

Mendelova univerzita v Brně
Institut celoživotního vzdělávání

Stravovací návyky žáků středních škol
Závěrečná práce

Vedoucí závěrečné práce:
Mgr. Ivona Martínková

Vypracovala:
Ing. Lenka Kadlecová

Brno 2015

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem práci: Stravovací návyky žáků středních škol vypracovala samostatně a veškeré použité prameny a informace uvádím v seznamu použité literatury. Souhlasím, aby moje práce byla zveřejněna v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách ve znění pozdějších předpisů a v souladu s platnou Směrnicí o zveřejňování vysokoškolských závěrečných prací.

Jsem si vědoma, že se na moji práci vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., autorský zákon, a že Mendelova univerzita v Brně má právo na uzavření licenční smlouvy a užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona. Dále se zavazuji, že před sepsáním licenční smlouvy o využití díla jinou osobou (subjektem) si vyžádám písemné stanovisko univerzity, že předmětná licenční smlouva není v rozporu s oprávněnými zájmy univerzity, a zavazuji se uhradit případný příspěvek na úhradu nákladů spojených se vznikem díla, a to až do jejich skutečné výše.

V Prostějově dne: 20.května 2015

.....

podpis

Děkuji vedoucí závěrečné práce paní Mgr. Ivoně Martínkové za metodické vedení a rady při zpracovávání závěrečné práce. Také děkuji pracovníkům Gymnázia Jiřího Wolker, kteří mi pomohli při rozdělení a sesbírání dotazníků od žáků tohoto gymnázia.

Stravovací návyky žáků středních škol

Souhrn

Stravovací návyky žáků jsou velmi důležitým tématem, kterému je třeba věnovat velkou pozornost. V první kapitole teoretické části jsem se věnovala základním faktorům, které ovlivňují utváření stravovacích návyků, ve druhé kapitole se zabývám složením potravin, tématem třetí kapitoly jsou zásady správného stravování a ve čtvrté kapitole popisují, jaké mohou být alternativní způsoby stravování. V rámci praktické části jsem provedla dotazníkové šetření mezi žáky Gymnázia Jiřího Wolker v Prostějově, kde jsem se snažila zjistit jaké stravovací návyky mají žáci tohoto gymnázia. Získané výsledky jsou zpracovány do tabulek a grafů.

Klíčová slova: stravovací návyk, strava, výživová doporučení, alternativní způsoby stravování

Eating habits of secondary school students

Summary:

Students eating habits are very important issue, which should be paid great attention. In the first chapter of the theoretical part I focused on basic factors that influence the formation of eating habits, in the second chapter deals with the composition of food, the theme of the third chapter, the principles of proper diet and the fourth chapter describe what may be alternative ways of eating. In the practical part, I conducted a questionnaire survey among students of Gymnasium Jiří Wolker in Prostějov, where I tried to find out what the eating habits of secondary school pupils have. The results are summarized in tables and graphs.

Keywords: eating habits, food, nutrition advice, alternative ways of eating

OBSAH

1	ÚVOD	2
2	CÍL PRÁCE	2
3	MATERIÁL A METODY ZPRACOVÁNÍ	3
4	VYMEZENÍ POJMŮ	3
5	ZÁKLADNÍ FAKTORY PŮSOBÍCÍ NA UTVÁŘENÍ STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ	5
5.1	Rodina	5
5.2	Kolektiv	8
5.2.1	Mateřská škola	8
5.2.2	Škola	8
5.3	Kulturní a ekologické podmínky	10
5.4	Vliv sdělovacích prostředků	11
6	SLOŽENÍ POTRAVIN	12
6.1	Bílkoviny	13
6.2	Tuky	14
6.3	Sacharidy	14
6.4	Minerální látky	15
6.5	Vitamíny	15
6.6	Voda	16
7	ZÁSADY SPRÁVNÝCH STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ A VÝVOJ SPOTŘEBY POTRAVIN	16
7.1	Zásady stravování dětí a mládeže	20
8	ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY VÝŽIVY	21
8.1	Vegetariánství	22
8.2	Veganství	23
8.3	Makrobiotika	24
9	PRAKTICKÁ ČÁST	25
10	DISKUZE	35
11	DOPORUČENÍ PRO PEDAGOGICKOU PRAXI	36
12	ZÁVĚR	37
13	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY:	38
14	SEZNAM TABULEK A GRAFŮ	39
15	PŘÍLOHY	40

1 ÚVOD

Tato závěrečná práce se věnuje tématu „Stravovací návyky žáků středních škol“. Toto téma mne zaujalo, neboť jsem chtěla zjistit jaké stravovací návyky dnešní žáci mají, protože se stále hovoří o obezitě dětí, o špatných stravovacích návycích, o tom, že dnešní děti mají málo pohybu a stále více času tráví sezením u počítačů a televize a toto všechno v konečném důsledku má velký vliv na jejich zdravotní stav. Má práce je rozdělena na dvě části. První část teoretická je rozdělena do čtyř hlavních kapitol. V první kapitole se věnuji tomu, co ovlivňuje vytváření stravovacích návyků a to ať dobrých, tak špatných. Vlivů, díky kterým získáváme určité stravovací návyky je celá řada, proto se pokusím upozornit na ty nejvýznamnější. Druhá kapitola stručně seznamuje s tím, z čeho se skládá naše strava, neboť znalost skladby naší stravy je velice důležitá pro utváření správných stravovacích návyků. Ve třetí kapitole rozvedu jaká jsou doporučení a zásady správné výživy a čtvrtá kapitola se věnuje možnostem alternativního způsobu stravování, neboť pro mnoho lidí právě alternativní způsoby stravování znamenají jakousi formu zdravé výživy. V praktické části jsem se rozhodla zjistit, jaké stravovací návyky mají žáci Gymnázia Jiřího Wolkerova v Prostějově. Zajímalo mne, zda se stravují pravidelně, co pravidelně konzumují, zda ke stravování využívají školní jídelnu, ale také jsem zjišťovala, zda kouří a pijí alkohol a jak často sportují, protože toto všechno významně ovlivňuje, jaký životní styl dnešní žáci střední školy preferují.

2 CÍL PRÁCE

Cílem teoretické části je vymezit pojmy, které souvisejí se stravováním, dále analyzovat základní vlivy na stravovací návyky žáků střední školy a zjistit, jak by měly vypadat správné stravovací návyky. Cílem praktické části je na základě dotazníkového šetření zjistit stravovací návyky žáků Gymnázia Jiřího Wolkerova v Prostějově.

3 MATERIÁL A METODY ZPRACOVÁNÍ

Ve své práci vycházím z dostupné literatury, která se zabývá faktory, které mají vliv na utváření stravovacích návyků, výživě, alternativním způsobům stravování a doporučením, jak se správně stravovat. V praktické části jsem provedla dotazníkové šetření mezi žáky různých ročníků Gymnázia Jiřího Wolker a následně analyzovala výsledky tohoto šetření, porovнала výsledky šetření se zásadami zdravé výživy a také s daty Českého statistického úřadu o spotřebě potravin v České republice.

4 VYMEZENÍ POJMŮ

Stravovací návyk

Pokud se chci zamýšlet nad tím, co má vliv na utváření stravovacích návyků, měla bych nejprve vysvětlit, co to vlastně návyk je. Jedná se o ustálený vzorec chování, který je jedincem individuálně získaný. Když mluvíme o špatném návyku, pak se jedná o zlovyk. Pokud se jedná o stravovací návyk, pak se tento ustálený vzorec chování týká stravy a my ho získáváme od raného dětství a má na něj vliv řada faktorů.

Stravovací návyky jsou nedílnou součástí životního stylu a významnou měrou ovlivňují zdravotní stav jednotlivce. Naše stravovací návyky se stále ještě vyznačují nesprávnou skladbou stravy a mnohdy také přejídáním. Nevhodné stravovací návyky, které jsou charakterizovány nedostatky v oblasti kvantity, kvality, složení stravy a nepravidelností stravování, představují důležitý faktor vzniku celé řady závažných civilizačních onemocnění, mezi které lze řadit obezitu, cukrovku, vysoký krevní tlak a některé typy nádorových onemocnění.

V průběhu vývoje člověka došlo k výrazným změnám ve stravovacích návycích a ke změnám ve složení konzumované stravy. Postupně došlo k prudkému vzestupu konzumace potravin bohatých na zdroje energie. Zvýšil se příjem tuků, cukrů a zároveň došlo ke snížení spotřeby vlákniny, vitamínů a vápníku. Nevhodné stravovací návyky, charakterizované zejména nadbytečně vysokým příjmem energie, konzumací tučných a sladkých jídel a zbytečnou spotřebou tuků a cukrů, jsou velice často příčinou vzniku pozitivní energetické bilance, což znamená, že příjem energie převyšuje jeho výdej, jejímž konečným důsledkem je vznik obezity. Na vzniku nerovnováhy mezi potřebou energie a

její spotřebou, ve prospěch spotřeby má nezanedbatelný vliv také další negativní faktor doby, kterým je pokles výdeje energie v pracovní i mimopracovní činnosti. A týká se to nejen dospělých, ale také dětí. V minulosti nebylo neobvyklé, že děti pomáhaly rodičům s manuální prací na zahradě a v polích, s péčí o dobytek, který chovali apod. Pokud tyto náročné práce lidé prováděli, měli větší požadavky na tučnější potravu, neboť tuky jsou energeticky nejbohatší složkou všech potravin a tak se potřeba tuků zvyšuje při těžší tělesné práci. Machová (2009, s. 37-38)

Dalším nepříznivým faktorem souvisejícím se životním stylem je nevhodná frekvence konzumované stravy. Velice často dochází k vynechávání snídaní a obědů a větší porce bývají konzumovány především večer, kdy se rodina setkává pohromadě.

Změna ve stravovacích návycích a dodržování zásad správné výživy jsou základními předpoklady ke snížení nadbytečné tělesné energie a také k prevenci některých civilizačních onemocnění.

Žák

Pokud se mám zabývat stravovacími návyky žáků střední školy, měla bych také definovat, kdo to je žák. Jak uvádí Wikipedie (2015-05-16) žák je osoba, která se vzdělává v rámci organizovaného procesu vzdělávání a to na základní nebo střední škole. Tento proces vzdělávání trvá delší dobu a většinou probíhá v nějaké vzdělávací instituci. Žák je tudíž součástí organizované skupiny jako je třída nebo studijní skupina.

Adolescent

Žáci střední školy prochází obdobím dospívání, které je pro ně velice náročné a nese sebou řadu specifíků. Jak uvádí Kabíček (2014, s.17) dospívání neboli adolescence probíhá mezi 10. a 19. rokem. V tomto období dochází k mnoha biologickým, psychickým a sociálním změnám. Dospívající v tomto období prudce rostou, pohlavně dospívají, hledají svou identitu a osamostatňují se od rodiny. Podle Kabíčka (2014, s.18) probíhá dospívání ve třech fázích. První fáze se nazývá puberta nebo též časná adolescence a v ní dochází zejména k biologickým změnám a probíhá okolo 10-13 let, druhá je označována jako střední adolescence (14-17 let) a třetí je označována jako pozdní adolescence, která probíhá mezi 17. a 19. rokem. Ve druhé a třetí fázi dochází u mládeže ve velké míře také k

psychickým a společenským změnám. Jak uvádí Kabíček (2014, 29-31) ve druhé fázi vrstevníci velice často experimentují. Možnosti experimentování nacházejí například ve stylu oblékání nebo také ve způsobu stravování. Ve vztahu k rodině dochází k částečnému odcizení od rodičů a zaměření se více na vrstevníky. V období pozdní adolescence se začínají dospívající zaměřovat na utváření trvalejších vztahů. V tomto období bývají mladí velice často idealisté, mají snahu a odhodlání měnit svět a velice často také nesnesou, pokud mají dospělí na cokoli jiný názor. V tomto období si také adolescenti začínají uvědomovat, že je třeba přemýšlet nad budoucím povoláním.

Dále je třeba si ujasnit, co spadá do kategorie střední škola. Podle Školského zákona 561/2004 Sb. jsou za střední školu považovány následující instituce: gymnázium, střední odborná škola a střední odborné učiliště.

5 ZÁKLADNÍ FAKTORY PŮSOBÍCÍ NA UTVÁŘENÍ STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ

Na utváření stravovacích návyků se podílí celá řada faktorů, které významně ovlivňují, jak se budeme stravovat a jak se budou následně stravovat naše děti. Stravovací návyky se vytvářejí a formují již od útlého dětství.

