

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra řízení



Diplomová práce

Spotřebitelské vnímání kvality potravin

Bc. Karolína Kučerová

© 2023 ČZU v Praze

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Provozně ekonomická fakulta

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Bc. Karolína Kučerová

Podnikání a administrativa

Název práce

Spotřebitelské vnímání kvality potravin

Název anglicky

Consumer perception of food quality

Cíle práce

Cílem práce je identifikovat atributy spotřebitelské (subjektivní) kvality potravin a stanovit důležitost jednotlivých kvalitativních parametrů při kupním rozhodování.

Metodika

V teoretické části práce, sestavené na základě komparace relevantních informačních zdrojů, jsou vymezeny hlavní principy marketingového pojetí kupního chování spotřebitele – exogenní a endogenní vlivy, rozhodování při nákupu potravinářských výrobků. Dále jsou zde vysvětlena a popsána základní fakta týkající se kvality potravin – objektivní a subjektivní kvalita, kvalita vs. jakost, bezpečnost potravin, správná výživa aj. V aplikační rovině je řešená problematika vztažena ke konkrétní produktové kategorii. V práci budou použity teoretické metody poznání (např. komparace, analýza, syntéza, indukce, dedukce, specifikace, analogie aj.) a vybrané metody marketingového výzkumu.

Doporučený rozsah práce

60-80 stran

Klíčová slova

kupní chování spotřebitele, segmentace trhu, marketingové nástroje, objektivní a subjektivní kvalita potravin, aspekty kvality potravin, značky kvality a původu potravin, odpovědná výroba a spotřeba potravin

Doporučené zdroje informací

- GRUNERT, Klaus G., BRUNSDØ, Karen, FJORD, Thomas Ahle. Consumers' food choice and quality perception. The Aarhus School of Business, 2002. ISSN 0907-2101
- JAKUBÍKOVÁ, Dagmar. Strategický marketing: Strategie a trendy. 2., rozšířené vyd. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-4670-8.
- KOTLER, Philip, KELLER, Kevin L. Marketing management. 14. vyd. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-8570-7.
- KOUDELKA, Jan. Spotřebitelé a marketing. Praha: C. H. Beck, 2018. ISBN 978-80-7400-693-7.
- TAHAL, Radek a kol. Marketingový výzkum: Postupy, metody, trendy. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-271-9868-9.
- TLÁSKAL, Petr a kol. Výživa a potraviny pro zdraví. Praha: Společnost pro výživu, 2016. ISBN 978-80-906659-0-3.
- VALENTA, Ondřej a Petr HLADÍK. Budoucnost kvality a bezpečnosti potravin v Česku. Praha: Sociologické nakladatelství, 2011. ISBN 978-80-7419-056-8.
- VYSEKALOVÁ, Jitka a kol. Chování zákazníka: Jak odkrýt tajemství „černé skříňky“. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-7435-0.
- Zákon č. 110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů

Předběžný termín obhajoby

2022/23 LS – PEF

Vedoucí práce

Ing. Lucie Vokáčová, Ph.D.

Garantující pracoviště

Katedra řízení

Elektronicky schváleno dne 2. 6. 2022

prof. Ing. Ivana Tichá, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 2. 11. 2022

doc. Ing. Tomáš Šubrt, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 24. 03. 2023

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou diplomovou práci „Spotřebitelské vnímání kvality potravin“ jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucího diplomové práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu použitých zdrojů na konci práce. Jako autorka uvedené diplomové práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušil autorská práva třetích osob.

V Praze dne 31.3.2023

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala Ing. Lucii Vokáčové, Ph.D. za čas, který mi věnovala, za cenné rady, připomínky a za odborné vedení a konzultace, kterými mi pomohla při vypracování této diplomové práce.

Dále bych chtěla poděkovat rodině, kamarádům a všem ostatním, kteří mě po celou dobu studia podporovali. Rovněž bych chtěla poděkovat respondentům za poskytnutí potřebných informací.

Spotřebitelské vnímání kvality potravin

Abstrakt

Cílem práce je identifikovat atributy spotřebitelské (subjektivní) kvality potravin, stanovit důležitost jednotlivých kvalitativních parametrů při kupním rozhodování, ověřit hypotézy a zjistit, zda je nějaký rozdíl ve vnímání kvality potravin u spotřebitelů, kteří sportují a u těch, kteří nikoliv. Prostřednictvím rozhovorů s trenéry a online dotazníkem bylo zjištěno, že kvalitu potravin určuje především jejich čerstvost a složení. Důležitým faktorem je také vysoká výživová hodnota, kterou sledují převážně právě spotřebitelé, kteří sportují. Zvyšuje se zájem o lokální (české) potraviny, nicméně země původu jako taková není příliš podstatný faktor při výběru potraviny. Spotřebitelé, kteří sportují více užívají doplňky stravy a o něco více nakupují ve specializovaných prodejnách. Kvalita potravin je pro spotřebitele stále důležitější a v posledních letech se stává jedním z klíčových faktorů při rozhodování o nákupu potravin. Tento trend může být dále posílen u lidí, kteří sportují, jelikož zdravá strava a správná výživa jsou pro sportovce klíčové.

Klíčová slova: objektivní a subjektivní kvalita potravin, aspekty kvality potravin, značky kvality a původu potravin, marketingové nástroje, dvojí kvalita potravin, kupní chování spotřebitele, zdravý životní styl, sport a stravování.

Consumer perception of food quality

Abstract

The aim is to identify attributes of consumer (subjective) food quality, to determine the importance of individual quality parameters in purchasing decisions, to test hypotheses and to determine whether there is any difference in the perception of food quality between consumers who play sports and those who do not. Through interviews with trainers and online questionnaire, it was found that the quality of food is mainly determined by its freshness and composition. High nutritional value is also an important factor, which is mainly monitored by consumers who play sport. There is an increasing interest in local (Czech) food, but the country of origin as such is not a very important factor in the choice of food. Consumers who play sports more use food supplements and shop a little more in specialised stores. The quality of food is an increasingly important issue for consumers, and in recent years it has become one of the key factors in food purchasing decisions. This trend may be further strengthened for people, people who play sport, as healthy eating and healthy nutrition are key for athletes.

Keywords: objective and subjective food quality, aspects of food quality, food quality and origin mark, marketing tools, double food quality, consumer buying behaviour, healthy lifestyle, sport and catering.

Obsah

1	Úvod	12
2	Cíl a metodika práce	13
2.1	Cíl práce.....	13
2.2	Metodika práce	13
3	Teoretická východiska	15
3.1	Vymezení pojmů kvalita a jakost	15
3.2	Objektivní kvalita potravin	17
3.2.1	Bezpečnost a hygiena potravin.....	18
3.2.2	Senzorická kvalita	21
3.2.3	Nutriční hodnota.....	21
3.2.4	Obal	22
3.2.5	Kvalita zpracování.....	31
3.2.6	Dvojitá kvalita potravin.....	32
3.2.7	Cena.....	36
3.3	Subjektivní kvalita potravin.....	37
3.3.1	Vnímání kvality	38
3.3.2	Kupní chování spotřebitele.....	40
3.4	Plýtvání potravinami.....	48
3.5	Zdravý životní styl.....	49
4	Vlastní práce.....	54
4.1	Analýza sekundárních dat.....	54
4.2	Kvalitativní výzkum	79
4.3	Kvantitativní výzkum	88
5	Výsledky a diskuse	100
6	Závěr	107
7	Seznam použitých zdrojů	109

7.1	Seznam literatury	109
7.2	Seznam elektronických zdrojů.....	110
8	Přílohy	121

Seznam obrázků

Obrázek 1	Druhy kvality	38
Obrázek 2	Model celkové kvality potravin	39
Obrázek 3	Černá skříňka spotřebitele.....	41
Obrázek 4	Důvody trénování.....	81
Obrázek 5	Asociace k zdravému životnímu stylu	LXXVII
Obrázek 6	Důvody alternativního způsobu stravování	LXXXI

Seznam Tabulek

Tabulka 1	Definice kvality (jakosti).....	15
Tabulka 2	Představení trenérů	80

Seznam grafů

Graf 1	Charakteristiky určující kvalitu potravin	55
Graf 2	Charakteristiky určující kvalitu potravin-srovnání vln	55
Graf 3	Preference kvality a ceny	57
Graf 4	Spontánní znalost – meziroční srovnání	57
Graf 5	Podpořená znalost – meziroční srovnání.....	58
Graf 6	Vliv značek kvality potravin	59
Graf 7	Důvody pro omezení plýtvání potravinami.....	61
Graf 8	Důvody vedoucí k nespotřebování potravin	62
Graf 9	Kde dotazování nakupují potraviny	63
Graf 10	Frekvence nakupování	63
Graf 11	Třídění odpadu v domácnosti.....	65
Graf 12	Chování respondentů s ohledem na životní prostředí	66
Graf 13	Upřednostňování bio potravin před potravinami bez tohoto označení	68
Graf 14	Důvody pro nákup bio potravin	68
Graf 15	Už jste se někdy potkal/a s pojmem biopotravina?	70
Graf 16	Co znamená biopotravina pro vás osobně?	70

Graf 17 Pohlaví respondentů	90
Graf 18 Věkové skupiny	90
Graf 19 Frekvence sportovní aktivity	91
Graf 20 Alternativní způsob stravování	93
Graf 21 Doplnky stravy	94
Graf 22 Charakteristiky určující kvalitu potravin	95
Graf 23 Preference cena vs. kvalita	95
Graf 24 Místo a frekvence nákupu potravin	96
Graf 25 Frekvence sledování informací na obalu	97
Graf 26 Vypovídající hodnota označení "light", "protein" a "bio"	98
Graf 27 Značky kvality potravin	98
Graf 28 První tvrzení	99
Graf 29 Druhé tvrzení	99
Graf 30 Sportovně aktivní respondenti	LXXV
Graf 31 Frekvence provozování sportovní aktivity	LXXVI
Graf 32 Důvody k začátku s cvičením	LXXVI
Graf 33 Počet jídel během dne	LXXVIII
Graf 34 Místa a frekvence stravování	LXXVIII
Graf 35 Počítání kalorií	LXXIX
Graf 36 Vážení jídla	LXXIX
Graf 37 Alternativní způsoby stravování	LXXX
Graf 38 Doplnky stravy	LXXXII
Graf 39 Charakteristiky určující kvalitu potravin	LXXXII
Graf 40 Získávání informací o kvalitě potravin	LXXXIII
Graf 41 Preference cena a kvalita	LXXXIV
Graf 42 Místo a frekvence nákupu	LXXXIV
Graf 43 Důležitost kritérií při nákupu potravin	LXXXV
Graf 44 Frekvence sledování informací na obalu	LXXXV
Graf 45 Vypovídající hodnota pro označení "light", "protein" a "bio"	LXXXVI
Graf 46 Značky kvality potravin	LXXXVII
Graf 47 Označení značkami kvality souvisí se skutečnou kvalitou potravin.	LXXXVIII
Graf 48 Potraviny na západě jsou kvalitnější než ty, co máme v ČR	LXXXVIII
Graf 49 Pohlaví	LXXXIX
Graf 50 Věkové zastoupení	LXXXIX

Graf 51 Nejvyšší dosažené vzdělání.....	XC
Graf 52 Čistý měsíční příjem	XCI
Graf 53 Status	XCI
Graf 54 Současné kraj bydliště.....	XCII
Graf 55 Frekvence využívání internetu	XCII
Graf 56 Návštěvnost sociálních sítí.....	XCIII

1 Úvod

Kvalita potravin je pro spotřebitele stále důležitější a v posledních letech se stává jedním z klíčových faktorů při rozhodování o nákupu potravin. Tento trend může být dále posílen u lidí, kteří sportují, jelikož zdravá strava a správná výživa jsou pro sportovce klíčové.

Kvalita potravin se týká různých vlastností potravin, které mají vliv na jejich hodnotu a vhodnost pro lidskou spotřebu. Kvalitní potraviny by měly být bezpečné, čerstvé, nutričně hodnotné a vhodné pro konzumaci. Důležitost této problematiky spočívá v tom, že kvalita potravin má přímý vliv na lidské zdraví a celkový životní styl. Konzumace potravin nízké kvality může způsobit mnoho zdravotních problémů, jako jsou obezita, cukrovka, srdeční choroby, rakovina a mnoho dalších. Kvalita potravin je také důležitá pro potravinářský průmysl, protože kvalitní potraviny jsou nezbytné pro vytváření spokojených zákazníků a budování dobré pověsti značky. Spotřebitelé se stále více zajímají o kvalitu potravin, což znamená, že výrobci a prodejci musí být schopni zajistit vysokou kvalitu svých produktů, aby mohli udržet konkurenceschopnost na trhu. Také je důležitá ochrana spotřebitelů před potenciálně škodlivými potravinami. Správný dohled a regulace kvality potravin jsou nezbytné k minimalizaci rizika zdravotních problémů, které mohou být způsobeny konzumací potravin nízké kvality. Z těchto důvodů je důležité věnovat pozornost tématu kvality potravin a zajistit, aby byly potraviny vyráběny a prodávány s vysokou úrovní bezpečnosti, živosti, nutriční hodnoty a vhodnosti pro lidskou spotřebu.

Spotřebitelské vnímání kvality potravin se zabývá tím, jak lidé vnímají a hodnotí kvalitu potravin z hlediska jejich fyzikálních, chemických a sensorických vlastností. Spotřebitelé hodnotí kvalitu potravin na základě vlastností jako chuť, aroma, textura, vzhled, barva, zdravotní bezpečnost, nutriční hodnoty a mnoho dalších faktorů. Spotřebitelské vnímání kvality potravin je ovlivněno mnoha faktory, včetně osobních preferencí, kulturních faktorů, zkušeností s potravinami, informací o potravinách a různých vnějších vlivů, jako jsou reklamy, značky a povědomí o potravinách. Jedním z důvodů, proč je toto téma důležité je proto, že ovlivňuje rozhodování spotřebitelů o tom, jaké potraviny si koupí a konzumují, což má vliv na jejich zdraví a celkový životní styl. Také může mít vliv na vývoj nových potravinářských produktů a inovace v oblasti potravinářství. V nepodlesní řadě může spotřebitelské vnímání kvality potravin ovlivnit tržní výkonnost potravinářských podniků, jejichž úspěch závisí na tom, jak dobře spotřebitelé jejich produkty vnímají. Z tohoto důvodu je důležité porozumět spotřebitelskému vnímání kvality potravin a faktorům, které ho ovlivňují, aby bylo možné vytvářet lepší potravinářské produkty a zlepšovat povědomí spotřebitelů o výživě a zdraví.

2 Cíl a metodika práce

2.1 Cíl práce

Cílem práce je identifikovat atributy spotřebitelské (subjektivní) kvality potravin, stanovit důležitost jednotlivých kvalitativních parametrů při kupním rozhodování, ověřit hypotézy a zjistit, zda je nějaký rozdíl ve vnímání kvality potravin u spotřebitelů, kteří sportují a u těch, kteří nikoliv.

Dílčí cíle teoretické části:

- Vymezení pojmů kvalita a jakost
- Vysvětlení a popsání objektivní a subjektivní kvality
- Stručný popis zdravého životního stylu, který souvisí s cílovou skupinou, na kterou se práce zaměřuje

Dílčí cíle praktické části:

- Analyzovat spotřebitelské chování a zjistit postoje Čechů vůči sportu
- Zjistit názory a postoje trenérů k určité problematice
- Identifikovat spotřebitelské chování a vnímání kvality potravin se zaměřením na lidi, kteří cvičí a kteří nikoliv
- Ověřit hypotézy stanovené na základě rozhovorů s trenéry

2.2 Metodika práce

Diplomová práce se zabývá spotřebitelským vnímáním kvality potravin a je zaměřena na lidi, kteří cvičí. V teoretické části práce, která je založena na komparaci relevantních informačních zdrojů, jsou vymezeny hlavní principy tohoto pojetí, konkrétně exogenní a endogenní vlivy a rozhodování při nákupu potravinářských výrobků. Dále jsou zde popsána základní fakta týkající se kvality potravin, včetně objektivní a subjektivní kvality, kvality versus jakosti, bezpečnosti potravin a správné výživy. Teoretická část práce je založena na metodách analýzy a komparace sekundárních dat z odborné literatury a internetových zdrojů. Hlavními zdroji práce jsou Veber Jaromír – Řízení jakosti a ochrana spotřebitele, Grunert Klaus G. Brunsø, Karen Fjord a Thomas Ahle – Consumers' food choice and quality perception, Kotler Philip a Armstrong Gary – Principles of marketing a Karlíček Miroslav – Základy marketingu. Z internetových portálů poté eAGRI, Státní zemědělská a potravinářská inspekce, Státní zdravotnický ústav a Evropská unie aj.

Praktická část se dělí na tři oblasti. První oblast se zaměřuje na analýzu sekundárních dat zabývající se zkoumanou problematikou. Čerpáno je z výsledků průzkumů od výzkumných agentur jako je STEM/MARK, Focus, Nielsen či z Centra pro výzkum veřejného mínění. Informace získané z této části slouží jako podklad pro zhotovení otázek k vlastnímu výzkumu.

Druhá a třetí oblast praktické části je věnována právě vlastnímu výzkumu. Ten je proveden prostřednictvím kvalitativního a kvantitativního šetření. Kvalitativní šetření je uskutečněno pomocí individuálních rozhovorů s předem vybranými respondenty. Jedná se o trenéry, kteří jsou považováni za odborníky v dané oblasti. Pomocí rozhovorů jsou zjištěny jejich názory a postoje na sport, stravování a kvalitu potravin. Výběr respondentů je uskutečněn pomocí stratifikovaného náhodného výběru, který spočívá ve vytvoření úzce zaměřené skupiny, do níž je řazen jedinec s požadovanými vlastnostmi. Požadavkem je, aby se jednalo o muže či ženy starší 18 let, kteří se aktivně věnují nějaké sportovní aktivitě a mají zkušenosti s trénováním alespoň dva roky. Z této skupiny lidí, pak jsou respondenti vybráni náhodně. Polostrukturovaný rozhovor se skládá z otevřených otázek, tedy každý respondent má možnost volné odpovědi. Otázky jsou operativně vynechávány či doplňovány dle odpovědí dotazované osoby. Rozhovory probíhají individuálně s každým respondentem zvlášť. Struktura rozhovorů a získané informace jsou využity pro realizaci kvantitativního výzkumu a stanovení hypotéz.

Pro kvantitativní šetření je zvolen dotazník, který je distribuován online pomocí placené platformy Survio. Dotazník je vyhotoven v písemné podobě a samotné dotazování probíhá neosobně. Dotazník je strukturovaný, otázky jsou předem definované. V dotazníku se vyskytují uzavřené otázky (výběrové, výčtové), dichotomické otázky, otevřená otázka (asociační), sémantický diferenciál, seřazování, matice otázek a likertova škála (pro tvrzení). Před spuštěním dotazníku do oběhu je provedena pilotáž s třemi na sobě nezávislými osobami. Ty se slovním komentářem dotazník vyplní a na základě jejich poznatků a připomínek je dotazník upraven do finální podoby. Dotazování není zaměřené na předem vybranou cílovou skupinu, je tedy určeno všem spotřebitelům na trhu s potravinami a respondenti jsou vybíráni pomocí pravděpodobnostního prostého náhodného výběru. Na začátku dotazníkového šetření jsou účastníci srozuměni s účel výzkumu a ujištěni o důležitosti jejich názoru a anonymitě. Získány jsou poznatky z oblasti sportu, stravování a kvality potravin, které jsou zpracovány pomocí grafů a spolu s vyhodnocením jsou ověřeny hypotézy. Na základě veškerých získaných informací jsou identifikovány atributy spotřebitelské kvality potravin a je zjištěno, zda je nějaký rozdíl ve vnímání kvality potravin u spotřebitelů, kteří cvičí a u těch, kteří nikoliv.

3 Teoretická východiska

V teoretické části je nejprve definován pojem kvalita a jakost. Dále je charakterizována objektivní kvalita na základě jednotlivých aspektů jako je bezpečnost potravin, senzorická kvalita, obal, cena a další. Následně je popsána subjektivní kvalita, s kterou souvisí kupní chování spotřebitele. Závěr teoretické části je věnován zdravému životnímu stylu, tedy jeho zásadám, správnému stravování a pravidelnému pohybu.

3.1 Vymezení pojmů kvalita a jakost

Kvalita či jakost je pojem, který je různě interpretován, avšak v historickém kontextu není pojmem neznámým. Již od doby, kdy si lidé začali zhotovovat nástroje pro lov, oděvy pro ochranu těla, obydlí či pomůcky pro zpracování přírodních produktů, hodnotili dosažené výsledky předem vytvořenými představami o nich. Jakost či kvalita je pojem vztahující se jak k výrobkům či službám, tak k prováděným činnostem a procesům (Veber 2011).

V tabulce níže jsou nejznámější definice kvality (jakosti) jsou od autorů působících v oblasti managementu jakosti

Tabulka 1 Definice kvality (jakosti)

Autor a rok publikování výroku	Definice kvality (jakosti)
Juran (1951)	Kvalita (jakost) je způsobilost pro užití
Crosby (1979)	Kvalita (jakost) je shoda s požadavky
Feibenbaum (1951)	Kvalita (jakost) je to, co za ni považuje zákazník
Taguchi (1986)	Kvalita (jakost) je minimum ztrát, které výrobek od okamžiku své existence společnosti způsobí
Veber (2007)	Kvalita (jakost) je míra výsledku, která může být kategorizována v různých třídách

Zdroj: Vlastní zpracování dle Vebera 2011

Kotler (2007, s.43) pak definuje kvalitu jako „souhrn prvků a vlastností produktu nebo služby, které vytvářejí schopnost uspokojit vyslovené nebo implikované potřeby.“

Autoři zmínění výše považují pojem kvalita a jakost za jedno a to samé. Existuje ale řada autorů, kteří tyto dva pojmy chápou rozdílně. Jedním z nich je například Jana Dostálová, která vysvětluje jakost dle zákona č. 110/1997 Sb. jako soubor charakteristických vlastností jednotlivých druhů, skupin a podskupin potravin a tabákových výrobků, jejichž limity jsou dány tímto zákonem (Dostálová, 2017). Míková a Kocourek (2016) poté definují jakost jako „souhrn rysů a charakteristik produktu nebo služby, které uspokojují potřeby odpovídající účelu použití.“ Kvalita vyjadřuje pouze míru uspokojení zákazníka z produktu bez ohledu na cenu. Očekávání zákazníka se řídí cenou, kterou je ochoten za produkt zaplatit a očekávaná kategorie (např. technická) se nazývá třída jakosti.¹

Farmářské Fórum z roku 2014 popisuje kvalitu zase takto „Kvalita čili jakost je údaj o vlastnosti nějaké věci, je to soubor vlastností objektu z hlediska možného užitku, přeneseně, dobré vlastnosti objektu z hlediska možného užitku.“

Za obecnou definici kvality se považuje norma ČSN EN ISO 9000:2006 (česká verze mezinárodní normy ISO 9000:2005), která definuje kvalitu jako „stupeň splnění požadavků souborem inherentních znaků.“ Za inherentní znaky jsou považovány vnitřní vlastnosti objektu kvality, které mu existenčně patří. Inherentní znaky můžeme členit na měřitelné znaky a atributy. Atributy nelze popsat číselnou hodnotou, ovšem pro zákazníka mohou být rozhodující. Požadavek lze chápat jako potřebu či očekávání, které je stanoveno spotřebitelem (zákazníkem) nebo je stanoveno závazným předpisem či se obvykle předpokládá (Hutyra 2008).

Požadavky jsou u zákazníka různé, proměnlivé v čase a jsou výslednicí působení celé řady rozmanitých faktorů (Veber 2011):

- Biologické faktory, kam spadá pohlaví, věk, zdravotní stav, aj.
- Sociální faktory zařazují uživatele do určitého spotřebitelského segmentu podle vzdělání, finančního ocenění a společenského postavení.
- Demografické faktory tvoří klima a lokalita, v níž uživatel žije a odpovídají jí určité společenské zvyky.
- Společenské faktory, které zahrnují reklamu, různá hnutí, veřejné mínění a názory odborníků

¹ V této práci je dále používán pouze pojem kvalita.

Kvalita potravin

Od počátku výzkumu výživy byla kvalita potravin ústředním tématem. Veliké úsilí bylo a je soustředěno na cíl zlepšit kvalitu potravin. Do jaké míry toho lze dosáhnout, závisí mimo jiné na definici pojmu kvalita potravin. Kvalita potravin představuje souhrn veškerých vlastností a hodnotitelných atributů potravin. Obvykle se provádí třemi kategoriemi kvality, které se zabývají hodnocením, a to hodnotou senzorickou, hodnotou vhodnosti a hodnotou zdraví (Leitzmann, 1993). Kvalita potravin je také označována jako holistický koncept, který zahrnuje všechny faktory, které ovlivní přijatelnost jakéhokoliv produktu spotřebiteli. Zahrnuje jak pozitivní atributy, jako je nutriční hodnota, kulturní hodnota, barva, chuť, textura, tak negativní atributy, kam spadá znehodnocení, kontaminace, falšování a ohrožení bezpečnosti potravin (Siwach, 2022). Pojem kvalita spočívá na komplexním a vícerozměrném konceptu ovlivňovaným širokou škálou situačních a kontextových faktorů. Mezi ně patří například bezpečnost, estetika, funkčnost, původ a mnoho dalších aspektů, které jsou podrobněji rozepsané v kapitole 3.2. Objektivní kvalita potravin. Historicky byla kvalita chápána především jako absence vady, podvodu a falšování, zatímco dnes spočívá na očekávaných vlastnostech, jako jsou organoleptické² či nutriční. Kvalita označuje žádoucí vlastnosti, které mají přidanou hodnotu jako je forma výroby (ekologické zemědělství, ohleduplnost k životnímu prostředí, dobré podmínky zvířat) nebo výrobní oblasti (označení původu). Kvalita potravin má objektivní rozměr, což je měřitelná fyzikálně-chemická charakteristika potravinového produktu, a subjektivní rozměr, který vychází z očekávání, vnímání a přijímání spotřebitelů (Knowledge4policy, 2022).

Názor na kvalitu si každý uživatel vytváří na základě užitku, který mu produkt poskytuje, a produkt proto musí ve svých vlastnostech odrážet stanovené požadavky. Záměrem lze říct, že východiskem všech snah o dosahování a prokazování kvality jsou jednoznačně požadavky zákazníků (Veber 2011).

3.2 Objektivní kvalita potravin

Kvalita potravin zahrnuje celou řadu vzájemně propojených, přímo či nepřímo, navazujících aspektů. Jedná se o multikriteriální parametr, který pokrývá hygienické, nutriční, technologické, senzorické a informační aspekty. Kvalita potravin je jedním z klíčových parametrů potravin a je tvořena a ovlivňována v celém průběhu potravinového řetězce.

² **Organoleptické vlastnosti** jsou charakteristiky, které lze hodnotit lidskými smysly. Jedná se o smyslové posuzování využívající hlavních smyslových vjemů k hodnocení vlastností, jako je vzhled, chuť, vůně atd. (Wikiskripta, 2017).

Nezákladnějšími podmínkami kvality potravin je jejich bezpečnost a hygiena. Potravinářský výrobek, který nesplňuje tyto dva základní předpoklady nemá legislativní oprávnění, a tudíž nemůže být uváděn do oběhu. Spotřebitel by měl mít jistotu, že zboží, které dává do košíku, lze bezpečně konzumovat a odpovídá i finančně vynaloženým prostředkům. Kvalita potravin tedy úzce souvisí jak s bezpečností výživy a ovlivňováním zdraví spotřebitele, tak i s preferencemi a stravovacími návyky (Valenta, Hladík, 2011).

Kvalitu potravin lze posuzovat z různých hledisek. Spotřebitel nejvíce oceňuje senzoryckou hodnotu, která je dána chutí, vůní, zbarvením a konzistencí, ovšem může ocenit i technickou kvalitu suroviny nebo potraviny. Poučený spotřebitel by měl ocenit nutriční hodnotu. Hygienická kvalita je povinná pro všechny účastníky procesu, přes výrobu, až po spotřebu potravin. Mezi benefity získané přidanou hodnotou patří užitná kvalita, pod kterou si lze představit například vyšší stupeň finalizace u předpřipravených potravin nebo usnadnění manipulace s potravinami (Perlín, 2016). Valenta a Hladík (2011) při hodnocení kvality potravin považují za nejdůležitější aspekty nutriční hodnotu, senzoryckou hodnotu, funkční vhodnost, kvalitu zpracování, právní kvalitu, kvalitu celého procesu, vnitřní kvalitu a cenu. Dle Státního zdravotního ústavu kvalita potravin obvykle zahrnuje charakteristiky jako je vzhled, struktura a chuť, dále charakteristiky definované legislativou (bezpečnostní, komoditní a nutriční parametry, včetně značení). Specifické normativní požadavky na komoditu, hygienické požadavky na zpracování potravin, které zahrnují výrobní proces, a v neposlední řadě společenské a religiozní požadavky (SZU, 2022). MSD Farmářské Fórum dělí kvalitu potravin na hygienickou, nutriční, senzoryckou, informační a poté na původ potraviny, senzorycké vlastnosti, bezpečnost, obal, označení a analytické složení potraviny (Fialka, 2014).

3.2.1 Bezpečnost a hygiena potravin

Právní kvalita je dána legislativními předpisy a regulacemi na národní a evropské úrovni a dá se použít jako zastřešující pojem pro bezpečnost a hygienu potravin. Jedná se totiž o standardy kvality, které musí potravina splňovat a zaručovat tak její bezpečnost. Pojem bezpečná potravina vychází z anglického „food safety“, což se nejčastěji vyjadřuje jako hygienická a zdravotní nezávadnost. Za zdravotně nezávadnou potravinu se považuje potravina, která neobsahuje patogenní činidlo v takové dávce, aby mohla u člověka vyvolat onemocnění. Jinými slovy není škodlivá pro zdraví. Hygienicky nezávadná potravina je pak ta, která je vyrobena při dodržování schválených výrobních postupů a hygienických norem. Pro splnění těchto podmínek je nutné, aby byla hygiena a bezpečnost výrobků dodržována ve všech výrobních krocích, tedy od nákupu surovin, přes její zpracování a expedici, až po její prodej spotřebiteli.

Každý hotový výrobek, před uvolněním do distribučního řetězce, prochází výstupní kontrolu, do níž spadá kontrola deklarace složek uvedených na obale, mikrobiologická kontrola (ověřuje zdravotní nezávadnost a shodu mikrobiologických parametrů se zákonnými a interními limity) a senzorická analýza. Dále dochází i ke zpětné sledovatelnosti distribuce a prodeje výrobku pro případ výskytu závadného výrobku (Babička, 2012).

V České republice podmínky dodržování technických a hygienických požadavků od výroby až po uvedení na trh zajišťuje Zákon č. 110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů. Ten dále stanovuje dodržování podmínek užívání přidaných látek, správné skladování, kategorizaci těl jatečných zvířat, ozařování potravin UV paprsky či požadavky na obaly potravin nebo etikety (Zákony pro lidi, 2022). Zákon, který se vztahuje nejen k potravinám, ale také k spotřebitelům je Zákon č. 634/1992 Sb., o ochraně spotřebitele, který předepisuje obecné podmínky prodeje výrobků a služeb. Dále stanovuje povinnosti prodávajícího vůči spotřebiteli z hlediska informovanosti o vlastnostech produktu, jeho užití a údržbě a zakazuje nekalé a klamavé obchodní praktiky (Zákony pro lidi, 2020). Úřední kontroly v celém potravinovém řetězci provádějí příslušné orgány státního dozoru v působnosti Ministerstva zemědělství. Těmito orgány jsou:

- Státní zemědělská a potravinářská inspekce kontroluje potraviny při jejich výrobě a uvádění do oběhu a při vstupu a dovozu potravin a surovin ze zemí třetího světa.
- Státní veterinární správa ČR vykonává státní dozor při výrobě, skladování, přepravě, dovozu a vývozu surovin a potravin živočišného původu.
- Orgány veřejného zdraví provádějí kontrolu poskytování stravovacích služeb a zjištění příčin poškození nebo ohrožení zdraví a zamezení šíření infekčních onemocnění.

Dále pak Ústřední kontrolní a zkušební ústav zemědělský a Ústav pro státní kontrolu veterinárních biopreparátů a léčiv (Eagri, 2022a).

Pro komunikaci se spotřebiteli existuje od roku 2002 Informační centrum bezpečnosti potravin (ICBP). Provozuje ho Úřad pro potraviny Ministerstva zemědělství a jeho úkolem je zpřístupnit ověřené a aktuální zprávy a novinky, vědecky ověřené a podložené informace a zprávy o aktivitách všech výkonných organizací, orgánů státní správy a vědeckých výborů, jak odborné, tak laické veřejnosti. ICBP úzce spolupracuje s Ministerstvem zdravotnictví a osvědčilo se jako kvalitní zdroj informací. Informace jsou poskytovány formou vlastních a převzatých článků ze zahraničních zdrojů a jsou k dispozici na internetových stránkách www.bezpecnostpotravin.cz, www.foodsafety.cz, www.viscojis.cz a www.bezpecna-krmiva.cz (Bařtípán, 2022).

Vzhledem k tomu, že je Česká republika součástí Evropské unie musí dodržovat i její legislativu týkající se bezpečnosti potravin. Většina právních předpisů a norem EU v oblasti bezpečnosti potravin slouží k ochraně zdraví lidí a zvířat. Na uplatňování těchto norem dohlíží jednotlivé členské státy EU, a orgány EU pak provádějí audit týkající se účinnosti těchto právních předpisů. Ty se zabývají prvovýrobou, hygienickými podmínkami při zpracování potravin, balením, označováním a kontrolou kontaminace vnějšími látkami, jako jsou pesticidy. V každé fázi se provádí přísné kontroly a potraviny, ať už dovezené nebo vyráběné v EU, musí splňovat stejné normy (European-union, 2022a). Evropská unie má jednu z nejpřísnějších norem v této oblasti, právě díky souboru platných právních předpisů. RASFF, což je systém včasného varování pro potraviny a krmiva, je klíčovým nástrojem k zajištění toku informací v potravinovém řetězci a zajištění rizika pro veřejné zdraví. Systém vznikl v roce 1979 a umožňuje efektivní sdílení informací a zajišťuje, že budou přijímána naléhavá oznámení a členové na ně budou reagovat kolektivně a efektivně. Důležité informace, které jsou prostřednictvím systému RASFF vyměňovány mohou vést až ke stažení výrobků z trhu. Od roku 2014 je pro spotřebitele k dispozici spotřebitelský portál, jež poskytuje nejen nejnovější informace o stahování potravin a varováních v oblasti veřejného zdraví, ale také vyhledávání informací o jakémkoliv oznámení vydaném v minulosti (Food, 2021).

K dalším systémům EU patří TRACES. Jedná se o online platformu Evropské komise pro sanitární a fytosanitární certifikaci vyžadovanou pro dovoz zvířat, živočišných produktů, potravin a krmiv neživočišného původu a rostlin. Systém se používá zhruba v 90 zemích a usnadňuje výměnu dat, informací a dokumentů mezi všemi zúčastněnými obchodními stranami a kontrolními orgány. TRACES představuje integrovaný statický nástroj umožňující získat cenné údaje o dovozu do EU, vývozu z EU a obchodu v rámci EU. Umožňuje také vysledovat veškerý pohyb zvířat, živočišných produktů, potravin a krmiv neživočišného původu a rostlin tam a zpět a zlepšuje spolupráci a koordinaci mezi příslušnými orgány zemí EU a zemí mimo EU (Food, 2022). Veškerá nezávislá posouzení rizik a vědecká doporučení ohledně bezpečnosti potravin poskytuje EFSA, Evropský úřad pro bezpečnost potravin. Ten vznikl na základě nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 178/2002 28.1.2002 a pomáhá chránit spotřebitele před riziky v potravinovém řetězci (European-union, 2022b).

Co se týče provozoven společného stravování, jako jsou jídelny, restaurace atd., zde je klíčový systém HACCP. Jedná se o systém kritických bodů, který identifikuje nebezpečí a předchází poškození zdraví spotřebitele. HACCP pomáhá výrobci snížit riziko uvedení zdravotně závadného výrobku do oběhu, díky tomu, že jasně pojmenovává kroky v technologickém

postupu, které o jeho zdravotní nezávadnosti rozhodují. Dále vymezuje kritické meze i osoby odpovědné za jejich dodržování. Systém kritických bodů je dán zákonem č.258/00 Sb. o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů v platném znění a Nařízení Evropského Parlamentu a Rady č.852/2004 o hygieně potravin. Na základě znalosti výrobního procesu je provedena analýza nebezpečí a vyhodnocení míry rizika, z čehož jsou stanoveny kritické body a v nich je provedeno stanovení znaků a hodnot kritických mezí. V příručce pak musí být určen systém sledování stanovených hodnot, způsob jejich evidence a nápravná opatření, pokud se zjistí, že hodnoty nebyly dodrženy (Khs1bc, 2022).

3.2.2 Senzorická kvalita

Senzorická kvalita hraje velmi významnou roli při výběru jakékoliv potraviny. Spotřebitelé totiž zakládají svá rozhodnutí nejen na věcech jako je cena, preference a předchozí zkušenosti, ale také využívají informace, které nashromáždili svými pěti smysly, tedy zrakem, čichem, chutí, hmatem a sluchem. Smyslové vnímání potravin zahrnuje vůni, chuť, vzhled a vlastnosti textury. Tyto smyslové složky mají potenciál zvýšit kvalitu a přitažlivost potravinářského produktu nebo splnit preference a přání spotřebitelů. Senzorická analýza poskytuje objektivní informace o tom, jak jsou produkty vnímány spotřebitelem (Intertek, 2020). Pro spotřebitele je sensorické hodnocení velmi důležitým měřítkem pro dodávku vysoce kvalitních a rozmanitých potravin a vnímaná sensorická kvalita je spojena se skutečným přijetím potraviny spotřebitelem. Smyslové vnímání ovlivňuje spotřebitelské preference pro potraviny a příjem, a pro zvýšení zdravějších potravin je důležité vnímané sensorické kvalitě porozumět a zaměřit se na ni. Smyslové vnímání potravin totiž představuje relevantní strategii pro snížení příjmu nezdravých potravin snížením například obsahu tuku, soli či cukru (Bundgaard, 2021). Sensorickou analýzu lze také použít pro kontrolu kvality, určení doby použitelnosti, změření připravenosti na uvedení produktů na trh, posouzení úspěšnosti produktu, profilování chuti a identifikaci atributů ovlivňujících preference spotřebitelů. Dále může sloužit k důležitým rozhodnutím o surovinách, přísadách či k rozhodování o podmínkách skladování, balení, expirace nebo data minimální trvanlivosti. Zkrátka analýza sensorických složek potravinářských produktů může výrobcům poskytnout poznatky, které lze použít při vývoji produktů, marketingu a dalších tvrzeních (Intertek, 2020).

3.2.3 Nutriční hodnota

Energetická neboli nutriční hodnota vyjadřuje množství tepla/ energie vznikající spálením/ rozkladem látek obsažených v potravine. Uvádí se v kilojoulech kJ nebo kilokaloriích kcal. Nejnížší energetickou hodnotu mají potraviny s vysokým podílem vody a nízkým podílem tuků.

Pro udržení hmotnosti platí, že příjem energie odpovídá jejímu výdeji. Kalorická hodnota potravin se skládá z toho, co potravina obsahuje, tedy z makroživin. K základním makroživinám se řadí bílkoviny, tuky a sacharidy (Bezpečnost potravin, 2022).

Bílkoviny neboli proteiny představují základní stavební látku, díky níž může člověk nabírat svaly, hubnout, ale hlavně se zasytit. Jsou nutné pro správné fungování organismu a nelze je z jídelníčku vyřadit. Bílkoviny se skládají z různých aminokyselin, které se následně rozkládají a podporují chemické procesy v těle. Ovšem ne všechny aminokyseliny si tělo dokáže vyrobit samo, a tak je nutné přijímat je v potravě. Bílkoviny by měly tvořit zhruba 15-20 % denního příjmu. Přijímat se dají buď z živočišných, nebo rostlinných zdrojů. Mezi živočišné zdroje spadá libové maso, ryby, vejce, mléko a mléčné výrobky. K rostlinným pak luštěniny, obiloviny a pseudoobiloviny, a ořechy (CEPOZ, 2019).

Tuky se podobně jako bílkoviny řadí k makroživinám, které nelze z jídelníčku vyřadit. Slouží jako dlouhodobý zdroj energie a mají největší energetickou hodnotu ze všech makroživin. Vyřazení tuků by mohlo narušit správné fungování hormonálního systému, ohrozit orgány, které jsou jím obaleny, a také zamezit rozpouštění vitamínů A, D, E a K (Škrlová, 2018).

Sacharidy naopak patří k makroživinám, bez kterých lidské tělo dokáže přežít. Sacharidy slouží jako primární zdroj energie. Oproti tukům jsou snáze zpracovatelné, a proto je lidské tělo upřednostňuje. Ke speciálnímu druhu sacharidů se řadí vláknina. Ta na sebe dokáže vázat vodu a navozuje tak pocit větší sytosti a omezuje chuť. Je také velmi prospěšná pro čištění organismu (Škrlová, 2018).

3.2.4 Obal

Obal výrobku má velice specifickou funkci. Nejenom že chrání výrobek před poškozením, zabraňuje škodám, umožňuje oběh výrobků a usnadňuje jejich spotřebu, ale také poskytuje celou řadu nezbytných informací o daném výrobku. Obaly se dělí do tří skupin a každá z nich plní specifické funkce. Spotřebitelský obal neboli obal primární obaluje daný výrobek, usnadňuje spotřebu, a především obsahuje marketingové a legislativou vyžadované informace. Spotřebitelský obal plní ochrannou funkci, která má za úkol chránit výrobek před poškozením či znečištěním. Marketingová funkce má za úkol prodávat. Propaguje výrobek nebo značku a vychází z předpokladu že „*obal prodává*“, viz příloha 1. Manipulační obal neboli obal sekundární chrání zabalený výrobek a usnadňuje manipulaci s ním v rámci distribučního řetězce. Ochranná funkce chrání primární balení před poškozením a informační funkce poskytuje informace o výrobku a výrobci především pro jednotlivé články distribučního řetězce

viz příloha 1. Přepравní obal je určen pro přepravu. Plní funkci přepravní a informační viz příloha 1 (Balte levněji, 2014). Co se informací na obalech týče, těm se nevěnuje příliš velká pozornost. Ačkoliv současná legislativa zlepšuje informovanost spotřebitelů, většina z nich informacím na obalech nerozumí nebo je vůbec nečte. Nicméně je velmi důležité orientovat se v těchto informacích a pečlivě je sledovat (Eagri, 2022e). Povinnost označování potravin upravuje zejména evropské nařízení č.1169/2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům. Nařízení se vztahuje na všechny potravinářské produkty určené pro konečného spotřebitele. Vztahuje se také na produkty dodané do provozů veřejného stravování jako jsou restaurace, jídelny, nemocnice, různé gastronomické provozovny nebo rychlá občerstvení, i produkty, které jsou určeny k zásobování těchto provozů (Eagri, 2022e). Údaje, které jsou povinné na balených potravinách jsou následující: název potraviny, seznam složek, alergeny, množství určitých složek nebo skupin (v případě jejich zdůraznění), čisté množství potraviny, datum minimální trvanlivosti nebo datum použitelnosti, zvláštní podmínky uchovávání nebo podmínky použití, jméno nebo obchodní název a adresu PPP (Provozovatel potravinářského podniku), který je za potraviny odpovědný, zemi původu nebo místo původu ve vyjmenovaných případech, návod k použití v případě potraviny, kterou by bez tohoto návodu bylo obtížné odpovídajícím způsobem použít, u nápojů s obsahem alkoholu vyšším než 1,2 % objemových skutečný obsah alkoholu v procentech objemových, výživové údaje (Chýlková, 2013).

Výše zmíněné údaje se uvádějí slovy a čísly, viz příloha 2. Některé z nich lze vyjádřit piktogramy nebo symboly. Pro určité skupiny potravin jsou povinné ještě další údaje jako například „*rozmrazeno*“, „*obsah kofeinu*“ a podob. Název potraviny, čistá hmotnost a obsah alkoholu musí být umístěny ve stejném zorném poli, stejně tak jako výživové údaje. Co se týče nebalených potravin, u těch musí být minimálně poskytnuta informace o přítomnosti alergenů. Členské státy EU si poté mohou rozšířit okruh povinně uváděných údajů. Název potraviny musí doprovázet údaje o fyzikálním stavu potraviny nebo určitém způsobu úpravy, kterou prošla. Pokud byla potravina před prodejem zmrazena a je prodávána v rozmrznutém stavu, je nutné doplnit název „*rozmrazeno*“. Pokud je některá složka přirozeně se vyskytující ve výrobku nahrazena jinou, musí potravina obsahovat vedle seznamu složek údaj o součásti nebo složce, která byla pro částečné nebo úplné nahrazení použita. Stejně tak tomu musí být i v případě výrobků, kde byla přidána voda do masných produktů, u výrobků ze spojovaných kousků masa nebo masných produktů ve střívků, které není jedlé (Chýlková, 2013). Dle nařízení Evropské Unie č. 1169/2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům, musí být všechny údaje, včetně data, srozumitelné, uvedené na viditelném místě, snadno čitelné, nezakryté,

nepřerušené jinými údaji, nesmazatelné a vyjádřené v nekódované formě (SZPI, 2015). Čitelnost je fyzický vzhled informace, který je vizuálně přístupný pro spotřebitele a je dán především velikostí písma, odstupy mezi písmeny, odstupy mezi řádky, tloušťkou tahů písma, barvou písma, druhem písma či poměrem mezi výškou a šířkou písmen, dále také povrchem použitého materiálu a kontrast mezi písmem a pozadím. Povinná velikost písma je 1,2 mm. U obalů nebo nádob, jejichž plocha je menší než 80 cm² nesmí být písmo menší než 0,9 mm⁶⁶. Nejčastějším problémem bývá právě nečitelnost data. Nejvíce se to stává u výrobků, které jsou baleny ve staniolové fólii nebo tavené s kovovou sponou. Datum také bývá přelepeno cenovkou nebo je uvedeno příliš malým písmem. Jindy je zase vyjádřeno ve formě 020306 a spotřebitel pak neví, co daný údaj znamená. Občas je špatná orientace v informacích zapříčiněna několikajazyčnými údaji (SZPI, 2015). Složky v potravinách se označují patřičným nápisem, který obsahuje slovo „*složení*“. U některých potravin jako je například voda či čerstvé ovoce a zelenina není nutné seznam složek uvádět (Eagri, 2022e). Alergeny, jež jsou znázorněny v příloze 2, musí být označeny zvýrazněným či tučným písmem, podtržením, velkými písmeny, barevnými písmeny nebo v barevném poli, a musí být uvedeny slovně. Příklad „*Složení: cukr, kakao, rýžová mouka, arašidy*“. U nebalených potravin musí být údaj o přítomnosti alergenů v blízkosti místa, kde je výrobek nabízen. Ve stravovacích zařízeních se informace o alergenech můžeme dozvědět od obsluhy nebo z jídelního lístku, kde jsou buď přímo vypsány nebo jsou uvedeny pod čísly a číselný seznam s názvy alergenů je v blízkosti (SZPI, 2016). Seznam složení na obale uvádí všechny složky seřazené sestupně podle hmotnosti. Na prvním místě je tedy to, čeho je obsaženo nejvíce. Pokud tedy člověk koupí například čokoládu, bude na prvním místě cukr, poté kakaová hmota a kakaový prášek. Výživové údaje, které jsou v příloze 2, musí být povinně uváděny, a to v následujícím pořadí: energetická hodnota, tuky, nasycené mastné kyseliny, sacharidy, cukry, bílkoviny a sůl. Dále se mohou uvádět údaje o dalších živinách (mononenasyčené mastné kyseliny, škrob, vláknina aj.), vitamínech a minerálech. Uvádí se také čistá hmotnost výrobku, tedy pevného podílu výrobku například bez nálevu. Čisté množství potravin je dobré sledovat zejména u konzervovaných či sterilizovaných potravin. Mnohdy se totiž může stát, že spotřebitel může koupit více nálevu než konkrétní potraviny. Nelze jít nad rámec těchto informací. Výživové údaje je nutné uvést na 100 g/ml, či na porci nebo jednotku spotřeby či procento referenčních hodnot příjmu (SZU, 2022).

Při nákupu potravin si spotřebitel může všimnout, že na etiketách výrobku je napsána doba, do které má být výrobek spotřebován. Zpravidla bývá označena dvěma způsoby, a to: „*Datum použitelnosti*“ a „*Datum minimální trvanlivosti*“. Častým problémem bývá, že spotřebitel nezná

rozdíl mezi těmito dvěma pojmy (SZPI, 2015). Datum použitelnosti, anglicky „*Use by date*“, je známo spíše pod pojmem „*Spotřebujte do...*“, který se používá častěji. Za těmito slovy bývá buď vlastní datum nebo odkaz na místo, kde je datum uvedeno na etiketě nebo obalu. Datum se zde uvádí v přesně daném pořadí následovně – den, měsíc a rok. Pokud je potravina označena dobou použitelnosti, výrobce je povinen na obal doplnit údaje o podmínkách uchování, který musí spotřebitel dodržet (SZPI, 2015). Datum použitelnosti je vyobrazeno v příloze 2. V případě, že se spotřebitel neřídí pokyny pro skladování, jako například „*uchovávejte v lednici*“ či „*uchovávejte při teplotě 2-4 °C*“ potravina se rychleji zkaží a spotřebitel riskuje otravu jídlem. Potraviny s dobou použitelnosti se dají krátce po zakoupení zmrazit a tím lze prodloužit jejich použitelnost na dobu přesahující datum „*spotřebujte do...*“. Ovšem zmrazení musí být provedeno dle pokynů uvedených na obalu, jako například „*zmrazte a spotřebujte do...*“, „*před vařením nerozmrazujte*“ nebo „*před použitím řádně rozmrazte a spotřebujte do 24 hodin*“ (Bezpečnost potravin, 2011). Dobou použitelnosti jsou označeny takové potraviny, které rychle podléhají zkáze. Patří mezi ně například mléčné výrobky, ryby, chlazená drůbež či výrobky studené kuchyně. Potraviny, které mají prošlou dobu použitelnosti se považují za nebezpečné v souladu s čl. 14 odst. 2 až 5 (ES) č. 178/2002 a nesmí být uvedeny do oběhu (SZPI, 2015). Pokud spotřebitel otevřel potravinu a řídí se pokyny skladování, může potravinu zkonsumovat, avšak musí tak učinit před uplynutím data „*spotřebujte do...*“ (Bezpečnost potravin, 2011). Datum minimální trvanlivosti, anglicky „*Best before*“, se nejčastěji uvádí slovy „*minimální trvanlivost do...*“ nebo „*minimální trvanlivost do konce...*“ První možnost se uvádí, pokud výrobek obsahuje datum uvedení dne, pokud datum uvedení neobsahuje, používá se druhá možnost. Stejně jako tomu bylo v případě data použitelnosti, i zde platí, že za těmito slovy musí být buď vlastní datum nebo odkaz na místo, kde je datum uvedeno na etiketě nebo obalu. Výrobce zde v případě potřeby doplní údaje o nezbytných podmínkách pro uchování, jejichž dodržení zajistí uvedenou trvanlivost. Datum se zde uvádí v nekódovaném tvaru v pořadí den, měsíc, rok. Rok se nemusí uvádět v případě, kdy je datum minimální trvanlivosti kratší než 3 měsíce. Pokud je delší než tři měsíce, ale kratší než 18 měsíců, uvádí se rok a měsíc. V případě, že je datum delší než 18 měsíců, stačí uvést rok. Datem minimální trvanlivosti jsou většinou označovány potraviny, které nepodléhají rychlé zkáze. Řadíme sem například konzervy, sušenky, čokolády, nápoje či těstoviny. Na rozdíl od potravin s označením doby použitelnosti, potraviny s ukončenou dobou minimální trvanlivosti lze uvádět do oběhu za podmínky, že jsou zdravotně nezávadné, jsou označeny jako prošlé a jsou umístěny odděleně. Označení slovem „*akce*“ nebo „*sleva*“ není v žádném případě dostačující (SZPI, 2015). Pokud jsou respektovány pokyny skladování a není poškozen obal, potraviny s datem minimální

trvanlivosti lze bezpečně konzumovat i po uvedeném datu. Potravina ovšem může ztratit svou původní chuť či texturu. Dříve než se spotřebitel rozhodne potravinu po uplynutí data minimální trvanlivosti vyhodit, měl by zkontrolovat, zda není porušen obal a zda nevypadá, nevoní a nechutná dobře (Bezpečnost potravin.cz, 2011). V příloze 2 je vypočteno datum minimální trvanlivosti. Existuje i řada potravin, které nemusí být označeny datem použitelnosti ani datem minimální trvanlivosti. Jedná se zejména o čerstvé ovoce, zeleninu, houby či nijak neupravené konzumní brambory, lihoviny a ostatní alkoholické nápoje s obsahem alkoholu nejméně 10 %, víno, pekařské výrobky, které se spotřebují do 24 hodin po výrobě, jedlá sůl, cukr v pevné formě, žvýkačky a ocet (SZPI, 2015).

Značky kvality potravin

Značky kvality potravin jsou další informace spojené s výrobkem nacházející se na obalech potravin a slouží tak jako prostředek pro sdělení spotřebiteli. Značka je vnímána jako důležitá součást produktu, jejíž použití může navýšit hodnotu výrobku či služby. Značka spotřebiteli nabízí záruku kvality a spolehlivosti a v dnešní době nalezneme produkt bez označení jen zřídka. Značka totiž napomáhá spotřebitelům při jejich nákupu, jelikož do jisté míry vypovídá o kvalitě výrobku a zákazníci vědí, že pokud zopakují nákup jisté značky, dostane se jim stejné kvality jako u předchozího nákupu (Kotler a kol. 2007, s.1048). Značky kvality také slouží výrobcům k získání jisté konkurenční výhody. Každý výrobce má možnost označit svůj výrobek takovouto značkou. Aby mohla být udělena značka kvality, musí výrobek splňovat určité požadavky stanovené správcem značky. Značky kvality dělíme na národní a evropské značky kvality.

