

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

**MAGISTERSKÉ KOMBINOVANÉ
STUDIUM**

2011 – 2013

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Ivana Janíčková

Edukace ve vztahu k prevenci nadváhy a obezity

Praha 2013

Vedoucí diplomové práce: doc. RNDr. Jitka Machová, CSc.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

**MASTER COMBINED PART TIME
STUDIES**

2011 - 2013

DIPLOMA THESIS

Ivana Janíčková

**Education in relation to the prevention of being overweight
and obesity**

Prague 2012

The Diploma Thesis Work Supervisor: doc. RNDr. Jitka Machová, CSc.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 21. 02. 2013

Jméno autorky: Ivana Janíčková

Poděkování

Chtěla bych poděkovat vedoucí mé diplomové práce, doc. RNDr. Jitce Machové, CSc., za odborné vedení, profesní rady a pomoc, bez kterých by tato práce nemohla vzniknout.

Anotace

Diplomová práce se zabývá pohledem na edukaci studentů a dospělých vzhledem ke správné hmotnosti těla. Teoretická a výzkumná část rozebírá jaký vliv má rodina, škola, reklama, nákupy včetně letákových akcí na zdravý životní styl jedinců v České republice. Poukazuje na edukativní programy pro mládež a dospělé.

Klíčové pojmy

Aspekty, diety, dotazníková šetření, edukace, hypermarkety, letáky, nadváhy, obezity, prevalence, prevence, programy, reklamy.

Annotation

This thesis deals with the overview of educating students and adults about their correct body weight. The theoretical and research part discuss the influence of the family, school, advertisements, shopping events including leaflets on healthy lifestyles of individuals in the Czech Republic. It refers to educational programs for youth and adults.

Key words

Advertising, aspects, dieting, education, flyers, hypermarkets, obesity, overweight, prevalence, prevention, programs, surveys.

OBSAH

ÚVOD	8
1 OBEZITA A JEJÍ ASPEKTY	9
1.1 Prevalence obezity	9
1.2 Ekonomická situace	11
1.3 Reklama	16
1.3.1 Televizní reklama	17
1.4 Hypermarkety.....	20
1.4.1 Informace na obalech potravin	22
1.4.2 Letákové akce	23
1.5 Diety v časopisech	24
1.5.1 Cambridgeská dieta	25
1.5.2 Bezuhlovodanová dieta	27
1.5.3 Bodová dieta	27
1.5.4 Dělená strava	28
1.5.5 Strava podle krevních skupin	29
1.5.6 Atkinsonova dieta	30
1.5.7 Tukožroutská dieta	31
1.5.8 Dieta dle Štefana Margity	31
1.5.9 Dieta modelek	32
1.5.10 Vajíčková dieta	32
1.5.11 Plážová dieta	32
1.6 Dieta dle odborníků	34
2 EDUKACE VE VZTAHU K PREVENCI NADVÁHY A OBEZITY	37
2.1 Kognitivně behaviorální léčba obezity.....	38
2.2 Prevence	42
2.3 Programy zaměřené na edukaci k lepšímu životnímu stylu	43
VÝZKUMNÁ ČÁST	52
ZÁVĚR	65
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	67
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ	70
SEZNAM PŘÍLOH	72

ÚVOD

Už několik let můžeme sledovat v ulicích, v dopravních prostředcích, v obchodech stále více dospělých lidí s nadváhou nebo přímo obézních lidí. Dnešní doba je plná protikladu. Zatímco na jedné straně mladé dívky hazardují se životem, aby se co nejvíce přiblížily ideálu krásy, vydávají se na straně druhé celé obézní rodiny na „dlouhý výlet“ po hypermarketu, jehož cílem je nejen nákupní košík plný nezdravých potravin, ale především pozdní oběd ve fast food restauraci.

Obezita se stala na přelomu tisíciletí nejčastější metabolickou poruchou v důsledku životních podmínek a životního stylu (Hainer, 2004, s. 21), který vyústil v pozitivní energetickou bilanci. V minulosti se člověk spíše potýkal s nedostatkem než nadbytkem potravy a byl tudíž vystaven podvýživě a hladovění. Nadváha a obezita se stala významný celospolečenský problémem jak v České republice, tak i po celém světě. Její procento v populaci se neustále zvyšuje, a proto je někdy nazývána epidemií 3. tisíciletí. Obezita se netýká jen dospělé populace, za posledních 10 let vzrostl počet obézních dětí a mladistvých 2x na celkových 5 %. Výrazný nárůst dětské obezity vede k takzvanému tsunami efektu nárůstu nadváhy v dospělosti. Hlavní zdroj dětské obezity a mladistvých v civilizovaném světě lze jednoznačně pojmenovat - je to životní styl rodiny. Dítě je výkladní skříní rodiny, na které se zrcadlí genetika a především životní styl rodiny. Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích. Jsou založené na individuálním výběru, můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy, které se nabízejí nebo z možností co poškozují vlastní zdraví. Životní styl je tedy charakterizován dobrovolným výběrem a životní situací (Machová, Kubátová, 2009, s. 16).

K napsání této diplomové práce, která se zabývá mladistvými a dospělými jedinci, kteří trpí nadváhou či obezitou, nás vedla otázka, jaký vliv má rodina, škola, reklama, nákupy v supermarketech – letákové akce, časopisy a jiné, na zdravý životní styl. A zdali jsou v České republice edukativní programy pro dospělé, které napomáhají k lepšímu životnímu stylu.

TEORETICKÁ ČÁST

1 OBEZITA A JEJÍ ASPEKTY

1.1 Prevalence obezity

Obezita neboli otylost je nejčastější metabolickou poruchou na světě. Prevalence obezity nabývá alarmujících rozměrů jak v rozvinutých zemích, tak v poslední době i v řadě zemí rozvojových. V evropských zemích dosahuje prevalence obezity 10 - 20% u mužů a u žen 10 - 20%. Nadváhu má více než polovina dospělé populace v mnoha evropských zemích a v USA. Prevalence obezity ve většině evropských zemí vzrostla v posledním desetiletí o 10 - 40%. Česká republika se prevalencí obezity řadí na přední místo v Evropě (Hainer, Kunešová, 1997, s. 22).

V České republice je asi 66 % mužů a 54 % žen v dospělém věku v kategorii nadváhy nebo obezity. Obezitou, jako závažným stavem ($BMI \geq 30$), trpí asi 22 % mužů a 26 % žen. Obezita neboli otylost je definována zmnožením tuku v organismu. Podíl tuku v organismu je určován pohlavím, věkem a etnickým charakterem populace. Fyziologicky je vyšší podíl u žen 25 - 30% než u mužů 20 - 25% (Svačina, 2008, s. 97). S věkem podíl tuku v těle stoupá. K vyjádření stupně nadváhy se používá index tělesné hmotnosti BMI - Body mass index, který definoval v minulém století A. Quetelet. BMI se vypočte tak, že se hmotnost vyjádřená v kilogramech vydělí druhou mocninou výšky, která je vyjádřena v metrech.

$$BMI = \text{hmotnost v kg} / (\text{výška v m})^2$$

Jako normální hmotnost je udávána hodnota BMI 18,5 - 24,9 kg/m^2 , pod touto hranicí se klasifikuje už podvýživa, nadváha je považována za předstupeň obezity (Machová, Kubátová, 2009, s. 219). Zdravotní rizika již stoupají od BMI 25 a riziko ostře stoupá od hodnoty 27 (Svačina, 2008, s. 97).

Tabulka 1: Rozdělení hodnot BMI pro dospěléou populaci

BMI kg/m	Kategorie
pod 18,5	podváha
18,5-24,9	norma
25-29,9	nadváha
30-34,9	obezita 1.stupeň lehká otylost
35-39,9	obezita 2.stupeň výrazná otylost
nad 40	obezita 3.stupeň morbidní otylost

Zdroj: Machová, Kubátová, 2009, s. 219

Kromě stupňů obezity dle hodnot BMI s ještě rozlišují dva typy obezity, dle místa na těle, kde se tuk nejvíc ukládá:

1. obezita mužského typu, tzv. androidní, typ jablko
2. obezita ženského typu, tzv. gynoidní, typ hruška.

U androidního typu se tuk ukládá v oblasti hrudníku a uvnitř břicha. Lidem tohoto typu se vyskytují častěji metabolické a kardiovaskulární komplikace. U typu gynoidního se tuk ukládá na bocích, hýždích a stehnech. Androidní obezita se může vyskytovat u žen a gynoidní obezitu může mít také muž. Způsob, jak můžeme stanovit typ obezity, je změřit obvod pasu a obvod boků. Podíl těchto čísel se označuje jako WHR (z anglického waist to hip ratio). Androidní obezita WHR u mužů $> 0,95$, u žen $> 0,85$ (Machová, Kubátová, 2009, s. 220).

Obrázek 1: Typy otylosti podle charakteru rozložení tuku



Zdroj: *Obezita a nadváha je celospolečenský zdravotní problém*, online, cit. 2013-02-05

S obezitou bývají spojeny určité jídelní návyky. Hlavní je jednorázová konzumace větších kvant potravy oproti pravidelnému rozložení potravy do více denních porcí, vynechání snídaně a uždibování potravy, kdy je obvykle spojeno se zvýšenou spotřebou tuků a nevědomou konzumací potravy v době mezi hlavními jídly. Bylo prokázáno, že po požití snídaně zejména o vysokém obsahu sacharidů, dochází ke snížení energetického příjmu během následujících jídel v průběhu dne. Zvýšená rychlost jídla například ve fast foodech, která může být spojena s konzumací nadměrného množství potravy bez adekvátního prožívání požitku z jídla, je také jídelní zlovyk související se syndromem nočního přejídání, provázející noční pocity hladu, který se vyskytuje nejčastěji u mužů (Hainer, Kunešová, 1997, s. 22).

V dnešní době lidé omezují pohyb, z domu téměř nevychází, vše se dá vyřídit přes internet. Objednávku zboží a v poslední době i objednávku potravin. Tento způsob života vede k výdeji méně energie a k příjmu energie ze sladkostí, brambůrků a jiných vysoce energetických pochutin. Tyto pochutiny si většinou koupíme v důsledku zhlédnutí reklamy v televizi, na internetu, v novinách a jiných médiích. Navíc každý den nacházíme v poštovní schránce nové letáky hypermarketů, které nás lákají na nové akční zboží. Lidé nakupují zboží, které by nikdy nekoupili. Důsledkem toho se zvyšují počty obézních lidí.

A na druhé straně v populárních časopisech se na nás smějí hubené modelky, které v rozhovorech odkrývají své recepty na hubnutí, které jsou proti všem zásadám zdravého hubnutí.

Rozhodování člověka o jeho chování však není zcela svobodné. Hraje zde volba rodinných zvyklostí, tradicí společnosti a také je limitována vlastní ekonomickou situací a situací ve společnosti. Záleží také na věku, temperamentu, vzdělání, zaměstnání, příjmu, příslušnosti k rase, pohlaví a postojích každého člověka.

1.2 Ekonomická situace

Dopad recese let 2009 a 2010 v České republice výrazně neovlivnil spotřební chování českých domácností. Ty se v tomto období ve svých výdajích za potraviny nijak výrazně neomezovaly, každý rok vydávaly do těchto kategorií větší množství peněz. A to i přesto, že jinde již začaly šetřit. Důvodem byla poměrně komfortní situace

- růst průměrných mezd, poměrně nízká, byť rostoucí - míra nezaměstnanosti a nízká cena potravin. Cenu rychloobrátkového zboží začaly navíc pozitivně ovlivňovat letákové a promoční akce jednotlivých maloobchodních řetězců, které se snažily zvýšit loajalitu svých kupujících a uspět tak v neustálém boji o zákazníka. Tento pozitivní spotřební trend se zabrzdil až v roce 2010. To se již makroekonomické údaje sice dostaly převážně do pozitivních trendů, ale výrazně vyšší nezaměstnanost a pokles reálných mezd citelně ovlivnily finanční situaci rodin. Rodinné výdaje do rychloobrátkového zboží začaly stagnovat, protože se domácnosti orientovaly na nákupy v akcích a snižovaly tím hodnotu svých výdajů. Jejich očekávání budoucího vývoje byla opatrná, ale zvyšoval se optimismus výhledu do budoucnosti. Tento optimismus mohl být podpořen i poměrně širokou nabídkou všech možných slevových akcí, které se rozšířily do oblastí jak rychloobrátkového, tak ostatního zboží. Akční nabídky ve službách byly prvními vlaštvkami.

Rok 2011 se všemi ekonomickými zvraty přinesl do nákupních úmyslů rodin velký prvek nejistoty. České domácnosti pod tlakem událostí "utáhly" kohoutky výdajů v rychloobrátkovém zboží. Nejméně šetřily hned v lednu, kdy jejich výdaje za monitorované kategorie vzrostly o 2 %, v dalších měsících se ale nezřídká index hodnoty měsíčních nákupů dostal do minusové pozice. Situaci nezlepšily ani maloobchodníky velmi očekávané vánoční nákupy. Přestože někteří z obchodníků plíživě zvýšili standardní ceny nabízeného zboží a zároveň výrazně posílili promoční nabídky, "kouzlo Vánoc" se v roce 2011 nekonalo. Domácnosti dále šetřily, ještě více se zaměřily na akční/promoční nabídky, a díky tomuto chování poprvé po velmi dlouhé době hodnota nákupů domácností ve vánočním období v rychloobrátkovém zboží poklesla. Tento pokles poprvé zasáhl i moderní prodejní formáty. Negativní vánoční vývoj ovlivnil i celkový roční výsledek – hodnota nákupů domácností v potravinách, nápojích a drogerii v roce 2011 meziročně poklesla o 1,4 %. Na základě výše uvedeného se nabízí otázky – šetří české domácnosti všude? Existují kategorie, kde je vidět výrazný nárůst nakoupeného objemu? Jak se vůbec změnila skladba nákupního koše domácností? Pokud si můžeme dovolit zobecňující pohled, tak se dá říci, že české domácnosti výrazně omezily výdaje jen v kategoriích nealkoholických nápojů a drogistického zboží. Otázkou je, zda je pohled na výdaje ten jediný správný – někdy je lepší se podívat na objem nakoupeného zboží. V tomto pohledu se totiž stírá vliv ceny –

ať již díky snížení ceny nákupu v promocích, nebo nárůst ceny díky zvýšeným cenám základních surovin. V tomto pohledu domácnosti výrazně omezily nákupy nápojových kategorií, u kterých meziročně došlo k výraznému cenovému růstu – džusy a další nesyčené ovocné nápoje, ledové čaje, ale i ty, které se mohou jevit jako zbytné – neochucené vody. Další velkou kategorií, kde domácnosti nakoupily výrazně nižší objemy, jsou mléčné kategorie. I ty postihl výraznější nárůst standardních prodejních cen. Na druhou stranu jsou i kategorie, kterým se dařilo dobře. Některé z nich mají svůj základ ve změně životního stylu – energetické nápoje, vložky, jiné pak ve změně domácích zvyklostí. Domácnosti se znovu vrací k "vaření doma," ale přitom preferují jiné kategorie, než tomu bylo v minulosti. Nákupní košíky se plní mraženou pizzou a dalšími kategoriemi, které se na trhu teprve rozvíjí, nebo které naznačují přechod k domácím gurmánským hodům. Pravdivost těchto trendů naznačují i vleklé existenční potíže řady restaurací a podobných zařízení.

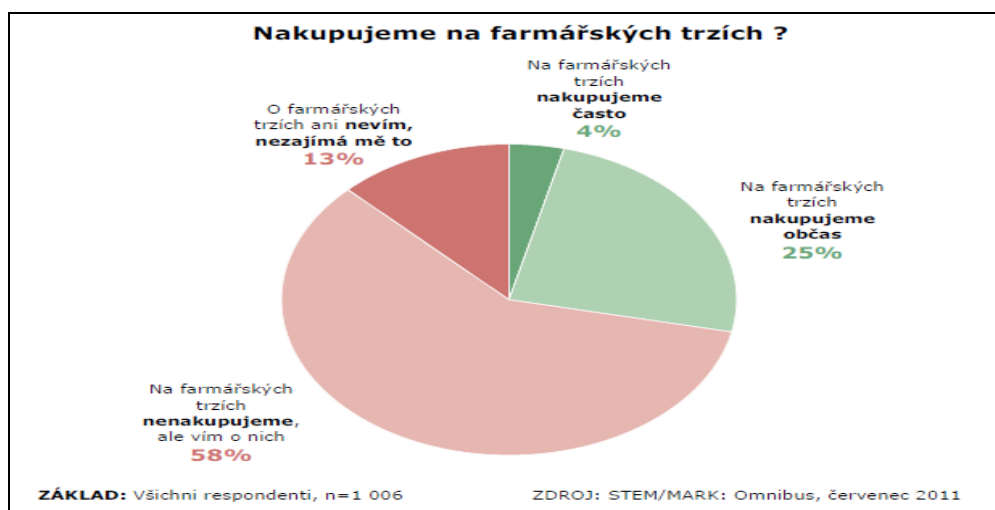
Otázkou je, zda tyto trendy budou pokračovat i v roce 2012. Domácnosti jsou pod silným ekonomickým tlakem – zvyšující se inflace (přes 3 %) je tažená právě cenou potravin. Tyto výdaje má domácnost možnost ovlivnit - může se ještě více orientovat na promoční nákupy nebo omezit spotřebu. To se dá čekat třeba u vajec, jejichž horentní ceny k takovému šetření přímo vyzývají. Zvyšují se i další výdaje – do přepravy, bydlení, zdravotní péče. Zde už jsou plánovité úspory náročnější, leckdy vyžadují i vysoké vstupní investice. Z tohoto pohledu se jeví očekávané zvýšení spotřeby domácností v úrovni 2 % jako reálné, tažené především inflací. V nákupu rychloobrátkového zboží můžeme opatrně odhadovat nulový vývoj s negativním trendem, v horším případě pokles do 5 % (Šebková, online, 2012). Kvalita ale mnohých potravin je často horší než před rokem 1989. V té době sice nebyl takový výběr potravin jako dnes, leccos se prodávalo „pod pultem“ nebo vůbec, ale zboží bylo poctivější. Obchodní řetězce dumpingovými cenami rozbily trh s kvalitními potravinami. Zaklínají se tím, že většinu českých zákazníků kvalita nezajímá a jdou jen po ceně. Proto máme regály zaplavené levným zbožím z náhražek. Stalo se to i díky tomu, že v 90. letech byly zrušeny československé státní a oborové normy. A je tomu tak? Jak z našeho dotazníku plyne, z 200 dotazovaných lidí je při nákupu rozhodující čerstvost a dobrá kvalita potravin. Proto začínají více lidé nakupovat produkty u malých a středních českých farmářů, sedláků, pěstitelů a výrobců, kteří se do supermarketové sítě dostanou

stěží. Nemají totiž požadovaný objem výroby a většinou nejsou ochotni z kvality ustoupit.

Odborníci na zdravou výživu a životní styl se jednohlasně shodují v tom, že na jídle by se šetřit nemělo. Ale i když nemáme kdovíjaký rozpočet, neznamená to, že nemůžeme jíst zdravě. Kromě toho, že budeme zkoumat složení jednotlivých výrobků, měli bychom se také naučit hledat správná místa, kde se dají pořídit vždy čerstvé potraviny. Kvalitnější potraviny jsou navíc výživově hodnotnější, stačí jich tedy méně. Jestliže se navíc budeme držet sezónních výrobků a naučíme se je doma zpracovávat sami, můžeme mít vyhráno. Čerstvé potraviny od roku 2009 nalezneme na farmářských trzích, první byly pořádány na Praze 6, na Vítězném náměstí.

Poslední dobou jsou trhy velký fenomén, kde zákazníci najdou čerstvé potraviny, hlavně ovoce a zeleninu. Nabídka čerstvosti tohoto zboží může vést k větší konzumaci ovoce a zeleniny. Dle sezónnosti potravin tak zákazníci mohou ochutnat zeleninu od českých farmářů a srovnat kvalitu a chuť oproti hypermarketům. Pouze 13% české populace o farmářských trzích nic neví, tento jev je zcela mimo ně a ani je nezajímá, 29% obyvatel trhy nejen zná, ale také na nich nakupuje (z toho 4% dokonce velmi často) a převážná většina (58%) o nich sice ví, ale nakupovat na ně nechodí (graf č. 1).

Graf 1: Nakupujeme na farmářských trzích?

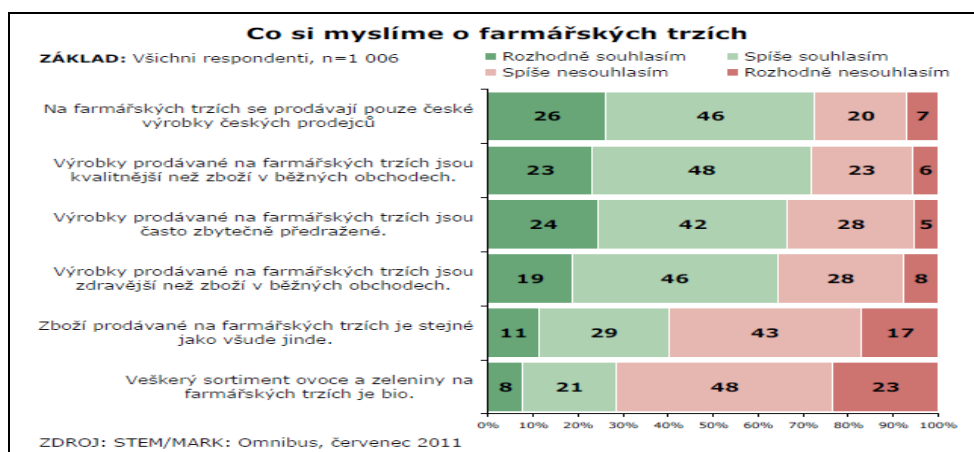


Zdroj: VALENTOVÁ, I. *Farmářské trhy – nový nákupní fenomén*, online, cit. 2013-02-05

To, že se na farmářských trzích skutečně prodává pouze zboží tuzemských výrobců, pěstitelů a prodejců, to si myslí téměř 3/4 populace a tato skutečnost hovoří i ve

prospěch těchto trhů (téměř 2/3 populace se totiž při svých nákupech potravin snaží dávat přednost českým potravinám - častěji tak činí ženy a lidé středního a vyššího věku). Opět přibližně 3/4 lidí jsou také přesvědčeny, že výrobky, které si mohou koupit na farmářských trzích, jsou kvalitnější než zboží v běžných obchodech a asi 2/3 jsou názoru, že výrobky prodávané na farmářských trzích jsou i zdravější než zboží prodávané jinde. V souladu s předchozími názory je postoj 3/5 respondentů, kteří nesouhlasí s myšlenkou, že zboží prodávané na farmářských trzích je stejné jako všude jinde – celkově tedy platí, že pro většinu českých nakupujících jsou farmářské trhy určitou zárukou potravin, které jsou lepší než jinde a které se dají koupit právě jen na těchto trzích. Horší je to s cenami zboží prodávaného na farmářských trzích, protože 2/3 dotázaných jsou názoru, že výrobky prodávané na farmářských trzích jsou sice kvalitní, ale často také předražené. Pokud jde o bio potraviny, tak neplatí, že sortiment potravin prodávaných na farmářských trzích, musí být vždy bio a nakupující si to v převážné většině (přes 70%) ani nemyslí. Skutečnost, že produkty prodávané na trzích vždy nejsou v bio kvalitě farmářským trhům na atraktivitě neubírá, protože bio potraviny kupuje 16% českých spotřebitelů, zatímco 69% je nekupuje vůbec, i když o jejich existenci ví a zbylým 15% je to jedno, při nákupu si nevšímá, zda se jedná o biovýrobek či ne, případně o biopotraviny ani neví.