Nejdůležitějším faktorem je rodina a to zejména rodiče. Nezanedbatelný vliv mají ale také prarodiče, od nichž děti získávají jiný vzor stravovacích návyků. Neméně důležitým faktorem je také prostředí, ve kterém vyrůstáme a žijeme. Mám tím na mysli jak kulturní tak ekologické podmínky. Velice důležitým faktorem je také kolektiv, do něhož se děti po nástupu do mateřské školy dostávají a v neposlední řadě také sdělovací prostředky, které se na nás snaží velice usilovně působit a zejména děti a mladiství jsou velice snadno ovlivnitelní tímto zdrojem informací.

5.1 Rodina

Nevýznamnější vliv na utváření stravovacích návyků má rodina. Rodina ovlivňuje stravovací návyky již od kojeneckého věku, kdy dítě začíná konzumovat první stravu. Ve

většině rodin je to hlavně matka, která rozhoduje o tom, co dítě bude jíst, od jakého věku začne dostávat první pevnou stravu a zda se bude snažit živit dítě zdravě, podle určitých zásad zdravé výživy nebo nebude řešit co dítě jí. V prvních měsících života je kojenecká a batolecí strava ovlivněna také dětskými lékaři, kteří doporučují, jaké potraviny a od kdy by dítě mělo dostávat a které potraviny jsou pro dítě naopak nevhodné. Rodina a zejména matka působí na děti i v dalším období, protože dokud dítě nezačne navštěvovat předškolní zařízení dostává jídlo zejména od matky, která většinou rozhoduje, jak se bude dítě stravovat. Zajímavým faktem je, že na stravování rodiny má velice často nezanedbatelný vliv vzdělání matky. Fraňková (2013, s. 78,79) uvádí, že vzdělání matky je jedním z nejdůležitějších faktorů výběru jídla a jeho přípravy. Rodiny v nichž je matka vysokoškolsky vzdělaná si při návštěvě restaurací častěji vybírají lepší restaurace, kde mohou očekávat kvalitnější stravu, méně často navštěvují cukrárny, častěji u nich narazíme na zájem o vegetariánskou stravu, téměř nenakupují hotové a instantní pokrmy. Naopak matky se základním vzděláním častěji navštěvují se svými dětmi cukrárny, nakupují hotová jídla, instantní pokrmy a upřednostňovaly tradiční českou kuchyni.

Tento rozdíl může být dán samozřejmě i faktem, že matky vysokoškolsky vzdělané mívají často vyšší příjmy a proto si mohou dovolit nakupovat kvalitnější potraviny a navštěvovat dražší restaurace. Důležitou roli zde však nehrají pouze příjmy rodiny, ale také teoretické znalosti, zájem o složení potravin a zkušenosti, kterými vysokoškolsky vzdělané matky mnohdy disponují.

Tato skutečnost ovšem není pravidlem a i mezi matkami vysokoškolsky vzdělanými najdeme celou řadu takových, které nemají zájem se tím co je a není zdravá strava, zabývat, stejně tak jako mezi matkami se základním vzděláním najdeme spoustu těch, které mají zájem o zdravější stravu svých dětí a potažmo celé rodiny.

Nejen tato rozhodnutí ovšem ovlivňují stravu dětí. Děti samy vidí, čím se stravuje zbytek rodiny a jaké stravovací návyky kdo má a velice rychle tyto návyky od rodiny přebírají. Z tohoto pohledu je kromě toho co děti jí také důležité, v jakém prostředí a za jakých podmínek se děti stravují. Neboť prostředí a podmínky, ve kterých se děti stravují jsou důležité faktory působící na jídelního chování dětí.

Pro děti je obzvlášť důležité, aby při jídle vládla klidná atmosféra bez stresu a hádek. Neboť pocit bezpečí a pozitivní nálada v rodině zajišťují klid v jídelní situaci. V opačném

případě může u dětí docházet k nechutenství, zažívacím potížím a v krajním případě také k poruchám příjmu potravy, protože děti jsou velice citlivé bytosti.

Společná rodinná jídla mají celou řadu funkcí. Nejenže upevňují vztahy v rodině, ale děti tím získávají pevný denní režim. Není možné opomenout i výchovnou funkci, neboť dítě se učí jak se má u jídla chovat, jak používat příbor a získává tak určité návyky, které přebírá od rodičů. Ne vždy jsou samozřejmě všechny návyky správné.

Dále se při společných jídlech upevňují rodinné tradice. V některých rodinách dochází před každým jídlem k modlitbě, jinde rodina děkuje matce za připravení jídla, apod..

Neoddělitelnou součástí rodinného stravování je i vzájemná komunikace. V řadě případů si rodina najde právě u jídla čas na společnou konverzaci. V tomto případě by si však rodiče měli dávat pozor na to, aby se u jídla neřešily konflikty, problémy v rodině, problémy ze školy a neprobíhaly tak během jídla hádky.

V současné době se však bohužel stále častěji setkáváme s problémy společných jídel. Jeden z rodičů, popřípadě v některých rodinách i oba rodiče bývají často pracovně velice zaneprázdněni a tak se místo společných jídel v rodinném kruhu děti často stravují bez některého člena rodiny popřípadě samy. Je otázkou, jak tato skutečnost v budoucnu ovlivní tyto děti. Další neřestí rodinného stravování bývá časté sledování televize během jídla, kdy se nevěnujeme jídlu ani rodině, ale rodina sleduje zprávy, filmy nebo pohádky a vytrácí se tak pozitivní efekt společného stravování. Fraňková (2013, s. 76 - 100)

Na utváření stravovacích návyků má nemalý vliv také stravování mimo nejbližší rodinu. Děti tak mají možnost například o prázdninách poznat, jak probíhá strava u prarodičů, popř. u jiných členů rodiny. Zde děti poznávají nové chutě, jiné rituály a je to pro ně velice přínosné. Větší rozdíl může být v případě, že rodina bydlí ve velkém městě v bytě a prarodiče na venkově. Děti tak mohou vidět práci na zahradě nebo na statku, která předchází přípravě pokrmu a mohou si tak jídla začít více vážit. Velmi často v těchto případech mají děti možnost konzumovat ovoce a zeleninu přímo ze zahrady v BIO kvalitě a může se tak stát, že i odpůrce ovoce či zeleniny si takto najde cestu ke konzumaci těchto potravin. Na druhou stranu je třeba počítat s tím, že obzvláště prarodiče bývají často více tolerantní k výběru jídla dítětem. Necháávají je, aby si sami řekli, na co mají chuť a více dětem dopřávají sladkých pokrmů.

5.2 Kolektiv

5.2.1 Mateřská škola

Nástupem dítěte do mateřské školy získává dítě další velice cenné zkušenosti. Setkává se s novými autoritami, zjistí, že musí poslouchat i někoho jiného než pouze rodiče a také získá nový pohled na stravování. Stravu si již nemůže vybírat, jako to může být v domácím prostředí. Musí dodržovat pevná pravidla, kdy se u jídla nemluví, čas na jídlo je omezený, o velikosti porcí rozhodují paní učitelky a také poznává nové chutě a mnohdy i úplně nová jídla, na která není zvyklé. Strava v mateřské škole bývá mnohdy pestřejší než strava připravovaná dětem doma. Velice často se stává, že děti dostávají jídla, která dříve nikdy neochutnala. Většina kuchařek a vedoucích stravování se snaží připravovat jídla pro děti podle pravidel racionální výživy a proto zde děti velice často dostávají luštěniny, vařenou zeleninu jako například špenát, zelí apod. a na základě zkušeností učitelek děti právě tyto potraviny z počátku velice často odmítají, neboť na ně z domu nejsou zvyklé. Další velkou změnou pro děti je, že se nestravují v klidném domácím prostředí, ale v prostředí, ve kterém je určitý hluk a s tím mohou mít některé děti problémy. S tímto velkým množstvím nových zkušeností mohou mít některé děti zpočátku problém se vyrovnat, ale pro následující školní období je tato fáze velice důležitá.

5.2.2 Škola

Před nástupem školní docházky by děti měly mít osvojeny základní stravovací návyky. Zároveň je ale nutné, aby rodiče i nadále dohlíželi na to, co dítě konzumuje, probírali s ním výběr jídel ve školní jídelně a vedli ho k tomu, aby si postupně samo vybíralo jídla, která jsou pro něj vhodná a odpovídají pravidlům zdravého stravování. Problémem stravování ve školních zařízeních mnohdy bývá, že nikdo příliš neřeší, zda děti dojírají svá jídla či nikoli. To se týká nejen obědů ve školních jídelnách, ale také svačin, které si buď děti nosí z domů, nebo kupují přímo ve škole. Co se týče svačin, měli by se rodiče snažit dělat svačiny různorodé a pro děti zajímavé, aby je děti jedly a nevyhazovaly do koše. Každá svačina by měla obsahovat porci ovoce nebo zeleniny, což ale bohužel nebývá pravidlem. V případě starších dětí, které již disponují penězi, nastává situace, že si děti samy kupují svačiny v bufetu nebo v automatech a zde zatím dochází k velice častým problémům ve

stravování. Tento problém se ale snaží řešit stát v novele Školského zákona č 82/2015 Sb., kde je zahrnut zákaz prodeje potravin, které jsou v rozporu s výživovými požadavky na zdravou výživu dětí, žáků a studentů. Díky této novele by žáci ve škole měli mít možnost si koupit pouze potraviny, které budou odpovídat normám racionální výživy. Měl by se tímto omezit prodej sladkých a slaných pochutin, sladkých a kofeinových nápojů a místo toho by měli mít žáci možnost si koupit v automatech a bufetech ovoce, zeleninu, obložené bagety, které ovšem nebudou obsahovat majonézy a podobně. I v současné době již mají ale žáci možnost si ve spoustě škol koupit místo sladkostí mléčné výrobky a to hlavně díky programu Mléko do škol, který je pořádán Evropskou unií. Díky tomuto programu mohou školy, které se do programu přihlásily, nabízet svým žákům mléčné výrobky za nízké ceny, neboť školy využívají dotace Evropské unie na nákup mléčných výrobků pro žáky. Od roku 2008 se do tohoto programu mohly přihlásit i střední školy, díky čemuž se mléčné výrobky za zvýhodněné ceny mohly dostat i žákům středních škol. Cílem programu je podpora rozvoje správných stravovacích návyků. Zároveň se v některých školních zařízeních začínají objevovat automaty na ovoce a mléčné výrobky.

Nejen ve školních zařízeních získávají děti nové stravovací návyky. Kolektiv kamarádů významně ovlivňuje stravování a to zejména v období puberty. Vliv rodičů v tomto období výrazně klesá a děti se snaží najít vlastní cestu a to se samozřejmě může týkat také stravování. V tomto období mládež již mnohdy řeší svůj vzhled, navštěvují různé sportovní oddíly, ve kterých mohou narazit na lidi, kteří mají jiný náhled na stravu než rodiče a oni tak mohou přijmout jiný styl stravování. Mnohdy v tomto období začínají děti držet různé diety, v případě, že jsou nespokojeny se svou postavou, což může v krajních případech způsobit i zdravotní komplikace např. v podobě poruch příjmu potravy. Proto by rodiče i v tomto období měli pečlivě dohlížet na to, jak se děti stravují a snažit se upozorňovat na případná rizika diet.

Velkým problémem je také stravování ve „fast foodech“, které nabízejí stravu, která není vhodná pro děti, ale bohužel je pro ně chuťově velice poutavá a při častějších návštěvách návyková. Tuto možnost využívá stále více dětí a pro starší děti se stává stravování ve fast foodech módní záležitostí.

5.3 Kulturní a ekologické podmínky

Stravovací zvyklosti jsou do jisté míry dány místem, odkud jedinec pochází a kde žije. Na jiné zvyklosti narazíme v Africe, Asii, Americe, Austrálii nebo v Evropě. Nepůsobí zde pouze geografické umístění, ale také náboženská příslušnost. V současné době, kdy je obvyklé cestování do různých zemí, stěhování se za prací, či za bydlením, máme možnost poznávat různé zvyklosti a pronikat tak do tajů různých kuchyní. Rodiny, které se snaží začlenit do nějaké cizí kultury velice často přebírají také jídelní zvyklosti dané kultury, ale mnohdy si také zanechávají alespoň nějaké zvyklosti, které si přinesli ze své země, odkud pochází. Fraňová (2013, s. 245)

Problém může nastat v případě multi-etnických rodin, kdy jeden z rodičů je např. zastánce striktní vegetariánské stravy a vyžaduje udržování vlastních zvyklostí a druhý z rodičů má naprosto odlišné požadavky. V takovémto případě může docházet k rozbrojům a to nejen mezi otcem a matkou, ale také mezi prarodiči. Většinou však bývá tato situace řešena kompromisem.