Národní značky kvality

Klasa

Značka KLASA označuje výjimečně kvalitní produkty, které zvyšují přidanou hodnotu výrobku a jeho jedinečnost v porovnání s dalšími běžně dostupnými výrobky. Logo KLASA, viz příloha 3, je umístěné na obalech produktů a pomáhá zákazníkům v orientaci při jejich nákupu na tuzemském trhu s potravinami. Značka KLASA je udělována na dobu tří let ministerstvem zemědělství potravinářským a zemědělským produktům již od roku 2003. V současnosti se touto značkou může chlubit 971 produktů od 271 českých a moravských výrobců. Výrobky označené tímto logem podléhají kontrolám Státní zemědělské a potravinářské inspekce a Státní veterinární správě. Aby výrobce získal tuto značku, musí splnit všechny podmínky stanovené v Metodice pro udělování značky „KLASA“, která je rozdělena na dvě části, obecnou a specifickou (Akademie kvality, 2022). Žadatelem může být fyzická

nebo právnická osoba, která je provozovatelem potravinářského podniku a je považována za výrobce. Žadatel musí předložit žádost, která se skládá z identifikačního údaje žadatele, specifické podmínky výrobku a souhlas žadatele se zpracováním osobních údajů. Ve stanoveném termínu a místě je žadatel povinen dodat Hodnotitelské komisi konkrétní výrobek v dostatečném množství a neporušeném obalu, který je určen konečnému spotřebiteli, k posouzení. O udělení značky KLASA rozhoduje právě Hodnotitelské komise, jejíž rozhodnutí bude stvrzeno platným oceněním, které uděluje ministr zemědělství. Přihlášený potravinářský výrobek musí splňovat požadavky platných právních předpisů potravinového práva a ostatní relevantní požadavky stanovené v Metodice pro udělování značky. Při absenci některého z údajů podstatného pro posouzení hodnoceného výrobku, může být žádost vyloučena z hodnocení (Eklasa, 2022a). K specifickým podmínkám patří, že žadatel musí předložit technickou dokumentaci výrobku, ve které důkladně popíše výjimečné kvalitativní charakteristiky, jež musí výrobek vykazovat. Za tyto výjimečné kvalitativní charakteristiky se považují: mimořádné kvalitativní nadstandardní vlastnosti (tradičnost, technologie výroby, ...), složení výrobku (použité suroviny, přidané látky), výjimečné senzorické vlastnosti (vzhled, chuť, vůně), soulad s Českou cechovní normou a doplňující kritéria (design obalu, inovativnost výrobku, ...) včetně ocenění a značek kvality s přímou vazbou na kvalitativní výjimečnost daného výrobku, pokud je žadatel jejich držitelem. Tyto charakteristiky nelze založit a vyjádřit pouze na použití sdělení typu „oblíbené na svačiny“ či „dobře se roztírá“ apod. Výrobek musí včetně kvalitativních parametrů stanovených platnými právními předpisy splňovat i mikrobiologické vyšetření dle nařízení Komise (ES) č. 2073/2005 o mikrobiologických kritériích pro potraviny. Výrobek musí být na obalu určeného pro spotřebitele označen údajem o státu, jménem a příjmením, názvem či firmou a adresou sídla výrobce. V technické dokumentaci musí být dále uvedeno procentuální zastoupení základních charakteristických surovin použitých při výrobě a uvést jejich původ. Výrobce musí u baleného výrobku, s žádostí předložit srozumitelnou a čitelnou etiketu. Udělování značky KLASA se týká potravinářských výrobků ve formě určené ke konečné konzumaci spotřebitelem (Eklasa, 2022b).

Regionální potravina

Regionální potravina je produkt určený ke konzumaci konečnému spotřebiteli vyrobený v příslušném regionu a pocházející zejména z tuzemských surovin. Značka „Regionální potravina“ je udělována nejvyšší kvalitě zemědělským nebo potravinářským výrobkům, které zvítězí v krajských soutěžích. Jsou oceňovány nejlepší výrobky ze 13 krajů. Tento projekt má za cíl podpořit domácí producenty lokálních potravin a též motivovat zákazníky k jejich

vyhledávání v obchodech, farmářských trzích nebo přímo u výrobců. Značku uděluje již třináct let ministerstvo zemědělství a spotřebitelé mohou v současné době vybírat z celkem 525 oceněných produktů od 376 výrobců. Zelenomodré logo, viz příloha 3, na obalech spotřebiteli zaručuje, že produkt i suroviny, použité při jeho výrobě, pochází z domácí produkce. Vzhledem ke kratším distribučním cestám od výrobce ke spotřebiteli, jsou tyto produkty čerstvější a mají lepší chuť i vůni. Výrobky oceněné touto značkou prokazují jedinečnost v porovnání s běžnou produkcí dostupnou na trhu. Může se jednat jak o tradiční recepturu typickou pro daný kraj, tak i o originální výrobní postup či využití specifické regionální suroviny. Oceněné výrobky musí splňovat nejpřísnější evropské i národní požadavky na kvalitu potravin (Regionální potravina, 2022). Žadatelem může být fyzická nebo právnická osoba usazená na území ČR, která je provozovatelem potravinářského podniku a je považována za výrobce. Žadatel provádí všechny úkony výroby související zejména s přípravou, upravováním, opracováním a zpracováním surovin, včetně balení a dalších úprav. Předkládaná žádost se skládá z identifikačního údaje žadatele, jejíž přílohou je výpis z Obchodního rejstříku, Živnostenského rejstříku nebo výpis Evidence zemědělského podnikatele. Dále technické dokumentace, jejíž přílohou je u baleného výrobku srozumitelná a čitelná etiketa. U nebaleného pak fotografie výrobku. Poté čestného prohlášení a souhlas žadatele se zpracováním osobních údajů. Do jedné kategorie může být přihlášeno maximálně 5 výrobků od stejného výrobce. V termínech stanovených vyhlášovatelem soutěže, je žadatel povinen dodat Hodnotitelské komisi výrobek, který bude předmětem hodnocení. O vítězi v dané kategorii rozhoduje právě Hodnotitelská komise příslušného kraje, která toto rozhodnutí stvrdí oceněním. Výrobek nebo zemědělský produkt musí splňovat požadavky platných právních předpisů národního a evropského potravinového práva včetně ostatních relevantních předpisů. Značka Regionální potravina je udělována v následujících kategoriích: masné výrobky tepelně opracované (uzené maso, párky, šunka, ...), masné výrobky trvanlivé, tepelně neopracované, konzervy a polokonzervy (fermentované a tepelně opracované výrobky – klobása, sušená šunka, ...), sýry včetně tvarohu (přírodní, tavené, ...), mléčné výrobky ostatní (mléko, máslo, ...), pekařské výrobky včetně těstovin (chléb, těstoviny, ...), cukrářské výrobky včetně cukrovinek, alkoholické a nealkoholické nápoje (pivo, šťávy, minerální vody, ...), ovoce a zelenina v čerstvé nebo zpracované formě (čerstvá, sušená, nakládaná ovoce a zelenina, ...) a ostatní (med, lahůdkářské výrobky, ...). Potravinářský výrobek nebo zemědělský produkt, který je předmětem žádosti o udělení značky musí být vyroben v příslušném regionu, musí obsahovat minimálně 70 % podíl surovin z daného regionu. Pokud z objektivních důvodů nepochází z daného regionu, je nutné odůvodnit proč tomu tak je a hlavní surovina musí být ze 100 % tuzemského původu. Dále musí výrobek

vykazovat výjimečné kvalitativní charakteristiky, které zvyšují jeho přidanou hodnotu a zaručují jeho jedinečnost ve vztahu k běžným výrobkům dostupným na trhu. Žadatel je dále povinen dodržovat pravidla správné výrobní a hygienické praxe (u potravinářských výrobků) a zemědělské praxe (u zemědělských produktů). Žadatel musí být schopen výrobek pravidelně uvádět do oběhu konečnému spotřebiteli ve formě určené ke konečné konzumaci, popř. za použití jednoduché kulinářské úpravy (Regionální potravina, 2021).

Česká potravina

Česká potravina je značka odkazující na místo původu potraviny. Logem s českou vlajkou a nápisem „Česká potravina“ nebo jen slovy „Česká potravina“, viz příloha 3, si mohou potravináři dobrovolně označit své výrobky za splnění dvou základních podmínek (Eagri, 2022g):

- První podmínkou je místo původu potraviny, kterým musí být Česká republika. 100 % složek celkové hmotnosti nezpracované potraviny, vinařských produktů nebo mléka, dále prvovýroba, porážka zvířat a všechny fáze výroby musí proběhnout na území České republiky (Eagri, 2016).
- Druhá podmínka představuje stanovený podíl českých surovin, které musí potravina obsahovat. Součet hmotnosti složek pocházejících z České republiky musí tvořit nejméně 75 % celkové hmotnosti všech složek stanovené v okamžiku jejich použití při výrobě potraviny, která proběhla na území České republiky (Eagri, 2016).

V roce 2016 došlo v rámci § 9b zákona č. 110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích, ve znění pozdějších předpisů, k vymezení jednoduchých a jednotných pravidel týkající se dobrovolného označování českého původu potraviny. Do té doby totiž nebyly tyto podmínky legislativně stanoveny a velmi složité určit, zda se jedná o českou potravinu či nikoliv (Eagri, 2016).

Evropské značky kvality

Zaručená tradiční specialita (ZTS)

Potraviny a zemědělské produkty, které jsou vyráběny tradičními metodami více než 30 let, lze chránit prostřednictvím označení „Zaručená tradiční specialita“, logo viz příloha 3. Výroba a příprava potravin s tímto označením není vázána na zeměpisnou oblast, a tudíž se mohou vyrábět kdekoliv při splnění podmínek technologie výroby. Dle nařízení Evropského Parlamentu a Rady EU č. 1151/2012 o režimech jakosti zemědělských produktů a potravin jsou

poskytovány hospodářským subjektům a producentům potravin právní nástroje, jež jim umožňují zvyšovat tržní hodnotu produktů a zároveň je chrání proti nekalým praktikám. Pokud chce výrobce získat toto označení musí žádost o registraci předložit Ministerstvu zemědělství, které danou žádost přezkoumá. Poté je žádost předána Evropské komisi, která učiní konečné rozhodnutí. Evropská komise nesmí žádost posuzovat déle než 12 měsíců. Pokud Evropská komise žádost schválí a žádný stát nepodá námitku, Komise zapíše název produktu do Rejstříku zaručených tradičních specialit. Označení podléhá pravidelným kontrolám, které provádějí orgány státní správy. Náklady na kontrolu hradí uživatelé tohoto označení (Eagri, 2022f).

Chráněné označení původu (CHOP)

Značku „Chráněné označení původu“, logo viz příloha 3, mohou nést výjimečné zemědělské produkty nebo potraviny z daného regionu či místa, jejichž jakost nebo vlastnosti jsou dány zvláštním zeměpisným prostředím. Jedná se o takové produkty, které pocházejí z určitého regionu, kde je kvalita nebo vlastnosti produktů převážně dána zvláštním zeměpisným prostředím, charakteristickými přírodními a lidskými faktory, výrobou, zpracováním a přípravou, která probíhá ve vymezeném území. Potraviny, které mohou nést toto označení jsou vymezeny v Nařízení Evropského parlamentu a Rady EU č. 1151/2012 o režimech jakosti zemědělských produktů a potravin. Žádost o registraci se podává na Úřad průmyslového vlastnictví, který danou žádost přezkoumá. Následně je žádost poslána Evropské komisi, jež zahájí proceduru posuzování. Po schválení žádosti Komise zapíše název do Rejstříku chráněných označení původu a chráněných zeměpisných označení. Nositelé tohoto označení rovněž podléhají pravidelným kontrolám, které provádí Státní zemědělská a potravinářská inspekce a Státní veterinární správa (Eagri, 2022b).

Chráněné zeměpisné označení (CHZO)

Označení „Chráněné zeměpisné označení“, logo viz příloha 3, je označení pro výjimečné zemědělské produkty nebo potraviny z daného regionu či místa, u nichž stačí, aby pouze některá fáze výroby výrobku proběhla ve vymezeném území. Stejně jako tomu bylo u předchozích označení, i toto je vymezeno Nařízením Evropského parlamentu a Rady EU č. 1151/2012 o režimech jakosti zemědělských produktů a potravin. Žádost o registraci je předkládána rovněž Úřadu průmyslového vlastnictví a po schválení předáno na Evropskou komisi, která po schvalovacím procesu zapíše název do Rejstříku chráněných označení původu a chráněných zeměpisných označení. Produkty s tímto označením taktéž podléhají pravidelné kontrole státních orgánů a uživatelé za ni platí patřičné náklady (Eagri, 2022c).

Biopotraviny

Označení BIO znamená, že produkt byl vyroben dle zásad ekologického zemědělství. Bio potraviny jsou zpracovávány takovým způsobem, aby jejich přirozená chuť i nutriční hodnota byla zachována. Tedy šetrně, bez použití umělých přísad a škodlivých technologií. Kvůli tomu také patří mezi nejvíce kontrolované potraviny na trhu. Spotřebitelé mají tak větší kontrolu nad tím, co kupují, jelikož biopotraviny jsou vyráběny zcela transparentně, mají dohledatelný původ a zaručují vysokou kvalitu. Tento fakt se poté odráží na ceně, která se v porovnání s konvenčními potraviny, zdá vysoká. Při výrobě je nutné dodržovat pravidla daná Zákonem o ekologickém zemědělství č 242/2000 Sb. Ekologické zemědělství zakazuje používat syntetická hnojiva, chemické postřiky a geneticky modifikované organismy. Zpracování biopotravin tak probíhá šetrně, bez použití chemických barviv, konzervantů, zvýrazňovačů chuti či aromat. Výrobci dbají na okolní krajinu, půdu, vodu i ovzduší. Pole, na kterých se ekologicky hospodaří, se vyznačují větším výskytem a pestrostí živočichů i rostlin než na polích obdělávaných běžným způsobem (Probio, 2017). Každá země s rozvinutým ekologickým zemědělstvím má vlastní národní certifikát, který zaručuje, že produkt splňuje veškeré standardy zákona o ekologickém zemědělství. Česká republika má za certifikační znak „BIO zebra“, logo viz příloha 3. Ovšem může být použito i evropské logo pro biopotraviny tzv. BIO list, viz příloha 3. Tento znak představuje celostátní ochrannou známku pro bio potraviny. Pro obdržení tohoto znaku je nutné, aby výrobce podepsal s jednou z konkrétních organizací smlouvu a podrobil se jejím pravidlům, nařízením a pravidelným i nepravidelným kontrolám. Při kontrolách se klade důraz na prostředí, ve kterém žijí hospodářská zvířata, čím jsou krmena a zda nejsou zanedbávána. U plodin se prověřuje místo a způsob skladování a přítomnost nepovolených látek či toxických pesticidů. V neposlední řadě se kontroluje administrativa a účetnictví. Certifikát je udělován na jeden rok a při nedodržení předpisů může být kdykoliv odebrán (Eagri, 2022d).

3.2.5 Kvalita zpracování

Potravinářská aditiva, přídatné látky či „ěčka“, jak je většina lidí označuje, jsou látky nebo jejich směsi, které se záměrně přidávají k potravinám při výrobě za účelem zlepšení vlastností potravin. Důvodem přidání může být prodloužení údržnosti (konzervační látky), vylepšení barvy nebo textury (barviva, zahuš'ovadla), snížení energetické hodnoty (sladidla) apod. Aromata jsou látky působící na čichové a chuťové receptory a používají se k vylepšení nebo úpravě vůně nebo chuti. Valná hromada spotřebitelů nahlíží na potravinářské přídatné látky jako na jedy v potravinách, málokdo ale ví, že některé z nich mohou být přirozenou součástí

potraviny. Přídavné látky se dělí do 26 kategorií například na antioxidanty, barviva, konzervanty aj. Pro každou přídavnou látku existuje vyhláška stanovující druh potravin, do kterých lze přídavnou látku přidat, a jakým způsobem se má použít. Přídavná látka obsažená v potravíně, musí být vždy uvedena na obale ve složení potraviny. Uvedena je buď celým názvem nebo číselným kódem. Ten se skládá z velkého tiskacího písmene E a trojmístného či čtyřmístného čísla. Dále musí být u názvu uvedena i kategorie, do které se přídavná látka řadí, například barvivo E 100. Pokud je aditivum označeno tímto kódem znamená to, že prošlo hodnocením bezpečnosti. Přídavné látky se dle evropského nařízení 1333/2008 mohou při výrobě používat, pokud nepředstavují žádné zdravotní riziko pro spotřebitele, existuje odůvodněná technologická potřeba pro jejich použití, je při použití zachována výživová hodnota potraviny, spotřebiteli poskytuje výhody a přínos a neuvádí spotřebitele v omyl. Na zdravotní nezávadnost potravinářských aditiv v zemích OSN dohlíží komise Codex Alimentarium, v jejímž rámci pracuje také Komise pro potravinářská aditiva a kontaminanty. Komise byla založena Světovou zdravotnickou organizací a Organizací pro potraviny a zemědělství v roce 1963. Od roku 2002 také existuje Evropský úřad pro bezpečnost potravin, který shromažďuje a analyzuje údaje umožňující charakterizovat a sledovat rizika, která mají přímý nebo nepřímý vliv na bezpečnost potravin a krmiv a poskytují tak vědecká stanoviska (SZU, 2012).

3.2.6 Dvojitá kvalita potravin

„*Stejný obal, jiné složení*“ tímto slovním spojením se zjednodušeně označuje dvojitá kvalita potravin. Obsah potravin se stejným názvem na obalu by se mezi členskými státy EU neměl lišit, ovšem skutečnost je jiná a kvůli tomu Evropa čelila závažnému obvinění, že novým členskými státy EU ve střední a východní Evropě prodává potraviny nižší kvality než na Západě (Kodhajová, 2021). Téma odlišného obsahu výrobků napříč zeměmi Evropské unie se dostalo do popředí už před šesti lety. V Česku nejvíce rezonovalo před volbami do Evropského parlamentu, které se uskutečnily v roce 2019 (Pištorová a Plevák, 2021). Bývalý ministr zemědělství Marian Jurečka uvedl, že Východ je unavený z toho, že se stal „popelnicí Evropy“ a bývalý bulharský premiér Bojko Borissov obvinil EU z „potravinového apartheidu“. Výrobci však dvojitou kvalitu svých potravin popírají a nesouhlasí s tím, že by spotřebitele záměrně šidili. Naopak dvojitou kvalitu vysvětlují snahou přizpůsobit svou nabídku kulturním rozdílným a jiným preferencím spotřebitelů v jednotlivých zemích. Nicméně důležitým faktorem, který hraje velkou roli je výrobní cena produktu. Příkladem mohou být nealkoholické nápoje Coca-Cola, Fanta a Sprite, vyráběné společností Cola-Cola. Ty obsahují na Západě a Východě různá sladidla. Ve východních zemích EU se řepný cukr nahrazuje levnější alternativou a to glukózo-

fruktózovým sirupem, zatímco v západních zemích EU obsahuje běžný řepný cukr, který může, ale nemusí být doplněn o umělá sladidla. Mluvíci společnosti Cola-Cola tento fakt odůvodňují tím, že používaná sladidla byla vybrána kvůli regionální dostupnosti přísad a mohou tím podporovat místní dodavatelské řetězce a ekonomy. Mimo to také udržují nápoje cenově dostupné a chutné. Evropská komise v roce 2017 uvedla, že to změní (Kodhajová, 2021). V roce 2018 se ve věci dvojí kvality potravin velmi angažovala eurokomisařka Věra Jourová, která se snažila prosadit, že by se dvojí kvalita měla stát v legislativě EU nekalou obchodní praktikou. Díky tomu by pak nebylo možné, aby „*Masný výrobek pro Němce byl z masa, ale pro Čechy jen ze separátu*“, řekla. Na seznam nekalých obchodních praktik chtěla zařadit různou kvalitu potravin v podobných obalech. Několik testů v tuzemsku i na Slovensku ukázalo, že je spotřebitel zpravidla z východních zemí Evropy na kvalitě šizen viz příloha 4 (ČTK, 2018).

Společné výzkumné středisko Komise v úzké spolupráci se všemi klíčovými zúčastněnými stranami založilo celounijní zkušební kampaň s cílem shromáždit srovnatelné vědecké důkazy o rozsahu a povaze této problematiky na jednotném trhu EU. V roce 2017, na tuto kampaň, Komise vyčlenila téměř 5 milionů eur z rozpočtu EU a díky výsledkům testovací kampaně mohou příslušné orgány členských států při šetřeních dvojí kvality vycházet ze spolehlivé báze důkazů. Komise navrhla vyjasnit příslušné právní předpisy na ochranu spotřebitele v rámci své legislativní iniciativy. Tato změna právního předpisu, přijata 28. listopadu 2019 Evropským parlamentem a Radou, objasňuje, kdy praktiky dvojí kvality uvádějí spotřebitele v omyl a představují porušení směrnice o nekalých obchodních praktikách (Commission, 2022). V červnu roku 2019 Komise zveřejnila první část studie hodnotící rozdíly ve složení potravinářských výrobků EU, která ukázala, že některé výrobky jsou identicky nebo podobně označeny, ale mají odlišné složení. Studie posuzovala 1380 vzorků 128 různých potravinářských výrobků z 19 členských států. Tento vzorek nicméně, vzhledem k potravinářské rozmanitosti výrobků, není reprezentativní. Studie však zjistila, že ve většině případů složení odpovídalo způsobu prezentace výrobků. Stejnou přední stranu obalu a identické složení mělo 23 % výrobků, 27 % výrobků signalizovalo odlišné složení v různých zemích EU s odlišnou přední stranou balení. Výrobky prezentované jako stejné v celé EU (stejná přední strana obalu) s odlišným složením představovalo 9 %. Další 22 % výrobků prezentovaných podobným způsobem mělo jiné složení (podobná přední strana, ale jiné složení). Nakonec studie došla k závěru, že neexistuje žádný konzistentní zeměpisný vzorec v používání stejných nebo podobných obalů pro produkty s různým složením. Kromě toho rozdíl ve složení nalezený u testovaných produktů nemusí nutně představovat rozdíl v kvalitě

produktu (Joint-research-centre, 2019). V březnu roku 2021 Komise zveřejnila druhou část studie, která analyzovala sensorické vlastnosti podskupin stejných produktů, jež byly součástí srovnávacích vzorků 2018/19, aby se zjistilo, zda různé receptury použité k přípravě produktu vedou ke znatelným sensorickým rozdílům. Za tímto účelem byly vyzvány členské státy EU, aby upřednostnily produkty, které byly nabízeny s rozdílným složením a byly tak zahrnuty do sensorického testování. Do hodnocení bylo zahrnuto 20 značkových produktů. Každý z těchto produktů obsahoval vzorek, který byl odebrán z 5-10 členských států. U 10-20 hodnocených potravinářských výrobků byly patrné rozdíly v sensorických vlastnostech mezi národními verzemi. U zbývajících 10 výrobků nebyly zjištěny žádné znatelné rozdíly, i když se jejich složení do určité míry lišilo. Stejně jako v první části studie, ani při druhé části nebyl zaznamenán žádný geografický trend (Publications, 2021).

Do sbírky zákonů byl dne 27.dubna 2021 přidán zákon č.174/2021 Sb., který mimo jiné novelizuje zákon č.110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů. S účinností k 12.květnu 2021 přinesla předmětná novela zásadní změnu, a to tzv. zákaz dvojí kvality potravin. Za výrobky dvojí kvality označujeme výrobky zaměnitelné za výrobky horší kvality vyrobené v členských státech EU určené pro evropský trh. Česká a cizí potravina se mohou na první pohled zdát totožné, ovšem při bližším pohledu na složení zjistíme rozdíl, jak v množství přidaných složek, tak v jejich kvalitě. Dvojitá kvalita je podle EU ve své podstatě klamavá a spadá tak do kategorie nekalých soutěžních praktik a jako taková je zakázána. Novela upravuje výše zmíněnou problematiku v nových ustanoveních § 10 odst. 1 písm. f) a g), která stanovují, že: „*Na trh je zakázáno uvádět potraviny [...]:*

f) obsahující látky v rozporu s požadavky na složení doplňků stravy nebo látky zakázané při výrobě potravin podle vyhlášky o doplňcích stravy a složení potravin a

g) zdánlivě totožné s potravinou uváděnou na trh v jiných členských státech Evropské unie, ačkoliv potravina uváděná na trh v České republice má podstatně odlišné složení nebo vlastnosti, pokud to není odůvodněno oprávněnými a objektivními skutečnostmi a pokud není potravina opatřena snadno přístupnou a dostatečnou informací o tomto odlišném složení nebo vlastnostech.“

Česká republika jako vůbec první země v EU přijala národní právní předpis, který definuje „dvojitou kvalitu“ a při splnění definovaných podmínek z ní činí nelegální praxi. Na dodržování zákazu dvojí kvality bude dohlížet Státní zemědělská a potravinářská inspekce (SZPI), která bude i oprávněným orgánem při udělování pokut za porušení zákazu. Výše pokuty může být až 50 milionů korun. Do 28.května 2022 měli provozovatelé potravinářských podniků možnost důkladně se připravit na novou právní úpravu a situaci (Málek, Roučková, 2022).

Stručné představení manuálu Základní principy kontroly dvojí kvality potravin SZPI

Dvojí kvalita potravin spočívá v podstatné odlišnosti ve složení nebo vlastnostech porovnávaných produktů totožného či zdánlivě totožného vzhledu. Totožný produkt představují takové potraviny, které mají stejnou obchodní značku a název. Zdánlivě totožné potraviny si jsou podobné svou barvou, hlavním nápisem, grafikou či tvarem. Nespočívá v rozlišování produktů na více či méně kvalitní potraviny. Rozhodovací proces při kontrole dvojí kvality potravin, viz příloha 4, má 4 kroky. První z nich má určit, zda se jedná o potravinu stejné obchodní značky, názvu a totožného či zdánlivě totožného vzhledu. Hodnocení vzhledu by mělo být posuzováno z pohledu vnímání průměrného spotřebitele viz. příloha 4. V druhém kroku se určuje, zda jsou ve složení či vlastnostech podstatné rozdíly. Mezi rozdílné složky se řadí například kakaové máslo vs. jiný tuk, cukr vs. náhradní sladidlo, podíl instantní kávy v nápojích 3 v 1, rozdílný obsah oříšků v čokoládě či odlišná hmotnost výrobku. Za nepodstatné rozdíly se považuje například použití odlišných variant povolených aditivních látek či nevýznamné rozdíly v energetických hodnotách. V třetím kroku se poté u zjištěných podstatných rozdílů zjišťuje, zda jde zohlednit jejich zdůvodnění objektivními faktory v jednotlivých státech. V některých případech jde například zohlednit odůvodnění na požadavek vnitrostátního právního předpisu, dostupnosti / sezónnosti surovin, či technologii výroby. Poslední čtvrtý krok spočívá v zjištění, zda je spotřebitel o zjištěných odlišnostech dostatečně informován. Informace by měly být snadno přístupné, dostatečně srozumitelné a měly by být umístěny na obalu. O podstatných odlišnostech může výrobce spotřebitele informovat i prostřednictvím svých webových stránek či sociálních sítí (SZPI, 2022b).

Testy kvality potravin

Vzhledem k množství výrobků dostupných na trhu a občasným nekalým praktikám výrobců je pro běžného spotřebitele v některých situacích velmi složité posoudit kvalitu určitého výrobku. V takových to případech si musí spotřebitel vypomoci radou odborníků, podívat se na výsledky spotřebitelských testů či alespoň konzultovat produkt s uživateli, kteří ho již dobře znají (Blecharz, 2015). Spotřebitelských testů je celá řada, ať už v podobě časopisu či pořadu. Patří mezi ně například:

- D-test je největší českou spotřebitelskou organizací, jejíž kořeny sahají až do roku 1992. Tato nezisková organizace nabízí spotřebitelům komplexní servis ve formě praktického průvodce, který pomáhá při rozhodování o nákupu zboží (Dtest, 2022).

- CZ TEST je magazín, navazující na titul Svět potravin, který se věnuje problematice potravin. Jeho cílem je předat relevantní, odborné a objektivní informace, které reflektují aktuální témata z potravinářského světa. Tyto informace zpracovávají garantovaní a vysoce kvalifikovaní odborníci Potravinářské komory České republiky (Cz-test, 2022).
- Test DNES je pořad založený na krátkých reportážích redaktorů, kteří za účasti dobrovolníků, expertů a hygieniků odhalují skutečnou kvalitu produktů, běžně dostupných v obchodních sítích (Tv.idnes, 2022).
- A DOST je další pořad, dostupný na platformě Stream, který ukazuje, kteří obchodníci obírají zákazníky o peníze. Testy potravin, produktů a služeb prozrazují, co je opravdu kvalitní a spolehlivé (Stream, 2021).
- a další

Státní zemědělská a potravinářská inspekce za podpory Ministerstva zemědělství vytvořila projekt Potravina na pranýři, který má za cíl pomoci běžnému spotřebiteli zorientovat se na trhu s potravinami. Inspekce zde uvádí výsledky své kontrolní činnosti a od konce roku 2016 jsou zde i zveřejňovány informace z kontrol Státní veterinární správy (SZPI, 2022a).

3.2.7 Cena

Kvalitu chápe každý podle svých vlastních měřítek, která mají často společného jmenovatele a tím jsou peníze. Většina lidí tedy chápe kvalitu jako něco, co splňuje nejen obecně předpokládaná kritéria, ale i osobní kritéria, a to vše navíc za přijatelné peníze. Dalo by se říct, že krédem dnešní doby je „*kvalita za přijatelnou cenu*.“ Na tuto situaci reaguje většina výrobců, tím, že snižují náklady ve firmě na co nejnižší úroveň, aby produkt na trhu obstál i cenově. Nicméně vysoká cena není automaticky zárukou kvality, a obráceně, nízká cena není signálem pro nízkou kvalitu. Proto je třeba pečlivě a objektivně posuzovat úroveň kvality, ovšem toto posouzení je většinou pro běžného spotřebitele již nad jeho síly (Blecharz 2015). Správné stanovení ceny je jedním z nejdůležitějších a nejzávažnějších kroků manažerského rozhodování. Ovšem v praxi se nerealizuje příliš dobře především proto, že správné stanovení ceny znamená spojit racionální kalkul s uměním odhadnout budoucí reakci zákazníků i konkurence (Foret, 2011). Cenová rozhodnutí firmy jsou pak ovlivňována vnitřními a vnějšími faktory prostředí. Mezi vnitřní faktory patří marketingové cíle, strategie marketingového mixu, náklady a cenová organizace. Mezi vnější poté typ trhu poptávky, konkurence, ostatní faktory prostředí, jako jsou ekonomika, distributoři či vláda (Vašítková, 2014).

Cena potravin je ovlivňována mnoha faktory, jako jsou klimatické podmínky, produkce, poptávka a doprava. Klimatické podmínky, jako je sucho nebo povodně, mohou zničit úrodu a snížit nabídku potravin na trhu, což poté vede ke zvýšení cen. Produkce potravin je dalším z faktorů, pokud se zvyšuje poptávka po potravinách, musí se zvýšit také produkce. Ovšem to může vést k vyšším nákladům na výrobu a zvýšení cen pro spotřebitele. Růstu cen potravin také zvyšuje poptávku po dané potravine, která může být způsobena například změnou stravovacích návyků nebo růstem populace. Cena potravin se liší v závislosti na zeměpisné oblasti, kde jsou produkovány, a také na cestě, kterou musí urazit, než dorazí na regál v obchodě. Vysoké ceny ropy mohou zvýšit náklady na dopravu a v konečném důsledku, pak i konečnou cenu potravin v obchodě. Dalším faktorem by mohla být monopolizace potravinového průmyslu a nedostatek konkurence mezi výrobci. Velké potravinářské společnosti často využívají svého postavení na trhu a síly v ovlivňování ceny potravin. Tyto společnosti mohou například uzavírat smlouvy s dodavateli na exkluzivní zásobování, což výrazně ovlivňuje nabídku a ceny potravin. Navíc, tito velcí hráči v potravinářském průmyslu mohou využívat marketingové a reklamní strategie, aby získali konkurenční výhodu. V neposlední řadě by mohli mít vliv na cenu potravin nedostatečné informace o tom, jak jsou ceny potravin stanoveny, což vede ke spekulacím a neprůhlednému trhu. To umožňuje velkým hráčům v potravinářském průmyslu ovlivňovat ceny potravin bez dostatečného dohledu (Nestle, 2013).

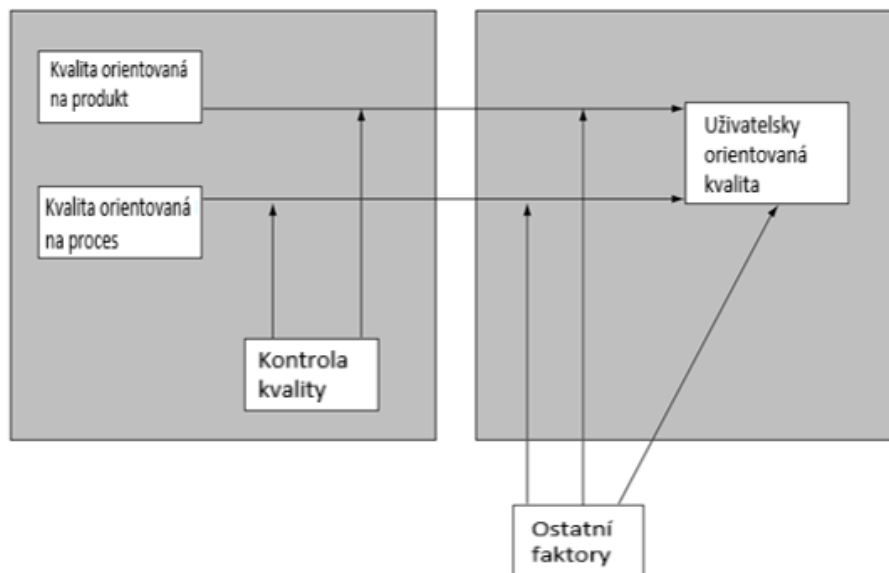
3.3 Subjektivní kvalita potravin

Vnímání kvality lze rozlišit na objektivní a subjektivní. Objektivní hodnocení se vztahuje k fyzikálním vlastnostem, nutriční hodnotě, bezpečnosti výrobků, době trvanlivosti a ostatním faktorům, které jsou zmíněny výše v kapitole 3.2 Objektivní kvalita potravin. Subjektivní kvalita je spojena s tím, jak spotřebitelé výrobek vnímají a jak je vnímán lidskými smysly. Jedná se o jakýsi střet mezi vědou, technologií a tím, jak je výrobek přijímán spotřebitelem. Spotřebitel určuje míru přijatelnosti výrobku, přičemž ke správnému a efektivnímu plnění cílů by se faktory vědy, technologie a přijatelnosti měly spojit (Pivoňka, 2020).

3.3.1 Vnímání kvality

Rozlišují se čtyři druhy kvality, které jsou znázorněny na obrázku 1.

Obrázek 1 Druhy kvality



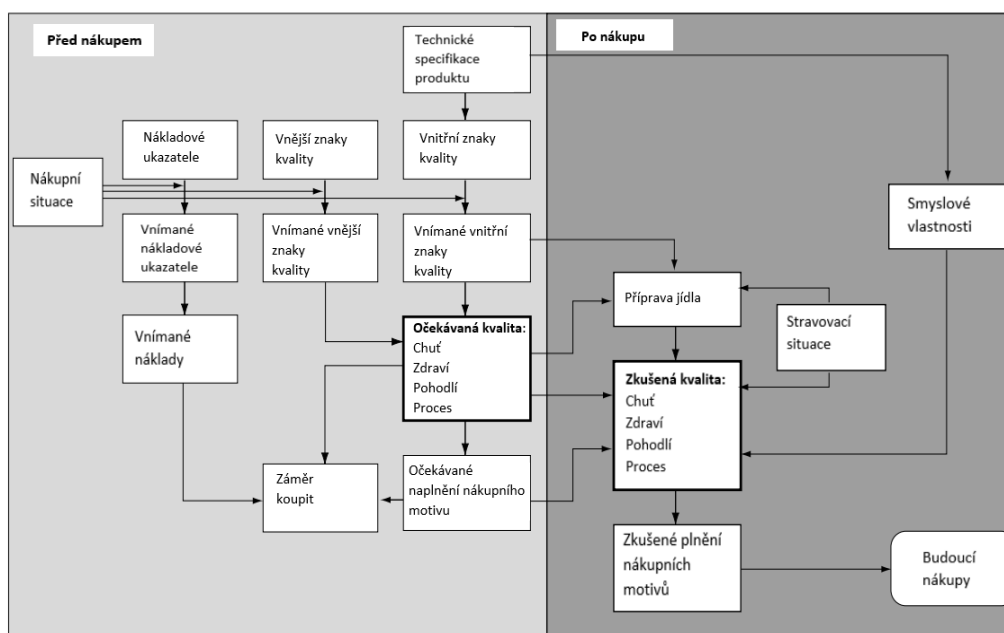
Zdroj: Zpracováno dle Grunert, Brunsø, Fjord 2002

První tři typy kvality, nacházející se na levé straně obrázku, lze označit za tzv. objektivní kvality, jelikož v těchto případech lze kvalitu zjistit pomocí měření a dokumentace aspektů produktu a výrobního procesu. Tato měření jsou prováděna opakovaně na každém produktu. Čtvrtý typ, vyobrazen na obrázku vpravo, tedy uživatelsky orientovaná kvalita, je označována jako subjektivní kvalita, jelikož ji lze měřit pouze u koncového uživatele a může se u stejného produktu mezi uživateli lišit. Všechny tři typy ovlivňují uživatelsky orientovanou kvalitu, nicméně ona samotná může být ovlivněna i jinými faktory, které nejsou vlastnostmi samotného produktu. Může se jednat o nákupní situaci, typ maloobchodní jednotky, prodejní cenu, značku a jiné (Grunert, Brunsø, Fjord 2002).

Základní kvalitativní znaky potravin v rámci subjektivního pohledu tvoří dle Fialky (2014) specifické vlastnosti produktů s vazbou na zeměpisný původ, produkční oblast, plemeno zvířete, metodu produkce či zvláštní přísady. Dále specifické metody produkce (souvinnost s místními tradicemi a znalostmi), specifické normy v rámci ochrany životního prostředí a welfare chovaných zvířat a souvislost se zpracováním, obchodní úpravou a označením, zvyšujícím přitažlivost produktu pro spotřebitele.

Podrobněji je vnímání kvality vyobrazeno na obrázku 2.

Obrázek 2 Model celkové kvality potravin



Zdroj: Zpracováno dle Grunert, Brunsø, Fjord 2002

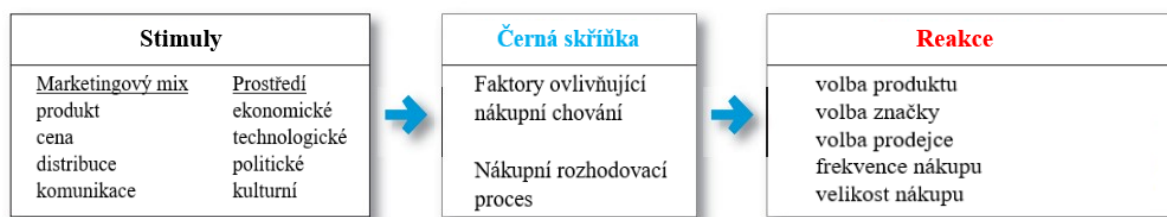
Model celkové kvality potravin rozlišuje hodnocení „před a „po“ nákupu. Mnoho vlastností potravinářského výrobku nelze před nákupem zjistit, tudíž vyhledávací vlastnosti většiny produktů jsou pouze v omezené míře. Spotřebitel si tedy nejprve vytvoří očekávání ohledně kvality a teprve po spotřebě může určit, zda produkt splnil jeho očekávanou kvalitu či nikoliv. Ekonomická teorie kvality produktu rozlišuje mezi vyhledáváním, zkušenostmi a důvěryhodností. Vyhledávací charakteristiky jsou zjištěny ještě před samotným nákupem (barva masa). Naproti tomu zkušenostní vlastnosti mohou být zjištěny až po zkušenostech s produktem (chuť). Tyto charakteristiky může spotřebitel zjistit sám, zatímco důvěryhodné vlastnosti nikoliv. Příkladem může být zelenina, jejíž barvu, tvar či chuť si spotřebitel zjistí sám, ovšem zda byla zelenina vypěstována podle organických principů již nikoliv. Důvěryhodné vlastnosti nejsou viditelné a spotřebitel je nemůže ověřit ani po vyzkoušení produktu. Jsou věcí věrohodnosti a důvěry a pro spotřebitele jsou dnes stále důležitější. V psychologických přístupech k vysvětlení subjektivní kvality převládají v marketingu tzv. modely více atributových postojů. K rozdílům mezi vyhledáváním, zkušeností a důvěryhodností, přibýlo ještě rozlišení mezi vnitřními a vnějšími atributy produktu. Vnitřní atributy odkazují na fyzický produkt (barva, tvar, vůně), zatímco vnější odkazuje na vše ostatní (název, značka, cena, obchod). Více atributové modely byly použity ve stovkách studií o

spotřebitelském chování v marketingové oblasti, ale poskytly pouze omezený náhled na proces vnímání kvality. Nelze totiž brát v úvahu případné vztahy mezi atributy. Například jeden atribut jako je zdraví, lze odvodit od jiných, jako je obsah tuku, ale druhý atribut jako je cena, již od obsahu tuku odvodit nelze (Grunert, Brunsø, Fjord 2002). To, jak spotřebitel celkově vnímá kvalitu potravin odráží kupní chování spotřebitele.

3.3.2 Kupní chování spotřebitele

Pojem spotřebitel zahrnuje vše, co spotřebováváme, tedy i to co sami nenakupujeme (Vysekalová a kol. 2011). Z právního pohledu je pojem spotřebitel definován v zákoně č. 634/1992 Sb., o ochraně spotřebitele § 2 odst. (1) a) takto: „Spotřebitelem je fyzická osoba, která nejedná v rámci své podnikatelské činnosti nebo v rámci samostatného výkonu svého povolání“ (Epravo, 2014). Pojem zákazník je označení pro člověka, který objednává, nakupuje a platí (Vysekalová a kol., 2011). Nákupní chování bylo založeno na názoru ekonomické teorie, že jednotlivci jednají racionálně, ovšem později se ukázalo, že spotřebitelé nakupují spíše impulzivně a jsou ovlivňováni rodinou, přáteli, náladami, situacemi a emocemi. Všechny tyto aspekty odráží rozhodovací proces spotřebitele (Schiffman, Kanuk 2004). Hartl (1996) definuje chování jako souhrn vnějších projevů, činností, jednání a reakcí organismu dělených podle psychologické povahy na instinktivní, návykové a rozumové. Spotřebitelské chování lze charakterizovat podobně, s tím rozdílem, že je zaměřené na uspokojování určitých potřeb. „Spotřební chování znamená chování lidí, konečných spotřebitelů, jež se vztahuje k získávání, užívání a odkládání spotřebních výrobků – produktů“ (Koudelka 1997, s.11). Predikce chování člověka, tedy procesy a dění v lidské mysli, jsme schopni chápat jen omezeně a mysl pro marketéra představuje tzv. „černou skříňku“ (Vysekalová a kol., 2011). Spotřebitelé totiž často sami přesně nevědí, co ovlivňuje jejich nákup a marketéři se snaží přijít na to, jak spotřebitelé reagují na různé marketingové akce a další podněty vstupující do spotřebitelovy „černé skříňky“, a jaké reakce to u nich následně vyvolá (Kotler, Armstrong 2017).

Obrázek 3 Černá skříňka spotřebitele



Zdroj: Zpracováno dle Kotler, Armstrong 2017

Stimuly

Na obrázku 3 jsou vidět marketingové stimuly skládající se ze čtyř P, a to produkt, cena (price), distribuce (place) a komunikace. Tyto čtyři prvky představují marketingový mix, který je nejdůležitějším nástrojem marketingového řízení. Při sestavování marketingového mixu je vždy nutné respektovat vzájemné vazby jednotlivých prvků, jelikož marketingový mix je naší nabídkou zákazníkům. Při jeho vytvoření je tedy důležité vědět, pro koho a jak ho máme nastavit, aby mohlo dojít k úspěšnému prodeji. Z toho je patrné, že mezi segmentací trhu a vypracováním marketingového mixu existuje úzká propojenost (Foret, 2011). Za produkt může být považováno nejen jakékoli fyzické zboží, ale také nejrůznější služby, informace, myšlenky, zážitky a jejich kombinace, pokud mohou být předmětem směny (Karlíček, 2018).

Produkt nemusí být pořizován jen z důvodu primární potřeby, ale rozhodnutí o jeho pořízení záleží také na faktorech jako je například zpracování či image značky (Kotler, 2007). U běžných produktů lze pracovat s celou řadou charakteristik, kterými se lze odlišit od konkurence. Významnou konkurenční výhodou může představovat značka kvality, ale také design a estetika produktu. S designem úzce souvisí rovněž obal produktu, nicméně klíčovým faktorem zůstává hodnota, kterou zákazník koupí produktu získává (Foret, 2011). Cílem produktového mixu je vytvořit širokou škálu produktů, které uspokojí potřeby a požadavky zákazníků. Společnosti mohou nabízet produkty v několika variantách, jako jsou různé barvy, velikosti, úrovně kvality a vlastnosti. Produktová diferenciací může být výhodná pro společnosti, protože umožňuje oslovit širší spektrum zákazníků a získat konkurenční výhodu. Výrobci také často používají životní cyklus produktu, aby plánovali své marketingové aktivity. Produkty procházejí několika fázemi, včetně zavádění, růstu, zralosti a úpadku. V každé fázi mohou být vhodné různé marketingové strategie a nástroje, včetně inovací a propagace aj. Je důležité, aby společnosti pravidelně hodnotily svůj produktový mix a plánovaly jeho rozvoj a úpravy v souladu s měnícími se potřebami a požadavky zákazníků. Úspěšná produktová strategie může být klíčem k dlouhodobému úspěchu firmy na trhu a k budování silné značky (Kotler, Armstrong, 2017).

„Cena je peněžní částka za výrobek nebo službu, případně souhrn všech hodnot, které zákazníci vymění za užitek z vlastnictví nebo užívání výrobku nebo služby“ (Kotler 2007, s. 749). Cenou se tedy v marketingovém mixu (4P) rozumí to, co je požadováno za nabízený produkt. Cena je také jediným prvkem marketingového mixu, který představuje pro firmu zdroj příjmů. Všechny jeho ostatní složky, jako jsou produkt, distribuce i propagace, vyžadují naopak výdaje. Cenová politika má výrazný vliv na zisk, ovšem současně cena ovlivňuje i psychologické reakce a chování. Ty ovlivňují předpokládanou kvalitu a hodnotu produktu nebo služby, což působí na umístění produktu na trhu. Aby firma dokázala správně stanovit cenu, musí pochopit vztah mezi vnímanou cenou a vnímanou kvalitou. Lidé mají totiž tendenci předpokládat, že dražší produkty vykazují vyšší kvalitu, a naopak levnější produkty kvalitu nižší. Pokud lidé navíc nemají přesné informace o kvalitě produktu, je pro ně indikátorem kvality právě cena. Cena tedy determinuje očekávanou kvalitu a dokáže měnit samotný prožitek ze spotřeby, respektive vnímanou hodnotu (Karlíček, 2018). Nicméně, cena by neměla být vnímána pouze v absolutní velikosti, jelikož výše ceny sama o sobě není dobrá, nebo špatná. Jde spíš o to, že v případě konkrétního zákazníka se pro něj může stát dostupnou nebo nedostupnou. Modifikovaná podoba potom představuje cenu stanovenou samotným zákazníkem. Jedná se o cenu, kterou je zákazník ochoten/schopen za nabízený produkt zaplatit (Foret, 2011). I přes to platí, že u produktů s vyššími cenami vzrůstá jejich atraktivita, zatímco příliš nízká cena může vyvolávat dojem, že je s produktem něco špatně, že je nízké kvality či o něj nikdo nemá zájem. Lidé poměřují, zda je nějaká cena vysoká nebo nízká pomocí tzv. referenční ceny. Jde o ceny, které si lidé pamatují z předchozích nákupů a vůči kterým ceny produktů v dané kategorii srovnávají. Může se jednat o cenu, kterou zákazníci vnímají jako běžnou, o cenu, již zákazník platil posledně, o nejvyšší či nejnižší přijatelnou cenu, o cenu již přijde zákazníkům férová či ceny konkurenčních produktů. Referenční ceny umožňují zákazníkům, aby se v dané produktové kategorii zorientovali a dávají jim určitý rámeček pro rozhodování (Karlíček, 2018).

Distribucí se rozumí způsob, jakým se produkt dostává ke svým zákazníkům. Cílem je, aby se produkt dostal k zákazníkovi na správném místě ve správnou chvíli a způsobem, který odpovídá marketingové strategii dané značky, a to vše při co možná nejnižších nákladech. Jednoduchost, rychlost a pohodlí, s nimiž může zákazník produkt získat, jsou součástí celkové hodnoty, kterou firma zákazníkovi nabízí. Platí, že není-li produkt pro cílovou skupinu dostatečně dostupný, může být veškeré přechozí marketingové snažení zbytečné (Karlíček, 2018). Existují různé způsoby distribuce produktů. Jedním z nejčastějších je prostřednictvím zprostředkovatelů, kteří umožňují výrobcům dostat své produkty na trh. Mezi zprostředkovatele patří například

velkoobchodníci, maloobchodníci, agenti, makléři a distributoři. Další možností je prodej přímo zákazníkům, buď prostřednictvím maloobchodu nebo přes internet. Při plánování distribuční strategie je důležité zohlednit několik faktorů, jako jsou charakteristiky produktu, zákazníků a trhu. Například pro luxusní produkty je často vhodné využívat exkluzivních distribučních kanálů, zatímco pro běžné zboží jsou nejlepší velkoobchodníci a maloobchodníci. Distribuce může být klíčovým faktorem úspěchu firmy na trhu. Dobrá distribuční strategie může zajistit vysokou dostupnost produktů a usnadnit jejich prodej. Na druhé straně špatně zvolená strategie může vést k nedostatku produktů na trhu, zvýšení nákladů a snížení konkurenceschopnosti (Kotler, Armstrong, 2017).

Prostřednictvím propagace sděluje podnik zákazníkům, obchodním partnerům i klíčovým veřejnostem informace především o svých produktech, jejich cenách i místech prodeje. Při této činnosti, která se také označuje jako komunikační mix či marketingová komunikace se v současnosti používají nástroje jako je reklama, podpora prodeje, public relations, osobní prodej a přímý marketing (Foret, 2011). Reklama je forma komunikace, která se používá k propagaci produktů nebo služeb. Je to způsob, jakým se snaží výrobci upoutat pozornost zákazníků a přesvědčit je, aby si koupili daný produkt. Reklamy se mohou prezentovat v různých formách, jako jsou tištěné inzeráty, televizní reklamy, rozhlasové reklamy, billboardy, webové reklamy a další. Cílem reklamy je vzbudit zájem, vyvolat touhu a přimět zákazníka k nákupu. Reklama může být velmi účinným nástrojem pro budování značky a zvyšování prodejů, ale také může být zdrojem iritace pro spotřebitele a může být vnímána jako obtěžování. Důležité je, aby reklama byla cílená a nezávadějící a aby byla přizpůsobena potřebám a preferencím cílového trhu (Kotler, Keller, 2013). Reklama v potravinovém průmyslu je jedním z nejvýraznějších a nejčastějších způsobů, jakým se výrobci snaží zaujmout pozornost zákazníků a přesvědčit je, aby si koupili jejich výrobky. Tato forma marketingu se používá pro propagaci různých druhů potravin, od nápojů a sladkostí až po zdravější alternativy jako jsou cereálie a jogurty. Reklamy v potravinovém průmyslu se snaží přilákat zákazníky pomocí různých taktik, jako jsou atraktivní obaly, úžasné chutě, lákavé slevy a spousta dalších (Nestle, 2013). Mnohdy se v reklamách používají vizuální efekty, zvukové efekty a různé psychologické triky, aby zákazníky přesvědčily, že si daný výrobek zaslouží koupit. Marketingová komunikace musí vycházet z celkové marketingové strategie a komunikační kampaň musí odpovídat cílovému segmentu a podporovat stanovený positioning značky. Kampaň musí dále odpovídat stanoveným komunikačním cílům, ať už je jimi zvýšení povědomí o produktu či značce, ovlivnění postojů ke značce, zvyšování loajality ke značce, vyzkoušení produktu nebo zvýšení

prodeje. Když má podnik jasno v tom, co přesně chce cílové skupině sdělit, obvykle se snaží marketingové sdělení upravit do kreativnější podoby, aby bylo pro danou cílovou skupinu atraktivnější a cílovou skupinu zaujalo. Zaujetí cílové skupiny je totiž na současných hyperkonkurenčních trzích jedním z nejobtížnějších úkolů (Karlíček, 2018).

Další stimuly zahrnují události na straně kupujícího v prostředí ekonomickém, technologickém, politickém a kulturním. O těchto faktorech se hovoří jako o faktorech nekontrolovatelných, determinujících. Do ekonomického prostředí se řadí inflace, zadluženost, vývoj směnných kurzů, recese, nezaměstnanost či rozdíly mezi rozvinutými státy a zeměmi třetího světa (Foret, 2011). Technologické prostředí poskytuje údaje o vyspělosti a využívání vědecko-výzkumného potenciálu. Charakterizující je stále se zrychlující tempo inovací, zkracování inovačního cyklu a s tím související životnost produktů, ale také dostupnost dopravní infrastruktury, technologická úroveň výrobních zařízení, dostupnost internetu a komunikačního spojení (Kotler 2007). Politické prostředí představuje zákony, jak na ochranu podnikatele, tak také na ochranu spotřebitele, činnost vládních institucí, skupin veřejného zájmu, nevládních organizací a politických stran (Foret, 2011). Kulturní prostředí pak ovlivňuje vnímání, preference, chování a základní hodnoty společnosti. Kulturní prostředí si nadále uchovává řadu tradičních a dodnes silně působících hodnot a místních specifik (jazykových, náboženských atd.) projevujících se v množství odlišných subkultur (Foret, 2011; Kotler, 2007). Všechny tyto stimuly vstupují do spotřebitelovy „černé skříňky“. Tyto vstupy se následně promění v odpovědi kupního chování ve vztahu ke značce a společnosti, co se kupuje, kdy, kde a jak často (Kotler, Armstrong 2017).

Černá skříňka spotřebitele

Dle Vysekalové (2011) „černá skříňka“ představuje interakci predispozic spotřebitele k určitému kupnímu rozhodování. Na rozhodovací proces zároveň působí i okolní podněty, a to jak vnitřní, tak i vnější. Zároveň je podnět startovacím prvkem celého rozhodovacího procesu a „černá skříňka“ tak představuje mentální proces, který nelze kvantifikovat či zkoumat (Vysekalová a kol., 2011).

Faktory ovlivňující nákupní chování

Spotřebitelské chování je silně ovlivňováno kulturními, sociálními, osobními a psychologickými faktory, které marketéři nemohou ovládat, ale musí je zohlednit při tvorbě marketingové strategie.

Kulturní faktory představují nejzákladnější příčinu lidské touhy a chování, jelikož se jedná o chování naučené. Dítě, které vyrůstá ve společnosti, se učí základní hodnoty, vnímání, touhy a

chování od své rodiny. Spotřebitelé mohou být také ovlivněni subkulturami a referenčními skupinami (Kotler, Armstrong 2017). Referenční skupinu jedinec používá jako zdroj srovnání pro své názory, postoje a chování. Pohlíží na ni jako na vzor či srovnávací kritérium. Referenční skupiny mohou být formální, například profesionální organizace, nebo neformální, například skupina přátel. Subkultura naopak představuje skupinu jedinců s odlišnými kulturními charakteristikami a společnými zájmy nebo hodnotami, které se liší od většinové kultury v dané společnosti. Subkultura může být definována na základě věku, pohlaví, náboženství, etnicity, zájmů nebo stylu života. Mohou být jak oficiální (náboženské skupiny), tak neoficiální (fanouškovské skupiny) (Solomon a kol., 2016). Kulturní faktory mohou mít velký vliv na nákupní chování spotřebitelů. Různé kultury totiž mohou mít odlišné preference a postupy při nákupu, některé kultury mohou upřednostňovat značkové zboží, zatímco jiné se mohou spokojit s levnějšími alternativami (Kotler, Armstrong 2017). Kulturní změny mohou také vést k novým trendům v nákupním chování. V poslední době stoupl zájem o zdravé potraviny a fitness. To vytvořilo obrovský průmysl pro služby týkající se zdraví, fitness, cvičebního vybavení, oblečení, organických potravin a různé druhy diet (Monga, John 2020).