Graf 2: Co si myslíte o farmářských trzích?



Zdroj: VALENTOVÁ, I. *Farmářské trhy – nový nákupní fenomén*, online, cit. 2013-02-05

Názory na farmářské trhy a nákupy na nich se ve svém nejnovějším reprezentativním šetření zabývala společnost STEM/MARK (graf č. 2). Výzkum byl

realizován v červenci metodou osobního dotazování na reprezentativním vzorku populace ve věku 15 a více let. Výzkumu se celkově účastnilo 1 006 osob.

1.3 Reklama

Slovo reklama vzniklo z latinského „reklamare“ (křičeti), slovo odpovídá obchodní komunikaci v době, kdy nebyla k dispozici televize, rozhlas či jiné vymoženosti dnešní doby. Reklama je v dnešní době komunikace mezi zadavatelem a tím, komu jsou nabízený produkt či služba určeny, prostřednictvím nějakého média s komerčním cílem (Vysekalová, Mikeš, 2007, s. 14). Z marketingového pohledu umožňuje reklama prezentovat produkt v zajímavé formě s využitím všech prvků, působících na smysly člověka. V inzerátu to může být zajímavý titulek, druh písma nebo barvy, které upoutají čtenářův zrak, v rozhlasové a televizní reklamě se může jednat o zvukový a hudební podkres apod. Prostřednictvím reklamy můžeme oslovit široké publikum našich potencionálních zákazníků, nevýhodou je však neosobní kontakt a jednosměrná komunikace (Vysekalová, Komárková, 2002, s. 264).

Poslání reklamy nespočívá jenom ve zprostředkování podnětů k nákupu, nýbrž i v ovlivnění celé motivační struktury člověka. Reklamní tvůrci usilují o celkovou orientaci člověka na spotřebu. V reklamních sděleních proto zdůrazňují, že spotřeba je velmi podstatná hodnota v životě. Dnešní děti a mládež už velice brzy mají dobré znalosti značek a některé z nich jim projevují i výraznou věrnost. Mají velmi brzy přístup k masovým médiím, zejména k televizi, častěji a rády navštěvují supermarketky. Seznamují se se světem produktů, se světem značek. To se pak projevuje při nákupním chování v dalším období. Mladí lidé spontánně přijímají nové značky, které se odlišují od ostatních, ve snaze mít něco, co každý nemá, nebo určité mezinárodní značky, které pro ně představují určitý životní styl.

Hlavní prostředky reklamy:

- inzerce v tisku
- internetová reklama
- televizní spoty
- rozhlasové spoty
- reklama v kinech

- mobilní reklama (reklama na autech, dopravních prostředcích apod.)
- venkovní reklama (plakáty, billboardy, atypické reklamní plochy - štíty domů, ploty apod.)
- alternativní média (chodící reklama, City Light vitríny, reklamy vlečené letadlem, městský mobiliář - lavičky, zastávky MHD, hodiny, digitální teploměry, atd.)
- propagační předměty (např. trička nebo propisky s nápisem nebo logem propagované firmy atd.)

Zaměříme se na reklamu v televizi, která je bezesporu nejmocnějším komunikačním médiem se širokým záběrem.

1.3.1 Televizní reklama

Televizní reklama je oproti ostatním médiím jedinečná v tom, že umožňuje kromě zvuku přenášet také obraz. Ovlivňuje recipienta prostřednictvím vyvolání silné emocionální odezvy, její dominantní vliv lze spatřovat i v oblasti ovlivňování názorů či mínění diváků. Výhodou televizní reklamy je působení na více smyslů (dramatická prezentace s využitím vizualizace, zvuku, pohybu a barvy, možnost ukázat předmět reklamy, jaký ve skutečnosti je, i jak s ním případně zacházet). Lidé přijímají sdělení přenášené televizí osobněji, nepůsobí tak anonymně. Je schopna efektivně pokrýt masovou veřejnost, ale dle charakteru programu může oslovit i vybrané cílové skupiny. Při tvorbě televizní reklamy je nutné vycházet z toho, že jde především o vizuální médium a že spot musí vzbudit pozornost hned na začátku (Vysekalová, Mikeš, 2007, s. 37). Nejvíce reklamních spotů v televizích diváci shlédnou v části dne označené jako prime time. U televize se prime time vztahuje na časové období od 19. do 22. hod., o víkendech a svátcích až do 23. hod.

Televizní reklama je náročná z hlediska nákladů vynaložených na její výrobu i vysílání. Proto by se jedním z prostředků boje proti obezitě, měl stát zákaz reklam na nezdravé potraviny, které jsou zaměřeny na děti a dospívající. V různých částech světa sílí volání po takovém zákazu. Z nedávné studie britských vědců, o níž informuje agentura Reuters, vyplývá, že televizní reklamy v dětech a dospívajících skutečně probouzejí chuť na sladkosti a nezdravé kalorické bomby. Studie potvrzuje sérii

předchozích vědeckých výzkumů, které zjistily, že děti a dospívající mají tendenci hledat a konzumovat nezdravé chipsy, čokoládky poté, co na ně viděli reklamu (*Děti jedí podle reklamy*, online, cit. 2013-02-05). Vliv reklam je skutečně značný. Děti a dospívající vyrostou a stávají se oběti reklam i jako dospělí. V dnešní době můžeme na televizních obrazovkách shlédnout reklamu mezi pořadem *Jste to, co jíte*. V reklamě běží spoty na Burger King, tyčinku Kinder Bueno, polévku Vitana se slaninovými knedlíčky a spot na čokoládovou tyčinku Twix. Pořad, který se u televizních diváků těší značné oblibě, není jen o hubnutí, ale hlavně o celkové změně životního stylu. Je zapotřebí odhodlání a pevná vůle. A najednou tato reklama, která není v souladu se zdravou životosprávou. Tato reklama je dle účelu informativní (informuje o nových produktech, akcích) a hlavně je to přesvědčovací reklama, dává důraz na značku, podněcuje zákazníky k rychlé koupi (Vysekalová, Komárková, 2002, s. 264). Lidé, neznalí způsobu zdravé výživy si můžou myslet, že například polévka Vitana se slaninovými knedlíčky jsou zdravé a můžou je konzumovat při redukční dietě. Reklama musí být zaznamenána a zpracována našimi smyslovými orgány, poté následuje etapa zpracování informací, jejich utřídění a zařazení do správných kategorií, může dojít také k obohacení dosavadního systému poznání, jeho doplnění nebo upřesnění. Podmínkou smyslového vnímání je intenzita podnětu, musí být nad prahem vnímání, člověk nesmí být unavený, utlumený nebo vyčerpaný. Na druhou stranu nesmí být ve stavu afektu v této situaci je vnímavost také snižena.

Můžeme se podívat blíže na reklamu na tyčinku Kinder Bueno. Obraz, kterým daná reklama začíná, ukazuje na zapamatování tyčinku, poté se střídají prvky krásných žen, dobré tyčinky, která je z krému, z oříšků a s prvky mladých krásných mužů. Obraz nezobrazuje prvky odvádějící pozornost od základního reklamního poselství. Lidé jsou schopni zpracovat najednou asi 7 významových jednotek – jméno značky, základní text + dostatečně jasný obraz a nenápadné pozadí, zobrazení osob a tváří prodlužuje dobu pozorování daného obrazu, které jinak trvá průměrně 2 vteřiny. Hudba v reklamě je důležitá, protože aktivuje poznávací procesy, ovlivňuje náladu a má účinek na spotřebitelské chování člověka – může uklidnit nebo povzbudit, naladit smutně nebo šťastně. V této reklamě je použita hudba od Enigmy, píseň *Give a bit of mmm to me*. Melodie je velice rytmická a dodává pozorovateli dobrou náladu. Náladu, aby si člověk tuto tyčinku zakoupil a ihned jí snědl.

Reklama na Kinder Pingui je zaměřená vysloveně na mládež mezi třináctým a osmnáctým rokem. Tato skupina je nejvděčnější cílová skupina z hlediska působení reklamy, utvářejí se první spotřebitelské návyky, které se mohou postupně vyprofilovat až v loajalitu k určitým značkám (Vysekalová, Mikeš, 2007, s. 51). Reklama zaměřená na děti nesmí podporovat chování ohrožující jejich zdraví, psychický nebo morální vývoj a nesmí doporučovat ke koupi výrobky nebo služby s využitím jejich nezkušenosti nebo důvěřivosti a nabádat, aby přemlouvaly své rodiče ke koupi výrobků (Tamtéž, s. 143). Reklama na Kinder Pingui je o mladých skateboardistech, která nabádá se „rozhoupat s tučňákem“ a nechat se nalákat na tyčinku, která obsahuje krém z mléka a lahodné čokolády. Výrobci už ale neříkají, kolik tyčinka obsahuje ztužovadel, tuků, cukrů a stabilizátorů.

Reklama na Kinder mléčný řez je zaměřená na dospělé lidi, nabádá spotřebitele si dát mezi jídly k svačině tuto tyčinku. Prý je jen z mléka, z medu a piškot. Místo zdravé svačiny, která by měla obsahovat ovoce nebo zeleninu, popřípadě jogurt, je reklama zaměřená na tyčinku plnou cukrů. Heslo celé reklamy: „Kinder mléčný řez, to jediné co tě může napadnout mezi jídly.“ Reklama na potraviny nesmí podle zákona o regulaci reklamy uvádět v omyl, zejména pokud jde o charakteristiku potravin, jejich vlastností, složení, množství, trvanlivost, původ nebo vznik a způsob zpracování nebo výroby. A také vyvolat dojem, že potravina vykazuje zvláštní charakteristické vlastnosti, když ve skutečnosti tyto vlastnosti mají všechny podobné potraviny (Tamtéž, s. 156).

Reklamy, ve kterých matky přesvědčují ostatní, že dělají pro své děti to nejlepší, když jim dávají ke svačině čokoládovou tyčinku plnou mléka, a tedy vápníku (ale i zbytečných cukrů), nebo nugátový krém, který dodá energii (avšak i mnoho nezdravých tuků), možná zmizí z francouzských televizních obrazovek. Lékaři z francouzského Státního ústavu zdravotnictví a lékařského výzkumu se snaží prosadit, aby tyto výrobky nesměly být propagovány v reklamě pro děti. Ve zprávě o dětské obezitě, její léčbě a prevenci vyzvali úřady, aby systematicky kontrolovaly reklamní slogany týkající se potravinových výrobků a zakázaly ty, jež jsou zaměřeny na děti. V Česku byla nejvíce na očích olympijská vítězka Štěpánka Hilgertová, která v televizních šotech prohlašovala, že dává svému synovi čokoládový krém Nutella, aby měl dostatek energie. Ale nejde proti ní zatím nic dělat. Před dvěma lety sice zkusila

proti firmě Ferrero, která Nutellu vyrábí, vystoupit soukromá osoba z Prahy 4 a stěžovala si u Rady pro reklamu, ale dočkala se jen odmítnutí. Rada pro reklamu stížnost zamítla, protože se nechtěla zabývat zjišťováním, zda je Nutella zdravá, či nikoliv. Reklamní šoty na Nutellu však jsou vidět také v nejbližším okolí dětských pořadů včetně Večerníčku pro nejmenší.

1.4 Hypermarkety

V Česku funguje 282 hypermarketů, 645 supermarketů a 630 diskontních prodejen. Největší oblibě se u zákazníků těší hypermarkety, za kterými následují diskontní prodejny, supermarkety a samoobsluhy či menší pultové prodejny. O výsledcích svého červnového průzkumu informovala společnost Incoma GfK. V hypermarketech nejvíce peněz za potraviny utratí 45 procent domácností. Sortimentní nabídku, čerstvost a kvalitu zboží a nákupní prostředí oceňují zákazníci nejvíce v Globusu. Polovina domácností tvrdí, že je krize při jejich rozhodování o nákupu potravin určitě ovlivňuje, což představuje výrazný nárůst oproti roku 2011, a spíše ovlivňuje dalších 30 procent domácností. Vliv krize nejvýrazněji pociťují domácnosti s nižšími příjmy a osoby nad 60 let, z regionálního pohledu pak obyvatelé Moravskoslezského kraje. Český původ potravin je důležitý pro 53 procent domácností. Před rokem to tvrdilo jen 42 procent domácností. Význam českého původu potravin meziročně nejvýrazněji vzrostl u starších zákazníků (*V ČR je 282 hypermarketů*, online, cit. 2013-2-15).

Nakupování ve velkých obchodních centrech to je zásah do životního stylu v rodinách s dětmi a mladistvými. Výlety do nákupních středisek se staly pro mnoho lidí určitou formou trávení volného času. Rodiny dříve chodily do přírody a teď místo toho do hypermarketů. Konzumní chování neprospívá nikomu, a pokud rodina každý týden programově míří na nákupy do hypermarketů a dá si pozdní oběd ve fast foodu, poposedává v kavárnách, a poté jdou do kina, kde si koupí tak oblíbený popcorn a k pití Colu, stráví tam celý den, není to v pořádku. Děti a mladiství neznají nic jiného, než svět hypermarketů a tento životní styl rodiny si berou až do dospělosti. Pokud rodina přijede do hypermarketu, většinou jedou nejdříve nakupovat. Zastavme se nejdříve u marketingu a merchandisingu daných obchodů s potravinami. Merchandising (z angl. slova merchandise, tedy zboží, obchodovat) je obor, zabývající se péčí o zboží v obchodech. Merchandising v sobě zahrnuje celou řadu aktivit, které vykonávají jak

výrobci, tak prodejci nebo specializované reklamní agentury (*Merchandising*, online, cit. 2013-02-15). Smyslem těchto činností je zajistit zboží k dispozici zákazníkům - nakupujícím v požadovaných parametrech a tím zvýšit prodej a zisk. Kvalitní služba zahrnuje doplnění zboží do maximální kapacity regálu (prodejní pozice) a to dle pravidla FIFO (= first in, first out => zboží s nejbližší expirací je umístěno nejbližší nakupujícím), dodržení tzv. planogramu a to i z pohledu zarovnání do vizuálních vertikálních bloků a počtu tzv. FACE (počet viditelných předních stran balení zboží), vystavení celého portfolia zboží dle platného listingu pro konkrétní prodejnu určitého řetězce v úrovni očí a vystavení a označení akčního zboží a to včetně akčních prodejních pozic, jako jsou čela regálů, uliček a pokladních zón. Zboží, které zákazník uvidí v libovolném oddělení nejdříve, nemusí být ve výhodě. Někdy je tomu právě naopak. Zboží umístěné dále od vchodu má zákazník delší dobu na očích a vytváří se tak u něj určitá vizuální anticipace (Underbill, 2002, s. 38). Znamé heslo „ obal prodává“ není v komerčním světě žádnou novinkou, naopak začíná platit stále více. Především z reklamních důvodů výrobci tvoří obaly produktů pokud možná neoriginálnější, esteticky co nejatraktivnější. Není žádným tajemstvím, že výzkumy vhodnosti obalové techniky stojí jednotlivé společnosti závratné sumy. Proto obal má v propagaci výlučné postavení. Obal, který upoutává svou pozornost svou barevností, volbou materiálu, písma i povrchovou úpravou. Vzhled obalu musí být vhodný, vkusný, vizuálně atraktivní, nejlépe pastvou pro oči. Nezanedbatelným úkolem obalu je upoutat pozornost zákazníka a podnítit ho ke koupi produktu (Vysekalová, Mikeš, 2007, s. 43). Než projdou celým hypermarketem, mají vozík zaplněný věcmi, které vůbec nepotřebovali a přesto je koupí. Čokolády v akci, třeba se budou někdy hodit, musím ochutnat to a ono, vždyť jsem to viděl v reklamě, jak to asi chutná? Koupím tento sýr, salám...zákazník koupí věci, které nepotřebuje. V poslední době potravinový řetězec Lidl nabízí XXL týdny. Jedná se o velká balení, které se v obchodním řetězci normálně nevyskytují. Převážně jsou to tučné salámy ve velikosti 750g +150g zdarma, pizza ve velikosti XXL 4x300g, Nutella ve velikosti 750g a jiné sladkosti v akci 2+1. Doma, aby se to nezkazilo, začnou tyto věci co nejdříve jíst, vždyť příště si zase něco dobrého koupí. Nestudují obaly, etikety, kolik kalorií dané výrobky mají. Pokud ale budou věnovat více pozornosti údajům na obalu potravin a nepodléhat potravinám v akci, budou se lépe

orientovat v nabídce trhu, vyberou si výrobky, které vyhovují jejich životnímu stylu a zdraví.

Obal výrobku nám prozradí, co pod ním najdeme, a napoví, zda je výrobek vhodný pro zařazení do našeho jídelníčku.

1.4.1 Informace na obalech potravin

Zákon stanoví celou řadu informací, které je výrobce povinen na obalu uvádět. Jde zejména o množství, datum minimální trvanlivosti, způsob použití a složení potraviny, přičemž údaje o složkách potraviny se řadí sestupně podle množství jednotlivých složek (na prvním místě je složka, které výrobek obsahuje nejvíce, poslední je pak ta, které obsahuje nejméně). K povinně uváděným informacím patří také upozornění na možný obsah složky, která představuje zdravotní riziko v podobě alergické reakce a spotřebitel nemůže její přítomnost ve výrobku předpokládat (např. chléb vyráběný v závodě, kde se zpracovávají oříšky, nemusí, ale může obsahovat i stopové množství oříšků). Tyto informace by pro nás měly být hlavním vodítkem pro to, jaké potraviny dáme do nákupního košíku.

Na obalech potravin bychom si měli přečíst:

- informaci o trvanlivosti
- údaje o složení
- obsah energie
- nutriční hodnoty

Kromě základních, povinných informací se z obalů dnes už většiny potravin můžeme dozvědět více o výživových vlastnostech výrobku. Na základě nutričních údajů si snadněji vybereme výrobky, které nám vyhovují, ať už se stravujeme v rámci zásad zdravé výživy, nebo musíme dodržovat nějaké dietní doporučení. Díky nutričním hodnotám totiž zjistíme, kolik je v uvedené porci dané potraviny obsaženo energie, bílkovin, sacharidů, cukrů, tuků a někdy také nasycených mastných kyselin, vlákniny, sodíku, vitaminů, minerálních látek i dalších složek. Tyto informace nám pomohou sledovat příjem jednotlivých živin a umožní nám sestavit si jídelníček tak, aby byla jeho skladba optimální. Pokud na obalu výrobku chybí, raději sáhneme po jiném, dobře označeném.

Jednoduchou orientaci v nutričních údajích na obalu umožňuje značení GDA neboli denní doporučené množství, které zavedla za podpory Potravinářské komory ČR na svých výrobcích celá řada domácích a mezinárodních výrobců. Značení GDA nám poskytuje srozumitelnou informaci o tom, jaký podíl tvoří jedna porce dané potraviny z doporučeného denního příjmu energie, živin a dalších látek. Hodnoty GDA odpovídají dennímu množství doporučenému pro zdravou ženu s průměrnou tělesnou hmotností a střední fyzickou aktivitou. Pokud si uvědomíme, že doporučený denní příjem energie a živin není pro všechny stejný, a přizpůsobíme hodnoty GDA svému pohlaví, tělesné hmotnosti a úrovni fyzické aktivity, značení GDA nám poslouží jako skvělý nástroj k sestavení zdravého jídelníčku.

1.4.2 Letákové akce

Stále více Čechů nakupuje zboží podle reklamních letáků obchodních řetězců. Alespoň jednou týdně si vezme leták na pomoc téměř polovina lidí. Ignorovat letáky dokáže pouze každý desátý zákazník. V roce 2010 domácnosti obdržely 3,9 miliardy těchto tiskovin. Celých 47 procent českých spotřebitelů bere alespoň jednou týdně do ruky reklamní letáky a podle nabídky rozhoduje, kam a co jít nakupovat. Dalších sedm procent spotřebitelů pak z podobného chování udělalo denní rituál. Jen zhruba každý desátý dokáže reklamní letáky ignorovat. Vyplývá to z výzkumu, který pro společnost Česká distribuční v srpnu roku 2011 provedla agentura Focus. Průzkum dále ukazuje, že lidí, kteří se letáky neřídí, bude ubývat. Průzkum ukazuje, že velká část těch, kteří do letáků nahlíží, se nechá nabídkou zlákat a koupí i to, co nepotřebuje. Takto se chová 45 procent českých zákazníků. Hned dvě třetiny lidí lákají k brožurám s přehledy cen slevové kupony a další případné výhody při následném nákupu. Lidé nejčastěji sledují letáky s nabídkou potravin a nápojů. Obchodní řetězce nepolevily ve vydávání reklamních letáků ani v době hospodářské krize, kvůli které Češi utrácejí méně (*Češi nakupují podle reklamních letáků*, online, cit. 2013-2-15). V důsledku velkého rozmachu polygrafických technologií tištěné reklamní letáky patří k nejčastěji využívaným reklamním prostředkům. Nejdůležitější úkol letáku je především vzbudit pozornost a vyvolat zájem o daný produkt. Text i grafika by proto měla být velmi jednoduchá a současně úderná (Vysekalová, Mikeš, 2007, s. 24). Obchodníci často matou běžné spotřebitele také tím, že nabízí slevu na zboží vázanou na velké balení. S

oblíbou tohoto triku používají obchodníci v akčních letácích. Srdíčko zákazníka zaplesá, když vidí, že jeho oblíbenou čokoládu mají o dvacet korun levnější než je obvyklé. A v lepším případě se pak na konci letáku dočtete, že na slevu máte nárok, jen pokud zakoupíte výrobky tři. Prodejci sice informace před zákazníkem netají, ale uvádějí je v letáku výrazně menším písmem a spoléhají na to, že se zákazníci nechají napálit. Jedinou účinnou zbraní proti těmto praktikám je pozornost při prohlížení letáků a kontrola cenovek v obchodě.

1.5 Diety v časopisech

Snad v každém časopise pro ženy najdete zaručené úžasně fungující diety, obzvláště po vánocích, nebo před plavkovou sezónou. Zkoušeli jste je držet? Fungovaly? Mám dojem, že kdyby ano, jsme už všichni krásní a hubení!