Změna stravovacích zvyklostí způsobena změnou země pobytu může také znamenat, že se lidé nedostanou k potravinám, na které jsou zvyklí a situace se tak pro ně může stát stresující. Faktem je, že se i v České republice rozšiřuje sortiment různých pro nás exotických surovin, které můžeme nakoupit většinou ve specializovaných prodejnách zaměřených na určitou zemi, popřípadě ve větších supermarketech. Také zde narazíme na různé exotické restaurace, které ovšem ne vždy nabízí skutečnou stravu dané země. Mnohdy se jedná spíše o napodobeniny, které jsou ne vždy vydařené.

Komplikace s odlišnými stravovacími zvyklostmi řeší mimo rodin přistěhovalců také diplomaté a zahraniční žáci a studenti, kteří se rozhodnou vycestovat na delší dobu do zahraničí. V takovém případě je třeba počítat s možnými komplikacemi. Studenti si nenakoupí potraviny, na které jsou z domů zvyklí. Mnohdy se stává, že než si zvyknou na stravu dané země, mohou je postihnout žaludeční potíže způsobené změnou stravy a na některých místech také nevhodnými hygienickými podmínkami. Na druhou stranu takto mají možnost ochutnat nová jídla. Zejména pokud se studenti účastní výměnných pobytů, při kterých bydlí přímo u rodin jiných zahraničních studentů. V těchto případech bývá často snahou rodin ukázat studentům typická jídla pro danou lokalitu.

Při návštěvě zemí jako je například Indie nebo Thajsko však mohou mít čeští žáci problémy s konzumací kořeněného jídla. I přesto je pro ně velkým přínosem setkání se s jinou kulturou a možnost poznat odlišné stravovací návyky, než na jaké jsou zvyklé z domu. Také ekologické podmínky ovlivňují stravovací návyky jedinců, protože jiné plodiny se dají pěstovat v severní Evropě jiné v jižní Evropě, úplně jiné plodiny pěstují v Asii nebo třeba v Evropě. Nejvíce konzumované jsou většinou plodiny vypěstované v podmínkách, ve kterých lidé žijí. Tyto rozdíly v konzumované stravě mírně zmenšuje fakt globalizace, protože v současné době již není problém získat potraviny vypěstované na druhém konci planety.

5.4 Vliv sdělovacích prostředků

Působení sdělovacích prostředků na utváření hodnot dítětem je nesporný. Děti a mladiství jsou vnímavými diváky, na které velice intenzivně působí reklama. Výrobci produktů určených této cílové skupině si uvědomují, že stále hodně dětí a mladistvých, tráví svůj volný čas sledováním televize a internetu a proto umisťují velice často své reklamy do bloků pořadů, které jsou pro ně určeny. Neboť jakmile vloží reklamu do bloku těchto pořadů, je velká šance, že děti a mladiství reklamu zaregistrují a budou produkt požadovat po svých rodičích. Zejména děti totiž ještě nedokážou posoudit, zda je reklama pravdivá a nechápou, že by v reklamě mohl být nabízen výrobek, který ve skutečnosti není vůbec tak zdravý jako nám reklama říká. V takovém případě je na rodičích, aby regulovali, čím bude dítě ovlivněno. Vliv rodičů na děti však s postupem času klesá, a jakmile se děti začnou dostávat do pubertálního období, vliv rodičů je minimální, protože děti v tomto věku přestávají rodiče považovat za dobré rádce, kteří mají vždycky pravdu. V tomto období tudíž mohou sdělovací prostředky působit na mladé spotřebitele ještě více. Výhodou je, že mládež již začíná být vůči reklamám více kritická, než malé děti, ale i tak má reklama na ně velký vliv. Problémem reklam ve sdělovacích prostředcích je ten, že působí velice intenzivně. Reklamní agentury využívají k tvorbě reklam mnohdy velice zkušené psychology, kteří ví jakým způsobem je třeba reklamu vytvořit, aby působila co nejintenzivněji. Reklamy se mnohdy často opakují, aby se lidem dostaly pod kůži. Jak uvádí Fraňková (2000, s.140) tvůrci reklam využívají různých psychologických „figlů“.

Využívají obrázek šťastné spokojené rodiny, která se předhání v jídle jimi nabízených produktů, přesvědčují spotřebitele, že jejich výrobek je ten nejlepší, nejzdravější apod. Problémem je, že velice často se takto snaží prodat produkty, které nejsou tak zdravé, jako oni deklarují. Dětem mnohdy nabízí potraviny příliš sladké, tučné nebo kořeněné, které se zdravou výživou mají velice málo společného. Je třeba si uvědomit, že reklamy mají mnohdy negativní následky, neboť způsobují návyky na nezdravé potraviny. Také na internetu a v časopisech pro mládež se setkáme s reklamami na různé produkty. Tyto reklamy jsou upraveny pro potřeby dětí a mládeže a tudíž jsou mnohdy velice efektivní. Fraňková (2013, s. 234)

Vliv sdělovacích prostředků ale nemusí být pouze negativní. V současné době stále přibývá pořadů zabývajících se výživou. V televizi narazíme často na pořady o vaření, ve kterých ve velké většině nabízí způsoby jak vařit zdravá a zajímavá jídla. Stále více televizních kuchařů doporučuje používání kvalitních potravin, omezení nezdravých dochucovadel, omezení živočišných tuků apod. Dále není problém narazit na pořady, které radí lidem jak se stravovat zdravě, dietně, kterým potravinám je dobré se vyhnout a jaké pokrmy připravovat pro děti různého věku. Také v časopisech a na internetu najdeme celou řadu zajímavých a poučných informací. A v neposlední řadě nás sdělovací prostředky varují před potravinami, které jsou například zdravotně závadné, ale prodejci je i přesto svým zákazníkům nabízejí.

Novela školského zákona nezapomíná ani na vliv reklamy na děti a mladistvé a zakazuje ve školách reklamu na potraviny, které jsou v rozporu s výživovými požadavky na zdravou výživu dětí, žáků a studentů. Zákon č.82/2015 Sb.

6 SLOŽENÍ POTRAVIN

„Organismus potřebuje energii k zajištění své činnosti a stavební látky k výstavbě tkání a orgánů. Obojí člověk získává potravou. Výživa dětí a mladistvých musí také zabezpečovat jejich tělesný růst s přiměřenými přírůstky výšky a hmotnosti. Správná (racionální) výživa musí být vyvážená po stránce kvantitativní i kvalitativní.“ (Machová, 2009, s. 18)

Aby byla strava vyvážená je třeba zajistit dostatečný a vyvážený přísun všech živin, vitamínů, minerálů a nesmíme zapomínat ani na vodu, která je pro organismus

nepostradatelná. Nevyvážená strava může způsobit nedostatek některých živin, který může následně způsobit oslabení imunitního systému a následně zdravotní komplikace.

Mezi základní složky potravy patří bílkoviny, tuky, cukry, minerální látky, vitamíny a voda.

6.1 Bílkoviny

Kunová (2002, s. 16) uvádí, že bílkoviny představují biologicky velmi významnou složku potravy. Slouží jako materiál pro výstavbu a udržení tělesných tkání, jsou důležité pro tvorbu enzymů, trávicích šťáv, hormonů a obranných látek. Zvláštní význam mají také pro výživu mozku a mozkové tkáně. Kromě toho, že jsou důležitým stavebním prvkem, nelze opomenout ani jejich funkci energetickou. Denní potřeba bílkovin závisí na mnoha faktorech. Patří k nim zejména věk, fyziologický stav a také svalová práce. Děti a dospívající mají větší potřebu bílkovin, vzhledem k jejím potřebám.

Bílkoviny se skládají až z 20 aminokyselin a liší se složením a obsahem svých aminokyselin. Rozeznáváme aminokyseliny postradatelné, to jsou takové, které jsou nahraditelné a aminokyseliny nepostradatelné, nenahraditelné, které si organismus nedokáže sám vytvořit. Tyto je třeba v dostatečném množství do těla dodávat v potravě. Bílkoviny, které obsahují všechny aminokyseliny pro člověka nezbytné v dostačujícím množství a správném vzájemném poměru jsou označovány jako plnohodnotné. Bílkoviny, které neobsahují všechny nepostradatelné aminokyseliny, nebo je obsahují v nevhodném vzájemném poměru, jsou nazývány neplnohodnotnými. Plnohodnotné bílkoviny jsou obsaženy především v potravinách živočišného původu, neplnohodnotné spíše v potravinách rostlinného původu. Zdrojem velmi kvalitních plnohodnotných bílkovin, které jsou rostlinného původu, jsou například luštěniny, neboť jsou svým složením blízké bílkovinám živočišným. Proto je zvýšená konzumace luštěnin doporučována jako alternativa k živočišné stravě. Vhodně volenou směsí dvou nebo více potravin rostlinného původu je ale také možné získat výživu s obsahem všech základních aminokyselin a to i bez použití potravin živočišného původu.

6.2 Tuky

Tuky jsou energeticky nejbohatší složkou všech potravin. Největší podíl potřebné energie v organismu je zajišťován právě konzumovanými tuky. Je-li přísun tuků větší než je okamžitá spotřeba, ukládá se přebytek tuku jako rezerva energie a tepla v různých tělesných dutinách a ve svalové a vazivové tkáni.

Jak uvádí Kunová (2002, s. 21-22) chemicky se tuk skládá ze dvou základních složek a to glycerolu a mastných kyselin. Mastné kyseliny se dělí na nasycené mastné kyseliny a nenasycené mastné kyseliny. Nenasycené mastné kyseliny se dále dělí na jednoduše nenasycené mastné kyseliny a vícenásobně nenasycené mastné kyseliny. Nasycené mastné kyseliny působí většinou nepříznivě na naše zdraví, protože zvyšují hladinu cholesterolu v krvi. Jsou obsaženy v živočišných tucích jako např. v másle, sádle, vepřovém a hovězím tuku. Jednoduše nenasycené mastné kyseliny působí na naše zdraví příznivě a to i přesto, že hladinu cholesterolu nemění. Snižují ale jeho nebezpečnou složku LDL a zvyšují tu prospěšnou složku HDL. Najdeme je například v olivovém oleji, avokádu a ořechách. Vícenásobně nenasycené mastné kyseliny hladinu cholesterolu v krvi většinou snižují a některé navíc zabraňují vzniku krevních sraženin. Zdrojem jsou rostlinné oleje – olivový, řepkový, slunečnicový nebo taky tuk obsažený v rybím masu. Mimo to také tuky umožňují vstřebávání a jsou nositeli některých vitamínů rozpustných v tucích. Potřeba tuků se zvyšuje při těžší tělesné práci a také za chladného počasí. Tuky rostlinného původu jsou pro organismus lépe stravitelné a právě proto jsou více doporučovány. Zdrojem tuku nejsou ale jen „klasické tuky“, ale také jiné potraviny (např. maso, salámy, mléko, sýry, buchty, čokolády) u nichž se mluví o tzv. skrytých tucích.

6.3 Sacharidy

Sacharidy jsou hlavní složkou potravin rostlinného původu. Pod označením sacharidy se skrývají glycidy, cukry, uhlovodany a uhlohydráty. Jejich hlavní význam ve výživě je, že jsou důležitým zdrojem energie. Organismus jimi kryje zhruba 70% veškeré energetické potřeby. Předností sacharidů je, že z nich organismus může čerpat energii přímo. U ostatních energetických živin musí dojít nejdříve k přeměně na glukózu. To znamená, že sacharidy se v organismu mohou tvořit i z jiných složek, zejména z bílkovin, jsou-li dodávány v nadbytečném množství. Jak uvádí Machová (2009, s. 21) dělí se sacharidy na

monosacharidy, což jsou jednoduché cukry (glukosa, fruktosa), disacharidy, které se skládají ze dvou jednoduchých cukrů, při trávení jsou štěpeny na jednotlivé složky (sacharóza, maltosa a laktosa) a polysacharidy, označovány jako složité cukry. Z polysacharidů je nejdůležitější rostlinný škrob, který představuje hlavní energetický zdroj ve výživě.

6.4 Minerální látky

Jsou to látky, které organismu nedodávají žádnou energii, ale jsou potřeba k výstavbě těla, k obnově některých ústrojí a zajišťují chemické a fyzikální vlastnosti některých tkání a tělních tekutin (krve, tkáňového moku apod.). Řadíme je mezi látky ochranné, neboť chrání organismus před působením nepříznivých vlivů, jako je potrava, prostředí apod. Podle Machové (2009, s. 23) jsou hlavními minerálními látkami, které organismus potřebuje vápník, fosfor, síra, draslík, sodík, hořčík a železo. Neméně důležité jsou také tzv. stopové prvky, které jsou potřeba pouze v nepatrném množství, z nichž nejvýznamnější jsou měď, jod, kobalt, nikl, fluor, zinek a další.

