboty na přípravu těsta a mletí masa, sporáky, konvektomaty a jiná technologická zařízení pro přípravu pokrmů. Dalšími důležitými pomůckami jsou potraviny, ze kterých žáci připravují pokrmy, jako jsou např. maso, zelenina, vejce, ovoce, mléko, koření, mouka apod. Mezi výukové prostory patří specifické učební pomůcky, např. cvičné kuchyně a odborné učebny (stolničení, studená kuchyně). Důležitá věc v rámci odborného výcviku praktického vyučování je návštěva smluvních provozoven, kde si mohou žáci prohlédnout konkrétní místnosti a pracoviště. Hlavně jde o prostory inventáře, skladu potravin, rozložení kuchyně a skladování, prohlídku restaurace a zázemí pro hosty. Pro odbornou přípravu je důležitý i vzhled učebny, kde probíhá výcvik a výuka. Touto problematikou se zabývá mezioborová disciplína (věda) *ergonomie*.

(ŠVP kuchař - číšník 2018 SOŠ a SOU Polička, Čs. armády 485, 57201 Polička).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

9 Cíl výzkumu a předpoklad

Cílem praktické části je zjistit, jak se adolescenti stravují, jaká jídla mají nejraději a jaká jídla vaří nejraději. Jak se stravují doma, co jedí v restauraci. Jejich oblíbená jídla, která rádi vaří ve škole na praxi.

- 1) Jaký druh jídla mají adolescenti nejraději.
- 2) Jak se doma domlouvají, co budou jíst.
- 3) Co vaří na praxi ve škole v souvislosti s opatřeními Covid 19

9.1 Místo šetření

Výzkum byl prováděn na Středním odborném učilišti a Střední odborné škole v Poličce v učebním oboru kuchař- číšník a maturitním oboru gastronomické služby a na Integrované střední škole v Moravské Třebové v učebním oboru kuchař- číšník a maturitním oboru hotelnictví a turismus. Na každé škole probíhá teoretická výuka přímo ve škole. Stejně tak probíhá i praxe, která se také realizuje v prostorách školy, kde mají velmi dobře vybavené praktické učebny pro žáky. Technologie jdou velmi rychle dopředu a s tímto trendem se snaží jít i obě školy. Snaží se studentům přiblížit nejnovější technologie, jako jsou konvektomat, holdovat, šokér, nerezovou pánev zvanou iVario Pro, vakuovačku, sous vide vařič a kuchyňský mixér Hotmix. Díky tomuto vybavení se stávají ze žáků rovnocenní partneři pro kuchaře, a když přijdou do práce nebo na brigádu a vědí, jak se s těmito přístroji pracuje. Žáci chodí v rámci praxe na smluvní pracoviště firem restaurací a hotelů, aby věděli, jak to v nich funguje. Výzkum jsem prováděl u žáků druhých, třetích a maturitních ročníků. Věk respondentů se pohyboval v rozmezí od 16 do 19 let.

9.2 Metoda výzkumu

Pro praktickou část jsem zvolil metodu anonymního dotazníkového šetření a metodu metodického plánu. Dotazník jsem si vypůjčil z Diplomové práce Bc. Jitky Pokorné s vlastními úpravami. Dotazníky byly poslány do škol, kde je pedagogové rozdali žákům. Dotazník se skládal z 11 položek, z 200 předložených dotazníků se vrátilo 160 vyplněných dotazníků. Úspěšnost navrácení dotazníku byla odpovídající. V dotazníku byly všechny otázky uzavřené.

Dotazník, je nejčastěji využívanou výzkumnou metodou. Jsou jím zjišťovány písemně informace od velkého počtu respondentů. A tím pádem je zařazen mezi hromadné nástroje získávání informací. Oproti jiným metodám získáváme díky dotazníku informace s menší námahou. Výhodou je jednoduché zpracování a vyhodnocení získaných dat. Podstatné je, že respondent dotazník vyplňuje v době a místě, které mu vyhovují a má tedy na vyplnění dostatek času. Každý dotazník má mít promyšlenou strukturu jak logickou, tak proporciální. V dotazníku rozlišujeme tři základní typy otázek. Otázky otevřené, otázky uzavřené a otázky polozavřené. Otevřené otázky neurčují ani obsah, ani odpověď respondenta. U otevřených otázek nenabízíme respondentovi žádné varianty odpovědi. K otázce se respondent vyjadřuje vlastními slovy. Dle svých uvážení rozhoduje o obsahu a délce odpovědi. Otevřené otázky

podněcují respondenta k hlubšímu uvažování o tématu. Uzavřené otázky nabízejí respondentovi odpovědi několika možných variant. Úkolem respondenta je zaškrtnout jednu nebo více odpovědí, které jsou s jeho názorem identické, díky znalosti, zkušenosti s danou věcí. Předpokladem je orientace ve výzkumné problematice. Výhodami uzavřených otázek je rychlé vyplnění a zpracování. Polozavřené otázky jsou kombinací uzavřené a otevřené otázky. Polozavřená otázka vznikne přidáním položky „jiné“ do uzavřené otázky, která je otevřenou otázkou a nabízí respondentovi volnou odpověď.

Gavora p. (Úvod do pedagogického výzkumu. Brno.Paido 2010) str. 261

9.3 Výsledky výzkumu

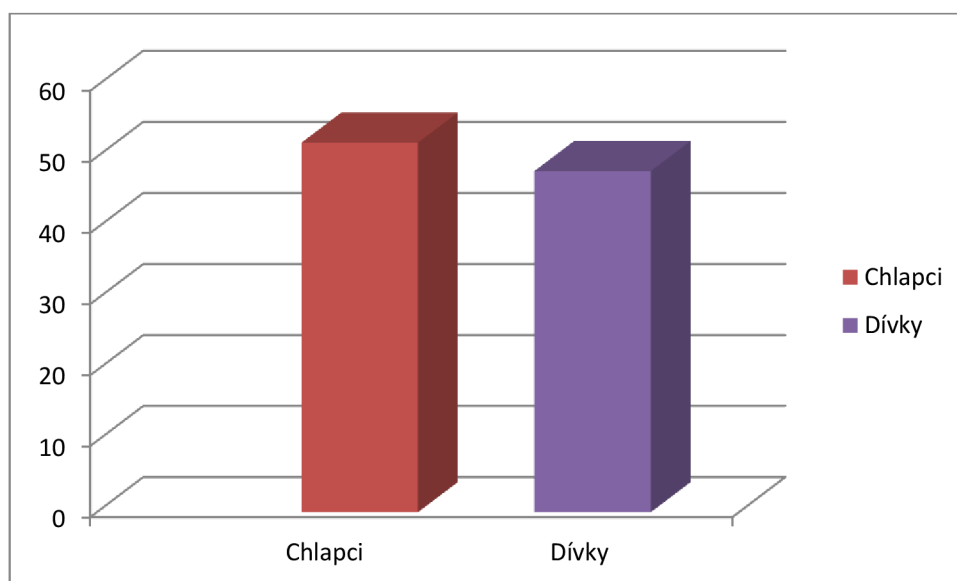
V další části práce jsou vyhodnoceny otázky z dotazníkového šetření. Položil jsem 11 otázek formou dotazníku. Otázky se soustředily na následující skutečnosti: Co si v restauraci objednáváte nejčastěji? Vždy se celá rodina dohodne, co budete jíst? Byly směřovány k poznatku, zda doma organizují, co budou jíst, nebo si každý vezme, na co má chuť a jiné. Plné znění dotazníku je uvedeno v příloze. Dotazník je vyhodnocen podle počtu respondentů k dispozici bylo 160 vyplněných dotazníků.

Otázka č. 1: Pohlaví respondentů

Uzavřená forma otázky. Respondenti měli na výběr ze dvou možností. Tabulka graf zobrazují celkový počet respondentů. Z celkového počtu respondentů je 52 chlapců, což je 52 % a z celkového počtu dívek je 48, což činí 48 %. To znamená, že v oboru kuchař – číšník převažují chlapci.

Tabulka č. 1 Pohlaví respondentů

| Možnosti odpovědí | Respondenti v (%) |
|-------------------|---------------------|
| Chlapci | 52 |
| Dívky | 48 |
| Celkem | 100 |



Graf č. 1 Pohlaví respondentů.

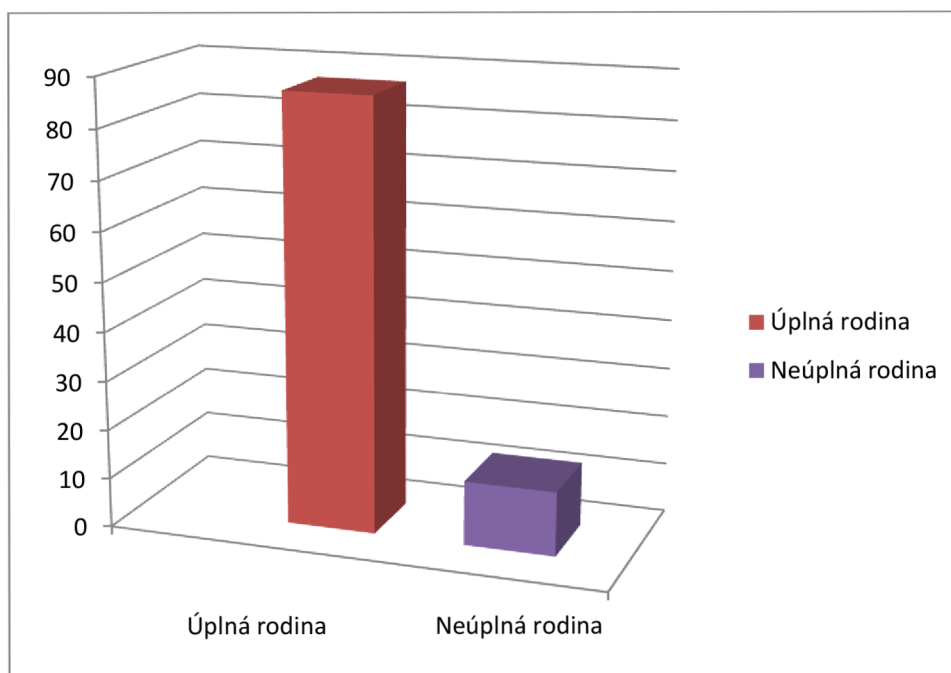
Otázka č. 2: Z jakého typu rodin respondenti pocházejí?

Uzavřená forma otázky. Respondenti měli na výběr ze dvou možností odpovědí. Z celkového počtu respondentů zvolilo 87 %, že jsou z úplné rodiny a 13 % z neúplné rodiny.