Sociální faktory mohou rovněž ovlivnit nákupní chování spotřebitelů a to tím, že ovlivňují jejich preference, hodnoty a rozhodovací procesy. Spotřebitelé se mohou cítit pod tlakem nebo inspirováni svým okolím, což může vést k tomu, že budou nakupovat určité produkty nebo značky. Jedním z příkladů může být skupinový tlak, kdy se spotřebitelé mohou cítit pod tlakem, aby následovali módní trendy nebo aby nakupovali značkové výrobky. Dále kultura, kde zvyky a tradice dané kultury mohou mít vliv na to, jaké produkty se kupují a jak se při koupi rozhodnout, může se dávat přednost určité barvě, velikosti, stylu atd. Rodinní příslušníci mohou být též velmi vlivní při rozhodování o nákupu, například rodiče rozhodují o tom, jaké oblečení nebo jídlo je pro jejich potomka vhodné. Sociální třídy mají také různé preference a očekávání. Lidé z vyšších tříd si mohou vybírat luxusní produkty, zatímco lidé z nižších tříd mohou být omezeni finančními možnostmi. V neposlední řadě se sem řadí referenční skupina zmíněná výše. Lidé se totiž často rozhodují podle doporučení a názorů lidí v jejich okolí, a tak se mohou ptát svých přátel či rodiny na to, co by měli koupit (Solomon, 2019).

Osobní charakteristiky, jako je věk a životní fáze kupujícího, zaměstnání, ekonomická situace, životní styl a osobnost též rozhodují o nákupním chování. Vzhledem k věku a fázi životního cyklu lidé mění zboží a služby, které kupují během svého života. Věk ovlivňuje chuť v jídle, vkus oblékání a nábytek a volbu zábavy, zatímco preference v určité fázi životního cyklu vychází z demografie a životních událostí, jako je svatba, narození dítěte, koupě domu, změny

v osobním příjmu, důchod a řada dalších událostí. Marketingoví specialisté často definují své cílové trhy v termínech fáze životního cyklu a vyvíjejí příslušné produkty a marketingové plány pro každou fázi. Zaměstnání ovlivňuje zboží a služby, které si člověk koupí. Například manuální pracovníci obvykle kupují více odolné pracovní oblečení, zatímco výkonní pracovníci si kupují spíše firemní obleky. Ekonomická situace pak ovlivňuje výběr obchodů a produktů. Marketéři proto sledují trendy v osobních příjmech, úsporách a úrokových sazbách. Životní styl je vzor jednání osoby vyjádřený v její psychografii. Zahrnuje aktivity (práce, koníčky, nákupy, sport, společenské akce), zájmy (jídlo, móda, rodina, rekreace) a názory (na sebe, společenské otázky, podnikání, produkty). Životní styl zachycuje něco víc než sociální třídu nebo osobnost člověka. Profiluje celý vzor jednání a interakce osoby ve světě. Když se koncept životního stylu používá opatrně, může pomoci marketérům porozumět měnícím se hodnotám spotřebitelů a jak ovlivňují nákupní chování. Spotřebitelé nekupují jen produkty, kupují hodnoty a životní styly, které tyto produkty zastupují. Každá jedinečná osobnost ovlivňuje nakupování člověka. Osobnost se obvykle popisuje výrazy, jako jsou sebevědomí, dominance, společenská, autonomie, defenzivita, adaptabilita a agresivita. Osobnost může být užitečná při analýze spotřebitelského chování pro určité výběry produktů nebo značek. Myšlenka spočívá v tom, že také značky mají osobnosti a spotřebitelé nejspíše zvolí značky s osobnostmi, které odpovídají jejich vlastním (Kotler, Armstrong 2017).

Psychologické faktory mohou být marketéry použity ke zvýšení prodejů, ale také mohou být užitečné pro spotřebitele, kteří chtějí lépe porozumět svému vlastnímu nákupnímu chování a lépe se rozhodovat při nákupu. Mezi nejvýznamnější psychologické faktory patří osobnost a hodnoty. Spotřebitelé nakupují produkty, které odpovídají jejich osobnosti a hodnotám, například někdo, kdo preferuje zdravější životní styl, bude pravděpodobně hledat zdravé potraviny a produkty. Motivace, spotřebitelé se totiž rozhodují o koupi produktu, dle toho, zda jim pomůže dosáhnout určitého cíle nebo splnit určitou potřebu. Percepce, spotřebitelé vnímají produkty různým způsobem na základě svých předchozích zkušeností, zvyků a očekávání. Například značky mohou být vnímány jako kvalitní či nekvalitní v závislosti na tom, jaké zkušenosti s nimi spotřebitel měl v minulosti. S tím souvisí i faktor učení. Spotřebitelé se učí nakupovat na základě svých zkušeností. Pokud tedy někdo získal pozitivní zkušenost s určitým produktem nebo značkou, pravděpodobně se k ní bude v budoucnu vracet. V neposlední řadě to jsou emoce, které si s produktem nebo značkou spotřebitel spojí a na základě toho se pak rozhoduje o nákupu (Solomon, 2019).

Nákupní rozhodovací proces

Kupní chování je součástí rozhodovacího procesu. Významnější nákupy jsou spojené s vnímáním většího rizika a kupní rozhodování proces je tak relativně dlouhý a složitý, zatímco u běžného nákupu (např. v hypermarketu) je poměrně rychlý. Kupní rozhodovací proces se dle Foreta (2011) skládá z pěti kroků, a to z identifikace problému, sběru informací o nabídce na trhu, vyhodnocení získaných informací, rozhodnutí (koupě) a po nákupním vyhodnocení. Zamazalová (2011) přidává ještě jeden krok navíc. Začíná se rozpoznáním problému, následuje hledání informací, hodnocení variant, nákupní rozhodnutí, ponákupní chování, a nakonec odkládání výrobku. V každé z těchto etap je spotřebitel vystaven působení řady vlivů a marketérům se tak naskýtá možnost, využít marketingových podnětů a ovlivnit spotřebitele. U samotného počátku kupního rozhodování si spotřebitel uvědomí jistý nedostatek a pocítuje potřebu tento problém vyřešit prostřednictvím určitého produktu. Ve druhé fázi pak spotřebitel sbírá informace potřebné k rozhodnutí a následnému vyřešení problému. Informací o daném produktu by mělo být dostatek a měly by být relevantní. Hledání informací se dělí na vnitřní (interní) a vnější (externí) (Zamazalová, 2011). Dle autorů Schiffmana a Kanuka (2004) se za vnitřní informace považuje vyhodnocování dřívějších zkušeností uložených v dlouhodobé paměti a od toho se odvíjí, v jakém množství, či zda vůbec, budou vyhledávány informace externí. Autoři Clow a Baack (2008) za interní informace považují přemýšlení spotřebitele o značkách. Tedy to, jak moc je spotřebitel ochotný vyhledat informace o dané značce a vyhodnotit je. Vnější informace poté spotřebitel může získat v různých časopisech, reklamách, na internetu či radou od rodiny, přátel nebo odborníků. Ve fázi hodnocení variant, spotřebitel vybírá z užší skupiny značek (produktů). Jedná se o tzv. výběrový okruh, který sleduje důležité parametry, jako jsou vlastnosti produktu (funkční, estetické, symbolické), cenu, nákupní podmínky, servis poskytovaný po prodeji atd. Hodně záleží na osobních preferencích spotřebitele. Rozhodnutí může být kompenzační, což znamená, že je spotřebitel ochoten slevit v požadavcích na některé z hodnotících kritérií, nebo nekompenzační, což je přesný opak. Následně nastává rozhodnutí o uskutečnění nákupu. V této situaci na spotřebitele působí situační vlivy, které se sice projevují ve všech fázích kupního rozhodovacího procesu, ale nyní se projevují zřetelněji. Jde o působení faktorů, kterým je spotřebitel vystaven během nákupu. Jedná se o sociální okolí (zákazníci v prodejně, prodejní personál, ...), dále obchodní (nákupní atmosféra, merchandising, in-store marketing) a vnímané riziko. V této fázi zákazník také vyhodnocuje alternativy typu: produkty, prodejní místa, kam půjde nebo také nároky na čas, energii a psychiku. Výsledkem této fáze je buď vlastní nákup nebo jeho odmítnutí. Ponákupní

chování nastává v případě, že se uskutečnil nákup. Jde o vlastní užívání produktu a porovnávání očekávaných užitků produktu s jeho skutečným přínosem. Výsledkem je buď pocit uspokojení, spokojenosti nebo nespokojenosti. Odkládání produktu pak nastává ve chvíli, kdy se spotřebitel rozhodne, že daný výrobek již nebude dál používat (Zamazalová ,2011).

Reakce

Působením všech výše zmíněných faktorů má za následek konečnou volbu produktu, volbu značky a volbu prodejny. Dále také frekvenci a velikost nákupu.

3.4 Plýtvání potravinami

V souvislosti s potravinami se v poslední době čím dál tím víc řeší jejich plýtvání a způsoby, jak tomuto jevu předejít. Na světě se až 1/3 potravin vyhodí či znehodnotí, ač je část z nich stále vhodná pro lidskou spotřebu. Jen v České republice se za rok vyprodukuje orientačně 729 tisíc tun potravinového odpadu za rok, což znamená 5,3 tuny jídla na jednotlivce (Národní potravinová sbírka, 2023). Plýtvání jídlem ovšem nelze vždy zabránit, tudíž pokud k němu dojde, je nejlepší zkusit jej využít. Jedním z příkladů může být pyramida plýtvání jídlem, viz příloha 5, která ukazuje, jak nejlépe nakládat s jídlem, které by se jinak vyhodilo. (Eatresponsibly, 2023). Na plýtvání se podílí všechny články potravinového řetězce, zemědělci, zpracovatelé, subdodavatelé, obchodníci a spotřebitelé. Navíc s plýtváním potravin dochází i k plýtvání energie, půdy, vody a lidské práce, která za produkcí stojí. Nicméně tento problém nesouvisí pouze s etickou či ekonomickou otázkou, ale představuje také environmentální problém, jelikož produkce, zpracování a distribuce potravin má značný dopad na životní prostředí. Dochází tak k větší tvorbě emisí CO₂, úbytku biologické rozmanitosti zemědělské půdy, její znečištění a znečištění vodních zdrojů. Většina vyhozeného jídla končí na skládkách a při rozkladu potravinového odpadu, za nepřístupu vzduchu, vzniká metan, který má 20x silnější skleníkový efekt než emise oxidu uhličitého (Národní potravinová sbírka, 2023).

Potravinový odpad je dle FUSIONS jakákoliv potravina a nepoživatelné části potravin odstraněné z potravinového dodavatelského řetězce, které mají být znovu získány nebo zlikvidovány. Organizace pro výživu a zemědělství (FAO) při definici potravinového odpadu rozlišuje mezi ztrátou potravin, potravinovým odpadem a plýtvání jídlem. Ztrátou potravin se rozumí snížení hmotnosti nebo nutriční hodnoty, které byly původně určeny k lidské spotřebě. Potravinový odpad představuje vyhazování potravin vhodných k lidské spotřebě bez ohledu na to, zda jsou uchovány po uplynutí doby použitelnosti nebo jsou ponechány zkáze. Plýtvání jídlem je pak jídlo ztracené v důsledku znehodnocení nebo odpadu (Eu-fusions, 2023).

Potravinové ztráty a plýtvání potravinami také zvyšují riziko nedostatku potravin, podvýživy a nadměrné spotřeby vody v době, kdy stále více lidí ve světě trpí hladem. Jedná se o celosvětový problém. EU a její členské státy zavedly konkrétní opatření s cílem předcházet potravinovým ztrátám a plýtvání potravinami. Hlavní zásady jsou zakotveny v rámcové směrnici EU o odpadech, v níž se členské země vyzývají k tomu, aby snižovaly množství potravinových ztrát vzniklých během výroby a distribuce, omezily plýtvání potravinami v domácnostech, podporovaly darování potravin a sledovaly a posuzovaly provádění opatření EU, kterými se má plýtvání potravinami předcházet. Rada se v roce 2016 politicky zavázala k řadě iniciativ, například zvýšit informovanost obecné populace, zlepšit srozumitelnost a používání označování data spotřeby a data minimální trvanlivosti a usnadnit darování neprodaných potravinářských výrobků dobročinným organizacím. Komise v roce 2016 zřídila platformu EU věnovanou ztrátám potravin a plýtvání potravinami, která sdružuje orgány EU, odborníky z členských států a relevantní zúčastněné strany. V prosinci 2019 Evropská unie zahájila provádění Zelené dohody pro Evropu. Všechny tyto kroky mají za cíl zvýšit úsilí EU o snížení plýtvání potravinami do roku 2030 na polovinu (Consilium, 2023).

3.5 Zdravý životní styl

Pod pojmem zdravý či správný životní styl si každý člověk představí něco trochu jiného a také každému jedinci vyhovuje něco trochu jiného. Z toho důvodu lze říct, že neexistuje jeden jediný správný způsob, jak žít zdravě. Zdravý životní styl znamená dělat věci, díky kterým se člověk cítí celkově lépe. Světová zdravotnická organizace definuje zdravý životní styl jako způsob života, který snižuje riziko vážného onemocnění nebo předčasné smrti (Široká, 2022). Zásady zdravého životního stylu jsou následující: nekouřit, sledovat svoji hmotnost, pravidelně se hýbat, jíst pestrou stravu, mít dostatečný přísun ovoce a zeleniny, mít dostatečný přísun vlákniny, nejíst tučná jídla, omezit spotřebu cukru, omezit spotřebu masa a uzenin, méně solit a chuť upravovat raději kořením, nejíst potraviny kontaminované plísněmi, omezit přípravu potravin na dřevěném uhlí nebo otevřeném ohni, vyhýbat se spáleným jídlům, omezit alkohol, chránit kůži před slunečním zářením a dodržovat předepsanou bezpečnost při práci s chemikáliemi (Linkos, 2011). Je nutné dodržovat správný stravovací režim, tedy jíst pravidelně tři hlavní jídla denně s maximálním energetickým obsahem. Pro snídani 20 %, oběd 35 % a večeři 25-30 %, dopolední a odpolední svačiny pak maximálně 5-10 %. Mezi jídly by měla být pauza přibližně 3 hodiny. Při tvorbě jídelníčku je třeba věnovat pozornost jak výběru potravin, tedy sledovat údaje o složení na etiketách, tak jejich úpravě. Strava by měla být dostatečně pestrá a přiměřená věku, pohlaví, pohybové aktivitě a zdravotnímu stavu (Dostálová

a kolektiv, 2012). Podobné rady uživatel najde i na e-shopech zabývajících se sportovní výživou, jako je například Aktin nebo GymBeam. První věc, kterou by měl člověk hlídat, je příjem energie ze stravy. Ten určuje to, jestli se člověk udržuje v pozitivní energetické bilanci, ve které nabírá (anabolizuje) nebo v negativní, ve které hubne (ketabolizuje). Není jedno, z jakých potravin člověk energii přijme, a proto by měl každý sledovat, z jakých makroživin je potravina složená, kolik má bílkovin, sacharidů a tuků. Ty na rozdíl od mikroživin (vitamínů, minerálních látek a stopových prvků) člověk potřebuje v daleko větším množství. Bílkoviny tvoří významnou část jídelníčku, a jsou klíčovým prvkem schopnosti těla budovat a regenerovat svalovou tkáň nebo produkovat dostatek hormonů či enzymů. Jejich potřeba je u sportujícího jedince zhruba na úrovni 2 g/kg tělesné hmotnosti, které je vhodné přijmout z různých, vždy kvalitních, zdrojů bílkovin. Nevýhodou této makroživiny je, že si tělo nedokáže udržet její zásoby, a tak by měla být součástí každého denního jídla. Sacharidy jsou podstatnou součástí jídelníčku nejen u sportovců, jelikož jsou pohotovostním i zásobním zdrojem energie uloženým ve svalovém nebo jaterním glykogenu. Je dobré do jídelníčku zařazovat komplexní sacharidy bohaté na vlákninu. Při výběru těchto potravin by se měli lidé preferovat celozrnné varianty a občas zařadit třeba i žitné produkty. Sacharidy by také měly být doplněny příjmem ovoce a zeleniny, které doplní jak vlákninu, tak i vitamíny a minerální látky. Poslední velmi podstatnou makroživinou je tuk. Ten se přirozeně vyskytuje v potravinách společně s bílkovinami (v případě živočišných zdrojů bílkovin). Tuky obsahují dvojnásobek energie, napomáhají udržet hormonální produkci a jsou dlouhodobým zdrojem energie pro tělo. V tučných zdrojích se také vyskytují vitamíny rozpustné v tucích, například nedostatkový vitamín D3 nebo omega 3 mastné kyseliny (Aktin redakce, 2020).

Základní pomůcka, která pomáhá při sestavování vyvážené, pestré a přiměřené stravy je tzv. potravinová pyramida, viz příloha 6. Potravinová pyramida znázorňuje skupiny potravin a nápoje, které patří do stravy každý den. Ukazuje, v jakém množství by se měly v celodenní stravě vyskytovat potraviny z jednotlivých potravinových skupin. Při pestré stravě sestavené dle pyramidy výživy nehrozí nedostatek ani nadbytek sacharidů, tuků, bílkovin, vitamínů, minerálních látek či jiných živin. Potravinová pyramida se skládá ze sedmi skupin a velikost jedné porce se přirovnává k sevřené pěsti strážníka nebo rozevřené dlaně (Státní zdravotní ústav, 2023b). Další metodou je zdravý talíř, viz příloha 7. Jedná se o novou a zdravější variantu výživové pyramidy. Složení talíře odpovídá moderním vědeckým poznatkům, ukazuje nejlepší cestu k udržení zdravého těla i hmotnosti a tvoří základ zdravotní prevence a podpory účinné léčby (Slimáková, 2012).

Na základě výšky a hmotnosti si lidé mohou zkontrolovat svůj index tělesné hmotnosti (BMI), aby zjistili, zda nemají nadváhu. Pro výpočet kalorického příjmu existuje nespočet kalkulaček, které ho vypočítají. Jako první musí člověk vypočítat svůj bazální metabolismus. Toto číslo udává počet kalorií, pod které člověk nikdy nesmí jít. Jedná se o minimální počet kalorií, které člověk musí přijmout, aby jeho tělo bylo schopné fungovat. Pomocí tohoto údaje a řady dalších, jako je věk, pohlaví, podkožní tuk, pohybová aktivita atd. si potom jedinec dopočítá svůj denní příjem kalorií. Důležitá je také fyzická aktivita. Dle Společnosti pro výživu (2021) by se každý jedinec měl pohybovat alespoň 30 minut například rychlou chůzí nebo cvičením, měl by jíst pestrou stravu rozdělenou do 3 - 5 denních jídel a nevynechávat snídani. E-shop pro sportovní výživu píše, že je důležité, aby si každý udělal určitá pravidla, která bude dodržovat, a nebude tak svůj organismus „stresovat“ nárazy nevhodné stravy a rozkolísané energetické bilance. Pro sportovce budující svalovou hmotu je lepší více frekvenční stravování se třemi většími jídly během dne vhodně doplněnými o svačiny. Pro ostatní je důležité udělat si v jídle vlastní řád (Aktin redakce, 2020). Co se týče pohybové aktivity, Světová zdravotnická organizace doporučuje pohyb minimálně 30 minut střední intenzity 5x týdně, nebo alespoň 20-25 minut pohybové aktivity vysoké intenzity 3x týdně. Pod pojmem střední intenzita si lze představit například chůzi, při které je možné mluvit v krátkých větách, souvisle říct alespoň tři slova, bez lapání po dechu a zalykání (Státní zdravotní ústav, 2023a). Webové stránky zabývající se sportovní výživou jako je Aktin, Gymbeam, Fitness007 a další, doporučují trénink v průměru 3x až 4x týdně (Loskot, 2022). Strava a pravidelná pohybová aktivita jde ruku v ruce. Navíc aktivní život prospívá zdraví v každém věku a přináší s sebou řadu benefitů. Zvyšuje příležitost pro socializaci, vytváření sítí a kulturní identitu, podporuje sociální interakci a soudržnost, posiluje sebevědomí, zvyšuje produktivitu na pracovišti a má pozitivní dopad na životní prostředí (WHO, 2010). V současnosti si stále více lidí uvědomuje vliv stravování na své zdraví a spolu s tím mění své stravovací návyky. Mezi nejznámější stravovací trendy a směry patří vegetariánství a veganství, IIFYM (flexibilní stravování), nízkosacharidové stravování, clean food (čisté stravování), free potraviny („gluten free“ atd.), půst a raw strava. Vegetariánství je způsob stravování, jenž z jídelníčku vylučuje maso, včetně drůbeže a ryb. Veganství pak představuje způsob stravování, jenž z jídelníčku vyřazuje nejen maso, včetně drůbeže a ryb, ale také mléčné výrobky a vejce. Existují i skupiny semi-vegetariánů, jako jsou pescetariáni (ti zařazují ryby), pollotariáni (ti zařazují drůbež) a flexitariáni, kteří jednou za čas konzumují jakýkoliv masný výrobek. Přejít na částečnou nebo kompletní rostlinnou stravu představuje zásadní změnu životního stylu a hlavním důvodem bývá snaha o souznění jedince s jeho ideály, motivy či hodnotami. Vegetariáni a vegani se opírají o přesvědčení, že by se zvířata neměla

zneužívat k uspokojování lidských potřeb a mělo by se pečovat o jejich blaho (Ferrarová, a kolektiv, 2019). Stručný popis výše zmíněných stravovacích trendů je k dispozici v příloze 8.

Doplňky stravy

O doplňky stravy se zajímají především lidé, kteří upřednostňují zdravý životní styl. I ten sebevyváženější jídelníček totiž občas potřebuje pomoc ve formě suplementace. Nesportovci stejně jako sportovci se velmi často můžou dostat, i přes velkou snahu, k nedostatku některé z velmi důležitých živin. Některé z doplňků stravy by se mohly považovat za zcela základní nejen pro trénink, ale i k podpoře celkového zdraví (Aktin redakce, 2020). Supplement neboli doplněk stravy nemá nahrazovat řádnou stravu, ale jak už z označení vyplývá, pouze ji doplňovat a sáhne se po něm pouze v případě, když živiny z přijatých potravin nejsou dostačující. Zařazování suplementů do stravy má původ především v tom, že dnešní potraviny nejsou takové, jaké bývaly dříve. Kvalita běžných základních potravin totiž postupem času, a za pomoci technologií výroby, degraduje a občas je opravdu nemožné denní dávky mikroživin a makroživin pokrýt. Ovšem stejně jako u kupovaných potravin, i u suplementů se musí hlídat kvalita, složení a zdroje, ze kterých pochází (Ehrenbergová, Gajdošová, 2019).

- Protein se stal postupem času pravděpodobně nejznámějším symbolem „fitness stravy“. Protein jako doplněk stravy představuje sušený proteinový prášek, ne bílkovinu obecně, který může pocházet z nejrůznějších živočišných i rostlinných zdrojů (vejce, mléko, hrách, aj). Jde o hodnotný zdroj bílkovin, rychle vstřebatelný, jehož primární funkcí je navýšit obsah bílkovin ve stravě. Od bílkoviny se obecně liší tím, že se nachází v koncertované formě bez doprovodu většího množství tuků a sacharidů (Ehrenbergová, Gajdošová, 2019).
- Vitamíny a minerální látky, které jsou nezbytné pro správné fungování našeho těla. Jedná se například o koenzym Q10, beta-karoten a další (Mach, 2012). Vhodným doplňkem stravy také může být komplexní multivitamin a multiminerál, který doplní mikroživiny, jež zatížený organismus využívá více. V období od podzimu do jara je vhodné zvážit suplementaci vitamínem D. Hladina tohoto vitamínu se totiž vlivem moderního životního stylu (život v uzavřených prostorech a minimum doby strávené venku na slunečním svitu) snižuje. V neposlední řadě také hořčík a zinek, jež napomáhají regeneraci, snižují únavu, vyčerpání, stres a zvyšují kvalitu spánku (Aktin redakce, 2020).

- Kloubní výživa zaručuje dostatečný přísun látek, které preventivně působí proti opotřebením chrupavek, a také jako výživa pro šlachy a vazy. Ve složení komplexních kloubních doplňků se nejčastěji vyskytují látky typu glukosamin, chondroitin sulfát či kolagen, které mají v kloubech stavební funkci. Na zmírnění bolesti může pomoci kyselina hyaluronová, MSM (metylsulfonylmetan) nebo omega 3 (Aktin redakce 2020).
- Kreatin je aminokyselina, přirozeně se vyskytující sloučenina, která se nachází v mase. Jedná se o oblíbený doplněk stravy, který má účinnost na zlepšení výkonnosti. Ve sportu není oficiálně zakázán a nemá závažné vedlejší účinky (Clark, 2009). Je vhodný pro sportovce, kteří se zaměřují na silové tréninky, jelikož podporuje růst svalové hmoty, síly a regeneraci silových schopností (Aktin redakce, 2020).
- Sportovní iontové nápoje obsahují rychle vstřebatelné sacharidy, vitamíny a minerály. Obsahují většinou sodík, draslík, hořčík, vápník, chlór a fosfor (Mach, 2012).
- Spalovače tuku obvykle nejsou příliš úspěšné, pokud člověk nezmění svůj životní styl včetně stravování a pohybového režimu. Spalovač může jako nadstavba k těmto aspektům životního stylu pomoci lepšímu využití tuku jakožto energie nebo pomoci mírně snížit chuť k jídlu (Mach, 2012).
- BCAA představují větvenou aminokyselinu, která se skládá z valinu, leucinu a isoleucinu. Jsou vhodné pro podporu růstu svalů a k jejich regeneraci. Užívají se před a po tréninku (Clark, 2009).

4 Vlastní práce

Vlastní práce se skládá ze tří částí, které jsou navzájem propojené. Nejprve byly analyzovány sekundární informace získané z předchozích výzkumů, které byly převážně provedeny výzkumnými agenturami. Na základě těchto informací byl vytvořen polostrukturovaný dotazník pro vlastní průzkum, který se skládal z individuálních rozhovorů. Výstupy z analýzy sekundárních dat a výsledky kvalitativní šetření bylo použito k sestavení dotazníkového šetření, které bylo součástí kvantitativního výzkumu. Zároveň byly vytvořeny hypotézy na základě primárního kvalitativního výzkumu, které byly ověřovány v rámci dotazníkového šetření.

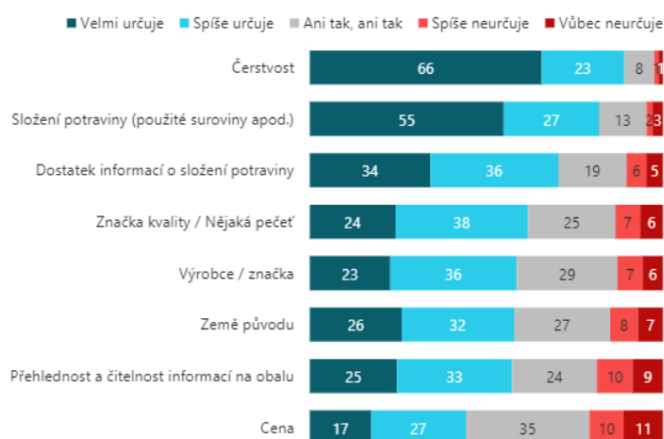
4.1 Analýza sekundárních dat

V této kapitole jsou shrnuty nejvýznamnější informace získané sekundárním výzkumem, které jsou následně použity jako základ pro vytvoření polostrukturovaného dotazníku pro kvalitativní výzkum. Cílem této kapitoly je ukázat zajímavé poznatky, které by měly být dále zkoumány v primárním výzkumu, a měly by pomoci ke správné formulaci otázek, jak pro rozhovory, tak pro dotazníkové šetření.

Kvalita potravin

V roce 2020 prováděla výzkumná agentura STEM/MARK marketingový výzkum ohledně kvality potravin. Mezi hlavní charakteristiky vypovídající o kvalitě potravin patří čerstvost, složení potraviny a dostatek informací o složení, viz graf č. 1. Lidé starší 45 let častěji uváděli jako rozhodující zemi původu a výrobce (značku). Čerstvost je důležitější pro ženy než pro muže, stejně tak i informace o složení výrobku, přehlednost informací na obalu a značka kvality. Cena, která je obecně nejnižší, je častěji znakem kvality u lidí bez maturitního vzdělání (STEM/MARK, 2020).

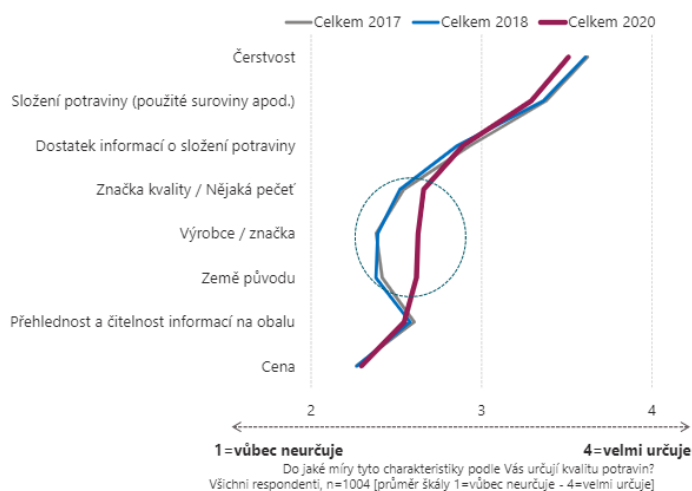
Graf 1 Charakteristiky určující kvalitu potravin



Zdroj: STEM/MARK, 2020

Ve srovnání s předešlými dvěma roky, viz graf č. 2 nabyly na důležitosti země původu potraviny, její výrobce a také označení kvality. Naopak nepatrně klesl význam čerstvosti a složení potravin jako faktorů určující jejich kvalitu. Na otázku „Které věci považujete při nákupu potravin za důležité?“ respondenti nejčastěji volili možnost čerstvost a kvalita.

Graf 2 Charakteristiky určující kvalitu potravin-srovnání vln

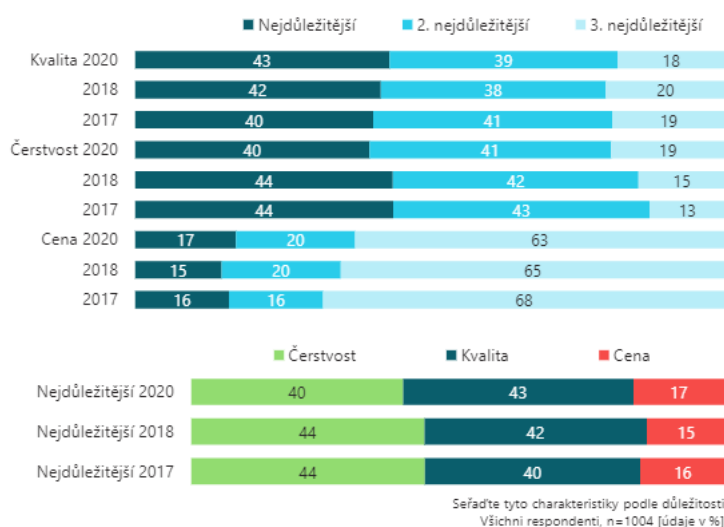


Zdroj: STEM/MARK, 2020

Značka kvality je rozhodující pro více lidí než v roce 2018 (37 % vs. 44 %) a posunula se tak na žebříčku důležitosti před konkrétní parametry výrobku a informace o nutričních hodnotách. Pro lidi ve věkové kategorii 45-55 let je při nákupu důležitý původ výrobku a jeho tradice na českém trhu. Stejně tak je to i pro lidi nad 55 let, kteří věnují největší pozornost čerstvosti, zvyklostem, konkrétním značkám a snadnosti přípravy. Ženy často kladou důraz na čerstvost, kvalitu, český původ, informace o složení a také na přání ostatních členů rodiny. Naopak mladší

lidé kladou větší důraz na trvanlivost výrobku. Většina faktorů, které jsou považovány za důležité při nákupu potravin, se v jejich vnímání příliš nezměnila. Zaznamenal se však větší posun k ekologickému obalu, který bere v potaz více lidí. V roce 2018 se kromě již zmíněné značky kvality stala důležitější i dlouhá trvanlivost potravin. Ovšem, kvalita a čerstvost, i když zůstávají stále nejvýznamnějšími faktory, mírně oslabily a přiblížily se hodnotám z roku 2013. Od roku 2016 zůstává podíl lidí, kteří preferují české potraviny, přibližně stejný a mírně roste. Respondenti orientovaní na kvalitu a ženy častěji upřednostňují české potraviny. Preference českých výrobků rostou s věkem dotázaných. Více než dvě třetiny lidí nad 55 let preferují české potraviny. Lidé orientovaní na cenu, zejména muži a mladí lidé ve věku 15 až 24 let, často tvrdí, že jim na původu potravin nezáleží. Ve srovnání s rokem 2018 mírně vzrostl počet lidí, kteří věří, že potraviny českého původu jsou obecně kvalitnější než ty ze zahraničí. Tuto názorovou tendenci častěji sdílí osoby, které upřednostňují nákup kvalitních potravin, a také lidé bez vzdělání. I když celková spokojenost s kvalitou českých potravin zůstává stabilní, někteří si všimli mírného zlepšení kvality v posledních pěti letech. Zvláště lidé ve věku 45-55 let jsou v této oblasti pozitivnější. Stejně jako v minulém roce i letos respondenti tvrdí, že kvalita a čerstvost potravin jsou při nákupu důležitější než cena. Tuto skutečnost častěji potvrzují lidé ve věku 45-55 let. Muži, mladí lidé ve věku 15-24 let a lidé bez maturity častěji připouštějí, že cena je pro ně na prvním místě. Lidé nad 55 let považují čerstvost za nejdůležitější faktor. Na grafu č.3 lze vidět meziroční srovnání sledovaných charakteristik, které se oproti minulé vlně výrazně nezměnily (STEM/MARK, 2020).

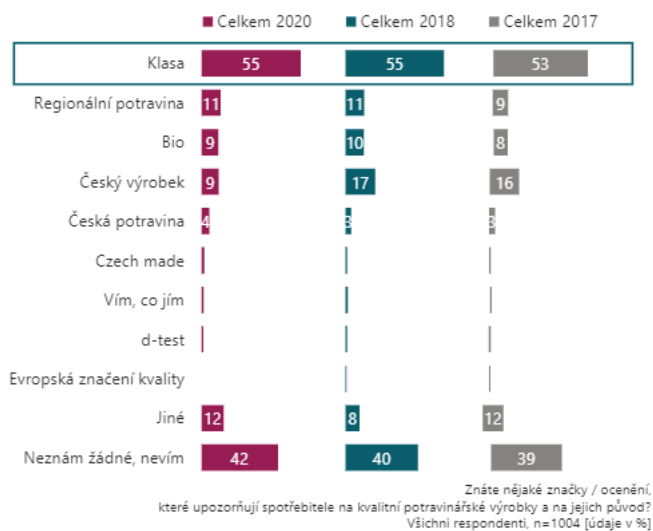
Graf 3 Preference kvality a ceny



Zdroj: STEM/MARK, 2020

Výzkum se v neposlední řadě také zabýval značkami kvality potravin. Na grafu č. 4 je znázorněna spontánní znalost značek v meziročním srovnání, která zůstává velmi podobná. Výjimkou je pouze značka Český výrobek, který zaznamenal pokles (STEM/MARK, 2020).

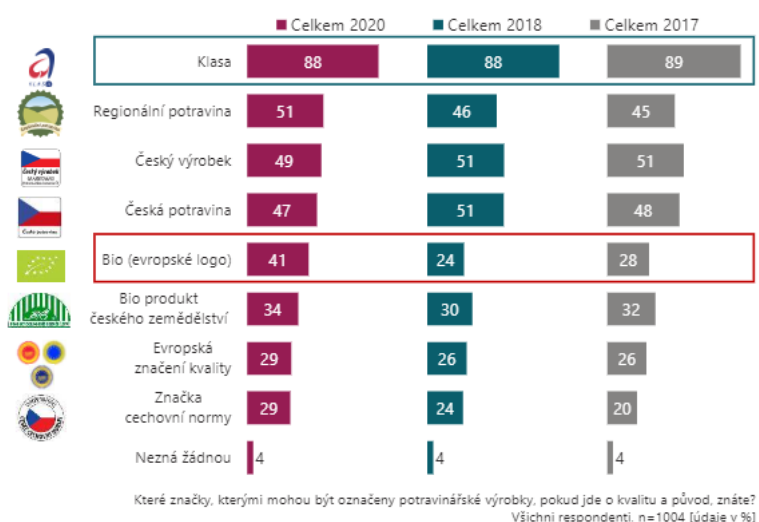
Graf 4 Spontánní znalost – meziroční srovnání



Zdroj: STEM/MARK, 2020

Mírně narůstá podíl lidí, kteří nejsou schopni jmenovat žádnou značku potravinové kvality. Tento trend častěji zahrnuje osoby, které preferují nákup potravin s nízkou cenou, a mladé lidi ve věku 15-24 let. Co se týče podpořené znalosti značek kvality v meziročním srovnání, značka Klasa je stále nejznámější značkou kvality potravin. Na grafu č. 5 je zřetelné, že její pozice zůstává stabilní (STEM/MARK, 2020).

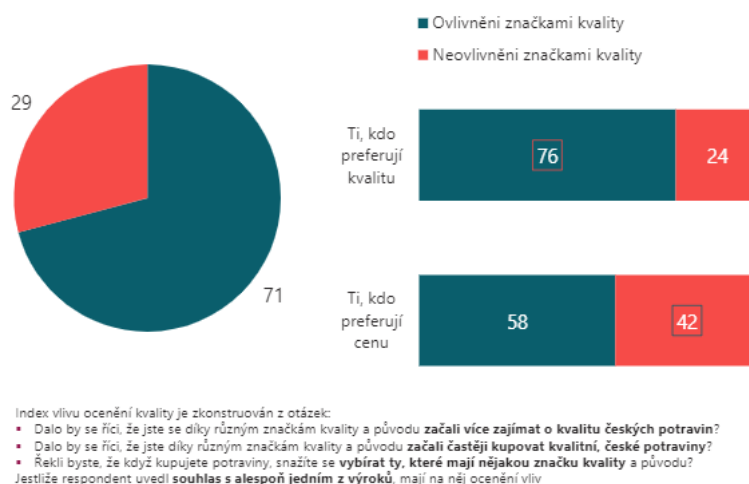
Graf 5 Podpořená znalost – meziroční srovnání



Zdroj: STEM/MARK, 2020

Podobně jako v předchozích vlnách průzkumu se také nyní projevuje mírný nárůst povědomí o značkách jako Český výrobek, Česká potravina, Bioprodukt českého zemědělství a Evropské značení kvality. Zaznamenal se výraznější nárůst povědomí o značce Biolist (o 17procentních bodů). Tento trend není náhodný a potvrzuje se i v dalších výzkumných projektech. Žádná ze značek nezaznamenala významný propad. Mladí lidé ve věku 15-24 let častěji znají označení Bio a Evropské značení kvality. Lidé nad 55 let nejčastěji znají značku Česká potravina (63 % z nich). Lidé s vysokoškolským vzděláním nejčastěji uvedli Bioprodukt českého zemědělství. Asociace se značkami kvality mají vliv na to, jak lidé vnímají potraviny. Označení Klasa evokuje dojem, že výrobek je český a prověřený. Lidé intuitivně spojují s kvalitou také značky Česká potravina a Český výrobek, stejně jako s cechovními normami. Nicméně v posledních letech klesl podíl respondentů, kteří si Klasu spojují s kvalitními surovinami. Častěji se kvalita spojuje s produkty označenými Bio. Lidé nad 55 let častěji považují Klasa za označení regionální speciality (STEM/MARK, 2020).

Graf 6 Vliv značek kvality potravin



Zdroj: STEM/MARK, 2020

Z grafu č. 6 je patrné, že lidé, kteří dávají při nákupu potravin přednost kvalitě, jsou více ovlivněni značkami kvality. Zvláště ženy a respondenti starší 55 let mají větší tendenci být jimi ovlivněni. Podle výzkumu značky kvality vedly až 80 % respondentů nad 55 let k tomu, že nakupují více kvalitních českých potravin s nějakou značkou kvality. Respondenti v této skupině také častěji připouštějí, že kvůli značkám kvality nakupují kvalitnější české potraviny s nějakou značkou kvality (STEM/MARK, 2020).

Dvojí kvalita potravin

Sdružení českých spotřebitelů se věnuje tématu dvojí kvality výrobků již řadu let a zastává jednoznačný názor, že pokud je v různých zemích EU nabízen a uváděn na trh výrobek s různými vlastnostmi anebo složením, přitom zavedený pod určitým, všeobecně známým názvem, značkou, grafickým vyobrazením atd., jedná se o klamání spotřebitele a nekalou obchodní praktiku. Téma bylo v ČR po několik let otevíráno prakticky výlučně ve vztahu k potravinám. V červnu 2019 byl proveden výzkum agenturou SC&C a zúčastnilo se ho 805 respondentů z celé České republiky. Výzkum prokázal, že český spotřebitel považuje dvojí kvalitu výrobků za vážný problém, a přirovnání, že jsme pro „Západ“ popelnicí Evropy, nepřipadá většině respondentů nijak silné a neadekvátní vyjádření. Téměř 9 z 10 českých spotřebitelů považuje rozdílné složení výrobků za nekalou obchodní praktiku. Z tohoto počtu 3 ze 4 spotřebitelů nesouhlasí s tím, že by se složení výrobků stejné značky mohlo lišit, i když to není v rozporu se zákony. Více než 4 z 5 českých spotřebitelů souhlasí s tvrzením, že Česko je popelnicí Evropy. Téměř všichni spotřebitelé jsou přesvědčeni o praktikování dvojí kvality

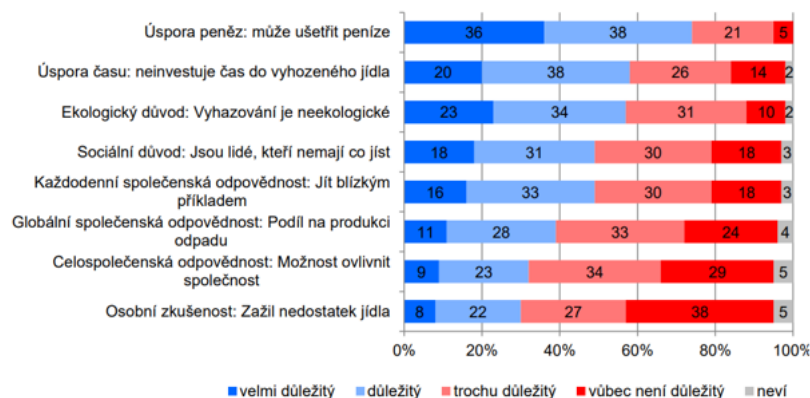
potravin (96 %), zatímco vysoký počet spotřebitelů věří, že dvojitá kvalita se vyskytuje i u drogerie (81 %) a ostatního spotřebního zboží (44 %). Mnoho českých spotřebitelů také projevuje zájem o nákupy v zahraničí. Většina (78 %) českých spotřebitelů by chtěla, aby byl zákaz dvojitá kvalita zahrnut v zákoně o ochraně spotřebitele pro všechny výrobky. Téměř všichni spotřebitelé (97 %) si myslí, že by měla být v ČR zavedena přísnější pravidla týkající se potravin a stanoveny parametry kvality, které musí potraviny splňovat, aby mohly být prodávány na českém trhu. Více než polovina spotřebitelů (56 %) podporuje návrh na padesátimilionovou pokutu pro výrobce a obchodníky, kteří porušují zákaz dvojitá kvalita jako nekalou obchodní praktiku, jak v případě zákona o potravinách, tak i v případě zákona o ochraně spotřebitele. Zdá se, že spotřebitelé upřednostňují jasná a srozumitelná pravidla pro kvalitu potravin a jsou jednoznačně pro to, aby nebylo povoleno prodávat výrobky nízké kvality na základě národních předpisů (Konzument Test, 2020).

Plýtvání potravinami

Centrum pro výzkum veřejného mínění v roce 2021 zjišťovalo názory a postoje české veřejnosti k problematice plýtvání potravinami. Z výzkumu vyplynulo, že 43 % občanů považuje plýtvání potravinami za velký problém, podle 42 % není plýtvání potravinami správné, ovšem dle jejich názoru jsou zde aktuálnější problémy, které je potřeba řešit. 14 % dotazovaných nepovažuje plýtvání potravinami za celospolečenský problém. V porovnání s minulým šetřením ze srpna 2020 nedošlo v rozložení názorů k žádné statisticky významné změně a aktuální výsledek je srovnatelný se všemi výzkumy od roku 2017. Co se týče důvodů pro omezení plýtvání potravinami, viz graf č. 7 respondenti uvádějí, že nejdůležitějším důvodem pro omezení plýtvání potravinami je finanční úspora v domácnosti, což je podstatné pro téměř tři čtvrtiny (74 %) z nich. Další důležitý důvod je úspora času (58 %) a přínos pro životní prostředí (57 %). Polovina respondentů (49 %) vidí důležitost etické a sociální stránky tohoto problému a zmiňuje hladovějící lidi nebo možnost ovlivnit chování svých blízkých. Necelé dvě pětiny (39 %) uvádějí pocit viny za produkci odpadu obecně. Méně častými důvody jsou pocit, že osobní chování může změnit společnost (32 %), a osobní zkušenost s nedostatkem jídla (30 %). Spojitost mezi důležitostmi důvodů pro omezení plýtvání potravinami a demografickými charakteristikami je výrazná. Lidé starší 60 let častěji považují za "velmi důležité" důvody úspory peněz a času, hladovějící lidi a osobní zkušenost s nedostatkem jídla. U mladých lidí ve věku 15 až 19 let a lidí s dobrou životní úrovní vlastní domácnosti není tato poslední zmiňovaná motivace vůbec důležitá. Ženy častěji uvádějí časové a ekologické důvody, pocit osobní viny za produkci odpadu a vědomí, že existují lidé, kteří nemají co jíst. Muži a lidé s nízkou životní

úrovni vlastní domácnosti tuto poslední zmiňovanou motivaci častěji neberou v úvahu. Lidé se středoškolským vzděláním bez maturity a dotázaní hodnotící svou domácnost jako špatnou se více soustředí na finanční úsporu peněz. Lidé se základním vzděláním a respondenti se špatnou životní úrovní vlastní domácnosti považují za méně důležité být společensky odpovědní (Hanzlová, 2021).

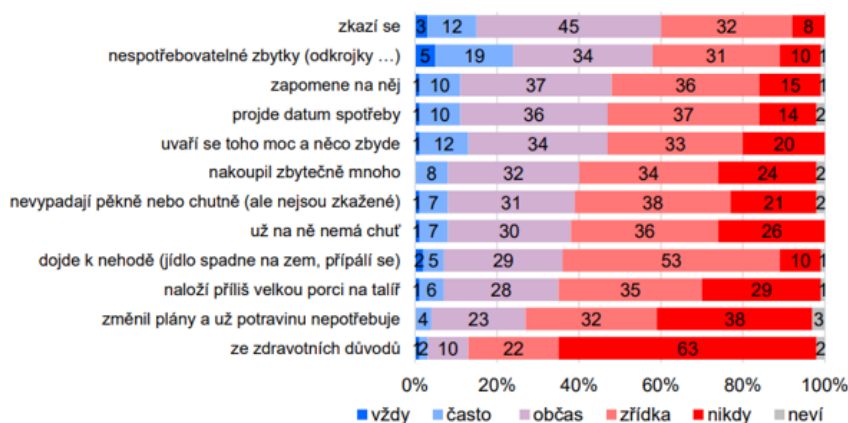
Graf 7 Důvody pro omezení plýtvání potravinami



Zdroj: Hanzlová, 2021

Dále byli dotazovaní ve výzkumu požádáni o odhad množství vyhozených potravin v jejich domácnosti. Do tohoto množství měli započítat i takové potraviny, které dali na kompost nebo zvířatům, tedy nezkonsumované potraviny. Většina dotazovaných (54 %) tvrdí, že v jejich domácnosti se vyhazuje méně než 10 % potravin, zatímco necelá čtvrtina (23 %) uvádí, že se vyhazuje více než 10 %, ale méně než čtvrtina. Pouze 5 % dotázaných přiznalo vyhadzování více než čtvrtiny, ale méně než poloviny potravin, zatímco zanedbatelných 1 % vyhazuje polovinu nebo více. Necelá osmina (13 %) respondentů tvrdí, že jejich domácnost nevyhazuje žádné potraviny. 4 % nevěděli a nebyli schopni na tuto otázku odpovědět. Mezi nejčastější důvody pro vyhadzování potravin, viz graf č. 8 patří špatná kvalita (zkaží se, překročí datum spotřeby, nevypadají dobře) a nadbytek (např. zbytky). Další časté důvody zahrnují příliš velké porce, nadměrné množství nakoupených potravin, zapomenutí na potraviny, nehody při manipulaci s potravinami a ztráta chuti k jídlu (Hanzlová, 2021).

Graf 8 Důvody vedoucí k nespotřebaování potravin



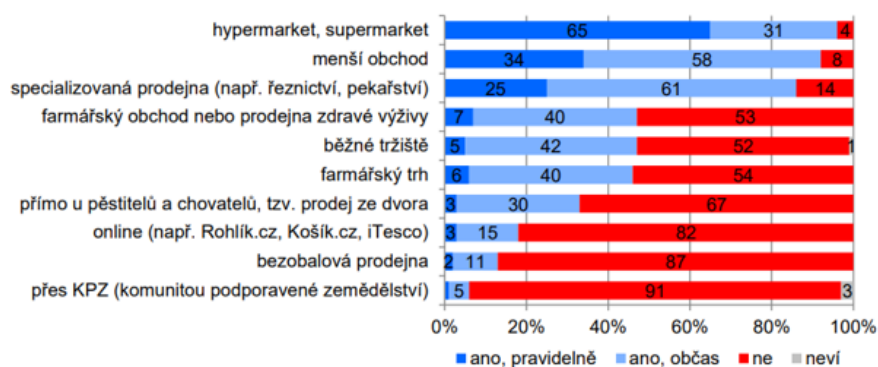
Zdroj: Hanzlová, 2021

Nákupní a spotřebaovní chování

Centrum pro výzkum veřejného mínění také v roce 2021 zjiřřovalo nákupní a spotřebaovní chování³ českých domácností. Výzkum byl zaměřen na to, kde lidé nejřastěji nakupují, jak řasto, kolik za nákupy potravin měsřčně utratř a jaké aktivity v souvislosti s nakupováním dělají. Na grafu ř.9 lze vidět, ře větřšina respondentů (96 %) nakupuje potraviny v hypermarketech/supermarketech, v menřřích obchodech pak 92 % a ve specializovaných prodejnách jako řeznictvř a pekařstvř 86 % respondentů. Běžné trřžiřtě, farmářské obchody, prodejny zdravé výřivy a farmářské trhy jsou populární u necelé poloviny respondentů (47 %), a 33 % lidí nakupuje potraviny přřmo u pěstitelů a chovatelů. Měně než jedna pětina (18 %) dotázaných nakupuje potraviny online a 13 % nakupuje v bezobalových prodejnách. Komunitou podporované zemřdělstvř (KPZ) je nejměně populární, s pouze 6 % dotázaných, kteří uvedli, ře tento typ nakupování využívají.

³ Nákupní chování se třká rozhodování a procesu výběru produktů a sluřby, zatímco spotřebaovní chování se zaměřuje na způsob, jakým lidé využívají tyto produkty a sluřby v řždodenním řivotě. Nákupní chování se obvykle řřdí spřře racionálními faktory, jako jsou cena, kvalita, funkčnost atd., zatímco spotřebaovní chování se může řřdit i emocionálními faktory, jako jsou preference, postoje a řivotní styl (Solomon a kol., 2016).

Graf 9 Kde dotazovaní nakupují potraviny



Pozn.: Položky seřazeny sestupně podle součtu odpovědí „ano, pravidelně“ a „ano, občas“.

Zdroj: Hanzlová, 2021

Dále výzkumníky zajímalo, jak často lidé nakupují. Více než polovina (53 %) respondentů chodí nakupovat několikrát týdně, zatímco čtvrtina (25 %) nakupuje jednou týdně. Pouze malá část (7 %) nakupuje méně než jednou za 14 dní a 10 % chodí nakupovat každý den. Ženy chodí nakupovat častěji než muži. Odpovědi ohledně frekvence nakupování je možné vidět na grafu č. 10.

Graf 10 Frekvence nakupování



Zdroj: Hanzlová, 2021

V roce 2021 realizovala společnost Nielsen Admosphere výzkum metodou online sběru dat z internetové populace Českého národního panelu starších 15 let. První část výzkumu byla zaměřena na to, kde Češi nejčastěji nakupují potraviny. Druhá část výzkumu byla zaměřena na původ potravin. Většina Čechů (97 %) nakupuje potraviny alespoň občas v hypermarketu nebo supermarketu, bez ohledu na sociodemografické kategorie. Téměř dvě třetiny respondentů preferují nákupy v malých kamenných obchodech. Rozdíly jsou pozorovatelné pouze mezi obyvateli velkých měst, kde je návštěva malých obchodů méně běžná než na vesnicích, a v menších městech. Téměř třetina respondentů nakupuje na farmářských trzích, s častější účastí žen a obyvatel měst. Tři čtvrtiny respondentů nejraději nakupují potraviny v supermarketu. Malý kamenný obchod je méně oblíbený (13 %), stejně jako farmářský trh (6 %). Při výběru obchodu s potravinami je pro respondenty nejdůležitější dostupnost (64 %), ceny, akce a slevy

v obchodu (63 %), kvalita potravin a jejich čerstvost (62 %). Méně důležité faktory jsou vytiženost obchodu z pohledu počtu zákazníků na prodejně (12 %) a dostupnost specifického zboží, jako jsou produkty v bio kvalitě nebo bezlaktózové výrobky (15 %). Druhá část online výzkumu od společnosti Nielsen Admosphere se soustředila na to, zda lidé projevují zájem o původ potravin, které nakupují, jaké země preferují a zda jsou ochotni platit více za výrobky z určitých států. Z výsledků výzkumu vyplývá, že 85 % respondentů se zajímá o země původu potravin. Z tohoto počtu se 41 % zajímá o zemi původu u všech nebo většiny nakupovaných potravin, 44 % pouze u některých produktů a pouze 15 % dotázaných se nezajímá o země původu vůbec. Z 92 % lidí, kteří odpověděli, že je zajímá země původu potravin, jsou nejžádanější potraviny z Česka. Následující nejčastěji zmiňovanou zemí je Německo, které preferuje 37 % dotázaných. Potraviny ze Slovenska jsou upřednostňovány 26 % respondentů. Polsko bylo uvedeno pouze 4 % lidí, kteří odpovídali, zatímco Rakousko preferovalo 15 % lidí. Pouze 7 % dotázaných upřednostňovalo potraviny z jiných než evropských zemí. Ti, kteří uvedli nějakou zemi původu potravin, které dávají přednost, měli dále uvést, jestli jsou ochotni si za potraviny z preferovaného státu připlatit. 70 % respondentů je ochotno zaplatit více za potraviny z preferovaného státu, zatímco zbývajících 30 % se k této otázce postavilo záporně (Nielsen, 2021).