Potřeba minerálních látek je individuální. Závisí na věku, fyziologickém stavu a také na konzumované stravě a na prostředí. Některé potraviny vyžadují větší spotřebu určitých minerálních látek. Pro dodání organismu všech potřebných minerálních látek je třeba konzumovat pestrá, smíšenou stravu.

6.5 Vitamíny

Vitamíny jsou velice důležitou skupinou látek potřebných v naší výživě. Říká se jim biokatalyzátory. Nejsou sice ani zdrojem energie, ani stavebními prvky, ale jsou potřebné pro uskutečnění nejrůznějších dějů v organismu. Ve stručnosti se dá říci, že regulují jeho životní pochody. Jsou to látky, které organismus nezbytně potřebuje a zároveň si je nedovede sám vytvořit. Proto je musíme přijímat z potravy.

6.6 Voda

Voda je součástí všech živých organismů a je pro život zcela nepostradatelná. Má řadu funkcí. Funguje jako rozpouštědlo je nezbytná k udržování tělesné teploty. V tekutém vnitřním prostředí probíhají složité děje látkové a energetické přeměny. Objem vody v těle a koncentrace v ní rozpuštěných látek za normálních životních podmínek příliš nekolísají. Naprostý nedostatek vody vede již během 2-3 dní k poruchám fungování organismu a během týdne ke smrti. Vodu přijímáme jak v tekutinách, tak v pevné stravě.

Správný poměr všech živin zabezpečující příjem potřebné energie, je základem ke správné výživě.

7 ZÁSADY SPRÁVNÝCH STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ A VÝVOJ SPOTŘEBY POTRAVIN

O zásadách správných stravovacích návyků najdeme celou řadu informací v různých publikacích, neboť se tomuto tématu věnuje mnoho lidí. Vazba mezi výživou a zdravím bývá podložena vědeckými důkazy a proto je vhodné se doporučeními, jak se správně stravovat řídit. Výživová doporučení mohou být odlišná v jednotlivých zemích. Jsou totiž závislá na potravinách, které jsou v dané zemi dostupné. Pro představu o tom, jak se vyvíjí aktuální situace v trendech stravování v České republice uvádím vývoj spotřeby potravin obyvatel ČR v posledních několika letech na základě sledování Českým statistickým úřadem. V České republice nastaly významnější změny ve spotřebě potravin v devadesátých letech minulého století. I v posledních letech dochází k některým příznivým změnám ve spotřebě potravin, stále by ale bylo třeba udělat velké změny, aby možno říci, že spotřeba potravin odpovídá trendům zdravé výživy. Z údajů Českého statistického úřadu je možné vysledovat následující trendy ve spotřebě potravin. Spotřeba mléka a mléčný výrobků v posledních letech spíše stagnuje. Výrazně stoupla pouze spotřeba sýrů, která se během posledních 20 let zdvojnásobila. V současné době je na úrovni 13 kg na osobu za

rok. Spotřeba masa v posledních letech stále mírně klesá. Pro porovnání celková spotřeba masa v roce 1989 byla 96 kg na osobu a rok, zatímco v současné době se pohybuje okolo 75 kg na osobu a rok. K nejvýznamnějšímu poklesu došlo u spotřeby hovězího masa, což je dáno zejména jeho vysokou cenou, dále pak k mírnému poklesu u vepřového masa, jehož spotřeba ale stále dominuje, překvapivě klesá spotřeba králíčího masa, které je považováno za maso zdravější a spotřeba drůbežího masa v posledních letech stagnuje. Jak jsem již zmínila, největší spotřebu máme vepřového masa, následuje maso drůbeží, na třetím místě je hovězí maso a až na jednom z posledních míst jsou ryby. Spotřeba ryb dlouhodobě stagnuje a pohybuje se na úrovni 5 kg za osobu a rok, což je z pohledu zdravé výživy velmi málo.

Pozitivní trend je možné sledovat ve spotřebě tuků, kdy se postupně pomalu mění poměr živočišných a rostlinných tuků. Celková spotřeba tuků je však stále na velmi vysoké úrovni okolo 25 kg na osobu a rok. V minulosti však převažovala spotřeba živočišných tuků nad rostlinnými. V posledních letech se tento poměr otočil a nyní již převažuje spotřeba rostlinných tuků nad živočišnými. K mírnému poklesu dochází také ve spotřebě cukru, jehož spotřeba je ale stále velmi vysoká okolo 35 kg. Co se týče spotřeby ovoce je v současné době na úrovni okolo 77 kg na osobu a rok a zelenina okolo 80 kg na osobu za rok. Toto množství se v posledních letech nijak výrazně nemění a to i přesto, že podle výživových doporučení by bylo vhodné konzumovat ovoce i zeleninu mnohem víc než například maso. Česká republika zaujímá jedno z posledních míst ve spotřebě ovoce a zeleniny v Evropě.

Pro výběr skupin potravin vhodných pro zdravou výživu nám může pomoci potravinová pyramida. Jak píše Kunová (2004, s. 12 -15), byly v posledních letech vypracovány různé typy nových potravinových pyramid, protože dříve propagovaná potravinová pyramida CINDI, která na spodní základně měla chléb a další obiloviny již není podle zásad správného stravování ideální. Chléb a další obiloviny mají totiž poměrně vysokou energetickou hodnotu a se stoupajícím počtem obézních lidí, bylo nutné udělat určité změny. V této práci se podíváme na potravinovou pyramidu Fóra zdravé výživy, kterou také rozebírá Kunová (2004, s. 15) ve své publikaci, neboť ta vychází ze současných poznatků a vlivu výživy na zdraví obyvatel České republiky. Potraviny jsou v této

pyramidě voleny tak, aby byl zajištěn dostatečný přísun bílkovin, zdravých tuků, sacharidů, dostatek minerálních látek, vitamínů a vlákniny. Nikdy nesmíme zapomenout ani dostatečný přísun vody.

Nejširší základnu tvoří potraviny, které by se měly denně objevit na našem talíři, pokud postupujeme směrem nahoru, narážíme na potraviny, s jejichž konzumací bychom měli být postupně opatrnější a vrchol pyramidy obsahuje ty potraviny a pochutiny, kterým bychom se měli spíše vyhnout. Novinkou je u potravinové pyramidy řazení potravin v jednotlivých patrech zleva doprava, kdy nalevo nalezneme potraviny, které jsou pro nás vhodnější a napravo potraviny méně vhodné. Například ve spodním patře se dozvíme, že bychom měli hodně konzumovat ovoce a zeleninu, ale zároveň se zjistíme, že bychom měli jíst větší podíl zeleniny než ovoce. Z dalšího patra je jasné, že jogurty a kysané výrobky jsou pro nás vhodnější než mléko, ale i to do zdravého jídelníčku samozřejmě patří. Z pyramidy ale nezjistíme, jaké množství potravin máme konzumovat, ale spíše to, jaké potraviny si vybírat a jakým se raději vyhýbat. Měla by být jakýmsi vodičkem k sestavení zdravého jídelníčku.



Obr. 1 Česká potravinová pyramida (www.fzv.cz)

Mimo tuto potravinovou pyramidu je vhodné dodržovat ještě další zásady správné výživy.

Fórum zdravé výživy doporučuje dodržovat následující zásady.

1. jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne
2. zvyšte spotřebu zeleniny a ovoce na 600 g denně (400 g zeleniny, 200 g ovoce)
3. denně konzumujte nejméně 2 l tekutin, přednost dávejte vodě
3. nezapomínejte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků, nejlépe zakysaných
4. na teplou i studenou kuchyni používejte rostlinné oleje a kvalitní margaríny
5. maso jezte jen libové, bez viditelného tuku
6. omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám, keksům a sušenkám s náplní a polevou
7. vybírejte si potraviny s nižším obsahem sodíku, nepřisolujte
8. udržujte si optimální tělesnou hmotnost, pravidelně se hýbejte

Zapomenout bychom neměli ani na pitný režim, který je pro náš život nepostradatelný.

"Doplňování tekutin, pro které se vžil pojem pitný režim, je způsob jak pokrýt jejich každodenní ztráty. Vždy je nutné udržet rovnováhu mezi příjmem a výdejem tekutin. Napít bychom se měli ještě dříve, než pocítíme žízeň." (Kunová, 2004, s. 62)

Pitný režim bychom měli dodržovat plynule v průběhu dne. Ideálně bychom měli vypít okolo 2-3 litrů tekutin denně. Některé tekutiny ovšem nejsou do pitného režimu započítávány, neboť tělo odvodňují. Jedná se zejména o kávu a alkohol. Při potřebě tekutin záleží také na skladbě jídelníčku, venkovní teplotě a naší pohybové aktivitě. V horku, kdy se potíme, bychom měli tělu dodat více tekutin. Pokud jídelníček obsahuje více ovoce a zeleniny může být příjem tekutin mírně omezen. Základem pitného režimu by měla být voda, což ovšem v řadě případů nedodržujeme a k pití volíme spíše slazené, sycené nápoje apod.

Problémem je stále velká konzumace energetických a kofeinových nápojů a to nejen mezi dospělými, ale v oblibě je má také mládež. V současné době je možné na nabídku těchto nápojů narazit i ve školních zařízeních, což by se mělo od září 2015 změnit, neboť začne platit novela školského zákona, ve které je zakomponováno i omezení prodeje potravin,

kteřé jsou v rozporu s výživovými požadavky a tyto nápoje by nemělo být možné ve školách koupit.

Nejvhodnějšími nápoji jak pro dospělé tak pro mládež jsou stolní vody, dále pak minerální vody, u kterých je třeba ale kontrolovat množství minerálních látek, neboť některé obsahují vysoký podíl například sodíku a jejich pravidelné pití by mohlo být rizikové. Další možností jsou džusy, které jsou také považovány za zdravé nápoje, ale pozor by si měli dávat zejména lidé trpící nadváhou, neboť se jedná o vysoceenergetické nápoje. Při výběru džusů je třeba dávat pozor na to, aby se nejednalo o doslazované nápoje, a aby neobsahovaly konzervační a jiné dochucovací látky, které nejsou zejména pro děti a mládež vhodné. Kunová (2004, s. 63)

Další nápoje jako limonády, coca coly, energetické nápoje apod. již nejsou považované za nápoje vhodné k doplňování pitného režimu a to jak u dospělých tak u mládeže.

7.1 Zásady stravování dětí a mládeže

Jak jsem se již několikrát uvedla, je velice důležité, aby si děti a mládež osvojovali správné stravovací návyky již od útlého věku. Rodiče by si ale měli uvědomit, že dítě není malý dospělý a tomuto faktu by měli také přizpůsobit skladbu jídelníčku. Každé věkové kategorii odpovídají odlišné nároky na výživu. Jiné potřeby má batole, jiné předškolák, školák a jiné dospívající děti. V zásadě můžeme vycházet z České potravinové pyramidy, ale některé zásady je třeba přizpůsobit pro potřeby jednotlivých věkových kategorií.

Pro pochopení rozdílů mezi zásadami stravy pro dospělé a pro děti uvádím několik základních pravidel, na která bychom neměli zapomínat u výživy dětí a mládeže:

- jídelníček má být pestrý, ale pozor při zavádění nových potravin na potravinové alergie
- děti i mladiství by měly jíst pravidelně 5-6x denně
- děti do 4 let by měly jíst 4 porce ovoce a zeleniny za den, nad 4 roky 5-6 porcí
- obiloviny, těstoviny, rýže a pečivo by měly být v 2-3 porcích do 4 let a u dětí starších ve 3-4 porcích, u mladších dětí preferujeme bílé pečivo, teprve u starších dětí by mělo převažovat celozrnné pečivo nad bílým

- v jídelníčku by mělo být dostatečné množství mléčných výrobků - 2 - 3 porce denně, přičemž u batolat by měly převažovat plnotučné výrobky, s přibývajícím věkem přechází děti na polotučné výrobky
- přednost by mělo mít libové maso především světlé barvy, jako je kuřecí, krůtí, králíčí a zapomínat bychom neměli také na ryby
- preferované jsou rostlinné tuky a oleje
- děti by měly omezit mlsání, sladké šťávy, coca-coly apod.
- dodržovat pitný režim dětí, do 6 let by mělo dítě vypít 1,5-1,8l tekutiny za den, starší děti 1,8 - 2,0l
- kořeněná a slaná jídla zařazovat až u starších dětí

V této práci se věnuji stravovacím návykům žáků středních škol, a proto bych se ráda zmínila o tom, co je typické pro tuto skupinu dětí. Jedná se tedy o skupinu starších školáků a dospívajících, pro které je typické, že se dostávají do období prudkého růstového spurtu a pohlavního dospívání. Pro toto období bývá u dětí typický neustálý hlad, ale také nesmíme zapomenout na to, že se dostávají do období, kdy se výrazně mění jejich postava, a proto zde nastává velké nebezpečí držení diet s následným rizikem poruch příjmu potravin. Proto je nutné dohlížet na stravování i těchto dětí a být velice všímavý. Strava dospívajících již bývá často velice podobná stravě dospělých, ale vzhledem k jejich potřebám bychom hlavně neměli zapomínat na dodržování zásad zdravé výživy. I u této skupiny populace je potřeba dodržovat pitný režim s vhodnými nápoji zmíněnými výše.