Zdůvodnění: mezi respondenty převažují studenti z úplné rodiny.

Tabulka č. 2 Rodina

| Možnosti odpovědí | Respondenti v (%) |
|-------------------------------------|-------------------|
| Úplná rodina (otec i matka) | 87 |
| Neúplná rodina (jen jeden z rodičů) | 13 |
| Celkem | 100 |



Graf č. 2 Z jakého typu rodiny respondenti pocházejí?

Otázka č. 3: Co si v restauraci nebo rychlém občerstvení tak nejčastěji (nejraději) objednáváte?

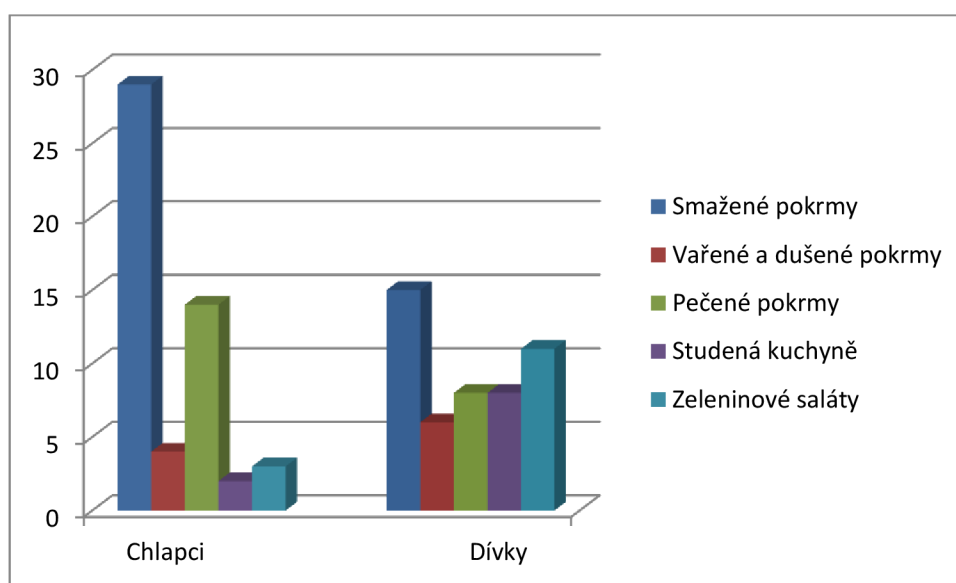
Uzavřená forma otázky. Respondenti měli na výběr z pěti možností. U této otázky mě zajímalo, jaké pokrmy si vybírají v restauraci a rychlém občerstvení.

Zdůvodnění: Nejčastější odpověď byla, že upřednostňují smažené pokrmy 26 % chlapců, 18 % dívek, vařené a dušené pokrmy 4 % chlapců, 6 % dívek, pečené pokrmy 14 % chlapců a 8 % dívek, studená kuchyně 2 % chlapců, 8 % dívek, zeleninové saláty 3 % chlapců, 11 % dívek.

Zdůvodnění: nejčastější odpověď byla smažené pokrmy u obou skupin respondentů, po té pečené pokrmy 14 % u chlapců a zeleninové saláty 11 % u dívek. Údaj ukazuje, že nejvíce respondentů si objednává smažené pokrmy, poté chlapci pečené pokrmy a dívky zeleninové saláty.

Tabulka č. 3 Co si v restauraci nebo rychlém občerstvení tak nejčastěji (nejraději) objednáváte?

| Možností odpovědí | Respondenti v (%) | |
|-----------------------|-------------------|-------|
| | Chlapci | Dívky |
| Smažené pokrmy | 29 | 15 |
| Vařené, dušené pokrmy | 4 | 6 |
| Pečené pokrmy | 14 | 8 |
| Studená kuchyně | 2 | 8 |
| Zeleninové saláty | 3 | 11 |
| Součet | 52 | 48 |
| Celkem | 100 | |



Graf č. 3 Co si v restauraci nebo rychlém občerstvení tak nejčastěji (nejraději) objednáváte?

Otázka č. 4: Vždy se celá rodina dohodnete, co se bude jíst?

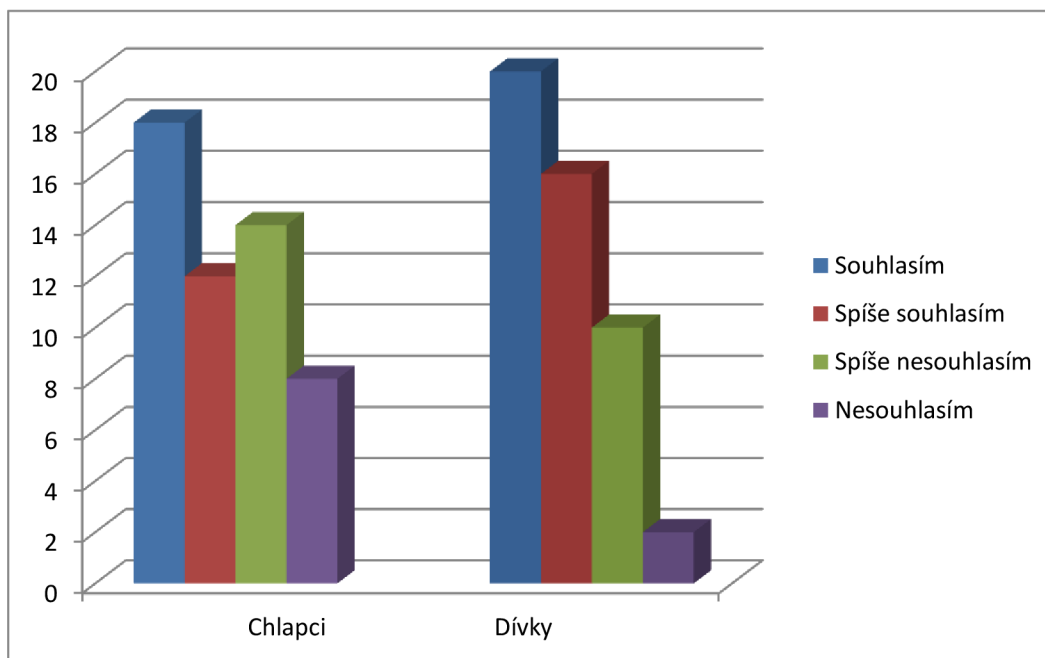
Uzavřená forma otázky. Respondenti měli na výběr ze čtyř možností. Odpověď souhlasím zvolilo 18 % chlapců a 20 % dívek. Variantu spíše souhlasím, zvolilo 12 % chlapců

a 16 % dívek. Variantu spíše nesouhlasím, zvolilo 14 % chlapců a 10 % dívek a variantu nesouhlasím, zvolilo 8 % chlapců a 2 % dívek.

Zdůvodnění: Jak u chlapců, tak i u dívek převažuje možnost souhlasím a spíše souhlasím, což vede k výsledku, že se v rodinách dohodnou na tom, co se bude jíst.

Tabulka č. 4 Vždy se celá rodina dohodnete, co se bude jíst?

| Možnost odpovědí | Respondenti v (%) | |
|-------------------|-------------------|-------|
| | Chlapci | Dívky |
| Souhlasím | 18 | 20 |
| Spíše souhlasím | 12 | 16 |
| Spíše nesouhlasím | 14 | 10 |
| Nesouhlasím | 8 | 2 |
| Součet | 52 | 48 |
| Celkem | 100 | |



Graf č. 4 Vždy se celá rodina dohodnete, co se bude jíst?

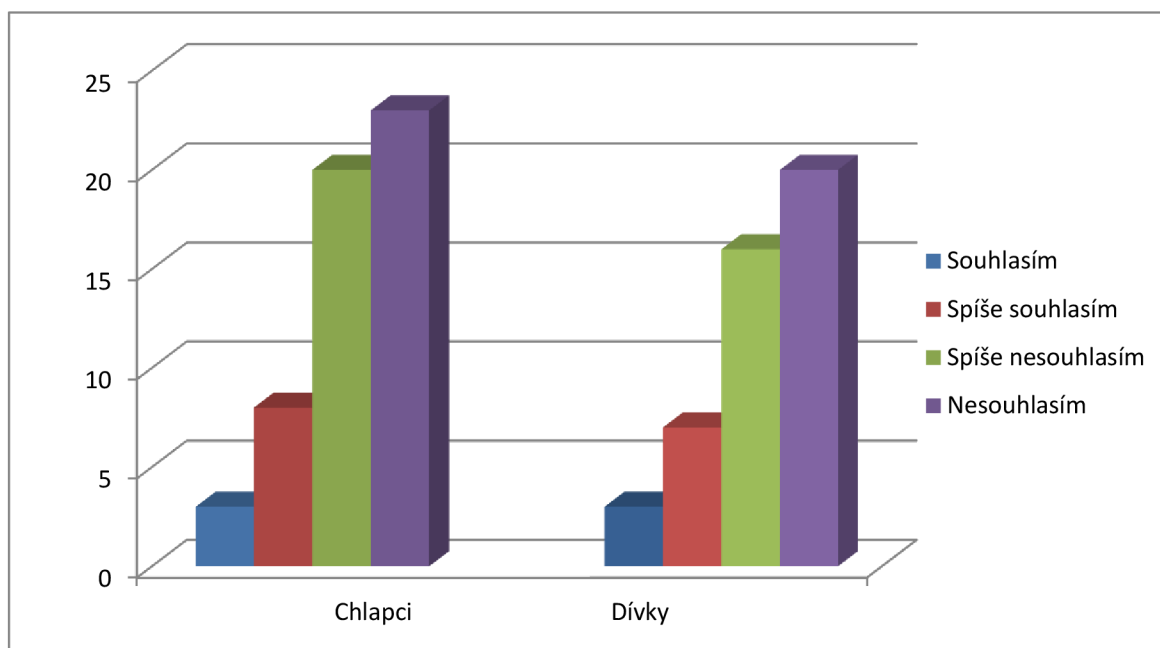
Otázka č. 5: Co se bude většinou jíst, nikdo neorganizuje. Každý si vezme, na co má chuť, co je v lednici. Neradíte se?

Uzavřená forma otázky. Respondenti měli na výběr ze čtyř možností. Odpověď, souhlasím zvolily shodně obě skupiny (3 % chlapců a 3 % dívek), možnost spíše souhlasím 8 % chlapců, 7 % dívek, spíše nesouhlasím, zvolilo 20 % chlapců a 16 % dívek, možnost odpovědi nesouhlasím, zvolilo 23 % chlapců a 20 % dívek.