Jenže tyto diety nejen že nepomohou, ale mohou nám i uškodit, v krajním případě i poškodit zdraví. A proč vlastně tyto diety nefungují? Protože každý jsme přece jiný. Těžko můžeme dát jeden a ten samý jídelníček osmnáctileté slečně, která denně sportuje, měří 180 cm a váží 60 kg, a padesátileté ženě, která celý den sedí v práci a jediný její pohyb za celý týden je nakupování, měří 160 cm a váží 80 kg. Každý potřebuje stravu nejen podle své aktuální hmotnosti, a jak velkého úbytku chceme dosáhnout, ale také podle věku, výdeje energie, aktivit atd. Stejně tak každý máme jiné zvyklosti týkající se jídla a hlavně jiné chutě. Přece se nebudu nutit do pивní diety, když pivo nepiju, ani do banánové diety, když mi nechutnají. Toto jsou samozřejmě extrémní příklady, ale pokud máme v jídelníčku jídla, která nám nechutnají, je daleko pravděpodobnější, že u něj samozřejmě nevydržíme a spravíme si něčím jiným chut'. Zásadní problém je však v tom, že téměř všechny diety velmi výrazně omezí příjem energie. Za celý den doporučují přijmout cca 5000kJ a to je opravdu málo. V průměru žena spotřebuje za den 8000kJ a to i když má sedavé zaměstnání a nesportuje! Při nevhodném složení stravy, kdy nemáme dostatek bílkovin, tak při takovéto dietě začneme ztrácet nejen tuk, ale i svaly, což určitě není žádoucí. Co je ale nejhorší na takovéto dietě? Tělo potřebuje každý den určité množství energie na to, aby bylo schopné fungovat. Tomu se říká bazální metabolismus. I když jenom ležíme v posteli, tak tuto energii tělo potřebuje na správné fungování všech orgánů. Pokud začneme s

dietou, která dodá menší množství energie, než je to pro tělo potřebné, začne tělo šetřit a přizpůsobovat se. Takže si po čase vystačí s menším příjmem energie a i s ním zajistí základní funkce. Bazální metabolismus se tedy sníží. Ve chvíli, kdy dietu porušíme a najíme se tak, jako člověk, který žádnou dietu nikdy nedržel, pro tělo už to je jako bysme se přejedli a začne ukládat energii, kterou nepotřebuje, ve formě tuků. A zvýšit bazální metabolismus na původní úroveň je velmi obtížné a daří se to jen velmi pomalu. Extrémně štíhlé modelky, které se objevují v nejrůznějších módních časopisech, nemají podle některých pramenů výraznější vliv na dospívající dívky, jak tvrdily některé starší výzkumy. Podle studie Erica Sticeho prezentované na srpnové výroční konferenci Americké psychologické asociace (2001) nevede sledování takovýchto časopisů k nespokojenosti s vlastním tělem a nepřiměřeným dietám. Pouze u dívek, které již dříve vyjádřily nespokojenost se svým tělem, dochází pod vlivem vzorů z časopisů, ke zpřísnění diety, k depresivním pocitům a někdy se mohou vyskytnout i příznaky bulimie (Fialová, 2001, s. 190). Módní diety jsou diety založené na určitých neobvyklých rozpisech, jako je např. dělená strava, vajíčková či bodová dieta nebo tzv. tukožroutská dieta. Nejsou vždy vhodné, protože nezabezpečují pravidelné rozdělení živin ve stravě, většinou jsou z hlediska biologické hodnoty pokrmů karenční, jsou zaměřené pouze na určitou skupinu potravin, a proto nemají obvykle doporučené množství vitamínů a minerálních látek. Výhoda těchto diet je psychologicky v tom, že představují daný jednoduchý rituál, který se snadno po určitou dobu dodrží. Nevýhoda je v karenci části živin a v tom, že většinou mají krátkodobý charakter, a proto jsou z výše uvedených důvodů nevhodné (Svačina, 2008, s. 102).

1.5.1 Cambridgeská dieta

Podle amerických vědců patří Cambridgeská dieta v současné době mezi čtyři nejznámější diety na světě. U nás však není příliš rozšířená a je to celkem pochopitelné, nepatří totiž mezi nejzdravější, spíše naopak. Nedá se jí ale upřít, že je účinná. Ale vyplatí se zhubnout za cenu pošramocení zdraví? Společné pro všechny je to, že smíme jíst jen instantní jídla, jako jsou různé polévky a koktejly v prášku či tyčinky různých příchutí. Kupujeme jen výrobky schválené specializovanými výrobci produktů Cambridge diet – tito velkovýrobci se vyskytují převážně v Anglii a USA, kde je dieta nejoblíbenější, ale před rokem se objevila i na našem trhu. Vybíráme ze široké nabídky jen to, na jakou příchut' máme zrovna náladu – v tom se tváří tato dieta demokraticky a

vstřícně, ale tím to končí. Denně totiž smíme sníst pouhé tři sušené výtvary tovární kuchyně: spokojit se musíme jen s jednou tyčinkou, jednou polévkou a jedním koktejlem. Chybu neuděláme, ani když vypijeme k snídani koktejl, k obědu taky koktejl a k večeři další koktejl – tím obvykle první týden dieta začíná, ovšem jedině tehdy, když nám to doporučí lékař nebo dietolog. Variací a kombinací je velice omezený počet, umělých příchutí je však mnoho. Zakázáno je absolutně se dotknout, jak již bylo řečeno, absolutně ničeho jiného než schválených instantních „pochutin“ – ony ale skutečně dobré jsou, příchutě vymyšlené talentovanými chemiky mnohdy předčí přirozenou přírodní stravu. Nesmíme si ani kreativně vymýšlet další možnosti dle své fantazie, byť by i vyhovovaly striktním požadavkům diety. V této dietě nesmíme ani zavadit o salát, květák, zelí, ředkvičku, jablko, hrušku, rohlík – prostě se musíme vyhýbat všemu, co jsme dříve měli rádi. Určitě tedy v prvním stadiu diety, v počátečním startovacím období.

Máme-li tedy nadváhu minimálně dvacet kilogramů, zdravotní problémy z toho plynoucí, tato dieta konečně může splnit sen o štíhlosti. Musíme mít ale hodně pevné nervy a ještě silnější vůli, protože čeká hladovění, sem tam přerušené prefabrikovaným pokrmem s minimem kalorií. Výrobci sice zaručují, že v produktech Cambridgeské diety je doporučená dávka vitaminů, minerálů i stopových prvků, že je v ní dokonce více bílkovin než v běžné stravě: v jedné porci je obsaženo průměrně 14,1 g sacharidů, 14,4 g bílkovin, 2,7 g tuků a 2,5 g vlákniny. Jenže energie obsažená ve třech denních dávkách se pohybuje od pouhých 400 do 550 kalorií (což odpovídá 1750 až 2320 kilojoulům). Přičemž doporučený denní příjem pro ty, kteří chtějí zhubnout, je 8000 kJ! Bez lékařského dohledu by se to nedalo zvládnout. Jen lékař může doporučit vhodnou variantu i délku dodržování této diety, ta je totiž naprosto individuální: záleží na míře nadváhy, na metabolismu (každý člověk ho má totiž jiný), na rychlosti, s jakou se daří shazovat kila a na zdravotních dopadech hubnutí.

Na dobu dodržování této diety se povinně staneme jejím bezmezným otrokem a poslušnou loutkou plnící příkazy. Dobrovolně, nikdo nás k tomu nenutí, jenže lákavá vidina shozených kilogramů je hodně silnou motivací. Výjimkou je samozřejmě nutnost shodit nadbytečné kilogramy způsobující potíže s pohybovou soustavou, s kardiovaskulárním systémem atd. Ale v každém případě si dejme pozor na návrat k

původnímu životnímu stylu. Bohužel se často stává, že po skončení drastických diet se lidé bezhlavě vrhnou na vše, co je k jídlu. Pak by platilo „rychle pozbyl, rychle nabyl“ (Housová, online, cit. 2013-02-16).

1.5.2 Bezuhlovodanová dieta

Bezuhlovodanová čili bezsacharidová dieta je založena na co nejnižší možné, nejlépe však nulové, konzumaci potravin obsahujících sacharidy (tj. cukry a škroby). Naopak ale nezakazuje tuky a bílkoviny. V podstatě jde o princip podobný u Atkinsonovy diety. Dieta se v přísné formě drží po dobu několika týdnů, poté je možné dopřát si malou několikadenní přestávku a opět pokračovat až do dosažení vysněných kilogramů. Po ukončení diety je nutné již natrvalo udržovat určitou mírnější formu dietního režimu, aby nedošlo opětovnému nabrání kilogramů. Podle délky diety lze dosáhnout velkých úspěchů v podobě mnoha kilogramů. Dieta bude vyhovovat těm, kteří chtějí shodit v krátkém čase hodně kilogramů, kteří se nechtějí vzdát tučných jídel a naopak jsou ochotni si odpustit sladké a většinu příloh. Při minimálním příjmu sacharidů ze stravy organismus po krátké době postrádá sacharidy jako zdroj energie, začíná využívat a štěpit tuky. Při jejich štěpení dochází ke vzniku odpadních látek (ketolátek). Organismus se okyseluje. Jako další zdroj energie slouží svalové bílkoviny. Díky tomu hubneme. Krom toho dochází díky dalším chemickým procesům ke značnému úbytku vody, tj. na váze bude až o několik kilogramů méně. Jíst je možné vše kromě sacharidů – maso, uzeniny, mléčné výrobky, vejce, celozrnné pečivo, zeleninu (nesladkou, tj. saláty, okurky), neslazené nápoje. Zakázána je konzumace všech potravin obsahujících sacharidy, tj. cukry a škroby. Do této skupiny potravin patří nejen všechny sladkosti, ale i bílé pečivo, brambory, těstoviny, nasládlá zelenina (mrkev, hrášek, kukuřice) a veškeré ovoce, z nápojů všechny sladké šťávy, slazené nápoje a veškerý alkohol (Míčová, online, 2009, cit. 2013-02-16).

1.5.3 Bodová dieta

Bodová dieta je založena na bodovém systému, který přiřazuje určité číslo podle kalorické a výživové hodnoty jednotlivým druhům potravin. Na den je stanovena bodová hranice, která nesmí být překročena, má-li být docíleno redukčního efektu. Pokud je zajištěn vyvážený jídelníček za poctivého počítání bodů, lze ji dodržovat až

několik týdnů, eventuálně měsíců. Úbytek kilogramů je individuální, neboť ten, kdo bodovou dietu drží, si sám určuje skladbu potravin. Může jít o několik kilogramů týdně, případně až desítky kilogramů během delšího období. Bodová dieta se hodí pro každého, kdo potřebuje shodit několik kilogramů a je ochoten si na výsledek počkat. Každé potravině je přiděleno číslo podle její kalorické a výživové hodnoty. Denní limit je pak stanoven předem definovaným počtem bodů, který nesmí být překročen. Po dosažení denní bodové hranice by se už nemělo jíst nic. Pokud je dosaženo stropu a dotyčný má stále hlad, může si díky cvičení body zase přidávat. Jinými slovy jde o počítání kalorického příjmu a výdeje pomocí jednoduššího a přehlednějšího systému sčítání čísel, než je tomu u počítání kilojoulů. Povoleny jsou všechny potraviny, jen má každá z nich přidělen jiný počet bodů, který v součtu nesmí překročit danou hranici. Zakázána jsou jídla, která překročí bodovou hodnotu stanovenou na daný den. Přemýšlíme o tom, co jíme. Uvědomění si množství a složení stravy je prvním krokem k redukci hmotnosti. Navíc není omezen výběr potravin. Konkrétní skladbu jídelníčku si každý stanoví sám, jinými slovy jí to, co mu/jí chutná (samozřejmě až do dosažení denní bodové hodnoty). Některé potraviny mají 0 bodů, je tedy možné jich sníst neomezeně. Navíc překročený limit lze doplnit o plusové body z fyzické aktivity a hlad tedy nehrozí.

Tato dieta je velice nevyvážená, každý si určuje skladbu jídelníčku sám, z čehož může plynout nedostatečná výživa v některých směrech (přebytek či nedostatek některé důležité složky). Je zde rovněž nejistý úbytek hmotnosti. Váhový úbytek nelze přesně stanovit, případně se ani nemusí dostavit. Záleží na tom, co a kolik jíme, zda máme dost pohybu a na mnoha dalších faktorech (Krejčí, online, cit. 2013-02-16).

1.5.4 Dělená strava

Principem je dělení potravin podle určitých kritérií do skupin, které se navzájem nekombinují nebo kombinují podle různých pravidel. Má se za to, že pak dochází ke správnému trávení živin, jejich správnému vstřebávání, a tím se dá zabránit jak některým zdravotním problémům, tak růstu hmotnosti. Jeden z principů dělí potraviny na skupinu bílkovin (maso, masné výrobky, sójové výrobky, vejce, sýry do 50 % tuku a také nízkotučné mléko a mléčné výrobky), sacharidů (celozrnné obilí a výrobky z něj,

luštěniny kromě sóji, některé druhy zeleniny a ovoce) a na tzv. neutrální potraviny (tuky, mléčné výrobky s obsahem tuku vyšším než 50 %; z masných výrobků sem patří uzené výrobky jako šunka a uzené ryby). Pravidlo zní – celý den konzumovat jen potraviny z jedné skupiny, popřípadě kombinovat s potravinami z neutrální skupiny. Skupiny, respektive stravovací dny, se mají střídat. Jiné pravidlo říká, že dělit se má v rámci jednoho jídla, při dalším jídle lze konzumovat potraviny z druhé skupiny, ale musí být mezi nimi dostatečný časový odstup.

Není vědecky doloženo, že by dělení potravin podle obsahu bílkovin, sacharidů a tuků mělo opravdu vliv na lepší trávení, nicméně tato dieta je velmi populární a většina lidí s ní má úspěchy. Tato dieta se dá však dodržovat rámcově týdně maximálně měsíce. Po návratu k původní stravě většinou dochází k opětovnému vzestupu hmotnosti. Lidé skutečně hubnou, neboť jsou nuceni se nad svou stravou zamyslet, hlídají si, co jedí a díky tomu sní menší množství potravin, než by jedli normálně. Konzumuje se velké množství zeleniny, která obsahuje vlákninu a není tu tedy riziko pocitu hladu, strava obsahuje dostatek vlákniny. Rizikem může být jednostrannost. Pokud se nestřídají postupně všechny potraviny a člověk si pro zjednodušení zavede jen pár typů jídelniček, může dojít i ke zdravotním problémům způsobeným nedostatkem důležitých živin (Mičová a Housová, online, cit. 2013-02-16).

1.5.5 Strava podle krevních skupin

Tuto teorii vypracoval americký lékař Peter D'Adamo, který na základě pozorování dospěl k názoru, že by se měli lidé stravovat podle historického vývoje krevních skupin. Lidem s nejstarší krevní skupinou 0 (lovci) je povoleno jíst velké množství masa, naopak mléčné výrobky a obilí nejsou tolik v oblibě. Vybírat by si měli pouze libová červená masa, která lze vhodně konzumovat 4–6x za týden. Zakázané jsou potraviny s obsahem lepku (pšenice a potraviny z ní), kukuřice (a opět výrobky z ní). Ze zakázaných potravin dále např. meloun, pomeranče, borůvky, mandarinky. Lidé s krevní skupinou A (zemědělci), která je v populaci nejčastější, vycházejí podle této diety jako vegetariáni. Vyvarovat by se měli masa, slaniny a tučných uzenin, mléčným výrobkům, potravinám obsahujícím pšenici a dalším celozrnným výrobkům. Zakázány jsou také některé druhy ovoce a zeleniny. Využít mohou sojové výrobky a některé

luštěniny a hojnost zeleniny. Lidem s krevní skupinou B (kočovníci) vyhovuje mléko a mléčné výrobky. Dále mohou konzumovat maso, zeleninu a vejce. Platí k tomu ale určitá omezení. Nemůžete např. drůbež, vepřové, lososa, obecně mořské produkty, plísňové sýry, fazole, červenou čočku, hrách, atd. Lidé s krevní skupinou AB jsou směsicí kočovníků a zemědělců. Podle této diety nemohou jíst vlastně všechno, co je zakázáno v obou předchozích skupinách. Doporučují se sójové produkty, mořské produkty s výjimkou níže uvedených, zelenina zelená, řasy, ananas.

Výhodou je, že lidé skutečně hubnou, neboť jsou nuceni se nad svou stravou zamyslet, hlídají si, co jedí, a tím pádem sní menší množství potravin, než by jedli normálně. Vědecky nebyla nikdy účinnost diety prokázána. Všechny efekty, které jsou této dietě přičítány, jsou nepravdivé (Housová, online, cit. 2013-02-16).

1.5.6 Atkinsonova dieta

Základní složkou diety jsou bílkoviny a tuky. Výrazně omezený je příjem sacharidů. Další zásady jsou: Může se konzumovat zelenina, ovoce (ne všechny druhy), vejce, maso bez kůže, mléko a mléčné výrobky, pečivo z celozrnné mouky, těstoviny z vajec, koření, čokoláda s více než 60 % kakaa, olej. Zakázány jsou brambory, rýže, kukuřice, těstoviny ze semolinové mouky, pečivo z bílé mouky, banány, rozinky, meloun, ananas, mrkev, řepa, cukr, melasa, med, sladké limonády, pivo. Denně je povoleno maximálně 20 gramů sacharidů. Při této dietě lze zhubnout, avšak po přidávání sacharidů je větší pravděpodobnost, že se hmotnost bude rychle vracet zpátky. Často dochází k nedostatku vápníku a vitamínů, proto je dobré při této dietě doplňovat vitamíny formou tablet. Tělo sacharidy potřebuje, je to hlavní zdroj energie, a pokud se mu nedostávají, energii si bere z tuků a pak z bílkovin. Jde však o energeticky náročný proces a pro organismus značně nevýhodný, neboť zatěžuje tělo škodlivými metabolity (produkty látkové přeměny). Dlouhodobě se zcela nehodí pro redukční režimy (Housová, online, cit. 2013-02-16).

1.5.7 Tukožroutská dieta

Základem této diety je tzv. tukožroutská polévka složená ze zeleniny (cibule, paprika, rajčata, celerová nať, celer, zelí, kostka bujónu), která je součástí jídelníčku každý den. Množství polévky není omezené a dát si ji můžete kdykoliv máte hlad. K tomu lze konzumovat jeden den ovoce, druhý zeleninu, třetí den kromě polévky ovoce a zeleninu. Čtvrtý den je zařazeno kromě polévky jeden až dva litry nízkotučného zakysaného mléka, pátý den až 300 gramů vařeného hovězího masa. Šestý den lze opět sníst maso a kromě polévky ještě čerstvou zeleninu, sedmý den je povolena kromě polévky rýže natural a syrová zelenina. Dieta neobsahuje téměř žádné sacharidy, minimum bílkovin, minimum tuků. Důraz je kladen na dostatečné množství tekutin, nejlépe vody. Je to naprosto jednostranná strava, kaloricky velmi chudá, tudíž slibovaného váhového úbytku 4 až 8 kg za týden lze dosáhnout. Tato dieta se hodí jako jarní očistná kúra. Váhový úbytek ale není trvalý, neboť tuto dietu nelze držet dlouhodobě, a úbytek váhy je na úkor svalové hmoty (*Tukožroutská dieta*, online, cit. 2013-02-16).

1.5.8 Dieta Štefana Margity

Dieta Štefana Margity vznikla na principech diety Atkinsonovy a tvoří ji sedmidenní cyklus, který se 1 x opakuje. Principem je relativně velké omezení příjmu potravy, což vede k poměrně rychlé redukci hmotnosti. Zakázáno je pít alkohol, minerální vody ve velkém množství a používat cukr. Omezuje se příjem soli a koření. Potravin, kde není uvedeno množství, je možno konzumovat libovolné množství. Součástí je nedostatek zeleniny a ovoce a naopak vysoká spotřeba vajec.

K úbytku váhy skutečně dojde, ale pravděpodobně nebude mít dlouhého trvání. Dietu není vhodné držet déle než 14 dní, z dlouhodobého hlediska je nevhodná. V dietě najdeme relativně malý příjem vápníku, vysoký obsah cholesterolu, nedostatečné snídaně a velkou konzumaci jídla večer. V neposlední řadě se po dietě s vysokou pravděpodobností dostaví jo-jo efekt (*Dieta Štefana Margity*, online, cit. 2013-02-16).

1.5.9 Dieta modelek

Tato dieta pochází z Hollywoodu a je populární mezi modelkami a známými osobnostmi. Drží se tři dny a slibuje za tuto dobu zhubnout 3 kilogramy. Dieta funguje na principu konzumace určitého druhu a množství ovoce, v přesně stanoveném pořadí. Během prvního dne se konzumuje především čerstvý ananas doplněný banánem. Během druhého dne je do jídelníčku zařazeno hroznové víno a kiwi. Třetí den se v rozpisu stravy objevuje hroznové víno, kiwi i ananas. Denně je potřeba vypít alespoň 2–3 litry tekutin (vodu, neslazené ovocné nebo bylinné čaje). Tato dieta se může chápat jako očištná kúra, proto se dá o ní mluvit jako o výhodě. Organismu zajistíme dostatek vitamínů a minerálů, ale ochudíme ho o bílkoviny a nenasycené mastné kyseliny. Držením této diety si budeme odbourávat svaly namísto tuku. Rozhodně tuto dietu nelze držet dlouhodobě (*Dieta modelek*, online, cit. 2013-02-16).

1.5.10 Vajíčková dieta

Hlavní součástí této diety jsou vejce, a to nejlépe ráno, v poledne a večer. Doba držení diety je týden až dva. Principem diety je výrazné omezení kalorického příjmu, značně je omezen přísun sacharidů a tuků, konzumují se jídla dle doporučeného jídelníčku. Pozor: doporučené množství spotřeby vajec jsou dvě za týden, při této dietě jich sníme mnohonásobně více. Díky výrazně sníženému kalorickému příjmu během diety skutečně zhubneme. Jako u jiných drastických jednostranných diet však nevýhody jednoznačně převažují. S největší pravděpodobností se po skončení diety dostaví stále opakovaný jo-jo efekt. Nedostatečný je zde také přísun vápníku, který je důležitý pro kosti (Housová, online, cit. 2013-02-16).

1.5.11 Plážová dieta

Jedna z nejúspěšnějších dietních metod posledních let nazývaná také jako "plážová dieta" je dílem floridského kardiologa A. Agatstona. Princip této třífázové diety je jednoduchý: málo tuků, málo sacharidů a hodně vlákniny. První fáze je nejpřísnější, kdo ji ale překoná, neměl by mít pak potíže stravovat se tímto způsobem třeba i celý život, udržet si rozumnou váhu a navíc žít mnohem zdravěji.