8 ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY VÝŽIVY

V dnešní době můžeme pozorovat celou řadu alternativních přístupů k výživě. K dispozici je řada studií o vztahu mezi zdravím a stravou, které jsou zpracovány z různých hledisek. Do chování rodičů se promítají obavy, které jsou odvozovány ze vztahu existujícího mezi stravou a vznikem většiny chronických nemocí.

Informace o zvyšujících se zdravotních problémech, které mohou být následkem konzumovaných potravin, zvýšily zájem po zdravotně nezávadných potravinách a také po produktech racionální výživy.

Mezi nejvýraznější způsoby alternativní výživy je možné řadit vegetariánství, veganství, makrobiotiku atd. Co však tyto pojmy v sobě skrývají? Slýcháme je dnes kolem sebe velice často, ať v kladném či záporném slova smyslu. Řada lidí vidí pod těmito pojmy stále něco špatného, něco co jim může uškodit. Ale zda to tak je, záleží jen na nich. Tyto přístupy pouze radí, jak se stravovat a žít.

8.1 Vegetariánství

Vegetariánství je velice starý alternativní způsob stravování. Člověk byl od pradávna omnivor (všežravec). Pouze při neúspěšném lovu, neulovil-li například mamuta, byl odkázán na jinou – alternativní, tj. rostlinnou stravu. V širším pohledu se jedná o komplexní životní styl, nikoli pouze o odmítání masa. Pojem vegetariánství pochází z latinského vegus, což v překladu znamená plný života. Toto označení se poprvé objevilo asi v 18. století, kdy se začala ve větší míře propagovat tato životní filosofie. Ta je charakteristická zaměřením na péči o zdraví bezmasou stravou, abstinencí, nekuřáctvím, sportem a duševní hygienou. Od pradávna vedou k vegetariánství lidi dva důvody. Prvním je odmítání masa pro jeho údajné negativní účinky na tělesnou i duševní složku člověka. Tím druhým je zřeknutí se masa z důvodu odmítání zabíjení zvířat a jejich chov ve velmi stísněných podmínkách. Řada lidí se tímto životním stylem snaží o zlepšení zdravotního stavu, lepší pochopení života a návrat k přírodě. Vegetariánství bývá lákavé také pro dost adolescentů, neboť v tomto období života děti začínají více uvažovat o způsobu zacházení se zvířaty chovanými pro produkci masa o způsobu zabíjení zvířat a mnohdy tyto úvahy končí rozhodnutím stát se vegetariány a to i přes nevůli rodičů. V tomto případě je obzvlášť důležité, aby rodiče dohlíželi na to, aby nekonzumace masa byla nahrazena konzumací potravin, které nahradí chybějící složky potravy.

Vegetariánství se člení na několik podskupin:

Semivegetariánství – je typické kromě rostlinné stravy, mléka a mléčných výrobků a vajec, konzumací také ryb a někdy také drůbežího masa

Laktoovovegetariánství – tito lidé odmítají maso jakéhokoli druhu, alkohol, tabák a někdy také bílý cukr a bílé maso

Laktovegetariánství – je podobné laktoovovegetariánství, jen s tím rozdílem, že odmítá konzumaci vajec

Veganství – vegani konzumují pouze stravu rostlinného původu, odmítají jakékoli maso, vejce, veškeré mléčné výrobky a někteří odmítají také med a kvasnice

Vitariánství – jsou vegani, kteří konzumují vše v syrovém stavu

Fruitariánství – je to extrémní stravovací styl, který je charakteristický konzumací syrového ovoce

8.2 Veganství

Veganství je jednou z odnoží vegetariánství. Řada lidí nechápe, proč vegani nejí ani maso ani vejce ani mléčné výrobky, když při jejich konzumaci neumírají nevinná zvířata. Ale pokud se podíváme na získávání vajec a mléka blíže, zjistíme, že při tom zvířata sice neumírají, ale velice často trpí. A to je to, co vede vegany k tomu, aby odmítali tyto produkty. Jedná se hlavně o etické a duchovní důvody.

V dnešní době je možné pozorovat naprosto odlišné názory na vegetariánství a veganství. Ke kladům tohoto životního stylu patří i to, že je spojen s nekuřáctvím, abstinencí alkoholu, skromností, zdrženlivostí, menší úspěchaností. Řada lidí tvrdí, že nekonzumace masa je pro člověka nezdravá a může způsobovat zdravotní potíže, neboť maso je zdrojem řady bílkovin, které jsou pro organismus nezbytné. Nepříznivý dopad na zdraví může mít vegetariánství v případě, že je provozováno nepoučenými laiky, kteří se rozhodnou nekonzumovat maso a nesnaží se nijak nahradit látky, v něm obsažené, jež jsou pro tělo potřebné, získat v nějaké jiné formě. Druhým případem, kdy může být vegetariánství škodlivé pro zdraví je jeho extrémní forma, veganství. Veganská strava je obzvlášť riziková pro malé děti, děti, které jsou ve vývoji, těhotné (může způsobit poruchy růstu a vývoje), neboť v této stravě chybějí nebo jsou zastoupeny nedostatečně vitamín B12, lyzin, tryptofan apod.

8.3 Makrobiotika

„Slovo makrobiotika je odvozeno z řečtiny. „Makro“ znamená velký, „bio“ vitalita, zdatnost a „biotika“ je nauka o projevech a chování živých organismů. Makrobiotika má tedy člověka přivést ke správné životosprávě a udržet ho co nejdéle tělesně a duševně zdatného. Tvoří součást čínsko-japonského filosofického směru Zen a jako způsob vaření se dodneska udržela ve starých buddhistických kláštorech.“ Havlů, K. (1998)

Čím je však makrobiotika charakteristická? Jedná se o návrat ke stravě našich předků. V dřívější době se jedly výhradně celozrnné obiloviny, sezónní ovoce a zelenina a velice málo tuky a maso. Celé tajemství makrobiotiky tkví v konzumaci celozrnných obilovin, doprovázené menším množstvím vždy čerstvé zeleniny a ovoce, vypěstované výhradně bez použití jakýchkoliv umělých hnojiv. Makrobiotická strava má ještě celou řadu zásad, které je třeba dodržovat. Tím nejpodstatnějším rysem makrobiotiky je důkladné rozkousání každého sousta. Usnadňuje to totiž proces trávení a vylučování odpadních látek.

9 PRAKTICKÁ ČÁST

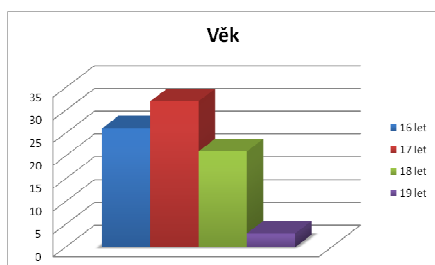
Pro získání představy o stravovacích návycích žáků střední školy, jsem provedla dotazníkové šetření. Cílem dotazníkového šetření bylo zjistit, zda je možné z odpovědí respondentů vyčíst jejich stravovací návyky. Dotazník byl rozdán 105 žákům Gymnázia Jiřího Wolker v Prostějově. S rozdáním dotazníků mi pomohly studijní asistentky zmíněného gymnázia, které zajistily, že byly dotazníky rozděleny do různých tříd. Návratnost dotazníků byla 82 %, což představuje 86 vyplněných dotazníků. Vzhledem k tomu, že byl dotazník rozdán mezi mládež ve věku 16-19 let, došlo ve 2 případech k ne zcela validnímu vyplnění dotazníku. Z toho důvodu jsem tyto dotazníky do šetření vůbec nezapočítávala, neboť obsahovaly odpovědi, které do vyhodnocení nemohly být zahrnuty. I některé další dotazníky obsahovaly odpovědi, které nebylo možno do šetření zahrnout, proto se v několika případech stalo, že i přesto, že počítám s 84 respondenty, u některých otázek narazíme na menší počet odpovídajících respondentů. S tímto faktem je ovšem třeba v případě provádění dotazníkového šetření počítat a u mladistvých obzvlášť.

Dotazník obsahoval 20 otázek. Kromě jedné otázky byly všechny uzavřené s možností výběru jedné nebo více variant odpovědi. Jedna otázka byla doplňovací. Obsah dotazníku je předmětem přílohy č.1.

Grafy v textu znázorňují odpovědi respondentů v relaci k počtu dotazovaných, kteří se k dané odpovědi přiklonili. Vedle grafu je uvedena tabulka, která znázorňuje absolutní četnost jednotlivých odpovědí a dále také procentuální vyjádření.

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 36 chlapců a 48 dívek. Věkové rozložení dotazovaných bylo relativně vyrovnané (každá věková skupina měla přibližně 30 % zastoupení), pouze 19-ti letých byli pouze 3 respondenti, což činí 3,5 %.

Tab.1. Věk dotazovaných žáků



Graf 1. Věk dotazovaných žáků

Věk	16 let	26	31%
	17 let	32	38%
	18 let	21	25%
	19 let	3	4%

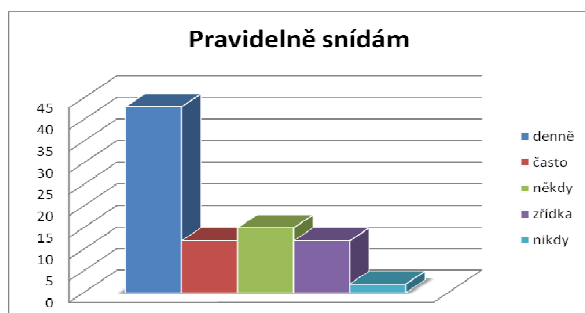
Na otázku, zda si žáci pravidelně rozdělují stravu do 5 porcí (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře) odpověděla 11 % dotázaných, že si stravu pravidelně rozdělují velmi často, 34 % často, 30 % někdy, 19 % zřídka a 6 % nikdy. Dále jsem se zabývala tím, zda pravidelně snídají, svačí, obědvají a večeří.

Tab.2 Výsledky odpovědí na otázku č.1

Rozdělujete si stravu pravidelně do 5 porcí?		
a) velmi často	9	11%
b) často	29	35%
c) někdy	25	30%
d) zřídka	16	19%
e) nikdy	5	6%

Denně snídá 51 % dotázaných žáků a 2 % dotázaných nesnídá vůbec. Zbylé odpovědi byly vyrovnané okolo 14 %.

Tab.3. Výsledky odpovědí na otázku č.2

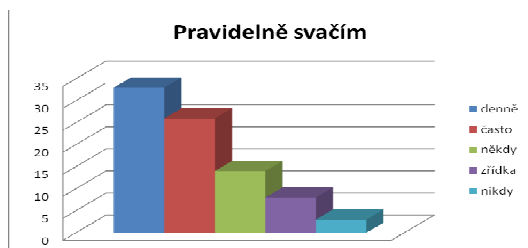


Graf 2. Znáznornění absolutních četností na otázku č.2

Pravidelně snídám		
a) denně	43	51%
b) často	12	14%
c) někdy	15	18%
d) zřídka	12	14%
e) nikdy	2	2%

Denně svačí 39 % dotazovaných žáků, často 31 % zatímco nikdy necelé 4 %.