Zdůvodnění: Z tohoto šetření vyplývá, že ve většině rodin se organizuje, co se bude jíst, než aby se obsloužil každý sám podle toho, co je v lednici. Z toho usuzují, že adolescenty zajímá, co je potřeba sníst, a diskutují doma s ostatními členy rodiny o tom, co je potřeba sníst.

Tabulka č. 5 Co se bude většinou jíst, nikdo neorganizuje. Každý si vezme, na co má chuť, co je v lednici. Neradíte se?

| Možnosti odpovědí | Respondenti v (%) | |
|-------------------|-------------------|-------|
| | Chlapci | Dívky |
| Souhlasím | 3 | 3 |
| Spíše souhlasím | 8 | 7 |
| Spíše nesouhlasím | 20 | 16 |
| Nesouhlasím | 23 | 20 |
| Součet | 52 | 48 |
| Celkem | 100 | |



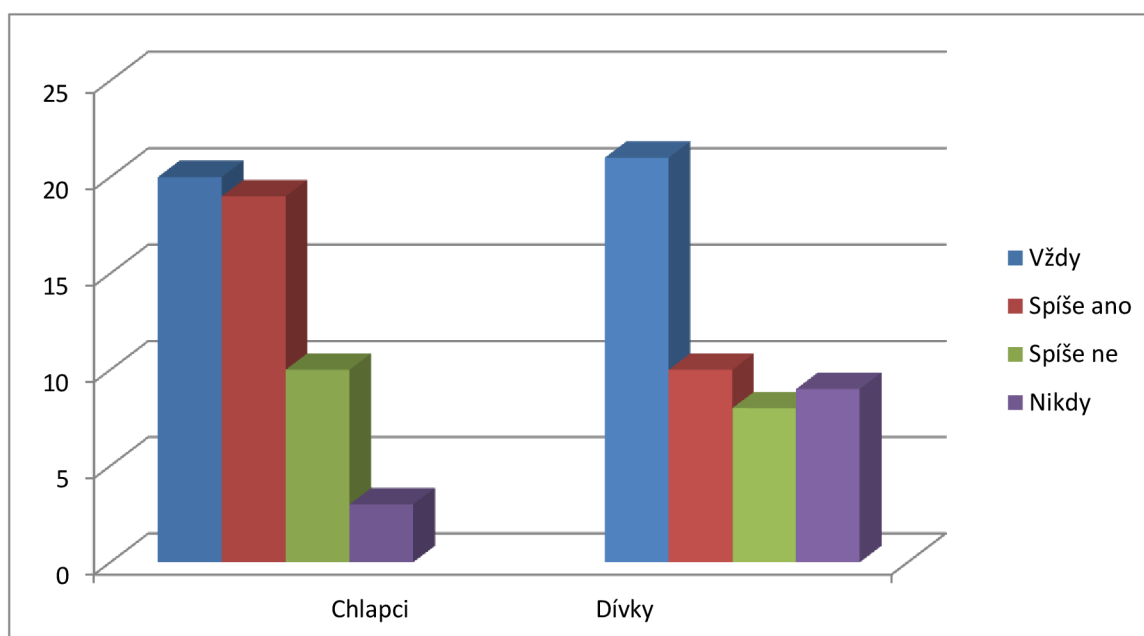
Graf č. 5 Co se bude většinou jíst, nikdo neorganizuje. Každý si vezme, na co má chuť, co je v lednici. Neradíte se?

Otázka č. 6: Plánujete alespoň den dopředu, co se bude jíst, vařit?

Uzavřená forma otázky. Respondenti měli na výběr ze čtyř možností. Odpověď vždy zvolilo 20 % chlapců a 21 % dívek, variantu spíše ano zvolilo 19 % chlapců a 10 % dívek, variantu spíše ne zvolilo 10 % chlapců a 8 % dívek, variantu nikdy zvolila 3 % chlapců a 9 % dívek. Zdůvodnění: Tímto šetřením jsem chtěl zjistit, jestli si doma plánují, co budou vařit a jíst, a většina respondentů zvolila, že vždy a spíše ano. Z toho usuzuji, že adolescenti s rodiči plánují, co budou doma vařit a jíst.

Tabulka č. 6 Plánujete alespoň den dopředu, co se bude jíst, vařit?

| Možnosti odpovědí | Respondenti v (%) | |
|-------------------|-------------------|-------|
| | Chlapci | Dívky |
| Vždy | 20 | 21 |
| Spíše ano | 19 | 10 |
| Spíše ne | 10 | 8 |
| Nikdy | 3 | 9 |
| Součet | 52 | 48 |
| Celkem | 100 | |



Graf č. 6 Plánujete alespoň den dopředu, co se bude jíst, vařit?

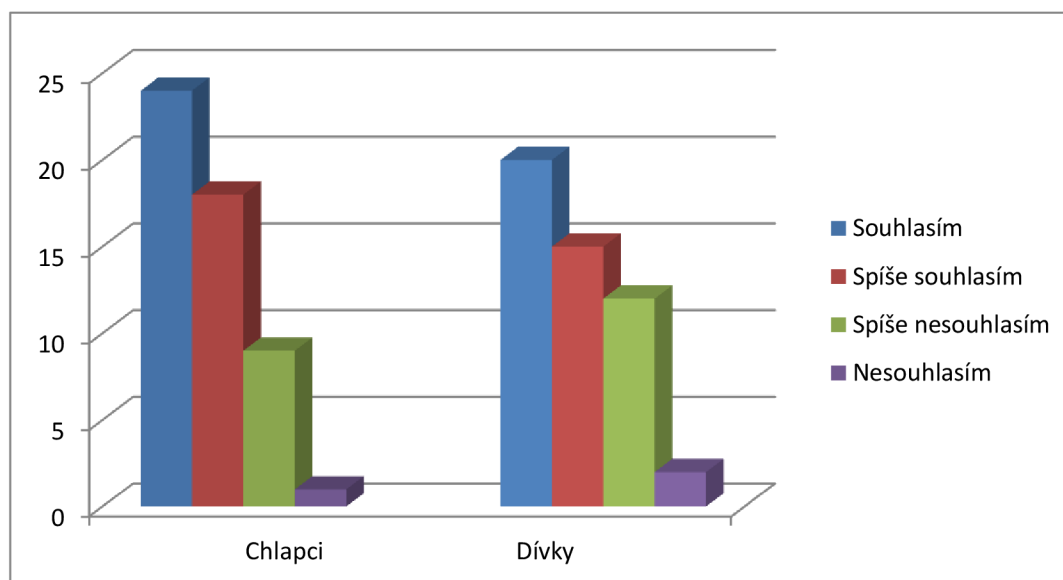
Otázka č. 7: Je pro Vás důležitá pestrost stravy?

Uzavřená forma otázky. Respondenti měli na výběr ze čtyř možností. Možnost souhlasím, byla nejvíce zastoupena u obou pohlaví 24 % chlapců a 20 % dívek, možnost spíše souhlasím, zvolilo 18 % chlapců a 14 % dívek, variantu spíše nesouhlasím, zvolilo 9 % chlapců a 12 % dívek a variantu nesouhlasím, zvolilo 1 % chlapců a 2 % dívek.

Zdůvodnění: z tohoto šetření vyplývá, že je pro respondenty důležitá pestrost stravy, a je vidět, že adolescenty zajímá, jakou mají stravu a zajímají se o to, co budou jíst.

Tabulka č. 7 Je pro Vás důležitá pestrost stravy?

| Možnosti odpovědí | Respondenti v (%) | |
|-------------------|-------------------|-------|
| | Chlapci | dívky |
| Souhlasím | 24 | 20 |
| Spíše souhlasím | 18 | 15 |
| Spíše nesouhlasím | 9 | 12 |
| Nesouhlasím | 1 | 2 |
| Součet | 52 | 48 |



Graf č. 7 Je pro Vás důležitá pestrost stravy?

Otázka č. 8: Které kuchyňské úpravy pokrmů nejčastěji doma používáte při vaření?

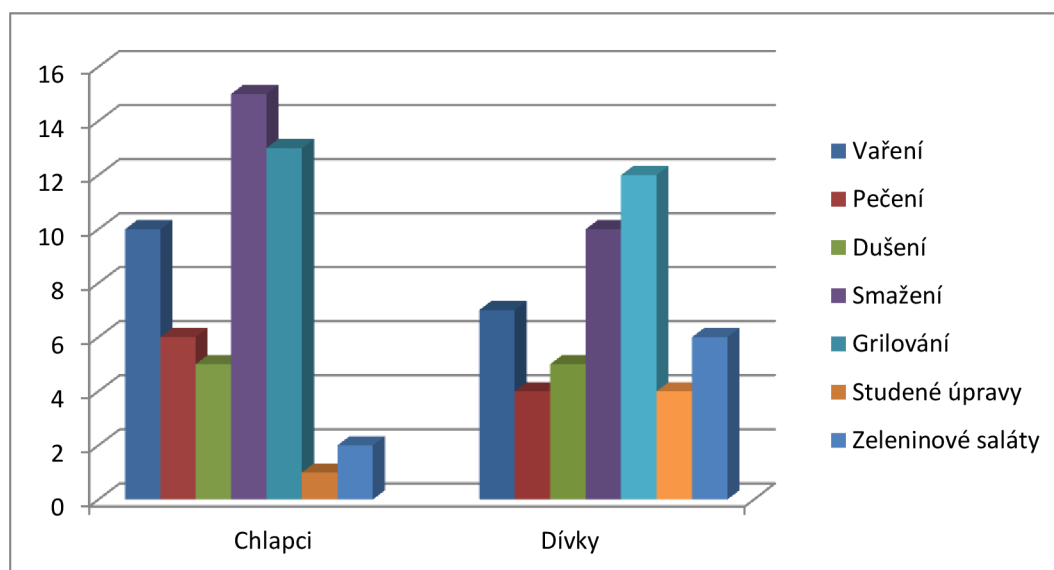
Uzavřená forma otázky. Respondenti měli na výběr ze sedmi odpovědí. Možnost odpovědi vaření zvolilo 10 % chlapců a 7 % dívek, možnost pečení zvolilo 6 % chlapců a 4 % dívek, dušení zvolila shodně obě pohlaví po 5 % procentech, variantu smažení zvolilo 15 %

chlapců a 10 % dívek, variantu grilování zvolilo 13 % chlapců a 12 % dívek, studenou úpravu zvolilo 1 % chlapců a 4 % dívek, variantu zeleninové saláty zvolila 2 % chlapců a 6 % dívek.