Změny ve spotřebitelském chování v době vysokých cen

Do spotřebitelského chování českých domácností se promítlo zdražování, vysoké ceny energií a vysoká míra inflace. Ze sociologického výzkumu agentury Focus, Marketing & Social Research, který byl realizován na konci roku 2022, vyplynulo, že současná ekonomická situace negativně ovlivní spotřebitelské nálady řady domácností i v horizontu nadcházejících měsíců. Více než 40 % domácností nedokáže s aktuálními příjmy pokrýt své potřeby a musí šetřit a omezovat svou spotřebu. Zhruba 10 % domácností nemá dostatek příjmů pro základní potřeby a musí používat své úspory nebo se zadlužovat. Na druhé straně, více než polovina domácností (54 %) má dostatek příjmů pro pokrytí svých potřeb bez významných omezení. Předpoklady ohledně hospodaření domácností v blízké budoucnosti nejsou optimistické. Téměř polovina dotázaných (47 %) očekává, že jejich domácnost bude v tomto roce s příjmy zápasit více než dříve, zatímco pouze 8 % lidí očekává zlepšení. 44 % respondentů si myslí, že se situace v roce 2023 nezmění. Domácnosti nejnárodněji zvládají výdaje na hromadnou dopravu, potraviny a vzdělávání dětí (Focus-agency, 2023).

Jednou z oblastí, kterou se výzkum zabýval, byla reakce na vysoké ceny a změny v nákupním chování. Při zkoumání nakupování v akcích 42 % dotázaných uvedlo, že hodlá nakupovat

v cenových akcích více než dosud, polovina respondentů plánuje nakupovat v cenových akcích stejně jako dosud a necelá desetina méně či vůbec. Tradičně vysoká senzitivita tuzemských spotřebitelů na nabídku zboží ve slevách či v cenových akcích se vlivem vysoké inflace a rostoucích cen patrně ještě zvýší. Co se týče potravin a nápojů, jen třetina respondentů (32 %) v době konání průzkumu uvedla, že nakupuje potraviny a nápoje ve stejném množství a kvalitě jako dříve. 67 % dotázaných nárůst cen potravin a nápojů promítlo do změny svého nákupního chování. Třetina kupuje potraviny a nápoje ve stejné kvalitě jako dříve, ale v menším množství, pětina naopak zachovává množství, ale kupuje daný sortiment v nižší kvalitě, desetina nakupuje méně potravin než dříve a nadto i v nižší kvalitě. V boji proti vysokým cenám potravin je omezení množství při zachování stávající kvality potravin častější strategií pro domácnosti (46 %) než nákup nižší kvality stejného množství potravin (32 %). Většina lidí plánuje šetřit při nákupu většiny zkoumaných kategorií výrobků a služeb v následujících 6-12 měsících. Procentuálně je větší podíl těch, kdo chtějí šetřit než těch, kdo na těchto produktech šetřit neplánují. Podíl lidí, kteří chtějí ušetřit nebo přestat kupovat dané výrobky nebo služby, se pohybuje od 44 % do 74 %, zatímco podíl těch, kdo chtějí utratit stejně jako dosud, je nižší, s výjimkou potravinových doplňků. Pouze v kategorii zdravotnických výrobků plánuje většina lidí kupovat stejně jako dosud. Další oblastí výzkumu bylo ekologicky prospěšné chování českých domácností. Na grafu č. 11 je znázorněn postoj respondentů k třídění odpadu (Focus-agency, 2023).

Graf 11 Třídění odpadu v domácnosti

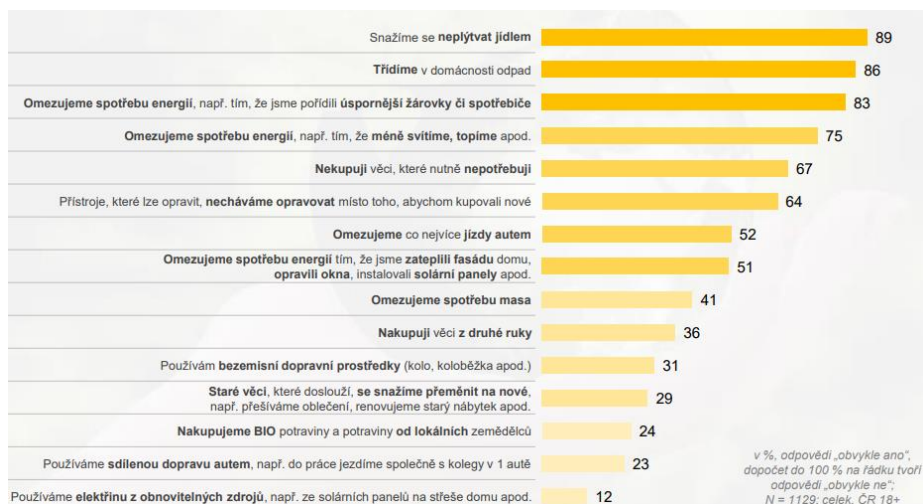


Zdroj: Focus-agency, 2023

Téměř devět z deseti respondentů třídí odpad v domácnosti, buď alespoň občas nebo v nějaké formě. Z tohoto počtu odpad důkladně třídí 38 % dotázaných, zatímco polovina respondentů odpad třídí, ale ne zcela pečlivě. Ženy třídí odpad důkladněji než muži a lidé s vyšším vzděláním, lepším profesním postavením, vyšším socioekonomickým statusem a ti, kteří bydlí

v rodinných domech, třídí odpad důkladněji než průměrný respondent. Téměř všichni respondenti (99 %) provádějí alespoň jedno z 15 zkoumaných chování, která mají pozitivní dopad na životní prostředí, viz graf č. 12. Nicméně některá opatření nebo praktiky mohou být motivována spíše finančními hledisky než ekologickým přesvědčením (Focus-agency, 2023).

Graf 12 Chování respondentů s ohledem na životní prostředí



Zdroj: Focus-agency, 2023

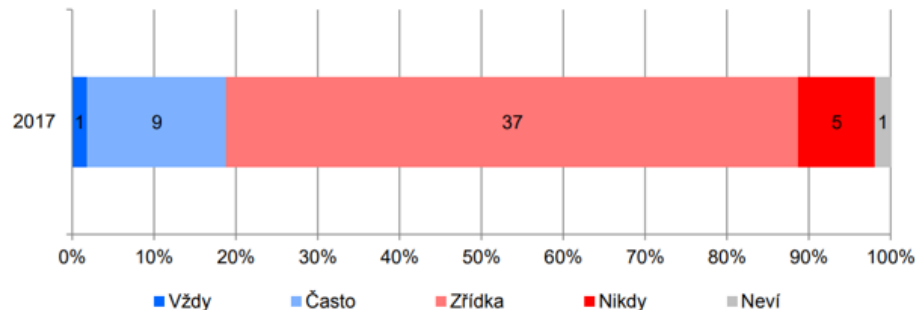
Z hlediska konkrétních forem ekologického či environmentálně odpovědného chování se Češi a Češky snaží zejména neplýtvat jídlem (89 %), dále třídít odpad v domácnosti (86 %) a omezovat spotřebu energií v domácnosti, ať už používáním energeticky úsporných žárovek či spotřebičů (83 %), nebo tím, že méně topí či svítí (75 %). 67 % respondentů uvedlo, že nekupují zbytečné věci a 64 % se snaží opravit stávající přístroje než kupovat nové. Polovina dotázaných se snaží snížit používání automobilů (52 %) a polovina provedla úpravy v bytě/domě, aby snížila energetickou náročnost (jako např. zateplení fasády, výměna oken nebo instalace solárních panelů). V průměru si respondenti v domácnostech uvědomují a provádějí 6 až 7 opatření, která přinášejí pozitivní přínos pro životní prostředí. Více než polovina z nich (55 %) provedla 8 a více takových opatření. V této oblasti jsou ženy aktivnější než muži. Pokud se jednotlivé aktivity či kroky shluknou do oblastních celků, pak se ukazuje, že velká většina dotázaných učinila alespoň jeden krok či opatření v oblasti: potravin a stravování (celkem 92 %) - zde nejvíce omezení plýtvání jídlem (89 %), třídění odpadu v domácnosti (86 %) a energeticky úspornější domácnosti (91 %) - zejména používáním úspornějších spotřebičů (83 %) a menší spotřebou energií (méně svítíme / topíme; 75 %) (Focus-agency, 2023).

Zájem o bio potraviny v České republice a jejich spotřeba

Centrum veřejného mínění provedlo v roce 2017 výzkum ohledně bio potravin. Nejprve byl u respondentů zjišťován zájem o informace spojené s bio potravinami, poté zda bio potraviny sami respondenti nakupují, jak často a z jakých důvodů. Nakonec byla položena i otázka, jak často lidé dávají přednost potravinám s označením „bio“ před těmi, které toto označení nemají. Potraviny označené jako bio jsou ty, které pocházejí z farem s důrazem na obnovitelné zdroje a ochranu půdy a vody s cílem udržet co nejvyšší kvalitu životního prostředí pro budoucí generace. Zvířata produkující maso, mléčné výrobky a vejce nejsou léčena antibiotiky ani hormony růstu. Výsledky naznačují, že zájem české veřejnosti o informace týkající se bio potravin je stále poměrně nízký. Pouze 29 % respondentů projevilo zájem o tyto informace, z toho jen 6 % se rozhodně zajímá a 23 % spíše zajímá. Naopak 39 % respondentů se spíše nezajímá a 32 % rozhodně nezajímá. Zajímavé je, že téměř nikdo nevyjádřil, že neví. Dále se ukázalo, že ženy projevují výrazně větší zájem o informace o bio potravinách než muži a lidé s nižší životní úrovní mají o tyto informace nejmenší zájem. Lidé, kteří projevují zájem o bio potraviny, často projevují také zájem o genetickou úpravu potravin. Obecně platí, že ti, kteří se zajímají o bio potraviny, se také zajímají o další vlastnosti potravin, včetně absence genetické úpravy. Tito lidé pak častěji nakupují potraviny s označením "bio" a potraviny, z jejichž etiket vyplývá, že neobsahují geneticky modifikované složky. Koncept konzumace bio potravin často odráží celkový životní styl a hodnotový systém jednotlivce, který zahrnuje osobní měřítka, postoje a konzumní chování. Další otázky průzkumu se zaměřovaly právě na konzumní chování, zda respondenti nakupují bio potraviny a z jakých důvodů. Žádný z dotázaných respondentů nevyjádřil, že by vždy nakupoval bio potraviny. Pouze 10 % respondentů uvedlo, že bio potraviny nakupuje často. Na druhé straně více než dvě pětiny respondentů (43 %) nakupují bio potraviny pouze zřídka a stejné procento lidí (42 %) nekupuje bio potraviny vůbec. Lidé s nízkou hodnocenou životní úrovní nakupují méně bio potravin než ostatní a ženy mají zase větší pravděpodobnost, že je budou nakupovat. Navíc ti, kteří projevují zájem o bio potraviny, je také nakupují častěji než ti, kteří o tuto problematiku nemají zájem. Výzkumníci se tázali respondentů, kteří občas nebo pravidelně nakupují bio potraviny, jak často dávají přednost potravinám s označením "bio" oproti těm bez této značky. Z grafu na grafu č. 13 vyplývá, že zhruba 37 % respondentů dává přednost potravinám s označením "bio" pouze zřídka, zatímco necelých 10 % z nich uvádí, že jim dávají přednost často. Pouze 5 % respondentů uvedlo, že nikdy nedává přednost bio potravinám a 1 % respondentů vždy dává

přednost potravinám s označením "bio". Stejný počet respondentů zvolil odpověď "nevím" (Černá, Pilecká, 2017).

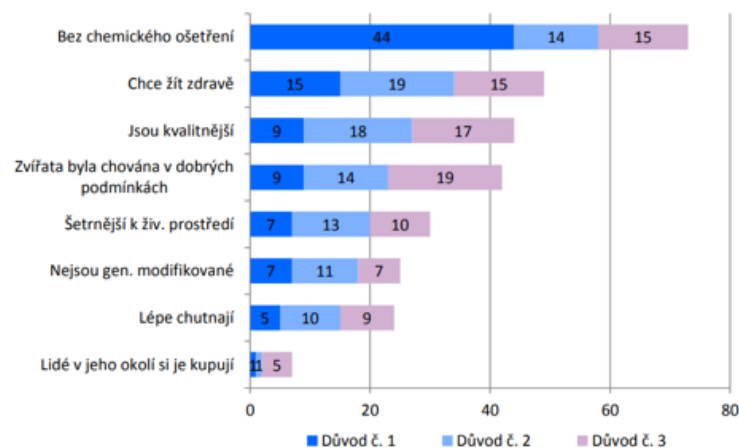
Graf 13 Upřednostňování bio potravin před potravinami bez tohoto označení



Zdroj: Černá, Pilecká, 2017

Důvody pro preferenci bio potravin jsou vyobrazeny na grafu č. 14.

Graf 14 Důvody pro nákup bio potravin

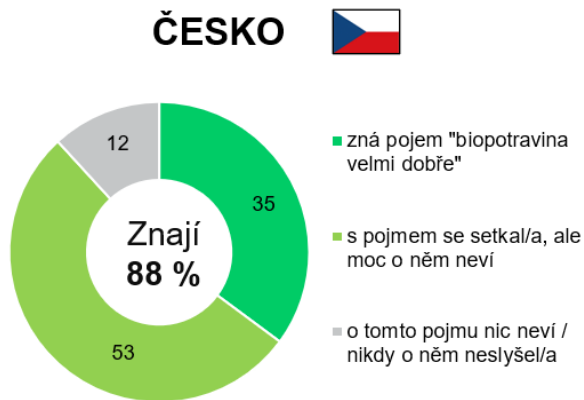


Zdroj: Černá, Pilecká, 2017

Nejčastějším důvodem pro nákup bio potravin, který uvedlo více než 44 % respondentů, je skutečnost, že jsou bez chemického ošetření. Více než 10 % lidí je kupuje kvůli snaze o zdravý životní styl, zatímco 9 % jich preferuje bio potraviny pro jejich vyšší kvalitu a zajištění dobrých podmínek zvířat. Pro 7 % respondentů je důležitým faktorem šetrnost k životnímu prostředí a absence genetických modifikací. Pouze 5 % lidí uvedlo jako důvod lepší chuť bio potravin. Ostatní důvody, jako například nákup kvůli příkladu okolních lidí nebo jiným faktorům, nebyly téměř zastoupeny (Černá, Pilecká, 2017).

Agentura Focus ve spolupráci s polskou výzkumnou agenturou IMAS provedla výzkum veřejného mínění na dospělé populaci České republiky a populaci Polské republiky ve věku 15-65 let. V České republice výzkum probíral v prosinci roku 2019 a jeho cílem bylo zmapování vztahu české a polské veřejnosti k biopotravinám. Z výzkumu vyplynulo, že více než 40 % polské a české populace stále nemá správnou představu o tom, co je biopotravina. Respondenti ji zaměňují za potravinu od farmářů používajících přírodní postupy, za místní potravinu nebo tradiční potravinu. Postoje Čechů a Poláků se směrem k biopotravinám liší. Zatímco Poláci více věří biopotravinám a snaží se podporovat farmáře, Češi jsou k biopotravinám více nedůvěřiví a z tohoto důvodu je tolik nekupují. Pouze necelá 1/3 Čechů kupuje biopotravinu alespoň 1x za 3 měsíce a vůbec je nekupuje 38 % Čechů. Nejčastější bariérou nákupu je pro Čechy nedůvěra vůči biopotravinám a jejím výhodám. Spolu s vysokou cenou pak tato bariéra snižuje ochotu Čechů nakupovat biopotravinu. K nákupu biopotravin jsou v Čechách nejvíce využívány supermarkety, a to z 60 %. 51 % Čechů nakupuje biopotravinu přímo od farmáře, 41 % ve specializovaných kamenných obchodech a 32 % na tradičních venkovských trzích. Zbytek poté tvoří trhy s bioprodukty, samoobsluhy a místní prodejny potravin a online prodejny zdravých potravin. V obchodech hledají Češi biopotravinu nejčastěji dle značení přímo na produktu, na speciální oddělení se spoléhají už méně. Logem BIO zebra, viz příloha 14, správně označilo jako certifikát biopotravin 54 % respondentů. 15 % respondentů poté správně označilo jako certifikát biopotravin logo BIO list, viz příloha 15. Z výzkumu rovněž vyplynulo, že k nákupu jiných bioproduktů jsou více nakloněni lidé, kteří nakupují biopotravinu. Jedná se hlavně o biokosmetiku a čisticí prostředky do domácnosti. Co se týče potravin mezi nejoblíbenější biopotravinu v rámci ČR patří mléčné výrobky (62 %), poté syrové nezpracované ovoce a zelenina (56 %), vejce (41 %), med a jiná sladidla (31 %) a nakonec maso a uzeniny (26 %). Na grafu č. 15 je vyobrazen graf shrnující odpovědi na otázku „Už jste se někdy setkal/a s pojmem biopotravina? Máte představu, co znamená?“ (Focus-agency, 2021).

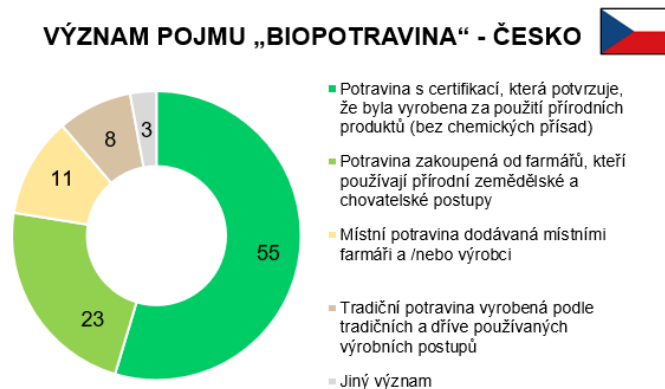
Graf 15 Už jste se někdy potkal/a s pojmem biopotravina?



Zdroj: Focus-agency, 2021

88 % Čechů častěji uvádí, že znají pojem biopotravina velmi dobře nebo se s ním alespoň setkali. 12 % respondentů pojem vůbec neznají. Na dalším grafu č. 16 jsou zobrazeny výsledky odpovědí na otázku „Co znamená biopotravina pro vás osobně?“

Graf 16 Co znamená biopotravina pro vás osobně?



Zdroj: Focus-agency, 2021

Většina respondentů vnímá pojem biopotravina správně, tedy jako potravinu s certifikací, která potvrzuje, že byla vyrobena za použití přírodních produktů (bez chemických přísad). Většinu tvoří 55 % respondentů, kteří se s pojmem již setkali. 23 % Čechů chybně asociuje biopotravinu s potravinou od farmářů používajících přírodní zemědělské a chovatelské postupy, 11 % Čechů s místní potravinou a 8 % Čechů s tradiční potravinou. V České republice uvádí větší znalost pojmu biopotravina ženy, vysokoškolsky vzdělaní lidé, lidé se socioekonomickým statusem A (pozice, kterou člověk zaujímá ve struktuře společnosti) a lidé s profilem na sociálních sítích (Focus-agency, 2021).

Označení light a protein

Stále nejoblíbenějším se mezi spotřebiteli stává výběr veganských potravin, potravin bez lepku, cukru, laktózy nebo s vysokým obsahem bílkovin. V poslední době se, podle statistických dat lékařů, zvyšuje počet lidí s potravinovou intolerancí nebo nesnášenlivostí lepku a laktózy. Ovšem rovněž přibývá lidí, kteří si tyto výrobky kupují z vlastního rozhodnutí jako součást změny svého životního stylu. Zájem o výrobky určené pro speciální stravování, jako jsou bezlepkové nebo bezlaktózové produkty, roste, ale stále se jedná o trh pro relativně malou skupinu zákazníků. Nicméně je zřejmé, že zákazníci jsou více a lépe informovaní o těchto produktech. V reakci na tyto trendy a preference zákazníků se obchody snaží neustále rozšiřovat svoji nabídku v této oblasti. Spotřebitelské vnímání označení light a protein na potravinách v České republice je poměrně různorodé a závisí na mnoha faktorech. Avšak obecně lze říct, že čeští spotřebitelé se stále více zajímají o nutriční hodnotu potravin a snaží se vybírat zdravější alternativy. Více než polovina českých spotřebitelů při nákupu potravin bere v úvahu množství cukru, tuku a kalorií. Zároveň však pouze malá většina spotřebitelů pečlivě čte složení potravin a nutriční hodnotu. Čeští spotřebitelé stále více hledají potraviny s vysokým obsahem bílkovin, což může být spojeno s rostoucím zájmem o zdravý životní styl a sportovní aktivity. Zároveň se však ukazuje, že mnoho spotřebitelů nemá dostatečné povědomí o tom, co znamená označení "proteinové" potraviny, a často se spoléhají na marketingové triky výrobců (Retail News, 2018). Výzkumné agentury jako je STEM/MARK nebo Nielsen Admosphere prováděly výzkumy zaměřené na tuto tematiku, avšak výsledky výzkumů nejsou veřejně dostupné.

Udržitelnost potravin

Společnost Ipsos v roce 2021 zrealizovala průzkum ohledně udržitelnosti potravin, který zadal Svaz obchodu a cestovního ruchu ČR ve spolupráci s Radou kvality České republiky. Průzkum se zaměřoval na české spotřebitele a jejich ochotu změnit své zaběhnuté návyky a upřednostnit potraviny vyrobené v souladu s udržitelností. Dále si průzkum kladl za cíl zjistit, jestli jsou takovéto potraviny dostatečně rozlišitelné. Výzkum ukázal, že dvě třetiny spotřebitelů považují trvalou udržitelnost výroby potravin za nutný trend do budoucna. Téměř 80 % zákazníků by ochotně zaplatilo více za potraviny, které jsou udržitelné, ale ne o více než 10 % ceny. Mladší lidé a ženy jsou více ochotni změnit své chování v oblasti udržitelnosti. Většina Čechů preferuje nakupovat lokální a nebalené potraviny, zejména ovoce, zeleninu a pečivo, aby podpořili trvalou udržitelnost potravin. Přibližně čtvrtina spotřebitelů se snaží minimalizovat plýtvání potravinami tím, že nakupují uvážlivěji, spotřebovávají potraviny důsledněji a využívají je při vaření. Nicméně, zájem o nákup biopotravin nebo omezení konzumace ekologicky náročných

potravin, jako jsou maso a mléčné výrobky, zůstává poměrně nízký. Navíc se mnozí lidé domnívají, že udržitelné potraviny jsou drahé, a proto jsou pro ně obtížně dostupné. Nicméně vlivem pandemie se zvýšila poptávka po bio zelenině a biomasu. V současné době více než třetina spotřebitelů úmyslně nakupuje udržitelné potraviny, ale mnoho Čechů má problém rozlišit mezi udržitelnou a standardní produkcí. Pokud by byli spotřebitelé schopni snadno rozpoznat udržitelné produkty, mohlo by to vést k vyššímu podílu lidí, kteří se snaží nakupovat udržitelně. Spotřebitelé preferují informace o trvalé udržitelnosti na obalech nebo v obchodech, s vyznačením českého původu nebo informacemi o udržitelnosti. Mnozí by uvítali celostátní nebo celoevropské logo a dvě třetiny by byly pro informování v médiích (Prouza, 2021).

Stravovací trendy

V současnosti si stále více lidí uvědomuje vliv stravování na své zdraví a spolu s tím mění své stravovací návyky. Výzkum společnosti Ipsos z roku 2019 ukázal, že největším strašákem je cukr, který ve svém jídelníčku lidé omezují nejvíc. Následují živočišné tuky, maso, masné výrobky a mléčné výrobky. Důvodem snižování konzumace uvedených potravin je dodržování zásad zdravého životního stylu a prevence zdravotních problémů. 80 % globální populace je totiž přesvědčeno, že konzumace správných potravin a nápojů je nejdůležitějším faktorem, jak si zajistit dobré zdraví. Velkou roli při omezování masa a masných výrobků hrají etnické důvody (ohleduplnost ke zvířatům) a enviromentální důvody (ekologická náročnost živočišné výroby). Desetina populace v České republice se hlásí ke stravování s omezeným či úplným vyloučením masa. Mezi mladými lidmi ve věku 18-24 let je to každý pátý. V zemích západní Evropy, jako je Německo, Francie či Velká Británie, je to více než čtvrtina populace. K omezování konzumace masa se hlásí zejména mladí lidé do 34 let, a dá se tak konstatovat, že na ně má vliv internet a sociální média. Lidé se nebrání ani rostlinným alternativám, které někdy vyzkoušeli asi dvě třetiny populace a čtvrtina populace je konzumuje alespoň jednou týdně. Rostlinné produkty nejí jenom vegani nebo vegetariáni, ale i lidé, kteří chtějí odlehčit svůj jídelníček nebo vyzkoušet něco nového. V České republice také nabídka rostlinných produktů roste. Alternativy masa jsou již dostupné v nejrůznějších supermarketech, a ne pouze ve specializovaných obchodech. Rostoucí nabídka rostlinných produktů se týká i restaurací. Třetina populace ve výzkumu společnosti Ipsos 2019 uvedla, že do budoucna plánuje konzumovat více rostlinných produktů a omezit ty živočišné. Další výzkumy společnosti Ipsos také potvrzují, že o téma zdravé výživy a stravování má stále větší zájem mladší generace (Kneblíková, 2019).

Doplňky stravy

V roce 2019 výzkumná agentura Nielsen Admosphere uskutečnila výzkum ohledně doplňků stravy. Výzkum se uskutečnil na vzorku pěti set respondentů z české internetové populace starších 15 let. Z více než dvou třetin (67 %) respondentů, kteří byli z internetové populace, užívají nějaké druhy doplňků stravy, z čehož ženy jsou většinovými uživateli. Mezi nejpopulárnější doplňky patří vitamíny, multivitamíny a minerály (77 %), následované doplňky na posílení imunity (33 %), podporu trávení (30 %) a kloubní výživa (30 %). Doplňky na zlepšení sexuálních funkcí jsou nejméně používané (2 %). Většina respondentů užívá doplňky krátkodobě, pouze tehdy, když cítí potřebu (47 %), menší podíl uživatelů je pak užívají po celý rok (39 %). 14 % dotázaných užívá doplňky sezónně, například v době chřipek a nachlazení (Nielsen, 2019). V průběhu let probíhaly různé výzkumy ohledně doplňků stravy, které se zaměřovaly na různé segmenty. Patří mezi ně například výzkum z roku 2018, publikovaný v časopise Česká kinantropologie, který se zaměřil na používání doplňků stravy u studentů vysokých škol a jejich znalosti o těchto přípravcích. Výsledky ukázaly, že téměř 70 % respondentů používalo doplňky stravy a většina z nich o nich měla základní znalosti. Výzkum z roku 2016, publikovaný v časopise Acta Gymnica, se zaměřil na postoj sportovců k doplňkům stravy a jejich používání, kde se ukázalo, že téměř 70 % sportovců používalo doplňky stravy a většina z nich si myslela, že doplňky stravy mohou mít pozitivní účinky na výkon a zdraví. Většina výzkumů není veřejně dostupná a lidé si hledají informace o doplňcích stravy prostřednictvím různých blogů či článků na internetu. Může mezi ně patřit web aktin.cz, gymbeam-blog, fitness007, kulturistika.com, obehani.cz a další. Právě na webu obehani.cz vyšel v listopadu roku 2022 rozhovor s nutriční terapeutkou Pavlou Janovskou, která hovoří o svém pohledu na suplementy. Je zastáncem přirozeného stravování a tvrdí, že všechny potřebné živiny lze získat ze stravy i pro sport. Nicméně uznává, že některé doplňky stravy, jako jsou bílkoviny, kreatin, vitamíny a minerály přijdou vhod a nejsou nijak škodlivé. Důležité je načasování a množství (Kročková, 2022).

Životní styl Čechů

Součástí šetření Životní podmínky v roce 2017 byl i modul týkající se zdraví a životního stylu dospělých osob. Statisticy zkoumali pracovní a volnočasovou fyzickou aktivitu, konzumaci ovoce a zeleniny, výšku a váhu osob či jejich návštěvy u lékařů. V dotazníku týkajícím se fyzické aktivity v práci měli účastníci hodnotit svou typickou pracovní aktivitu během týdne. To zahrnovalo nejen zaměstnání, ale také další aktivity spojené s prací jako úklid, péče o děti, studium nebo hledání práce, pokud osoba neměla aktuálně zaměstnání. Výsledky ukázaly, že

více než polovina žen ve věku od 25 do 64 let má sedavou práci nebo práci, kde převládá stání jako například učitelky, kadeřnice, úřednice, pracovnice na přepážce. Naopak fyzicky náročnou práci vykonávají hlavně muži, jako například práci s těžkými nástroji, stavební práce, stěhování, práci v hornictví a lesnictví, přičemž toto tvrdí 15,3 % mužů. 36,1 % žen a 37,5 % mužů uvedlo, že vykonávají středně těžkou fyzickou aktivitu, jako je chůze. Pokud jde o práci, lidé s vyšším vzděláním mají méně fyzicky náročnou práci a více sedavou práci, zejména ženy, kromě mužů s vysokoškolským vzděláním, kteří mají vyšší podíl sedavé práce. Stání převažuje u žen ve všech vzdělanostních skupinách, zatímco chůze a středně těžká fyzická aktivita jsou nejvíce spojeny s lidmi s nižším vzděláním. Co se týče volnočasové fyzické aktivity, muži jsou trochu aktivnější než ženy a tráví průměrně více času týdně sportem, fitness nebo jinou rekreační pohybovou aktivitou. S věkem se doba trávená pohybem postupně snižuje, ale s vyšším stupněm vzdělání se zvyšuje. Vysokoškolští muži a ženy tráví v průměru více času pohybovou aktivitou než lidé s nižším vzděláním. Téměř 40 % lidí nevykonává žádnou fyzickou aktivitu v průběhu typického týdne, s vyšším podílem mezi ženami. Naopak u mužů je větší podíl těch, kteří provozují fyzickou aktivitu 8 hodin nebo více týdně (15,1 %). Je třeba poznamenat, že do tohoto měření nebyly zahrnuty domácí práce, které jsou tradičně vykonávány spíše ženami, zatímco muži se více věnují svým sportovním zájmům. Přibližně jedna pětina mužů i žen uvádí, že věnují volnočasovému pohybu 2 až 4 hodiny týdně. Druhou sledovanou charakteristikou byly stravovací návyky účastníků výzkumu, zejména konzumace ovoce a zeleniny (včetně zeleninových polévek) v průběhu typického týdne. Z analýzy dat vyplynulo, že více než polovina respondentů jí ovoce alespoň jednou denně a polovina z nich jí zeleninu, přičemž ženy mají v tomto směru výrazně větší podíl než muži. Zhruba 21,4 % žen jí dvakrát nebo vícekrát denně ovoce, což je mnohem více než 12 % mužů. Ženy jsou také více nakloněny konzumovat zeleninu, přičemž 55,2 % z nich má denně na talíři zeleninu, zatímco jen 43,4 % mužů si ji dává jednou nebo vícekrát denně. V České republice každý patnáctý muž téměř vůbec nejí zeleninu. V dotazníku se u všech respondentů zjišťovaly údaje o tělesné výšce a váze, které byly použity k výpočtu indexu tělesné hmotnosti, známé jako BMI. V roce 2017 měl průměrný BMI obyvatele ČR hodnotu 25,2, což znamená mírnou nadváhu. Stejná hodnota byla i pro medián, což znamená, že polovina populace má nižší BMI. Mírnou nadváhu má třetina žen (33,3 %) a téměř polovina mužů (47,3 %). Obezita postihuje téměř každého pátého muže (19,5 %) a téměř 18 % žen. Polovina žen má BMI v normální hranici nebo pod ní, zatímco pouze třetina mužů spadá do této kategorie. BMI se postupně zvyšuje s věkem. Zatímco 66,2 % populace ve věku 16-34 let má normální váhu, věkem se podíl populace s normální váhou snižuje. Ve věku 35-49 let má normální váhu již jen polovina populace (49 %) a ve věku 50-64 let pouze 31,8 %

dospělých osob. Naopak se zvyšuje podíl osob s mírnou nadváhou (43,3 %). U osob ve věku 65 a více má normální váhu pouze 28,1 % populace (Měřínská, 2018).

Češi a sport

V roce 2020 Národní sportovní agentura (NSA) v rámci říjnového výzkumu zjišťovala vztah Čechů ke sportu. V části výzkumu, která se věnovala vztahu Čechů ke sportu obecně, respondenti odpovídali na otázku, jak často sport sledují jako diváci (prostřednictvím médií nebo přímo na sportovišti), a jak často sport sami aktivně provozují. Do části výzkumu, která se věnovala popularitě / oblíbenosti jednotlivých sportů, bylo zařazeno 105 sportů, které jsou reprezentovány národními sportovními svazy v ČR. Zhruba 41 % obyvatel České republiky sleduje sport pravidelně, přičemž 7 % lidí sleduje sport každý den, 20 % několikrát týdně a 14 % jednou nebo dvakrát týdně. Muži sledují sport výrazně více než ženy, s 55 % pravidelných sledovatelů mezi muži a pouze 28 % mezi ženami. Nejoblíbenějšími sporty v Česku jsou lední hokej, lyžování, atletika, tenis a biatlon, s výraznými rozdíly v preferencích mezi muži a ženami. Krasobruslení je nejatraktivnějším sportem pro ženy, zatímco pro muže se ani neumístilo mezi 20 nejoblíbenějšími sporty. Fotbal, který je třetím nejoblíbenějším sportem mezi muži, se umístil až na 22. pozici u žen. Národní sportovní agentura má za cíl rozšířit sportovní aktivity v české populaci, protože většina Čechů nesportuje vůbec nebo jen občas. Pravidelně sportuje přibližně 38 % Čechů, z toho 5 % každý den, 18 % několikrát týdně a 15 % jednou nebo dvakrát týdně. Naopak, 40 % Čechů vůbec nesportuje nebo jen občas. Muži sportují trochu více než ženy, ale rozdíl mezi pohlavími je menší než u sledování sportu. Bowling a kuželky, tenis, cyklistika, lyžování a stolní tenis jsou mezi nejpopulárnějšími sporty, které se aktivně provozují. Muži nejraději jezdí na kole, zatímco u žen je taneční sport, jóga, sportovní aerobik, fitness a plavání vysoko na seznamu preferovaných sportů (Večerka, 2021).

Od roku 2019 realizuje společnost MultiSport Benefit ve spolupráci s NMS Market Research pravidelný průzkum Češi a sport. Cílem průzkumu je přinést unikátní pohled na to, jak česká populace vnímá a hodnotí pohyb jako důležitý faktor podpory zdravého a spokojeného života. Nejaktuálnější průzkum je MultiSport Index za rok 2021, který přinesl následující poznatky. Za sportovce se považuje necelá polovina populace, konkrétně 45 % dotazovaných. Aktuální data ukazují, že 7 z 10 Čechů sportuje alespoň jednou měsíčně. Nicméně tendence sportovat pravidelně, alespoň 2–3x týdně, je o 30 % nižší, než tomu bylo v roce 2020. Na frekvenci sportování má však také vliv dostupnost sportovišť, 60 % Čechů je spokojeno s výběrem dostupných sportovišť. Mezi sportoviště, jejichž výběr je nejčastěji uváděn jako nedostatečný, patří bazény, koupaliště a fitness centra. Čtyři z deseti Čechů uvádí jako hlavní překážku k

vedení zdravého životního stylu nedostatek času nebo vůle. Stejně jako v roce 2020 má 1/10 Čechů naopak pocit, že žádné bariéry nemají a žijí zdravě. Pokud člověk sám sportuje, tak i jeho blízcí a rodina sportují více. U nesportovců nesportuje ani nikdo další z rodiny, 69 % nesportovců přiznává, že ani další členové jejich rodin nesportují. V roce 2020 byla tato korelace o 5 % nižší. Ti, kteří se považují za sportovce, sportují s vyšší frekvencí. Téměř polovina z nich se sportu věnuje alespoň 3x týdně, 68 % Čechů sportuje alespoň jednou měsíčně. Nejoblíbenějšími sporty zůstávají i nadále procházky a výšlapy do hor, ačkoliv o něco méně, než tomu bylo v loňském roce. Mezi populární aktivity se dále řadí cyklistika, plavání a běh. Zdravotní omezení a nedostatek času jsou nejčastějšími důvody pro ukončení pohybových aktivit. V roce 2021 1/4 Čechů skončila s nějakým sportem. V případě plavání byl úpadek zapříčiněn převážně covidovými omezeními a následným uzavřením bazénů. Od loňského roku však svou frekvenci sportování udrželo méně lidí než mezi lety 2019–2020. V důsledku koronakrize narostl počet těch, kteří sportují méně často. 44 % Čechů by chtělo zkusit nový sport Nejčastěji se odhodlávají vyzkoušet běh, cyklistiku nebo tenis. Volba daného sportu však nemusí nutně vycházet pouze z náročnosti či dostupnosti, ale i například z potřeby se socializovat. Více než polovina Čechů preferuje sportovat samostatně. U 40 % populace upřednostňujících spíše kolegiální a týmového ducha převládá v 68 % sportování s přáteli. Doplnkové produkty si ve sportovních zařízeních kupuje jen 13 % Čechů. Nejčastěji sáhnou po proteinech a různých nápojích. Nejvíce Čechů sportuje především proto, aby se cítili dobře jak fyzicky, tak i psychicky. Fyzická aktivita nejvíce přispívá k uvolňování endorfinu, a to nehlédě na sportovní aktivitu, které se člověk právě věnuje. Jednou z hlavních motivací je ale i prostý fakt, že sport je zábava. Zhruba 60 % rodičů (více než předchozí rok) si myslí, že stát/společnost dostatečně nemotivuje děti ke sportu. Část populace je však vůči této oblasti méně vyhraněná, 25 % respondentů úlohu státu či společnosti nedokáže zhodnotit a pouze 16 % lidí si myslí, že je motivace dostačující. 2/3 rodičů si však myslí, že jejich děti mají dostatek pohybu, 1/5 by naopak uvítala více. Nicméně i tak 1/3 rodičů připouští, že jejich děti mají během koronakrize méně pohybu než dříve. Zároveň od předchozího roku ubylo dětí, které dělají aktivně nějaký sport. Nejčastěji hrají fotbal, kterému se věnuje 28 % dětí (Blažková, Křištof, 2021).

Společnost Kantar realizovala v roce 2022 pro marketingovou agenturu RAUL studii vztahu české populace ke sportu na aktivní i pasivní úrovni. Z výzkumu životního stylu české populace vyplynulo, že i když aktivně sportuje zhruba 4,2 milionu lidí ve věku 16-65 let, pouze 1,1 milionu z nich řadí sport mezi své oblíbené volnočasové aktivity. Na druhé straně se zvyšuje počet lidí, kteří upřednostňují sledování sociálních sítí, televizních kanálů, návštěvy kin a jiných

kulturních akcí. V porovnání s daty z roku 2018, se zmenšil počet lidí, kteří aktivně sportují i sportují s rodinou. Avšak polovina respondentů ve věku 16-65 let stále aktivně sportuje, a to kvůli zlepšení svého zdraví, fyzické kondici a kvůli relaxaci. Rodiče také vnímají sport jako smysluplnou volnočasovou aktivitu pro své děti a příležitost k vytváření zdravých pohybových návyků. Výzkum ukázal, že dvě třetiny sportovců v České republice nejraději jezdí na kole, vycházejí na pěší výlety a oblíbený zůstává také běh. V první desítce nejpopulárnějších sportů aktivně provozovaných v ČR jsou pouze individuální sporty, zatímco fotbal dominuje mezi kolektivními sporty, následovaný plážovým a klasickým volejbalem. Asi polovina populace používá chytré hodinky nebo fitness náramky, které jsou populárnější mezi mladšími lidmi. Lední hokej stále přitahuje nejvíce diváků, ale jeho sledovanost klesá. Fotbal a biatlon se tradičně umisťují na druhé a třetí příčce. Závodní cyklistika se posunula do první desítky a motorsport a krasobruslení si polepšily o jednu příčku oproti roku 2018. Většina lidí preferuje sledování sportu spíše v televizi, ale přibližně pětina navštěvuje sportovní akce. Jednoznačně nejznámějším a zároveň nejnavštěvovanějším českým masovým závodem je stejně jako v roce 2018 Jizerská 50 (Kantar, 2022).

Stravování, cvičení a motivace z pohledu odborníků

Většina lidí, kteří chtějí získat informace o stravování, cvičení a motivaci k začátku tréninku, se obrací na internet nebo sociální sítě. Na internetu existuje mnoho blogů, které se zabývají těmito tématy a některé z nich poskytují rady od profesionálních trenérů. Tyto blogy mohou být velmi užitečné pro ty, kteří chtějí dosáhnout svých cílů v oblasti zdraví a fitness.

Frekvence cvičení, správná strava a motivace jsou klíčové faktory pro dosažení a udržení dobré fyzické kondice. Podle Mariána Pásztora, fitness instruktora, by začátečníci měli cvičit 2x v týdnu. K tomu by se měli například snažit chodit do schodů a přidat chůzi, která odpovídá dalšímu cvičení (Michal, 2020). Jan Nevěčný, fitness trenér a výživový poradce, doporučuje cvičit minimálně 1x-2x týdně, s tím, že by pohybová aktivita měla být komplexní a člověk by se měl zaměřit i na posilování středu těla. Tedy pokud člověk například běhá nebo jezdí na kole, měl by k těmto aktivitám zařadit i silový trénink 2x týdně a strečink klidně každý den (Rose, 2022). Všichni uvedení experti se shodují na tom, že správná strava je stejně důležitá jako cvičení, ne-li víc. Renata Hanáková, osobní trenérka a výživová poradkyně, říká, že hubnutí má vždy dvě strany a nejlepší způsob, jak zhubnout je kombinace zdravého jídelníčku a cvičení. Pravidelné stravování má vliv na postavu a potažmo i váhu. Člověk by měl dopřát svému tělu přísun energie každé 2-3 hodiny, jelikož tím omezí pocit hladu a nebude mít potřebu se přejídat (Hanáková, 2023). Fitness instruktor Marián Pásztor souhlasí s tvrzením, že hubnutí je efektivní

z 80 % díky stravě a jen z 20 % díky cvičení a dodává, že problémem dnešní doby je, že lidé přijímají mnohem více energie, než za celý den vydají. Tudíž se dá zjednodušeně říct, že i když bude člověk cvičit od rána do večera, stejně to k ničemu nebude, pokud bude prostřednictvím jídla a pití přijímat víc kalorií, než je schopen spálit (Michal, 2020). Miroslav Mikšíčka, hlavní trenér sportovně-relaxačního centra, s tímto tvrzením též souhlasí, jen tvrdí, že to může být klidně 60 % strava a 40 % cvičení. Důležité zkrátka je, co člověk dělá před a po cvičení, tedy zbytek dne, protože i když člověk bude dřít od rána do večera v posilovně, pokud to zkazí špatnou stravou, bude neustále přešlapovat na místě (Fit4all, 2023). Jan Nevěčný uvádí, že nejčastější chybou, se kterou se u klientů setkává, je náhlá změna životního stylu. Pro změnu se klienti rozhodnou ze dne na den, kompletně změní svůj stávající režim, zakáží si sladké a nezdravé a k tomu začnou například běhat dlouhé trasy a cvičit každý den a po pár dnech jim dojde motivace. Přejít na zdravý životní styl nejde udělat ze dne na den, je potřeba si nic nezakazovat a postupně budovat zdravé a trvale udržitelné návyky, které vydrží celý život (Rose, 2022). Nutriční terapeutka Nikola Fisková říká, že nejčastějším problémem v jídelníčku většiny lidí je to, že jsou hodně ovlivnitelní. Vždy je v oblibě nějaký určitý druh stravování, o kterém si každý myslí, že je to ten nejlepší způsob. Ovšem to není pravda a je důležité se zaměřit na individualitu. Jako další problém pak uvádí, že se lidé obecně zaměřují na to, co nesmí jíst než na to, co by jíst měli a zbytečně vyřazují potraviny, jako například sacharidy nebo zdroje tuků. Dobrým pomocníkem pro to, jak si rozložit živiny na talíři je tzv. zdravý talíř. Jedná se o náhradu potravinové pyramidy. Čtvrt talíře by měla tvořit kvalitní bílkovina jako maso, vejce, mléčné výrobky nebo rostlinné alternativy, např. tofu. Druhou čtvrtku by měly tvořit komplexní sacharidy např. rýže, brambory, batáty, kousek pečiva. Na talíř patří i tuky, ideálně zdravý tuk rostlinného původu, který by do svého jídelníčku měl zařadit každý (Loono, 2023). Jiří Vilímek, trenér, spolunajítel Fitness Victory a závodník Men's Physique, tvrdí, že častou chybou je, že lidé špatně jedí a že největší mýtus je držet dietu, nejíst a tím hubnout. Klientům radí, aby se naučili jíst pět porcí, ne bagety či hranolky, ale rozumné potraviny. Ovšem rovněž tvrdí, že někdy může být těžké změnit návyky v rámci rodiny, jelikož si tím sám prošel. V mládí v jeho rodině převažovaly knedlíky a tučné maso. Až s první soutěží rodiče uznali, že za jeho úspěch může i změna stravy. Netvrdí, že si jednou za čas nedá třeba knedlíky nebo bábovku, když přes týden dodržuje zdravý režim. Vše je prostě o vyváženosti (Vilímek, 2019). Ve vyváženém jídelníčku by podle Jana Nevěčného neměly chybět makroživiny, jako bílkoviny, sacharidy, tuky a dostatek mikroživin, tedy vitamínů a minerálů. Nicméně, je potřeba zvažovat několik aspektů, jako například roční období, počet tréninků a typ tréninků, alergie atd (Rose, 2022). Kromě správného stravování a cvičení je důležité najít motivaci pro udržení zdravého životního

stylu. Trenér Miroslav Mikšíček říká, že motivace musí být vnitřní a založená na osobních cílech. Motivaci člověk může posilovat například tím, že si stanoví konkrétní cíle, sleduje svůj pokrok a chválí se za úspěchy (Fit4all, 2023).

4.2 Kvalitativní výzkum

Druhá část vlastní práce představuje kvalitativní výzkum, jenž má sloužit jako další z podkladů k vytvoření dotazníkového šetření a k vypracování hypotéz, které budou následně ověřeny již zmiňovaným dotazníkovým šetřením.

Obsah a průběh rozhovorů

Kvalitativní šetření bylo uskutečněno pomocí rozhovorů s trenéry, kteří jsou považováni za odborníky v dané oblasti. Cílem bylo zjistit názory a postoje trenérů k určité problematice. Rozhovory byly provedeny s devíti trenéry v průběhu jednoho měsíce. Konkrétně s pěti ženami a čtyřmi muži ve věkovém rozmezí 23–35 let. Rozhovory byly polostrukturované s otevřenými otázkami a základní struktura rozhovoru byla dána pořadím otázek. Operativně byly otázky vynechávány či doplňovány dle odpovědi dotazované osoby. Každý rozhovor se uskutečnil osobně, s jednotlivým respondentem zvlášť, aby nedocházelo ke zkreslení názorů a postojů. Jednotlivá interview probíhala ve fitness centrech, kde trenéři působí a trvala v průměru přes půl hodiny. Respondenti byli informováni o tématu, ale konkrétní otázky jim nebyly známy. Na začátku každého interview byl dotazovaný seznámen s jeho průběhem a s účelem práce. Se souhlasem respondentů byly rozhovory nahrávány a následně přepsány (všechny přepisy rozhovorů jsou k dispozici v příloze 9). Všem dotazovaným byla též položena otázka, zda v práci může být použito jejich křestní jméno, s čímž všichni souhlasili. Bylo připraveno 38 otázek, které byly rozděleny do tří oblastí, a to sport, strava a kvalita potravin.

Výběr respondentů

Výběr respondentů byl uskutečněn pomocí stratifikovaného náhodného výběru, který spočívá ve vytvoření úzce zaměřené skupiny, do níž je řazen jedinec s požadovanými vlastnostmi. Požadavkem bylo, aby se jednalo o muže či ženy starší 18 let, kteří se aktivně věnují nějaké sportovní činnosti a mají zkušenosti s trénováním alespoň dva roky. Z této skupiny lidí, pak byli respondenti vybráni náhodně.

Vyhodnocení kvalitativního výzkumu

První část rozhovoru byla věnována sportu a jejím účelem bylo zjistit jakému sportu se dotazovaní věnují či věnovali, kdy se sportem a trénováním začali, jaké k tomu měli důvody a

další. Tato část též posloužila jako východisko pro stručné představení trenérů, jež je možné najít v tabulce č. 2.

Tabulka 2 Představení trenérů

JMÉNO	VĚK	DOBA TRÉNOVÁNÍ (přibližná)	POHYBOVÁ AKTIVITA	FREKVENCE CVIČENÍ
Barbora	32	6 let	Posilovna Kruhový trénink	2x-3x týdně
Eva	35	10 let	Posilovna (dřív pole dance, kalistenika)	2x za 14 dní
Jiří	29	10 let	Posilovna	3x-5x týdně
Kateřina	25	3 roky	Posilovna	3x-5x týdně
Kristian	23	5 let	Fotbal Posilovna	12x týdně
Lucie	30	7 let	Posilovna (dřív tanec)	6x týdně
Markéta	27	8 let	Volejbal Kruhový trénink Posilovna	5x týdně
Matouš	31	6 let	Posilovna (dřív tenis)	5x týdně
Petr	25	4 roky	Judo Posilovna	5x-6x týdně

Zdroj: Vlastní zpracování

Sport

Šest z dotazovaných trenérů a trenérek začalo se sportem v útlém věku, jelikož k tomu byli vedeni rodiči. Další dva začali se sportem v období puberty (13-15 let). Jejich motivací tehdy byla snaha zhubnout nebo být v dobré kondici. Pouze jedna trenérka začala se sportem v pozdějším věku, okolo 20 let, jelikož se chtěla dostat na policejní akademii, kam se dělají talentové zkoušky z pohybové aktivity. S výjimkou jedné trenérky, sdílí všichni dotazovaní svůj zájem o sport se svou rodinou, přítelkyní či kamarády. Vnímají to jako důležité a vedli by ke sportu i svoje děti. Jedinci, kteří ke sportu byli vedeni od dětství sdílí svůj zájem o sport s kamarády převážně proto, že si je právě prostřednictvím sportu našli. Všichni trenéři chodí do posilovny, někteří z nich to mají proložené dalšími aktivitami, například těmi, kterým se věnují

od dětství. Co se týče frekvence cvičení, je to velmi různorodé, nicméně na otázku „Kolikrát týdně bys doporučil/a lidem cvičit, aby to mělo efekt?“ se jejich odpovědi již tolik nelišily. Barbora (32) doporučuje 3x týdně, Eva (35) 3x-5x týdně, Jiří (29) Matouš (31) 4x týdně, Lucie (30) 3x-4x týdně a Petr (25) 4x týdně. Když by se jejich odpovědi zprůměrovaly, lidé by měli cvičit ideálně 3x-4x týdně. Podobnou četnost cvičení doporučují například Světová zdravotnická organizace či další odborníci z řad trenérů. Na základě tohoto zjištění byla stanovena první hypotéza.

Hypotéza č. 1: Nejméně 50 % lidí sportuje alespoň 3x týdně.

Dále byla snaha od respondentů zjistit důvod trénování, proč to dělají, co jim to přináší, co je na tom baví. Nejčastější zmiňované důvody jsou vyobrazeny na obrázku č. 4. Větší velikost obrázku je poté k dispozici v příloze č. 10.

Obrázek 4 Důvody trénování



Zdroj: Vlastní zpracování

Osm z devíti trenérů cvičení nebo sport obecně baví a hraje pro ně v životě velkou či zásadní roli. Je to součást jejich života a nedokážou si život bez sportu představit. Eva (35) na to má trochu jiný pohled „*V mém životě cvičení... jako popravdě, mě to už nebaví. No, ale tím, jak stárnu, tak cvičit musím. Ve 24 to bylo všechno úplně jinak. Ted' už to není takový wow, už jsou věci, který mě prostě nebaví.*“ Ráda by se vrátila ke sportu, který dělala jako mladší, ale kvůli práci a rodině na to není prostor.

Stravování

Druhá oblast byla zaměřena na stravování. Na začátku této části byla respondentům položena otázka “Co pro mě znamená zdravý životní styl”, jelikož strava se zdravým životním stylem úzce souvisí. Cílem těchto otázek bylo zjistit, jaký mají respondenti vztah k jídlu, jak vypadá jejich strava, kde a jak často se stravují, zda upřednostňují některý z alternativního způsobu stravování či zda konzumují nějaké doplňky stravy.

Každý z trenérů vnímá zdravý životní styl podle sebe. Některé pojmy, které použili se opakovaly a z jejich výroků lze usoudit, že zdravý životní styl zahrnuje mnoho aspektů, včetně vyvážené stravy, pravidelného pohybu, dostatečného odpočinku a určité harmonie mezi tělem a myslí. Zároveň je důležité individuálně přizpůsobit životní styl každému jednotlivci, aby vyhovoval jeho potřebám a přáním. Kromě toho by měl zdravý životní styl zahrnovat minimalizaci konzumace alkoholu a nekouřit, minimalizaci stresu a vhodnou socializaci. Dále je také důležité vnímat a reagovat na signály vysílané tělem a poskytnout mu to, co potřebuje. Co se týče zdravé stravy, tam se odpovědi respondentů shodovaly o něco víc. Z jejich názorů vyplývá, že zdravá strava by měla být vyvážená a dodávat tělu potřebné makro i mikro nutrienty. Základem by měly být nutričně bohaté a minimálně zpracované potraviny, ale není třeba, aby si člověk odepíral příležitostnou konzumaci potravin, které nejsou zcela zdravé. Zdravá strava by měla být individuální a přizpůsobená potřebám a cílům každého člověka v daném životním období. Příklady zdravých jídel zahrnují kombinace bílkovin, sacharidů a tuků, zeleninu, ovoce a minimálně zpracované potraviny. Na základě těchto odpovědí byla stanovena druhá hypotéza, která vychází z toho, že lidé, kteří sportují, jsou více informovaní o tom, co by měli jíst, aby si udrželi dobré zdraví a výkon, a tudíž se více zajímají o výběr zdravých potravin.

Hypotéza č.2: Lidé, kteří cvičí mají, tendenci být více vnímaví ke kvalitě potravin.