Tab.4. Výsledky odpovědí na otázku č.3

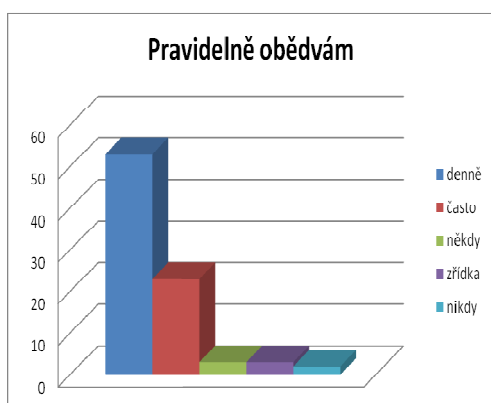


Graf 3. Znáznornění absolutních četností na otázku č.3

Pravidelně svačím		
a) denně	33	39%
b) často	26	31%
c) někdy	14	17%
d) zřídka	8	10%
e) nikdy	3	4%

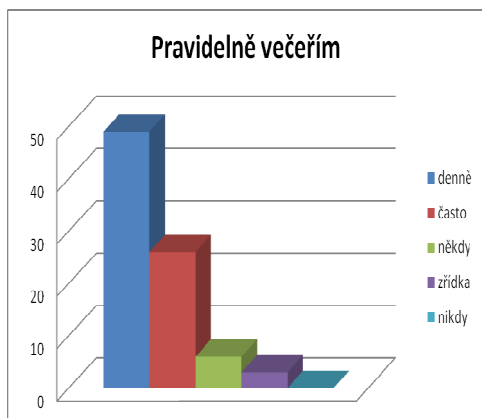
Nejpravidelněji konzumovaným jídlem v průběhu dne je oběd, který si denně dává 63 % dotazovaných žáků, dalších 27 % obědvá a počet respondentů, kteří obědvají pouze někdy, zřídka a nikdy je vyrovnaný 3 %. Oblíbeným jídlem v průběhu dne je také večeře, kterou si dopřává denně 58 % dotazovaných, často 31 %, někdy 7 % a zřídka 4 %. Nikdo z dotazovaných večeři úplně nevynechává.

Tab.5. Výsledky odpovědí na otázku č.4



Graf 4. Znáznornění absolutních četností na otázku č.4

Pravidelně obědvám		
a) denně	53	63%
b) často	23	27%
c) někdy	3	4%
d) zřídka	3	4%
e) nikdy	2	2%



Graf 5. Znáznornění absolutních četností na otázku č.5

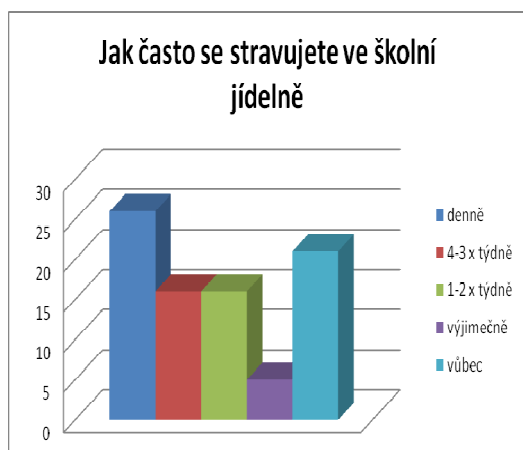
Tab.6. Výsledky odpovědí na otázku č.5

Pravidelně večeřím		
a) denně	49	58%
b) často	26	31%
c) někdy	6	7%
d) zřídka	3	4%
e) nikdy	0	0%

Další dvě otázky se týkaly stravování ve školní jídelně. První zjišťovala, kolik žáků se ve školní jídelně stravuje a následující, zda jídlo ve školní jídelně žákům připadá chutné. Školní jídelnu denně navštěvuje 26 z dotazovaných žáků a dalších 16 žáků ji navštěvuje 4-3 x týdně, což je dohromady přesná polovina z dotazovaných žáků. Dalších 19 ji

navštěvuje 1-2 x týdně, 5 pouze výjimečně a 21 dotazovaných nikdy. S kvalitami školní jídelny je velmi často spokojených pouze 13 % dotazovaných, často 32 %, zatímco pouze někdy se zdají pokrmy chutné 37 % dotázaných, zřídka 4 % a nikdy 13 %. Jeden z dotazovaných na totu otázku neodpověděl vůbec.

Tab.7. Výsledky odpovědí na otázku č.6



Graf 6. Znázornění absolutních četností na otázku č.6

Jak často se stravujete v jídelně?		
a) denně	26	31%
b) 4-3x týdně	16	19%
c) 1-2x týdně	16	19%
d) výjimečně	5	6%
e) nikdy	21	25%



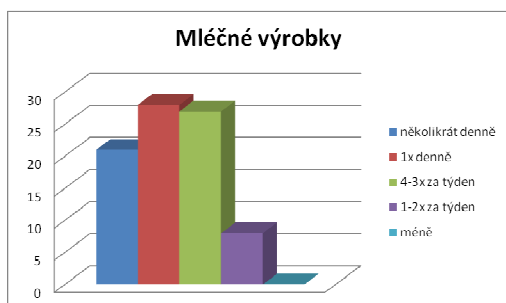
Graf 7. Znázornění absolutních četností na otázku č.7

Tab.8. Výsledky odpovědí na otázku č.7

Připadají vám pokrmy připravované školní jídelnou chutné?		
a) velmi často	11	13%
b) často	27	32%
c) někdy	31	37%
d) zřídka	3	4%
e) nikdy	11	13%

Další blok otázek se zaměřil na pravidelnost konzumace mléčných výrobků, ovoce, zeleniny a ryb. Žádný z dotázaných úplně nevylučuje ze svého jídelníčku mléčné produkty a 90 % dotázaných konzumuje mléčné výrobky minimálně 3x týdně.

Tab.9. Výsledky odpovědí na otázku č.8

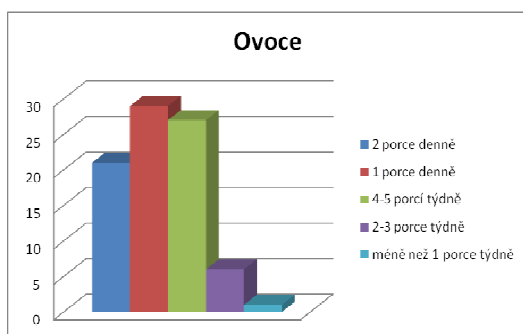


Graf 8. Znázornění absolutních četností na otázku č.8

Konzumujete pravidelně mléčné výrobky?		
a) několikrát denně	21	25%
b) 1x denně	28	33%
c) 4-3x týdně	27	32%
d) 1-2x za týden	8	10%
e) méně	0	0%

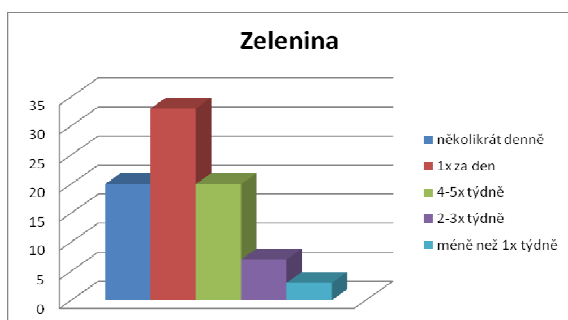
Ovoce konzumuje alespoň 1x denně 60 % dotázaných a zeleninu 63 %. Pouze 25% dotázaných však konzumuje ovoce podle zásad správné výživy několikrát denně a 24 % dotázaných takto často jí zeleninu.

Tab.10. Výsledky odpovědí na otázku č.9



Graf 9. Znázornění absolutních četností na otázku č.9

Konzumujete pravidelně ovoce?		
a) 2 porce denně	21	25%
b) 1 porce denně	29	35%
c) 4-5 porcí týdně	27	32%
d) 2-3 porce týdně	6	7%
e) méně než 1 porce týdně	1	1%



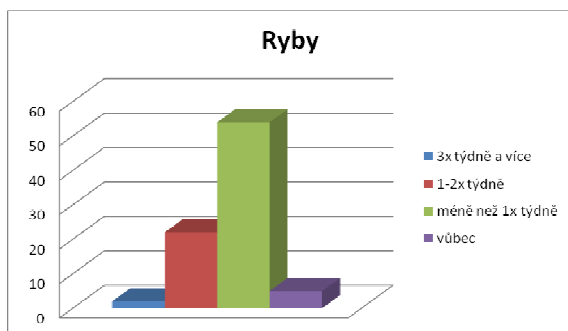
Graf 10. Znázornění absolutních četností na otázku č.10

Tab.11. Výsledky odpovědí na otázku č.10

Konzumujete pravidelně zeleninu?		
a) několikrát denně	20	24%
b) 1x za den	33	39%
c) 4-5x týdně	20	24%
d) 2-3x týdně	7	8%
e) méně než 1x týdně	3	4%

Co se týče konzumace ryb, zde je situace opravdu k zamyšlení, neboť 70 % dotázaných jí ryby méně než 1x týdně a z toho 6% ryby nejí vůbec.

Tab.12. Výsledky odpovědí na otázku č.11



Jak často jíte ryby		
a) 3x týdně a více	2	2%
b) 1-2x týdně	22	26%
c) méně než 1x	54	64%
d) vůbec nejím	5	6%

Graf 11. Znázornění absolutních četností na otázku č.11

Další otázka byla částečně vypisovací, protože měli dotazovaní vyplnit, jak často jí jednotlivé druhy masa. Na tuto otázku vůbec neodpovědělo 6 žáků, což je nejvíce z celého dotazníku. Překvapivě jsem zjistila, že 6 žáků jí maso více jak 1x denně a 16 žáků denně a dalších 22 žáků 6-5x týdně což znamená, že maso jí žáci střední školy opravdu velice často. Tři dotázaní odpověděli, že nejí maso vůbec. Kromě frekvence konzumovaného masa, jsem se zajímala také o to, který druh masa je u žáků nejvíce oblíbený a z odpovědí jasně vyplynulo, že nejvíc dotázaných preferuje kuřecí maso, které zároveň jí žáci i nejčastěji, někteří dokonce 5x týdně. Na druhém místě v oblíbě se umístilo vepřové maso, dále hovězí a nejméně žáků konzumuje králičí maso a kachnu.

Tab.13. Výsledky odpovědí na otázku č.12

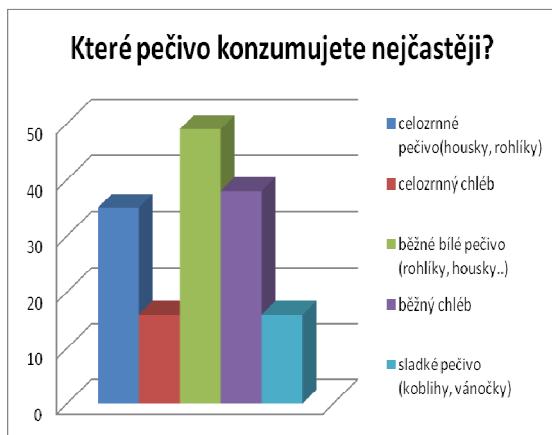
Kolikrát týdně jíte maso?		
a) více než 7x týdně	6	8%
b) 7x týdně	16	21%
c) 6-5x týdně	22	28%
d) 4-3x týdně	26	33%
e) 2x týdně	2	3%
f) 1x týdně	3	4%
g) vůbec	3	4%

Tab.14. Výsledky odpovědí na otázku č.12

Pořadí oblíbenosti masa.
1. kuřecí maso
2. vepřové
3. hovězí
4. krůtí
5. zvěřina
6. kachna
6. králík

Následující otázka se věnovala preferencí při výběru pečiv. Ani zde není situace příliš povzbudivá, neboť 57 % dotázaných žáků dává přednost bílému pečivu před celozrnným a pouze 33 % preferuje pečivo celozrnné, které je z hlediska zdravé výživy vhodnější.

Tab.15. Výsledky odpovědí na otázku č.13

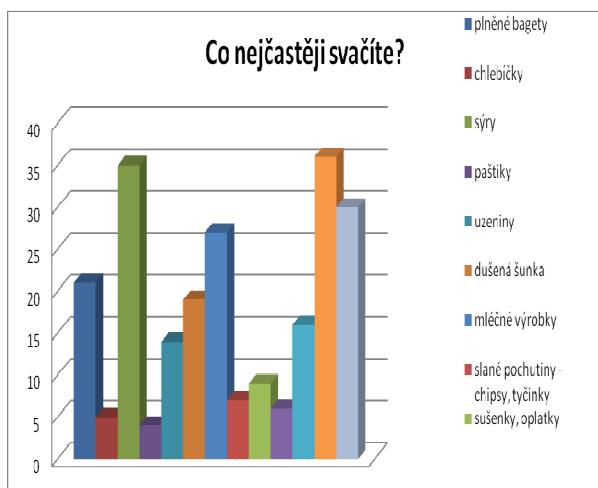


Které pečivo konzumujete nejčastěji?		
a) celozrnné pečivo (housky)	35	23%
b) celozrnný chléb	16	10%
c) běžné bílé pečivo	49	32%
d) běžný chléb	38	25%
e) sladké pečivo	16	10%

Graf 12. Znázornění absolutních četností na otázku č.13

Pokud se podíváme na to co, žáci nejčastěji svačí, zjistíme, že mezi nejpoblárnější svačiny patří ovoce, sýry, zelenina, mléčné výrobky a bagety, což už není zase tak negativní.