Zdůvodnění: nejčastější odpovědi obou pohlaví respondentů bylo smažení a grilování. Díky tomu předpokládám, že chlapci a dívky preferují smažené a grilované pokrmy od těch zdravějších salátů a šetrnějších úprav vaření.

Tabulka č. 8 Které kuchyňské úpravy pokrmů nejčastěji doma používáte při vaření?

| Možnosti odpovědí | Respondenti v (%) | |
|-------------------|-------------------|-------|
| | Chlapci | Dívky |
| Vaření | 10 | 7 |
| Pečení | 6 | 4 |
| Dušení | 5 | 5 |
| Smažení | 15 | 10 |
| Grilování | 13 | 12 |
| Studené úpravy | 1 | 4 |
| Zeleninové saláty | 2 | 6 |
| Součet | 52 | 48 |
| Celkem | 100 | |



Graf č. 8 Které kuchyňské úpravy pokrmů nejčastěji doma používáte při vaření?

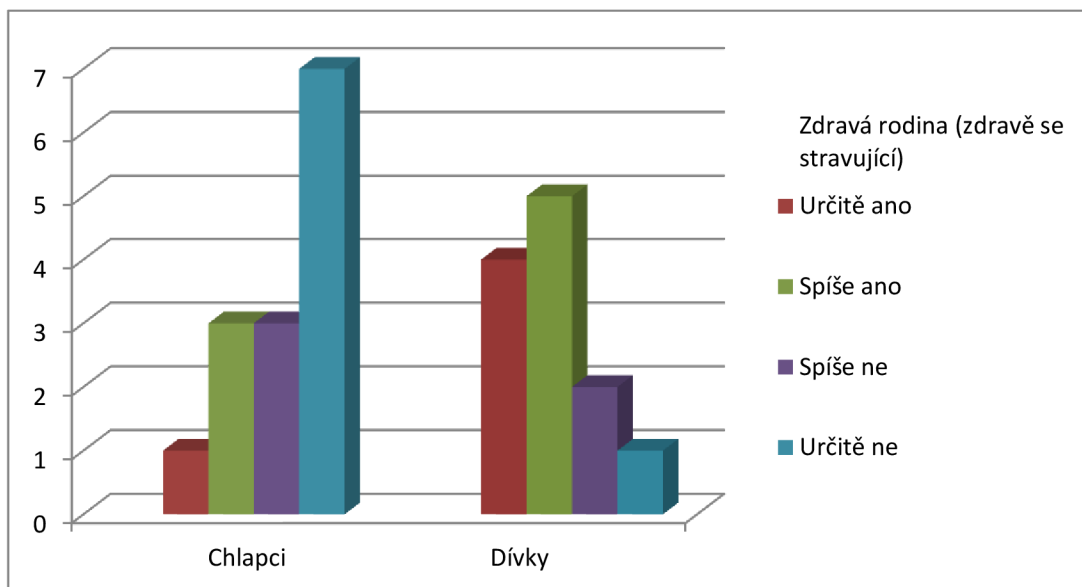
Otázka č. 9: Charakterizovali byste Vaši rodinu jako:

Uzavřená forma otázky. Respondenti měli otázky, jaká je jejich rodina. Na výběr byly čtyři typy rodin se čtyřmi možnostmi. Zdravá rodina, labužnická rodina, experimentátorská a tradiční. U zdravé rodiny u odpovědi určitě ano byly shodné odpovědi chlapců a dívek po 1 %, možnost spíše ano zvolilo 1 % chlapců a 2 % dívek, možnost spíše ne zvolila 3 % chlapců a 5 % dívek, možnost určitě ne zvolilo 7 % chlapců a 4 % dívek. U labužnické rodiny byly výsledky šetření u možnosti určitě ano u 6 % chlapců a 2 % dívek, možnost spíše ano zvolilo 5 % chlapců a 4 % dívek, možnost spíše ne zvolila 2 % chlapců a 3 % dívek, možnost určitě ne zvolila shodně obě pohlaví po 1 %. U experimentátorské rodiny byly výsledky šetření u možnosti odpovědi určitě ano zvoleny 5 % chlapců a 4 % dívek, možnost spíše ano zvolila 4 % chlapců a 3 % dívek, možnost spíše ne zvolila 2 % chlapců a 4 % dívek, možnost určitě ne zvolila 3 % chlapců a 1 % dívek. U tradiční rodiny byly výsledky šetření u možnosti odpovědi určitě ano zvoleny 6 % chlapců a 3 % dívek, možnost spíše ano zvolila 3 % chlapců a 5 % dívek, možnost spíše ne zvolila 2 % chlapců a 4 % dívek, možnost určitě ne zvolila obě pohlaví shodně po 1%.

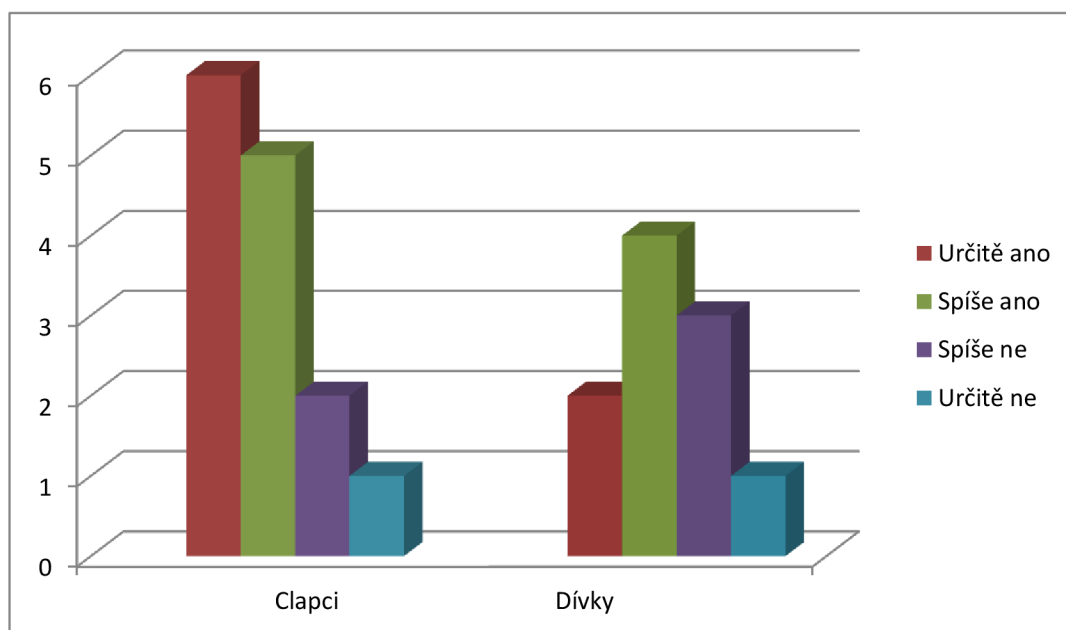
Zdůvodnění: U chlapců vítězí rodina tradiční, labužnická se shodným výsledkem a poté experimentátorská, u dívek tradiční a poté shodně labužnická s experimentátorskou. Předpokládám (díky těmto výsledkům), že o zdravou výživu adolescenti nejeví moc zájmu, ale o to větší mají zájem o tradiční pokrmy, podle výsledků šetření předpokládám, že si zaexperimentují, aby poznali i jiné netradiční pokrmy, ale na druhou stranu si i rádi dopřejí labužnické pokrmy, které nejsou úplně zdravé, ale také na základě výše uvedeného šetření předpokládám, že to nečiní denně.

Tabulka č. 9 Charakterizovali byste Vaši rodinu jako:

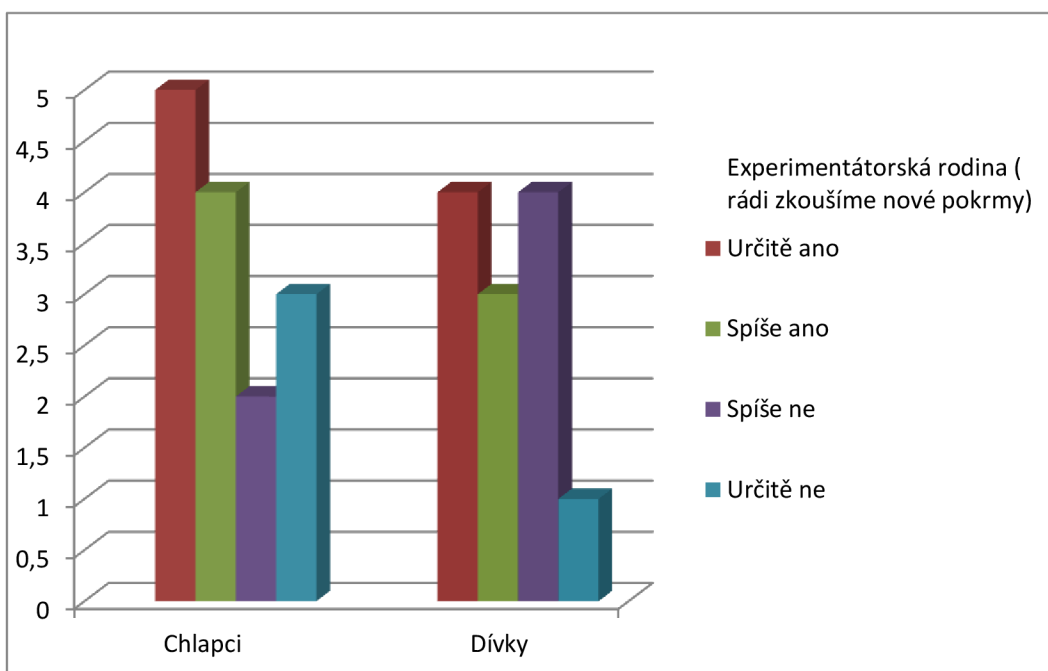
| Možnosti odpovědí | Respondenti v (%) | |
|--|--------------------------|--------------|
| | Chlapci | Dívky |
| Zdravá rodina – pokrmy | | |
| Určitě ano | 1 | 1 |
| Spíše ano | 1 | 3 |
| Spíš ne | 3 | 5 |
| Určitě ne | 7 | 4 |
| Labužnická rodina | | |
| Určitě ano | 6 | 2 |
| Spíše ano | 5 | 4 |
| Spíše ne | 2 | 3 |
| Určitě ne | 1 | 1 |
| Experimentátorská rodina – pokrmy | | |
| Určitě ano | 5 | 4 |
| Spíše ano | 4 | 3 |
| Spíše ne | 2 | 4 |
| Určitě ne | 3 | 1 |
| Tradiční rodina – pokrmy | | |
| Určitě ano | 6 | 3 |
| Spíše ano | 3 | 5 |
| Spíše ne | 2 | 4 |
| Určitě ne | 1 | 1 |
| Součet | 52 | 48 |
| Celkem | 100 | |