Vztah trenérů ke stravě se také dost liší. Někteří vidí stravu jako prostředek, jak udržet zdraví a dosáhnout určitých cílů, jako je zlepšení kondice, ztráta nebo navýšení váhy. Jiní ji považují za nezbytnou součást svého životního stylu a věnují jí velkou pozornost. V podstatě všichni si ale jídlo užívají a nejsou příliš nároční na to, co jí. Mnozí mají flexibilní přístup ke stravě, kde

se dokáží držet plánu, ale zároveň si mohou dovolit si užít odpočinkový pobyt s jídlem. Je vidět, že je důležité si uvědomit, že vztah ke stravě je individuální a každý má jiné potřeby a preference. To se odráží i na tom, jak vypadá konkrétní strava jednotlivých trenérů, jelikož strava každého se liší vzhledem k jejich individuálním cílům. Nicméně všichni se snaží v jídle dodržovat určitou pravidelnost, jejich strava je pestrá a vyvážená. Konzumují převážně maso, těstoviny, rýži, brambory, zeleninu, ovoce aj. Snaží se omezit pečivo a když už si nějaké dají, dávají přednost celozrnným nebo žitným variantám. Čas od času si dopřejí i méně zdravé potraviny jako pizzu, sladkosti či McDonald. Každý z nich si také vaří a připravuje jídlo do krabiček. V restauracích se stravují minimálně a když už, tak se snaží vyhledávat takové podniky, které nabízejí „zdravější“ varianty jídel. Až na dvě trenérky si všichni ostatní váží nebo vážili jídlo a počítají či počítali kalorie. Vážení jídla a počítání kalorií jdou v podstatě ruku v ruce. Jediným důvodem, proč to dělali (či dělají) bylo, aby měli přehled o svém energetickém příjmu a výdeji a dosáhli tak jejich určitého cíle, což bylo buď nabrání svalové hmoty či redukce váhy. Výše uvedené poznatky poskytly základ pro stanovení třetí hypotézy, která vychází z toho, že lidé, kteří cvičí, jsou obecněji více informovaní o tom, jaký vliv má jejich strava na jejich výkon a zdraví, a že se tudíž více snaží kontrolovat svůj příjem potravy.

Hypotéza č.3: Lidé, kteří cvičí, se více zajímají o to, co jedí než lidé, kteří necvičí.

Všichni respondenti se také shodují na tom, že vidí rozdíl ve stravě pro fitness a jiný sport, kterému se aktivně věnovali či věnují. Každý sport vyžaduje trochu něco jiného a tomu se pak i přizpůsobuje strava. Každopádně zásady pro dosažení určitého cíle jsou vždy stejné a striktní strava pro jednotlivé sporty se spíš řeší až na profesionální úrovni. Lidé, kteří chtějí zhubnout, se často domnívají, že stačí, když začnou cvičit a svůj jídelníček upravovat nemusí. Ovšem na internetu se člověk dočte spíš opak. Z tohoto důvodu byla dotazovaným položena následující otázka: „Co si myslíš o tvrzení, že hubnutí je efektivní z 80 % díky stravě a jen z 20 % díky cvičení?“. S tímto tvrzením v podstatě všichni souhlasili, avšak z jednotlivých odpovědí se dá vyvodit hned několik závěrů. První je, že při hubnutí je klíčový kalorický deficit, tedy že se musí spálit více kalorií, než se jich přijímá. Druhý, že správná strava je důležitější než cvičení, protože strava ovlivňuje příjem živin a vitamínů. Třetí, že hubnutí není možné kvantifikovat jedním způsobem, protože každý člověk má jiné potřeby a cíle. Čtvrtý, že správná strava a cvičení jsou důležité pro dosažení a udržení výsledků. A konečně pátý závěr je, že poměr mezi správnou stravou a cvičením je individuální a závisí na každém jednotlivci. Pouze jeden z devíti trenérů je zároveň i výživovým poradcem, i přesto ovšem sestavuje klientům jídelníčky. Všichni dotazovaní mají základní přehled o tom, jak by se měl člověk správně stravovat, a proto jim nedělalo problém odpovědět na otázku „Co by podle nich nemělo ve vyváženém jídelníčku

chybět?“ Jejich odpovědi se dají lehce shrnout do jedné, a to, zastoupení všech makroživin a mikroživin. Jinými slovy tedy zastoupení tuků, bílkovin, sacharidů, případně vlákniny, vitamínů, minerálů a stopových prvků. Dva z respondentů upřednostňují alternativní způsob stravování, konkrétně flexitariánství a vegetariánství. Eva (35) je flexitariánem z přesvědčení a naučila tento alternativní způsob stravování i svého partnera. Barbora (32) je vegetariánka a její rozhodnutí pro tento způsob stravování zní následovně: „*Maso mi nikdy nic moc neříkalo, tak jsem neviděla důvod ho jíst jen proto, že se říká, že je potřeba. V dnešní době je spousta možností, jak bílkoviny doplnit jinak, případně např. vitamíny obsažené pouze nebo hlavně v mase nahradit nějakými doplňky stravy. Jsem extrémní milovník zvířat, takže i tím se mi to začalo určitým způsobem přičít.*“ Na otázku „Čím nahrazuje maso (bílkoviny) či jiné makroživiny, které ve stravě, kterou upřednostňuješ chybí? A na co si u toho dát pozor?“ odpověděla následovně: „*Proteinové produkty, vejce, mléčné výrobky, tofu, seitan, tempeh, luštěniny, ořechy a semínka. Se sójou by se to prý nemělo přehánět. Pozor by se měl dát na dostatek vitamínů a minerálů ve stravě.*“ Dále byla trenérům položena otázka, zda konzumují nějaké doplňky stravy a pokud ano, tak jaké a proč. Každý z trenérů konzumuje nějaký doplněk stravy. Nejčastěji byly zmiňovány vitamíny, minerály a protein. Zřídka zazněl kreatin či sacharidový nápoj. Důvod konzumace těchto doplňků stravy vychází z nedostatku těchto látek v potravě. Doplňky stravy pomáhají při regeneraci, proti křečím, zvyšují energii a celkovou vitalitu. Protein je konzumován převážně kvůli dojíždání bílkovin. Všichni dotazovaní se též shodují na tom, že doplňky stravy v podobě vitamínů jsou důležité pro každého člověka. V případě proteinu či jiných doplňků, jako je kreatin, sacharidový nápoj aj. již tomu tak není a člověk se bez nich obejde. Konzumace takovýchto doplňků stravy je tak spíše vhodná pro lidi, kteří pravidelně cvičí. I u doplňků stravy je potřeba hlídat si, z čeho se skládají. Koukat by se mělo na jednoduché cukry či podíl proteinu, na doporučenou denní dávku, zda je vhodné doplněk konzumovat s jiným doplňkem či zda neobsahuje nějaké alergeny. Všichni dotazovaní nakupují doplňky stravy online, menšina zavítá i do specializované prodejny a pouze jeden respondent obdrží některé z doplňků stravy od klubu. Na těchto poznátcích byla vyhotovena čtvrtá hypotéza.

Hypotéza č.4: Většina lidí, kteří pravidelně cvičí, užívá doplňky stravy v podobě proteinu, kloubní výživy a podobně.

Kvalita potravin

Třetí část rozhovoru byla zaměřena na kvalitu potravin. Cílem bylo zjistit, co pro trenéry co by odborníky v dané oblasti, znamená kvalitní potravina, co při nákupu potravin sledují, na základě

čeho se pro nákup určité potraviny rozhodují, zda se zajímají o plýtvání potravinami či co si myslí o nápisech jako je „light“, „protein“ a „bio“.

Za kvalitní potravinu respondenti považují takové potraviny, které jsou minimálně průmyslově zpracované, bez chemie, s absencí umělých aditiv. Důležitým faktorem je také vysoká výživová hodnota. Někteří z respondentů zdůrazňují důležitost znalosti původu potravin, tedy vědět, kde se potravina vzala a jak byla upravována a upřednostňují potraviny, které si sami, nebo jejich blízcí, vypěstují. Jeden z respondentů se též zmiňuje o lokálních potravinách z udržitelného hospodářství s respektem k procesu vývoje zvířete a růstu plodiny. Zároveň také uvádějí konkrétní potraviny, které pro ně představují kvalitní potravinu, jako je maso bez předchozích úprav, vajíčka, rýže, těstoviny, brambory, ovesné vločky, zelenina a ovoce. Pro mnoho respondentů je důležitým faktorem také absence přidaného cukru a jiných umělých složek, jako jsou barviva nebo konzervanty. Všichni dotazovaní nakupují potraviny v supermarketech kvůli pohodlí a nedostatku času. Z tohoto důvodu někteří respondenti občas nakupují i online. Pár z nich občas zavítá i do specializované prodejny, jako například k řezníkovi, nebo na trhy, jelikož potraviny z těchto míst považují za kvalitnější. Na základně těchto poznatků byly stanoveny hned dvě hypotézy.

Hypotéza č.5: Více než 50 % spotřebitelů nakupuje potraviny v supermarketech a hypermarketech.

Hypotéza č.6: Ve specializovaných prodejnách nakupují spíše lidé, kteří sportují.

Při koupi potravin se respondenti rozhodují hlavně na základě složení, nutričních hodnot, vzhledu a ceny. V době ekonomické krize je cena často rozhodujícím faktorem, nicméně i přes to jsou dotazovaní za kvalitní potraviny ochotni zaplatit i vyšší cenu. Někteří se rozhodují i na základě toho, co mají naplánované jíst. U potravin, které kupují opakovaně, se na výše zmiňované faktory tolik neohlížejí. Někteří se rozhodují i na základě doporučení jiných lidí, ale většinou se spoléhají na vlastní zkušenost s danou potravinou. Dle trenérů je důležité přemýšlet o složení potravin, zejména co se týče makroživin a umělých aditiv. Pokud chce člověk držet nebo redukovat váhu, může být také důležité sledovat množství kalorií v potravinách. Nicméně, sledování kalorií by nemělo být hnací silou za každým jídlem a vždy by mělo být bráno v úvahu složení potravin. Rovněž by měla být věnována pozornost tomu, jak potraviny kombinovat a v jakém množství je konzumovat. Sledování kalorií může být užitečné při plánování stravy, zejména pokud se jedná o sportovce nebo osoby s konkrétním cílem v oblasti stravování. Je tedy důležité sledovat složení potravin, přičemž kalorie by měly být brány v úvahu v rámci celkového příjmu. Z toho také vyplývá, že by se měl člověk zamýšlet nad tím, z jakých potravin

přijme kalorie, jelikož existuje rozdíl v potravinách a jejich kaloriích. Fast food, sladké limonády a alkohol mají vysoký obsah kalorií a nízkou výživovou hodnotu, což může vést ke zbytečnému přibývání na váze. Je důležité sledovat složení potravin a zaměřovat se na to, aby tělu poskytovaly potřebné živiny, a nejen prázdné kalorie. Omezování cukru a nahrazování sladkostí ovocem je zdravější volba. V návaznosti na otázky týkající se rozhodování o koupi určité potraviny a přemýšlení o složení a kalorií v potravinách, byla trenérům položena otázka, zda čtou etikety na potravinách, popřípadě, na co se zaměřují. Z odpovědí vyplynulo, že sledují zejména složení, nutriční hodnotu, datum spotřeby, případně cenu a značku výrobku. Většinou čtou etikety celkově, aby získali přehled o daném výrobku a věděli, co obsahuje. Nicméně všichni z respondentů mají své oblíbené potraviny, na které si již zvykli a nezkoumají složení a nutriční hodnoty každého výrobku. Pokud se ale jedná o novou potravinu, snaží se o ní získat co nejvíce informací. Z výše získaných informací byla stanovena osmá hypotéza.

Hypotéza č.7: Při nákupu potravin spotřebitelé často sledují složení a nutriční hodnotu potravin.

Následně byla dotazovaným položena následující otázka: „Co si myslíš o nápisech „light“, „protein“ a „bio“?“. Cílem této otázky bylo zjistit, zda lidé, kteří se o stravu zajímají a mají základní přehled o tom, jak by měla správná strava vypadat a z čeho by se měla skládat, výrobky s tímto označením preferují nebo je naopak odsuzují. Všichni respondenti označení „light“ a „protein“ vnímají jako marketingový tah, u výrobků s označením „bio“ tomu tak úplně není. „Bio“ se zdá být obecně pozitivně vnímáno, protože znamená, že produkt byl vyroben šetrnějším způsobem a neobsahuje různé chemické postříky, zmiňována je také lepší chuť. Nicméně ne všichni respondenti jsou bio nakloněni. Někteří neví, na základě čeho kvalitu „bio“ výrobků posuzovat, jelikož toto označení značí spíš způsob výroby než samotnou kvalitu. Také je dobré v případě „bio“ produktů koukat například na původ potraviny. Zmíněna byla také cena, která se v případě takto značených výrobků zdá být příliš vysoká. Jeden z respondentů považuje „bio“ za „úplnou blbost“. „Protein“ je, jak již bylo zmíněno, považován za marketingový trik, ale pro některé lidi, zejména pro ty, kteří mají problémy s příjmem bílkovin, může být užitečný. Každopádně u výrobků s tímto označením je důležité se podívat na skutečný obsah proteinu, jelikož všechny výrobní procesy nejsou stejné a některé potraviny s nápisem „protein“ na obalu mohou obsahovat jen jeho minimální množství. „Light“ se zdá být nejvíce odsuzovaným označením. Někteří respondenti ho považují za zbytečný, protože často znamená nahrazení cukru umělými sladidly. Pouze jeden respondent přiznal, že si „light“ výrobky občas koupil, protože to působilo příjemněji. Celkově jsou názory na tato označení velmi individuální, byť se velmi shodují. Co se týče sledování původu potravin, někteří respondenti preferují české/

lokální potraviny, zatímco jiní se na původ potraviny příliš nezaměřují a když, tak pouze u některých druhů potravin. Na základě odpovědí lze říct, že původ potraviny není příliš podstatný faktor při výběru potraviny. Dále měli respondenti odpovědět na to, co si představí pod udržitelnou potravinou. Někteří z dotazovaných měli problém si pod tímto pojmem vůbec něco představit, každopádně většina odpovědí směřovala k udržitelné výrobě. Nejčastěji bylo zmiňováno zemědělství bez pesticidů a drancování půdy, využívání obnovitelných zdrojů a minimalizace dopadu na životní prostředí během výroby a distribuce potravin. K plýtvání potravin mají všichni respondenti kladný postoj a snaží se potraviny nevyhazovat, vše, co doma mají, se snaží spotřebovat a muži často i dojíždají jídlo po ostatních členech domácnosti. Při nákupu se snaží nakupovat potraviny, které už brzy vyprší, nakupují takové množství, které jsou schopni spotřebovat a koukají na datum spotřeby. Upozornováno bylo také na typy provozoven jako „all you can eat“, „all inclusive“, kde se respondenti snaží nabírat si optimální množství jídla, ovšem poukazují na to, že ne všichni lidé k tomu mají stejný přístup. V neposlední řadě bylo také zmíněno, že plýtvání potravinami je globální problém, kterému by měla být věnována větší pozornost. Při předposlední otázce byl respondentům ukázán papír, kde bylo znázorněno osm značek kvality potravin a jejich úkolem bylo říct, zda některou z uvedených značek kvality potravin znají a jaký má pro ně význam. Z devíti respondentů zná osm značku KLASA a Regionální potravina, sedm zná Českou potravinu a šest zná Bio zebru. Čtyři respondenti znají značku kvality Bio list. Pouze minimální počet respondentů má povědomí o evropských značkách kvality potravin. I přesto, že dotazovaní některé ze značek kvality potravin znají, jen pro dvě respondentky mají nějaký význam. Dle nich jim značky kvality potravin usnadňují orientaci a jsou rády, že je na potravinách vidí, jelikož zaručují určitou kvalitu. Ostatní dotazovaní na značky kvality potravin nekoukají, nevšímají si jich, nesoustředí se na ně a často ani neví, co přesně znamenají. Na základě sekundárních dat a odpovědí trenérů byla stanovena následující hypotéza.

Hypotéza č.8: Nejznámější značkou kvality potravin je pro většinu spotřebitelů značka KLASA. Poslední otázka zněla následovně: „Co si myslíš o tvrzení, že potraviny na západě jsou kvalitnější než ty, co máme zde?“. Pouze jeden z respondentů s tímto tvrzením nesouhlasil a vysvětloval to tím, že čím víc na východ se jde, tím víc zemědělství tam najdeme. Dva respondenti k tomuto tvrzení zaujali neutrální postoj, nechtěli ho tedy ani potvrdit ani vyvracet a vysvětlovali to tím, že nemají věrohodné srovnání či málo osobních zkušeností. Zbýlých šest respondentů s tímto tvrzením souhlasilo a jejich názor vycházel z jejich osobních zkušeností. Někteří zmínili, že se to nemusí týkat všech potravin, ale jen nějakých konkrétních. Z těchto odpovědí a poznatků ze sekundárního výzkumu byla stanovena poslední hypotéza.

Hypotéza č.9: Spotřebitelé se přiklání k tvrzení, že potraviny na západě jsou kvalitnější než ty, co máme v ČR.

4.3 Kvantitativní výzkum

Kapitola kvantitativní výzkum je poslední částí vlastní práce a shrnuje poznatky, které byly prostřednictvím tohoto výzkumu získány. Předchozí dvě kapitoly mimo jiné sloužily jako podklady k vytvoření dotazníku, který byl použit při tomto výzkumu.

Obsah a sběr dat dotazníkového šetření

Dotazníkové šetření probíhalo od 8.3. do 17.3. 2023 a jeho cílem bylo zjistit, jak spotřebitelé vnímají kvalitu potravin a zda je nějaký rozdíl v tomto vnímání mezi lidmi, kteří cvičí a kteří ne. V neposlední řadě mohly být, díky získaným datům z tohoto šetření, ověřeny hypotézy, které byly stanoveny na základě rozhovorů s trenéry, tedy na základě kvalitativního šetření. Na základě těchto a výše uvedených zjištění budou tvořeny závěry.

Dotazník byl vyhotoven v písemné podobě, viz příloha 12, a samotné dotazování probíhalo neosobně. Dotazování bylo strukturované, otázky byly předem definované, ve většině případů se jednalo o uzavřené otázky a škálování. Jedna otázka byla v podobě sémantického diferenciálu a jedna otázka byla asociační, tedy otevřená. Dotazník byl distribuován elektronicky pomocí placené platformy Survio a umístěn na sociální sítě. Konkrétně se jednalo o Instagram a Facebook, kde byla možnost sdílení. Dotazník byl také na Instagramovém příběhu nejmenovaného fitness centra. Dotazování nebylo zaměřené na předem vybranou cílovou skupinu, bylo určeno všem spotřebitelům na trhu s potravinami a respondenti byli tedy vybráni pomocí pravděpodobnostního prostého náhodného výběru. Dotazník navštívilo 265 osob a vyplnilo jej 186 respondentů. Celková úspěšnost vyplnění činí 70,2 %. Respondenti se do dotazníku proklikávali přes přímý odkaz a průměrná doba vyplňování dotazníku byla okolo 10 minut.

Otázky

Celkově bylo využito 29 otázek, které byly ve většině případů uzavřené, jednalo se o otázky výběrové a dichotomické. Dále bylo hodně využito škálování. V jednom případě byl použit sémantický diferenciál a otevřená otázka, která byla využita pro asociaci s určitým pojmem. Otázky byly rozděleny do několika skupin, které kopírovaly rozdělení otázek pro rozhovory s trenéry. První skupinu tvořily otázky týkající se sportu. Pokud respondent nesportoval, automaticky byl přesunut k další skupině otázek, která se týkala stravy. Třetí skupina otázek

byla zaměřena na kvalitu potravin. Na závěr byly zařazeny segmentační otázky, ve kterých respondenti uváděli své pohlaví, věk, status, čistý měsíční příjem a další.

Pilotáž

Před samotným začátkem sběru dat byla provedena pilotáž na třech na sobě nezávislých osobách, z nichž dvě pracují v oblasti marketingu. Pilotáž proběhla se všemi respondenty prostřednictvím osobního dotazování, aby mohly být zaznamenány všechny připomínky či nesrovnalosti a ty být následně zapracovány. V rámci pilotního výzkumu bylo zjištěno několik drobných pochybností, které však neměly závažný vliv na celkové dotazování, a proto byli následně i tito respondenti do výzkumu zařazeni. Nesrovnalosti byly shledány například u jedné otázky s možností výběru pouze jedné odpovědi, respondent by uvítal možnost zaškrtnutí více odpovědí. Dále bylo upozorněno na přesnější formulaci jedné z otázek a u otázky týkající se čistého měsíčního příjmu by jeden z respondentů uvítal možnost „nechci uvést“. Poté u otázky týkající se místa nákupu, kde jedno z uvedených míst žádný z respondentů neznal.

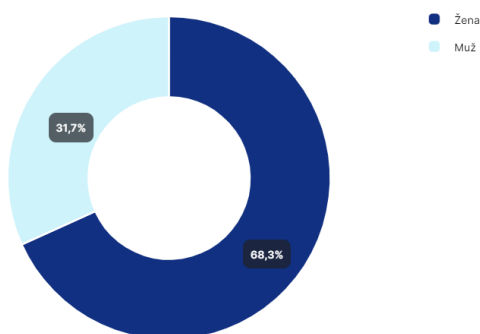
Vyhodnocení dotazníkového šetření

V následující kapitole jsou uvedeny výsledky dotazníkového šetření a ověřeny hypotézy stanovené kvalitativním výzkumem. Výsledky jsou shrnuty do oblastí, které byly vytvořeny pro individuální rozhovory, aby bylo vyhodnocení přehlednější. Kompletní vyhodnocení dotazníkového šetření po jednotlivých otázkách je k dispozici v příloze 11.

Struktura vzorku

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 186 respondentů. Na grafu č. 17 lze vidět, že 68,3 % tvořily ženy a 31,7 % muži.

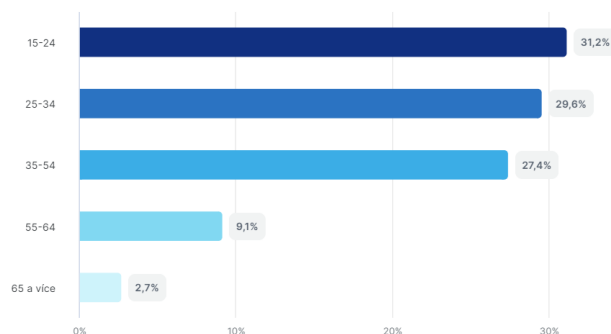
Graf 17 Pohlaví respondentů



Zdroj: Survio

Na grafu č. 18 jsou vyobrazeny věkové skupiny dotazovaných. Největší zastoupení měly věkové kategorie 15-24 let (31,2 %), 25-34 let (29,6 %) a 35-54 let (27,4 %). Méně zastoupená byla skupina 55-64 let (9,1 %) a věkovou skupinu 65 a více tvořilo pouze 2,7 % respondentů.

Graf 18 Věkové skupiny



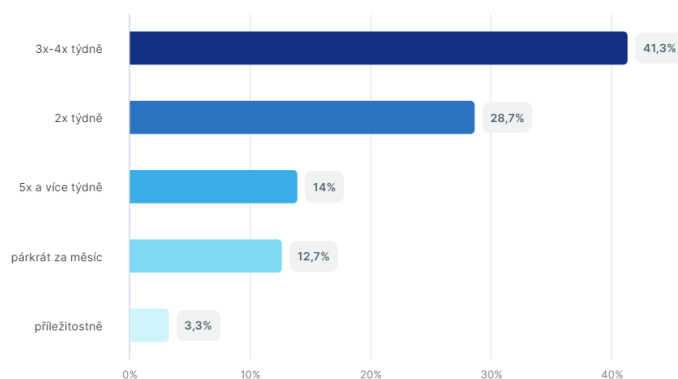
Zdroj: Survio

Převážná většina respondentů má vysokoškolské vzdělání (49,5 %). Druhé nejzastoupenější vzdělání je středoškolské s maturitou (38,7 %). Nejčastější čistý měsíční příjem respondentů činí 30 001-40 000 (25,3 %) a největší procentuální zastoupení tvoří respondenti, kteří jsou nemanuálně pracující (31,2 %). Většina respondentů v současné době bydlí ve Středočeském kraji (54,3 %) a další pak v hlavním městě Praze (36,6 %). 98,9 % dotazovaných využívá denně internet. 87,1 % navštěvuje sociální sítě každý den, 7,5 % pak několikrát týdně.

Sport

První část dotazníkového šetření obsahovala otázky týkající se sportu a první otázka měla zjistit, zda respondenti sportují či nikoliv. Nejednalo se o otázku filtrační, jelikož dotazník byl určen pro všechny spotřebitele na trhu s potravinami a bylo nutné zjistit názory a postoje k dané problematice i od spotřebitelů, kteří nesportují. Ze 186 respondentů sportuje 80,6 % a 19,4 % z nich pak nikoliv. Respondenti, kteří sportují pak, měli odpovědět na otázku, jak často danou sportovní aktivitu vykonávají. Z grafu č. 19 je zřejmé, že lidé, kteří sportují jsou v této oblasti velice aktivní a sportují několikrát do týdne. 3x-4x týdně sportuje 41,3 % respondentů, 2x týdně 28,7 %, 5x a více týdně 14 %. Pouze 12,7 % respondentů se pohybové aktivitě věnuje párkrát do měsíce a příležitost pak pouhá 3,3 %. Byla tedy potvrzena hypotéza č.1 říkající, že *nejméně 50 % lidí sportuje alespoň 3x týdně*. Muži jsou o něco aktivnější než ženy. Zatímco muži mají na třetím místě frekvenci 5x a více týdně, ženy zde mají frekvenci párkrát za měsíc. Lidé se středoškolským vzděláním s maturitou sportují několikrát do týdne o něco více (87,7 %) než lidé s vysokoškolským vzděláním (81,4 %). Vzhledem ke struktuře vzorku nelze porovnávat mezi lidmi s vyšším a nižším dosaženým stupněm vzdělání. Nicméně lze konstatovat, že manuálně pracující lidé sportují několikrát do týdne méně (71,5 %) než nemanuálně pracující (88,4 %).

Graf 19 Frekvence sportovní aktivity



Zdroj: Survio

Nejčastějším důvodem proto začít se sportem bylo pro 38,7 % respondentů, že k tomu byli vedeni rodiči. Dalších 36,7 % respondentů chtělo být v dobré kondici. S poměrně velkým odstupem následoval důvod zhubnout, který zvolilo 14,7 % respondentů. 4,7 % respondentů chtělo nabrat svalovou hmotu, 3,3 % začala kvůli zdravotním problémům a pouze 0,7 % díky partnerovi. 1,3 % dotazovaných uvedlo jiný důvod jímž bylo „baví mě to, živí mě to a zábava“.

Stravování

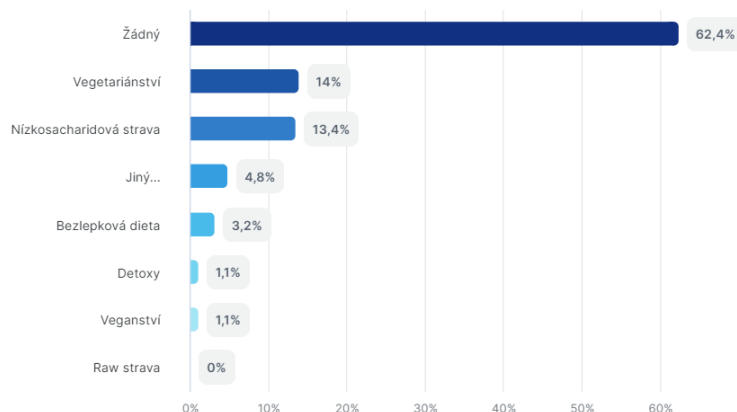
Druhá část dotazníkového šetření zahrnovala otázky týkající se stravy. První otázka z této oblasti byla asociační a dotazovaní měli napsat tři až pět slovních spojení, které se jim vybaví, když se řekne zdravý životní styl, neboť strava s životním stylem do jisté míry souvisí. Na základě odpovědí lze říct, že co respondent, to jiná asociace. Nejčastěji byly zmiňovány pojmy sport, strava, spánek a obdobné výrazy a přídavná jména s nimi související. Následující otázka byla zaměřena na stravu již konkrétněji a zjišťovala, kolik jídel obvykle dotazovaný denně jí. Čtyři jídla denně má 34,9 % respondentů, tři jídla pak 29 % a pět jídel 27,4 %. Dvě jídla obvykle jí 5,9 % a víc než 5 jídel denně zkonzumuje 2,2 % dotazovaných. Jedno jídlo denně pouze 0,5 %. Další otázka směřovala k místu stravování a jeho frekvenci. Nehledě na pohlaví, věk, vzdělání, status či výši čistého měsíčního příjmu, frekvence stravování na vypsanych místech je obdobná. Nejvíce lidé upřednostňují domácí stravu, kterou mají denně či několikrát týdně. Dále se lidé často stravují v restauracích, kam zavítají alespoň 1x za měsíc ne-li více. Jedenkrát za měsíc či méně často se respondenti stravují v kavárnách či fastfoodech. Co se týče fastfoodu, tento typ stravování v daleko větší míře upřednostňují respondenti, kteří nesportují. Na základě tohoto poznatku lze potvrdit hypotézu č.2 říkájící, že *lidé, kteří cvičí, mají tendenci být více vnímaví ke kvalitě potravin*. Tito lidé jsou totiž více informovaní o tom, co by měli jíst, aby si udrželi dobré zdraví a výkon, více se zajímají o výběr zdravých potravin a vyhýbají se předem zpracovaným potravinám.

Následující dvě otázky se zajímaly o to, zda si respondenti někdy počítali kalorie a vážili jídlo. Cílem bylo zjistit, zda lidé, kteří sportují tuto činnost vykonávají častěji než lidé, kteří nesportují a tím ověřit hypotézu č.3 říkájící, že *lidé, kteří cvičí, se více zajímají o to, co jedí než lidé, kteří necvičí*. Co se týče počítání kalorií u respondentů, kteří cvičí, převládala odpověď ano. Konkrétně si kalorie počítalo nebo počítá 75 % z nich, zatímco respondenti, kteří nesportují si je počítají jen ve 44 % případů. U otázky zaměřené na vážení jídla, již i mezi respondenty, kteří cvičí, převládala odpověď ne. I přes to však převládá větší procento těch, kteří sportují a tuto činnost vykonávají nebo vykonávali (44 %), narozdíl od respondentů, kteří nesportují (25 %). Tudíž na základně získaných odpovědí lze hypotézu č.3 potvrdit a lze říct, že lidé, kteří cvičí, jsou obecněji více informovaní o tom, jaký vliv má jejich strava na jejich výkon a zdraví, a že se tudíž více snaží kontrolovat svůj příjem potravy.

Otázka č. 9 měla za úkol zjistit, zda respondenti upřednostňují některý z alternativních způsobů stravování. Jak je možné vidět na grafu č. 20 většina respondentů neupřednostňuje žádný z alternativního způsobu stravování. Největší zastoupení alternativního způsobu stravování má

vegetariánství (14 %) následované nízkosacharidovou stravou (13,4 %). Zbylé alternativní způsoby stravování mají pouze malé procentuální zastoupení.

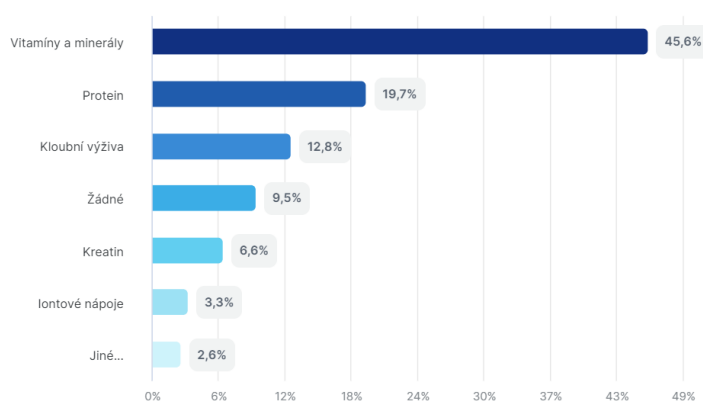
Graf 20 Alternativní způsob stravování



Zdroj: Survio

Nejčastějšími důvody pro upřednostňování některého z těchto stravovacích směrů byly ekologické, etnické či zdravotní. Po prozkoumání otázky dle sportovní aktivity se ukázalo, že větší množství respondentů, kteří upřednostňují některý z alternativního způsobu stravování, jsou právě jedinci, co sportují. Vegetariánství se zvýšilo z 14 % na 20 % a nízkosacharidová strava z 13,4 % na 18,3 %. Dále byla respondentům položena otázka, zda užívají nějaké doplňky stravy. Jak lze vidět na grafu č. 21, nejvíce respondenti užívají vitamíny a minerály, tuto možnost zvolilo 45,6 % z nich. S velkým odstupem pak následuje protein, který užívá 19,7 % respondentů, a za ním kloubní výživa s 12,8 %. Kreatin užívá 6,6 % respondentů a iontové nápoje 3,3 %. Možnost „Jiné“ zvolilo 2,6 % respondentů, kteří dopsali za další doplňky stravy například kofein, Macu, „nakopávač“, probiotika, sacharidové nápoje či omegu 3. 9,5 % dotazovaných neužívá žádný doplněk stravy.

Graf 21 Doplnky stravy



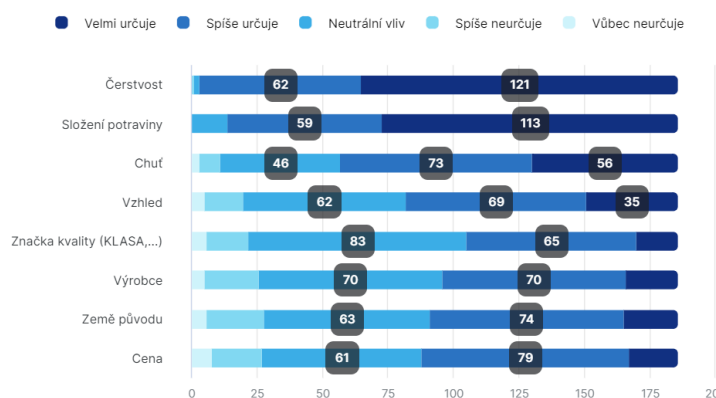
Zdroj: Survio

Cílem této otázky bylo zjistit, zda je nějaký rozdíl v užívání doplňků stravy u lidí, kteří sportují a kteří nikoliv, a zároveň ověřit hypotézu č.4 říkájící, že *většina lidí, kteří pravidelně cvičí užívá doplňky stravy v podobě proteinu, kloubní výživy a podobně*. Výsledky ukázaly, že na prvním místě u obou skupin jsou stále vitamíny a minerály. Nicméně poté se výsledky velmi rozcházejí. Zatímco respondenti, kteří necvičí mají druhý nejvyšší počet u možnosti „Žádný“ (20,9 %) a zbylé doplňky stravy mají nízké procentuální zastoupení, respondenti, kteří cvičí, mají na druhém místě protein s procentuálním zastoupením 21,9 %, následovaný kloubní výživou a dalšími doplňky stravy. Možnost „Žádný“ zvolilo pouze 7,6 % z nich. Na základě těchto poznatků byla hypotéza č.4 potvrzena.

Kvalita potravin

Třetí část dotazníkového šetření obsahovala otázky týkající se kvality potravin. Jak lze vidět na grafu č. 22, dle respondentů nejvíce kvalitu potravin určuje čerstvost a složení potraviny následované chutí a vzhledem. Nicméně chuť a vzhled mají, oproti prvním zmíněným charakteristikám, vyšší zastoupení neutrálního vlivu. Značka kvality, výrobce, země původu a cena jsou celkem vyrovnané, a v o něco větší míře se u nich objevuje hodnocení spíše neurčuje či vůbec neurčuje.

Graf 22 Charakteristiky určující kvalitu potravin



Zdroj: Survio

Informace o kvalitě potravin získává většina respondentů nejčastěji z internetu, konkrétně se jedná o 32,8 %. Dále jsou často informace získávány od odborníků, jako jsou trenéři, výživoví poradci či lékaři. Následně z výsledků testů (Dttest, ...) a poté od známých. Ačkoliv většina respondentů navštěvuje sociální sítě každý den, informace o kvalitě potravin jsou z tohoto zdroje čerpány minimálně. Někteří respondenti pak získávají informace přímo z obalu výrobku či z vlastní zkušenosti. Zajímavostí je, že lidi, kteří cvičí získávají informace od odborníků v o dost větší míře (22,7 %) než lidé, kteří necvičí (11,1 %). Z tohoto zjištění lze usuzovat, že trenéři, co by odborníci v dané oblasti, mohou mít rozhodující vliv na spotřebitele při nákupním rozhodovacím procesu. Jelikož ze sekundárního výzkumu vyplynulo, že v poslední době upřednostňují spotřebitelé kvalitu nad cenou a tento fakt byl potvrzen i trenéry při vlastním šetření, byla do dotazníku zařazena otázka týkající se preference cena vs. kvalita. Ta byla zpracována formou sémantického diferenciálu, jež je možné vidět na grafu č. 23. Výsledky kopírovaly zjištění z předchozích dvou výzkumů tedy, že převažuje u respondentů kvalita nad cenou. Zatímco cena je důležitější pro 34 respondentů, kvalita má rozhodující vliv pro 122 dotazovaných. Neutrální postoj zaujalo 30 dotazovaných. Preference kvality nad cenou převládá i napříč pohlavím a sportovní aktivitou či pasivitou.

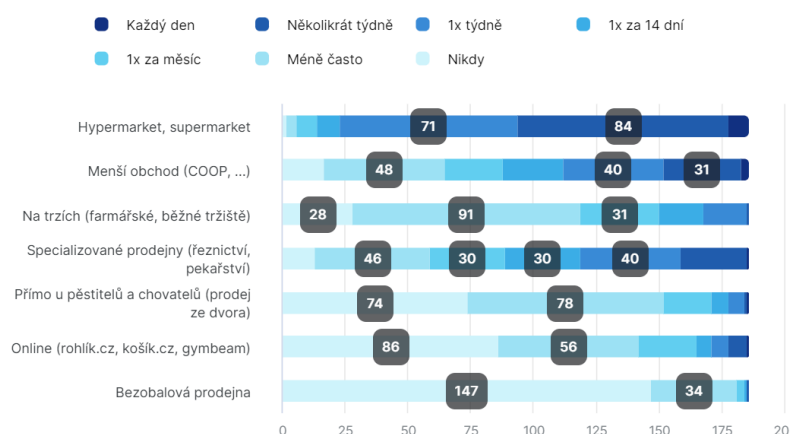
Graf 23 Preference cena vs. kvalita

	-2	-1	0	1	2	
Cena	2	32	30	89	33	Kvalita

Zdroj: Survio

Následně bylo zjišťováno, na jakých místech a jak často dotazovaní nakupují potraviny. Tato otázka posloužila rovněž jako prostředek pro ověření rovnou dvou hypotéz. Hypotéza č. 5 říká, že více než 50 % spotřebitelů nakupuje potraviny v supermarketech a hypermarketech. Hypotéza č.6 pak říká, že ve specializovaných prodejnách nakupují spíše lidé, kteří sportují. Jak z grafu č. 24 vyplývá, respondenti nakupují potraviny několikrát či 1x za týden v hypermarketu nebo supermarketu. 1x či vícekrát do měsíce pak zavítají do specializovaných prodejen či menších obchodů. Trhy jsou pro nákupy potravin již méně frekventované. Nákupy potravin přímo od pěstitelů a chovatelů nebo nákupy online mezi respondenty v oblíbenosti nejsou. Tento způsob nepraktikují nikdy nebo jen zřídka. Bezobalová prodejna není v oblíbenosti vůbec, nikdy zde nenakupuje 122 respondentů. Na základě výše uvedených poznatků byla hypotéza č. 5 potvrzena. Po rozdělení odpovědí na tuto otázku dle sportovní aktivity vyplynulo, že lidé, kteří sportují nakupují o něco více ve specializovaných prodejnách a ženy navštěvují více trhy než muži, avšak tento rozdíl je v celku zanedbatelný. Vzhledem k faktu, že je tento rozdíl zanedbatelný, nelze hypotézu č. 6 jednoznačně potvrdit, avšak ani vyvrátit.

Graf 24 Místo a frekvence nákupu potravin

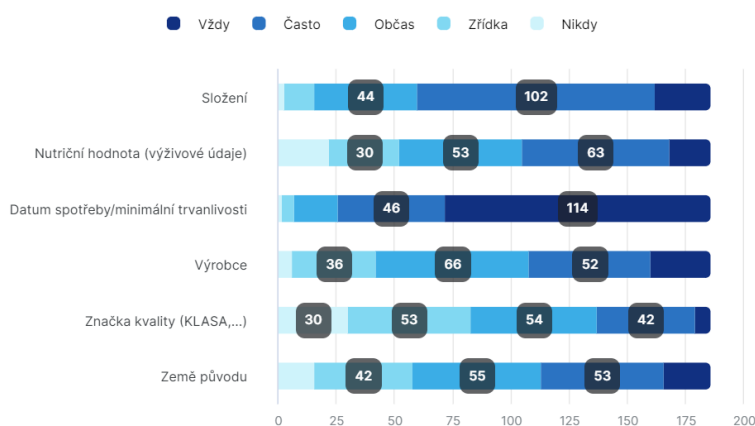


Zdroj: Survio

Při nákupu potravin za nejdůležitější kritérium dotazovaní považují cenu i přes to, že u otázky preference cena vs. kvalita, dávali přednost kvalitě. Těsně za cenou je pak složení potraviny, které je následováno výrobcem, nutriční hodnotou, značkou kvality a zemí původu. Doporučení a reklama jsou pro respondenty nejméně důležitá kritéria při nákupu potravin. Respondenti, kteří sportují mají na prvním místě složení potraviny následované cenou a nutriční hodnotu mají na třetím místě, zatímco respondenti, kteří nespportují, ji mají až na šestém. Dále bylo zjišťováno, jak často a jaké informace respondenti sledují na obale potravin při jejich nákupu. Z grafu č. 25 je zřejmé, že vždy nebo často respondenti koukají na datum spotřeby/ minimální

trvanlivosti. Často nebo občas sledují údaje o složení potraviny, které je následované sledováním nutriční hodnoty a výrobce. U těchto dvou údajů se ve větším zastoupení objevuje i frekvence zřídka. Méně často pak respondenti koukají na zemi původu a značku kvality. Na značku kvality nikdy nekouká 30 dotazovaných. Na základě výše uvedeného byla potvrzena hypotéza č. 7, které říká, že *při nákupu potravin spotřebitelé často sledují složení a nutriční hodnotu potravin.*

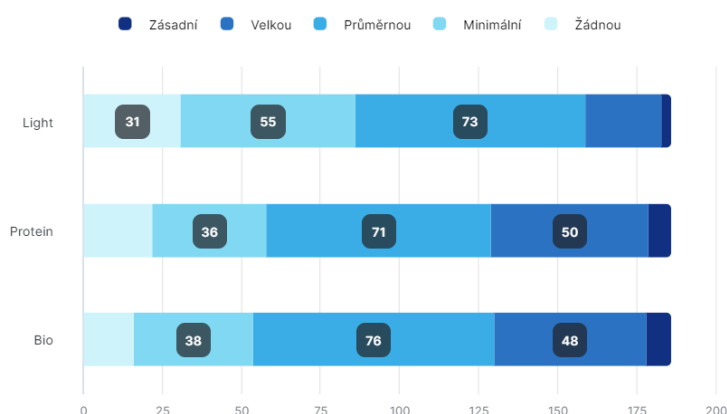
Graf 25 Frekvence sledování informací na obalu



Zdroj: Survio

Při kvalitativním výzkumu byla trenérům položena otázka ohledně označení „light“, „protein“ a „bio“ s cílem zjistit, co si o daném označení myslí. Rovněž byla podobná otázka položena i respondentům v dotazníkovém šetření s cílem zjistit, jakou vypovídající hodnotu pro ně mají výše uvedená označení. Na grafu č. 26 jsou vyobrazeny odpovědi respondentů. Žádné z označení nemá pro většinu respondentů zásadní vliv. Označení „bio“ a „protein“ mají hodně podobné výsledky. Dalo by se říct, že i přes to, že pro některé z respondentů mají tato označení minimální hodnotu, většina dotazovaných může dávat výrobkům s tímto označením přednost, neboť pro ně mají velkou či průměrnou hodnotu. Nejmenší vypovídající hodnotu mají pro respondenty výrobky s označením „light“. Toto označení má pro většinu respondentů průměrnou či minimální vypovídající hodnotu a ze všech tří označení má největší zastoupení u možnosti „Žádnou“. Pro muže má o něco větší vypovídající hodnotu označení „protein“, pro ženy zase označení „bio“. Respondenti, kteří sportují, o něco víc upřednostňují obě tato označení než respondenti, kteří nesportují.

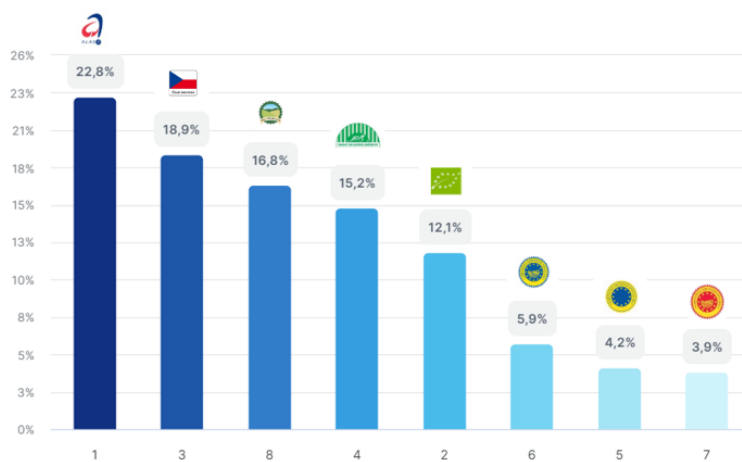
Graf 26 Vypovídající hodnota označení "light", "protein" a "bio"



Zdroj: Survio

Co se týče značek kvality potravin, na grafu č. 27 lze vidět, že nejvíce respondenti znají značku KLASA. S větším odstupem pak značku Česká potravina následovanou značkou Regionální potravina. Téměř vůbec respondenti neznají evropské značky kvality, které obsadily poslední tři příčky s poměrně malým procentuálním zastoupením. Vzhledem k těmto poznatkům byla potvrzena hypotéza č.8 říkající, že *nejznámější značkou kvality potravin je pro většinu spotřebitelů značka KLASA.*

Graf 27 Značky kvality potravin

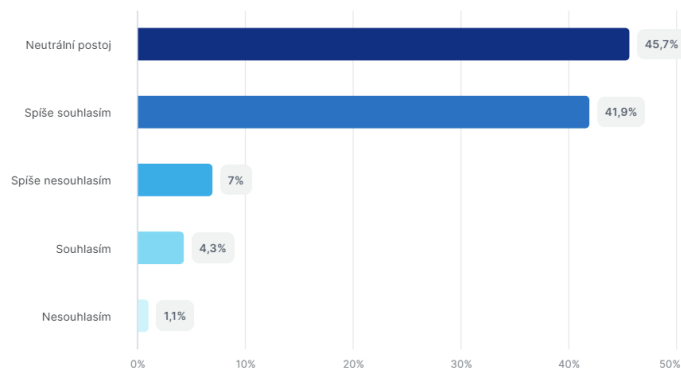


Zdroj: Survio

V neposlední řadě měli respondenti vyjádřit svůj postoj ke dvěma tvrzením. První tvrzení bylo následující „Označení značkami kvality souvisí se skutečnou kvalitou potravin.“ Jak je zřejmé z grafu č. 28, k tomuto tvrzení má většina respondentů neutrální postoj, konkrétně 45,7 % z nich. Možnost „Spíše souhlasím“ zvolilo 41,9 % respondentů. 7 % respondentů s tímto

tvrzením spíše nesouhlasí, 4,3 % souhlasí a 1,1 % nesouhlasí. Respondenti nechtějí toto tvrzení vyvracet ani potvrzovat, nicméně spíše se přiklání k tomu, že značky kvality zaručují určitou kvalitu potravin takto označených.

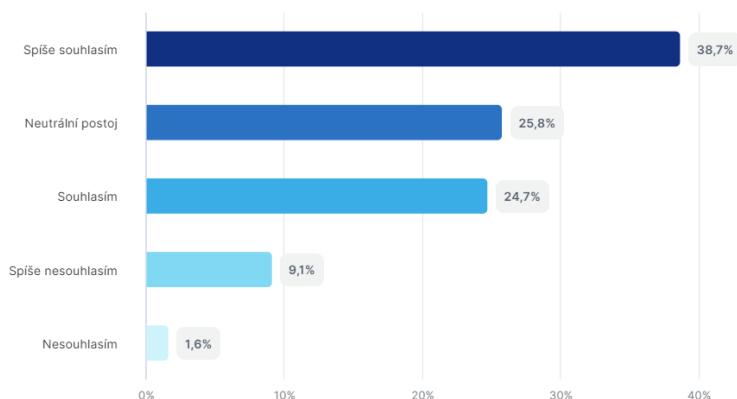
Graf 28 První tvrzení



Zdroj: Survio

Druhé tvrzení znělo následovně: „Potraviny na západě jsou kvalitnější než ty, co máme v ČR.“ S tímto tvrzením většina respondentů spíše souhlasila a to v 38,7 % případů. 25,8 % respondentů zvolilo neutrální postoj a 24,7 % respondentů souhlasilo. Pouze 9,1 % spíše nesouhlasilo a 1,6 % nesouhlasilo. Z výsledků lze konstatovat, že dotazovaní si myslí, že je rozdíl ve kvalitě potravin, které jsou na západě, a které jsou v ČR. Tím byla též potvrzena hypotéza č.9 říkající, že *spotřebitelé se přiklání k tvrzení, Potraviny na západě jsou kvalitnější než ty, co máme v ČR.*

Graf 29 Druhé tvrzení



Zdroj: Survio

5 Výsledky a diskuse

Kvalita potravin představuje souhrn veškerých vlastností a hodnotitelných atributů potravin. Obvykle se provádí třemi kategoriemi kvality, a to hodnotou senzoricou, hodnotou vhodnosti a hodnotou zdraví, které se zabývají hodnocením se subjektivní složkou (Leitzmann, 1993). Zahrnuje jak pozitivní atributy, jako je nutriční hodnota, kulturní hodnota, barva, chuť, textura, tak negativní atributy, kam spadá znehodnocení, kontaminace, falšování a ohrožení bezpečnosti potravin (Siwach, 2022). Z vlastního kvalitativního výzkumu vyplynulo, že pod pojem kvalitní potravina si spotřebitelé představují potraviny, které jsou minimálně průmyslově zpracované, bez chemie, s absencí umělých aditiv. Důležitým faktorem je také vysoká výživová hodnota. Tyto poznatky byly potvrzeny vlastním dotazníkovým šetřením, ze kterého vyplynulo, že kvalitu potravin určuje nejvíce čerstvost a složení potraviny. Značka kvality, výrobce, země původu a cena pak mají na kvalitu potravin neutrální vliv. Tyto výsledky potvrdily výsledky výzkumné agentury STEM/MARK, která v roce 2020 prováděla marketingový výzkum ohledně kvality potravin. Výstupem výzkumu bylo, že mezi hlavní charakteristiky vypovídající o kvalitě potravin patří čerstvost, složení potraviny a dostatek informací o složení. Na důležitosti také nabyly země původu, výrobce a značky kvality. Co se týče země původu, výzkum společnosti Nielsen Admosphere se soustředil na to, zda lidé projevují zájem o původ potravin, které nakupují. Výsledky výzkumu ukázaly, že 85 % dotazovaných se zajímá o zemi původu potravin a nejžádanější potraviny jsou z Česka. Vlastní šetření potvrzuje, že jsou preferovanější české/lokální potraviny, ovšem na zemi původu se respondenti příliš nezaměřují a když, tak pouze u některých druhů potravin. Na základě odpovědí lze říct, že původ potraviny není příliš podstatný faktor při výběru potraviny. Důležitými atributy spotřebitelské kvality potravin je čerstvost, složení potraviny a nutriční hodnota.

Značka spotřebiteli nabízí záruku kvality a spolehlivosti a v dnešní době nalezneme produkt bez označení jen zřídka. Značka totiž napomáhá spotřebitelům při jejich nákupu, jelikož do jisté míry vypovídá o kvalitě výrobku a zákazníci vědí, že pokud zopakují nákup jisté značky, dostane se jim stejné kvality jako u předchozího nákupu (Kotler a kol. 2007, s.1048). Výzkum agentury STEM/MARK se také zabýval značkami kvality potravin a odhalil, že mírně narůstá podíl lidí, kteří nejsou schopni jmenovat žádnou značku potravinové kvality. Značka Klasa je stále nejznámější značkou kvality potravin, mírný nárůst povědomí se projevuje u značek Česká potravina a Evropské značení kvality. Jak rozhovorem s trenéry, tak dotazníkovým šetřením se potvrdilo, že nejznámější značkou kvality je značka Klasa. Toto zjištění potvrdilo hypotézu, která říká, že nejznámější značkou kvality potravin je pro většinu spotřebitelů značka KLASA.

Dotazníkové šetření může dále potvrzovat fakt, že značka Česká potravina nabývá na povědomí, neboť se v něm umístila na druhém místě. Rozhovory s trenéry mohou přinést vysvětlení k zjištění, že mírně narůstá podíl lidí, kteří nejsou schopni jmenovat žádnou značku potravinové kvality, jelikož dotazovaní se na značky kvality potravin příliš nekoukají, nevíšimají si jich, nesoustředí se na ně a často ani neví, co přesně znamenají. Vlastní výzkum nepotvrdil, že by narůstalo povědomí o evropských značkách kvality, neboť v dotazníkovém šetření obsadily poslední tři příčky s poměrně malým procentuálním zastoupením. Výzkum agentury STEM/MARK dále ukázal, že asociace se značkami kvality mají vliv na to, jak lidé vnímají potraviny. Označení Klasa evokuje dojem, že výrobek je český a prověřený. Lidé intuitivně spojují s kvalitou také značky Česká potravina a Český výrobek, stejně jako s cechovními normami. Vlastní výzkum též ukázal, že respondenti se spíše přiklání k tomu, že značky kvality zaručují určitou kvalitu potravin takto označených.

Kvalitu chápe každý podle svých vlastních měřítek, která mají často společného jmenovatele a tím jsou peníze. Většina lidí tedy chápe kvalitu jako něco, co splňuje nejen obecně předpokládaná kritéria, ale i osobní kritéria, a to vše navíc za přijatelné peníze. Nicméně vysoká cena není automaticky zárukou kvality, a obráceně, nízká cena není signálem pro nízkou kvalitu (Blecharz 2015). Na základě rozhovorů s trenéry došlo k zjištění, že upřednostňují u potravin kvalitu nad cenou. Ke stejnému zjištění došlo i v dotazníkovém šetření, kdy u otázky preference cena vs. kvalita se valná většina respondentů přiklonila právě ke kvalitě, i když při nákupu potravin za nejdůležitější kritérium považovali cenu. Jak výzkum agentury STEM/MARK ukázal, respondenti tvrdí, že kvalita a čerstvost potravin jsou při nákupu důležitější než cena. V této otázce se tedy výsledky shodují. Nicméně výzkum agentury Focus se zabýval změnou spotřebitelského chování v době vysokých cen. Výzkum ukázal, že současná ekonomická situace negativně ovlivní spotřebitelské nálady a je možné, že tato situace bude mít za následek, že lidé začnou opět preferovat cenu nad kvalitou, jelikož třetina kupuje potraviny a nápoje ve stejné kvalitě jako dříve, ale v menším množství, pětina naopak zachovává množství, ale kupuje daný sortiment v nižší kvalitě, desetina nakupuje méně potravin než dříve a nadto i v nižší kvalitě.