Tab.16. Výsledky odpovědí na otázku č.14



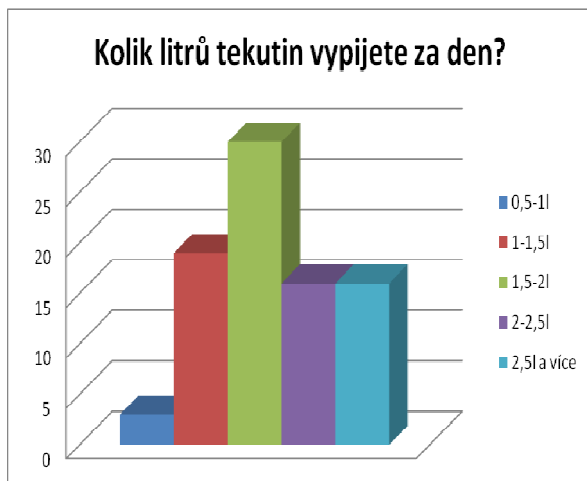
Co nejčastěji svačíte		
a) bagety	21	9%
b) chlebičky	5	2%
c) sýry	35	15%
d) paštiky	4	2%
e) uzenina	14	6%
f) šunka	19	8%
g) mléčné výrobky	27	12%
h) slané pochutiny	7	3%
ch) sušenky, oplatky	9	4%
i) saláty – vlašský, ...	6	3%
j) sladké pečivo	16	7%
k) ovoce	36	16%
l) zeleninu	30	13%

Graf 13. Znázornění absolutních četností na otázku č.14

Následující 2 otázky se týkaly pitného režimu. Z odpovědí na první otázku je možné usoudit, že většina žáků dodržuje pitný režim téměř ukázkově, neboť poze 27 % dotázaných vypije denně méně než 1,5 l tekutin. Zároveň odpovědi na otázku, jaký nápoj

pijí studenti nejčastěji odpovědělo 43 % dotázaných, že pijí hlavně vodu, což také odpovídá zásadám zdravé výživy. Obliba ostatních nápojů byla téměř vyrovnaná.

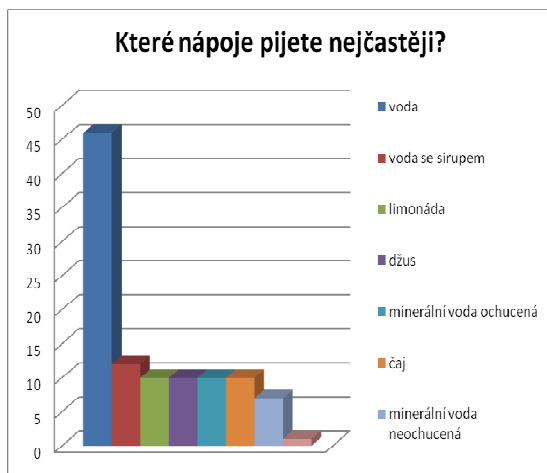
Tab.17. Výsledky odpovědí na otázku č.15



Graf 14. Znázornění absolutních četností na otázku č.15

Kolik litrů tekutin vypijete za den?		
a) 0,5 – 1l	3	4%
b) 1-1,5	19	23%
c) 1,5-2l	30	36%
d) 2-2,5 l	16	19%
e) 2,5 a více	16	19%

Tab.18. Výsledky odpovědí na otázku č.16



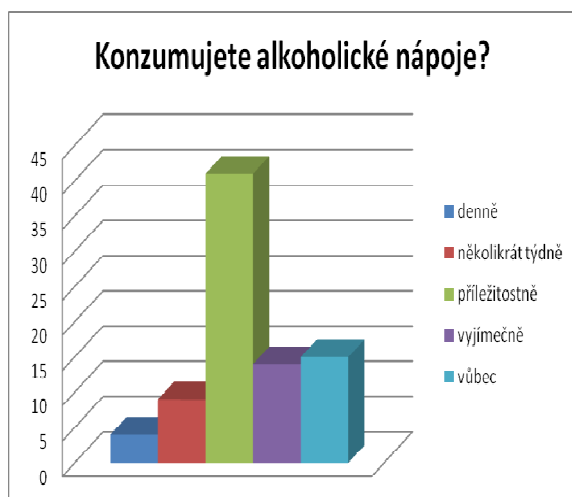
Graf 15. Znázornění absolutních četností na otázku č.16

Které nápoje pijete nejčastěji?		
a) voda	46	43%
b) voda se sirupem	12	11%
c) limonáda	10	9%
d) džus	10	9%
e) minerál. voda ochucená	10	9%
f) čaj	10	9%
g) neochucená minerál. voda	7	7%
h) jiný	1	1%

Co se týče konzumace alkoholu, je vidět, že 16 % požívá alkohol několikrát týdně a dalších téměř 50 % procent dotázaných žáků pije alkohol příležitostně, což je znepokojivá informace, vzhledem k tomu, že pouze 29 % dotázaných bylo v době vyplňování dotazníku

plnoletých. Překvapivá odpověď byla, že 4 dotázaní konzumují alkohol denně. Zde je otázkou, zda tito žáci opravdu denně konzumují alkohol nebo takto odpověděli pouze proto, aby byli zajímaví.

Tab.19. Výsledky odpovědí na otázku č.17

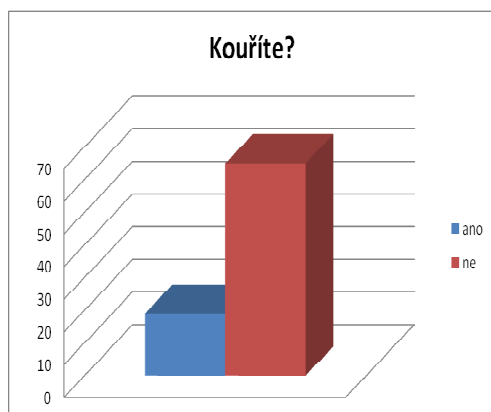


Konzumujete alkohol?		
a) denně	4	5%
b) několikrát týdně	9	11%
c) příležitostně	41	49%
d) výjimečně	14	17%
e) vůbec	15	18%

Graf 16. Znázornění absolutních četností na otázku č.17

Na otázku kouření odpovědělo 23 % dotázaných, že kouří a přičemž velká část z těchto kladných odpovědí byla od žáků ve věku 18-19 let. Mezi mladšími žáky bylo kuřáků minimum.

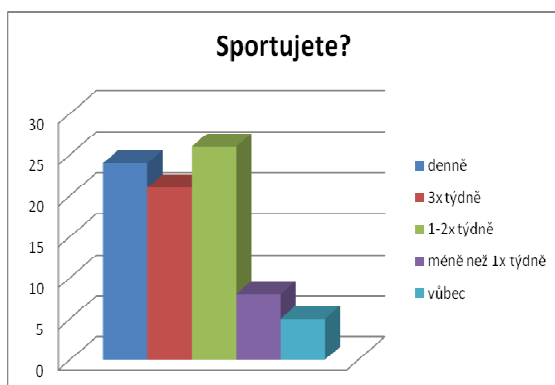
Tab.20. Výsledky odpovědí na otázku č.18



Kouříte?		
Ano	19	23%
Ne	65	77%

Graf 17. Znázornění absolutních četností na otázku č.18

Pohybovou aktivitu pravidelně provozuje 84 % dotázaných, což je velice příznivá bilance, vzhledem k tomu, že pohyb je pro správný životní styl velice důležitý.

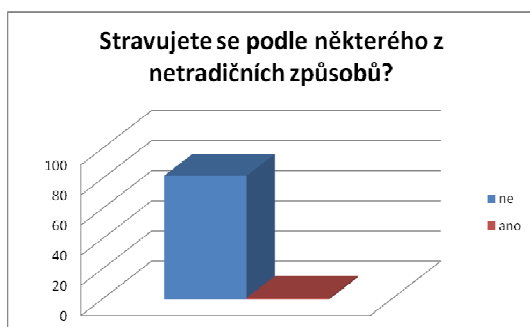


Graf 18. Znázornění absolutních četností na otázku č.19

Tab.21. Výsledky odpovědí na otázku č.19

Sportujete?		
a) denně	24	29%
b) 3x týdně	21	25%
c) 1-2x týdně	26	31%
d) méně než 1x týdně	8	10%
e) vůbec	5	6%

Poslední otázka se týkala netradičních způsobů výživy, jako je vegetariánství, makrobiotika apod. a to toho, zda se takovýmto způsobem někdo z dotázaných stravuje. K mému překvapení pouze jedna respondentka odpověděla, že se stravuje některým z netradičních způsobů, ale to pouze proto, že trpí bezlepkovou dietou, přičemž 3 žáci v otázce konzumace masa odpověděli, že nejí žádné maso. Možným vysvětlením může být, že konzumují pouze ryby. Jeden z dotázaných na tuto otázku neodpověděl a ostatní se stravují tradičně.



Graf 19. Znázornění absolutních četností na otázku č.20

Tab.22. Výsledky odpovědí na otázku č.20

Stravujete se podle některého z netradičních způsobů?		
a) ne	82	98%
b) ano	1	1%

10 DISKUZE

Pokud porovnáme výsledky provedeného dotazníkového šetření se zásadami správných stravovacích návyků dojdeme k závěru, že stravovací návyky uvedeného vzorku žáků střední škol bohužel v dost velkém procentu neodpovídají příliš zásadám správného stravování. Pouze 46 % dotázaných žáků si pravidelně rozděljuje stravu do 5 porcí denně, což je méně než polovina, 34 % dotázaných snídá pouze někdy popřípadě vůbec, přičemž snídaneň by měla být prvním jídlem každého žáka, aby měl dostatek energie do začátku školního dne. Jak uvádí Fraňková (2000, s. 160) byly v USA provedeny výzkumy, které porovnávaly výkony dětí, které pravidelně snídaly s výkony těch, kteří nesnídali, a bylo zjištěno, že děti, které nesnídaly, měly během prvních vyučovacích hodin horší výkonnost než děti, které snídaly.

Podle výše zmíněných zásad správného stravování by žáci měli denně konzumovat mléčné výrobky, přičemž podle odpovědí jí denně mléčné výrobky pouze 58 % dotázaných žáků. Co se týká spotřeby ovoce a zeleniny, tak pokud bychom vycházeli ze zásad zdravé výživy, měli by žáci sníst denně 0,4 kg zeleniny a 0,2 kg ovoce, což znamená, že by ovoce a zeleninu měli konzumovat nejlépe několikrát za den. Alespoň 1 x denně jí ovoce 60 % dotázaných žáků a 63 % takto často jí zeleninu. Z uvedeného je zřejmé, že téměř 40 % dotázaných žáků jí zeleninu a ovoce výrazně méně než by bylo třeba. Naopak co se týká konzumace masa, tam je situace opačná, neboť podle odpovědí dotázaných jí žáci střední školy výrazně více masa než by bylo vhodné. Znepokojivá situace je zejména v konzumaci ryb, které by měly být konzumovány pravidelně alespoň 1x týdně, přičemž 70 % dotázaných jí ryby méně než 1x týdně. V porovnání s tímto jí 57 % dotázaných maso jiné než rybí 5x a vícekrát za týden. Velmi oblíbené a často konzumované je maso vepřové, i když je v oblíbenosti až na druhém místě, ale jeho konzumaci by bylo vhodné omezit. Také konzumace pečiva mezi žáky střední školy neodpovídá zásadám správné výživy, protože by měla převažovat konzumace celozrnného pečiva, ale situace je taková, že mezi dotazovanými je oblíbenější pečivo bílé.

Pozitivním faktem, je pravidelná sportovní aktivita mládeže, neboť 84 % dotázaných sportuje pravidelně a pravidelný pohyb je jedním z důležitých předpokladů zdravého životního stylu. Naopak méně lichotivá je situace v konzumaci alkoholu a kouření, kdy alespoň příležitostně pije alkohol 65 % dotázaných a jak jsem zmínila již výše, pouze 29 %

dotázaných bylo v době dotazníkového šetření plnoletých a 23 % dotázaných žáků odpovědělo na otázku, zda kouří, pozitivně.