První čtrnáctidenní fáze (odstranění zlovyků): Třikrát denně běžné porce jídla: červené maso, drůbež, ryby, spoustu zeleniny, vejce, sýr a salát s olivovým olejem. Naprosto zakázáno je: pečivo, rýže, brambory, těstoviny, ovoce, cukrovinky, zmrzlina a cukr. Druhá fáze (návrat zakázaných potravin): chléb, těstoviny, rýže, brambory, čokoláda. Druhou fází je třeba držet tak dlouho, dokud nedosáhneme požadované váhy. Třetí fáze (nový styl stravování): Menší porce jídla. Zjišťujeme, že vlastně nedržíme dietu, ale stravujeme se rozumněji. Pokud z nějakého důvodu spadneme znovu do nezdravého přejídání, je třeba začít úplně od začátku. Zakázané potraviny: brambory, bílý chléb, bílá rýže, těstoviny a bílý cukr. Umělé tuky se nahrazují přírodními a dva čtverečky hořké čokolády jsou povoleny. Díky plážové dietě se pomocí správně sestaveného jídelníčku naučíme regulovat chuť k jídlu a velikost porcí, aniž bysme museli potraviny vážit a počítat jejich energetickou hodnotu. Naučíme se jíst čtyřikrát nebo pětkrát denně tak, abysme nikdy neměli pocit velkého hladu. Velmi nízké zastoupení sacharidů může vést k úbytku svalové hmoty a velké zastoupení vlákniny může u citlivých jedinců způsobit žaludeční potíže (Mičová, online, cit. 2013-02-16).

V českém tisku z ledna a května 1999 se podrobil rozbor článků se vztahem ke vzhledu lidského těla. Šlo o některé nejčtenější deníky, týdeníky a měsíčníky, ve kterých zjišťovali všechny informace vztahující se k formování postavy (prostřednictvím tělesných cvičení, výživou, volbou vhodného oblečení nebo chirurgickým zásahem). Hodnocení provedla diplomantka po konzultaci s odborníky z Fakulty tělesné výchovy a sportu a po dohodě s vedoucím své práce. Celkově nejvíce informací, které se vztahují k formování postavy, obsahovaly měsíčníky Cosmopolitan, Fitness a Wellness. V případě Cosmopolitanu však jejich kvalita byla nízká. Další dva jmenované měsíčníky patří mezi tituly s nejkvalitnějšími informacemi týkající se tvaru postavy. Mezi týdeníky zaujímá první místo v počtu informací Katka, která však prezentovala několik chybných informací, a druhé časopis Tina, který sice neobsahoval chybné informace, ale ani informace odborné. Srovnáme-li týdeníky a měsíčníky, měsíčníky vítězí jak v počtu informací, tak v jejich kvalitě. Zajímavé je, že týdeník se podílely větší měrou než měsíčníky na informacích týkajících se oblečení jako prostředku korekce postavy, tedy na kategorii, která se považuje v oblasti formování postavy za okrajovou. Chyby v některých článcích jsou způsobeny nedostatečnou

kvalifikací autora, který někdy téma přebírá z jiných zdrojů, a protože sám není odborníkem, neorientuje se v něm vždy správně (Fialová, 2001, s. 193 – 201).

1.6 Dieta dle odborníků

Při indikaci redukčních diet musíme brát v úvahu obsah energie v základních živinách. Jde zejména o obsah tuku. Odhadovat energetický obsah tak lze i podle podílu tuku v potravě. Velmi významné je dbát na obsah vlákniny v potravě, kterou tráví střevní bakterie a produkty tohoto trávení se vstřebávají. Léčba obézních osob je vždy založena na navození negativní energetické bilance, kdy příjem energie je menší než její výdej. Důležité je pravidelnost v jídle, tj. jídelníček je rozdělen do 3 až 6 jídel denně, člověk by se měl stravovat po 3 až 4 hodinách, aby přestávky mezi jídly byly dostatečné a přitom nebyly příliš dlouhé. Má se dbát na rovnoměrné rozdělení energie během celého dne, aby nedocházelo k hladovění a velkým výkyvům. Strava by měla obsahovat dostatek vlákniny, vitamínů a minerálních látek, tzn. co nejpestřeji se stravovat. Dbáme na každodenní zařazení ovoce a zeleniny, celozrnných výrobků, brambor a luštěnin (tab. č. 2). Nejzásadnějším opatřením v redukční dietě je snížení obsahu tuku. Omezení kuchyňské soli je plně adekvátní u všech obézních, důvodem je jak častá kombinace obezity s hypertenzí a otoky, tak stimulační efekt soli povzbuzující chuť k jídlu. Změna stravovacích návyků musí být zásadní a vázaná na komplexní psychoterapeutický přístup včetně změn způsobu života- změny trávení volného času, zvýšení fyzické aktivity přiměřené zdravotnímu stavu. A stále důležitý je dostatek nízkoenergetických tekutin (Svačina, 2008, s. 101). Na příkladu redukčního receptu je vidět, že je potřeba jíst minimálně 5x denně a zařazovat mezi hlavními jídly svačiny.

Tabulka 2: Doporučený jídelní lístek

2. den	1000 kcal/4200 kJ	kcal	kJ	B v g	T v g	S v g
snídaně	čaj s citronem, 35 g sýrového chleba Knupsi 100 g sýrové pomazánky	217	908	20,1	2,3	27,1
přesnídávka	ovocný koktejl – 200 ml mléka, 100 g jahod	135	562	7,0	4,3	17,1
oběd	vepřové maso na hořčici, rýže, okurkový salát	264	1106	17,3	11,4	22,9
svačina	meruňky 100 g	50	208	0,9	0,3	11,7
večeře	grilované kuře, brambory, moravský sterilovaný salát	286	1192	28,8	5,1	31,5
2. večeře	jablko 100 g	49	207	0,3	0,3	11,7
celkem za den		1001	4183	74,4	23,7	122,0

B – bílkoviny, T – tuky, S – sacharidy

Zdroj: Svačina, 2008, s. 121

Správný redukční jídelníček má být pestrý a zahrnovat co nejvíce druhů potravin. Základem nízkenergetické diety jsou potraviny obsahující polysacharidy, jako je chléb, rýže, těstoviny, nejnižší obsah energie z příloh mají brambory. Sacharidy by měly tvořit asi 55% celkového obsahu energie. Základem redukční diety je snížený obsah tuků na 30% celkového příjmu energie. Snížení obsahu tuků dosáhneme jednak výběrem vhodných druhů potravin, jednak použitím malým množství tuku při přípravě jídel. Přednost dáváme tukům rostlinným, které neobsahují cholesterol. Bílkoviny získáváme z poloviny z živočišných zdrojů, tedy z masa a masných výrobků a mléka a mléčných výrobků, z poloviny z rostlinných zdrojů, tedy z luštěnin, obilných výrobků a zeleniny. Zelenina obsahuje vitamíny, minerály a současně i vlákninu, která navozuje pocit sytosti a má příznivý účinek na metabolické poruchy provázející nadváhu (Hainer, Kunešová, 1997, s. 80).

Doporučené denní množství energie, živin a dalších látek (GDA): (pro zdravou ženu s průměrnou tělesnou hmotností a střední fyzickou aktivitou)

- energie 2000 kcal (8400 kJ)
- bílkoviny 50 g
- sacharidy 270 g tuky 70 g
- nasycené mastné kyseliny 20 g
- sodík (sůl) 2,4 g (6 g)
- cukry 90 g

Nasycené mastné kyseliny, sodík (sůl) a rychle využitelné cukry (glukóza, fruktóza, sacharóza) by měly být v jídelníčku zastoupeny pouze okrajově. Vyšší příjem těchto látek je jedním z nejčastějších rizikových faktorů civilizačních onemocnění, které se nevyhýbají ani české populaci - každý druhý Čech má nadváhu, téměř 70 % dospělých Čechů má vyšší hladinu cholesterolu, více než 760 000 Čechů má cukrovku, přes 50 % všech úmrtí v ČR způsobují srdečně-cévní onemocnění.

Vyvážený jídelníček má být zároveň pravidelný, a proto je vhodné rozložit příjem energie do pěti dávek konzumovaných v průběhu celého dne. To znamená, že se ráno nasnídáme, před obědem nevynecháme svačinu a nezapomeneme ani na odpolední svačinu a večeři. Má-li totiž organismus nepravidelný příjem energie, naučí se s ní šetřit a vytvářet si i z mála zásoby, což může mít za následek nadváhu či obezitu. Nepravidelný stravovací režim navíc vede k pocitu hladu, a tím i k nárazovému přejídání a psychické nepohodě.

Rozložení energie v průběhu dne:

- snídaně 20 %
- dopolední svačina 15 %
- oběd 35 %
- odpolední svačina 10 %
- večeře 20 %

Také živiny je výhodnější přijímat průběžně během dne a nezkonzumovat celé doporučené denní množství bílkovin, tuků nebo sacharidů najednou. Jak ale sledovat přijímané množství energie, živin i dalších látek? Užitečným pomocníkem je v tomto směru značení GDA, které nabízí procentuální vyjádření obsahu jedné porce z doporučeného denního množství energie, živin a dalších látek (Starnovská, online, cit. 2013-02-16).

2 EDUKACE VE VZTAHU K PREVENCI NADVÁHY A OBEZITY

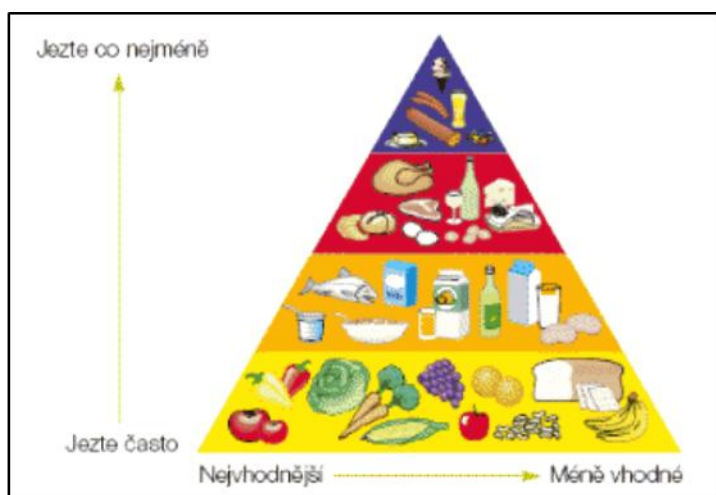
Obézní pacienty je potřeba komplexně edukovat. Používá se:

- základní edukace - nejdůležitější základní dietní opatření, výběr diety a jednoduchý výběr vhodných potravin
- specializovaná edukace - rozbor potravin a jídel z hlediska energie, sacharidů, tuků, dietní zásady při komplikacích diabetu, změna stravovacího režimu
- reedukace - jde o posuzování a hodnocení změn a výsledků již provedených při úpravě stravování, je nutné ji opakovat (Svačina, 2008, s. 112)

Základní edukace

Nejdůležitějším opatřením je omezit příjmy tuků, omezit příjmy stravy a vhodně načasovat rozvržení jídel. U pacientů neschopných podrobnějších rozborů o skladbě potravin, je potřeba dodržovat aspoň elementární pravidlo děleného talíře. Plánovanou stravu na jedno jídlo si pacient rozdělí na tři části. Jedna část 25 % zahrnuje bílkovinné potraviny, druhá – 37,5% ovoce a zeleninu a třetí - 37,5% mouku, příkrmy a pečivo (Svačina, 2008, s. 109). Vodítkem k sestavení zdravé stravy slouží potravinová pyramida zdravé výživy (obrázek č. 2).

Obrázek 2: Pyramida zdravé výživy



Zdroj: Dřevová, J., *Ministerstvo zdravotnictví ČR*, online, cit. 2013-02-05

V potravinové pyramidě jsou potraviny řazeny podle vhodnosti ke konzumaci v rámci každého patra ve směru zleva doprava. Potraviny umístěné v základně pyramidy jsou doporučovány jako ty, které by se měly jíst nejčastěji a v největším množství. Směrem k vrcholu pyramidy by lidé při výběru potravin z jednotlivých pater měli být střídmější. Ve špičce jsou umístěny potraviny, bez kterých se lze obejít, proto by se v jídelníčku měly objevovat jen výjimečně. Lidé potřebující zhubnout, měli by volit jídlo z levé části pyramidy a jíst spíše menší porce (s výjimkou zeleniny, v její konzumaci není třeba se omezovat). Pro bojovníky s nadváhou by měla být téměř tabu poslední etáž pyramidy (tedy uzeniny, sladkosti, slazené nápoje, živočišné tuky). Pokud mají lidé váhu v normě, ale chtějí žít co nejzdravěji, mohou si potravin z levé části pyramidy, tedy těch vhodnějších, vybírat větší množství.

Specializovaná edukace

System stravy, který je regulován, nutí obézního propočítávat, vážit a odhadovat množství pokrmů. Tím se aktivně spolupodílí na redukci hmotnosti. Nutné je, aby dotyčný získal přehled o složení stravy z hlediska energie, zastoupení jednotlivých živin a o vhodném výběru potravin. Nesmíme zapomenout na vhodný pitný režim.

Reedukace

Při této edukaci rozebereme s pacientem jeho jídelníček a upozorníme na jeho chyby, nedostatky. Také je dobré si ověřit, jaké znalosti zůstaly pacientovi po předchozí schůzce, nejlépe formou písemného testu. Vědomostní test nalezneme v příloze II této diplomové práce.

Komplexně je doporučována dlouhodobá, celoživotní změna životního stylu, která je spojena se změnou stravovacích zvyklostí. V žádném případě by neměl jedinec pociťovat při změně jídelníčku a životního stylu pocit utrpení a oběti, tak jak to vnímal, dodržoval-li v minulosti přísnou redukční dietu. Zvýšený přívod vlákniny, pitného režimu a pravidelnosti v jídle zaručí pacientovi pocit nasycení. Nahrazení trvalé změny životního stylu zamezí balancování pacienta mezi obdobími, kdy dodržuje obvykle přísnou dietu a redukuje hmotnost, a následnými obdobími, v nichž se přejídá a jeho hmotnost většinou stoupá nad výchozí úroveň. Opakované kolísání tělesné hmotnosti

může podle některých studií negativně ovlivnit zdravotní stav jedince a výskyt komplikací obezity (Hainer, Kunešová, 1997, s. 79).

2.1 Kognitivně behaviorální léčba obezity

Tento psychologický přístup k terapii obezity je nedílnou součástí komplexní léčby. Vychází z toho, že nevhodné jídelní a pohybové návyky, které se podílejí na vzniku obezity, jsou naučené, a že je možné se je odnaučit. Jídelní chování je ovlivňováno řadou zevních faktorů, které je zapotřebí analyzovat. Zevní podněty je nutné poté modifikovat tak, aby se docílilo změny jídelních zvyklostí. Fyziologickým podnětem pro jení je hlad. U obézních se často spouštěčem jídla stávají chutě na určitá jídla při jejich dostupnosti, jindy je jejich spouštěčem jídla špatná nálada či určitá situace. Známe sedm základních přístupů v behaviorální léčbě obezity (Hainer, Kunešová, 1997, s. 89).

1. technika sebezpozorování
2. technika kontrolující samotný akt konzumace jídla
3. technika aktivní kontroly vnějších podnětů
4. technika pozitivního sebesilování chování
5. kognitivní techniky
6. výuka základů výživy, dietetiky a přípravy pokrmů pravidelná fyzická aktivita

Technika sebezpozorování spočívá v tom, že klient si vede záznamy stravovacích a pohybových návyků, dysfunkčních myšlenek a problematického chování, jehož zvládání v daném týdnu nacvičuje.

Technika kontrolující samotný akt konzumace jídla - různé studie ukazují, že obézní se chovají již při samotném jídle odlišně od lidí s normální hmotností. Jedí celkově rychleji, dávají si do úst najednou větší sousta, která žvýkají rychleji, ale kratší dobu, rychleji polykají, méně váhají mezi uchopením sousta pomocí příboru a vložením do úst, méně si pohrávají s příborem, pijí častěji, a to i s potravou v ústech, méně často odsouvají po posledním soustu talíř od sebe, tráví po jídle u stolu více času. Ke kontrolování aktu jení se používají techniky, které pomáhají obézním uvědomit si

jednotlivé části procesu jídla, získat nad nimi kontrolu a přiblížit jejich způsob příjmu potravy chování neobézních (Hainer, Kunešová, 1997, s. 89). Např. nácvik pomalého jení a uvědomění si aktu jídla vede ke snížení nadměrného množství přijímané potravy.

Technika aktivní kontroly vnějších podnětů - hlad je dnes daleko více regulován jinými podněty než fyziologickou potřebou v pravém slova smyslu. Podněty, jako je chuť, vzhled a vůně jídla, společenská úloha jídla, doba jídla, ale také kognitivní informace o jídle, rychlost jení, emoce apod. mají vliv na způsob příjmu potravy ve větší míře u obézních jedinců než u neobézních. Klient se učí identifikovat podněty, které spouštějí chování, a poté aktivně přetváří prostředí a modifikuje podmínky, které vedou k nevhodným návykům a postojům k jídlu vůbec. Učí se na tyto podněty reagovat vhodnějším způsobem než jídlem.

Technika pozitivního sebeposilování chování - pro mnoho obézních je v jejich hodnotové hierarchii jídlo na předním místě. Do doby, než začnou zisky z hubnutí a dalších pozitivních životních změn fungovat jako posilující faktor nových návyků, je potřeba zpevňovat žádoucí chování jinak. Jako odměny mohou sloužit materiální hodnoty - konkrétní věci či aktivity, symbolické odměny - body, pochvala, ocenění lektorem, spoluhubnouchy, rodinnými příslušníky, kamarády apod. nebo odměny v představách. Vhodný druh, intenzitu, frekvenci a dávkování odměn je nutné určit individuálně podle hodnotové hierarchie klienta a dalších faktorů. V případě, že až do současné doby zastávalo funkci zpevňujícího činitele pouze jídlo, je nutné již na počátku terapie vyvinout u klienta nové zájmy, které potom tuto funkci převezmou.

Kognitivní techniky mají za cíl identifikovat nevhodné myšlenky a nahradit je pozitivním uvažováním. Je nutné například odmítnout kladení si nereálných cílů, vyvarovat se sebeobviňování například při pomalém hmotnostním úbytku. Sebeobviňování obvykle vyústí v depresi (Hainer, Kunešová, 1997, s. 89). Kognitivní techniky nacházejí souvislost mezi myšlenkami, emocemi a chováním jedince. Kognitivní techniky kladou důraz na uvědomělou dlouhodobou změnu životního stylu, která má nahradit předchozí období, v nichž se obézní pacient buď trápil přísnými

dietami a cítil se ukřivděn anebo se přejídal a byl se sebou nespokojen, protože porušil redukční režim.

Výuka základů výživy, dietetiky a přípravy pokrmů jak jsem se zde zmínila už dříve, je potřeba, aby klient byl seznámen se základními poznatky o racionální výživě, o energetické a biologické hodnotě potravin a o úloze esenciálních nutričních faktorů. Dále by měl být seznámen, jak se všechny potraviny zpracovávají bez použití tuků - vaření, pečení, dušení, grilování a vynechání přípravy stravy smažením a zahušťováním omáček.

Pravidelná fyzická aktivita – úloha pohybové aktivity v redukčním režimu závisí na věku, na stupni obezity a na přítomnosti zdravotních komplikací. Významnou úlohu má pohybová aktivita v prevenci a v léčbě obezity a nadváhy u dětí a mládeže. Chůze je nejvhodnější způsob, jak aktivně zvýšit pohybovou aktivitu u obézních. Dále se doporučuje jízda na kole anebo plavání, které nezatíží tolik klouby. Během cvičení je důležité kontrolovat tepovou frekvenci cvičících, která by neměla překročit u mladších lidí 140 tepů za minutu, u osob středního věku 130 tepů/minutu a u starších 110 tepů/minutu (Hainer, Kunešová, 1997, s. 93).

Pohybová aktivita tvoří 20 - 40% denního energetického výdeje. V důsledku sedavého zaměstnání se pohybová aktivita podílí čím dál tím méně na celkovém energetickém výdeji a je jedním z činitelů přispívajících v rozvinutých zemích k pozitivní energetické bilanci navzdory snižujícímu se příjmu energie a tuků. I když stupeň pohybové aktivity je významně ovlivněn sociokulturními vlivy současné civilizace, ukazuje se, že spontánní fyzická aktivita je ovlivňována i genetickými faktory. Přestože člověk není o mnoho víc než na počátku minulého století, lidstvo neustále tloustne. Největší vinu má na tom technický pokrok doprovázený neustálým úbytkem pohybu. Před lety bylo například zjištěno, že při zachování stejného jídelního režimu může přechod z mechanického psacího stroje na elektrický stát písáčku roční přírůstek váhy 2 - 3 kg. V době osobních počítačů to raději nikdo nepočítá. Jeden sociologický průzkum poukazoval na pohyb mládeže (Málková, Krch, 2001, s. 168). Výsledky nebyly povzbudivé. Pokud se vynechá doba spánku, pak z možných 16 hodin se sledovaná mládež pohybovala v průměru jen 45 minut. Sledovaný soubor dle L. Fialové (2001)

ukazuje rozdíly mezi sportující a nespportující populací. Sportující středoškoláci i dospělí jsou se svým vzhledem, postavou i hmotností více spokojeni než nespportovci. Ti současně s nespokojeností s vlastním tělem deklarují větší potřebu zhubnout. Sportující osoby uvádějí výrazně vyšší péči o své tělo, především o výkonnost, ale také o postavu a zdraví. Zatímco pohybové aktivity jsou v péči o tělo využívány značně, rozdíly v uvědoměném stravování či dodržování diet mezi skupinami sportujících a nespportujících prakticky nenachází. Zajímavé výsledky přineslo i srovnání vztahu k vlastní osobě u studentů sportu a ostatních vysokoškoláků. Celkové sebepojetí studentů sportu je pozitivnější, celkově vykazují uvědomělejší přístup k vlastnímu tělu, protože více sportují, dbají na zdravou výživu, protože chtějí být fit, více věří tomu, že za své zdraví, zdatnost i vzhled je zodpovědný každý sám. Vysokoškolští studenti uvádějí oproti studentům FTVS nižší péči o své zdraví, hlavně muži, svůj vzhled a svou postavu. Se svým tělem jsou celkově méně spokojeni (Fialová, 2001, s. 179).

2.2 Prevence

Prevence je zaměřena proti nemocem a je vedena snahou nemocem předcházet (Machová, Kubátová, 2009, s. 14). **Všeobecná prevence** je zaměřená na celou veřejnost. Tyto programy by měly zahrnovat jednak individuální výchovu ke správnému stravování a dostatečnému pohybu v rodině, ve škole, v zaměstnání, v dané komunitě, jednak změnu sociokulturních a ekonomických podmínek, která by vedla ke změně nevhodných zevních podmínek usnadňujících vznik obezity.