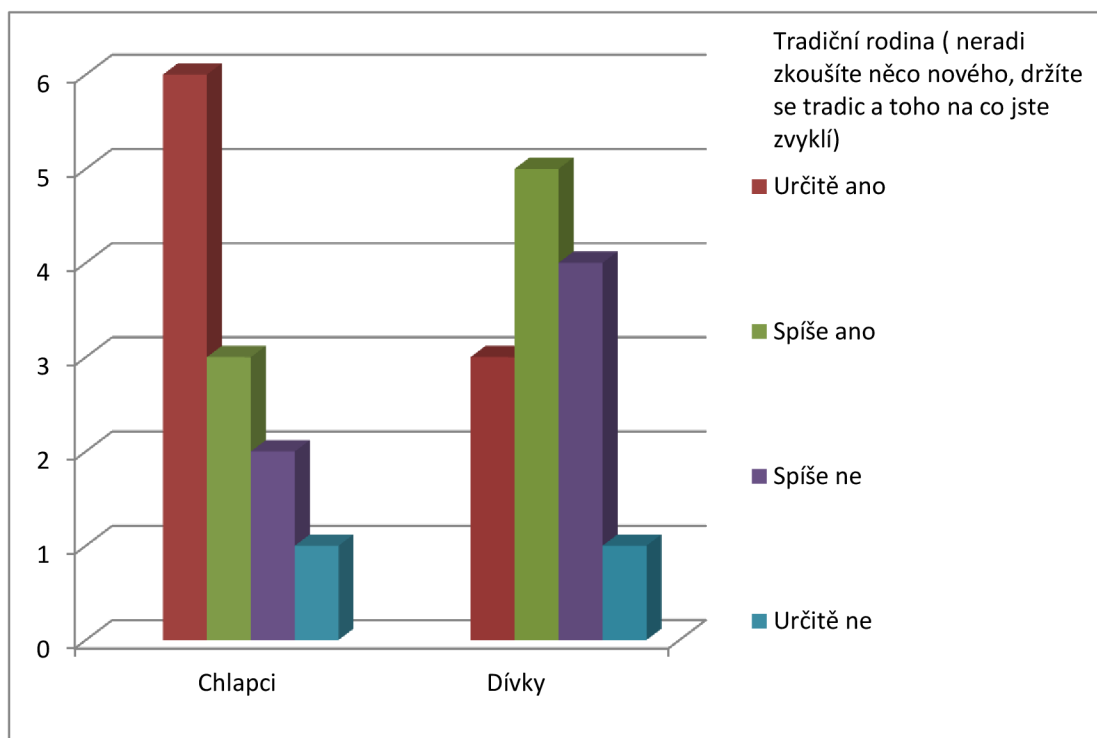
Graf č. 9 „Zdravá rodina“ (zdravě se stravující)



Graf č. 9 „Labužnická rodina“ (je nám jedno, jestli je to zdravé, či ne, hlavně že nám to chutná)



Graf č. 9 „Experimentátorská rodina“ (rádi zkusíme nové výrobky, pokrmy, ..)



Graf č. 9 „Tradiční rodina“ (neradi zkusíte něco nového, držíte se tradic a toho, na co jsme zvyklí).

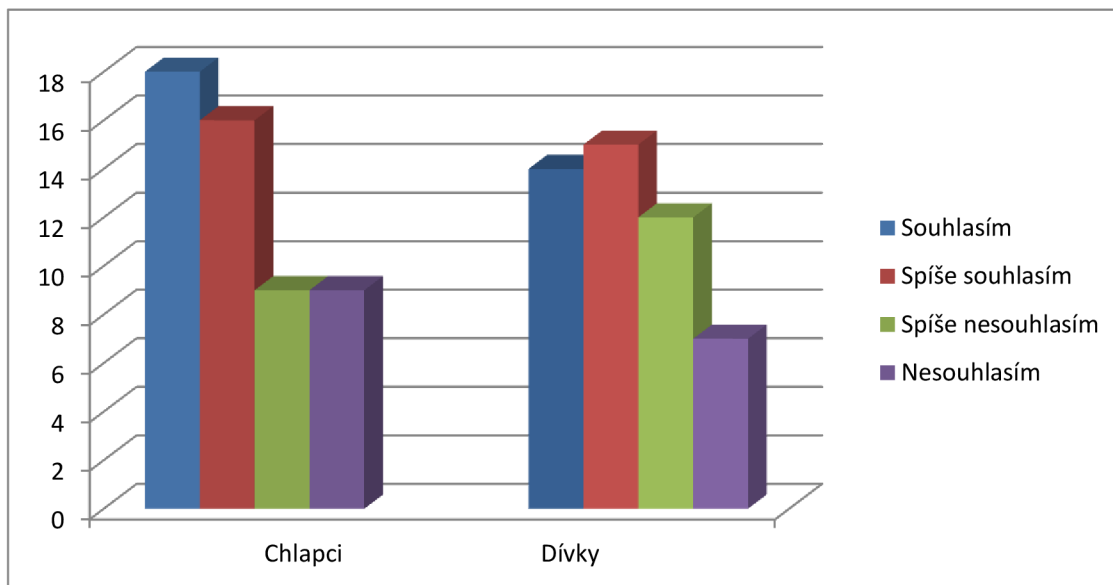
Otázka č. 10: Jídelníček naší rodiny je ovlivněn současnými trendy ve výživě (jíst zdravě a být fit).

Uzavřená forma otázky. Respondenti měli na výběr ze čtyř odpovědí. Možnost souhlasím, zvolilo 18 % chlapců a 15 % dívek, možnost spíše souhlasím, zvolilo 16 % chlapců a 15 % dívek, možnost spíše nesouhlasím, zvolilo 9 % chlapců a 11 % dívek, možnost nesouhlasím, zvolilo 9 % chlapců a 7 % dívek.

Zdůvodnění: u této varianty otázky jsem chtěl zjistit, jestli jsou respondenti ovlivněni dnešními trendy ve stravování. Podle odpovědí obou pohlaví respondentů, kteří se shodli společně ve výsledku souhlasu a spíše souhlasu, že jsou ovlivněni současnými trendy ve výživě. Velmi mě potěšilo, že se adolescenti snaží nad výživou přemýšlet a jíst zdravě.

Tabulka č. 10 Jídelníček naší rodiny je ovlivněn současnými trendy ve výživě (jíst zdravě a být fit).

| Možnosti odpovědí | Respondenti v (%) | |
|-------------------|-------------------|-------|
| | Chlapci | Dívky |
| Souhlasím | 18 | 15 |
| Spíše souhlasím | 16 | 15 |
| Spíše nesouhlasím | 9 | 11 |
| Nesouhlasím | 9 | 11 |
| Součet | 52 | 48 |
| Celkem | 100 | |



Graf č. 10 Jídelníček naší rodiny je ovlivněn současnými trendy ve výživě (jíst zdravě a být fit).

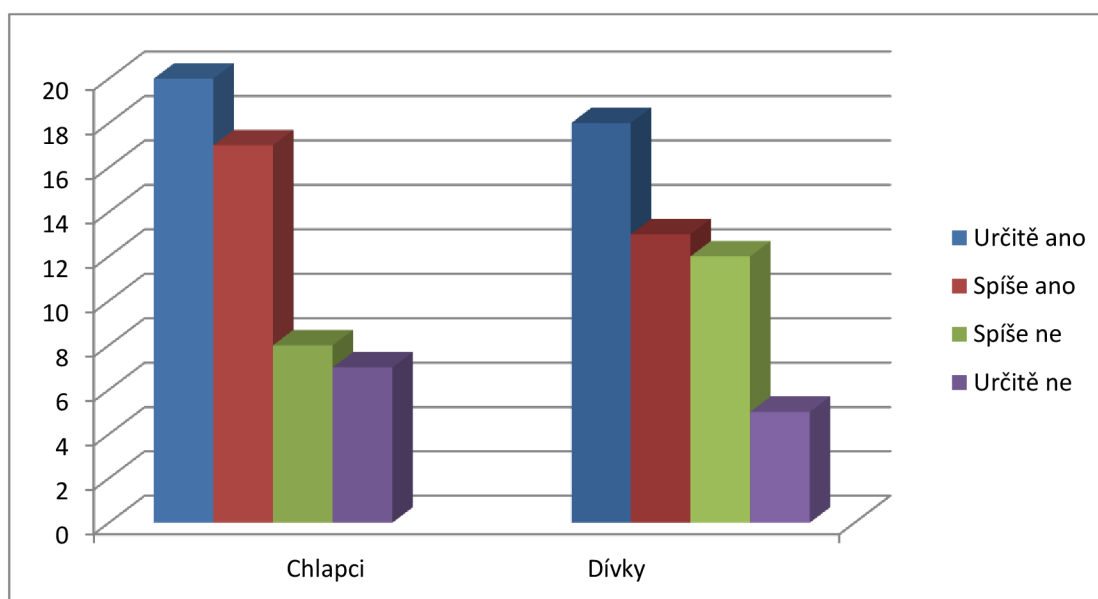
Otázka č. 11: Jste spokojeni se stravováním Vaší rodiny?

Uzavřená forma otázky. Respondenti měli na výběr ze čtyř možností. Možnost určitě ano zvolilo 20 % chlapců a 18 % dívek, možnost spíše ano zvolilo 17 % chlapců a 13 % dívek, možnost spíše ne zvolilo 8 % chlapců a 12 % dívek a možnost určitě ne zvolilo 7 % chlapců a 5 % dívek.

Zdůvodnění: v tomto případě jsem chtěl zjistit, jak jsou respondenti spokojeni se svým stravovacím návykem rodiny. Dle těchto výsledků vyplývá, že obě pohlaví se shodně shodla na tom, že jsou spokojeni se stravováním ve své rodině. Což mě velmi potěšilo a předpokládám, že nad stravou přemýšlí a snaží se jíst zdravě, což je velmi dobře.