„*Stejný obal, jiné složení*“ tímto slovním spojením se zjednodušeně označuje dvojí kvalita potravin. Obsah potravin se stejným názvem na obalu by se mezi členskými státy EU neměly lišit, ovšem skutečnost je jiná a kvůli tomu Evropa čelila závažnému obvinění, že novým členskými státy EU ve střední a východní Evropě prodává potraviny nižší kvality než na Západě (Kodhajová, 2021). Vzhledem k množství výrobků dostupných na trhu a občasným

nekalým praktikám výrobců je pro běžného spotřebitele v některých situacích velmi složité posoudit kvalitu určitého výrobku. V takových to případech si musí spotřebitel vypomoci radou odborníků, podívat se na výsledky spotřebitelských testů či alespoň konzultovat produkt s uživateli, kteří ho již dobře znají (Blecharz, 2015). Výzkum agenturou SC&C prokázal, že český spotřebitel považuje dvojnásobnou kvalitu výrobků za vážný problém, a přirovnání, že jsme pro „Západ“ popelnicí Evropy, nepřipadá většině respondentů nijak silné a neadekvátní vyjádření. Téměř 9 z 10 českých spotřebitelů považuje rozdílné složení výrobků za nekalou obchodní praktiku a více než 4 z 5 českých spotřebitelů souhlasí s tvrzením, že Česko je popelnicí Evropy. Názory trenérů na otázku, co si myslí o tvrzení, že potraviny na západě jsou kvalitnější než ty, co máme zde, jsou následující: pouze jeden z respondentů s tímto tvrzením nesouhlasil a vysvětloval to tím, že čím víc na východ se jde, tím víc zemědělství tam najdeme. Dva respondenti k tomuto tvrzení zaujali neutrální postoj, nechtěli ho tedy ani potvrdit ani vyvracet a vysvětlovali to tím, že nemají věrohodné srovnání či málo osobních zkušeností. Zbýlých šest respondentů s tímto tvrzením souhlasilo a jejich názor vycházel z jejich osobních zkušeností. V dotazníkovém šetření s tímto tvrzením většina respondentů spíše souhlasila a to v 38,7 % případů. 25,8 % respondentů zvolilo neutrální postoj a 24,7 % respondentů souhlasilo. Z výsledků lze konstatovat, že dotazovaní si myslí, že je rozdíl ve kvalitě potravin, které jsou na západě, a které jsou v ČR, tudíž výsledky sekundárního i vlastního výzkumu se shodují. Též byla potvrzena hypotéza říkající, že spotřebitelé se přiklání k tvrzení, Potraviny na západě jsou kvalitnější než ty, co máme v ČR.

V poslední době se čím dál tím víc, v souvislosti s potravinami, řeší jejich plýtvání a způsoby, jak tomuto jevu předejít. Na světě se až 1/3 potravin vyhodí či znehodnotí, ač je část z nich stále vhodná pro lidskou spotřebu. Jen v České republice se za rok vyprodukuje orientačně 729 tisíc tun potravinového odpadu za rok, což znamená 5,3 tuny jídla na jednotlivce. Plýtvání jídlem ovšem nelze vždy zabránit, tudíž pokud k němu dojde, je nejlepší zkusit jej využít. Na plýtvání se podílí všechny články potravinového řetězce, zemědělci, zpracovatelé, subdodavatelé, obchodníci a spotřebitelé. Navíc s plýtváním potravin dochází i k plýtvání energie, půdy, vody a lidské práce, která za produkci stojí (Narodní potravinová banka, 2023). Centrum pro výzkum veřejného mínění v roce 2021 zjišťovalo názory a postoje české veřejnosti k problematice plýtvání potravinami. Z výzkumu vyplynulo, že 43 % občanů považuje plýtvání potravinami za velký problém, podle 42 % není plýtvání potravinami správné, ovšem dle jejich názoru jsou zde aktuálnější problémy, které je potřeba řešit. 14 % dotazovaných nepovažuje plýtvání potravinami za celospolečenský problém. Mezi nejčastější důvody pro vyhazování potravin

patří špatná kvalita (zkazí se, překročí datum spotřeby, nevypadají dobře) a nadbytek (např. zbytky). Další časté důvody zahrnují příliš velké porce, nadměrné množství nakoupených potravin, zapomenutí na potraviny a další. Z vlastního šetření vyplynulo, že k plýtvání potravin mají všichni respondenti kladný postoj a snaží se potraviny nevyhazovat, vše, co doma mají, se snaží spotřebovat a muži často i dojíždají jídlo po ostatních členech domácnosti. Při nákupu se snaží nakupovat potraviny, které už brzy vyprší, nakupují takové množství, které jsou schopni spotřebovat, a koukají na datum spotřeby. Upozornováno bylo také na typy provozoven jako „all you can eat“, kde se respondenti snaží nabírat si optimální množství jídla, ovšem poukazují na to, že ne všichni lidé k tomu mají stejný přístup. V neposlední řadě bylo také zmíněno, že plýtvání potravinami je globální problém, kterému by měla být věnována větší pozornost. Vlastní výzkum tedy potvrzuje zjištění Centra pro výzkum veřejného mínění.

Nákupní chování bylo založeno na názoru ekonomické teorie, že jednotlivci jednají racionálně, ovšem později se ukázalo, že spotřebitelé nakupují spíše impulzivně a jsou ovlivňováni rodinou, přáteli, propagačními pracovníky, náladami, situacemi a emocemi. Všechny tyto aspekty odráží rozhodovací proces spotřebitele (Schiffman, Kanuk 2004). Kupní rozhodovací proces se dle Foreta (2011) skládá z pěti kroků, a to z identifikace problému, sběru informací o nabídce na trhu, vyhodnocení získaných informací, rozhodnutí (koupě) a po nákupním vyhodnocení. Centrum pro výzkum veřejného mínění se v roce 2021 zabývalo nákupním a spotřebním chováním českých domácností. Výzkum přinesl zjištění, že většina respondentů (96 %) nakupuje potraviny v hypermarketech/supermarketech, menších obchodech 92 % a specializovaných prodejnách jako řeznictví a pekařství 86 % respondentů. Dále výzkum ukázal, že více než polovina (53 %) respondentů chodí nakupovat několikrát týdně, zatímco čtvrtina (25 %) nakupuje jednou týdně. V témže roce společnost Nielsen Admosphere realizovala podobný výzkum, který přinesl obdobné výsledky, tedy že většina Čechů (97 %) nakupuje potraviny alespoň občas v hypermarketu nebo supermarketu. Vlastní výzkum potvrdil výsledky těchto dvou agentur, neboť z něj vyplynulo, že respondenti nakupují potraviny několikrát či 1x za týden v hypermarketu nebo supermarketu. 1x či vícekrát do měsíce pak zavítají do specializovaných prodejen či menších obchodů. Tímto zjištěním byly potvrzeny hned dvě hypotézy. První z nich říká, že více než 50 % spotřebitelů nakupuje potraviny v supermarketech a hypermarketech a druhá, že ve specializovaných prodejnách nakupují spíše lidé, kteří sportují.

Trenéři, co by odborníci přes pohyb a stravu vnímají označení „light“ a „protein“ za marketingový tah. I přes to označení „protein“ může být pro některé lidi, zejména pro ty, kteří mají problémy s příjmem bílkovin, užitečný, zatímco označení „light“ zůstává zbytečným,

protože často znamená nahrazení cukru umělými sladidly. „Bio“ se zdá být obecně pozitivně vnímáno, protože znamená, že produkt byl vyroben šetrnějším způsobem a neobsahuje různé chemické postřiky, zmiňována je také lepší chuť. Nicméně ne všichni respondenti jsou bio potravinám nakloněni. Někteří neví, na základě čeho kvalitu „bio“ výrobků posuzovat, jelikož toto označení značí spíš způsob výroby než samotnou kvalitu. Dotazníkové šetření ukázalo, že označení „bio“ a „protein“ mají hodně podobné výsledky. Dalo by se říct, že i přes to, že pro některé z respondentů mají tyto označení minimální hodnotu, většina dotazovaných může dávat výrobkům s tímto označením přednost, neboť pro ně mají velkou či průměrnou hodnotu. Nejmenší vypovídající hodnotu mají pro respondenty výrobky s označením „light“. Toto označení má pro většinu respondentů průměrnou či minimální vypovídající hodnotu. Pro ženy má „bio“ větší vypovídající hodnotu než pro muže. Z výzkumů vyplynulo, že spotřebitelské vnímání označení „light“ a „protein“ na potravinách v České republice je poměrně různorodé a závisí na mnoha faktorech. Avšak obecně lze říct, že čeští spotřebitelé se stále více zajímají o nutriční hodnotu potravin a snaží se vybírat zdravější alternativy. Více než polovina českých spotřebitelů při nákupu potravin bere v úvahu množství cukru, tuku a kalorií. Čeští spotřebitelé stále více hledají potraviny s vysokým obsahem bílkovin, což může být spojeno s rostoucím zájmem o zdravý životní styl a sportovní aktivity. Centrum veřejného mínění a agentura Focus prováděli výzkum ohledně bio potravin (každá v jiném roce). Z výzkumů vyplynulo, že čeští spotřebitelé nemají moc zájem o informace týkající se bio potravin a stále nemají správnou představu o tom, co je biopotravina. Pouze malé procento spotřebitelů nakupuje bio potraviny často, většina jen zřídka. Čeští spotřebitelé jsou stále k potravinám takto označených nedůvěřiví a z tohoto důvodu je tolik nekupují. Když už nějaký spotřebitel bio potraviny kupuje, je to především kvůli skutečnosti, že tyto potraviny jsou bez chemického ošetření, jsou vyšší kvality a jejich výroba je šetrnější k životnímu prostředí. Dalším důvodem je snaha o zdravý životní styl či lepší chuť. Výsledek agentury Focus též uvádí, že 88 % Čechů zná pojem biopotravina nebo se s ním alespoň setkali. Podobný výsledek přinesl i vlastní výzkum, většina respondentů se s označením „bio“ setkala a není jim cizí. Na základě těchto a výše uvedených poznatků lze konstatovat, že výsledky vlastního šetření se shodují s výsledky výzkumů.

V současnosti si stále více lidí uvědomuje vliv stravování na své zdraví a spolu s tím mění své stravovací návyky. Mezi nejznámější stravovací trendy a směry patří: Vegetariánství a veganství, IIFYM (flexibilní stravování), nízkosacharidové stravování, clean food (čisté stravování), free potraviny („gluten free“ atd.), půst a raw. Právě tímto tématem se zabývala výzkumná agentura Ipsos. Výzkum ukázal, že největším strašákem je cukr, který ve svém

jídelníčku lidé omezují nejvíc. Následují živočišné tuky, maso, masné výrobky a mléčné výrobky. Důvodem snižování uvedených potravin je dodržování zásad zdravého životního stylu a prevence zdravotních problémů. 80 % globální populace je totiž přesvědčeno, že konzumace správných potravin a nápojů je nejdůležitějším faktorem, jak si zajistit dobré zdraví. Velkou roli při omezování masa a masných výrobků hrají etnické důvody a enviromentální důvody. Desetina populace v České republice se hlásí ke stravování s omezeným či úplným vyloučením masa. Lidé se nebrání ani rostlinným alternativám, které někdy vyzkoušeli asi dvě třetiny populace a čtvrtina populace je konzumuje alespoň jednou týdně. Dva z devíti dotazovaných trenérů upřednostňují alternativní způsob stravování, a to flexitariánství a vegetariánství. Z dotazníkového šetření poté vyplynulo, že z alternativního způsobu stravování nejvíce upřednostňují vegetariánství a poté nízkosacharidovou stravu. Nejčastějšími důvody pro upřednostňování některého z těchto stravovacích směrů byly ekologické, etnické či zdravotní. V této otázce se vlastní výzkum shoduje s výzkumem agentury Ipsos.

O doplňky stravy se zajímají především lidé, kteří upřednostňují zdravý životní styl, ovšem některé z doplňků stravy by se mohly považovat za zcela základní nejen pro trénink, ale i k podpoře celkového zdraví (Aktin redakce, 2020). Supplement neboli doplněk stravy nemá nahrazovat řádnou stravu, ale jak už z označení vyplývá, pouze ji doplňovat a sáhne se po něm pouze v případě, když živiny z přijatých potravin nejsou dostačující (Ehrenbergová, Gajdošová, 2019). Nejvíce respondenti užívají vitamíny a minerály. Ostatní doplňky stravy jako protein, kloubní výživa, kreatin a další jsou o dost více užívány respondenty, kteří sportují. Na základě tohoto poznatku byla rovněž potvrzena hypotéza říkající, že většina lidí, kteří pravidelně cvičí užívají doplňky stravy v podobě proteinu, kloubní výživy a podobně. Všichni z dotazovaných trenérů též užívají doplňky stravy v podobě vitamínů a minerálů, proteinu, kloubní výživy a podobně. Dle jejich názoru je užívání doplňků stravy důležité pro všechny jedince, zbylé doplňky jako protein aj, by měli pak už spíše užívat lidé, kteří pravidelně cvičí. Výzkumná agentura Nielsen Admosphere uskutečnila výzkum ohledně doplňků stravy, který odhalil, že respondenti nejvíce užívají vitamíny a minerály. Ostatní doplňky stavy tolik nekonzumují a když, tak jen krátkodobě. Další výzkumy potvrdily, že doplňky stravy používají spíše sportovci a že většina živin se dá získat v normální stravě.

Zdravý životní styl znamená dělat věci, díky kterým se člověk cítí celkově lépe. Světová zdravotnická organizace definuje zdravý životní styl jako způsob života, který snižuje riziko vážného onemocnění nebo předčasné smrti (Široká, 2022). Zásady zdravého životního stylu jsou následující: nekouřit, sledovat svoji hmotnost, pravidelně se hýbat, jíst pestrou stravu, mít

dostatečný přísun ovoce a zeleniny, mít dostatečný přísun vlákniny, nejíst tučná jídla, omezit spotřebu cukru, omezit spotřebu masa a uzenin, méně solit a chut' upravovat raději kořením a další (Linkos, 2011). Výsledky ukázaly, že je velké procento lidí mající sedavé zaměstnání. Co se týče volnočasové fyzické aktivity, muži jsou trochu aktivnější než ženy a tráví průměrně více času týdně sportem, fitness nebo jinou rekreační pohybovou aktivitou. Více než polovina respondentů jí ovoce alespoň jednou denně a polovina z nich jí zeleninu, přičemž ženy mají v tomto směru výrazně větší podíl než muži a průměrný BMI na obyvatele ČR měl hodnotu 25,2, což znamená mírnou nadváhu. Valná většina Čechů sleduje sport pravidelně v televizi (převážně muži). Pravidelně pak sportuje 38 % Čechů, z toho 18 % několikrát týdně. Vlastní výzkum přinesl poznatky, že většina respondentů jsou nemanuálně pracující, většina respondentů sportuje a muži jsou o něco aktivnější než ženy. Jedinci, kteří sportují, ve většině případů vykonávají sportovní aktivitu několikrát týdně a nejčastějším důvodem k tomu se sportem začít byl důvod, že k tomu byli respondenti vedeni rodiči. Mezi respondenty, kteří sportují, a kteří ne, byly zaznamenány rozdíly ve vnímání kvality potravin.

6 Závěr

Spotřebitelské vnímání kvality potravin je komplexní téma, které ovlivňuje mnoho faktorů, jako jsou individuální preference, zkušenosti, povědomí o značkách kvality potravin a spousta dalších. Spotřebitelské vnímání kvality potravin se týká nejen samotné kvality produktů, ale také jejich bezpečnosti, zdravotních aspektů a environmentálních dopadů výroby a distribuce. Vnímání kvality potravin se liší podle kulturních a regionálních vlivů, což znamená, že spotřebitelé v různých zemích mohou mít odlišné preference a požadavky na kvalitu potravin. Kromě toho mohou být spotřebitelé ovlivněni reklamou, informacemi na obalech produktů a osobními zkušenostmi s určitými značkami nebo výrobci. Tyto faktory mohou mít výrazný vliv na spotřebitelské vnímání kvality potravin a mohou také ovlivnit jejich nákupní chování.

Pod pojem kvalitní potravina si spotřebitelé představují potraviny, které jsou minimálně průmyslově zpracované, bez chemie, s absencí umělých aditiv. Důležitým faktorem je také vysoká výživová hodnota. Kvalitu potravin určuje především jejich čerstvost a složení. Zvyšuje se zájem o lokální (české) potraviny, nicméně země původu jako taková není příliš podstatný faktor při výběru potraviny. Nejznámější značkou kvality je stále značka Klasa a spotřebitelé mají stále malé povědomí o evropských značkách kvality. I přesto, že mírně narůstá podíl lidí, kteří nejsou schopni jmenovat žádnou značku kvality potravin, tak se respondenti přiklání k tomu, že značky kvality zaručují určitou kvalitu potravin takto označených. Nejčastějším zdrojem informací o kvalitě potravin pak spotřebitelé získávají z internetu.

Dále došlo k potvrzení, že spotřebitelé upřednostňují kvalitu nad cenou, nicméně ekonomická situace má vliv na nákupní chování spotřebitele, tudíž se toto zjištění může v blízké době změnit. Čeští spotřebitelé považují dvojí kvalitu potravin za vážný problém, souhlasí s tvrzením, že Česko je popelnicí Evropy a vidí rozdíl v kvalitě potravin, které jsou na západě a které jsou v ČR. K plýtvání potravinami mají spotřebitelé kladný vztah a snaží se potravinami neplýtvat a upozorňují, že se jedná o globální problém, kterému by měla být věnována větší pozornost.

Valná většina spotřebitelů nakupuje potraviny několikrát týdně, a to především v supermarketech nebo hypermarketech. Párkrát do měsíce pak zavítají do specializovaných prodejen (pekařství, řeznictví). Označení „light“ a „protein“ jsou spotřebiteli vnímány jako marketingový tah, i přesto, takovéto výrobky kupují zejména proto, že chtějí změnit svůj životní styl a jíst zdravěji. Potraviny s označením „bio“ jsou kupovány proto, že jsou vnímány jako

kvalitnější a šetrnější k životnímu prostředí, i přesto jim spotřebitelé nedávají přednost před tradičními potravinami a jsou k nim stále nedůvěřiví.

Spotřebitelé se také více zajímají o to, jaký vliv má stravování na jejich zdraví a spolu s tím mění své stravovací návyky. Nejvíce lidé upřednostňují z alternativního způsobu stravování vegetariánství a nízkosacharidovou stravu. Též lidé hodně užívají doplňky stravy ve formě vitamínů a minerálů. Práce byla zaměřena i na spotřebitele, kteří sportují. Ti užívají kromě vitamínů a minerálů ve velkém množství i protein, kloubní výživu, kreatin a další. Více u potravin sledují složení a nutriční hodnotu (výživové údaje) a informace o kvalitě potravin získávají nejen z internetu, ale také od odborníků, jako jsou trenéři, výživoví poradce či lékaři. Daleko více si počítají kalorie a váží jídlo. Též nakupují nejvíce v supermarketech a hypermarketech a o něco více ve specializovaných prodejnách. Dále kupují více výrobků s označením „protein“. Sportovní aktivitě se věnují několikrát týdně a ke sportu byli vedeni rodiči nebo začali, aby měli lepší kondici.

Výše uvedené shrnutí popisuje nejruznější atributy, které mají vliv na spotřebitele při nákupu potravin. V neposlední řadě též došlo k potvrzení, že je rozdíl v kupním chování mezi spotřebiteli, kteří sportují a, kteří nikoliv. Byť tento rozdíl nemusí být veliký vyplývá z něj, že je důležitá segmentace trhu. Je dobré, aby firmy znaly své zákazníky a dobře tak na ně cílily své výrobky, neboť každá skupina preferuje trochu něco jiného a má jiná očekávání a užitek. A právě za účelem zjištění těchto poznatků byla vypracována tato diplomová práce.

Diplomová práce by mohla sloužit jako jeden z podkladů pro další výzkumy, které by mohly pomoci lépe porozumět spotřebitelskému vnímání kvality potravin u sportovců. Výzkum by se mohl zaměřit na vztah mezi sportovní výkonností a stravou. Cílem by bylo zjistit, jakou roli hraje strava při zvyšování sportovní výkonnosti a jaké potraviny jsou pro sportovce nejlepší. Například, zda konzumace potravin s vysokým obsahem bílkovin přispívá ke zlepšení sportovního výkonu či nikoliv.

7 Seznam použitých zdrojů

7.1 Seznam literatury

BLECHARZ, Pavel, 2015. *Kvalita a zákazník*. Ekopress, s.r.o., s.9. ISBN 978-80-87865-20-0.

CLARK , Nancy, 2009. *Sportovní výživa. 1. vyd.* Praha: Grada Publishing, a.s, s. 352. ISBN 978-80-247-2783-7.

CLOW, Kenneth E., BAACK, Donald, 2008. *Reklama, propagace a marketingová komunikace*. 1. vyd. Brno: Computer Press, a. s., s. 504. ISBN 978-80-251-1769-9.

EHRENBERGOVÁ, Eva, GAJDOŠOVÁ Markéta, 2019. *Cesta k opravdovému jídlu*. A Cup of style s.r.o. Praha, s.84-123. ISBN 978-80-270-6298-0.

FORET, Miroslav, 2011. *Marketing pro začátečníky. 3. aktualiz. vyd.* Brno: Computer Press, a.s., s. 83 -112. ISBN 978-80-251-3763-5.

GRUNERT, Klaus G.; BRUNSØ, Karen; FJORD, Thomas Ahle, 2002. *Consumers' food choice and quality perception*. The Aarhus School of Business, s. 5-9. ISSN 0907-210.

HUTYRA, Milan, 2008. *Management jakosti*. Ostrava: Vysoká škola báňská – Technická univerzita, s. 8-13. ISBN 978-80-248-1484-1.

CHÝLKOVÁ, Markéta, 2013. *Označování potravin: mnoho cenných informací pro spotřebitele*. Praha: Potravinářská komora České republiky, Česká technologická platforma pro potraviny, s. 11-17. ISBN 978-80-905096-4-1.

KARLÍČEK, Miroslav, 2018. *Základy marketingu. 2. přeprac. a rozš. vyd.* Praha: Grada Publishing, a.s., s. 177-178. ISBN 978-80-247-5869-5.

KOTLER, Philip, ARMSTRONG, Gary. 2017. *Principles of marketing-14th ed. p. cm*. Prentice Hall: Pearson, s. 134-135. ISBN 978-0-13-216712-3.

KOTLER, Philip, KELLER, Kevin Lane. *Marketing management*. 14.vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2013. ISBN 978-80-247-4150-5.

KOTLER, Philip, 2007. *Moderní marketing: 4. evropské vydání*. Praha: Grada Publishing, a.s., s. 43-749. ISBN 978-80-247-1545-2.

KOTLER, Philip, WONG, Veronica, SAUNDERS, John, ARMSTRONG, Gary. 2007. *Moderní Marketing. 4 evropské vydání*. Praha: Grada Publishing, a.s., s.1048. ISBN 978-80-247-1545-2.

KOUDELKA, Jan, 1997. *Spotřební chování a marketing*. Praha: Grada Publishing, a.s., s. 11. ISBN 80-7169-372-3.

MACH, Ivan, 2012. *Doplňky stravy: jaké si vybrat ve sportu i každodenním životě*. Praha: Grada Publishing, a.s., s.46-58. ISBN 978-80-247-4353-0.

NESTLE, Marion, 2013. *Food Politics: How the Food Industry Influences Nutrition and Health*. University of California Press. ISBN 978-0520275966.

SCHIFFMAN, Leon G., KANUK, Leslie Lazar, 2004. *Nákupní chování*. Brno: Computer Press, s. 663. ISBN 80-251-0094-4.

SOLOMON, M.R., BAMOSSY, G., ASKEGAARD, S., and HOGG, M.K, 2016. *Consumer behavior: A European perspective*. Pearson Education. ISBN 978-1292017358.

SOLOMON, Michael R., 2019. *Consumer behavior: Buying, having and being*. Pearson. ISBN 978-0134129938.

VALENTA, Ondřej; HLADÍK, Petr, 2011. *Budoucnost kvality a bezpečnosti potravin v Česku*. Praha: Sociologické nakladatelství, s. 13-14. ISBN 978-80-7419-056-8.

VAŠTÍKOVÁ, Miroslava, 2014. *Marketing služeb: efektivně a moderně. 2., aktualiz. a rozš. vyd.* Praha: Grada Manažer., s. 289-290. ISBN 978-80-247-5037-8.

VEBER, Jaromír, 2011. *Řízení jakosti a ochrana spotřebitele. 2., aktualiz. vyd.* Praha: Grada Publishing, a.s., s. 13-19. ISBN 978-80-247-6664-5.

VYSEKALOVÁ, Jitka, a kolektiv, 2011. *Chování zákazníka. Jak odkrýt tajemství „černé skříňky“*. Praha: Grada Publishing, a.s., s. 49-53. ISBN 978-80-247-3528-3.

ZAMAZALOVÁ, Marcela, 2011. *Marketing obchodní firmy*. Grada Publishing, a.s., s.86-90. ISBN 978-80-247-2049-4.

7.2 Seznam elektronických zdrojů

Akademie kvality, 2022. *Vyznejte se v nejznámějších značkách kvality* [online]. [cit.2022-11-03]. Dostupné z: <https://www.akademiekvality.cz/znacka-kvality>

Aktin Redakce, 2020. *Jak správně jíst? Základy výživy nejen pro fitness nadšence #makamnasobe* [online]. [cit.2023-02-26]. Dostupné z: <https://aktin.cz/jak-spravne-jist-zaklady-vyzivy-nejen-pro-fitness-nadsence-makamnasobe>

BABIČKA Luboš, 2012. *Průvodce světem potravin: Rady spotřebitelům, na co si dát pozor při nakupování a manipulaci s potravinami* [online]. 3.aktual. vyd. Praha: Ministerstvo zemědělství, s. 2 [cit. 2022-11-26]. Dostupné z: https://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/publikace/Pr%C5%AFvodce_sv%C4%9Btem_potravin-web.pdf

Balte levněji, 2014. *Obaly Co to je a jakou mají funkci* [online]. Baltelevneji [cit.2022-08-03]. Dostupné z: <https://www.baltelevneji.cz/obaly/obal-a-jeho-funkce>

BAŘTIPÁN Miroslav, 2022. *Kvalita a bezpečnost potravin* [online]. [cit.2022-11-26]. Dostupné z: <https://adoc.pub/kvalita-a-bezpenost-potravin.html>

Bezpečnost potravin, 2011. „*Minimální trvanlivost do“ a „Spotřebujte do“ na obalech potravin, aneb jak správně porozumět, abychom ušetřili peníze a neplýtvali potravinami* [online]. [cit. 2022-08-05]. Dostupné z: https://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/publikace/EK_DMT_best_before_cs.pdf

Bezpečnost potravin, 2022. *Nutriční hodnota* [online]. [cit.2022-07-25]. Dostupné z: <https://www.bezpecnostpotravin.cz/az/termin/92253.aspx>

BLAŽKOVÁ Barbora, KRIŠTOF Lukáš, 2021. *MultiSport: Češi a sport* [online]. [cit.2023-03-09]. Dostupné z: https://multisport.cz/wp-content/uploads/2022/04/Whitepaper_MultiSport_Index_2022.pdf

BUNDGAARD Lise, 2021. *Sensory Perception* [online]. 27.09.2021 [cit.2022-07-24]. Dostupné z: <https://foodplatform.au.dk/research/sensory-perception>

CEPOZ, 2019. *Výživová hodnota stravy* [online]. Centrum podpory zdraví, z.ú [cit.2022-07-25]. Dostupné z: <https://www.cepoz.cz/vyzivova-hodnota-stravy/>

ČERNÁ Lucie, PILECKÁ Jarmila, 2017. *Zájem o bio potraviny v České republice a jejich spotřeba – červen 2017* [online]. Centrum pro výzkum veřejného mínění [cit.2023-03-05]. Dostupné z: https://cvvm.soc.cas.cz/media/com_form2content/documents/c2/a4392/f9/OR170810.pdf

Commission, 2022. *Dvojí kvalita potravin Celounijní testovací kampaň* [online]. Evropská komise [cit.2022-08-10]. Dostupné z: https://commission.europa.eu/live-work-travel-eu/consumer-rights-and-complaints/enforcement-consumer-protection/coordinated-actions/quality-differences_cs

Consilium, 2023. *Snižování potravinových ztrát a plýtvání potravinami* [online]. Evropská Rada, Rada Evropské unie [cit. 2023-01-27]. Dostupné z: <https://www.consilium.europa.eu/cs/policies/food-losses-waste/>

Cz-test, 2022. *O časopise CZ-TEST* [online]. Cz-test [cit.2022-11-13]. Dostupné z: <https://www.cz-test.cz/o-nas>

ČTK, 2018. *Dvoji kvalita potravin jako nekalý obchod. Jourová chce, aby Brusel přitvrdil.* iDNES.cz [online]. Česká tisková kancelář, 2.2. 2018 [cit.2022-08-10]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/ekonomika/zahranicni/dvoji-kvalita-potravin-vera-jourova-evropska-komise-potraviny-eu-legislativa.A180202_105822_eko_euro_fih

DOSTÁLOVÁ Jana a kolektiv, 2012. *VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ PRO OBYVATELSTVO ČESKÉ REPUBLIKY* [online]. Společnost pro výživu [cit. 2023-01-28]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporučení-pro-obyvateľstvo-ceske-republiky/>

DOSTÁLOVÁ Jana, 2017. *Kvalita potravin na českém trhu, jak vybírat potraviny* [online]. VŠCHT Praha, s. 5 [cit.2022-07-23]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/wp-content/uploads/2017/10/dostalova.pdf>

Dtest, 2022. *dTest je největší českou spotřebitelskou organizací* [online]. Dtest [cit.2022-11-13]. Dostupné z: <https://www.dtest.cz/clanek-5202/dtest-je-nejvetsi-ceskou-spotrebitelskou-organizaci>

Eagri, 2022a. *Dozorové orgány* [online]. eAGRI–resortní portál Ministerstva zemědělství [cit.2022-11-26]. Dostupné z: <https://eagri.cz/public/web/mze/potraviny/bezpecnost-potravin/kontrola-potravin-a-krmiv/>

Eagri, 2022b. *Chráněné označení původu (CHOP)* [online]. eAGRI-resortní portál Ministerstva zemědělství [cit.2022-11-07]. Dostupné z: <https://eagri.cz/public/web/mze/potraviny/znacky-kvality-potravin/chranene-oznaceni-puvodu/>

Eagri, 2022c. *Chráněné zeměpisné označení (CHZO)* [online]. eAGRI-resortní portál Ministerstva zemědělství [cit.2022-11-07]. Dostupné z: <https://eagri.cz/public/web/mze/potraviny/znacky-kvality-potravin/chranena-zemepisna-oznaceni/>

Eagri, 2022d. *Loga pro ekologické zemědělství* [online]. eAGRI- resortní portál Ministerstva zemědělství [cit. 2022-11-07]. Dostupné z:

<https://eagri.cz/public/web/mze/zemedelstvi/ekologicke-zemedelstvi/dokumenty-statistiky-formulare/loga-a-znaceni/>

Eagri, 2022e. *Obecné požadavky na označování potravin* [online]. eAGRI- resortní portál Ministerstva zemědělství [cit.2022-07-24]. Dostupné z: <https://eagri.cz/public/web/mze/potravin/oznacovani-potravin/>

Eagri, 2016. *Pravidla pro dobrovolné označení „Česká potravina“ a použití loga* [online]. eAGRI- resortní portál Ministerstva zemědělství [cit.2022-11-07]. Dostupné z: <https://eagri.cz/public/web/mze/potravin/znacky-kvality-potravin/ceska-potravina/>

Eagri, 2022f. *Zaručené tradiční speciality* [online]. eAGRI- resortní portál Ministerstva zemědělství [cit.2022-11-07]. Dostupné z: <https://eagri.cz/public/web/mze/potravin/znacky-kvality-potravin/zarucene-tradicni-speciality/>

Eagri, 2022g. *Značky kvality potravin* [online]. eAGRI- resortní portál Ministerstva zemědělství [cit.2022-11-07]. Dostupné z: <https://eagri.cz/public/web/mze/potravin/znacky-kvality-potravin/>

Eat responsibly, 2023. *ŠKODA VYHAZOVAT.* [online]. [cit.2023-01-27]. Dostupné z: <https://www.eatresponsibly.eu/cs/foodwaste/1#section-bin>

Eklasa, 2022a. *Metodika pro udělování značky „KLASA“* [online]. Eklasa [cit.2022-11-03]. Dostupné z: <https://www.eklasa.cz/uploads/asset/klasa-2022-metodika.pdf>

Eklasa, 2022b. *O značce KLASA* [online]. Eklasa [cit.2022-11-03]. Dostupné z: <https://www.eklasa.cz/co-je-klasa>

Epravo, 2014. *Definice spotřebitele dle NOZ-některé aspekty průměrného spotřebitele dle současné judikatury* [online]. Epravo [cit.2022-11-17]. Dostupné z: <https://www.epravo.cz/top/clanky/definice-spotrebitel-dle-noz-nektere-aspekty-prumerneho-spotrebitel-dle-soucasne-judikatury-94146.html>

Eu-fusions, 2023. *FOOD WASTE DEFINITION* [online]. [cit.2023-01-27]. Dostupné z: <https://www.eu-fusions.org/index.php/about-food-waste/280-food-waste-definition>

European-union, 2022a. *Bezpečnost potravin v EU* [online]. Evropská Unie [cit. 2022-11-26]. Dostupné z: https://european-union.europa.eu/priorities-and-actions/actions-topic/food-safety_cs

European-union, 2022b. *Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA)* [online]. Evropská Unie [cit. |2022-11-26]. Dostupné z: https://european-union.europa.eu/institutions-law-budget/institutions-and-bodies/institutions-and-bodies-profiles/efsa_cs

FERRAROVÁ Eva, a kolektiv, 2019. *Krize kulturních vzorců a nové trendy ve stravování z hlediska Antropologie jídla* [online]. ANTHROPOLOGIA INTEGRÁ, s. 7-14 [cit.2022-11-19]. Dostupné z: https://journals.muni.cz/anthropologia_integra/article/view/12699/11047

FIALKA Jindřich, 2014. *Kvalitní a zdravé potraviny, aktuální pohled* [online]. MSD Farmářské Fórum [cit. 2022-19-11]. Dostupné z: https://www.msd-farmarske-forum.cz/wp-content/uploads/sites/364/2022/08/msd_ff_fialka_prezentace.pdf

Fit4all, 2023. *Cool Brno Blog – rozhovor s trenérem Mirkem Mikšíčkem* [online]. [cit.2023-03-09]. Dostupné z: <https://www.fit4all.cz/cs/aktuality/cool-brno-blog-rozhovor-s-trenerem-mirkem-miksickem>

Focus-agency, 2021. *Biopotraviny optikou české a polské veřejnosti* [online]. 6.1.2021 [cit.2023-03-02]. Dostupné z: <https://www.focus-agency.cz/z-nasich-vyzkumu/biopotraviny-optikou-ceske-a-polske-verejnosti-688>

Focus-agency, 2023. *Finanční situace českých domácností a změny ve spotřebitelském chování v době vysokých cen* [online]. Únor 2023 [cit.2023-03-09]. Dostupné z: <https://www.focus-agency.cz/files/contentFiles/focus-financni-situace-domacnosti-a-zmeny-ve-spotrebitelskem-chovani-v-dobe-vysokych-cen-fin.pdf>

Food, 2021. *Rapid Alert System for Food and Feed (RASFF)* [online]. European Union [cit. 2022-11-26]. Dostupné z: https://food.ec.europa.eu/safety/rasff_en

Food, 2022. *TRACES* [online]. European Union [cit.2022-11-26]. Dostupné z: https://food.ec.europa.eu/animals/traces_en

HANÁKOVÁ Renata, 2023. *Rozhovor pro studenty mediální komunikace* [online]. [cit.2023-03-09]. Dostupné z: <https://www.renata-hanakova.cz/rozhovor/>

HANZLOVÁ Radka, 2021. *Plytvání potravinami, nákupní a spotřební chování českých domácností – Potraviny 2021* [online]. Centrum pro výzkum veřejného mínění [cit. 2023-01-27]. Dostupné z: https://cvvm.soc.cas.cz/media/com_form2content/documents/c2/a5468/f9/OR211119.pdf

Intertek, 2020. *Food Sensory Analysis* [online]. [cit.2022-07-24]. Dostupné z: <https://www.intertek.com/blog/2020-12-15-food-sensory/>

Joint-research-centre, 2019. *Dual Food Quality: Commission releases study assessing differences in the composition of EU food products* [online]. European Union [cit.2022-08-10]. Dostupné z: https://joint-research-centre.ec.europa.eu/jrc-news/dual-food-quality-comparison-2019-06-24_en

KANTAR, 2022. *Češi a sport v roce 2022: surfujeme raději na internetu, než na vodě* [online]. 20.6.2022 [cit.2023-03-09]. Dostupné z: <https://cz.kantar.com/2022/06/cesi-a-sport-v-roce-2022-surfujeme-radeji-na-internetu-nez-na-vode/>

Khslbc, 2022. *Systém kritických bodů v provozovnách společného stravování* [online]. Krajská hygienická stanice Lib. kraje [cit.2022-11-26]. Dostupné z: <https://www.khslbc.cz/odbory/hv/syskb.pdf>

KNEBLÍKOVÁ Markéta, 2019. *Trendy ve stravování Čechů: zdravěji...a rostlině?*. Ipsos.com [online]. 24.9.2019 [cit.2022-11-19]. Dostupné z: <https://www.ipsos.com/cs-cz/trendy-ve-stravovani-cechu-zdravejia-rostlinne-0>

Knowledge4policy, 2022. *Food Quality* [online]. [cit.2022-11-26]. Dostupné z: https://knowledge4policy.ec.europa.eu/food-fraud-quality/topic/food-quality_en

KODHAJOVÁ Nina, 2021. *Konec dvojí kvality potravin v Česku*. Investigace.cz [online]. 22.4.2021 [cit.2022-08-10]. Dostupné z: <https://www.investigace.cz/konec-dvoji-kvality-potravin-v-cesku/>

Konzument Test, 2020 [online]. Č. 27 [cit.2023-03-05]. ISSN 1801-528X. Dostupné z: <https://www.konzument.cz/users/publications/2-konzument-test/389-dvoji-kvalita-vyroбку.pdf>

KROČKOVÁ Taťána, 2022. *Nejlepší doplňky stravy pro sportovce. Kdy je vhodná suplementace a kdy je lepší získat živiny a minerály ze stravy?* [online]. 13.11.2022 [cit.2023-03-09]. Dostupné z: <https://obehani.cz/nejlepsi-doplunky-stravy-pro-sportovce-kdy-je-vhodna-suplementace-a-kdy-je-lepsi-je-ziskat-ziviny-a-mineraly-ze-stravy/>

LEITZMANN Claus, 1993. *Food Quality – Definition and Holistic View* [online]. [cit.2022-11.26]. Dostupné z: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-642-78025-7_2

Linkos, 2011. *Zásady zdravého životního stylu* [online]. Linkos-Česká onkologická společnost České lékařské společnosti J. E. Purkyně [cit.2012-11-19]. Dostupné z: <https://www.linkos.cz/onkologicka-prevence/zasady-zdraveho-zivotniho-stylu/doporuceni-pro-zdravy-zivotni-styl/>

LOONO, 2023. „*Lidé ze své stravy zbytečně vyřazují některé skupiny potravin*“, říká nutriční terapeutka Nikola Fisková [online]. [cit.2023-03-09]. Dostupné z: [https://www.loono.cz/blog/lide-ze-sve-stravy-zbytecne-vyrazuji-nektere-skupiny-potravin-rika-nutricni-tera?gclid=CjwKCAiA0JKfBhBIEiwAPhZXD6JbVYhEulsu0GY5xEeV9H1pl1NI57nFyVm tAIrvojgDiFe_pmgxoCd60QAvD_BwE%C2%A8](https://www.loono.cz/blog/lide-ze-sve-stravy-zbytecne-vyrazuji-nektere-skupiny-potravin-rika-nutricni-terapeutka-nikola-fiskova)

LOSKOT Petr, 2022. *Jak často cvičit a jak rozdělit partie pro rychlé výsledky?* [online]. 28.9.2022 [cit.2023-03-09]. Dostupné z: <https://aktin.cz/kolikrat-tydne-cvicit-a-jak-si-rozdelit-partie-pro-rychle-vysledky>

MÁLEK Jakub, ROUČKOVÁ Kateřina, 2022. *Dvoji kvalita potravin*. Peytonlegal.cz [online]. 27.5.2022 [cit.2022-08-10]. Dostupné z: <https://www.peytonlegal.cz/dvoji-kvalita-potravin/>

MĚŘÍNSKÁ Simona, 2018. *Zdraví a životní styl Čechů* [online]. 22.6.2018 [cit.2023-03-04]. Dostupné z: <https://www.statistikaamy.cz/2018/06/22/zdravi-a-zivotni-styl-cechu/>

MICHAL D., 2020. *Rozhovor s fitness instruktorem: V posilovně to občas vypadá jako v cirkusu* [online]. 14.7.2020 [cit.2023-03-09]. Dostupné z: <https://www.nejfit.cz/1542-rozhovor-s-fitness-instruktorem-v-posilovne-to-obcas-vypada-jako-v-cirkusu>

MÍKOVÁ Kamila, KOCOUREK Vladimír, 2016. *Jakost, QMS, ISO normy* [online]. VŠCHT Praha [cit.2022-07-23]. Dostupné z: https://web.vscht.cz/~mikovak/management/Management_Jakost-%2016.pdf

MONGA, A. and JOHN, D.R., 2020. *Cultural dynamics of customer delight and disgust: The role of national cultural dimensions*. Journal of Consumer Research [online]. 47 (6), 1037-1057 [cit. 2023-02-26]. ISSN 0093-5301. DOI: 10.1093/jcr/ucaa032

Národní potravinová sbírka, 2023. *CO JE FOOD WASTE* [online]. [cit.2023-01-27]. Dostupné z: <https://narodnipotravinovasbirka.cz/co-je-food-waste/>

Nielsen, 2019. *Většina Čechů užívá doplňky stravy, nejčastěji krátkodobě. Nákupem volně dostupných léků a doplňků řeší i lehčí nemoci*. [online]. 10.7.2019 [cit.2023-03-09]. Dostupné

z: <https://www.nielsen-admosphere.cz/news/vetsina-cechu-uziva-doplňky-stravy-nejcasteji-kratkodobe-nakupem-volne-dostupnych-leku-a-doplňku-resi-i-lehci-nemoci>

Nielsen, 2021. *Výzkum: Pro potraviny chodíme nejradši do supermarketu, 9 z 10 Čechů zajímá země původu produktů* [online]. 2.9.2021 [cit.2023-03-09]. Dostupné z: <https://www.nielsen-admosphere.cz/news/vyzkum-pro-potraviny-chodime-nejradsi-do-supermarketu-9-z-10-cechu-zajima-zeme-puvodu-produktu>

PIVOŇKA Jan, 2020. *1.ročník konference Food technology, food quality. Nové trendy v úchově potravin* [online]. VŠCHT [cit.2023-02-18]. Dostupné z: <https://ukp.vscht.cz/files/uzel/0052310/0001~~C07KL8o7vDZbwcjAyAAA.pdf?redirected>

PERLÍN Ctibor, 2016. *EPIDEMIOLOGIE* [online]. [cit.2022-08-13]. Dostupné z: <https://docplayer.cz/5974331-Studijni-opora-e-p-i-d-e-m-i-o-l-o-g-i-e-ing-ctibor-perlin-csc.html>

PIŠTOROVÁ Barbora a PLEVÁK Ondřej, 2021. *Česko se zbavuje dvojí kvality, zatím pouze u potravin. EU ale žádá víc.* EURACTIV.cz [online]. 3.12.2021 [cit.2022-08-10]. Dostupné z: <https://euractiv.cz/section/evropske-finance/news/cesko-se-zbavuje-dvoji-kvality-zatim-pouze-u-potravin-eu-ale-zada-vic/>

Probio, 2017. *Biopotraviny – nejbezpečnější a nejvíce kontrolované potraviny* [online]. [cit.2022-11-07]. Dostupné z: <https://www.probio.cz/cs/probio-svet/blog/biopotraviny-jsou-nejbezpecnejsi-a-nejvice-kontrolovane-potraviny-na-trhu-10013>

PROUZA Tomáš, 2021. *Češi jsou ochotni kupovat udržitelné potraviny. Často je ale nerozeznají* [online]. 2.8.2021 [cit.2023-03-01]. Dostupné z: <https://retailnews.cz/2021/08/02/cesi-jsou-ochotni-kupovat-udrzitelne-potraviny-casto-je-ale-nerozeznaji/>

Publications, 2021. *Results of an EU wide comparison of quality related characteristics of branded food products. Part 2 – Sensory testing* [online]. European Union [cit.2022-08-10]. Dostupné z: <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC124491>

Regionální potravina, 2021. *Metodika pro udělování značky „Regionální potravina“* [online]. [cit.2022-11-06]. Dostupné z: <https://www.regionalnipotravina.cz/files/metodika-a-loga/2021/1-Metodika-RP-vcetne-priloh-2021.pdf>

Regionální potravina, 2022. *Značka regionální potravina oceňuje ty nejlepší výrobky z každého kraje* [online]. [cit.2022-11-06]. Dostupné z: <https://www.regionalnipotravina.cz/o-projektu/>

Retail News, 2018. *Potraviny (nejen) pro zvláštní výživu* [online]. 29.8.2018 [cit.2023-03-09]. Dostupné z: <https://retailnews.cz/2018/08/29/potraviny-nejen-pro-zvlastni-vyzivu-4/>

ROSE Gaia Anna, 2022. *Rozhovor s výživovým poradcem aneb jak se správně stravovat* [online]. 9.3.2022 [cit.2023-03-09]. Dostupné z: <https://www.premioveznacky.cz/blog/rozhovor-s-vyzivovym-poradcem-aneb-jak-se-spravne-stravovat/>

SIWACH Ruby, 2022. *Food Safety Audits: Ensuring Quality and Safe Food to Our Plate and Palate* [online]. [cit.2022-11.26]. Dostupné z: <https://www.igi-global.com/chapter/food-safety-audits/291991>

SLIMÁKOVÁ Margit, 2012. *Zdravý talíř* [online]. [cit. 2023-01-28]. Dostupné z: <https://www.margit.cz/zdravy-talir/>

SPV, 2021. *Zdravá třináctka – stručná výživová doporučení pro obyvatelstvo* [online]. Společnost pro výživu [cit.2023-02-26]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo/>

Státní zdravotní ústav, 2022. *Co nám říká etiketa u potravinářského výrobku* [online]. Národní zdravotnický informační portál [cit.2022-07-24]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/6-co-nam-rika-etiketa-u-potravinarskeho-vyrobk>

Státní zdravotní ústav, 2023a. *Pohybová aktivita* [online]. Národní zdravotnický informační portál [cit.2023-02-26]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/350-pohybova-aktivita>

Státní zdravotní ústav, 2023b. *Základy výživy jednoduše pro každého* [online]. Národní zdravotnický informační portál [cit. 2023-01-28]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/4-zaklady-vyzivy-jednoduse-pro-kazdeho>

STEM/MARK, 2020. *Kvalita potravin: Jejich značení a vnímání 2020* [online]. [cit.2023-03-05]. Dostupné z: <https://docplayer.cz/204880016-Kvalita-potravin-jejich-znaceni-a-vnimani-final-report-marketingovy-vyzkum-stem-mark-brezen-2020.html>

Stream, 2021. *A DOST* [online]. [cit.2022-11-13]. Dostupné z: <https://www.stream.cz/adost/serie/epizody-3562>

SZPI, 2015. *Datum minimální trvanlivosti a datum použitelnosti* [online]. Státní zemědělská a potravinářská inspekce [2022-07-26]. Dostupné z: <https://www.szpi.gov.cz/clanek/datum-minimalni-trvanlivosti-a-datum-pouzitelnosti.aspx>

SZPI, 2016. *Ochrana spotřebitelů před alergenními potravinami – označování alergenních složek* [online]. Státní zemědělská a potravinářská inspekce [cit.2022-07-24]. Dostupné z: <https://www.szpi.gov.cz/clanek/ochrana-spotrebitelu-pred-alergennimi-potravinami-oznacovani-alergennich-slozek.aspx>

SZPI, 2022a. *Potravina na pranýři* [online]. Státní zemědělská a potravinářská inspekce [cit.2022-11-13]. Dostupné z: <https://www.szpi.gov.cz/clanek/potraviny-na-pranyri.aspx>

SZPI, 2022b. *Pracovní materiál SZPI – verze 5. Základní principy kontroly dvojí kvality potravin* [online]. Státní zemědělská a potravinářská inspekce [cit.2022-08-10]. Dostupné z: <https://www.szpi.gov.cz/soubor/prilohy-pracovni-material-szpi-dvoji-kvalita-verze-5.aspx>

SZU, 2012. *Potravinářská aditiva, aroma a enzymy* [online]. Státní zdravotní ústav [cit. 2022-07-24]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/potravinarska-aditiva>

SZU, 2022. *Co je kvalita potravin a dvojí kvalita potravin* [online]. Státní zdravotní ústav [cit.2022-08-13]. Dostupné z: <https://szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/co-je-kvalita-potravin-a-dvoji-kvalita-potravin>

ŠIROKÁ Pavlína, 2022. *Zdravým životním stylem lze předejít ischemické chorobě srdeční. Jak s ním začít?* [online]. [cit.2022-11-19]. Dostupné z: <https://zdravi.euro.cz/leky/zdravy-zivotni-styl-definice-zasady/>

ŠKRLOVÁ Kateřina, 2018. *Velký přehled nutričních hodnot běžně dostupných potravin*. OnlineFitness.cz [online]. 21.9.2018 [cit.2022-07-24]. Dostupné z: <https://www.onlinefitness.cz/blog/velky-prehled-nutricnich-hodnot-bezne-dostupnych-potravin-505>

Tv.idnes, 2022. *Test Dnes* [online]. [cit.2022-11-13]. Dostupné z: <https://tv.idnes.cz/test-dnes>

VEČERKA Jakub, 2021. *Výsledky výzkumu popularity sportu v České republice 2020* [online]. 12.1.2021 [cit.2023-03-09]. Dostupné z: https://agenturasport.cz/wp-content/uploads/2021/01/TZ_Pruzkum-popularity-sportu.pdf

VILÍMEK Jiří, 2019. *Sám sobě trenérem – rozhovor pro Activesport* [online]. 18.4.2019 [cit.2023-03-09]. Dostupné z: <http://www.vilimekjiri.cz/sam-sobe-trenerem/>

WHO, 2010. *A healthy lifestyle – WHO recommendations* [online]. World Health Organization [cit. 2023-01-28]. Dostupné z: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>

Wikiskripta, 2017. *Organoleptické vlastnosti* [online]. [cit.2023-11-26]. Dostupné z: https://www.wikiskripta.eu/w/Organoleptick%C3%A9_vlastnosti

Zákony pro lidi, 2020. *Zákon č. 634/1992 Sb.* [online]. [cit.2022-11-26]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1992-634>

Zákony pro lidi, 2022. *Zákon č.110/1997 Sb.* [online]. [cit.2022-11-26]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1997-110>

8 Přílohy

Příloha 1 Druhy obalů	I
Příloha 2 Informace na obalu výrobku	II
Příloha 3 Značky kvality potravin	IV
Příloha 4 Dvojitá kvalita potravin	VI
Příloha 5 Pyramida plýtvání jídlem	VIII
Příloha 6 Potravinová pyramida	VIII
Příloha 7 Zdravý talíř.....	IX
Příloha 8 Stručný popis některých stravovacích trendů	X
Příloha 9 Přepisy rozhovorů s trenéry	XII
Příloha 10 Důvody trénování (ikonografie)	LXXIV
Příloha 11 Kompletní vyhodnocení dotazníkového šetření.....	LXXV
Příloha 12 Dotazník.....	XCIV

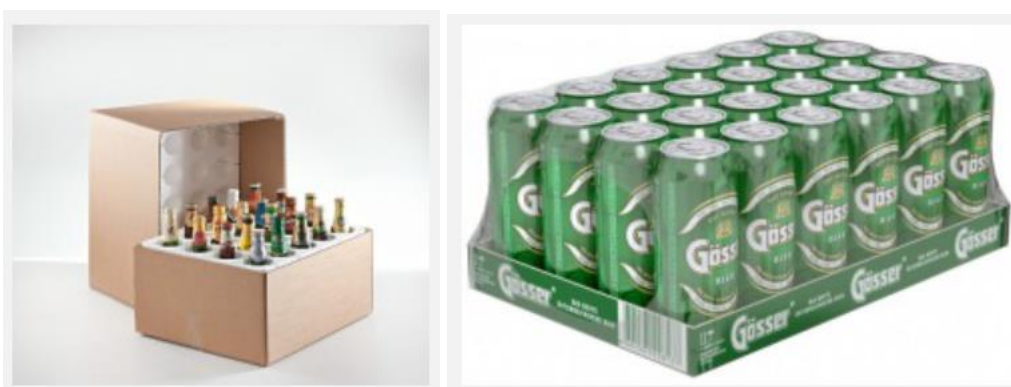
Příloha 1 Druhy obalů

Spotřebitelský obal



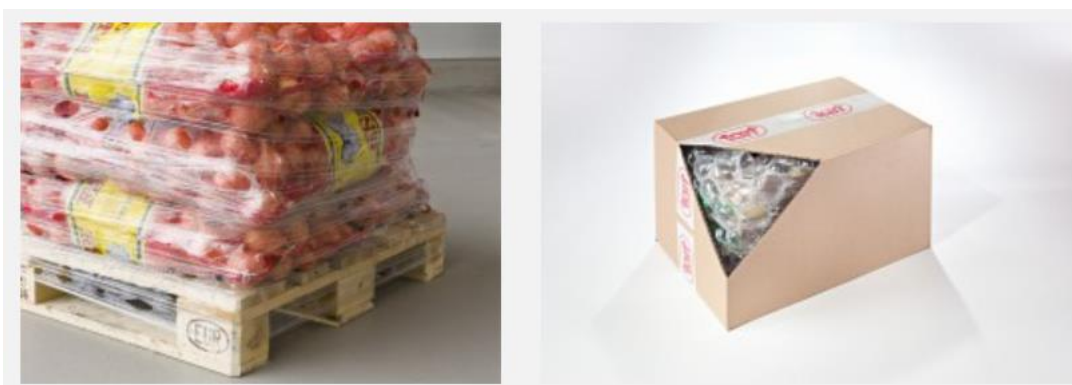
Zdroj: Baltelevneji, 2014

Manipulační obal



Zdroj: Baltelevneji, 2014

Převážní obal



Zdroj: Baltelevneji, 2014

Příloha 2 Informace na obalu výrobku

Alergeny



Zdroj: Vlastní zpracování

Výživové (nutriční) údaje

Výživové údaje	ø/ 100 g
Energetická hodnota	1046kJ/252 kcal
Tuky	20 g
z toho nasycené mastné kyseliny	13 g
Sacharidy	3,0 g
z toho cukry	3,0 g
Bílkoviny	15,5 g
Sůl	4,00 g

Hmotnost: **200 g**

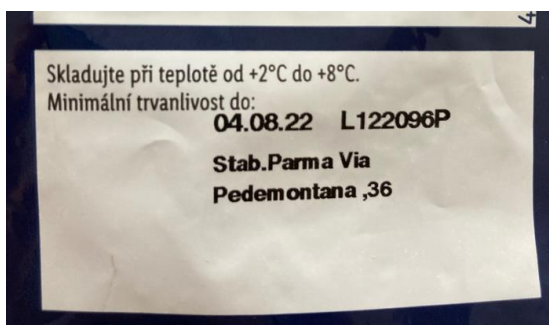
Zdroj: Vlastní zpracování

Datum použitelnosti

Spotřebujte do:	Hmotnost:
21.08.22 R-3	100 g
631907	Výrobce: LE & CO -
CZ	Ing. Jiří Lenc s.r.o.
36	Poděbradská 606
	250 90 Jirny
	Česká republika

Zdroj: Vlastní zpracování

Datum minimální trvanlivosti



Zdroj: Vlastní zpracování

Umístění informací na obalu výrobku



Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022

Příloha 3 Značky kvality potravin

Logo značky KLASA



Zdroj: Eklasa, 2022b

Logo značky Regionální potravina



Zdroj: Regionalnipotravina.cz, 2022

Logo značky Česká potravina



Zdroj: Eagri, 2016

Logo označení Zaručená tradiční specialita



Zdroj: Eagri, 2022f

Logo označení Chráněné označení původu



Zdroj: Eagri, 2022b

Logo Chráněné zeměpisné označení



Zdroj: Eagri, 2022c

Logo BIO zebra



Zdroj: Eagri, 2022d

Logo BIO list



Zdroj: Eagri, 2022d

Příloha 4 Dvojitá kvalita potravin

Srovnání kvality potravin, ledový čaj citron (kaufland), autor VŠCHT

Ústav konzervace potravin
VŠCHT PRAHA

VÝROBKY TVOŘÍ SKUPINY

CZ, SK	DE
--------	----

Kaufland ledový čaj citrón

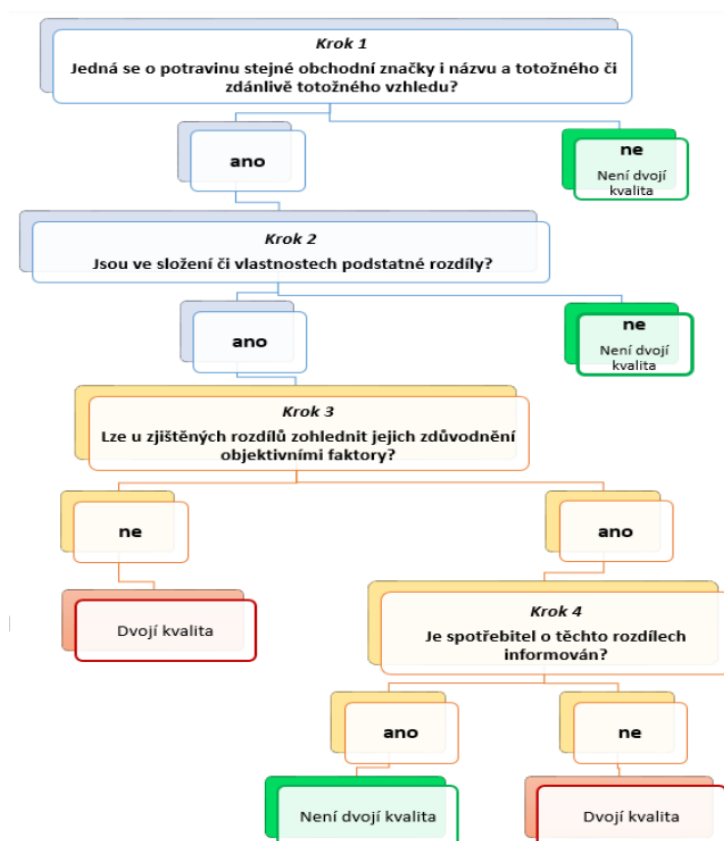
- odlišné deklarované zastoupení a pořadí uvedených složek
- odlišná deklarovaná výživová hodnota
- DE mírně odlišné sensoricky od CZ a SK

	Sacharidy (g)	z toho cukry (g)	Sůl (g)
CZ	7,5	7,5	0,02
SK	7,5	7,5	0,02
DE	6,9	6,9	0,05

CZ DE

Zdroj: Indes.cz, 2018

Rozhodovací proces při kontrole dvojí kvality potravin



Zdroj: Szpi.gov, 2022

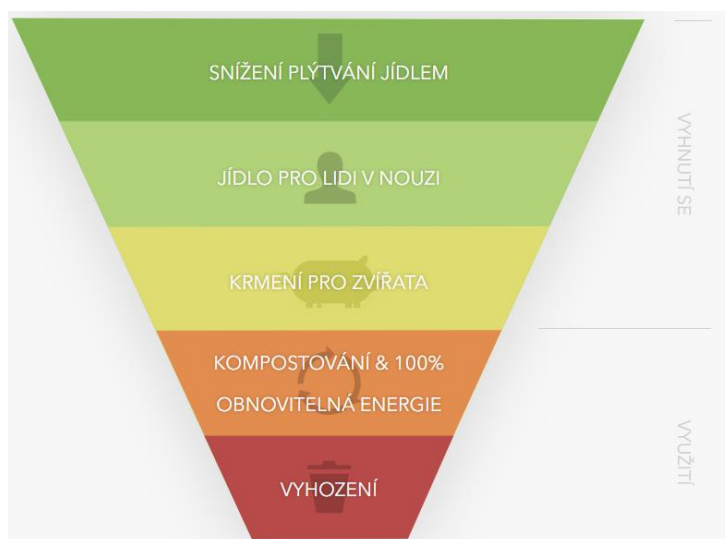
Porovnání produktů

Jedná se o potravinu stejné obchodní značky i názvu a totožného či zdánlivě totožného vzhledu?