- Regulace nadměrného příjmu jednotlivých potravin- uvedení energetického obsahu potravin, obsahu sacharidů a tuků v potravinách na etiketách potravin
- Regulace reklamy na potraviny a nápoje - kontrola reklamy na potraviny bohaté na cukry a tuky
- Úprava hospodářské politiky ve vztahu k potravinám - stoupající daně na potraviny se zvyšujícím se obsahem tuku a jednoduchých cukrů

Ke zvýšení fyzické aktivity mohou přispět značené naučné stezky pro cyklisty, např. projekt firmy Nestlé „Hejbní kostrou“ na Polabské stezce, větší příležitost ke sportování např. uvolnění tělocvičen v odpoledních hodinách nebo zavedení venkovních hřišť a

posiloven. Dostatek parků a ploch vhodných pro procházky ve městech, upravená schodiště lákající k chůzi po schodech místo jízdy výtahem.

Selektivní prevence cílem této prevence je zabránit vzestupu váhy u těchto skupin osob, vyvarovat se velmi přísných diet a diet s nevhodným složením a zlepšit celkový životní styl. Příkladem takto zaměřeného preventivního programu jsou kluby STOB, které kromě životosprávy kladou důraz na pravidelné cvičení a změnu chování ve vztahu k potravě.

Indikovaná prevence je individuální prevence u jednotlivců, kteří mají nadváhu nebo vysoké procento tuku v těle při normální váze. Indikovaná prevence by měla probíhat především v ambulancích praktického lékaře nebo v ambulanci specialisty. V prevenci je třeba snížit možnost škod, které mohou být způsobeny propagací ideální váhy v preventivních programech, a jejichž výsledkem je často v nejlepším případě tzv. jo-jo efekt, v nejhorším případě poruchy jídelního chování jako je například mentální anorexie. Mentální anorexie je duševní nemoc spočívající v odmítání potravy a zkreslené představě o svém těle. Spolu s bulimií se řadí mezi tzv. poruchy příjmu potravy. Těžká mentální anorexie ničí v České republice asi 800 lidí. V takzvané subklinickém pásmu, v němž jsou lidé někde mezi módní štíhlostí a hospitalizací, může být třeba dvakrát tolik postižených. Poruchy příjmu potravy postihují mnohem víc lidí, něco kolem 5% populace. Dnešní doba nabízí prostřednictvím médií vzory, jejichž tvarům- úzké boky, dlouhé nohy, štíhlá těla, se snažíme alespoň přiblížit. Často nedokážeme vlastní tělo správně posoudit a hodnotíme ho velmi kriticky, přestože nás okolí vnímá pozitivně a splňuje i tabulkové normy. Tato skutečnost je typická zvláště pro ženy, ale asi 10% nemocných tvoří muži. Řada výzkumů prokázala, že ženy posuzují druhé realisticky, ale vlastní tělo velmi často značně kriticky. Subjektivní hodnocení znamená v podstatě vyjádření velikosti rozdílu mezi ideální představou a vlastní realitou (Fialová, 2001, s. 93).

2.3 Programy zaměřené na edukaci k lepšímu životnímu stylu

Dne 25. listopadu 1993 byla založena Česká obezitologická společnost při České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně (Hainer, 2004, s. 28). Společnost si klade především za cíl šíření racionálních postupů v prevenci a léčbě obezity u lékařů a mimolékařských odvětví.

Všeobecná zdravotní pojišťovna si plně uvědomuje nepříznivý trend stoupajícího počtu lidí s nadváhou a obezitou, a proto svým klientům nabízí prostřednictvím celostátního edukačního programu *Žij zdravě*, podporu v jejich snažení o snížení počtu kilogramů a zlepšení zdravotního stavu. Program *Žij zdravě* je jen jednou z celé řady aktivit Všeobecné zdravotní pojišťovny zaměřených na širokou veřejnost. Tento projekt vznikl už před 6 lety a součástí tohoto programu jsou akce pro veřejnost, soutěže nebo odborné semináře, na nichž účastníci získávají množství užitečných rad a doporučení o zdravém životním stylu. Pro dospělé pojišťovna navíc připravila interaktivní webové stránky www.zijzdrave.cz se spoustou tipů, jak žít zdravěji, ale také s aktuálními odbornými informacemi o snižování váhy, vhodných pohybových aktivitách nebo o složení dietního jídelníčku. Každý měsíc je na těchto stránkách možné konzultovat s lékařem či odborníky na zdravou výživu a pohyb své potíže s nadváhou. Lidé si zde můžou spočítat BMI nebo začít využívat interaktivní aplikaci *Můj jídelníček*, která pomůže odhalit a napravit případné chyby ve složení jídelníčku a pohybových aktivit. Lidé se můžou zde inspirovat také desítkami receptů na zdravá a chutná jídla. Stránky nabízejí i řadu motivačních videí s odborníky. Nechybí ani pravidelné soutěže o hodnotné ceny. Novinky a diskuse se můžou sledovat na facebookovém profilu s názvem *Letos zhubnu*. Navíc pojišťovna má webové stránky pro děti a dospívající – www.yesneyes.cz, kde zábavnou formou seznámí se základy zdravého životního stylu. Jsou tu pro ně připravena videa se známými sportovci a umělci, komiksové recepty a krátké články o zdraví. Nechybí ani kalendář zajímavých akcí nebo možnost poradit se s odborníkem o své životosprávě on-line. Nově zde mají pravidelné soutěže o atraktivní ceny a zábavné ankety (*Žij zdravě*, online, cit. 2013-02-16).

Aktivita, které jsou zaměřeny pro celou širokou veřejnost, jsou k dispozici v časopise **Zdraví plus**, který vychází 2x za rok. Čtenáři se dozví, jakou pohybovou aktivitu mají zvolit v zimních měsících, nebo o akci *Obezita není náhoda*. Akce byla

zaměřena na dětskou obezitu a její epidemii, která už doputovala i k nám do České republiky. Výsledky průzkumu v rámci akce potvrdily, že stravovací preference českých dětí ve věku 12-15 let mají z hlediska zdravé výživy daleko k ideálu. Mezi jejich oblíbenými jídly je mnoho moučných, masitých a sladkých pokrmů. Problémem je zejména velká obliba sladkých limonád. Značná část dětí vynechává snídani a polévky k obědu. Žalostná je obliba ryb a luštěnin, a o moc lépe na tom není ani ovoce a zelenina. Navíc celkem 15% dětí vůbec nesnídá. To vše má ve finále za následek potíže s váhou. Na vině jsou ale i další faktory, přičemž za ten nejvýznamnější se považuje rodina. Rodina představuje základní stavební kámen dětského světa, na kterém dítě postaví celý svůj budoucí život. Životní styl rodiny se vždy v plném rozsahu odrazí na návycích a zvycích všech jejích členů. Pokud rodina tráví víkendy třeba na horách a sport je nenásilnou formou začleněn do jejího života, pak je jen malá pravděpodobnost, že dítě prosedí celé dny u počítače nebo televize s pytlíkem chipsů nebo bonbónů. Na utváření dětského světa se ale samozřejmě podílí i další faktory, jako například škola, kamarádi anebo zájmy. Navíc část dětské populace si psychické nároky nahrazuje zvýšeným příjmem potravy, a to zejména ve večerních hodinách. Realitou se stalo absolutní nebo relativní přejídání. Výsledkem je pozitivní energetická bilance, kdy příjem energie je vyšší než její výdej. Ruku v ruce se správným stravováním musí jít i pohyb. Přivedou-li rodiče své potomky ke sportu včas, obezita je nejspíš neohroží.

Realizací preventivních politik v ČR se zabývá **Státní zdravotní ústav (SZÚ)**, který je příspěvkovou organizací Ministerstva zdravotnictví ČR. Zabývá se též přípravami národní zdravotní politiky pro ochranu a podporu zdraví obyvatelstva, provádí monitorování a výzkum vztahů životních podmínek a zdraví, kontroluje kvalitu poskytovaných služeb k ochraně veřejného zdraví. Prevence obezity u dětí i dospělých je jedním z bodů Národního programu zdraví. Cílem je dosažení příznivé změny stravovacích návyků u dospělých i dětí, dosažení příznivé změny výživové spotřeby a výživového stavu. Vhodným prvkem je propojení hlavních zásad správné výživy, zejména energetického příjmu s podporou a intervencí pohybových aktivit a dosažení pohybové aktivity k zajištění rovnováhy mezi energetickým příjmem a výdejem jako jednoho z předpokladů prevence vzniku nadváhy a obezity a dalších chronických neinfekčních onemocnění. Projekty jsou směřovány na propagaci hlavních zásad správné výživy, pestrost, vyváženost stravy a změny stravovacích návyků (např. na

snížení spotřeby nasycených tuků a cukrů, a tím i snížení energetické hodnoty stravy, na zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny, luštěnin, celozrnných výrobků, ryb a mořských produktů, mléčných produktů se sníženým obsahem tuku). Projekty jsou zaměřeny také na pozitivní změny ve společném stravování (předškolní, školní, podnikové, restaurační apod.). Součástí prevence chronických neinfekčních onemocnění a intervence by měla být intenzivní nutriční výchova a kladení důrazu na optimalizaci případně zvyšování úrovně pohybové aktivity nejen u široké veřejnosti, ale i u definovaných cílových skupin (předškolní a školní děti, dospívající mládež, těhotné a kojící ženy, senioři apod.).

Evropský den obezity (EDO) je nezávislá celoevropská iniciativa, jejímž cílem je podpořit jak odborníky, tak samotné hubnoucí k aktivnímu přístupu k zvládnání problému nadváhy a obezity. Iniciativa, do které se zapojily lékařské, lékárnické i pacientské komunity, se snaží apelovat na to, aby obezita a nadváha začaly být vnímány jako akutní celospolečenský zdravotní problém, který v současnosti nabývá epidemických rozměrů, a nikoliv jen jako kosmetická záležitost stovek jedinců. Snahou je podpořit osoby s nadváhou v boji s JOJO efektem a zároveň edukovat širokou veřejnost, že obezita není pouze estetickou záležitostí, ale závažným onemocněním (Málková, online, cit. 2013-02-16). EDO je pořádán v evropském rozsahu organizací EASO (The European Association for the Study of Obesity), která má pole působnosti ve 31 státech Evropy. EDO má svoji tradici od roku 2009, kdy díky snahám Jean-Paula Allonsiuse (prezidenta a zakladatele Belgické asociace obézních pacientů) a prof. Davida Haslama (předsedy a klinického ředitele Národního fóra pro obezitu ve Spojeném království) proběhl první ročník. V dnešní době probíhá každoročně v celé Evropě 3. květnovou neděli jako setkání široké veřejnosti se zdravotnickou a politickou elitou. Jednotný cíl je motivace a podpora Evropanů s nadváhou, aby provedli nutné změny ve svém životním stylu a dosáhli tak zdravé hmotnosti, kterou si udrží. V České republice mají účastníci možnost se nechat vyšetřit a změřit si svůj Body mass index (BMI). Lékaři a zdravotní pracovníci následovně konzultují s pacientem další možné kroky a diskutují možnosti snížení tělesné hmotnosti. Účastníkům bude vytvořen plán hubnutí a další návrhy změn dosavadního životního stylu.

Akce – **Dny zdraví** probíhá celoplošně po celé České republice a jejím cílem je poskytnout bezplatné orientační vyšetření účastníkům (zjištění hladiny cukru v krvi,

cholesterolu, krevního tlaku, zjištění váhy a indexu BMI) a poukázat na případné disbalance s odkazem na postup další léčby. Vše je doprovázeno vysvětlením zásad vyvážené výživy (spolu s ukázkami) a sportovně zábavnými atrakcemi, které mají poukázat na kondiční stav zúčastněných (*Dny zdraví*, online, cit. 2013-02-16).

Cílem kreditního programu **Zdravý život** je motivace k aktivnímu přístupu ke zdravému způsobu života. Do programu se mohou zapojit všichni pojištěnci VZP starší 15 let. Po provedení registrace člen klubu sbírá body za různé aktivity, za které v konečném důsledku získá finanční podporu výši až 1500,- ročně na pohybové nebo rehabilitační aktivity. Pojištěnec je bodově ohodnocen za preventivní prohlídky u stomatologa, gynekologa, praktického lékaře, za darování krve, za snahu léčit závislost na tabáku, ale také za snahu snižovat obezitu, nadváhu a za provádění tělesné aktivity (*Program zdravý život*, online, cit. 2013-02-16).

Výchova ke zdraví jsou webové stránky sloužící k souhrnným informacím zaměřeným na výchovu ke zdraví, ke zdravému životnímu stylu, jsou zde preventivní programy doporučené a ověřené odbornou veřejností, aktuality z oblasti primární prevence v Pardubickém kraji, preventivní aktivity realizované regionálně i na celostátní úrovni, tématický přehled edukačních a jiných zdravotně výchovných materiálů.

Obsah výchovy ke zdraví vychází z programu Světové zdravotnické organizace – **Zdraví 21** – zdraví pro všechny do 21. Století ze dvou vládou schválených dokumentů.

1. Akční plán zdraví a životního prostředí ČR
2. Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR Zdraví pro všechny v 21. Století (Machová, Kubátová, 2009, s. 269)

Na této webové stránce najdou informace pedagogové, protože výchova ke zdraví je nedílnou součástí výchovy člověka a součástí jeho gramotnosti. Od školního roku 2007/2008 se do škol zavádí nové předměty, jejichž zařazení v Rámcovém vzdělávacím plánu školy je slibným krokem k tomu, že si učitelé vyhradí potřebný čas na výchovu ke zdraví nikoli formálním způsobem. Zaváděné předměty: I. stupeň - **Člověk a zdraví** a na II. stupni je předmět **Výchova ke zdraví**. Přednášková činnost, která je na školách všech typů velmi oblíbená a rozšířená by měla být jen nástavbou a doplněním dlouhodobých preventivních programů realizovaných učiteli. Zde můžeme také najít

program Škola podporující zdraví. Záměrem programu je aplikovat strategii podpory zdraví na podmínky školy a přispět k její účasti na vlastní proměně a rozvoji. V praxi školy to znamená, že všechno, co se ve škole dělá záměrně (vyučovací kurikulum, školou organizované činnosti), a rovněž všechno, co se v ní děje živelně (skryté kurikulum, kultura), se pedagogové učí promýšlet a ovlivňovat pod zorným úhlem obou pólů možných důsledků, jaké má působení školy na zdraví svých lidí – žáků, pedagogů, zaměstnanců, rodičů, spoluobčanů v obci – důsledků pozitivních a negativních. Svým zaměřením na podporu zdraví člověka (ve všech jeho aspektech, u všech aktérů a ve všech složkách prostředí) poskytuje program jak eticky, tak vědecky zdůvodněný nový rozměr pro plánování, provádění i posuzování činnosti školy, který ve svém důsledku vypovídá o její kvalitě. Program ŠPZ pomáhá školám (MŠ, ZŠ, SŠ), aby si týmovou spoluprací stanovily dlouhodobou a vyváženou koncepci, strategii a metody řízení své kvalitativní proměny v dílnu zdravého způsobu života a vzdělávání. Cílem proměny je trvale umožňovat optimální vývoj a rozvoj každého jednotlivce, žáka a učitele v součinnosti s rodiči a obcí, po stránce tělesné, duševní, sociální a duchovní. Program Škola podporující zdraví (dříve Zdravá škola) je o program Světové zdravotnické organizace, který je od roku 1991 k dispozici také školám v ČR. V současnosti je do tohoto projektu v ČR zapojeno přibližně 100 mateřských škol, stejný počet základních škol a jedna škola střední, které vytvářejí dohromady tzv. Národní síť škol podporujících zdraví. Od roku 2006 se postupně mění koordinace celé sítě z celostátní úrovně na krajskou. Dne 29. 5. 2006 proběhlo v prostorách Krajské hygienické stanice Pardubického kraje setkání zástupců 15 škol Pardubického kraje, které jsou členy sítě škol podporujících zdraví. Byla také ustavena Krajská síť škol podporujících zdraví Pardubického kraje (*Zdravá škola*, online, cit. 2013-02-16).

Program Zdraví 21- zdraví pro všechny do 21. století navazuje na program **Zdraví pro všechny do roku 2000** a vychází z jeho zkušeností. Program je připraven pro Evropu a jednotlivé země naplňují jeho cíle podle svých podmínek a potřeb. Program je zaměřen na 5 principech:

1. **Spravedlnost** - všichni mají právo na spravedlivé a rovné možnosti rozvíjet zdravotní potenciál
2. **Solidarita** – Pomoc těm, kteří jsou ohroženi nepříznivými podmínkami nebo jejich možnosti jsou omezeny

3. **Trvalá udržitelnost** – uspokojování potřeb v přítomnosti by nemělo ohrozit možnosti budoucích generací uspokojit své vlastní potřeby
4. **Vlastní účast** – možnost pečovat o své zdraví a podíl na rozhodování
5. **Etická volba** – vědecký a technologický rozvoj ovlivňuje základní období lidské existence- oplození, narození, smrt. A dále také společnost může podceňovat tyto principy, tak proto je obecnou zásadou pro všechny (Machová, Kubátová, 2009, s. 270)

Program Zdraví 21 obsahuje 21 cílů, ale vzhledem k tématu této práce se zaměříme na cíle, které souvisí s tímto tématem.

Cíl Spravedlnost ve zdraví

Do roku 2020 se má snížit zdravotní rozdíly mezi socioekonomickými skupinami nejméně o jednu čtvrtinu zlepšením úrovně deprivovaných populačních skupin. Život v bídě souvisí také například s vyšším rizikem konzumace závadné stravy.

Cíl Zdraví mladých

Vytvořit podmínky, aby do roku 2020 mladí lidé byli zdravější a schopnější plnit svou funkci ve společnosti. Důležité jsou preventivní programy s cílem prevence kouření, drogové závislosti, konzumace alkoholu, které nabízejí dostatečné sportovní, tělovýchovné a kulturní aktivity. Obezita vzniklá v tomto věku často přetrvává do dospělosti.

Cíl Zdravější životní styl

Do roku 2015 by si lidé v celé společnosti měli osvojit zdravější životní styl. Významným faktorem životního stylu je výživa. Nevhodná výživa ovlivňuje vznik řady nemocí - choroby srdce a cév, zhoubné nádory, obezita a dalších (Machová, Kubátová, 2009, s. 271).

Webový portál **STOBklub** jsou nové stránky společnosti STOB PhDr. Ivy Málkové (ta se věnuje problematice snižování nadváhy od roku 1978, v roce 1990 založila společnost STOB - Stop obezitě - a vypracovala efektivní metodu redukce váhy), které poskytují objektivní informace o hubnutí a zdravém životním stylu. Vynikají vysokou odbornou úrovní svých interaktivních pomůcek, které jsou díky své zábavné formě lehce srozumitelné laikům a nabízí také podrobné analýzy jídelníčku pro odborníky či uživatele zájímající se hlouběji o oblast výživy. Je vhodný pro všechny,

kterí hledají motivaci a informace potřebné k samostatnému hubnutí a navíc podporuje i spolupráci pacienta a lékaře při léčbě nadváhy a obezity (*Stobklub*, online, cit. 2013-02-16).

Logo **Vím, co jím** (pro nápoje **Vím, co piju**) uděluje obecně prospěšná společnost **Vím, co jím a piju**. Ta v České republice působí od roku 2010. Jedná se o nezávislou iniciativu. Česká iniciativa **Vím, co jím a piju** je smluvním partnerem globální iniciativy *The Choices International Foundation*. Program *Choices* vznikl v roce 2007 z podnětu Světové zdravotnické organizace a Organizace OSN pro výživu a zemědělství. Ty totiž upozornily na živiny, které při nadměrné konzumaci mohou způsobovat civilizační onemocnění, jako jsou nadváha, obezita, diabetes 2. typu nebo srdečně-cévní onemocnění. Základním vodítkem při výběru potravin by měla být jejich výživová hodnota – tedy z čeho se potravina skládá a co tyto složky přinášejí našemu organismu. Cílem označování logem **Vím, co jím / Vím, co piju** je usnadnit lidem při nákupu výběr potravin právě z tohoto hlediska. Potraviny nesoucí logo **Vím, co jím** prošly hodnocením, které se zaměřuje na vybrané živiny, jež mohou při nadměrné konzumaci přispívat ke vzniku civilizačních onemocnění. Pokud tedy člověk narazí na potravinu s logem **Vím, co jím / Vím, co piju**, může si být jist, že obsahuje žádné nebo naprosto minimální množství

- nasycených mastných kyselin
- trans mastných kyselin
- soli, resp. sodíku
- přidaných sacharidů (cukrů)

U některých druhů potravin navíc logo napoví, že daný výrobek je bohatý na vlákninu a nedodá vám přemíru energie, kterou by vaše tělo nebylo schopno efektivně zpracovat (*Vím co jím*, online, cit. 2013-02-16).

Na internetu vznikla webová stránka pro děti a dospělé **www.detizdravipraha.cz**, která má naučit a dozvědět se něco o těle, o zdravém jídle, o vhodné pohybové aktivitě a hlavně naučit dospělé a děti správně nakupovat a nepodlehout lákavým nabídkám v hypermarketech. Je doporučováno, aby lidé nechodili nakupovat hladoví. Tělo z pudu sebezáchovy vede k tomu, aby si člověk vybíral ty nejkaličtější potraviny. Důležité je

také to, co člověk uvidí jako první. Většinou to plně zaujme pozornost, a vyvolá to chuť k jídlu právě na danou potravinu. Je dobré si dopřát dražší kvalitní šunku oproti levnému salámu, či si dopřát menší množství drahého kvalitního sýru oproti velkému množství obyčejného eidamu. Naučit se si pochutnat na menším množství kvalitního jídla či vína oproti běžným potravinám v levnější variantě. Je dobré si dát do peněženky omezené množství financí, a jít nakupovat. Při představě, jak je trapně před prodavačkou, že člověk nemá dostatek peněz, si rozmyslí bezmyšlenkovitě přihodit do košíku klobásy, koláče či brambůrky. Na webových stránkách dále doporučuji si připravit nákupní seznam. Nebudete bezcílně bloumat supermarketem s tím, že vás třeba ještě něco napadne. Půjdete cíleně pouze k tomu, co potřebujete. Používat malý nákupní košík, nejlépe ten, který si nosíme v ruce, má oproti velkému nákupnímu košíku na kolečkách mnoho výhod. Funguje to téměř stejně, jako když jíme z malého talířku. Také se nám do něho příliš nevejde a košík je těžký do ruky. Samovolně se vyhneme tomu, dávat do ručního košíku potraviny, které nutně nepotřebujeme a omezíme se opravdu na nutné minimum. Nakupujte v klidu, tehdy když jste klidná a najedená. Určitě nebudete nakupovat impulzivně bez rozvahy, ale s klidnou promyšleností. Zkuste zrevidovat nejdříve všechny zásoby. Uvidíte, že minimálně 3 týdny o hladu nebudete. Pokud víte, že není možné odolat lákadlům v obchodě, pošlete nakupovat děti či manžela s přesným seznamem. Manžel zaručeně koupí něco, co právě vám nechutná. Vy si pro sebe v malém obchůdku v ulici kupte to, co potřebujete. Krutí maso, tvaroh, jogurt, čerstvou zeleninu. Kdo má zkušenosti s nakupováním v Makru, ví, o čem mluvím. Je to sice levné a dostanete často též něco zdarma, ale doma vám pak nezbývá než to nechat zkazit či to sníst. To druhé téměř vždy zvítězí. Nakupujme tedy raději o něco draž, ale po malých baleních (*Jak se naučit nakupovat*, online, cit. 2013-02-16).