11 DOPORUČENÍ PRO PEDAGOGICKOU PRAXI

Vzhledem k ne příliš pozitivním výsledkům dotazníkového šetření, by bylo vhodné i na středních školách klást větší důraz na informovanost žáků v oblasti zdravého stravování. Přínosem by mohl být zákaz prodeje potravin, které jsou v rozporu s výživovými požadavky na zdravou stravu, a tudíž by mohli mít žáci možnost ve školním bufetu a automatu zakoupit pouze zdravé potraviny. Za úvahu by stálo, zda by nebylo možné začlenit informace o zásadách správných stravovacích návyků do některého z předmětů. V neposlední řadě by bylo vhodné se zamyslet, zda jídla nabízená školní jídelnou jsou pro žáky lákavé. Z odpovědí dotazovaných žáků se dá vydedukovat, že kvalita jídel nabízených ve školní jídelně by se mohla zlepšit, vzhledem k tomu, že pouze 45 % dotázaných připadá jídla ve školní jídelně chutná a 42 % žáků se stravuje ve školní jídelně pouze výjimečně nebo vůbec. Za úvahu by také stála myšlenka zapojení školy do programu Mléko do škol. Další z možností jak zvýšit zájem o zdravé stravování, by bylo vymyšlení projektu pro žáky školy, kterého by se zúčastnili a dostali by tak do povědomí více informací o zásadách správného stravování a zároveň o rizicích stravování nesprávného.

12 ZÁVĚR

Cílem závěrečné práce bylo analyzovat základní vlivy na stravovací návyky žáků střední školy, zjistit jak by měly vypadat správné stravovací návyky a následně na základě dotazníkového šetření zjistit, jaké konkrétní návyky mají žáci Gymnázia Jiřího Wolker v Prostějově. Na žáky střední školy do jisté míry působí všechny uvedené faktory, ovlivňující utváření stravovacích návyků. Vliv rodiny u této věkové kategorie samozřejmě klesá, ale stále má určitě velký podíl, neboť i mládež se velmi často stravuje doma a tím pádem stále přebírá návyky od svých rodičů, prarodičů a sourozenců. Pro mládež je typický velký vliv kolektivu, neboť pro tuto věkovou skupinu je typická velká soudržnost s kolektivem a odpoutávání se od rodiny. I kulturní podmínky působí v utváření stravovacích návyku na mládež, zejména například v případech, kdy se žák rozhodne vycestovat do zahraničí, aby nasbíral nové zkušenosti. Vliv sdělovacích prostředků již není tak silný jako u dětí mladších, neboť žáci střední školy by již měli mít lepší rozlišovací schopnost, aby pochopili co je opravdu dobré a co je pouze "reklamní trik", ale i přesto je vliv reklamy silným činitelem.

Jak jsem již zmínila výše, stravovací návyky dotazované skupiny žáků nejsou příliš lichotivé, ale na druhou stranu není situace úplně kritická, protože se dalo z odpovědí vysledovat, že velká řada dotazovaných buď má zájem o stravování podle zásad zdravé výživy nebo získali již v minulosti správné návyky a zdravé stravování je pro ně samozřejmostí.

Zásadám správného stravování by bylo vhodné i na střední škole věnovat více času, aby žáci, kteří ještě správné návyky nemají, měli možnost tento postoj změnit a dostali do povědomí rizika špatných stravovacích návyků.

Nejedná se však o věc, kterou by bylo možné změnit během krátké doby. Získat správné stravovací návyky je běh na dlouhou trať, neboť základem je, aby správné návyky dodržovali rodiče a předávali je svým dětem již od narození. V takovémto případě je velká šance, že správné návyky zůstanou v dětech zakotveny a úkolem školy bude pouze tyto návyky udržovat.

13 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY:

1. FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ.: *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: Teorie, výzkum, praxe*, Praha, Nakladatelství Karolinum, 2013, 304 s. ISBN 978-80-246-2247-7
2. FRAŇKOVÁ, Slávka, Jiří ODEHNAL a Jana PAŘÍZKOVÁ: *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*, 1. vyd. Praha, H.Z. Editio spol. s r.o., 2000, 198 s. ISBN 80-86009-32-7
3. HAVLŮ, Karina: *Makrobiotická kuchařka*, 1. vyd. České Budějovice, Nakladatelství Dona, 1998, 141 s. ISBN 80-86136-15-9
4. KABÍČEK, Pavel a kol.: *Rizikové chování v dospívání*, 1. vyd. Praha 10, Triton, 2014, 343 s., ISBN 975-80-7387-793-4
5. KEJVALOVÁ, Lenka: *Výživa dětí od A do Z 2*, 1. vyd. Praha, Nakladatelství Vyšehrad, spol.s.r.o., 2010, 140 s. ISBN 978-80-7021-993-5
6. KUNOVÁ, Václava.: *Zdravá výživa*, 1. vyd. Praha 7, Grada Publishing, a.s., 2004, 136 s. ISBN 80-247-0736-5
7. MACHOVÁ, Jitka, Dagmar KUBÁTOVÁ, a kol.: *Výchova ke zdraví*, 1.vyd. Praha 7, Grada Publishing, a.s., 2009, 296 s. ISBN 978 80-247-2715-8

internetové zdroje:

8. <https://www.czso.cz/csu/czso/spotreba-potravin-2013-de0e4yvg8q> [cit.2015-05-12]
9. <http://www.fzv.cz/> [cit.2015-04-03]
10. <http://www.msmt.cz/dokumenty/novy-skolsky-zakon> [cit. 2015-05-17]
11. <http://www.sbirka.cz/POSL4TYD/NOVE/15-082.htm> [cit. 2015-05-17]
12. <http://cs.wikipedia.org/wiki/Zvyk> [cit. 2014-11-12]
13. <http://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%BD%C3%A1k> [cit. 2015-04-28]

14 SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Grafy

Graf č.1: Věk dotazovaných žáků

Graf č.2: Znázornění absolutních četností na otázku č. 2

Graf č.3: Znázornění absolutních četností na otázku č. 3

Graf č.4: Znázornění absolutních četností na otázku č. 4

Graf č.5: Znázornění absolutních četností na otázku č. 5

Graf č.6: Znázornění absolutních četností na otázku č. 6

Graf č.7: Znázornění absolutních četností na otázku č. 7

Graf č.8: Znázornění absolutních četností na otázku č. 8

Graf č.9: Znázornění absolutních četností na otázku č. 9

Graf č.10: Znázornění absolutních četností na otázku č. 10

Graf č.11: Znázornění absolutních četností na otázku č. 11

Graf č.12: Znázornění absolutních četností na otázku č. 13

Graf č.13: Znázornění absolutních četností na otázku č. 14

Graf č.14: Znázornění absolutních četností na otázku č. 15

Graf č.15: Znázornění absolutních četností na otázku č. 16

Graf č.16: Znázornění absolutních četností na otázku č. 17

Graf č.17: Znázornění absolutních četností na otázku č. 18

Graf č.18: Znázornění absolutních četností na otázku č. 19

Graf č.19: Znázornění absolutních četností na otázku č. 20

Tabulky

Tabulka č. 1: Věk dotazovaných žáků

Tabulka č. 2: Výsledky odpovědí na otázku č. 1

Tabulka č. 3: Výsledky odpovědí na otázku č. 2

Tabulka č. 4: Výsledky odpovědí na otázku č. 3

Tabulka č. 5: Výsledky odpovědí na otázku č. 4

Tabulka č. 6: Výsledky odpovědí na otázku č. 5

Tabulka č. 7: Výsledky odpovědí na otázku č. 6

Tabulka č. 8: Výsledky odpovědí na otázku č. 7

Tabulka č. 9: Výsledky odpovědí na otázku č. 8

Tabulka č. 10: Výsledky odpovědí na otázku č.9

Tabulka č. 11: Výsledky odpovědí na otázku č. 10

Tabulka č. 12: Výsledky odpovědí na otázku č. 11

Tabulka č. 13: Výsledky odpovědí na otázku č. 12

Tabulka č. 14: Výsledky odpovědí na otázku č. 12

Tabulka č. 15: Výsledky odpovědí na otázku č. 13

Tabulka č. 16: Výsledky odpovědí na otázku č. 14

Tabulka č. 17: Výsledky odpovědí na otázku č. 15

Tabulka č. 18: Výsledky odpovědí na otázku č. 16

Tabulka č. 19: Výsledky odpovědí na otázku č. 17

Tabulka č. 20: Výsledky odpovědí na otázku č. 18

Tabulka č. 21: Výsledky odpovědí na otázku č. 19

Tabulka č. 22: Výsledky odpovědí na otázku č. 20

15 PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Dotazník

PRŮZKUM STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ ŽÁKŮ SŠ

Vážení respondenti, dovoluji Vám tímto požádat o vyplnění dotazníku, který potřebuji pro svou závěrečnou práci. Jedná se o průzkum stravovacích návyků žáků střední školy. Dotazník je naprosto anonymní. Za vyplnění dotazníku Vám předem děkuji.

L. Kadlecová

Pohlaví: chlapec dívka Věk: Ročník:

Zakroužkujte u každého výroku nejčastější skutečnost

1. Rozděluje si stravu pravidelně do 5 porcí? (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře)

a) velmi často b) často c) někdy d) zřídka e) nikdy

2. Pravidelně snídám

a) velmi často b) často c) někdy d) zřídka e) nikdy

3. Pravidelně svačím

a) velmi často b) často c) někdy d) zřídka e) nikdy

4. Pravidelně obědvám

a) velmi často b) často c) někdy d) zřídka e) nikdy

5. Pravidelně večeřím

a) velmi často b) často c) někdy d) zřídka e) nikdy

6. Jak často se stravujete ve školní jídelně?

a) denně b) 4-3x týdně c) 1-2x týdně d) výjimečně e) nikdy

7. Připadají vám pokrmy připravované školní jídelnou chutné?

a) velmi často b) často c) někdy d) zřídka e) nikdy

8. Konzumujete pravidelně mléčné výrobky (ideálně denně)? např. mléko, jogurt, sýry...

a) několikrát denně b) 1x denně c) 4-3x za týden d) 1 - 2x za týden e) méně

9. Konzumujete pravidelně ovoce - může být v syrovém stavu, kompot, přesnídávka.

a) 2 porce denně b) 1 porci za den c) 4-5 porcí týdně d) 2-3 porce týdně
e) méně než 1 porci týdně

10. Konzumujete pravidelně zeleninu může - být v syrovém stavu, salát, příloha k jídlu, v polévce, v jídle, dušená

a) několikrát denně b) 1x za den c) 4-5x týdně d) 2-3x týdně e) méně než 1x týdně

11. Jak často jíte ryby ?

- a) 3x týdně a více b) 1- 2 x týdně c) méně než 1x týdně d) vůbec nejím

Napište, prosím, kolikrát týdně přibližně jíte každý druh masa, popř. pokud maso nejíte, zakroužkujte odpověď nejím maso

12. Které maso jíte nejčastěji (kolikrát týdně) ?

...kuřecí ... kachní ...krůtí ...hovězí ... vepřové králíčí ...zvěřina nejím maso

13. Které pečivo konzumujete nejčastěji (zakroužkujte max. 2 odpovědi)

- a) celozrnné pečivo(housky, rohlíky).....
b) celozrnný chléb
c) běžné pečivo - bílé (rohlíky, housky, bagety)
d) běžný chléb
e) sladké pečivo – koblihy, vánočky, jablečný závin

14. Co nejčastěji svačíte – zakroužkuj maximálně 3 odpovědi

- a) plněné bagety
b) chlebičky
c) sýry – eidam, mazací sýry...
d) paštiky
e) uzeniny – vysočina, herkules, párky...
f) dušená šunka
g) mléčné výrobky
h) slané pochutiny - chipsy, tyčinky, oříšky...
ch) sušenky, oplatky...
i) saláty – vlašský, pochoutkový, vajíčkový...
j) sladké pečivo – koblihy, listový řez s pudinkem, banánek.....
k)ovoce
l)zeleninu – syrovou, zeleninové saláty

15. Kolik litrů tekutiny vypijete za den ?

- a) 0,5-1 b) 1-1,5 c) 1,5- 2 d) 2-2,5 e)2,5 a více

16. Které nápoje pijete nejčastěji ?

- a)voda b) voda se sirupem c) limonáda d) džus e) minerální voda ochucená f) čaj
g)minerální voda bez příchutě h) jiný(jaký).....

17. Konzumujete alkoholické nápoje (pivo, víno, destiláty)?

- a) denně b) několikrát týdně c) příležitostně d)výjimečně e)vůbec

18. Kouříte?

- a) ano b) ne

19. Sportujete? Pokud ano, jak často (nepočítá se tělesná výchova) ?

- a) denně b) 3x týdně c) 1-2 týdně d) méně než 1x týdně e) vůbec

20. Stravujete se podle některého z netradičních způsobů stravování jako je vegetariánství, veganství, makrobiotika, strava podle krevních skupin apod.? Pokud ano, napište prosím jak.

a) ne b) ano

Děkuji za vyplnění dotazníku.