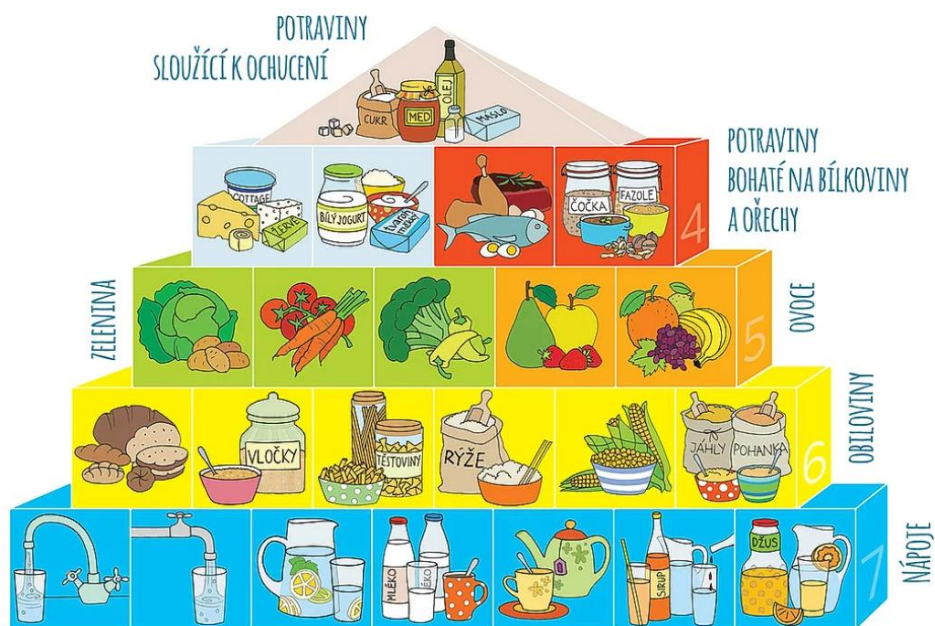
Zdroj: Szpi.gov.cz, 2022

Příloha 5 Pyramida plýtvání jídlem



Zdroj: Eatresponsibly, 2023

Příloha 6 Potravinová pyramida



Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2023

ZDRAVÝ TALÍŘ



Tekutiny

Tekutiny jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Slazené nápoje a čaje raději zcela vynechte.

Zelenina

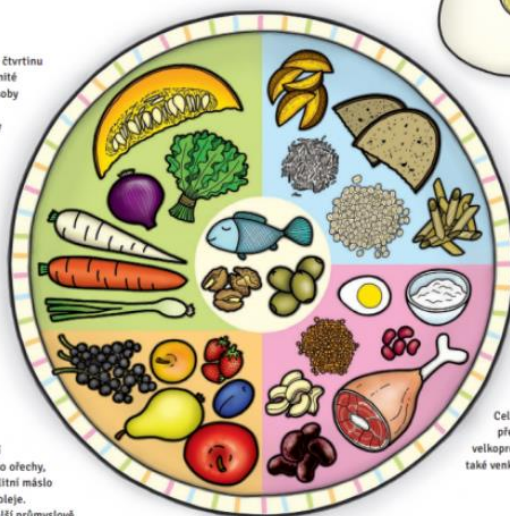
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanitě zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

Ovoce

Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Přijem ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny.

Oleje a tuky

Oleje a tuky jsou nejhodnotnější v superzdravých potravinách jako ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. Nejezte margariny a omezte i další průmyslově upravené tuky a oleje.



Polysacharidy

Polysacharidy jsou nejlepší v přirozené podobě. Například jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či divoká rýže. Důležité je omezovat požívání výrobků z nevhodné bílé mouky.

Bílkoviny

Bílkoviny získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semínek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Většinou z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vybírejte dle své chuti i stravovací filozofie.

Životní styl

Celkově doporučuji upřednostňovat přirozené potraviny před polotovary, lokální a bio potraviny před nekvalitní velkoprodukcí a dovozem. Kromě zdravé stravy si dopřávejte také venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady!

Zdroj: Slimáková, 2012

IIFYM

IIFYM je akronymem pro anglické „if it fits your macros“, v překladu „jestli ti to sedí do makroživin.“. Tento trend je možná známější pod pojmem flexibilní stravování. IIFYM monitoruje nejen celkový kalorický příjem, ale také rozložení předem určeného množství bílkovin, sacharidů a tuků. Pointou této formy stravování je, že za předpokladu splnění stanoveného příjmu, může člověk do svého jídelníčku zahrnout cokoliv chce, aniž by se musel omezovat při výběru konkrétních potravin. Důležitá zásada IIFYM je pravidlo 80/20, které vychází z Paretova pravidla, podle kterého 80 % důsledků pramení z 20 % příčin. Ve vztahu ke stravě to znamená, že by minimálně 80 % celkového příjmu mělo pocházet z nutričně bohatých potravin a zbylých 20 % může tvořit teoreticky cokoliv, co je obecně vnímáno jako „nezdravé“ (Ehrenbergová, Gajdošová, 2019).

Nízkosacharidové stravování

Nejznámějším a nejrozšířenějším pojetím nízkosacharidového stravování je **LCHF**, z anglického „low carb high fat“, neboli „nízkosacharidové a vysokotukové“. Dle samotného názvu jde o stravu se sníženým podílem sacharidů, zvýšeným podílem tuků a rozumným podílem bílkovin. Striktnější formou LCHF je **ketogenní stravování**. Charakteristickým znakem je ketóza, což je stav, při kterém se v krvi zvyšuje hladina ketolátek a tělo nepoužívá jako zdroj energie glukózu, ale tuky. Aby se člověk dostal do ketózy, musí množství přijatých sacharidů klesnout na velmi nízkou hranici. Obvykle sacharidy tvoří 5 % přijaté energie, zatímco až 70 % energetického příjmu pochází z tuků. Další formou LCHF je pak **paleo stravování**, které se vrací do doby kamenné, kdy neexistovalo zemědělství. Tudíž jsou z jídelníčku vyřazeny obiloviny, luštěniny, pečivo a mléčné výrobky. Jídelníček lidí upřednostňujících tento směr stravování tvoří maso, ryby, vejce, ořechy a kvalitní zdroje tuků jako je avokádo, oleje, máslo, sádlo (Ehrenbergová, Gajdošová, 2019).

Clean food

Trend clean food neboli čisté stravování je založen na pochybnostech spotřebitele o čistotě toho, co jí. Zaměřuje se na kvalitu potravin a snaží se vyloučit ty, které by mohly obsahovat chemická aditiva nebo jejichž původ je nejasný. Lidé praktikující tento trend se snaží získat informace o tom, kde a kdy byla surovina vypěstována a jakou cestou prošla. Preferovány jsou potraviny, které neprošly průmyslovou výrobou či konzervačními procesy, jsou lokální a jejich původ a další zpracování lze ověřit na místě (Ferrarová, a kolektiv, 2019).

Free potraviny

V obchodech se stále častěji objevují produkty nesoucí popis „gluten-free“, „dairy-free“, „fat-free“, nebo „sugar-free“. Trend free potraviny neboli potraviny „bez“ trochu navazuje na clean food, jelikož kromě osob, které si tyto potraviny kupují ze zdravotních důvodů, si je kupují i ti, kteří se snaží vynechat složku, která může být „nečistá“. Za nečisté jsou považovány potraviny, u kterých není znám jejich původ nebo způsob zpracování. Tento trend se snaží omezit transport potravin a využívat více místních zdrojů (Ferrarová, a kolektiv, 2019).

Půst

U hladovění jako dobrovolné instituce je dobré rozlišovat mezi hladovkou a půstem. Zatímco půst je kulturní záležitost s výrazným psychospirituálním akcentem a pozitivními konotacemi jako „zodpovědnost, „bdělost“, „čistota“ a „pokora“, hladovění se používá jako prostředek tlaku k sociální změně. Přerušovaný půst je v dnešní době velmi populární, především u fitness trendů. Jedná se o způsob stravování založený na střídání fáze jídla a fáze půstu (Ferrarová, a kolektiv, 2019).

Raw strava

Raw strava neboli syrová strava označuje druh stravování, při kterém jsou kontumovány nejlépe syrové nebo tepelně nezpracované potraviny. Pokud je nutná nějaká tepelná úprava, musí být provedena tak, aby potravina nepřesáhla teplotu 42-45 °C. Základem této stravy je ovoce, zelenina, semena všeho druhu, klíčky s přidavkem bylin, koření, oleje lisované za studena a med. Dále pak obiloviny, luštěniny, mořské řasy a dehydratované a mražené potraviny. Výhodou raw stravy je, že mají lidé možnost si svou potravu vypěstovat sami a mají tak jistotu její čistoty a původu. Právě rostoucí nedůvěra konzumentů k potravinám prodávaných v obchodech vede k přechodu lidí na tento způsob stravování (Ferrarová, a kolektiv, 2019).

BARBORA

Ahoj,

ještě jednou moc děkuji za ochotu odpovědět mi na otázky k mé diplomové práci na téma Spotřebitelské vnímání kvality potravin. Jak už jsem zmiňovala, zaměřuji se na lidi, kteří cvičí a potřebuji odpovědi od trenérů, které považuji za odborníky v dané oblasti. Tvoje odpovědi budu nahrávat, jsou pro mě velmi cenné a budou využity pouze v rámci mé práce, takže se nemusíš bát, že bych je použila někde jinde nebo k něčemu jinému. Ještě se zeptám, zda mohu používat tvoje jméno v DP (křestní myslím) nebo chceš zůstat anonymní? „Můžeš“
Mám připravených 38 otázek, které jsou rozděleny do tří skupin-první skupina je o tobě, sportu, trénování, druhá skupina otázek je zaměřená na stravování a třetí na kvalitu potravin. Pokus se prosím své odpovědi rozvést, samozřejmě ne vždycky to půjde, ale pokus se o to, abych získala co nejvíc informací, s kterými budu dále pracovat a porovnávat je s odpověďmi jiných trenérů. Tak jo, myslím, že jsem ti řekla všechno a můžeme jít na to.

SPORT

1. Jak se jmenuješ?

Barbora

2. Kolik ti je let?

32

3. Kdy a proč si se sportem začal/a?

Cca před 9 lety po tom, co jsem skončila v R.A.K. a při studiu se dostala se k brigádě ve fitku. Následně jsem objevila kruháče ve Zdicích, po škole jsem začala pracovat v Praze a tam mě cvičení nejvíc pohltilo díky propagační akci od Nike+ Training Clubu, postupně jsem pak začala chodit i na kruháč v Berouně. Přesně proč asi říct nedokážu, prostě mě to bavilo, žádný konkrétní důvod hubnutí, svaly nebo zdraví nebyl.

4. Sdílíš svůj zájem o sport se svojí partnerkou/svým partnerem, případně dětmi?

Ani ne.

5. Kolikrát týdně cvičíš ty sám/a?

Dvakrát až třikrát týdně.

6. Kolikrát týdně bys doporučil/a lidem cvičit, aby to mělo efekt?

Tak alespoň třikrát.

7. Jak ses dostal/a k trénování a jak dlouho se mu už věnuješ?

K nápadu trénovat mě přivedla má vlastní vášeň ke cvičení spojená se zmíněnými tréninky pod taktovkou Nike. Pracovala jsem tehdy v kanceláři, což mě začalo postupem času nudit a cvičení mě v té době tak pohltilo, že jsem v něm viděla ideální práci, která je zároveň koníčkem. Samotná nabídka přišla od Michala na kruháči, kam jsem chodila jen cvičit, ale v té době se po nových trenérech poohlížel a líbilo se mu, jak cvičím. Udělala jsem rekvalifikační kurz a začala u něj. Teď trénuju šestým rokem.

8. Co ti to přináší/co tě na tom baví?

Baví mě sledovat pokroky klientů, vymýšlet nové kombinace cviků, a hlavně mě baví, když se to lidem líbí. Já sama mám ráda v tréninku pestrost a dělá mi radost, když to má někdo stejně a tudíž ho moje tréninky baví. Když má někdo zdravotní problémy, které se dají cvičením napravit, mám dobrý pocit z toho, že se to daří. Na skupinových lekcích mě baví ta atmosféra a energie, sledovat jak jsou lidé po cvičení šťastní.

9. Kde všude působíš?

Pouze Super Kruháč.

Kolikrát týdně?

Pravidelně tři dny v týdnu, celkem cca 12 hodin. Často je to ale se záskoky i pětkrát až šestkrát týdně.

STRAVA/STRAVOVÁNÍ

1. Co pro tebe znamená zdravý /správný životní styl?

Pohyb, vyvážená, ne extrémně zdravá a dietní strava, odpočinek, ale hlavně určitá harmonie mezi tím, aby bylo v pohodě nejen tělo, ale i hlava.

2. Co pro tebe znamená zdravá/ správná strava? (možná vyplyne z předchozí otázky)

Za zdravou považuji na makroživiny vyváženou stravu, tzn. dostatek bílkovin sacharidů a tuků, ale jak jsem zmínila, žádné extrémy. Nemyslím, že je zdravé jíst striktně jen zdravě. Mám ráda sladké, tak si ho dám, mám ráda např. smažák, tak si ho čas od času také dám. Základ by určitě měly tvořit zdravé, nutričně bohaté a průmyslově nezpracované (nebo minimálně zpracované) potraviny, ale nejsem zastáncem přehnaného odepírání těch „nezdravých“ a už vůbec ne držení nějakých drastických diet.

Já osobně nikdy neřešila stravu z pohledu hubnutí nebo naopak nabírání svalů, stravuji se spíše intuitivně, takže převahu v mém jídelníčku mají zdravé potraviny, koukám na dostatek bílkovin, ale dopřeju si i to, na co mám chuť a kalorie neřeším.

3. Jak by si charakterizoval/a svůj vztah ke stravě?

Jsem spíše ten typ, co jí aby žil, než žije aby jedl. Jím ráda, ale nejsem na jídlo přehnaně náročná.

4. Jakou roli ve tvém životě hraje cvičení a strava? (máš to nějak propojený? možná vyplyne z předchozí otázky)

Cvičení celkem hlavní jakožto povolání, strava spíše vedlejší, na druhou stranu bych neodešla do práce, aniž bych měla nakrabičkované jídlo. Nikdy jsem nechápala, jak se někdo může zapomenout najíst.

5. Jak vypadá tvoje strava? Proč vypadá, tak jak vypadá?

Moje strava postrádá maso, takže co do bílkovin se skládá z jogurtů, tvarohů, sýrů, vajec nebo tofu a podobných produktů ze sóji. Proč to tak vypadá, to je otázka. Začalo to tím, že mi maso přestalo chutnat, jsem spíše sacharidový typ a neměla jsem nikdy potřebu stravovat se vyloženě masem. Teď už jsou důvody více méně i etické. Moje strava obsahuje tedy i hodně sacharidů – vločky, rýže, těstoviny, ovoce, mám ráda pečivo, ale nepřeháním to s ním, různé kuskusy, bulgury atd. Z tuků konzumuji hlavně ořechy a avokádo.

6. Kde se stravuješ? Vaříš si/připravuješ si jídlo sám/a?

Ano, připravuji a nosím s sebou, v restauraci zřídkka, např. na dovolené nebo když někam vyrazím s přáteli, jinak nemám potřebu.

7. Počítáš/ počítala sis někdy kalorie? Proč?

Ne, nikdy, ale v poslední době jsem nějaké kilo shodila, tak se snažím jíst víc a kaloričtější potraviny, ale nepočítám to přesně.

8. Vážíš/vážil/a sis jídlo? Proč?

Ne.

9. Je rozdíl ve stravě pro sport, kterému ses věnoval/a a fitness stravou? (pokud si to v té době řešil/a anebo pokud si nějaký jiný sport předtím dělal/a)

Když jsem tancovala, stravu jsem neřešila vůbec. Myslím, že bez ohledu na sport je důležitý cíl – jestli potřebuji sílu, vytrvalost, chci hubnout, nebo chci svaly. Např. strava fitnessáka a vytrvalostního běžce se samozřejmě bude lišit. Zatímco běžci bývají více na sacharidech, fitness strava klade důraz na bílkoviny. Celkově je ale důležitější energetická bilance.

10. Co si myslíš o tvrzení, že hubnutí je efektivní z 80 % díky stravě a jen z 20 % díky cvičení?

U hubnutí nejde o nic jiného než o kalorický deficit a podle mě je jedno, jestli přidám pohyb, nebo uberu jídlo. Ideální je samozřejmě obojí najednou, ale netroufám si tvrdit, jak přesná a pravdivá jsou ta procenta. Kalorický deficit ale nesmí být příliš velký, takže z tohoto pohledu je pravděpodobně potřeba klást větší důraz na stravu než na cvičení.

11. Jsi trenér/ka, jsi i zároveň výživovým poradcem?

Určitě ne, mám standartní znalosti o sestavování jídelníčku, ale rozhodně se nepovažuji za odborníka na výživu. Speciální kurz výživového poradce nemám.

12. Máš standartní znalosti o sestavování jídelníčku, co by podle tebe ve vyváženém jídelníčku nemělo chybět?

Vyvážený jídelníček má dostatek bílkovin, komplexních sacharidů a zdravých tuků, najde se tam ale také místo pro nějaké to hřešení.

13. V posledních letech se trendy v oblasti výživy hodně střídají, jednou je to bezlepková dieta, raw strava, detoxy, nízkosacharidová strava, vegetariánství, veganství a další... Ty si zmínila, že si vegetarián a už si to i odůvodnila, vysvětlila, **chtěla bys to ještě nějak doplnit?**

Jojo, jak jsem už zmínila, jsem vegetarián – maso mi nikdy nic moc neříkalo, tak jsem neviděla důvod ho jíst jen proto, že se říká, že je potřeba. V dnešní době spousta možností, jak bílkoviny doplnit jinak, případně např. vitamíny obsažené pouze nebo hlavně v mase nahradit nějakými doplňky stravy. Jsem extrémní milovník zvířat, takže i tím se mi to začalo určitým způsobem přičít.

14. (souvisí s předchozí otázkou) Čím nahrazuješ maso (bílkoviny) či jiné makroživiny, které ve stravě, kterou upřednostňuješ chybí? Na co si u toho dát pozor?

Proteinové produkty, vejce, mléčné výrobky, tofu, seitan, tempeh, luštěniny, ořechy a semínka. Se sójou by se to prý nemělo přehánět. Pozor by se měl dát na dostatek vitamínů a minerálů ve stravě.

15. Konzumuješ/ používáš nějaké doplňky stravy? Jaké? Proč?

Vitamíny, aby jich bylo dostatek. Protein kvůli dostatku bílkovin a občas zařadím sacharidový nápoj kvůli nabírání hmotnosti.

16. Myslíš, že jsou důležité pro každého člověka? (ty doplňky stravy)

Myslím že ne, záleží na stravě.

17. Je něco na co si u doplňků stravy dáváš pozor? Co sleduješ (na co koukáš), když kupuješ nějaký doplněk stravy?

Proteiny se kvalitativně dost liší, tak vybírám osvědčené značky. Ne každý je dobře stravitelný a vstřebatelný tak, aby měl nějaký efekt. Stejně tak se jednotlivé proteiny liší v obsahu samotných bílkovin. O vitamínech ani nemluvě, to, co člověk koupí v lékárně nemá pro tělo žádnou využitelnost, takže např. zmíněný multivitamin by měl být v tzv. chelátových vazbách a vždy je lepší kupovat je ve fitness obchodech. To samé platí o kloubních výživách.

18. Kde nakupuješ doplňky stravy? (online, specializovaná prodejna, ...)

Online.

KVALITA POTRAVIN

1. Co považuješ za kvalitní potravinu?

Průmyslově minimálně zpracovaná, přírodní, bez umělých aditiv, vysoká výživová hodnota.

2. Kde nakupuješ potraviny? (supermarket, hypermarket, trhy, specializované prodejny, online – košík, ...)

Specializované prodejny zdravé výživy, super i hypermarket, mléčné výrobky někdy přímo z farmy.

3. Na základě, čeho se rozhoduješ při koupi určité potraviny? (cena, reference, složení, obal...)

Hlavně složení, nutriční hodnoty, pak pokud mám od dané potraviny velkou spotřebu, tak samozřejmě i cena v poměru s kvalitou

4. Je důležité přemýšlet o složení potravin a množství kalorií v nich?

Složení co do makroživin a různých umělých aditiv ano, kalorie jen pokud si nějakým způsobem chceme držet/redukovat váhu, případně v objemovém jídelníčku.

5. Vidíš rozdíl v tom, z jakých potravin přijmeš kalorie?

Určitě ano, typicky fast food je hodně kalorií s malou výživovou hodnotou, stejně tak sladké limonády, alkohol atd. Tělu z výživového hlediska nic nedají, ale snadno se po nich přibírá.

6. **Čteš etikety na potravinách? Pokud ano, na co koukáš, když nakupuješ potraviny?** (nutriční hodnoty, složení, datum ...)

Myslím, že je to stejné jako podle čeho se rozhoduju. Nutriční hodnoty, složení, poměr cena/kvalita. Taky na značku, nechci kupovat Babiše (smích). A vždy raději podpořím obecně českou výrobu než zahraniční, a ještě raději menší výrobce než velkovýrobu.

7. **Co si myslíš o nápisech „light“, „bio“ nebo „protein“?** (koukáš na to, preferuješ je nebo tě to naopak odrazuje a nevěříš tomu, jak to máš?)

Bio je fajn, člověk se nechce krmit různými postříky, na druhou stranu nevím, zda nejsou ceny za tyto produkty přemrštěné. „Light“ a „protein“ jsou podle mého názoru hlavně marketingový tah.

8. **Je pro tebe důležitý původ potraviny?** (země původu, konkrétní region, výrobce, atd)

Myslím, že už jsem to taky říkala, ráda podporuji spíše českou/lokální výrobu, ale pravidlem to není.

9. **Co si představíš pod udržitelností potravin / udržitelnou potravinou? Nebo se ti vybaví za potravinu, když se řekne udržitelná potravina?**

Šetrnost k životnímu prostředí při produkci i balení potravin. Upřímně o tom ale moc nevím.

10. **Zajímáš se nějakým způsobem o plýtvání potravin? Zohledňuješ to nějak při nakupování? Což možná jo, když si zmiňoval, že koukáš na datum spotřeby, snažíš se nevyhazovat a všechno sníst?**

Snažím se jimi spíše neplýtvat já sama, při nakupování pak většinou koupím např. zeleninu či ovoce v akci, kterým už hrozí brzké vyhození.

11. Znáš nějakou z uvedených značek kvality potravin? (řekni číslo) Co pro tebe značka kvality znamená?

Obrázek 1



Obrázek 2



Obrázek 3



Obrázek 4



Obrázek 5



Obrázek 6



Obrázek 7



Obrázek 8

1, 2, 3, 4, 8 – usnadňují orientaci, nejčastěji zohledním 3

12. Co si myslíš o tvrzení, že potraviny na západě jsou kvalitnější než ty, co máme zde?

Nevím, nemám asi úplně věrohodné srovnání.

To je konec, já ti ještě jednou moc děkuju.

EVA

Ahoj,

ještě jednou moc děkuji za ochotu odpovědět mi na otázky k mé diplomové práci na téma Spotřebitelské vnímání kvality potravin. Jak už jsem zmiňovala, zaměřuji se na lidi, kteří cvičí a potřebuji odpovědi od trenérů, které považuji za odborníky v dané oblasti. Tvoje odpovědi budu nahrávat, jsou pro mě velmi cenné a budou využity pouze v rámci mé práce, takže se nemusíš bát, že bych je použila někde jinde nebo k něčemu jinému. Ještě se zeptám, zda mohu používat tvoje jméno v DP (křestní myslím) nebo chceš zůstat anonymní? „No, jasně můžeš no“. Mám připravených 38 otázek, které jsou rozděleny do tří skupin-první skupina je o tobě, sportu, trénování, druhá skupina otázek je zaměřená na stravování a třetí na kvalitu potravin. Pokus se prosím své odpovědi rozvést, samozřejmě ne vždycky to půjde, ale pokus se o to, abych získala co nejvíc informací, s kterými budu dále pracovat a porovnávat je s odpověďmi jiných trenérů.

SPORT

1. Jak se jmenuješ?

Eva

2. Kolik ti je let?

35 mi je

3. Kdy a proč si se sportem začal/a?

V 20-19 letech, když jsem dělala zkoušky na policejní akademie, kterou jsem se nedostala z gymplu. Hrozně moc jsem chtěla být policistka, takže proto jsem začala cvičit a hned ten samý rok jsem udělala přijímačky k policii a rok na to jsem se dostala na kombinovaný studium na policejní akademii. Takže můj cíl byl vystudovat policejní akademii a přes to jsem se dostala k policajtům a kvůli tomu jsem začala cvičit.

4. Sdílíš svůj zájem o sport se svojí partnerkou/svým partnerem, případně dětmi?

Ano, partner je taky trenér. Mále spolu vlastně syna, kterého ke sportu vedeme, ale je ještě poměrně malý.

5. Kolikrát týdně cvičíš ty sám/a?

Já sama asi jednou, dvakrát za čtrnáct dní.

6. Kolikrát týdně bys doporučil/a lidem cvičit, aby to mělo efekt?

Tak asi záleží na tom, co očekávají od toho cvičení. Kdybych chtěla zhubnout, tak samozřejmě by bylo dobré zařadit minimálně třikrát týdně kardio a dvakrát týdně silový trénink plus nějaká regenerace.

Ale když se chce jenom někdo udržovat v kondici, tak si myslím, že třikrát týdně úplně stačí.

7. Jak ses dostal/a k trénování a jak dlouho se mu už věnuješ?

No, já jsem si udělala kurs fitness a pole dance, protože jsem tancovala pole dance.

A protože jsem měla vždycky víc síly, než ostatního, jak mi to šlo, takže jsem vlastně začala trénovat pole dance. To bylo do těhotenství a po těhotenství jsem se k pole dance nevrátila, protože to si myslím, že je strašně špatný sport, disbalanční a není to dobrý na dlouho. Je to super, je to hezký, je to super, ale jako nedoporučila bych to lidem dělat dlouhodobě. No a přesto jsem se dostala k kalistenice, cvičení s vlastní vahou, což je vlastně takový ten street workout, kdy se člověk tahá po hrazdách, dělá shyby, kliky, dipy, to jsou vlastně všichni tři cviky, které jenom dělá dokola.

No a přesto jsem s manželem tehdy potom otevřela fitness, to byl takový workoutový klub pro lidi v Praze. Tam jsme udělali skupinové lekce, kalistenický a od toho se začalo odvíjet i osobní trénování.

Co ti to přináší/co tě na tom baví?

Ten kontakt s lidmi mě baví.

8. Kde všude trénuješ/působíš? Kolikrát týdně?

Je to Praha, je to Beroun a Černošice ještě. A trénuju téměř každý den.

STRAVA/STRAVOVÁNÍ

1. Co pro tebe znamená zdravý /správný životní styl?

Já to vnímám tak, že je člověk aktivní. Nějakým způsobem se stará o to, jak se cítí. Samozřejmě, že tam v tom je, jak se stravuje. A taky si myslím, že zdravý životní styl má, co dočinění s tím, že nějakým stylem i vnímá celý ten svět, například že třídí plasty. Takže to všechno, podle mě, do toho spadá. Takže to je tak nastavený prostě celkově.

2. Co pro tebe znamená zdravá/ správná strava? (možná vyplyne z předchozí otázky)

Jako hned první, co mě napadne, tak si představím slunečnicové olej na rozpálený pánvi, takže to přesně není zdravá strava. Ale myslím si, že je to prostě jako vyvážená strava. Já třeba osobně jsem vegetarián, takže pro mě zdravá strava není jenom o tom jíst libový maso a k tomu zeleninu. Ale tam si člověk musí vybírat a hlídat si všech ty příjmy, který vlastně nezískává z toho masa, ale z všeho ostatního. Abych to nepoužívala špatně, že jsem vegetarián, jsem flexitarián a jsem jím z přesvědčení prostě je toho nějak moc. Všude moc nám ty krávy žerou trávu, takže nechci.

3. Jak by si charakterizoval/a svůj vztah ke stravě?

Tu mám dvě roviny. Co se týče mě osobně, tak strava pro mě není na prvním místě. A hlavně já už mám nějakým stylem to tělo za těch 15 let vysportovaný, že nemusím úplně dodržovat zdravý životní styl a zdravý jídelníček. Nicméně, já si myslím, že je to hrozně důležité pro lidi, kteří začínají cvičit a chtějí se svým životem, nebo se svojí váhou něco udělat. A jako pojmout to svoje žití jako zdravějc, tak to si myslím, že je strašně důležité. A zdravá strava to je 80 % jakéhokoli jejich úspěchu. Takže to je důležité.

4. Jakou roli ve tvém životě hraje cvičení a strava? (máš to nějak propojený? možná vplyne z předchozí otázky)

V mém životě cvičení... jako popravdě, mě to už nebaví. No, ale tím, jak stárnu, tak cvičit musím. Ve 24 to bylo všechno úplně jinak. Teď už to není takový wow, už jsou věci, který mě prostě nebaví. Ráda bych se vrátila k nějakému Ariel Hooku a takovým blbostem, ale teď už na to není čas. Je rodina a práce a nejde to.

5. Jak vypadá tvoje strava? Proč vypadá, tak jak vypadá?

Takže moje strava je tříhodová většinou. A úplně mě nejvíc vyhovuje nejíst ráno, nejíst snídaně a začít prostě svačinou někdy dopoledne. Pak je pro mě důležitý teplej oběd a zbytek už je více méně o zelenině, večere vyložené.

6. Kde se stravuješ? Vaříš si/připravuješ si jídlo sám/a?

Vařím. Však jenom vařím, protože vlastně přítel, prostě strašně sní. A já jsem ho navezla do toho flexitatiánství. A je mu to teda strašně vyhovuje. A jak vidíš, je velký, přestože nejde živočišnou bílkovinu nebo jakoby masou, ne živočišnou bílkovinu. Tak vařím a hodně vařím a dělám fakt spoustu věcí. A tak já to dělám hlavně kvůli němu, protože ho mám ráda, že jo. A když si já můžu vybrat, tak jako já půjdu někde ven nad čím nestrávíš hodinu času, že jo. No, tak to je vždycky takový příjemnější.

7. Počítáš/ počítal/a sis kalorie? Proč?

Počítala, no. Počítala. Strašně moc a když jsem ještě o tom nic nevěděla, tak jsem strašně řešila ten příjem tuků ze stravy a počet kilokalorií, což se postupem času a postupným věděním a stářím změnilo. A teď teda počítám bílkoviny, což jsou pro mě asi nejdůležitější ukazatele stravy. A to je všechno.

A ten důvod byl, že si chtěla zhubnout?

Tehdy. Tehdy to bylo přesně... Já jsem živa v omylu, tehdy to bylo kvůli hubnutí. A teď už je to spíš... Teď bych doporučovala, když chce někdo zhubnout, tak aby si právě hlídal ty bílkoviny a ty se stavební jednotky celkově. A stavebně jednotky celkově. A jako ne nízký hodnoty sacharidů, ale snížit příjem sacharidů, když chce někdo zhubnout, ale tuky bych asi tolik neřešila, samozřejmě tam je toho víc. Ono záleží, že jo, protože jsou špatný tuky a dobrý, tak ty špatný ne.

8. Vážíš/vážil/a sis jídlo? Proč?

Vážila jsem, když jsem začala hubnout, to bylo někde mezi pole dancem a kalistenikou, protože u pole dance se hodně ukazuje to tělo, takže ten člověk musí mít na sobě málo. A s tím mi pomohlo cvičení s vlastní vahou, ale musí k tomu být ta strava. Takže jsem začala vážit jídlo a hlídat příjem potravin a řešit ty špatný tuky.

9. Je rozdíl ve stravě pro sport, kterému ses věnoval/a a fitness stravou? (pokud si to v té době řešil/a anebo pokud si nějaký jiný sport předtím dělal/a)

Je rozdíl, protože tehdy jsem si postavila jídelníček zcela úplně špatně. Vařila jsem maso, což je fajn, že jo? Měla jsem k tomu vařenou rýži, taky super. A nejedla jsem zeleninu. Nejedla jsem nic jiného než tvaroh a banány. A pak jsem to dodělávala nějakýma těstovinama a už nevím s čím. Ale prostě absolutně dno, příjem, vitamínů, prostě všechno špatně. Takže teďka jsem spokojená. Teďka mi fakt nic nechybí. Mám normální příjem, cítím se dobře a nejsem unavená. Ale jako hlavně mě to baví, že člověk, když se prohlídne skrz ty potraviny a zjistí, co funguje přímo přesně na něj, tak jako skládáš si ráda to jídlo. Tak jako jo, to jo, nevím, mě je mi zima, mi chybí železo prostě. Nebo nevím dostávám křeče, musím zvýšit obsah magnezka. Jako je to zajímavý, když se člověk o to zajímá.

10. Co si myslíš o tvrzení, že hubnutí je efektivní z 80 % díky stravě a jen z 20 % díky cvičení?

Jo, to je pravda.

11. Jsi trenér/ka, jsi i zároveň výživovým poradcem?

Ne. A podle mě se strašně málo poradců, který tomu opravdu rozuměj.

12. Je něco, co by podle tebe ve vyváženém jídelníčku nemělo chybět?

13. V posledních letech se trendy v oblasti výživy hodně střídají, jednou je to bezlepková dieta, raw strava, detoxy, nízkosacharidová strava, vegetariánství, veganství a další... Upřednostňuješ nějaký z těchto stravovacích trendů nebo nějaký jiný? Pokud ano, proč?

14. (souvisí s předchozí otázkou) Čím nahrazuješ maso (bílkoviny) či jiné makroživiny, které ve stravě, kterou upřednostňuješ chybí? Na co si u toho dát pozor?

15. Konzumuješ/ používáš nějaké doplňky stravy? Jaké? Proč?

Ne. Občas když mám hlad tak si dám na baru ve fitku protein, ale jinak ne. Nikdy jsme ani žádný doplňky nepoužívala.

16. Myslíš, že jsou důležité pro každého člověka? (ty doplňky stravy)

Nejsou, ale podle mě taky dost záleží na genetice.

17. Je něco na co si u doplňků stravy dáváš pozor? Co sleduješ (na co koukáš), když kupuješ nějaký doplněk stravy?

18. Kde nakupuješ doplňky stravy? (online, specializovaná prodejna, ...)

KVALITA POTRAVIN

1. Co považuješ za kvalitní potravinu?

Nevím. Já považuji za kvalitní potravinu asi to, co mi tat'ka vypěstuje na chatě. Že prostě něco, co není takhle chemicky nějak upravený, že to je domácí. Prostě víš, kde se to vzalo, jak se to upravovalo, jak se to vznikalo.

2. Kde nakupuješ potraviny? (supermarket, hypermarket, trhy, specializované prodejny, online – košík, ...)

Několik fází jsem měla životních a když jsem byla těhotná, měla jsem čas, měla jsem malé dítě, byly to trhy. Byly to farmářský trhy. A strašně jsem se i kvůli tomu malému jsem se snažila nešetřit na potravinách a dopřát tomu klukovi všechno co, co potřebuje. Nicméně, teď z časových důvodů k mému zaměstnání na to prostě není čas. Není čas lítat po farmářských trzích, takže jsou to supermarkety.

3. Na základě, čeho se rozhoduješ při koupi určité potraviny? (cena, reference, složení, obal...)

Tak teď vzhledem k ekonomický krizi u mě samozřejmě rozhoduje cena. A když nebyla, tak si třeba ráda nakupovala ty biopotraviny. Když už nebyl čas, tak aspoň něco.

4. Je důležité přemýšlet o složení potravin a množství kalorií v nich?

Dvě otázky. Je důležitý přemýšlet o složení potravin? Ano. Je důležitý přemýšlet o množství kalorií v nich? Ne. Já si myslím, že člověk by měl jíst na to co má chuť, samozřejmě v mezích, v omezené míře, ale ne každou potravinu přepočítávat na kilokalorie, to ne.

5. Vidíš rozdíl v tom, z jakých potravin přijmeš kalorie?

No, jako já jo. Já to jako vidím, ale myslím si, že člověk, kterej se v tom tak neorientuje, tak by se zbytečně stresoval nebo já to říkám i těm svým klientům, počítej si to, ano, ale počítej si aspoň ty bílkoviny a sacharidy, ale ne stát u každého kelímku s jogurtem a řešit to, to ne. To je na palici, pro ty lidi to není zdravý.

6. Čteš etikety na potravinách? Pokud ano, na co koukáš, když nakupuješ potraviny? (nutriční hodnoty, složení, datum ...)

To, co neznám tak jo, protože už mám takový ty svoje oblíbený potraviny, který mám nakoukaný, ale když se objeví něco nového, zajímavého, tak jo. Kouknu na složení, nutriční hodnotu, celý to tak jako zkouknu.

7. **Co si myslíš o nápisech „light“, „bio“ nebo „protein“?** (koukáš na to, preferuješ je nebo tě to naopak odrazuje a nevěříš tomu, jak to máš?)

Hm..No nic, že to je všechno jako taháček pro lidi. Ale zas na druhou stranu tam kde je napsáno protein...eh...tak pro mě, jako pro ženu, není úplně určující, ale vim, že chlapi, jako je ten můj, mají prostě problém s bílkovinama, je pro ně těžký je nahnat, kort, když je ten můj flexitarián, takže pro něj, on na to určitě bude koukat. A já, jelikož mu nakupuju, tak já na to koukám, že jo, aby toho měl dost. Takže protein jo. Light je blbost, myslim si, že ty výrobky nejsou výživově hodnotný, absolutně a bio? Bio je fajn.

8. **Je pro tebe důležitý původ potravin?** (země původu, konkrétní region, výrobce, atd)

Hele ne. Co je český, to je hezký, ale jako nemáme tady toho tolik a když máme, tak exportujeme, takže to je vlastně jedno.

9. **Co si představíš pod udržitelností potravin / udržitelnou potravinou? Nebo se ti vybaví za potravinu, když se řekne udržitelná potravina?** (když vysvětlím, tak udržitelná výroba znamená, že je vyráběno s ohledem na životní prostředí, využívají se přírodní zdroje)

Asi mě nenapadne nic a přijde mi to už přes čáru.

10. **Zajímáš se nějakým způsobem o plýtvání potravin? Zohledňuješ to nějak při nakupování?**

Nejsem za to vyhazovat potraviny i dítě nutím, aby jídlo dojíдалo. Snažíme se nevyhazovat. A jsme naučený, co je v lednici se sní, my neplýtváme s jídlem. Při nakupování třeba nekoukám na datum, ale v jednom supermarketu jsou takový ty bedýnky s takovejma použitejma potravinama a ty máje hrozně rádi.

11. Znáš nějakou z uvedených značek kvality potravin? (řekni číslo) Co pro tebe značka kvality znamená?

Obrázek 1



Obrázek 2



Obrázek 3



Obrázek 4



Obrázek 5



Obrázek 6



Obrázek 7



Obrázek 8

Jo, znám. Číslo chceš vědět jo? Tak jedničku znám, dvojku znám, troju znám, čtyřku znám jo a osmičku znám.

Je to strašně fajn tam ty značky na těch výrobkách vidět, zaručují určitou kvalitu.

12. Co si myslíš o tvrzení, že potraviny na západě jsou kvalitnější než ty, co máme zde?

Tak jako nemyslím si, čím víc na východ deme, tím víc zemědělství najdeme, takže si myslím, že to je bullshit.

Tak jo, máš to za sebou, to byla poslední otázka. Ještě jednou ti moc děkuju.

JIRÍ

Ahoj,

ještě jednou moc děkuji za ochotu odpovědět mi na otázky k mé diplomové práci na téma Spotřebitelské vnímání kvality potravin. Jak už jsem zmiňovala, zaměřuji se na lidi, kteří cvičí a potřebuji odpovědi od trenérů, které považuji za odborníky v dané oblasti. Tvoje odpovědi budu nahrávat, jsou pro mě velmi cenné a budou využity pouze v rámci mé práce, takže se nemusíš bát, že bych je použila někde jinde nebo k něčemu jinému. Ještě se zeptám, zda mohu používat tvoje jméno v DP (křestní myslím) nebo chceš zůstat anonymní? „Jasně, můžeš“
Mám připravených 38 otázek, které jsou rozděleny do tří skupin-první skupina je o tobě, sportu, trénování, druhá skupina otázek je zaměřená na stravování a třetí na kvalitu potravin. Pokus se prosím své odpovědi rozvést, samozřejmě ne vždycky to půjde, ale pokus se o to, abych získala co nejvíc informací, s kterými budu dále pracovat a porovnávat je s odpověďmi jiných trenérů. Tak jo, myslím, že jsem ti řekla všechno a můžeme jít na to.

SPORT

1. Jak se jmenuješ?

Jiří

2. Kolik ti je let?

29

3. Kdy a proč si se sportem začal/a?

Se sportem jsem začal zhruba v 15 letech. V té době mě bavilo cvičení bez vybavení, tedy s vlastní vahou, postupně jsem se dostával ke klasickému silovému tréninku s činkami. Jiný sport jsem dlouhodobě nikdy nedělal.

4. Sdílíš svůj zájem o sport se svojí partnerkou/svým partnerem, případně dětmi, kamarády?

Ano, myslím, že je to jeden z nejvíce pozitivních aspektů. Z poměrně nesportující rodiny aktuálně cvičí rodiče, moje přítelkyně a mladší bratr. Přítelkyně, ale i zbytek nejbližší rodiny podle všeho vnímají sport, hlavně tedy silový trénink a každodenní aktivitu procházky atd. jako součást jejich života. Rozhodně nejde o nucení nebo nějakou negativní formu motivace. Snažím se jim svým příkladem a podporou ukazovat, jak velmi pozitivní může tahle aktivita pro ně být.

5. Kolikrát týdně cvičíš ty sám/a?

3-5x týdně, v závislosti na různých okolnostech, hlavně z hlediska osobních priorit, schopnosti regenerace, případně v závislosti na období přípravy na kulturistické závody.

6. Kolikrát týdně bys doporučil/a lidem cvičit, aby to mělo efekt?

Obecně 2-4x týdně. Záleží na pokročilosti, začátečník může profitovat už 1-2 tréninků týdně, pokud bude v tomto opravdu konzistentní. Středně pokročilý a pokročilý už bude potřebovat/ vyžadovat možná 3-5 tréninků v týdnu, vzhledem k vyšší výkonnosti, sebedůvěře, větší motivaci nebo z hlediska pestrosti tréninku a zaměření se na konkrétní cíle. Je to velice individuální a u každého se to může lišit i v průběhu života a s tím spojených okolností. Zásadní bude aspoň nějaká pravidelnost v dlouhodobějším měřítku. Když bude člověk cvičit měsíc dvakrát týdně, pak to další dva měsíce nezvládne více než 1x týdně, bude to lepší, a přínosnější, než když bude měsíc cvičit 3-4x týdně a pak 3 měsíce vůbec.

7. Jak ses dostal/a k trénování a jak dlouho se mu už věnuješ?

Trénovat ostatní jsem začal po cca 4-5 letech svého vlastního tréninku na popud majitele jedné z posiloven, ve kterých jsem cvičil při studiu vysoké školy. Nebyl tam v té době žádný trenér a mně bylo nabídnuto se tam na zkoušku trenérem stát. Tenkrát nejspíš kvůli mým kulturistickým úspěchům. Z počátku se mi jako introvertovi do této práce s lidmi nechtělo, ale překvapivě jsem se v tom opravdu našel a postupně výsledky a reference klientů způsobily, že jsem přerušil studium a začal se trénování věnovat oficiálně a na fulltime.

8. Co tě na tvé práci, trénování baví?

Trénování neberu jako práci, je to koníček, který přerostl v podnikání, kde mi největší smysl dává určitá pomoc lidem ve smyslu zkvalitnění a zlepšení jejich života pomocí silového tréninku, vzdělávání v oblasti stravovacích návyků, budování nových udržitelných návyků a s tím spojené pozitivní změny jak, fyzické tak psychické

9. Kde všude působíš?

Aktuálně trénuji ve dvou nedalekých fitness centrech - Fitness Tyran a TJ Lokomotiva Beroun.

STRAVA/STRAVOVÁNÍ

1. Co pro tebe znamená zdravý /správný životní styl?

Zdravý správný životní styl bude pro každého člověka trochu jiný. Obecně má zahrnovat individuálně dostatek každodenního pohybu libovolného charakteru, dostatek kvalitní a v rámci možností pestré stravy. Minimalizace alkoholu, rozhodně nekouřit. Alespoň nějaký minimální stres management a s tím může souviset určitá míra vhodné socializace.

2. Co pro tebe znamená zdravá/ správná strava? (možná vyplyne z předchozí otázky)

Neřekl bych, že existuje obecná nejlepší, nejzdravější strava. Určitě ale lze mluvit o obecných principech a vhodných doporučeních. Bez ohledu na různé stravovací styly, si myslím, že za zdravou správnou stravu lze považovat takovou, která dodá konkrétnímu člověku s konkrétními individualitami cíli dostatek makro i mikro nutrientů v daném životním období a kterou bude daný člověk schopen v rozumných mezích konzumovat pravidelně.

3. Jak by si charakterizoval/a svůj vztah ke stravě?

Velmi pozitivní. Jídlo miluji, ale zároveň jsem schopen se striktně držet určitou dobu v poměrně velkém deficitu. Řekl bych, že jsem flexibilní z hlediska přístupu ke stravě ve smyslu striktnosti. Nemám problém se na gram držet předem daného plánu dlouhou dobu ale zároveň mohu v naprostém klidu odletět na all-inclusive dovolenou a naplno si jí užít.

4. Jakou roli ve tvém životě hraje cvičení a strava? (máš to nějak propojený? možná vyplyne z předchozí otázky)

Naprostě zásadní, přikládám jim velký podíl na mé osobní životní spokojenosti, produktivitě a zdraví.

5. Jak vypadá tvoje strava? Proč vypadá, tak jak vypadá?

Snažím se teď několik let o maximální nabírání svalové hmoty, tedy soustředím se v rámci možností na pravidelný dostatek všech makroživin, mám ze zvyku nastavenou nějakou hlavní kostru jídel a k té flexibilně podle okolností přidávám, měním, ubírám. Hodně vycházím ze svých zkušeností a návyků.

6. Kde se stravuješ? Vaříš si/připravuješ si jídlo sám/a?

Od 15 jsem si vždy většinu jídel připravoval sám, nyní poslední rok se střídáme s přítelkyní.

7. Počítáš/ počítal/a sis kalorie? Proč?

Kalorie nikdy, v určitých obdobích jako je kulturistická příprava na závody jsem si počítal makroživiny, abych měl tolik, kolik v danou chvíli mám nastavené podle plánu.

8. Vážíš/vážil/a sis jídlo? Proč?

Vážení jídla už mám jako zvyk, protože mám rád, když má každá porce aspoň zhruba nějakou mnou vyzkoušenou nebo požadovanou velikost, navíc mi to pomáhá držet aspoň zhruba pravidelnost v množství, které jím, ikdyž celkové hodnoty za den teď neřeším.

9. Je rozdíl ve stravě pro sport, kterému ses věnoval/a a fitness stravou? (pokud si to v té době řešil/a anebo pokud si nějaký jiný sport předtím dělal/a)

10. Co si myslíš o tvrzení, že hubnutí je efektivní z 80 % díky stravě a jen z 20 % díky cvičení?

Nemyslím si, že se to dá takto kvantifikovat. Záleží, jakým stylem, chce daný člověk hubnout, zda je jeho cílem jen snížit celkovou tělesnou hmotnost, nebo si zároveň udržet svalovou hmotu atd.

11. Jsi trenér/ka, jsi i zároveň výživovým poradcem?

Ne, specializuji se hlavně v posledních letech hlavně na trénink a tréninkové metody.

12. Co by podle tebe ve vyváženém jídelníčku nemělo chybět?

Dostatek makro i mikronutrientů, vzhledem k cíli, případně individuálním preferencím.

13. V posledních letech se trendy v oblasti výživy hodně střídají, jednou je to bezlepková dieta, raw strava, detoxy, nízkosacharidová strava, vegetariánství, veganství a další...

Upřednostňuješ nějaký z těchto stravovacích trendů nebo nějaký jiný? Pokud ano, proč?

Neupřednostňuji žádný.

14. (souvisí s předchozí otázkou) Čím nahrazuješ maso (bílkoviny) či jiné makroživiny, které ve stravě, kterou upřednostňuješ chybí? Na co si u toho dát pozor?

15. Konzumuješ/ používáš nějaké doplňky stravy? Jaké? Proč?

Čím dál méně, sice se už ví, že efekt většiny je žádný nebo zanedbatelný, ale dříve, hlavně v přípravách na závody jsem používal velké množství s vidinou lepších výsledků. Nyní jsem zůstal v podstatě jen u proteinu, kreatinu monohydrátu, některých minerálů, vitamínů, beta alaninu a občas určitých adaptogenů.

16. Myslíš, že jsou důležité pro každého člověka? (ty doplňky stravy)

Obecně ne, nejsou.

17. Je něco na co si u doplňků stravy dáváš pozor? Co sleduješ (na co koukáš), když kupuješ nějaký doplněk stravy?

Koukám na složení, účinné látky, jejich podíl, značku, praktické použití... chuť, cena, kapsle nebo prášek.

18. **Kde nakupuješ doplňky stravy?** (online, specializovaná prodejna, ...)

Většinou e-shopy.