Tabulka č. 11 Jste spokojeni se stravováním Vaší rodiny?

| Možnosti odpovědí | Respondenti v (%) | |
|-------------------|-------------------|-------|
| | Chlapci | Dívky |
| Určitě ano | 20 | 18 |
| Spíše ano | 17 | 13 |
| Spíše ne | 8 | 12 |
| Určitě ne | 7 | 5 |
| Součet | 52 | 48 |
| Celkem | 100 | |



Graf č. 11 Jste spokojeni se stravováním Vaší rodiny?

10 Metodický plán

Metodické náměty do výuky žáků středního odborného učiliště

Jedná se o učební obor kuchař – číšník. Kód (65-51-H701)

Učební obor je zakončen výučním listem. Půjde zde hlavně o kuchaře. Vybral jsem složitější pokrmy, ale přitom klasické. Na co si dát při přípravě těchto pokrmů pozor a na co rozhodně nezapomenout. A jaký je potřeba dodržovat postup, abychom dosáhli kýženého efektu dobrého pokrmu. Bude se jednat o hovězí vývar se strouháním, svíčkovou na smetaně s karlovarským knedlíkem, sekaný řízek se sýrem s vařeným bramborem a okurkový salát, kuřecí roláda s bramborovou kaší.

Cílem pedagogické praxe je žáky naučit pravidla, jak pracovat se surovinami, jak poznat dobré od špatných. Aby se naučili samostatnosti. Aby žáci dokázali propojit teorii s praxí. Učivo vychází z dalších odborných předmětů, jako jsou potraviny a výživa a technologie.

Studium se skládá z jednoho týdne teorie a jednoho týdne praktického vyučování, které se takto střídá po celý školní rok během celého tříletého studia.

Praxe se dělí na studenou kuchyni, cvičnou kuchyni, praxe ve školní kuchyni a v jídelně a na smluvních pracovištích.

U žáka hodnotíme jeho samostatnost, jak si poradí se zadaným úkolem (př. ve vaření svíčkové). Jak si během vaření počíná a v neposlední řadě jak pokrm dochutí.

Výčet kompetencí, které žák umí po absolvování:

- Zacházet s kuchyňským náčiním (noži, kastrolky, hrnce, vařečkami apod.)
- Jak pracovat se surovinami (mouka, olej, smetana)
- Jak pracovat s ovocem a zeleninou (co je potřeba oloupat, omýt a jak s tím zacházet, aby se nám ingredience nezkazily)
- Jak pracovat s masem (jak ho skladovat, jak ho očistit před kuchyňskou úpravou a jak ho nakrájet)
- Dodržování hygieny (mít si ruce, mít čisté nádoby apod.)

- Jak skladovat potraviny (co patří do lednice, co do suchého skladu a co do skladu zeleniny)

10.1 Hovězí vývar se strouháním

Pomůcky: hrnec, sekáček, receptury teplých pokrmů, naběračka

- Strouhání: struhadlo, vidlička, hrnec na uvaření.

Cíl:

žáci umí uvařit vývar a udělat strouhání,

žáci znají, jak je důležitá příprava a důkladné omytí hovězích kostí.

Metodický postup:

Během vaření žáci musí sbírat z vývaru šum, aby vývar byl co nejčistší, a díky tomu zůstal čirý. Kořenovou zeleninu přidávají do polévky do vývaru cca půl hodiny před koncem vaření, aby zelenina nebyla rozvařená. U vývaru musí učitel vysvětlit, že je důležité tzv. táhnutí, což znamená pomalé vaření, aby se do polévky dostalo co nejvíce chuti z kostí, masa a zeleniny, díky tomu je vývar silný. A z toho plyne: čím déle vývar táhneme, tím je vývar lepší, silnější a taky chutnější.

10.1.1 Strouhání:

Metodický postup:

U strouhání je potřeba, aby žáci dávali pozor na to, aby těsto nebylo moc husté ani řídké, žáci musí postupovat podle nanormovaných surovin a docílit správné konzistence, aby jim po té šlo těsto dobře nastrouhat a došli ke správnému výsledku. Vysvětlit, že strouhání (a nejen to), ale i většinu zavářek do polévky je potřeba vařit zvlášť a až po dovaření je vložit do polévky. Je to lepší pro polévku, nezakalíme ji díky tomu a neznehodnotíme zavářkou. Viz. obrázek č. 4 a 5.



Obrázek č. 4 a 5 (hovězí vývar a strouhání)

[www. Kucharkaprodceru.cz](http://www.Kucharkaprodceru.cz), www.receptyonline.cz

10.2 Svíčková na smetaně s karlovarským knedlíkem

Pomůcky: nůž, pekáč, vařečka, metla, pasírovací cedník nebo mixér

Pomůcky: hrnec na uvaření, utěrka nebo potravinová fólie, mísa na těsto, mísa na bílky, mísa na kostky rohlíků, mixér, naběračka, provázek

Cíl:

žáci umí uvařit svíčkovou omáčku,

znají přípravu karlovarského knedlíku,

umí špikovat maso,

umí zeleninovo-cibulový základ a vaření karlovarského knedlíku.

Metodický postup:

Základem je maso. Je nutné vysvětlit žákům, že je to ta nejdražší surovina všech pokrmů a je tedy důležité dbát na to, aby byla co nejlepší, tedy „vyhrát si s ní“. Žáci musí špikovat po vlákněch, aby při konečném porcování na plátky vynikla tzv. mozaika, vždy musejí maso krájet přes vlákno, nikdy ne po vlákněch, jinak by se nám plátky rozpadly. Důležité je naučit je, aby na špikování používali buď tzv. špikovací jehlu, nebo ostrý tenký špičatý dlouhý nůž. Maso musí žáci důkladně osolit a opepřit, aby nebylo bez chuti. U svíčkové omáčky je

základem cibulovo-zeleninový základ, učitel musí žákům vysvětlit, z čeho se skládá (což je cibule a kořenová zelenina – mrkev, celer, petržel). Cibuli krájí na hrubší kusy a zeleninu nastrouhají. V kastrolu musí vše důkladně opéct do krásné karamelové barvy, mohou si pomoci cukrem. To je velmi důležité pro výslednou barvu a chuť. A nesmí zapomenout, že když přidávají do omáčky smetanu, je potřeba, aby měla pokojovou teplotu, pokud tam nalijí smetanu z lednice, tak se smetana v omáčce srazí a tím dojde k znehodnocení omáčky – jsou v ní hrudky. Důležité je, aby žáci důkladně propasírovali výslednou omáčku nebo ji důkladně rozmixovali, aby výsledná omáčka byla hladká. Učitel dbá také na dochucení omáčky, aby se žáci naučili, jak má omáčka chutnat (z charakteristického hlediska – sladko-kyselá), jinak každý má jinou chuť, ale aby se co nejvíce té chuti přiblížili. Viz. Obrázek č. 6, 7, 8.



Obrázek č. 7,8,9 (špikování hovězího masa, vaření a pasírování omáčky, servírování na talíř)

www.kucharkaprodceru.cz www.receptyonline.cz

10.2.1 Karlovarský knedlík

Pomůcky: hrnec na uvaření, utěrka nebo potravinová fólie, mísa na těsto, mísa na bílky, mísa na kostky rohlíků, mixér, naběračka, provázek.

Cíl:

žáci umí připravit sních z bílků,

nakrájet rohlíky na stejné kostky,

jemně vmíchat sních do těsta,

tvarovat knedlíky a uvařit je.

Metodický postup:

Vysvětlit žákům, jak nakrájet rohlíky na kostky. Vysvětlit, jak mají správně oddělit žloutek od bílků. Žáci musí správně vyšlehat pevný sníh z bílků. Žáci se sněhem musí pracovat velmi opatrně, jinak klesne a díky tomu pak těsto nebude kypré a nadýchané a knedlíky tak budou tuhé a nepoživatelné. Naučit žáky, že tyto knedlíky můžeme připravovat dvojím způsobem jak v utěrce pečlivě vymazané, tak v potravinové fólii. A že je můžeme vařit dvojím způsobem buď ve vroucí vodě, anebo v páře. Viz obrázek č. 10.



Obrázek č. 10 (karlovarký knedlík)

www.receptyonline.cz

10.3 Smažený sekaný řízek se sýrem, vařené brambory, okurkový salát

Pomůcky: mlýnek, struhadlo, mísa na míchání masové směsi, misky na trojobal

Cíl:

žák umí umlít maso a připravit masovou směs se sýrem,

žák zná, z čeho se skládá trojobal,

žák umí obalit karbanátky a usmažit je,

žák umí okurkový salát.

Metodický postup:

Učitel musí vysvětlit žákům, jak mají umlít maso v mlýnku, aby se nezranili. Že je důležité směs důkladně promíchat se všemi surovinami. Je důležité každou porci zvážit a udělat z ní stejnoměrný bochánek, vysvětlit žákům, z čeho se skládá trojobal. Do čeho se karbenátek obaluje jako první a jak se dále pokračuje. Vysvětlit a poradit jim, jak se smaží, že nejlepší na smažení je sádlo, nebo fritovací olej. Je to kvůli tomu, že se smaží při vysoké teplotě a normální olej by se jim přepálil, a tím by se celý pokrm znehodnotil. A musí dávat pozor na to, aby se neopařili.

10.3.1 Vařené brambory

Pomůcky: hrnec, škrabka, nůž

Cíl: žák umí oškrábat, nakrájet a uvařit brambory.

Metodický postup:

Učitel je musí seznámit s důležitostí očištění a oškrábání brambor, jejich důkladné zbavení slupky a kazů. Důkladně je musí omýt a nakrájet na požadované tvary – půlky, čtvrtky – podle velikosti brambor. Je důležité, aby je důkladně osolili, aby po uvaření měly brambory chuť.

10.3.2 Okurkový salát

Pomůcky: struhadlo, škrabka, mísa na míchání salátu, mísa na nálev na salát

Cíl:

žák umí očistit a nastroihat okurku,

žák umí připravit nálev na salát,

žák umí okurkový salát.

Metodický postup:

Musíme vysvětlit žákům důležitost očištění okurky a její důkladné z bavení slupky, protože ta bývá hodně hořká, a tak je nedobrá do salátu. Musíme je naučit nastroumat okurku a poté, jak se připravuje nálev na salát. U něj je důležité, aby žáci věděli, že je ho potřeba dostatečně nachutit, aby byl dostatečně výrazný, a tak nám ochutil okurky, jinak bude salát tzv. mdlý. Viz obrázek č. 11, 12, 13, 14.



Obrázek č. 11, 12 (příprava karbanátků a tvarování)

www.receptypanicuby.cz



Obrázek č. 13, 14 (obalování karbanátku a trojobal)

www.youtube.cz

10.4 Kuřecí roláda s bramborovou kaší

Pomůcky: nože, pekáč, motouz

Cíl:

žák umí vykostit kuře,

žák umí naplnit a zabalit roládu.

