

**Česká zemědělská univerzita v Praze**

**Provozně ekonomická fakulta**

**Katedra humanitních věd**



**Teze bakalářské práce**

**Zdravý životní styl mládeže do 18 – ti let**

**Lucie Kowalská**

© 2014 ČZU v Praze

## **Souhrn**

Životní styl mládeže je často diskutované téma. Většina starších lidí je přesvědčená o tom, že oni v mládí žili lépe. Jaký tedy životní styl dnešní mládež vyznává? Jsou mladí lidé v péči o své zdraví důslednější? Dokáží se v dnešní době informací poučit a některým věcem předcházet?

Práce s názvem Zdravý životní styl mládeže je členěna na dvě části a to část teoretickou a praktickou. V teoretické části se soustředí na základní důležité pojmy jako je zdraví, pohyb, výživa, alternativní směry výživy, biopotraviny, odpočinek a spánek. Součástí teoretické části jsou i tabákové, alkoholové a drogové závislosti. V praktické části je vyhodnocen styl života mládeže ve věku 15 – 18 let, která studuje Střední zdravotnickou školu na Praze 10. Tato škola byla vybrána úmyslně s tím, že je zde předpoklad, že zrovna tato mládež by měla mít ke zdravému životnímu stylu blíže. V praktické části je také řešena úvaha, zda by zdravotnická škola mohla v rámci podpory zdravého životního stylu zavádět biopotraviny do školního stravování konkrétně do školních obědů.

**Klíčová slova:** životní styl, výchova, zdraví, výživa

## **Vlastní text práce**

### *Cíl práce a metodika*

Cílem bakalářské práce je vyhodnotit styl života mládeže na Střední zdravotnické škole včetně možnosti zavedení bioproduktů do školního stravování. Mládež této školy tráví hodiny praktického vyučování v nemocnicích, v léčebnách dlouhodobě nemocných, v Alzheimer centru či v domovech seniorů. Mají tak názorný příklad, jak vypadá průběh nemoci či stáří. Díky svému studiu by si měli uvědomovat v daleko vyšší míře důležitost zdravého životního stylu.

Teoretická východiska práce jsou vypracována na základě samostatného studia tematicky zaměřené odborné literatury. Praktická část je řešena ve dvou oblastech. V první oblasti je použita metoda dotazníku zaměřeného na životní styl mládeže. Dotazník je strukturován do 15 otázek, ze kterých je později vyvozován závěr, jaký styl života studenti uplatňují. V druhé oblasti praktické části je použita metoda průzkumu trhu cen běžných potravin i cen biopotravin. Poté následuje porovnání cen školních obědů (za předpokladu, že

byly vařeny z běžně dostupných surovin) s cenami obědů, které by mohly být vařeny z biosurovin.

Bakalářská práce tedy vyhodnocuje nakolik je životní styl mládeže na zdravotnické škole zdravý a zda by tomuto stylu mohlo napomoci i zavedení biopotravin do školního stravování.

### Teoretická východiska

Teoretická východiska vycházejí z odborných publikací, které se zaměřují na životní styl. Řeší množství a složení stravy vhodné pro dospívající, zabývají se alternativními způsoby stravování, které mladí lidé rádi praktikují. Rozebírají důsledky alternativní výživy i důsledky různých poruch v přijímání stravy. Dále se soustředí na význam pohybu, odpočinku a spánku. V neposlední řadě jsou rozebírány i důsledky nezdravého stylu života, jako je kouření, drogy a alkohol.

### Analytická část

V první oblasti analytické části je 100 studentů střední školy dotazováno na svůj styl života. V dotazníku odpovídají na vztah k zdravému stylu stravování, na vztah k pohybu a hodinám tělesné výchovy. Vyjadřují se k obezitě, i k jiným negativním jevům, jako je například kouření. Dotazník využívá jak otevřené, tak uzavřené otázky.

V druhé oblasti analytické části je řešena možnost zavádění biopotravin do školního stravování a jejich finanční dostupnost. Tři náhodně vybrané školní obědy z jídelního lístku školy jsou přepočteny do nových cen, které vycházejí z použití biomasa při vaření. V kalkulacích obědů se vychází z pravidel cenotvorby, kdy žáci hradí pouze cenu surovin a zřizovatel školy hradí veškeré ostatní náklady.

### Zhodnocení práce

Výsledky dotazníkového šetření v první analytické části jsou velmi pozitivní. Studenti zdravotnické školy si uvědomují význam zdravého životního stylu. Většina studentů se o svou stravu zajímá, zájem o zdravé stravování se potvrzuje i v tom, že 55% studentů si jídlo připravuje samo a hodně studentů čte i složení potravin na obalech. Studenti taktéž uvádějí důvody, které je k tomu motivují.