VÝZKUMNÁ ČÁST

Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit, zda nakupující ovlivňuje reklama a letákové akce při koupi potravin a jakým způsobem si získávají poznatky o správné výživě a životním stylu.

Výzkumný soubor

Data pro náš výzkum jsme sbírali na facebookovém profilu, na portálu www.emimino.cz a na tišnovském Gymnáziu v období mezi říjnem 2012 a lednem 2013.

Tabulka 3: Základní parametry získaného souboru

		Počet respondentů	Podíl
Pohlaví	žena	153	76,5%
	muž	47	23,5%
Vzdělání	vysokoškolské	50	25%
	středoškolské s maturitou	16	8%
	středoškolské bez maturity	58	29%
	základní	76	38%
Věk	15 - 20 let	64	32%
	21 - 35 let	75	38%
	36 - 50 let	47	23%
	51 - 60 let	11	5%
	61 a více	3	2%

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Nejvíce vysokoškolsky vzdělaných lidí jsme získali na facebookovém profilu a na webovém portálu www.emimino.cz, na těchto stránkách odpovídaly převážně ženy na mateřské dovolené. Mladistvé se základním vzděláním jsme oslovili na Gymnáziu Tišnov, jednalo se o dvě neúplné třídy tohoto gymnázia. Větší podíl žen je možné vysvětlit výraznějším zájmem žen o výživu, ale také bylo zřejmě osloveno v celkovém součtu více žen díky webovému portálu www.emimino.cz.

Metodika šetření

Z metod marketingového výzkumu jsem si vybrala metodu sběru dat formou dotazníků proto, že je vhodným nástrojem pro získání potřebných informací. Jedná se o velmi rozšířenou metodu marketingového výzkumu. Její výhodou je, že se jejím prostřednictvím můžeme dozvědět mnoho informací o každém respondentovi pomocí vhodně zvolených otázek a následných odpovědí. Jako techniku dotazování jsem zvolila písemné a elektronické dotazování, mezi jejichž hlavní výhody patří: rychlost, nízké náklady, snadné zpracování a možnost průzkumu na rozsáhlém území. Dotazník byl uveden krátkým přivítáním a poděkováním za pomoc na mé diplomové práci.

Vycházejíce z našeho výzkumného cíle nyní předložíme jednotlivé výzkumné otázky. Při formulaci našich hypotéz se opíráme o hlavní teoretické poznatky. Jedná se o **hypotézy:**

Hypotéza č. 1: Každá druhá žena a každý čtvrtý muž mají zkušenosti s minimálně jednou redukční dietou

Hypotéza č. 2: Dle zásad spávné výživy a životního stylu by měli mít jedinci jídelníček rozdělen do 5 – 6 jídel denně

Hypotéza č. 3: V každodenní stravě by mělo být 30 – 40 g vlákniny, což odpovídá 5 porcím ovoce a zeleniny každý den

Hypotéza č. 4: Při nákupu potravin je hlavně rozhodující cena

Hypotéza č. 5: Převážnou část lidí ovlivňuje reklama při nákupu potravin

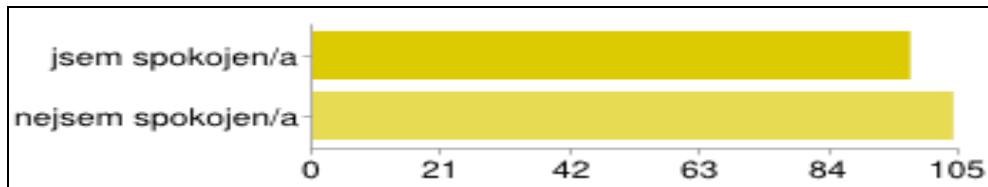
Hypotéza č. 6: Informace o zdravé výživě se získávají u lékařů a z odborných publikací

Hypotéza č. 7: Poznatky o zdravém stravování a životním stylu se vyučují na základních a středních školách

Vlastní šetření

Zajímavé zjištění ukazují dva grafy, které se věnovaly otázce, jak jsou lidé spokojeni se svojí váhou a kolik váží. 109 lidí odpovědělo, že mají postavu přiměřenou k výšce svého těla, ale na dalším grafu je vidět, že jen 97 lidí je spokojeno se svou postavou. Více jak polovina dotázaných 103 lidí, není spokojena vůbec.

Graf 3: Jsem spokojen/a se svou tělesnou váhou?



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

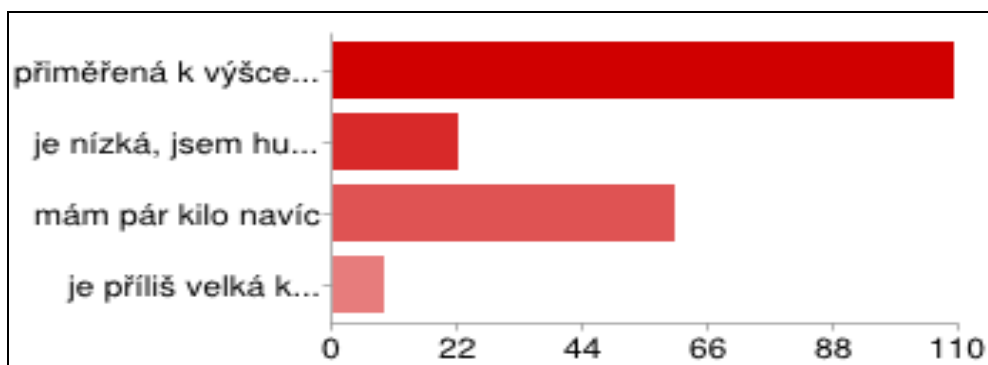
Tabulka 4: Souhrn odpovědí: „Jsem spokojen/a se svou tělesnou váhou?“

	Počet respondentů	Podíl
jsem spokojen/a	97	49%
nejsem spokojen/a	103	51%

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Dnes, stejně jako v historii, se snažíme dosáhnout normálu, ideálu. Ženský ideál je ale okleštěný, více vzdálený realitě, méně zdravý, než je ideál muže. Výsledky Gallupova průzkumu ukazují, že v roce 1950 věřilo 44% žen, že jsou obézní. V roce 1973 to už bylo 55% žen, a v roce 1980 si 70% vysokoškolsky vzdělaných žen myslelo, že mají nadváhu. V roce 1990 je to již téměř 80% všech žen, které se domnívají, že mají nadváhu (Fialová, 2001, s. 193).

Graf 4: Jaká je moje tělesná váha?



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

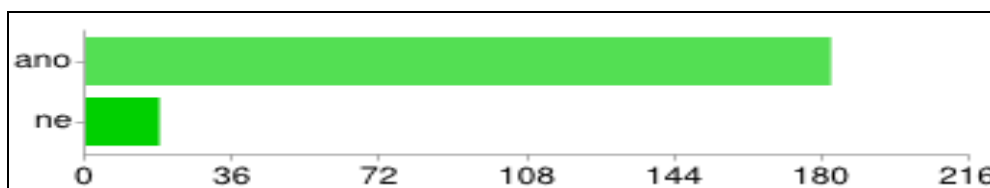
Tabulka 5: Souhrn odpovědí: „Jaká je moje tělesná váha?“

	Počet respondentů	Podíl
přiměřená k výšce mého těla	109	55%
je nízká, jsem hubený/á	22	10%
mám pár kilo navíc	60	30%
je příliš velká k výšce mého těla (mám nadváhu, jsem obézní)	9	5%

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Již dívky ve věku 8 let uvádějí nespokojenost s tělesnou hmotností a postavou a preferují společensky žádané štíhlé tělo. V období adolescence vrcholí u dívek obavy o obraz postavy vzhledem k probíhajícím fyzickým změnám, jež dívky vzdalují od ideální štíhlé postavy, kterou by chtěly mít. Výzkum spolehlivě ukázal, že většina mladých dívek ve věku 13-16 let je nespokojena se svým tělem, připadá si tlustá a chtěla by zhubnout. Muži, kteří jsou nespokojeni se svou postavou, si ve stejné míře přejí být štíhlí i silnější, ženy zase chtějí zhubnout a být krásnější (Fialová, 2001, s. 193).

Graf 5: Umíte si vypočítat, kolik byste měl/a vzhledem ke své výšce vážit?



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Tabulka 6: Souhrn odpovědí: „Umíte si vypočítat, kolik byste měl/a vzhledem ke své výšce vážit?“

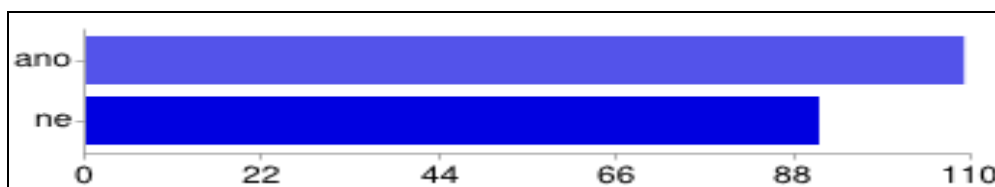
	Počet respondentů	Podíl
ano	182	91%
ne	18	9%

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Většina žen stále ještě věří „ideálním tabulkám“ a rafinovaným kampaním, který neuznávají osobní ideál každého jedince. Z našeho dotazníku je zřejmé, že více jak 90% dotázaných si umí spočítat, kolik by měli ke své výšce vážit. Diety a omezování jídla se dnes staly rozšířeným a samozřejmým jevem všedního dne života mnoha lidí. V různých dotazníkových akcích v letech 1989 a 1990 odpovídala

každá 2. žena a každý 4. muž, že mají zkušenost minimálně s jednou redukční dietou (Fialová, 2001, s. 193).

Graf 6: Vyzkoušel/a jsem už nějakou dietu ke snížení váhy?



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

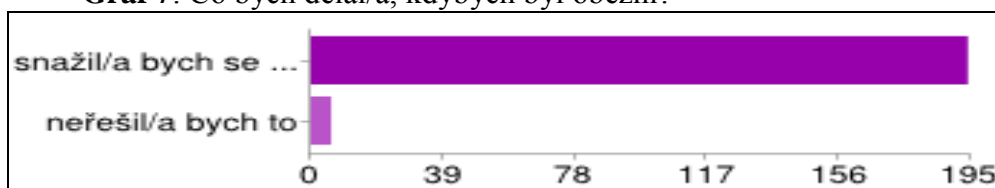
Tabulka 7: Souhrn odpovědí: „Vyzkoušel/a jsem už nějakou dietu ke snížení váhy?“

	Počet respondentů	Podíl
ano	109	56%
ne	91	44%

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Z našeho průzkumu je patrné, že více jak polovina respondentů na otázku, jestli mají zkušenosti s nějakou redukční dietou, odpovědělo kladně 56%, tj. 109 lidí v různých věkových kategoriích. Držení diety je motivováno především nespokojeností s vlastní hmotností nebo postavou. Většina žen a někteří muži, chtějí být štíhlejší. Štíhlost se stala hodnotou, cílem snažení mnoha lidí. Štíhlost je považována za podmínku výkonnosti, atraktivity a osobního štěstí (Fialová, 2001, s. 194).

Graf 7: Co bych dělal/a, kdybych byl obézní?



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

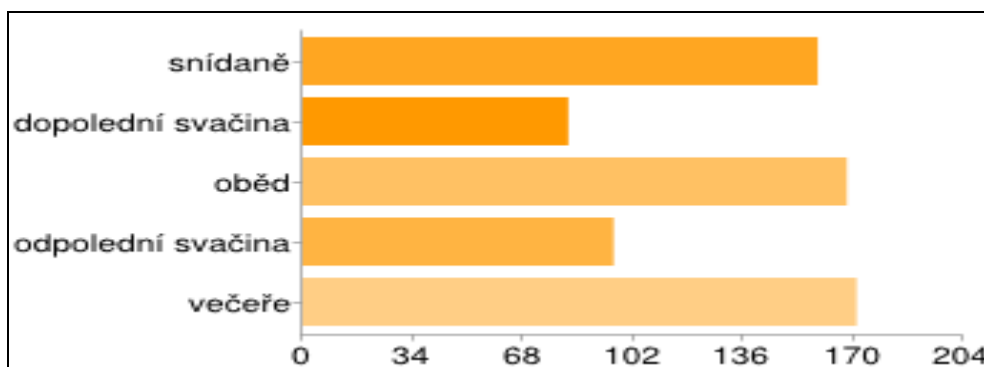
Tabulka 8: Souhrn odpovědí: „Co bych dělal/a, kdybych byl obézní?“

	Počet respondentů	Podíl
snažil/a bych se zhubnout	194	97%
neřešil/a bych to	6	3%

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Média nám vnucují denně štíhlý ideál těla. Také na otázku, kdybych byl/a obézní, jestli bych se pokusila zhubnout, tak více jak 97% dotázaných odpovědělo kladně. Zbytek, z větší části muži se základním a středoškolským vzděláním bez maturity, by se svojí váhou nedělalo nic.

Graf 8: Uved'te jídla, která jíte pravidelně každý den



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Tabulka 9: Souhrn odpovědí: „Uved'te jídla, která jíte pravidelně každý den“

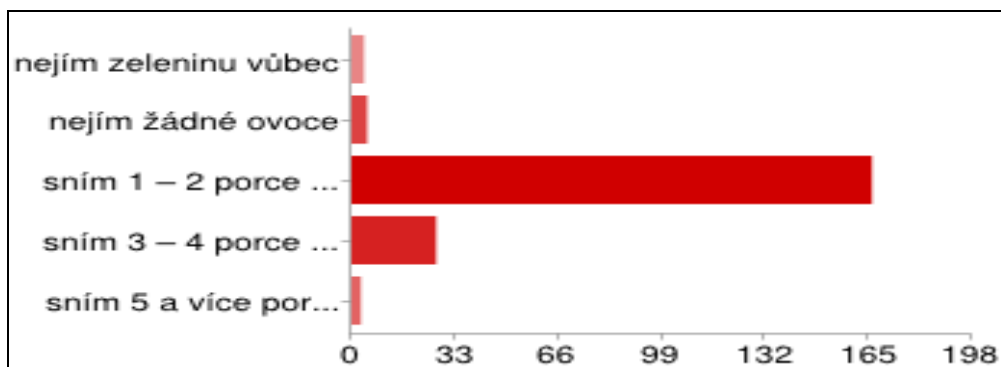
	Počet respondentů	Podíl
snídaně	159	80%
dopolední svačina	82	41%
oběd	168	84%
odpolední svačina	96	48%
večeře	171	86%

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Dle zásad správné výživy a životního stylu, by měli mít jedinci jídelníček rozdělen do 5-6 jídel denně, lidé by se měli stravovat po 3-4 hodinách (Svačina, 2008, s. 121). Z našeho průzkumu vyplývá, že tomu tak není. 171 respondentů, tj. 86% uvedlo, že pravidelně večeří a 168 respondentů, tj. 84% pravidelně obědvají. Bylo prokázáno, že po požití snídaně zejména o vysokém obsahu sacharidů dochází ke snížení energetického příjmu během následujících jídel v průběhu dne (Hainer, Kunešová, 1997, s. 122). Ale více jak polovina respondentů uvedla, že pravidelně nesvačí. Jen 41% má dopolední svačiny a 48% odpolední. Každý, kdo se chce zdravě stravovat, musí jíst také svačiny. Nejdůležitějšími jídly dne, jsou sice snídaně, oběd a večeře, ale i svačiny mají své opodstatnění. Jsou velice důležité zejména proto, aby naše tělo nehladovělo a neztrácelo potřebnou energii. Zejména lidé, kteří se snaží zredukovat

svou váhu, by na svačiny neměli zapomínat. Dobře zvolená svačina totiž hubnutí velice napomáhá, pokud totiž nedovolíme tělu pocítit hlad, nebude po nás vyžadovat následné přejídání.

Graf 9: Kolik porcí ovoce a zeleniny jíte každý den?



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

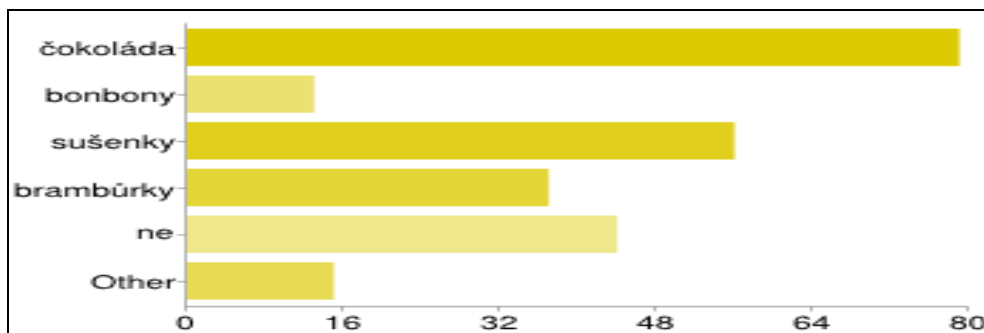
Tabulka 10: Souhrn odpovědí: „Kolik porcí ovoce a zeleniny jíte každý den?“

	Počet respondentů	Podíl
nejím zeleninu vůbec	4	2%
nejím žádné ovoce	5	3%
sním 1 – 2 porce každý den	166	81%
sním 3 – 4 porce každý den	22	12%
sním 5 a více porcí každý den	3	2%

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Vláknina tvoří důležitou nestravitelnou složku stravy rostlinného původu. Navozuje pocit sytosti a působí proti zácpě. Nejvíce vlákniny je obsaženo v ovoci, zelenině, luštěninách a v celozrnných výrobcích. V každodenní stravě by mělo být 30-40 g vlákniny, což zabezpečíme podáváním alespoň 500g ovoce a zeleniny denně (Svačina, 2008, s. 121). Toto množství ovoce a zeleniny odpovídá přibližně 5 porcím za den. Z našeho dotazníku vyplývá, že více jak 166 respondentů sní denně 1-2 porce ovoce nebo zeleniny a dokonce 5% respondentů nejí zeleninu či ovoce vůbec. Jen 3 respondenti z celkového počtu 200 lidí konzumují ovoce nebo zeleninu dle zásad správného životního stylu.

Graf 10: Jíte mezi hlavními jídly nějaké pochutiny?



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

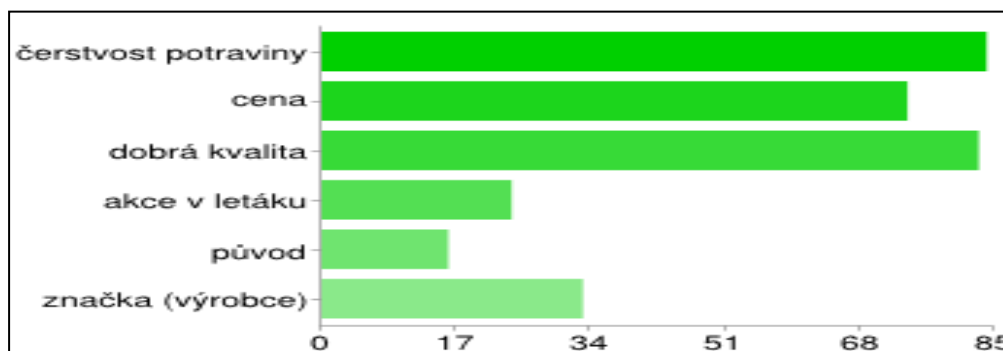
Tabulka 11: Souhrn odpovědí: „Jíte mezi hlavními jídly nějaké pochutiny?“

	Počet respondentů	Podíl
čokoláda	79	41%
bonbony	13	7%
sušenky	56	29%
brambůrky	37	19%
ne	44	23%
jiné	15	8%

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Na otázku: Jíte mezi hlavními jídly nějaké pochutiny - čokoládu, brambůrky, sušenky a jiné?, odpovědělo 41% respondentů tj. 79, že mezi jídly konzumují čokoládu a následně 29%, tj. 56 lidí sušenky. Celkem velké procento lidí, převážně žen, odpovědělo, že už žádné pochutiny nejí, 44%. „Uždibování“ potravy neboli „nibbling“ bývá obvykle spojeno se zvýšenou spotřebou tuků a nevědomou konzumací potravy v době mezi hlavními jídly, ne u jídelního stolu, ale např. při sledování TV nebo při práci (Hainer, Kunešová, 1997, s. 122). Vysokoškolsky vzdělaní lidé se přiznali, že nejvíce konzumují pochutiny - čokoládu, oříšky a zákusky v pracovní době u počítače.

Graf 11: Co je pro vás rozhodující při nákupu potravin?



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

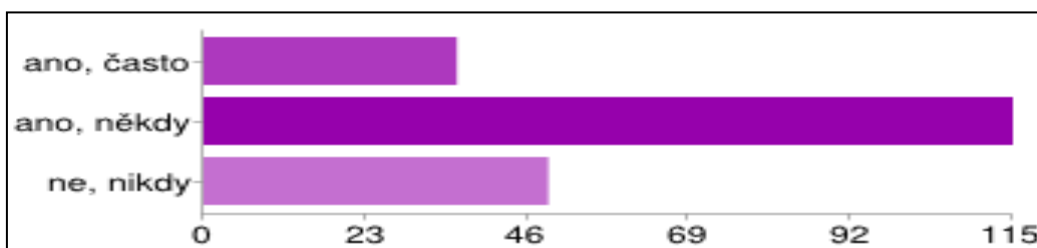
Tabulka 12: Souhrn odpovědí: „Co je pro vás rozhodující při nákupu potravin?“

	Počet respondentů	Podíl
čerstvost potravin	84	42%
cena	74	37%
dobrá kvalita	83	42%
akce v letáku	24	12%
původ	16	8%
značka (výrobce)	33	17%

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Na otázku: Co je pro vás rozhodující při nákupu potravin, velká část respondentů, převážně lidé středního věku s vysokoškolským vzděláním, tj. 84 lidí uvedla, že je pro ně nejdůležitější čerstvost potravin a kvalita. Kvalita byla nejdůležitější u 83 respondentů. Tuto skutečnost nejspíš ovlivnily kauzy s falšováním potravin a s obsahem nebezpečných látek. Tyto potraviny byly dovezeny nejen z Polska a z ostatních států evropské unie, ale také z Číny. Kvalita mnohých potravin je často horší než před rokem 1989. V této době sice nebyl takový výběr, leccos se prodávalo „ pod pultem“ nebo vůbec, ale zboží bylo poctivější. Řetězce dumpingovými cenami rozbily trh s kvalitními potravinami. Zaklínají se tím, že většinu českých zákazníků kvalita nezajímá a jdou jen po ceně. Ekonomická krize ovlivnila lidi natolik, že koukají při nákupu potravin, tj. 74 respondentů, na cenu a letákové akce. Na ty odpovídali převážně lidé staršího věku a studenti, kteří ještě nejsou výdělečně činné.