Metodický postup:

Musíme žákům vysvětlit, jak správně postupovat, aby správně vykostili kuře. Musí se naučit, kde je potřeba začít, a jak dále postupovat, že musí být velmi opatrní, aby maso neprořízli. To se jim pak budou díry špatně zadělávat a náplň jim poleze z rolády ven a to nechceme. Musí se naučit, že se nejprve začíná od páteře k nařiznutí křídel a stehen a postupujeme k prsům. Maso musí odkrajovat těsně u kosti a musí si dát pozor, aby neprořízli kůži. Pak musí vykostit křídla a stehna a poté si připraví krásný plát masa a lehce ho naklepají. Musí si dát pozor při klepání, aby si maso nepotrhal. Poté plát naplní připravenou směsí. Opatrně vše zabalí do rolády a poté vše stáhnou motouzem. Pak roládu vloží do pekáče a dají ji upéct do zlatova.

10.4.1 Bramborová kaše

Pomůcky: hrnec, nůž, mixér

Cíl:

žák umí udělat bramborovou kaši.

Metodický postup:

Musíme je naučit, že u bramborové kaše je důležité brambory uvařit do měkka, až do rozvaření. Musí si zapamatovat, že se do kaše vždy ohřívá mléko s máslem, nikdy se nelije studené mléko, protože nám ochladí kaši (to za prvé) a nejde nám pak kaše důkladně vyšlehat. Scezené brambory nejprve rozšťouchají, aby se jim poté kaše lépe mixovala do hladka. Musí opatrně přilévat mléko s máslem a hezky kaši vyšlehat do hladka a dochutit solí.

10.5 Boloňské špagety

Pomůcky: hrnce, nůž, mlýnek, vařečka

Cíl:

žák umí uvařit špagety do stavu „AL dente“,

žák umí uvařit boloňskou omáčku.

Metodický postup:

Vysvětlíme žákům důležitost správného výběru masa na omáčku. Je velmi důležité, aby se žáci naučili nakrájet na hodně drobno cibuli a kořenovou zeleninu a důkladně ji opekli. Vysvětlíme jim, že musí důkladně orestovat v zeleninovém základu hovězí mleté maso a poté ho zalijí červeným vínem a přidají protlak a drcená rajčata. Omáčku musí dlouho vařit a redukovat tím tekutiny v omáčce na minimum a díky tomu dosáhnou výsledného zahuštění omáčky. Díky tomu omáčka hodně bublá, a tak je potřeba ji dostatečně promíchávat, jinak by je mohla opařit. Musíme žáky naučit dostatečného dochucení, až „přechucení“ omáčky kvůli špagetám, které jsou téměř bez chuti, aby výsledný pokrm měl dostatečnou a dobrou chuť.

U vaření špaget si žáci musí uvědomit, že po vložení špaget do hrnce s vroucí vodou je musí promíchávat, aby se neslepily, jinak z nich bude tzv. těstovinová koule a budou tak nepoživatelné. Musí si dát pozor na to, aby dodrželi uvaření špaget „AL dente“ neboli uvaření na skus (do poloměkka). Což je velmi důležité, aby se žáci naučili, protože se takhle vaří všechny těstoviny. Při podávání dají do talíře nejprve špagety a poté je zalijí připravenou boloňskou omáčkou a na konec je posypou strouhaným parmezánem.

10.6 Kuřecí směs „Čína“ s dušenou rýží

Pomůcky: nůž, pánev, vařečka, lžíce, miska

Cíl:

žák umí nakrájet maso na nudličky,

žák umí nakrájet zeleninu na nudličky,

žák umí uvařit „čínu“.

Metodický postup:

Musíme vysvětlit žákům, jak je důležité očistit kuřecí maso a osušit ho před následným krájením, aby se jim tolik nelepilo na nůž a lépe se jim s masem pracovalo. Poté jim vysvětlíme, jak nakrájet kuřecí prsa na nudličky, nejlépe to jde, když je rozřízneme podélně a pak svisle nakrájíme z masa nudličky. Další suroviny jako např. papriku očistí a rozpůlí na půlku a poté svisle nakrájí na proužky a takovýmto způsobem postupují i u ostatních surovin. Aby pokrm měli pokud možno stejnoměrně nakrájený a tím i tepelná úprava nebude trvat tak dlouho. Jídlo je pro oko velmi pěkné, když jsou suroviny nakrájené na podobné nudličky. Je velmi důležité, aby žáci rozpálili pánev a na ní důkladně kuřecí maso orestovali, poté přidají ostatní suroviny, lehce zarestují, podlijí a chvilku pokrm podusí. Důležité je, aby zelenina zůstala poloměkká a ne rozvařená tzv. na skus. Pokrm po té lehce zahustí solamylem, který si rozmíchali v misce se studenou vodou a zahušťovat musí velmi opatrně, aby pokrm nepřehustili. Na konec musí žáci výsledný pokrm důkladně dochutit, jelikož k němu budou podávat rýži, je potřeba, aby pokrm byl výraznější chuti.

10.6.1 Dušená rýže

Pomůcky: kastrol, vařečka

Cíl:

žák umí uvařit dušenou rýži.

Metodický postup:

Zde musíme žáky naučit, že rýži dusíme s vodou v poměru 1:2. Je potřeba, aby se naučili rýži osolit jako mořskou vodu, jinak je rýže úplně bez chuti. V kastrolu nejdříve rýži orestují a poté zalijí přiměřeným množstvím vody a vše přivedou k varu a poté vloží do trouby k upečení. Musíme je naučit, že během pečení se rýže nemíchá, ta se promíchává až po upečení. Jinak by žáci nedosáhli kýženého efektu.

10.7 Španělský ptáček s houskovým knedlíkem

Pomůcky: nůž, pekáč, kastrol, motouz

Cíl:

žák umí nakrájet z masa plátky a naklepat je,

žák umí naplnit a zabalit ptáčky.

Metodický postup:

Musíme žákům vysvětlit krájení masa na plátky, že je důležité maso krájet přes vlákno nikoli po vlákně a pokud je maso dost velké, tak stačí jeden řez, ale pokud ne, tak je musíme naučit krájení tzv. motýlků, což je, že první plátek nedokrojíme až do konce a ukrojíme až ten druhý a tím nám po rozevření vznikne tzv. motýlek, který po té musí důkladně rozklepat. Musí si dát pozor při klepání, aby si v mase neudělali díry, jinak se jim budou závitky špatně zabalovat a náplň tak může ze závitků vypadnout ven, a tak bude pokrm znehodnocený. Je to důležité proto, aby se jim lépe do nich vkládala náplň, aby se jim ptáčci lépe balili. U vázání je důležité, aby závitek byl opravdu dobře zavinutý. Musí se naučit motouzem důkladně ptáčky utáhnout a takové pak vkládají do připraveného pekáče a podlijí a dají do trouby dusit do měkka. Poté si připraví cibulový základ, u něj je důležité, aby cibulku opekli do hněda, a to dodá výsledné omáčky barvu. Poté přidají ještě do omáčky trochu láku z okurek, aby omáčka dostala takový nakyslý šmak.

10.7.1 Houskový knedlík

Pomůcky: mísa, hrnek, vařečka, hrnec

Cíl:

žák umí udělat kvásek,

žák umí udělat a uvařit houskové knedlíky.

Metodický postup:

U houskového knedlíku se musí žáci naučit nakrájet rohlíky na kostičky. Musí se naučit připravovat správně kvásek, což je vlažné mléko, nikdy ne horké, jinak by si spařili

kvasnice a těsto už by jim nevykynulo. Do mléka přidají kvasnice nebo droždí, trochu cukru a soli a nechají ho na teple vykynout, když mají kvásek vykynutý, přidají ho do připravené směsi mouky, vajec, soli a mléka a vše zpracují v těsto. Až když mají suroviny důkladně promíchány, přidají do těsta nakrájené a namočené rohlíky na kostičky a vše dají na teplo vykynout. Po vykynutí je důležité, aby žáci rozdělili těsto na stejné díly, aby každý knedlík nebyl jiný a všechny je měli stejné. Musí se naučit vyválet stejnoměrné šišky, které ještě nechají chvíli kynout. A po vykynutí je vaří ve vroucí osolené vodě. Po uvaření je musí ihned propíchat vidličkou nebo nožem, aby z nich vyšla pára, a tak se jim knedlíky nesrazily. Anebo je můžou vařit v páře, a tím se pak vylučuje propíchání knedlíků, protože díky páře knedlíky neobsahují tolik vlhkosti a tepla, tudíž se nemusí propíchávat, ale je důležité knedlíky hned po vytažení z páry pomazat tukem, aby se neslepily.

11 Odpověď na výzkumné otázky

Kvalifikovaný předpoklad č.1. : Jaký druh jídla mají adolescenti nejraději.

S uvedeným předpokladem souvisí dotazníková položka č. 3, 8, 9. Z provedeného výzkumu vyplývá, že mají nejraději smažené pokrmy a upřednostňují je před ostatními. Chlapci na zmíněnou položku smažených pokrmů u otázky č. 3 a 8 odpověděli 44% a dívky 25%, u položky pečení u otázky č. 3 a 8 to bylo 20% chlapců a 12% dívek. U otázky č. 8 a položky grilování to bylo 13% chlapců a 12% dívek. U otázky č. 3 a 8, položky zeleninové saláty to byli s 5 % chlapci a 17% dívky. Z předpokladu vyplývá, že 44% chlapců konzumuje smažené pokrmy a 25% dívek mají na smažené pokrmy stejný názor. Zdravější zeleninové saláty mají radši dívky, které tuto odpověď zhodnotili 17% a chlapci 5%. Ze zjištěných informací vyplývá nepřekvapující závěr, že adolescenti upřednostňují ty méně zdravé pokrmy, které jsou smažené a grilované. Dále vyplývá, že nemají ani moc rádi zeleninové saláty, a to hlavně chlapci, ale vylepšují to dívky, které je mají saláty oblíbené. A u otázky č. 9 se charakterizují s předpokladem, že jsou rodinou labužnickou a tradiční, u kterých byly odpovědi u chlapců totožné 6% a u dívek to byla 4% a v experimentátorské a 3% u tradiční. Závěr předpokladu je takový, že adolescenti mají rádi smažené a grilované pokrmy a dívky k tomu zeleninové saláty, a vyplývá, že jsou rodinami tradičními, labužnickými a experimentátorskými.