Studenti si uvědomují význam pohybu. Všichni chlapci uvádějí, že na hodiny tělesné výchovy chodí a nikdo z nich nemá žádné úlevy. U děvčat je situace jen o něco málo horší. Sport baví všechny chlapce a většinu dívek. Pokud by někdo ze studentů trpěl nadváhou, jsou

ochotni s tím bojovat. Celých 95% studentů je k tomu odhodláno. Studenti také věří v dobré výsledky při dodržování zdravého životního stylu a uznávají, že je pro jejich život důležitý.

Selhávají pouze v jedné oblasti a to v kouření. Více jak polovina z nich začala s touto neřestí mezi svým 12. až 15. rokem. Překvapující je fakt, že 82% kuřáků nemá problém se sháněním peněz na zakoupení cigaret.

V další části bakalářské práce je vyhodnocená finanční náročnost na zavedení biosurovin do školního stravování. Vysoké ceny brání tomu, aby se tyto potraviny mohly stát běžnou surovinou. Žáci při platbě obědů (29Kč/oběd) hradí pouze cenu surovin a v případě, že by školní jídelna nabídla BIO oběd, museli by si žáci připlatit o hodně více. Při výpočtu cen třech náhodně vybraných jídel ze školní jídelny Střední zdravotnické školy se nárůst ceny jednoho oběda v biokvalitě pohyboval v rozmezí od 115% - 313%. Na tak vysoké ceny školních obědů není veřejnost připravená. Z tohoto důvodu není možné bioprodukty do škol zavést.

---

## Seznam použité literatury

### Odborná literatura:

HOFBAUER, Břetislav. Děti, mládež a volný čas. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 173 s. ISBN 80-7178-927-5.

KOTULÁN, Jaroslav a kol. Zdravotní nauky pro pedagogy. 2. vyd. Brno: ÚK PdF MU Brno, 2005. 258 s. ISBN 80-210-3844-6.

KRCH, František David. Mentální anorexie. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. 235 s. ISBN 80-7178-598-9.

KRCH, František David a kol. Poruchy příjmu potravy, vymezení a terapie. 1. vyd. Praha: Grada, 1999. 238 s. ISBN 80-7169-627-7.

KUNOVÁ, Václava. Zdravá výživa. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. 136 s. ISBN 80-2470-736-5.

MACEK, Petr. Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 200 s. ISBN 80-7178-348-X.

MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. Výchova ke zdraví. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8.

McKEITHOVÁ, Dr. Gillian. Jste to, co jíte. [překl. Jan Jícha] 1. vyd. Praha: Pavel Dobrovský – BETA, 2005. 223 s. Orig.: You are what you eat. ISBN 80-7306-184-8.

MÜLLER-URBAN, Kristiane, HYLLA, Silke. Vitaminy na vašem stole. [překl. Jana Grégrová] 1. vyd. Praha: Albatros, 2004. 189 s. Orig.: Vitamine. ISBN 80-00-01315-

PÁNEK, Jan, POKORNÝ, Jan, DOSTÁLOVÁ, Jana, KOHOUT, Pavel. Základy výživy. 1. vyd. Praha: Svoboda Servis, 2002. 206 s. ISBN 80-86320-23-5.

PÁVKOVÁ, Jiřina a kol. Pedagogika volného času. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 228 s. ISBN 80-7178-569-5.

SOCHŮREK, Jan. Vybrané kapitoly ze sociální patologie II. díl, sociálně patologické jevy. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2001. 46 s. ISBN 80-7083-495-1.

ŠAFRÁNKOVÁ, Anna. Vaříme bez cholesterolu. 1. vyd. Praha: Levné knihy, a.s., 2012. 130 s. ISBN 978-80-7309-233-3.

YNTEMOVÁ, Sharon K., BEARDOVÁ, Christine H. Vegetariánství a děti. [překl. Kryštof Chamonikolas] 1. vyd. Brno: Mercurius, 2004. 282 s. Orig.: New Vegetarian Baby. ISBN 80-86536-04-1.

### **Internetové zdroje:**

1) ANABELL. Klobouk nových inspirací aneb i zdravý životní styl může bavit. [online]. [cit. 2014-06-14]. Dostupné z: [http://www.anabell.cz/images/obr/1404372126\\_klobouk.pdf](http://www.anabell.cz/images/obr/1404372126_klobouk.pdf)

2) NORMÁLNÍ JE NEKOUŘIT. Program podpory zdraví a prevence kouření. [online]. [cit. 2014-08-12]. Dostupné z: <http://www.ped.muni.cz/normalnijenekourit/program.php>

3) STOP KOUŘENÍ. Stop kouření ve veřejných prostorech. [online]. [cit. 2007-03-12]. Dostupné z: <http://www.stopkoureni.cz/index.php?obsah=8>

4) ACCESS. Strategie přístupu adolescentů k léčbě závislosti na tabáku. [online]. [cit. 2010-07]. Dostupné z: [http://www.access-europe.com/en/media/ACCESS\\_Report\\_Czech.pdf](http://www.access-europe.com/en/media/ACCESS_Report_Czech.pdf)