Graf 12: Ovlivňuje vás reklama při nákupu potravin?



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

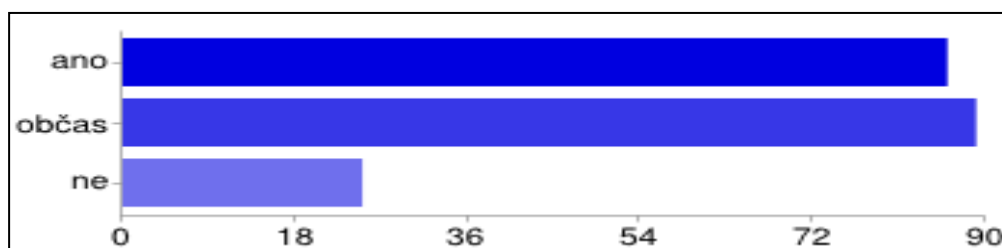
Tabulka 13: Souhrn odpovědí: „Ovlivňuje vás reklama při nákupu potravin?“

	Počet respondentů	Podíl
ano, často	36	18%
ano, někdy	115	57%
ne, nikdy	49	25%

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Velké procento dotazovaných odpovědělo, že je ovlivňuje reklama při nákupu potravin. Na otázku odpovědělo: ano, někdy 57%, tj. 115 respondentů a ano, často jen 36, tj. 18% respondentů. Můžeme zde srovnat jinou studii, dělanou mezi lidmi na webovém portálu www.vyplnto.cz, která byla věnována tématu: Faktory ovlivňující nákup potravin. Zúčastnilo se 183 respondentů a na otázku: „Ovlivňují vás při výběru potravin média?“ odpovědělo kladně jen 20% dotázaných a záporně velká část, 52% respondentů, tj. 95 dotazovaných osob (*Faktory ovlivňující nákup potravin*, online, cit. 2013-02-16).

Graf 13: Zajímáte se o správnou výživu?



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

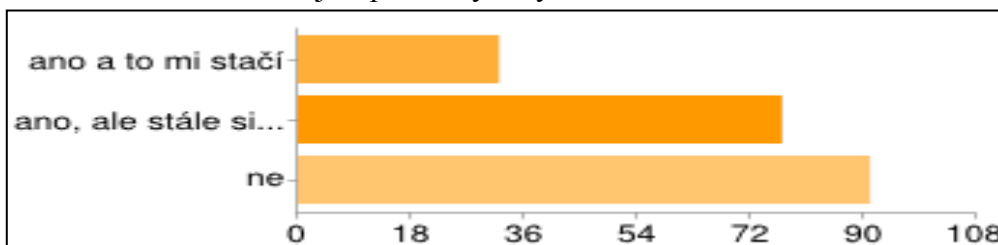
Tabulka 14: Souhrn odpovědí: „Zajímáte se o správnou výživu?“

	Počet respondentů	Podíl
ano	86	43%
občas	89	44%
ne	25	13%

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Velice překvapivé a milé výsledky přinesla otázka, jestli se lidé zajímají o správnou výživu. 175 respondentů odpovědělo kladně nebo občas, což je velice zajímavý postřeh. Zdravé stravování a životní styl není cizí mladší generaci a i lidem středního věku.

Graf 14: Získal/a jste poznatky o výživě ve škole?



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

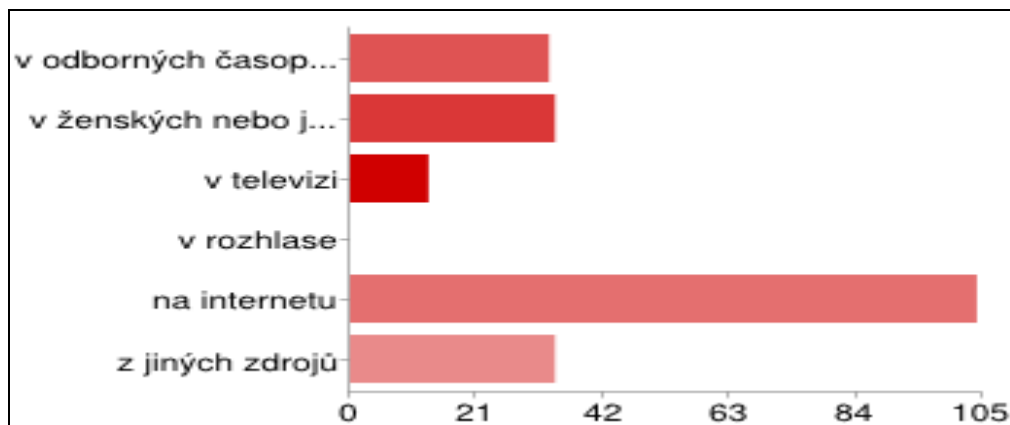
Tabulka 15: Souhrn odpovědí: „Získal/a jste poznatky o výživě ve škole?“

	Počet respondentů	Podíl
ano a to mi stačí	32	15%
ano, ale stále si je doplňuji	77	39%
ne	91	46%

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

54% respondentů uvedlo, že poznatky o výživě získali ve škole a z toho dokonce 39% si je nadále doplňují. Především pedagogům a žákům druhého stupně základních škol je určen nový výukový program nazvaný Výživa ve výchově ke zdraví, na jehož vzniku se podílelo i Ministerstvo zemědělství. Uživatelé webových stránek www.viscojis.cz/teens, jejímž hlavním posláním je informační podpora tohoto programu, na ní mohou najít novou učební pomůcku – pracovní sešity k jednotlivým kapitolám projektu. Cílem programu je nabídnout učitelům i jejich žákům kvalitní podpůrný vzdělávací produkt, který vychází z ověřených informačních zdrojů a má ambice zatraktivnit výuku. Pedagogové mohou děti seznámit buď s celým programem, nebo s jednotlivými tématy, kterých je šest. Jsou to Živiny a voda, Výživová doporučení, Výživa a nemoci, Nákazy z potravy a jejich prevence, Otravy z jídla a Potravinová bezpečnost.

Graf 15: Jakým způsobem si získávám informace o zdravé výživě?



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

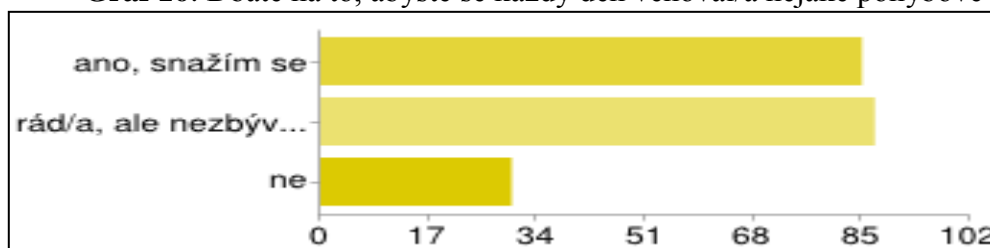
Tabulka 16: Souhrn odpovědí: „Jakým způsobem si získávám informace o zdravé výživě?“

	Počet respondentů	Podíl
v odborných časopisech	33	22%
v ženských nebo jiných populárních časopisech	34	23%
v televizi	13	9%
v rozhlase	0	0%
na internetu	104	69%
z jiných zdrojů	34	23%

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Na otázku, kde své poznatky získávají, odpovědělo nejvíce respondentů, tj. 69% z internetu. Jak jsem už výše uvedla, v dnešní době se různé instituce snaží o větší edukaci dospělých lidí, tak i dětí a mladistvých o zdravém životním stylu. Žádný respondent neuvedl, že by si v rozhlase získával své poznatky o výživě. Z tohoto průzkumu je patrné, že média jakožto internet a televize v dnešní době ovládají mládež i dospělé, než tomu bylo dříve. V dřívějších dobách se lidé více soustředili na rozhlas jako na médium, z kterého čerpali vědomosti a poznatky.

Graf 16: Dbáte na to, abyste se každý den věnoval/a nějaké pohybové aktivitě?



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

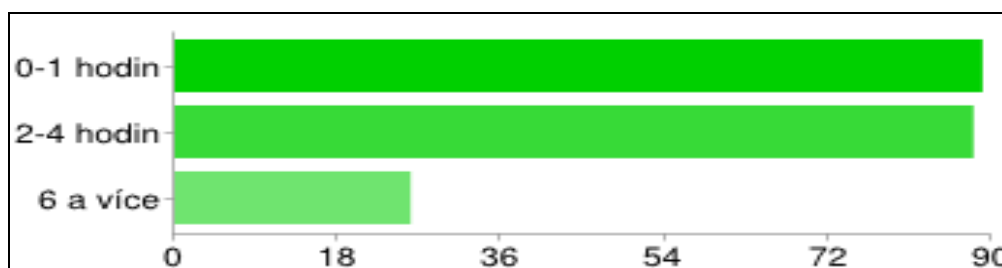
Tabulka 17: Souhrn odpovědí: „Dbáte na to, abyste se každý den věnoval/a nějaké pohybové aktivitě?“,

	Počet respondentů	Podíl
ano, snažím se	85	43%
rád/a, ale nezbývá mi čas	87	44%
ne	30	15%

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Z 200 respondentů 85 odpovědělo, že se snaží každý den věnovat nějaké aktivitě, skoro stejné množství, tj. 87, rádo by sportovalo, ale nezbývá jim z časových důvodů na sport čas. Z jiného průzkumu, kterého se zúčastnilo 100 středoškolských studentů a 100 studentek (Fialová, 2001, s. 193) vyplývá, že tělesná cvičení i turistiku využívají jako prostředek korekce u chlapců nejvíce ti, kteří jsou spokojeni s vlastním tělesným vzhledem, u dívek ale ty, které mají ke svému vzhledu největší výhrady. Celkově věnují ženy pohybovým aktivitám za tímto účelem více pozornosti než muži. Jiný dotazník mezi muži a ženami ukazuje rozdíly ve frekvenci a intenzitě pohybových činností. Zatímco u mužů se vzrůstající nespokojeností s vlastním tělem klesá frekvence prováděných pohybových aktivit, u žen je to naopak. Zde je patrná snaha ovlivnit vzhled pohybem.

Graf 17: Kolik hodin (průměrně) strávíte nějakou pohybovou aktivitou?



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Tabulka 18: Souhrn odpovědí: „Kolik hodin (průměrně) strávíte nějakou pohybovou aktivitou? “

	Počet respondentů	Podíl
0-1 hodin	88	45%
2-4 hodin	87	43 %
6 a více	25	12%

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Z našeho dotazníku vyplývá, že více jak 45% dotazovaných se nevěnuje pohybové aktivitě vůbec nebo jen 1 hodinu týdně. V důsledku sedavého způsobu života se pohybová aktivita podílí čím dále tím méně na celkovém energetickém výdeji. Významnou roli při snižování pohybové aktivity představuje automatizace a robotizace, a to jak v pracovním procesu, tak i v domácnosti.

Shrnutí výsledků dotazníkových šetření

Hypotéza č. 1: Každá 2. žena a každý 4. muž mají zkušenosti s minimálně jednou redukční dietou

Dnes, jako i v historii se snažíme dosáhnout normálu, ideálu lidské krásy. Z našeho dotazníku vyplývá, že více jak 51% respondentů není spokojeno se svou tělesnou váhou. Časopisy a ostatní média se nám snaží diktovat, jak máme vypadat a co máme nosit. Poté se ani nedivme, že více jak polovina respondentů, není spokojena se svou váhou. Jen jedna desetina respondentů si neumí vypočítat, kolik by měli vzhledem ke své výšce vážit. Jak z grafu č. 4 vyplývá, lidé mají nadváhu a obezitu nebo pár kilogramů navíc (35%), zbývajících 15 % má normální ideální váhu, ale díky médiím, které nám ukazují ideály krásy, s kterými se dnešní mládež, převážně ženy, srovnávají, nejsme díky tomu spokojeni se svou váhou. Více jak 56% dotazovaných už vyzkoušelo v životě nějakou redukční dietu.

Hypotéza č. 2: Dle zásad správné výživy a životního stylu by měli mít jedinci jídelníček rozdělen do 5 – 6 jídel denně

Hypotéza č. 3: V každodenní stravě by mělo být 30 – 40 g vlákniny, což odpovídá 5 porcím ovoce a zeleniny každý den

Dle zásad správné životosprávy, my se měli lidé stravovat 5x denně, měli by jíst po 3 hodinách malé porce, jen 41 % dotazovaných jí dopolední svačinu a 48 % jí odpolední svačinu každý den. 5 porcí ovoce a zeleniny, které nám dodají 30 g vlákniny na správné fungování zažívacího traktu, jí jen 2% dotazovaných. Až 77% dotazovaných uvedlo, že u počítače a televizorů konzumují různé pochutiny, nejvíce čokoládu (41%) a sušenky (29%).

Hypotéza č. 4: Při nákupu potravin je rozhodující cena

Co je rozhodující při nákupu potravin, velká část respondentů uvedla, převážně lidé středního věku s vysokoškolským vzděláním, že je pro ně nejdůležitější čerstvost potravin a kvalita. To uvedlo 42 % respondentů. Tuto skutečnost nejspíš ovlivnily kauzy s falšováním potravin a s obsahem nebezpečných látek. Obchodníci také tvrdí, že většina českých zákazníků kvalita nezajímá a jdou jen po ceně. Ekonomická krize ovlivnila lidi natolik, že koukají při nákupu potravin na cenu a letákové akce. Na ty odpovídali převážně lidé staršího věku a studenti, kteří ještě nejsou výdělečně činné. Podobná studie byla dělaná na webovém portálu www.vyplnto.cz, kde se tohoto průzkumu zúčastnilo 283 respondentů. Na otázku: „Co vás ovlivňuje při koupi produktu?“ 74% dotazovaných uvedlo, že cena a následovala ověřená kvalita s 69% dotazovaných.

Hypotéza č. 5: Převážnou část lidí ovlivňuje reklama při nákupu potravin

Na otázku: „Ovlivňuje vás reklama při nákupu potravin?“ kladně odpovědělo 18 % respondentů a ano, někdy až 57 % lidí. Můžeme zde srovnat jinou studii, dělanou mezi lidmi na webovém portálu www.vyplnto.cz, která byla věnována tématu: Faktory ovlivňující nákup potravin. Zúčastnilo se 183 respondentů a na otázku: „Ovlivňují vás při výběru potravin média?“ odpovědělo kladně jen 20% dotázaných a záporně velká

část, 52% respondentů, tj. 95 dotazovaných osob. Z našeho dotazníku vyplývá, že reklama alespoň někdy ovlivňuje velkou část populace.

Hypotéza č. 6: Informace o zdravé výživě se získávají u lékařů a z odborných publikací

Převážná část respondentů se zajímá o správnou výživu. Kladně odpovědělo 43% a občasný zájem má 44% dotazovaných. Převážná část, tj. 69% dotazovaných získává informace o zdravé výživě z internetu. Z odborných publikací čerpá informace jen 22% dotazovaných. Internet je médium, ve kterém najdeme dostatek informací, ale je potřeba podotknout, že často tyto informace nejsou z důvěryhodných zdrojů a informace z těchto článků se nezakládají na pravdě. Radio jako prostředek na získávání informací o výživě nevedl ani jeden respondent.

Hypotéza č. 7: Poznatky o zdravém stravování a životním stylu se vyučují na základních a středních školách

54% respondentů uvedlo, že poznatky o výživě získali ve škole a z toho dokonce 39% si je nadále doplňuje. Od školního roku 2007/2008 se do škol zavádí nové předměty, jejichž zařazení v Rámcovém vzdělávacím plánu školy je slibným krokem k tomu, že si učitelé vyhradí potřebný čas na výchovu ke zdraví. Zaváděné předměty: I. stupeň - Člověk a zdraví a na II. stupni je předmět Výchova ke zdraví.

ZÁVĚR

V dnešní době se stala nadváha a obezita problémem, který se dotýká nás všech. Způsob, jakým stylem se dnes dnešní mládež a dospělí stravují, napovídá tomu, že budeme mít do budoucna daleko větší problémy než dnes. Díky sedavému zaměstnání, automatizace všech kuchyňských a jiných vymožeností, až k trávení našeho volného času. Do práce jezdíme autem, do kanceláře místo do schodů jedeme výtahem. Nechci v závěru poukazovat na důsledky obezity a nadváhy, vždyť asi všichni jsme se setkali s příbuznými, kteří měli nebo mají onemocnění jménem rakovina, ischemická choroba strdeční a jiné. Ano, je to důsledek našeho životního stylu. Není to jen o pohybu, ale také jak se stravujeme a v jakém životním prostředí žijeme.

Jak z dotazníků vyplývá, respondenti jsou si velice vědomi, že pohybová aktivita vede ke zdravému životnímu stylu a rádi by se pohybové aktivitě věnovali každý den. Více jak 50% dotazovaných není spokojeno se svou tělesnou váhou, ale dnešní uspěchaná doba, plná stresu a jiných aktivit v podobě počítačů, iPodů a virtuální reality, nám tuto možnost ubírá. Lidé (dle mého průzkumu bezmála 49%) jsou ovlivněny letákovými akcemi a nabídkou v nich. Vlivem těchto letáků lidé nakupují bezmyšlenkovitě zásoby těchto potravin, které jsou dost často nezdravé a poté je nevědomky, aby se nezkazily, konzumují. Myslím si, že není v pořádku, aby mezi pořadem, který učí diváky se správně stravovat, byly reklamy na nezdravé potraviny, plné tuků, cukrů a trans mastných kyselin. Reklama je pro mnohé výrobce mocná zbraň, kterou dokáže ovlivnit naše nákupní nebo spotřební rozhodnutí, i když se tomu mnohdy zdánlivě bráníme. Výrobky z reklam tedy nakupujeme, i když, jak víme z výsledků dotazníkového šetření, postoj spotřebitelů k reklamě je značně negativní. Protože je známo, že stokrát opakovaná lež se nakonec stane pravdou, i stokrát opakovaná reklama na nezdravé potraviny nám nakonec připadá blízká a přirozeně známá. Běžný člověk těžko odolá nátlaku reklam umístěných prakticky ve všech možných médiích, proto je důležité, aby vnímal reklamu opravdu jako reklamu, tedy něco, co není relevantní informace. Zvláště u potravin, které konzumujeme je tato skutečnost velmi důležitá. V budoucnu je potřeba více debatovat nad omezením reklamy na tyto potraviny. Nebylo by také na škodu navrhnout vládě zákon o zákazu pouštění reklamy na nezdravé potraviny včetně fast-

foodového občerstvení před devátou hodinou večerní. Dobrý krok správným směrem vidím v omezení automatů ve školách na různé pochutiny, laskominy a sladké nápoje.

Z diplomové práce plyne, že lidé se více soustředují na to, co nakupují, více preferují kvalitu a původ potravin. Ano, vlivem krize si sice domácnosti hlavně s nižšími příjmy a lidé nad 60 let převážně v Moravskoslezském kraji, více soustředují na cenu, ale to z dotazníku tolik nevyplývá. V dotazníku nejvíce odpovídali lidé středního věku se středoškolským a vysokoškolským vzděláním, kterým není lhostejné, co konzumují a více se soustředují na kvalitu. Více jak z 75% je ovlivňuje reklama v televizi a internetu v podobě nového zboží s lákavým obalem. Kvalita je v poslední době na prvním místě díky aférám s falšováním potravin. Dovezené potraviny z Polska a z jiných států Evropské unie a mimo ni, kde se v potravinách našly posypové soli, jedy na krysy v sušenkách, koňské maso v polotovarech s hovězím masem, různé plísně, které byly kvůli špatné skladovatelnosti potravin. Díky těmto aférám se lidé více zaměřují na původ potravin, potravin z našich krajů. Při letákových akcích proto rozhoduje jak cena, ale také kvalita a původ.

Pokud už lidé nadváhu či obezitu mají, je největší riziko, když nahlédnou na internet či do populárních časopisů, místo aby navštívili odborné pracoviště. Nesmyslné diety v časopisech a internetu, které jsem v této diplomové práci uvedla, jsou pro čtenáře velice dostupné, ale jak jsem se zde už zmínila, jsou velice nevyvážené a mohou ohrozit zdraví jedince. Z vlastní praxe mohu říci, že zájem o životní styl mají také lidé, kteří už musí nadváhu řešit, ale je jen malé procento těch, kteří s touto ideou vydrží a nezláká je reklama, v obchodech lákavé a zajímavé obaly potravin a konzumní styl života. Pokud se jedinec rozhodne se svým tělem něco dělat, začne sportovat a správně se stravovat, otevře se mu nový pohled na tuto problematiku v podobě nových edukativních programů, které v dnešní době vidíme na každém kroku. Asi největší zásluhu v podobě těchto programů mají zdravotní pojišťovny, které vynakládají vysoké procento financí pro lidi postižené touto nemocí a raději se zaměří na prevenci.

Je důležité, aby se člověk neustále vzdělával. Lidé si aspoň nekoupí to, co jim média a hypermarkety diktují a mohou si udělat vlastní názor na svět potravin a zdravý životní styl.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

FIALOVÁ, L. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0173-7.

HAINER, V. a kol. *Základy klinické obezitologie*, 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004, ISBN 80-247-0233-9.

HAINER, V. a M. KUNEŠOVÁ. *Obezita, Etiopatogeneze, diagnostika a terapie*, 1. vyd. Praha: Galén, rok, ISBN 80-85824-67-1.

MACHOVÁ, J. a D. KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*, 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009, ISBN 978-80-247-2715-8.

MÁLKOVÁ, I. a Fr. D. KRCH. *SOS nadváha: Průvodce úskalím diet a životního stylu*, 2. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-521-0.

SVAČINA, Š. a kol. *Klinická Dietologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2256-6.

VYSEKALOVÁ, J. a R. KOMÁRKOVÁ. *Psychologie reklamy*. 2. vyd. Praha: Garda, 2002. ISBN 80-247-0402-1.

VYSEKALOVÁ, J. a J. MIKEŠ. *Reklama. Jak dělat reklamu*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007, ISBN 978-80-247-2001-2.

UNDERBILL, P. *Proč nakupujeme - Jak merchandising ovlivňuje nákupní rozhodnutí a zvyšuje prodej*. Management Press, 2002. ISBN 80-7261-055-4.