Kvalifikovaný předpoklad č. 2. : Jak se doma domlouvají, co budou jíst.

S uvedeným předpokladem se pojí otázky č. 4, 5, 6 a 11. Dotazníkové šetření ukazuje, že se doma domlouvají, co budou vařit u otázky č. 4. Se s výrokem souhlasím se ztotožnilo 18% chlapců a 20% dívek. S výrokem Co budou většinou jíst, nikdo neorganizuje, každý si vezme, na co má chuť nesouhlasilo 23% chlapců a 20% dívek. U otázky č. 6 Jestli doma plánují alespoň den dopředu, co budou jíst a vařit, potvrdilo odpověď vždy 20% chlapců a 21% dívek a u otázky č. 11 Jak jsou spokojeni se stravováním svojí rodiny? odpovědělo na výrok určitě ano 20% chlapců a 18% dívek. Z daného výzkumu vyplývá, že se doma adolescenti s rodiči domlouvají, co budou vařit a jíst a jsou organizovaní a nikdo si nedělá a neví, co chce.

Kvalifikovaný předpoklad č. 3. : Co vaří nejraději na praxi ve škole, spojené s opatřením Covid-19.

S tímto předpokladem jsme se ztotožnili po konzultaci s kolegy mistry na SOŠ a SOU v Poličce, kde jsme to konzultovali při hodinách s žáky, a jsou to pokrmy tradiční kuchyně jako svíčková na smetaně s karlovarským knedlíkem, sekaný řízek se sýrem s vařenými brambory a okurkovým salátem, španělský ptáček s houskovým knedlíkem a kuřecí roláda s bramborovou kaší a další pokrmy, které jsou uvedeny v kapitole metodického plánu. Takže v závěru se ukazuje, že adolescenti na praxi preferují tradiční kuchyni.

12 Závěr

Ve své práci jsem se zaměřil na stravování adolescentů, co je baví jíst a vařit. Zjišťoval jsem to u studentů odborných učilišť a maturitních oborů gastronomie a hotelnictví. V teoretické části jsem se zaměřil na výživu a stravování adolescentů, co je pro ně důležité, a jak by měla jejich strava vypadat. Jak jsou důležité tuky, bílkoviny, sacharidy a pitný režim v jejich stravě. Že je velmi důležitý stravovací režim. Jaký vliv na stravování má rodina a škola.

V praktické části bylo cílem výzkumu získat poznatky o tom co, adolescenti preferují za pokrmy a jaké pokrmy rádi vaří na praxi. Výzkum byl provázen u studentů ve věku od 16 do 19 let. Při vyhodnocení otázek z dotazníku mně nepřekvapil fakt, že nejraději preferují pokrmy smažené a grilované. Ale dívky překvapily výsledky, že mají rádi

zeleninové saláty. Nejvíce mně překvapily výsledky stravování v rodinách, že se doma domlouvají a řeší, co budou jíst. Že si doma nejedí každý, co chce, ale naopak se domlouvají a plánují den dopředu, co budou vařit. A také šetření, že se považují za labužnickou a tradiční rodinu. A i dobrý závěr je ten, který se týká metodického plánu, že rádi vaří na praxi tradiční jídla české kuchyně. Z mého pohledu by bylo potřeba žákům ukázat pestrost stravy, a že konzumací nezdravých pokrmů si kazí zdraví, zuby. Když si stravu vyváží, tak si smažené pokrmy můžou dopřát. A je dobré mít aktivní pohyb, aby nám adolescenti nepřibírali na váze díky smaženým a fast food pokrmům. Pomoc jim se zdravou stravou, ukázat jim, že je taky velmi dobrá a plná všech látek a živin, které potřebují.

Praktickým výzkumem byly zjištěny cíle, které jsem předpokládal ohledně stravování, ale byl jsem překvapen, jak se domlouvají, co budou vařit a jíst. Výzkum mě obohatil o mnoho nových poznatků stravování adolescentů. Bakalářskou práci bych doporučil daným školám, k zamyšlení stravování adolescentů. Že by se učitelé mohli zamyslet nad tím, jak studentům poradit se stravou a vymezením jejich oblíbených smažených jídel. Následně by si adolescenti postřehy odnesli domů a doma to probrali a mohl by vzniknout cíl změnit a omezit přísun smažených pokrmů.

13 Seznam použité literatury

BOHÁČOVÁ, Věra, PÍTHA, Jan, ed. *140 otázek a odpovědí o výživě a potravinách*. Praha: Forsapi, c2012. Manuál dietologie. ISBN 978-80-872-5018-1.

CARR-GREGG, Michael. *Psychické problémy v dospívání*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0062-8.

DOSTÁL, Jiří. *Učební pomůcky a zásada názornosti*. Olomouc: Votobia, 2008. ISBN 978-80-7220-310-9.

FRAŇKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0548-1.

FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Jiří ODEHNAL. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ, 2000. ISBN 80-86009-32-7.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Přeložil Vladimír JŮVA, přeložil Vendula HLAVATÁ. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.

HOLÁ, Lenka. *Rodinná mediace v České republice*. Praha: Leges, 2014. Teoretik. ISBN 978-80-7502-015-4.

JANOŠOVÁ, Pavlína. *Dívčí a chlapecká identita: vývoj a úskalí*. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2284-9.

KEJVALOVÁ, Lenka. *Výživa dětí od A do Z*. V Praze: Vyšehrad, 2005. ISBN 80-7021--773-1.

KOŤA, Jaroslav, Dobromila TRPIŠOVSKÁ a Marie VACÍNOVÁ. *Sociální psychologie: vybrané kapitoly*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2013. ISBN 978-80-7452-029-7.

MACEK, Petr. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-348-x.

MAŇÁK, Josef a Vlastimil ŠVEC. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-039-5.

PIŤHA, Jan a Rudolf POLEDNE. *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada, 2009. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2488-1.

PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.

PRŮCHA, Jan. *Dětská řeč a komunikace: poznatky vývojové psycholingvistiky*. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3181-0.

SHARON, Michael. *Komplexní výživa: správná cesta ke zdraví*. Praha: Pragma, 1994. ISBN 80-85213-54-0.

ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Dítě a rozvod rodičů*. Praha: Grada, 2010. Pro rodiče. ISBN 978-80-247-3181-0.

ŠVP Polička obor kuchař číšník 2018 Kód (65-51-H701)

THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

TLÁSKAL, Petr, Jarmila BLATTNÁ, Pavel DLOUHÝ, Jana DOSTÁLOVÁ, Ctibor PERLÍN, Jan PIVOŇKA, Václava KUNOVÁ a Olga ŠTIKOVÁ. *Výživa a potraviny pro zdraví*. Praha: Společnost pro výživu, 2016. ISBN 978-80-906659-0-3.

ÜBERALL, Florian a Andrea ÜBERALL. *Projeďte se ke zdraví: vybějte se léčkám moderní výživy a změňte stravovací návyky*. Přeložil Alena ŘEŽÁBKOVÁ. Praha: Euromedia, 2017. Esence. ISBN 978-80-7549-068-1.

Výživa dětí v praxi: od početí k dospělosti. Olomouc: Solen, Medical education, [2019]. Meduca. ISBN 978-80-7471-284-5.

14 Internetové zdroje

www.jidelny.cz

www.khsk.cz

www.kucharkaprodceru.cz

www.nemji.cz

www.receptyonline.cz

www.receptypanicuby.cz

www.solen.cz

www.youtube.cz

www.wikipedie.cz

15 Přílohy

Milí žáci a žákyně prosím Vás o vyplnění anonymního dotazníku. Výsledky vyhodnotím a použiji pro své výsledky a šetření v bakalářské práci. Předem moc děkuji za Vaše odpovědi.

Příloha 1. Dotazník

1. Pohlaví:

O muž

O žena

2. Rodina:

- úplná rodina (otec i matka)
- neúplná rodina (jen jeden z rodičů)

3. Co si v restauraci nebo rychlém občerstvení tak nejčastěji (nejraději) objednáváte?

- upřednostňujete smažené pokrmy
- upřednostňujete vařené, dušené
- upřednostňujete pečené
- upřednostňujete studenou kuchyni
- upřednostňujete zeleninové saláty

4. Vždy se celá rodina dohodnete, co se bude jíst?

S tímto tvrzením:

- souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- nesouhlasím

5. Co se bude většinou jíst nikdo neorganizuje: „každý si vezme na co má chuť co je v lednici“, neradíte se?

S tímto tvrzením:

O souhlasím

O spíše souhlasím

O spíše nesouhlasím

O nesouhlasím

6. Plánujete alespoň den dopředu, co se bude jíst, vařit?

O vždy

O spíše ano

O spíše ne

O nikdy

7. *Pestrost stravy* je pro Vás důležitá?

S tímto tvrzením:

O souhlasím

O spíše souhlasím

O spíše nesouhlasím

O nesouhlasím

8. Které kuchyňské úpravy pokrmů nejčastěji doma používáte při vaření?

vaření

pečení

dušení

smažení

grilování

studené úpravy

zeleninové saláty

9. Charakterizovali byste Vaši rodinu jako:

„Zdravou rodinu“ (zdravě se stravující) ?

určitě ano

spíše ano

spíše ne

určitě ne

„labužnickou“ (je nám jedno, jestli je to zdravé či ne, hlavně že nám to chutná)?

určitě ano

spíše ano

spíše ne

určitě ne

„experimentátorskou“ (rádi zkoušíme nové výrobky, pokrmy, ...)?

určitě ano

spíše ano

spíše ne

určitě ne

„tradiční“ (nerádi zkoušíte něco nového, držíte se tradic a toho na co jste zvyklí)?

určitě ano

spíše ano

spíše ne

určitě ne

10. Jídelníček naší rodiny je ovlivněn současnými trendy ve výživě (jíst zdravě a být fit).

S tímto tvrzením:

souhlasím

spíše souhlasím

spíše nesouhlasím

nesouhlasím

11. Jste spokojeni se stravováním Vaší rodiny?

určitě ano

spíše ano

spíše ne

určitě ne

Příloha 2. Obrázky studentů při přípravě pokrmů ve cvičné kuchyni SOU a SOŠ Polička.



Obrázek: jak studenti připravují raut a obložené chlebičky a sendviče. SOU Polička



Obrázek, student při přípravě kuřecí rolády SOU Polička



Obrázek, studentka při vaření vývaru. SOU Polička



Obrázek, studenti připravují plněné žampiony. SOU Polička



Obrázek, studentky při přípravě noků. SOU Polička