Seznam použitých internetových zdrojů

- GILÍK, R. *Děti jedí podle reklamy*. [online]. © 20. 7. 2011 [cit. 2013-02-05]. Dostupné z: <http://www.vitalia.cz/clanky/obezni-deti-a-reklama/>
- HOUSOVÁ, J. *Atkinsonova dieta*. [online]. © 20. 9. 2007 [cit. 2013-02-16]. Dostupné z: <http://www.obesitynews.cz/?id=39>
- HOUSOVÁ, J. *Cambridgeská dieta*. [online]. © 17. 2. 2010 [cit. 2013-02-16]. Dostupné z: <http://www.obezitynews.cz/?id=209>
- HOUSOVÁ, J. *Dieta dle krevních skupin*. [online]. © 27. 5. 2009 [cit. 2013-02-16]. Dostupné z: <http://www.obezitynews.cz/?id=160>
- HOUSOVÁ, J. *Vajíčková dieta*. [online]. 2009 [cit. 2013-02-16]. Dostupné z: <http://www.zijzdrave.cz/jidlo/diety/vajickova-dieta/>
- KREJČÍ, R. *Bodová dieta*. [online]. 2009 [cit. 2013-02-16]. Dostupné z: <http://www.pravidlahubnuti.cz/bodova-dieta>
- MÁLKOVÁ, I. *Evropský den obezity*. [online]. © 31. 3. 2010 [cit. 2013-02-16]. Dostupné z: <http://www.stob.cz/uvod/evropsky-den-obezity>
- MÍČOVÁ, L. *Bezuhlovodanová dieta*. [online]. 2009 [cit. 2013-02-16]. Dostupné z: <http://www.zijzdrave.cz/jidlo/diety/bezuhlovodanova-dieta/>
- MÍČOVÁ, L. *Plážová dieta*. [online]. 2009 [cit. 2013-02-16]. Dostupné z: <http://www.zijzdrave.cz/jidlo/diety/plazova-dieta/>
- MÍČOVÁ, L. a HOUSOVÁ, J. *Dělená strava*. [online]. © 29. 11. 2007 [cit. 2013-02-16]. Dostupné z: <http://www.obezitynews.cz/?id=9>
- STARNOVSKÁ, T. *Proč číst obaly potravin*. [online]. © 5. 11. 2010 [cit. 2013-02-16]. Dostupné z: <http://zdrava-vyziva.doktorka.cz/proc-cist-obaly-potravin/>
- ŠEBKOVÁ, V. *Rok 2012 – výdaje domácností v potravinářském maloobchodě ekonomice nepomohou!*. [online]. 2012 [cit. 2013-02-05]. Dostupné z: http://www.gfk.cz/public_relations/press/press_articles/009691/index.cz.html
- VALENTOVÁ, I. *Farmářské trhy – nový nákupní fenomén*. [online]. © 18. 8. 2011 [cit. 2013-02-05]. Dostupné z: http://www.stemmark.cz/download/press_release_farmarske_trhy_2011.pdf
- Češi nakupují podle reklamních letáků. [online]. © 13. 9. 2011 [cit. 2013-02-15]. Dostupné z: <http://dobrezpravy.eu/cesi-nakupuji-podle-reklamnich-letaku.html>

Dieta modelek. [online]. 1996 – 2011 [cit. 2013-02-16]. Dostupné z:
<http://www.hubnuti.org/encyklopedie/dieta-modelek>

Dieta Štefana Margity. [online]. © 17. 12. 2008 [cit. 2013-02-16]. Dostupné z:
<http://www.dieta-fit-hubnuti.cz/dieta-stefana-margity>

Dny zdraví. [online]. 2013 [cit. 2013-02-16]. Dostupné z: <http://www.vzp.cz/klienti/programy-prevence/dny-zdravi>

Faktory ovlivňující nákup potravin. [online]. 2008 - 2013 [cit. 2013-02-16]. Dostupné z:
<http://www.vyplnto.cz/>

Jak se naučit nakupovat. [online]. [cit. 2013-02-16]. Dostupné z:
<http://www.detizdravipraha.cz/pro-rodice/jak-se-naucit-nakupovat/>

Merchandising. [online]. © 16. 12. 2012 [cit. 2013-02-15]. Dostupné z:
<http://cs.wikipedia.org/wiki/Merchandising>

Obezita a nadváha je celospolečenský zdravotný problém. [online]. © 8. 7. 2010 [cit. 2013-02-05]. Dostupné z: <http://ozene.zoznam.sk/cl/10170/252779/Obezita-a-nadvaha-je-celospolocensky-zdravotny-problem>

Program zdravý život. [online]. 2013 [cit. 2013-02-16]. Dostupné z:
<http://www.vzp.cz/klienti/programy-prevence/program-zdravy-zivot>

Stobklub. [online]. 2012 [cit. 2013-02-16]. Dostupné z: <http://www.stobklub.cz/>

Tukožroutská dieta. [online]. 2008 [cit. 2013-02-16]. Dostupné z: <http://www.redukni-dieta.cz/tukozroutska-dieta/>

Vím co jím. [online]. 2012 [cit. 2013-02-16]. Dostupné z: <http://www.vimcojim.cz/cs>

V ČR je 282 hypermarketů. [online]. © 16. 8. 2012 [cit. 2013-02-15]. Dostupné z:
<http://mam.ihned.cz/c1-57048540-v-cr-je-282-hypermarketu>

Zdravá škola. [online]. 2009 [cit. 2013-02-16]. Dostupné z:
<http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zdrava-skola.html>

Žij zdravě. [online]. 2013 [cit. 2013-02-16]. Dostupné z: <http://www.vzp.cz/klienti/programy-prevence/zij-zdrave>

SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ a TABULEK

Seznam obrázků

Obrázek 1: Typy otylosti podle charakteru rozložení tuku.....	10
Obrázek 2: Pyramida zdravé výživy.....	37

Seznam grafů

Graf 1: Nakupujeme na farmářských trzích?	14
Graf 2: Co si myslíte o farmářských trzích?.....	15
Graf 3: Jsem spokojen/a se svou tělesnou váhou?.....	54
Graf 4: Jaká je moje tělesná váha?.....	54
Graf 5: Umíte si vypočítat, kolik byste měl/a vzhledem ke své výšce vážit?.....	55
Graf 6: Vyzkoušel/a jsem už nějakou dietu ke snížení váhy?.....	56
Graf 7: Co bych dělal/a, kdybych byl/a obézní?.....	56
Graf 8: Uved'te jídla, která jíte pravidelně každý den.....	57
Graf 9: Kolik porcí ovoce a zeleniny jíte každý den?.....	58
Graf 10: Jíte mezi hlavními jídly nějaké pochutiny?.....	59
Graf 11: Co je pro vás rozhodující při nákupu potravin?.....	60
Graf 12: Ovlivňuje vás reklama při nákupu potravin?.....	61
Graf 13: Zajímáte se o správnou výživu?.....	61
Graf 14: Získal/a jste poznatky o výživě ve škole?.....	62
Graf 15: Jakým způsobem si získávám informace o zdravé výživě?.....	63
Graf 16: Dbáte na to, abyste se každý den věnoval/a nějaké pohybové aktivitě?.....	64
Graf 17: Kolik hodin (průměrně) strávíte nějakou pohybovou aktivitou?.....	64

Seznam tabulek

Tabulka 1: Rozdělení hodnot BMI pro dospělou populaci.....	10
Tabulka 2: Doporučený jídelní lístek	35
Tabulka 3: Základní parametry získaného souboru.....	52
Tabulka 4: Souhrn odpovědí: Jsem spokojen/a se svou tělesnou váhou?	54
Tabulka 5: Souhrn odpovědí: Jaká je moje tělesná váha?	55
Tabulka 6: Souhrn odpovědí: Umíte si vypočítat, kolik byste měl/a vzhledem ke své výšce vážit?.....	55

Tabulka 7: Souhrn odpovědí: Vyzkoušel/a jsem už nějakou dietu ke snížení váhy?.....	56
Tabulka 8: Souhrn odpovědí: Co bych dělal/a, kdybych byla obézní?.....	56
Tabulka 9: Souhrn odpovědí: Uveďte jídla, která jíte pravidelně každý den.....	57
Tabulka 10: Souhrn odpovědí: Kolik porcí ovoce a zeleniny jíte každý den?.....	58
Tabulka 11: Souhrn odpovědí: Jíte mezi hlavními jídly nějaké pochutiny?.....	59
Tabulka 12: Souhrn odpovědí: Co je pro vás rozhodující při nákupu potravin?.....	60
Tabulka 13: Souhrn odpovědí: Ovlivňuje vás reklama při nákupu potravin?.....	61
Tabulka 14: Souhrn odpovědí: Zajímáte se o správnou výživu?.....	61
Tabulka 15: Souhrn odpovědí: Získal/a jste poznatky o výživě ve škole?.....	62
Tabulka 16: Souhrn odpovědí: Jakým způsobem si získávám informace o zdravé výživě?	63
Tabulka 17: Souhrn odpovědí: Dbáte na to, abyste se každý den věnoval/a nějaké pohybové aktivitě?.....	64
Tabulka 18: Souhrn odpovědí: Kolik hodin (průměrně) strávíte nějakou pohybovou aktivitou?	65

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Dotazník	I
Příloha B - Příklad vědomostního testu	IV

PŘÍLOHY

Příloha A – Dotazník

Dobrý den, jmenuji se Ivana Janíčková a chtěla bych Vás požádat o vyplnění následujícího dotazníku týkající se Edukace obezity. Vaše zapojení do tohoto dotazníku by mi bylo velkou pomocí při přípravě mé diplomové práce na téma Edukace ve vztahu k prevenci nadváhy a obezity. Dotazník má 20 krátkých otázek a nezabere déle než 4 minuty. Vaše odpovědi jsou anonymní. Děkuji Vám za Váš čas

Jsem *zaškrtněte

- žena
- muž

Je mi *zaškrtněte

- 15-20 let
- 21-35 let
- 36-50 let
- 51-60 let
- 61 a více

Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání *zaškrtněte

- základní
- středoškolské bez maturity
- středoškolské s maturitou
- vysokoškolské

Moje tělesná váha je *zaškrtněte svoji odpověď

- přiměřená k výšce mého těla
- je nízká, jsem hubený/á
- mám pár kilo navíc
- je příliš velká k výšce mého těla (mám nadváhu, jsem obézní)

Jsem spokojen/a se svou tělesnou váhou *zaškrtněte

- jsem spokojen/a
- nejsem spokojen/a

Umíte si vypočítat, kolik byste měl/a vzhledem ke své výšce vážit? zaškrtněte

- ano
- ne

Kdybich byl/a obézní *zaškrtněte

- snažil/a bych se zhubnout
- neřešil/a bych to

Napište, co podle vás způsobuje nadváhu a tloušťku:

Vyzkoušel/a jsem už nějakou dietu ke snížení váhy *zaškrtněte

- ano
- ne

Uved'te jídla, která jíte pravidelně každý den *zaškrtněte

- snídaně
- dopolední svačina
- oběd
- odpolední svačina
- večeře

Kolik porcí ovoce nebo zeleniny sníte každý den *zaškrtněte

- nejím zeleninu vůbec
- nejím žádné ovoce
- sním 1 – 2 porce každý den
- sním 3 – 4 porce každý den
- sním 5 a více porcí každý den

Jíte mezi hlavními jídly nějaké pochutiny (čokoláda, bonbony, sušenky, brambůrky) zaškrtněte

- čokoláda
- bonbony
- sušenky
- brambůrky
- ne

Je pro Vás rozhodující při nákupu potravin *zaškrtněte maximálně 2 možnosti

- čerstvost potravin
- cena
- dobrá kvalita
- akce v letáku
- původ
- značka (výrobce)

Ovlivňuje Vás reklama při nákupu potravin *zaškrtněte

- ano, často
- ano, někdy
- ne, nikdy

Zajímáte se o správnou výživu *zaškrtněte svoji odpověď

- ano
- občas
- ne

Poznanky o správné výživě jsem získal/a ve škole *zaškrtněte svoji odpověď

- ano a to mi stačí
- ano, ale stále si je doplňuji
- ne

Poznanky o správné výživě si získávám

pokud jste v předcházející otázce odpověděl/a, že si své poznanky stále doplňujete, zaškrtněte u této otázky svoji odpověď

- v odborných časopisech
- v ženských nebo jiných populárních časopisech
- v televizi
- v rozhlase
- na internetu
- z jiných zdrojů

Dbáte na to, abyste se každý den věnoval/a nějaké pohybové aktivitě? *zaškrtněte svoji odpověď

- ano, snažím se
- rád/a, ale nezbyvá mi čas
- ne

Kolik hodin (průměrně) strávíte každý týden nějakou pohybovou aktivitou *zaškrtněte svoji odpověď

- 0-1 hodin
- 2-4 hodin
- 6 a více

Příloha B – Příklad vědomostního testu

- 1) Kolik porcí jídla by měl dospělý člověk sníst za den?
 - a) 3 porce denně
 - b) 5 - 6 jídel denně
 - c) stačí jen jedna dostatečně velká porce denně
- 2) Po kolika hodinách by se měl pacient stravovat, abychom dosáhli snížení hmotnosti těla?
 - a) stačí po 6 hodinách
 - b) po 2 hodinách, čím dřív, tím lépe
 - c) po 3 až 4 hodinách, aby přestávky mezi jídly byly dostatečné a přitom nebyly příliš dlouhé
- 3) Kolik porcí denně by měl člověk zkonzumovat ovoce a zeleniny?
 - a) 1 - 2 porce denně
 - b) stačí jen jedno jablko před spaním
 - c) 3 - 5 porcí denně
- 4) Luštěniny obsahují vysoký obsah:
 - a) kyseliny šťavelové
 - b) rostlinných bílkovin
 - c) vitamínu D
- 5) BMI je:
 - a) někdy jsem to slyšel/a ale přesně nevím, něco na změření pasu?
 - b) Brocův index – vypočítá se jako hmotnost v kg/ (výška v cm - 100)
 - c) Queteletův index, který je dnes celosvětově označován jako body mass index
- 6) Klasifikace tělesné hmotnosti dle BMI lze zvolit nadváhu:
 - a) při 30 - 35 jednotek BMI
 - b) nad 40
 - c) 25 - 30
- 7) Kolik je jedna kalorie kilojoulů?
 - a) něco kolem 3kJ
 - b) 420kJ
 - c) 4,2kJ
- 8) Salatrimy jsou:
 - a) náhražka bílkovin
 - b) nový druh olivových olejů
 - c) nový typ tuků
- 9) Do skupiny vitamínů rozpustných v tucích řadíme:
 - a) vitamíny A, D, E a K
 - b) B1, B2, B6 a C

- c) vitamín A a E
- 10) Jaké maso obsahuje nejméně tuku?
- vepřové
 - telecí
 - krůtí a králičí
- 11) Je nezbytná vláknina při redukční dietě?
- ano, přibližně 30 - 40 g denně
 - ano, ale stačí jen 15 g denně
 - ne, k čemu by mi byla?
- 12) Kolik tekutin denně by měl zdravý člověk vypít?
- podle toho, jak má žízeň
 - 1,5 - 2 litry
 - 2 - 2,5 l denně
- 13) Omega 3 nenasycené mastné kyseliny jsou:
- nenasycené mastné kyseliny, které se nacházejí převážně v rybách
 - nenasycené mastné kyseliny, které se nacházejí převážně v mase a v mléčných výrobcích
 - nenasycené mastné kyseliny, které musíme přijmout jen v podobě potravinových doplňků
- 14) Aby luštěniny tolik nenadýmaly, přidáme do hrnce při vaření:
- saturejku
 - majoránku
 - pepř a sůl
- 15) Při redukční dietě musí klient přijmout ve formě sýrů max.:
- 30% tuku v sušině
 - 30 - 35% tuku na 100 g hmotnosti potraviny
 - je to jedno
- 16) Jaký je vhodný typ snídaň?
- vánočka a hrnek kakaa
 - jablko a káva
 - jogurt, celozrnné pečivo a mandarinka
- 17) Na co jsou potraviny s nízkým glykemickým indexem?
- vhodné při redukční dietě, protože tyto potraviny díky vyššímu obsahu vlákniny vydrží déle v žaludku a navozují pocit sytosti
 - vhodné pro osoby s onemocněním kardiovaskulárního systému
 - patří sem vařené brambory, med a chipsy
- 18) Kolikrát týdně bych se měl/a věnovat pohybové aktivitě?
- 6x týdně
 - 3x týdně a k tomu relaxace
 - maximálně 1 - 2x týdně

- 19) Nejpozději do půl hodiny po pohybové aktivitě je vhodné dodat do organismu:
- bílkoviny
 - sacharidy
 - vitamíny
- 20) Celkový denní příjem soli nemá být vyšší než:
- 5 g (1 čajová lžička)
 - 10 g (2 čajové lžičky)
 - 20 g (4 čajové lžičky)
- 21) Je vhodné při redukční dietě káva?
- ano, ale jen jedna káva denně
 - 3 kávy denně
 - není vůbec vhodná
- 22) Při redukční dietě:
- musím úplně vynechat sacharidy
 - několikrát denně přijmout bílkoviny ve formě mléčných výrobků, masa a luštěnin
 - můžu jíst tavené sýry, hermelíny a jiné tučné bílkoviny

Správné řešení:

- B
Při redukční dietě je potřeba, aby pacient jedl 5 - 6 porcí denně, tj. snídaně, oběd a večeře a mezi tím by měly být svačiny, popřípadě druhá lehká večeře.
- C
Pacient by se měl stravovat po 3 až 4 hodinách, aby přestávky mezi jídly byly dostatečné a přitom nebyly příliš dlouhé. Druhá lehká večeře omezí večerní a noční přejídání, např. při sledování televize.
- C
Doporučuje se 3 - 5 porcí ovoce a zeleniny denně, doporučuje se ke každému jídlu menší porce ovoce - dopoledních a zeleniny v dopoledních nebo odpoledních hodinách.
- B
Luštěniny obecně mají vysoký obsah rostlinných bílkovin, tudíž jsou vhodné při redukční dietě.
- C
Body mass index neboli BMI, který se vypočítá jako hmotnost v $\text{kg}/(\text{výška v m})^2$. Jako normální hmotnost bývá udávána hodnota BMI 18,5 – 24,9 kg/m^2 .
- C
Nadváha se klasifikuje při vypočítání BMI od 25 - 30 kg/m^2 . Je považována za předstupeň obezity. Zdravotní rizika však evidentně stoupají již od BMI 25 a riziko ostře stoupá od hodnoty 27. Použití BMI je celosvětově uznávaným měřítkem pro stanovení diagnózy obezity, zároveň může sloužit i jako ukazatel životní prognózy a rizika většiny komplikací obezity.

- C
Jedna kalorie - kcal je 4,2kJ. Tuto hodnotu je třeba znát při čtení obalů potravin.
- C
Salatrimy jsou novým typem tuků se sníženým dostupným energetickým obsahem. Salatrimy jsou surovinou pro pekárenský průmysl a mohou se použít i jako přísada do cukrovinek, zejména čokoládových. Patří do skupiny nových potravin (novel foods).
- A
Vitamíny rozpustné v tucích máme vitamíny skupiny A, D, E, K. Proto je důležité do zeleninových salátů přidávat kapku olivového oleje, lépe se vstřebají vitamíny, které jsou obsažené v zelenině.
- C
Králičí a krůtí maso patří mezi nejméně tučné, v dnešní době ale už není vepřové a ani hovězí maso tak tučné jako dřív, zvířata jsou jinak krmená.
- A
Vláknina tvoří u obézních osob důležitou nestravitelnou složku stravy rostlinného původu. Tyto balastní látky snižují resorpci sacharidů, příznivě ovlivňují metabolismus tuků a cholesterolu a navozují také pocit sytosti a působí proti zácpě.
- C
Při vyrovnaném příjmu je vhodný příjem tekutin 2 - 2,5 l denně. V nápojích pijeme 1200 ml až 2000 ml a 500 - 700 ml je obsaženo v tuhé stravě jako metabolická voda. Vhodné jsou nízkoenergetické či zcela neenergetické nápoje.
- A
Omega 3 nenasycené mastné kyseliny jsou vhodné pro osoby s kardiovaskulárním onemocněním, největší obsah je v mořských rybách.
- A
Saturejka obsahuje látky, které působí proti průjmu a hlavně proti nadýmání. Při přípravě luštěnin přidáváme 3 lžičky saturejky na 500 g luštěnin.
- A
U sýrů je důležité vybírat potraviny s 30 % obsahem tuku v sušině nebo do 15 % tuku na 100 g hmotnosti potraviny. Vhodné jsou tvrdé sýry, syrečky, mezi nevhodné sýry při redukční dietě patří hermelíny, tučné sýry aj.
- C
Snídaně by měla obsahovat bílkovinu (jogurt), sacharidy (celozrnná houska) a vlákninu.
- A
Při redukčních dietách se doporučuje jíst potraviny s nízkým a středním GI, protože tyto potraviny díky vyššímu obsahu vlákniny vydrží déle v žaludku a navozují pocit sytosti. Pro redukční diety má GI význam, aby člověk neměl hlad, nemusel jíst více potravy a tím nesnědl

nadměrné množství nežádoucích kalorií. Patří sem: většina ovoce a zeleniny, ořechy, tmavá rýže, černý chléb aj.

- B
K pohybové aktivitě bychom se měli věnovat 3x týdně, tj. obden a k tomu přidat relaxaci v podobě odpočinku – masáže, procházky
- B
Po pohybové aktivitě je vhodné nejpozději do půl hodiny dodat do organismu sacharidy, z toho důvodu, že při pohybové aktivitě si organismus bere sacharidy a proto je vhodné dodat, aby organismus bral podkožní tuk.
- A
Omezte příjem kuchyňské soli, celkový denní příjem soli nemá být vyšší než 5 g, a to včetně soli skryté v potravinách. Použijte sůl obohacenou jódem.
- A
Jedna káva denně je vhodná při redukční dietě, pokud se dodrží několik zásad, a to navíc dvě skleničky vody denně a nejlépe místo kofeinové kávy se nahradí káva žitná např. Melta nebo Caro.
- B
Doporučuje se dávka 0,8 – 1,1g na 1kg ideální hmotnosti pacienta. Bílkoviny tvoří 25 % z celkové denní energie. Důležitý je příjem kvalitních plnohodnotných bílkovin obsažených v mase, mléčných výrobcích a v některých luštěninách, kde jsou zastoupeny esenciální aminokyseliny.

Hodnocení:

22 - 20 bodů

Gratulujeme Vám, stal/a jste se odborníkem na redukční dietu a zdravou životosprávu. Pozor, je důležité neusnout na vavřínech a stále se vzdělávat a pečovat o své tělo!

15 - 19 bodů

Blahopřejeme Vám, máte dobré znalosti o zdravé výživě, je potřeba se stále o tuto problematiku dál zajímat, pečovat o své tělo a zdravý životní styl.

9 - 14 bodů

Bylo by vhodné se více zajímat o vaše zdraví a váš životní styl. Pravidelně cvičit, přijímat několik porcí ovoce a zeleniny.

8 - méně bodů

Vaše informace o zdravém životním stylu jsou velice špatné, je potřeba se více zajímat o vaše zdraví a k tomu vám posloužíme my a naše Studio Zdraví.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Ivana Janíčková

Obor: Andragogika

Forma studia: kombinovaná

Název práce: Edukace ve vztahu k prevenci nadváhy a obezity

Rok: 2013

Počet stran textu bez příloh: 62

Celkový počet stran příloh: 8

Počet titulů českých použitých zdrojů: 9

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 27

Počet ostatních zdrojů: 0

Vedoucí práce: doc. RNDr. Jitka Machová, CSc.