KVALITA POTRAVIN

1. **Co považuješ za kvalitní potravinu?**

Asi nemám nějakou přesnou specifikaci.

2. **Kde nakupuješ potraviny?** (supermarket, hypermarket, trhy, specializované prodejny, online – košík, ...)

Maso u řezníka, případně v Makru. Ostatní většinou Lidl, nebo také Makro.

3. **Na základě, čeho se rozhoduješ při koupi určité potraviny?** (cena, reference, složení, obal...)

Na cenu většinou moc nekoukám, pokud jde o „běžné“ potraviny jako zelenina, ovoce, rýže, jogurty atd. Například u masa hodně koukám na poměr „cena/výkon“, zjednodušeně falešná svíčková je přijatelnější než pravá svíčková, ikdyž pravá by byla ze všech mých hledisek nejlepší.

4. **Je důležité přemýšlet o složení potravin a množství kalorií v nich?**

Spíš, než o kaloriích bych přemýšlel o tom, co obsahují za makro nebo mikro živiny a pak jak tyhle potraviny kombinuji a pak kolik jich chci nakombinovat a v jakém je chci množství. Kalorie sami o sobě mohou být hodně zavádějící.

5. **Vidíš rozdíl v tom, z jakých potravin přijmeš kalorie?**

Ano, určitě. Myslím, že to je jasné z předchozí odpovědi.

6. **Čteš etikety na potravinách? Pokud ano, na co koukáš, když nakupuješ potraviny?** (nutriční hodnoty, složení, datum ...)

Čtu tak nějak celkově, abych měl o té potravíně, nebo konkrétním výrobku přehled. Určitě mě zajímá složení, čerstvost a kolik jakých makronutrientů to balení obsahuje.

7. **Co si myslíš o nápisech „light“, „bio“ nebo „protein“?** (koukáš na to, preferuješ je nebo tě to naopak odrazuje a nevěříš tomu, jak to máš?)

„protein“ je většinou jen marketing. Light může být v některých případech užitečný podle mě. A na bio úplně názor nemám, jelikož nevím, na základě, čeho bych měl posuzovat, zda je bio lepší než ta samá potravina „nebio“. Víím, že to značí spíše způsob výroby, nebo produkce, ale netuším, zda to má nějaký zásadní vliv na finální kvalitu produktu.

8. **Je pro tebe důležitý původ potraviny?** (země původu, konkrétní region, výrobce, atd)

U některých potravin ano, u jiných ne.

9. **Co si představíš pod udržitelností potravin / udržitelnou potravinou? Nebo se ti vybaví za potravinu, když se řekne udržitelná potravina?**

Nad tím jsem nikdy nepřemýšlel. Ale půjde asi o schopnost danou potravinu produkovat vyrábět s minimálními dopady na životní prostředí.

10. **Zajímáš se nějakým způsobem o plýtvání potravin? Zohledňuješ to nějak při nakupování? Což možná jo, když si zmiňoval, že koukáš na datum spotřeby, snažíš se nevyhazovat a všechno sníst?**

Je to jedna z věcí, kvůli kterým jsem na sebe často naštvaný, snažím se vždy při nákupu vše správně odhadnout, aby se pak doma nic nekazilo a nevyhazovalo, ale ne vždy se to povede, myslím si, že je to globálně poměrně velký problém, se kterým by naše společnost mohla pracovat lépe.

11. **Znáš nějakou z uvedených značek kvality potravin? (řekni číslo) Co pro tebe značka kvality znamená?**

Obrázek 1



Obrázek 2



Obrázek 3



Obrázek 4



Obrázek 5



Obrázek 6



Obrázek 7



Obrázek 8

Znám 1,2,3,8

O jejich význam jsem se nikdy moc nezajímal, ale psychologicky na mě při nákupu působí pozitivně.

12. Co si myslíš o tvrzení, že potraviny na západě jsou kvalitnější než ty, co máme zde?

Tento názor jsem slyšel už mnohokrát. Bohužel si nedovolím ho potvrdit, protože mám málo osobních zkušeností, rozhodně si ale nemyslím, že to bude platit obecně u všech, možná jen u některých konkrétních.

To je vše, moc děkuju.

KATEŘINA

Ahoj,

ještě jednou moc děkuji za ochotu odpovědět mi na otázky k mé diplomové práci na téma Spotřebitelské vnímání kvality potravin. Jak už jsem zmiňovala, zaměřuji se na lidi, kteří cvičí a potřebuji odpovědi od trenérů, které považuji za odborníky v dané oblasti. Tvoje odpovědi budu nahrávat, jsou pro mě velmi cenné a budou využity pouze v rámci mé práce, takže se nemusíš bát, že bych je použila někde jinde nebo k něčemu jinému. Ještě se zeptám, zda mohu používat tvoje jméno v DP (křestní myslím) nebo chceš zůstat anonymní? „Určitě“ Mám připravených 38 otázek, které jsou rozděleny do tří skupin-první skupina je o tobě, sportu, trénování, druhá skupina otázek je zaměřená na stravování a třetí na kvalitu potravin. Pokus se prosím své odpovědi rozvést, samozřejmě ne vždycky to půjde, ale pokus se o to, abych získala co nejvíc informací, s kterými budu dále pracovat a porovnávat je s odpověďmi jiných trenérů. Tak jo, myslím, že jsem ti řekla všechno a můžeme jít na to.

SPORT

1. Jak se jmenuješ?

Kateřina

2. Kolik ti je let?

25

3. Kdy a proč si se sportem začal/a?

Se sportem jsem začala asi ve 13, protože jsem chtěla zhubnout, takže jsem začala cvičit a od ty doby mě to drží.

4. Sdílíš svůj zájem o sport se svojí partnerkou/svým partnerem, případně dětmi, kamarády?

Ano, s přítelem sdílím. Není ten typ, co chodí do posilky, ale čas spolu trávíme i prostřednictvím sportu, jako kolo nebo brusle a tak.

5. Kolikrát týdně cvičíš ty sám/a?

Tak 3x-5x týdně většinou v posilovně. Záleží, jak mám čas.

6. Kolikrát týdně bys doporučil/a lidem cvičit, aby to mělo efekt?

Taky tak 3x-5x týdně. Opět záleží, jak má člověk čas, co mu vyhovuje a proč co vlastně dělá, jaký je ten jeho cíl nebo smysl toho.

7. Jak ses dostal/a k trénování a jak dlouho se mu už věnuješ?

Dostala jsem se k němu jako ke zdroji financí, přeš brigádu vlastně a nyní trénuju 3 rokem.

8. Co ti to přináší/co tě na tom baví?

Mám ráda lidi, takže mě na tom určitě baví ten kontakt s nimi, a hlavně ten progres, který dělají a taky to, že jim pomu pomoci, když mají nějaké zdravotní potíže.

9. Co trénuješ?

Vedu skupinové lekce plus soukromé, ale teď to už aktuálně není moje hlavní pracovní náplň.

STRAVA/STRAVOVÁNÍ

1. Co pro tebe znamená zdravý /správný životní styl?

Naučit se vnímat, co naše tělo opravdu chce a potřebuje na rovině fyzické i psychické.

2. Co pro tebe znamená zdravá/ správná strava? (možná vyplyne z předchozí otázky)

Dostatek stravy, která se skládá ze základních surovin, ideálně bez zprocesovaných potravin.

3. Jak by si charakterizoval/a svůj vztah ke stravě?

Naučila jsem se, aby moje tělo fungovalo tak, jak potřebuji, aby jej nerozházela změna složení či množství ve stravě, aby se necítilo neustále hladové a odpovídala tomu i zdravě vypadající schránka, tělo. Můj vztah ke stravě je, řekla bych, zdravý. Nedávám mu přílišnou emoční energii, je to pro mě nástroj a návyk.

4. Jakou roli ve tvém životě hraje cvičení a strava? (máš to nějak propojený? možná vyplyne z předchozí otázky)

Velkou, zdroj energie, dobré nálad a fungujícího organismu.

5. Jak vypadá tvoje strava? Proč vypadá, tak jak vypadá?

80% suroviny a základní potraviny. Nevyhýbám se ničemu, pouze se rozhoduji v danou chvíli, co mi to jídlo dá vezme a zda jej chci, zda mi vlastně vůbec chutná a jak se po něm budu cítit a podle toho se stravuji.

6. Kde se stravuješ? Vaříš si/připravuješ si jídlo sám/a?

Ve většině případů ano, vařím si sama a připravuji si jídlo do krabiček, ale to neznamená, že si i čas od času nedám třeba pizzu, když na ní mám chuť, tak si jí prostě dám.

7. Počítáš/ počítal/a sis kalorie? Proč?

Ano, když jsem chtěla zhubnout.

8. Vážíš/vážil/a sis jídlo? Proč?

Ano, protože mi to přišlo správné tehdy.

9. Je rozdíl ve stravě pro sport, kterému ses věnoval/a a fitness stravou? (pokud si to v té době řešil/a anebo pokud si nějaký jiný sport předtím dělal/a)

10. Co si myslíš o tvrzení, že hubnutí je efektivní z 80 % díky stravě a jen z 20 % díky cvičení?

V zásadě ano, ale v určitém kontextu, ne jako dogma.

11. Jsi trenér/ka, jsi i zároveň výživovým poradcem?

Ano jsem, ale nepíšu jídelníčky.

12. Když nepracovně, tak, co by podle tebe ve vyváženém jídelníčku nemělo chybět?

Všechny makroživiny a co nejvíc mikroživin.

13. V posledních letech se trendy v oblasti výživy hodně střídají, jednou je to bezlepková dieta, raw strava, detoxy, nízkosacharidová strava, vegetariánství, veganství a další... Upřednostňuješ nějaký z těchto stravovacích trendů nebo nějaký jiný? Pokud ano, proč?

Ne, protože po každém trendu přijde další. Některé řeším terapeuticky u klientek, pokud to jejich zdravotní stav vyžaduje krátkodobě.

14. (souvisí s předchozí otázkou) Čím nahrazuješ maso (bílkoviny) či jiné makroživiny, které ve stravě, kterou upřednostňuješ chybí? Na co si u toho dát pozor?

15. Konzumuješ/ používáš nějaké doplňky stravy? Jaké? Proč?

Ano, multivitamin s fytonutrienty. Mít z jídla všechny mikronutrienty je spíš zázrak, než že by se to dělo. Pak omega 3 pro zdraví buněk, od toho se odvíjí zdraví dalších soustav, klinicky prokázané účinky a taky deficity u většiny lidí.

16. Myslíš, že jsou důležité pro každého člověka? (ty doplňky stravy)

Určitě ano.

17. Je něco na co si u doplňků stravy dáváš pozor? Co sleduješ (na co koukáš), když kupuješ nějaký doplněk stravy?

Zaštítění klinickým výzkumem, garance neustálé kontroly procesu zpracování, bez pesticidů, herbicidů, bio, netestované na zvířatech, patentované udržitelné hospodářství.

18. Kde nakupuješ doplňky stravy? (online, specializovaná prodejna, ...)

Online, konkrétně Nutrilite.

KVALITA POTRAVIN

1. Co považuješ za kvalitní potravinu?

Lokální z udržitelného hospodářství s respektem k procesu vývoje zvířete a růstu plodiny.

2. Kde nakupuješ potraviny? (supermarket, hypermarket, trhy, specializované prodejny, online – košík, ...)

Nakupuju převážně v supermarketu, konkrétně nejvíc v Lidlu, je to pro mě asi nejjednodušší. A online taky, to z košíku, to je ještě jednodušší.

3. Na základě, čeho se rozhoduješ při koupi určité potraviny? (cena, reference, složení, obal...)

Rozhoduju se na základě složení, ceny a chuti.

4. Je důležité přemýšlet o složení potravin a množství kalorií v nich?

Složení ano, kalorie ne tak docela. Člověk není kalorimetr, je to trochu složitější soustava biochemických jevů a hormonálních kaskád.

5. Vidíš rozdíl v tom, z jakých potravin přijmeš kalorie?

Určitě ano, není potravina jako potravina. Proto koukám i na to složení u těch potravin, není mi jedno, z čeho kalorie přijmu.

6. Čteš etikety na potravinách? Pokud ano, na co koukáš, když nakupuješ potraviny? (nutriční hodnoty, složení, datum ...)

Ano, čtu. Koukám na to, kolik položek je ve složení, konzervanty, cukr v potravinách, kde by nemusel být, rostlinné oleje, datum spotřeby.

7. Co si myslíš o nápisech „light“, „bio“ nebo „protein“? (koukáš na to, preferuješ je nebo tě to naopak odrazuje a nevěříš tomu, jak to máš?)

Light tak záleží na kontextu zdravotního stavu člověka, ale obecně je to zbytečná věc. Bio – taky asi záleží na kontextu, ale je to směr, kterým chci směřovat co nejvíc potravy,

kteřou pozřu, měla by být šetrnější ve všech směř od výroby a pěstování až po vliv na zdraví. Protein je často reklamní trik.

8. **Je pro tebe důležitý původ potraviny?** (země původu, konkrétní region, výrobce, atd)

Teoreticky ano, prakticky to neohlídám ve 100 % případů.

9. **Co si představíš pod udržitelností potravin / udržitelnou potravinou? Nebo se ti vybaví za potravinu, když se řekne udržitelná potravina?**

Udržitelné zemědělství...bez pesticidů, herbicidů, půda není drancovaná a podobně.

10. **Zajímáš se nějakým způsobem o plýtvání potravin? Zohledňuješ to nějak při nakupování? Což možná jo, když si zmiňoval, že koukáš na datum spotřeby, snažíš se nevyhazovat a všechno sníst?**

Teoreticky ano. Nenakupuji ve fastfoodech, snažím se, aby v lednici neprošlo jídlo, které koupím, ale snědlo se, na all inclusive si naložím, kolik jídla potřebuji, ale aby se nevyhazovalo, kupuji zboží ve slevě před tím, než by se vyhodilo.

11. **Znáš nějakou z uvedených značek kvality potravin? (řekni číslo) Co pro tebe značka kvality znamená?**

Obrázek 1



Obrázek 2



Obrázek 3



Obrázek 4



Obrázek 5



Obrázek 6



Obrázek 7



Obrázek 8

Už jsem někdy viděla 1,3,4,8, ale nesoustředila jsem se na to, co přesně znamenají.

12. **Co si myslíš o tvrzení, že potraviny na západě jsou kvalitnější než ty, co máme zde?**

Některé ano, hlavně v supermarketech, ale co se týče lokálních producentů, tak si to nemyslím.

Jsmo na konci, já ti mockrát děkuju.

KRISTIAN

Ahoj,

ještě jednou moc děkuji za ochotu odpovědět mi na otázky k mé diplomové práci na téma Spotřebitelské vnímání kvality potravin. Jak už jsem zmiňovala, zaměřuji se na lidi, kteří cvičí a potřebuji odpovědi od trenérů, které považuji za odborníky v dané oblasti. Tvoje odpovědi budu nahrávat, jsou pro mě velmi cenné a budou využity pouze v rámci mé práce, takže se nemusíš bát, že bych je použila někde jinde nebo k něčemu jinému. Ještě se zeptám, zda mohu používat tvoje jméno v DP (křestní myslím) nebo chceš zůstat anonymní? „Můžeš“
Mám připravených 38 otázek, které jsou rozděleny do tří skupin-první skupina je o tobě, sportu, trénování, druhá skupina otázek je zaměřená na stravování a třetí na kvalitu potravin. Pokus se prosím své odpovědi rozvést, samozřejmě ne vždycky to půjde, ale pokus se o to, abych získala co nejvíc informací, s kterými budu dále pracovat a porovnávat je s odpověďmi jiných trenérů. Tak jo, myslím, že jsem ti řekla všechno a můžeme jít na to.

SPORT

1. Jak se jmenuješ?

Kristian

2. Kolik ti je let?

23, bude mi 24 za pár dní.

3. Kdy a proč si se sportem začal/a?

Asi ve třech letech, protože můj otec je trenér, můj děda je trenér, takže jsem byl prostě do toho vychovanej.

4. Sdílíš svůj zájem o sport se svojí partnerkou/svým partnerem, případně dětmi, kamarády?

Nemám partnerku, s rodičema částečně ano, děti nemám. S kamarády ano. Většina mých kamarádů jsou ze sportovních odvětví, takže s nimi sdílím zážitky sportovní.

5. Kolikrát týdně cvičíš ty sám/a?

Šestkrát týdně posilovna, třikrát týdně minimálně fotbal. Plus doplňkové aktivity, takže tak dvanáctkrát.

6. Kolikrát týdně bys doporučil/a lidem cvičit, aby to mělo efekt?

Běžný populaci bych doporučil tři až čtyři tréninky týdně, mělo by to stačit. Cokoliv je víc tak, je buďto na hranici jako vrcholového anebo je to prostě moc velká zátěž jakoby pro začínající, nebo prostě běžnou populaci.

7. Jak ses dostal/a k trénování a jak dlouho se mu už věnuješ?

K trénování jsem se dostal relativně přirozeně v rámci prostě působení v klubech, takže jsem třeba od 16, 17 nějakým způsobem jsem dopomáhal a aktivně se tomu věnuju od 18, prakticky od nástupu na FTVS.

8. Co ti to přináší/co tě na tom baví?

Peníze (smích). Ne, samozřejmě, jakoby nějakým způsobem mám rád svůj aktivní život, takže bych nechtěl dělat nějaký sedavý zaměstnání a pohybuju se v oblasti cvičení a dejme tomu fotbalu dlouhou dobu, takže si myslím, že těm lidem mám jakoby co předat. Takže se mi líbí ten progres, který ty lidi dělají ve všech těch oblastech.

9. Co trénuješ?

Trénuju 19letý, 18letý kluky fotbal, pak skupinový tréninky a individuální tréninky.

Kolikrát týdně?

Fotbal 6x týdně, skupinový tréninky 2x týdně, individuální tréninky 2x týdně.

STRAVA/STRAVOVÁNÍ

1. Co pro tebe znamená zdravý /správný životní styl?

Nějakým způsobem doplněnej o kompenzační aktivitu, to znamená při nějakým klasickým sedavým zaměstnání prostě jakýkoliv pohyb, kterej kompenzuje to sedání. Takže cvičení až prakticky, dejme tomu chůze, kterou úplně teda nemám rád, ale nějaké jakoby, jakýkoliv cvičení a strava dostatečná spíš.

2. Co pro tebe znamená zdravá/ správná strava? (možná vyplyne z předchozí otázky)

Zdravá strava pro mě znamená jenom vyváženou stravu.

3. Jak by si charakterizoval/a svůj vztah ke stravě?

Můj vztah ke stravě je, že mám rád jídlo, ale zároveň ho nemám rád vzhledem k tomu, že smysl mýho stravování není úplně hlídat si co jim, ale kolik toho jim, vzhledem k tomu, že mám hodně tréninkovejch jednotek, tak musím dojídat hodně kalorií...4500...takže pro mě to je lehké takové přejídání momentama a spíš si hlídám, abych toho snědl dostatek než úplně co. Samozřejmě se to snažím dojídat v normálních věcech, a ne v polotovarech.

4. **Jakou roli ve tvém životě hraje cvičení a strava?** (máš to nějak propojený? možná vyplyne z předchozí otázky)

Celej můj život to je. Je to prostě můj...90 % mého času je jíst nebo cvičit.

5. **Jak vypadá tvoje strava? Proč vypadá, tak jak vypadá?**

No...snažím se to nějakým způsobem samozřejmě mít pestré, ale moje strava vypadá dvě snídaně, dva obědy, dvě večeře, plus nějaký doplňky mezi tím. S tím že si hlídám spíš kdy, co jím. Pokud vím, že mám další den volno, tak si ten mekáč klidně dam, ale pokud vím, že mám ráno trénink nebo že mám za dvě hodiny trénink, tak si dám prostě rejži s masem nebo si dám právě ovoce, něco lehčího, aby mi nebylo špatně.

Hlídáš si tedy časy?

Hlídám si, ne konkrétně časy, hlídám si časy před a po tréninku. To znamená, že když mám za hodinu trénink, tak už si nedám nic těžkýho a když mám po tréninku, tak se snažím dojít, ne jednoduchý cukry, ale polysacharidy spíš a maso.

6. **Kde se stravuješ? Vaříš si/připravuješ si jídlo sám/a?**

Stravuju se velmi různě. Snídaně mám vždycky doma, večeře většinou taky a obědy řeším operativně, buďto, že si udělám krabičky, takže si je uvařím anebo pokud to nestíhám, tak se jdu najíst do nějaký prostě restaurace. Podle času. Snažím se spíš si najít nějakou čínu nebo nějaký prostě těstoviny a když vůbec nestíhám, tak je čas na mekáč.

7. **Ty si počítáš kalorie, proč to děláš?**

Proč to dělám...dělám to, protože mám vysokou hladinu kortizolu prostě z počtu tréninků, takže to dělám hlavně kvůli regeneraci a hladinám prostě hormonů testosteronu atd., ale taky samozřejmě kvůli tomu, že se snažím nabrat čistou svalovou hmotu.

8. **Vážíš/vážil/a sis jídlo? Proč?**

Vážil jsem si jídlo poměrně hodně. Většinou to mám tak, že si navážím...třeba tejděn si to vážím a pak to dělám podle oka.

9. **Je rozdíl ve stravě pro sport, kterému ses věnoval/a a fitness stravou?** (pokud si to v té době řešil/a anebo pokud si nějaký jiný sport předtím dělal/a)

Já bych řek, že v tom je nějakým způsobem rozdíl. Já ten rozdíl úplně nerozlišuju, protože dělám furt jakoby oboje, ale ty příjmy se lišej prostě na ten silovej sport, dejme tomu jsou nároky na nějaký jako jiný věci, a hlavně si člověk u silovýho sportu může dovolit prostě jíst víc jakoby těžký věci. Dává to smysl? Prostě když je fotbalovej trénink tak je vytrvalostní, je dlouhej a nějakým způsobem si musím hlídat hladinu glykogenu ve svalech, kterou třeba tolik nemusím kontrolovat při tom silovým tréninku.

10. Co si myslíš o tvrzení, že hubnutí je efektivní z 80 % díky stravě a jen z 20 % díky cvičení?

Já bych řekl, že hubnutí je skoro jenom o stravě a cvičení napomáhá maximálně mému oblíbenému rčení, že svaly jsou aktivní hmota, takzvaný ledničky a když se najím a mám víc svalový hmoty, tak je můžu jakoby lépe schovat.

11. Jsi trenér/ka, jsi i zároveň výživovým poradcem?

Pracovně ne, nepracovně ano.

12. Když nepracovně, tak, co by podle tebe ve vyváženém jídelníčku nemělo chybět?

Za mě většinou stačí hlídat si jenom ty makra. To znamená sacharidy, proteiny, tuky, protože, třeba u žen je problém, že nedojídají dostatek bílkovin, muži naopak mají málo sacharidů, většinou třeba, takže spíš, aby se drželi v nějakých těch daných rozmezích, těch 60, 20, 20 nebo kolik to je.

To se asi dá i upravovat, ne?

Dá se to upravovat, ale tak pro běžnou populaci to je tohle to takový jakoby...pro silový sportovce není problém si nahodit víc bílkovin, ale tohle je takový snadno hlídatelný, dejme tomu.

13. V posledních letech se trendy v oblasti výživy hodně střídají, jednou je to bezlepková dieta, raw strava, detoxy, nízkosacharidová strava, vegetariánství, veganství a další... Upřednostňuješ nějaký z těchto stravovacích trendů nebo nějaký jiný? Pokud ano, proč?

Ne, nemám to rád.

14. (souvisí s předchozí otázkou) Čím nahrazuješ maso (bílkoviny) či jiné makroživiny, které ve stravě, kterou upřednostňuješ chybí? Na co si u toho dát pozor?

15. Konzumuješ/ používáš nějaké doplňky stravy? Jaké? Proč?

Konzumuju doplňky stravy. Zinek, magnezium regenerace plus podpora testosteronu dejme tomu a potom protein právě kvůli tomu dojídaní těch bílkovin, když jich nemám dost ve stravě anebo sacharidůky po nějaký jakoby dlouhodobý zátěži vytrvalostní, abych doplnil nějakým způsobem rychle cukry...nějakým lepším způsobem než sladkým pitím.

16. Myslíš, že jsou důležité pro každého člověka? (ty doplňky stravy)

Tak pro běžný lidi, co necvičí tolik, tak bych doplňky stravy úplně tolik neřešil. Samozřejmě nějaký dejme tomu vitamíny, pokud to nemají ve stravě, tak oukej. Protein hlavně pro holky taky, když nemají třeba tolik masa ve stravě a jinak si myslím, že to není potřeba, že se to dá velmi snadno najíst v normální stravě a že to je prostě pro ty

sportovce, který má ten výdej nadstandardní a potřebují to nějakým způsobem dojít, aniž by se přejídali.

17. Je něco na co si u doplňků stravy dáváš pozor? Co sleduješ (na co koukáš), když kupuješ nějaký doplněk stravy?

Hlídám si tam jednoduchý cukry, bych řekl prakticky a nějaký zastoupení, když to vezmu zase na ten protein, tak nějaký, podle té úpravy hydro izoláty atd., tak máj různý zastoupení toho proteinu, kterej úplně...je mi celkem jedno, jestli je to 70 % nebo 90, spíš mi záleží, co to, co je v těch zbylých procentech. Jestli je to jednoduše cukr, sladidlo nebo něco takovýho, tak na to se kouknu, abych věděl.

18. Kde nakupuješ doplňky stravy? (online, specializovaná prodejna, ...)

Spíš online a nějaký věci mám od klubu a spíš jako si hledám ty značky, který si myslím, že jsou dobrý.

KVALITA POTRAVIN

1. Co považuješ za kvalitní potravinu?

Kvalitní potravina je pro mě rýže, brambor, těstovina, maso bez předchozích úprav. To znamená, že si ho koupím syrový, nekoupím si už nějakým způsobem hotový maso nebo prostě separát nebo něco takovýho. Prostě kus masa bez úprav.

2. Kde nakupuješ potraviny? (supermarket, hypermarket, trhy, specializované prodejny, online – košík, ...)

Asi v supermarketu, protože to je nejjednodušší, přijde mi. Je zbytečný chodit na trhy. Je to maximálně v podpoře nějakých domácích tvůrců, což je jakoby oukej, že to nějakým způsobem...nepodporuješ dováženy potraviny, ale prostě ten systém je takhle nastavený a nemám potřebu proti němu bojovat a ty potraviny jsou prakticky stejný, není v tom rozdíl, v těch, co si kupuju já.

3. Na základě, čeho se rozhoduješ při koupi určité potraviny? (cena, reference, složení, obal...)

Rozhoduju se na základě toho, co mám naplánovanýho, že budu jíst.

Takže si vytvoříš nějaký jídelníček a podle toho pak jdeš cíleně?

Jo, tak většinou prostě kupuju úplný základy, rejže, maso, těstoviny a tím to pro mě končí, takže se moc nekoukám na obaly, spíš se koukám na to, jak to vypadá, třeba to maso.

4. Je důležité přemýšlet o složení potravin a množství kalorií v nich?

Za mě jo. Tak pokud v tom je něco prostě navíc, co tam, dejme tomu, třeba nechci nebo bejt nemá, tak bych na to dával pozor. A kolik je v tom kalorií...v rámci počítání nějakýho denního příjmu, tak je taky dobrý.

5. Vidíš rozdíl v tom, z jakých potravin přijmeš kalorie?
6. **Čteš etikety na potravinách? Pokud ano,** na co koukáš, když nakupuješ potraviny? (nutriční hodnoty, složení, datum ...)

Jo. Na datum spotřeby vždycky a na nutriční hodnotu většinou taky, akorát, že vzhledem k tomu, že si nekupuju nevím, třeba tolik sušenky, tak to nemusím řešit.

7. **Co si myslíš o nápisech „light“, „bio“ nebo „protein“?** (koukáš na to, preferuješ je nebo tě to naopak odrazuje a nevěříš tomu, jak to máš?)

Je to, za mě relativně spíš marketingovej tah. Light pro mě znamená umělý sladilo místo cukru, protein u mě znamená, že tam je trochu víc proteinu, ale ne moc a bio mi přijde úplně blbost.

8. **Je pro tebe důležitý původ potraviny?** (země původu, konkrétní region, výrobce, atd)

Asi není. Vyhýbám se kosteleckým uzeninám (smích).

9. **Co si představíš pod udržitelností potravin / udržitelnou potravinou? Nebo se ti vybaví za potravinu, když se řekne udržitelná potravina?**

Předpokládám, že to je směrem k nějakým obnovitelným zdrojům, takže to budou takový ty rostlinný věci.

10. **Zajímáš se nějakým způsobem o plýtvání potravin? Zohledňuješ to nějak při nakupování? Což možná jo, když si zmiňoval, že koukáš na datum spotřeby, snažíš se nevyhazovat a všechno sníst?**

Ano., jsem takzvaný vysavač a když někdo něco nedojí, tak to dojedu já. Nemám rád vyhazovat jídlo, je to škoda.

Vzhledem k množství potravin, který potřebuju, tak se spíš koukám, jestli to není už prošlý a pokud to má aspoň dva dny, tak to většinou stihnu sníst. Já nevím, když je to třeba mlíko, jogurt, tak když to je den dva po, tak je to většinou ještě konzumovatelný, takže to nevyhodím a prostě si k tomu čuchnu a sním to.

11. Znáš nějakou z uvedených značek kvality potravin? (řekni číslo) Co pro tebe značka kvality znamená?

0



Obrázek 2



Obrázek 3



Obrázek 4



Obrázek 5



Obrázek 6



Obrázek 7



Obrázek 8

Asi ne. Asi jsem je jakoby jsou mi povědomí, viděl jsem je, ale nevím, co znamenají.

Takže ti to prostě nic neříká, když bys tohle viděl na potravině tak...?

Jo.

12. Co si myslíš o tvrzení, že potraviny na západě jsou kvalitnější než ty, co máme zde?

No něco na tom bude asi. Některé potraviny jsou prostě jinak třeba složením nebo dejme tomu i chuťově, což může být teda subjektivní, ale Nutella v Německu je jiná než Nutella v Česku, takže asi je tam rozdíl.

To je konec, já ti ještě jednou moc děkuju.

LUCIE

Ahoj,

ještě jednou moc děkuji za ochotu odpovědět mi na otázky k mé diplomové práci na téma Spotřebitelské vnímání kvality potravin. Jak už jsem zmiňovala, zaměřuji se na lidi, kteří cvičí a potřebuji odpovědi od trenérů, které považuji za odborníky v dané oblasti. Tvoje odpovědi budu nahrávat, jsou pro mě velmi cenné a budou využity pouze v rámci mé práce, takže se nemusíš bát, že bych je použila někde jinde nebo k něčemu jinému. Ještě se zeptám, zda mohu používat tvoje jméno v DP (křestní myslím) nebo chceš zůstat anonymní? „Jo, můžeš“
Mám připravených 38 otázek, které jsou rozděleny do tří skupin-první skupina je o tobě, sportu, trénování, druhá skupina otázek je zaměřená na stravování a třetí na kvalitu potravin. Pokus se prosím své odpovědi rozvést, samozřejmě ne vždycky to půjde, ale pokus se o to, abych získala co nejvíc informací, s kterými budu dále pracovat a porovnávat je s odpověďmi jiných trenérů. Tak jo, myslím, že jsem ti řekla všechno a můžeme jít na to.

SPORT

1. Jak se jmenuješ?

Lucie

2. Kolik ti je let?

Je mi 30

3. Kdy a proč si se sportem začal/a?

Se sportem jsem začal už jako malá, u nás v rodině se vždycky sportovalo, takže mě k tomu rodiče vedli, ať už to bylo lyžování, bruslení, plavání, kolo a tak.

4. Sdílíš svůj zájem o sport se svojí partnerkou/svým partnerem, případně dětmi?

Děti nemám, takže ne, ale kdybych je měla, tak bych je ke sportu určitě taky vedla. A když teda nepočítám rodinu, které mě ke sportu vedla, jak už jsem říkala, tak s přítelem ten sport sdílím, od je fotbalista, takže ke sportu má taky vztah. A s kamarády taky, spousty jsem si jich našla právě díky sportu.

5. Kolikrát týdně cvičíš ty sám/a?

V podstatě skoro každý den. Tak 3x-4x do týdne mám silovější tréninky a regeneruju vlastně formou aktivního odpočinku, což znamená, že si dám nějakou delší procházku, lehčí kardio.

6. Kolikrát týdně bys doporučil/a lidem cvičit, aby to mělo efekt?

To nevím jestli se dá nějak obecně definovat, asi záleží na každém, na jeho fyzických možnostech a co od toho cvičení očekává.

7. Jak ses dostal/a k trénování a jak dlouho se mu už věnuješ?

Jo tak k trénování jsem se dostala trochu náhodou by se dalo říct. Já jsem začala chodit do fitka se svým tehdejším přítelem, on byl vlastně fitnessák, takže mi to všechno ukazoval a říkal mi co a jak a mě to hrozně bavilo, takže jsem si pak i sama hledala nějaký cviky a tak. A pak jsem si řekla, že bych si mohla udělat nějaký kurz, protože jsem tomu chtěla víc rozumět, to mi bylo nevím, třeba 22. Tak jsem si ho udělala a pak za mnou chodili kamarádi, abych jim pomohla s cvičením a vlastně potom v tom fitku, do kterýho jsem chodila, tak hledali trenéra, tak jsem se přihlásila a od ty doby trénuju, takže to je třeba nějakých 7 let?

8. Co ti to přináší/co tě na tom baví?

Hrozně mě to baví a naplňuje, to že lidem vlastně mohu pomoc, a hlavně za tou prací jsou vidět výsledky, sice ne hned, ale to čekání a ta snaha, tak stojí za to!

9. Kde všude trénuješ/působíš? Kolikrát týdně?

V Praze, kde působím jako osobní trenér, ale vedu i skupinový lekce a trénuju každý všední den, občas i víkendy.

STRAVA/STRAVOVÁNÍ

1. Co pro tebe znamená zdravý /správný životní styl?

Tak určitě nekouřit, nepít alkohol nebo pít, ale jen příležitostně a s mírou, hýbat se a mít hodně spánku.

2. Co pro tebe znamená zdravá/ správná strava? (možná vyplyne z předchozí otázky)

Vyvážená strava, kde jsou zastoupeny všechny makroživiny ve správném poměru. Snažit se přijímat hodně zeleniny a ovoce a snažit se vyhýbat potravinám, které obsahují tzv. prázdné kalorie.

3. Jak by si charakterizoval/a svůj vztah ke stravě?

No tak určitě jako něco, bez čeho si nedokážu představit svůj život. Miluju jídlo, vždy se na něj těším a ráda si ho připravuju.

4. Jakou roli ve tvém životě hraje cvičení a strava?

Velmi důležitou, jak už jsem říkala, jídlo miluju a nedokážu si bez něj svůj život představit a o cvičení platí to samé a když se tyhle dvě věci spojí dohromady a správně se skloubí, člověku to přináší jen samé benefity.

5. Jak vypadá tvoje strava? Proč vypadá, tak jak vypadá?

Moje strava vypadá tak, že se snažím, aby byl zastoupen správný poměr tuků, sacharidů, bílkovin a vlákniny. Snažím se jíst hodně masa, ale ne každý den, hodně sýrů, zeleniny, ovoce, ořechů a tak. Samozřejmě si dopřeju občas i nějaký ten dortík nebo pizzu, protože vím, že když většinu času jím zdravě, tak není důvod si tohle odepírat.

Vypadá tak proto, protože mi to chutná a dává mi to smysl. Cítím se sytá a nemám hlad, zároveň vím, že tělu dávám vše potřebné, co potřebuje, aby správně fungovalo."

6. Kde se stravuješ? Vaříš si/připravuješ si jídlo sám/a?

Tak vzhledem k tomu, že jsem skoro celý den ve fitku, tak se stravuji tam, jinak doma. Ale tím „tam“ myslím to, že si tam nosím svoje jídlo. Vařím si sama, připravuji si jídlo do krabiček, a to si pak беру s sebou do práce.

7. Počítáš/ počítal/a sis kalorie? Proč?

Ano počítala a vlastně počítám do teď. Když si chce hlídat správný poměr makroživin, je dobré si kalorie počítat, protože z hlavy člověk neví, kolik kalorií, jaká potravinu obsahuje a jaké má zastoupení makroživin. Dobré jsou na to kalorické tabulky, kam stačí jen naskenovat čárový kód a všechny údaje ti to vypíše.

8. Vážíš/vážil/a sis jídlo? Proč?

Vážila. Teď už to moc nedělám, ale ze začátku jsem si ho vážila hodně. Dělala jsem to zase kvůli správnému zastoupení makroživin, abych něčeho neměla moc anebo naopak málo. Po chvíli vážení člověk už množství odhadne a není potřeba vážit dál.

9. Je rozdíl ve stravě pro sport, kterému ses věnoval/a a fitness stravou? (pokud si to v té době řešil/a anebo pokud si nějaký jiný sport předtím dělal/a)

Řekla bych že asi jo, ale ne nijak markantní. Já teda v té době, co jsem tančila to jídlo neřešila tolik. Byla jsem dítě a pak puberták, takže jsem samozřejmě řešila postavu, ale nad jídlem jsem nepřemýšlela nebo jako ne v tom smyslu jako teď. Ale obecně bych řekla, že rozdíly ve stravě pro určité sporty jsou, ale ty zásady, jak dosáhnout určitého výsledku jsou v podstatě vždy stejné.

10. Co si myslíš o tvrzení, že hubnutí je efektivní z 80 % díky stravě a jen z 20 % díky cvičení?

Jo, no tak s tímhle tvrzením určitě souhlasím. Jedno bez druhého nejde, ale ta strava hraje klíčovou roli, protože zhubnout můžete i bez nějakého výraznějšího pohybu, že třeba stačí jen procházky nebo tak, nemusíte chodit vyloženě do gymu a zvedat těžký váhy. A člověk, který jen cvičí a o jídlo se moc nezajímá, časem stejně přijde na to, že bez správného stravování nedosáhne takových výsledků, jaké by si třeba představoval nebo ty výsledky, kterých dosáhl si bez správné stravy neudrží.

11. Jsi trenér/ka, jsi i zároveň výživovým poradcem?

No trenérka jsem, ale výživový poradce zatím ne.

Zatím? Přemýšlíš o tom?

Jojo, říkala jsem si, že by to nebylo úplně od věci si nějaký ten kurz na tohle udělat.

12. Co by ve vyváženém jídelníčku, podle tebe, nemělo chybět?

Určitě zastoupení všech makroživin.

13. V posledních letech se trendy v oblasti výživy hodně střídají, jednou je to bezlepková dieta, raw strava, detoxy, nízkosacharidová strava, vegetariánství, veganství a další...

Upřednostňuješ nějaký z těchto stravovacích trendů nebo nějaký jiný? Pokud ano, proč?

Nene, žádný z těchto trendů neupřednostňuji.

14. (souvisí s předchozí otázkou) Čím nahrazuješ maso (bílkoviny) či jiné makroživiny, které ve stravě, kterou upřednostňuješ chybí? Na co si u toho dát pozor?

15. Konzumuješ/ používáš nějaké doplňky stravy? Jaké? Proč?

Jojo, konzumuju syrovátkový protein, který buď piju s vodou anebo ho přidávám třeba do nějakých zdravějších verzí koláčů, když pečou. Potom třeba ještě беру magnezium a zinek proti křečím.

Důvodem proč protein konzumuju je ten, že je dobrý pro růst a regeneraci svalů a taky mi pomáhá splnit denní příjem bílkovin, protože bílkovin není v potravinách zase tolik.

16. Myslíš, že jsou důležité pro každého člověka?

Tak nevim jestli bych řekla vyloženě důležitý, jako určitě se nikomu nic nestane, když to bude konzumovat, ale někdo, kdo to tolik neřeší se bez toho určitě obejde. Důležitý je to spíš pro lidi, co pravidelně cvičí.

17. Je něco na co si u doplňků stravy dáváš pozor? Co sleduješ (na co koukáš), když kupuješ nějaký doplněk stravy?

No tak dřív jsem to sledovala, koukala jsem na složení, protože i protein může být nekvalitní, ale teď už mám své oblíbené, u kterých to už kontrolovat nemusím.

18. Kde nakupuješ doplňky stravy? (online, specializovaná prodejna, ...)

Nakupuju je online, je to pro mě pohodlnější, ale specializovaná prodejna je taky fajn.

KVALITA POTRAVIN

1. Co považuješ za kvalitní potravinu?

Takovou, která obsahuje, co obsahovat má, nemá tam zbytečně přidané cukru navíc nebo nějaký barviva anebo ve složení nemá napsaný pojem, který ani nedokážu přečíst, to mi hned evokuje, že je něco špatně a že to určitě nechci.

2. Kde nakupuješ potraviny? (supermarket, hypermarket, trhy, specializované prodejny, online – košík, ...)

Tak převážně v supermarketech no, mám je kousek od bytu, takže to je pro mě nejjednodušší. Někdy potraviny si objednávám online, jako třeba právě ten protein nebo třeba ořechový máslo, proteinový tyčinky, krémové vločky, a tak a občas zajdu na i na trhy, kde kupuju především zeleninu od farmářů nebo mléko a sýry.

3. Na základě, čeho se rozhoduješ při koupi určité potraviny? (cena, reference, složení, obal...)

Nejčastěji to je na základě mojí zkušenosti s tou danou potravinou a pak na základě složení nebo doporučení.

A co cena? Hraje u tebe nějakou roli?

Tyjo, cena ani ne. Nebo jako jasně, že kouknu na to, kolik to stojí, ale když vím, že je ta potravina dobrá, tak nemám problém za ni ty peníze dát.

4. Je důležité přemýšlet o složení potravin a množství kalorií v nich?

Určitě je! Složení nám prozradí, co je daná potravina zač a když je ve složení napsané něco, co ani nevíte, jak přečíst, tak od ní rychle ruce pryč. A co se týče kalorií, tak to může být někdy těžké určit, protože nám to nemusí na první dobrou nic moc říct, k tomu jsou pak právě dobrý ty kalorický tabulky, který nám řeknou, zda se nám to do našeho denního příjmu ještě vejde či nikoliv. Ale pokud má nějaká potravina třeba nevim 100 gramů a 2000 kalorií, tak nám je asi hned jasný, že to nebude úplně to pravý.

5. Vidíš rozdíl v tom, z jakých potravin přijmeš kalorie?

No určitě. Když si dám fast food, tak mám skoro svůj denní příjem kalorií splněný, ale obsahuje to prázdný kalorie, což znamená, že tělu neposkytne všechny živiny a ani mě to na dlouho nezasytí. Za to, když si dám, třeba vejce a k tomu celozrnný toust se sýrem a šunkou, tak si pochutnám, vydržím dlouho plná a ještě mi to dodá živiny, které potřebuju.

6. Čteš etikety na potravinách? Pokud ano, na co koukáš, když nakupuješ potraviny? (nutriční hodnoty, složení, datum ...)

Jojo, čtu. Jak už jsem říkala, koukám hodně na složení a pak taky na nutriční hodnotu.

7. Co si myslíš o nápisech „light“, „bio“ nebo „protein“?

No tohle jsou pro mě trochu zavádějící pojmy. Ne vždy když vidím na potravině některý z těchto nápisů, tak ji kupuji, přijde mi, že to teď používá skoro každý výrobce jen proto, aby prodal. Nejvíce kupuju potraviny s označením bio, protože z toho mám pocit, že se bude jednat o něco kvalitnějšího, protože to je nějakým způsobem regulovaný, zatím co nápis protein nebo light si tam můžete dávat pomalu, jak se výrobci zlíbí.

8. Je pro tebe důležitý původ potraviny? (země původu, konkrétní region, výrobce, atd)

Jo no asi v jak kterém případě. Třeba u ovoce a zeleniny na to dost koukám. Dávám přednost českým výrobcům a snažím se vyhýbat třeba polským, ale jinak u ostatních ani tolik ne.

9. Co si představíš pod udržitelností potravin / udržitelnou potravinou?

Asi něco jako ovoce a zeleninu, něco bio, co je vyrobený šetrně k životnímu prostředí.

10. Zajímáš se nějakým způsobem o plýtvání potravin? Zohledňuješ to nějak při nakupování?

No..asi úplně ne. Nebo takhle ne že bych se o to vyloženě zajímala, jakože bych o tom četla články nebo tak, to ne, ale snažím se neplýtvat. To, co doma mám se snažím spotřebovat, abych to nemusela vyhazovat.

A zohledňuješ to nějak u při nakupování?

Jo, to jo. Koukám hodně na datum spotřeby. Když vím, že tu danou věc nepotřebuju hned nebo ji nezkonzumuju tak rychle, tak беру to, co má datum spotřeby delší a naopak, když vím, že něco chci použít hned, tak vezmu to s tou kratší spotřebou.

11. Znáš nějakou z uvedených značek kvality potravin? (napiš číslo) Co pro tebe značka kvality znamená?

Obrázek 1



Obrázek 2



Obrázek 3



Obrázek 4



Obrázek 5



Obrázek 6



Obrázek 7



Obrázek 8

Joo, ukaž..no tak určitě znám 1, 3 a 4. Tu 2 jsem myslim taky někde už viděla a pak 8. Tyjoo a tu 6 jsem teď viděla na hořických trubičkách, co měla mamka doma!

12. Co si myslíš o tvrzení, že potraviny na západě jsou kvalitnější než ty, co máme zde?

No tak s tímhle tvrzením nemůžu než nesouhlasit. Bohužel si myslím, že to je pravda, stačí když člověk jede do Německa nebo Francie a ta kvalita je tam někde úplně jinde. Ale jako nechápu, proč a dost mě to štve.

Tak jo, jsme na konci, tohle byla poslední otázka, moc děkuji za tvoje odpovědi a tvůj čas.

MARKÉTA

Ahoj,

ještě jednou moc děkuji za ochotu odpovědět mi na otázky k mé diplomové práci na téma Spotřebitelské vnímání kvality potravin. Jak už jsem zmiňovala, zaměřuji se na lidi, kteří cvičí a potřebují odpovědi od trenérů, které považují za odborníky v dané oblasti. Tvoje odpovědi budu nahrávat, jsou pro mě velmi cenné a budou využity pouze v rámci mé práce, takže se nemusíš bát, že bych je použila někde jinde nebo k něčemu jinému. Ještě se zeptám, zda mohu používat tvoje jméno v DP (křestní myslím) nebo chceš zůstat anonymní? „Jasně můžeš.“ Mám připravených 38 otázek, které jsou rozděleny do tří skupin-první skupina je o tobě, sportu, trénování, druhá skupina otázek je zaměřená na stravování a třetí na kvalitu potravin. Pokus se prosím své odpovědi rozvést, samozřejmě ne vždycky to půjde, ale pokus se o to, abych získala co nejvíc informací, s kterými budu dále pracovat a porovnávat je s odpověďmi jiných trenérů. Tak jo, myslím, že jsem ti řekla všechno a můžeme jít na to.

SPORT

1. Jak se jmenuješ?

Markéta

2. Kolik ti je let?

27

3. Kdy a proč si se sportem začal/a?

Sportuji odmala, s mým hlavním sportem, beach volejbalem, jsem začala v 8 letech. Přivedli mě k němu moji rodiče. Odmala mě bavil, jezdila jsem s rodiči po turnajích.

4. Sdílíš svůj zájem o sport se svojí partnerkou/svým partnerem, případně dětmi, kamarády?

Ano, s partnerem, sportujeme spolu. A spousty kamarádů mám právě z volejbalu, takže s nimi to též sdílím.

5. Kolikrát týdně cvičíš ty sám/a?

Většinou pětkrát týdně.

6. Kolikrát týdně bys doporučil/a lidem cvičit, aby to mělo efekt?

Doporučila bych tak třikrát až čtyřikrát týdně.

7. **Jak ses dostal/a k trénování a jak dlouho se mu už věnuješ?**

K trénování jsem se dostala přes svou volejbalovou „kariéru“ (smích). Byla jsem oslovena svým trenérem, zda bych chtěla trénovat děti, to bylo tuším v roce 2015, a postupem času pak i dospělé hráče.

Co ti to přináší/co tě na tom baví?

Přináší mi to radost a taky mě to motivuje ke sebezlepšení. Baví mě na tom ta rozmanitost a taky to, že jsou vidět výsledky, a taky, že to může dělat opravdu každý nehledě na úroveň.

8. **Kde všude trénuješ/působíš? Kolikrát týdně?**

Trénuji 4x týdně a je to Beachvolejbalová škola Praha.

STRAVA/STRAVOVÁNÍ

1. **Co pro tebe znamená zdravý /správný životní styl?**

Dobře se stravovat, pravidelně sportovat, udržovat se fit, jak fyzicky, tak psychicky a pravidelně regenerovat.

2. **Co pro tebe znamená zdravá/ správná strava? (možná vyplyne z předchozí otázky)**

Vynechat pokud možno předem zpracované potraviny a mít vyváženou a pestrou stravu. Najít si taky potraviny, které prospívají mému tělu, a naopak vynechat omezit ty, které mu škodí. No a taky jíst dostatek vitamínů a minerálů.

3. **Jak by si charakterizoval/a svůj vztah ke stravě?**

Většinu mého života byl velmi pozitivní. Obzvláště pak v poslední době. Více se věnuji správnému stravování, jeho dopadům, vnímám více své tělo a dle toho se snažím stravovat.

4. **Jakou roli ve tvém životě hraje cvičení a strava? (máš to nějak propojené? možná vyplyne z předchozí otázky)**

Velkou. Bez sportu bych nemohla být. Strava s aktivním životním stylem velmi úzce souvisí, a tak je určitě potřeba, aby šla strava a pohyb ruku v ruce.

5. **Jak vypadá tvoje strava? Proč vypadá, tak jak vypadá?**

Vyvážená, rozmanitá. Kromě pár omezení týkajících se alergií jsem schopná jíst prakticky vše. A tak se snažím do jídelníčku zapojovat pestrou škálu potravin, které mi vyhovují.

6. Kde se stravuješ? Vaříš si/připravuješ si jídlo sám/a?

Převážně si vařím, stravuji se mnou předem připravenými jídly. Občas jím i v restauracích, ale max. cca 3x do měsíce.

7. Ty si počítáš kalorie, proč to děláš?

Ne.

8. Vážíš/vážil/a sis jídlo? Proč?

Ne.

9. Je rozdíl ve stravě pro sport, kterému ses věnoval/a a fitness stravou? (pokud si to v té době řešil/a anebo pokud si nějaký jiný sport předtím dělal/a)

Má strava je více méně konzistentní v průběhu let, nezávisí na sportu, který v danou chvíli provozuji.

10. Co si myslíš o tvrzení, že hubnutí je efektivní z 80 % díky stravě a jen z 20 % díky cvičení?

Myslím si, že tento poměr je hodně individuální. Záleží na každém jedinci. Dle mého názoru je ale důležité při sportu správnou stravu dodržovat, aby se dostavily rychleji výsledky a byly dlouhodobější. Zároveň to platí i naopak. Je dobré ke správnému stravování sportovat, posilovat tím tělo i mysl.

11. Jsi trenér/ka, jsi i zároveň výživovým poradcem?

Jsem pouze trenérka.

12. Když nepracovně, tak, co by podle tebe ve vyváženém jídelníčku nemělo chybět?

Maso, přílohy, ovoce, zeleniny, ryby a hořká čokoláda!

13. V posledních letech se trendy v oblasti výživy hodně střídají, jednou je to bezlepková dieta, raw strava, detoxy, nízkosacharidová strava, vegetariánství, veganství a další... Upřednostňuješ nějaký z těchto stravovacích trendů nebo nějaký jiný? Pokud ano, proč?

Nikdy jsem nedržela podobné diety. Vždy jsem se snažila naslouchat svému tělu a dle toho se stravovat.

14. (souvisí s předchozí otázkou) Čím nahrazuješ maso (bílkoviny) či jiné makroživiny, které ve stravě, kterou upřednostňuješ chybí? Na co si u toho dát pozor?

15. Konzumuješ/ používáš nějaké doplňky stravy? Jaké? Proč?

Ano, vitamíny a minerály. Prospívají tělu, dodávají energii, zlepšují zdravotní stav, náladu, a tak a protein, ten je dobrý pro regeneraci.

16. Myslíš, že jsou důležité pro každého člověka? (ty doplňky stravy)

Ano, určitě. Jen je to opět individuální, každé tělo si žádá něco jiného, něčeho víc něčeho naopak méně. Ale vitamíny a minerály si myslím, že jsou dobré pro každého.

A protein?

Protein? Ten už asi ne, ten nemusí konzumovat každý. Nebo zase jako záleží, ale pro někoho, kdo nesportuje nějak výrazně moc, je to asi zbytečný.

17. Je něco na co si u doplňků stravy dáváš pozor? Co sleduješ (na co koukáš), když kupuješ nějaký doplněk stravy?

Koukám na to, aby měl dostatečný obsah požadované látky, aby byl bez zbytečných přidaných přísad a náhražek.

18. Kde nakupuješ doplňky stravy? (online, specializovaná prodejna, ...)

V kamenných obchodech i online.

KVALITA POTRAVIN

1. Co považuješ za kvalitní potravinu?

Ideálně ta, kterou vypěstují moji rodiče na zahradě. Zelenina a ovoce. Pokud taková možnost není, snažím se v obchodech najít kvalitní potraviny. Jít například přímo do řeznictví pro maso, nebo na trhy pro vejce, zeleninu, ovoce a podobně přímo od farmářů.

2. Kde nakupuješ potraviny? (supermarket, hypermarket, trhy, specializované prodejny, online – košík, ...)

To je různé asi od všeho něco. Supermarkety, hypermarkety, online e-shopy, kde kupuju například ořechy, doplňky stravy, a tak a pak i trhy.

3. Na základě čeho se rozhoduješ při koupi určité potraviny? (cena, reference, složení, obal...)

Na základě kvality a ceny.

A preferuješ spíš kvalitu nad cenou nebo cenu nad kvalitou?

Určitě kvalitu nad cenou. Snažím se v obchodech nakupovat kvalitní potraviny a jak už jsem říkala, klidně zajdu i přímo do řeznictví, a tak a když vím, že je ta potravina kvalitní nebo se mi zdá kvalitní, tak nemám problém za ní dát víc peněz.

4. Je důležité přemýšlet o složení potravin a množství kalorií v nich?

O složení určitě ano. Co se týče kalorií, tak také, ale zase se to nesmí hnát do extrému. Jídlo si musíme hlavně užívat.

5. Vidíš rozdíl v tom, z jakých potravin přijmeš kalorie?

Ano. V poslední době jsem například rapidně omezila cukr v podobě sladkostí jako bonbony, sušenky, čokolády a tak. Snažím se potřebu sladkého zahánět ovocem.

6. Čteš etikety na potravinách? Pokud ano, na co koukáš, když nakupuješ potraviny? (nutriční hodnoty, složení, datum ...)

Mám již své osvědčené potraviny, které nakupuju pravidelně. Nestává se mi tedy často, že bych ještě zkoumala složení a podobně. Pokud se ale jedná o novou potravinu, kterou chci zařadit do jídelníčku, snažím se o ní zjistit co nejvíce informací.

7. Co si myslíš o nápisech „light“, „bio“ nebo „protein“? (koukáš na to, preferuješ je nebo tě to naopak odrazuje a nevěříš tomu, jak to máš?)

Je určitě důležité se u takto označených potravin také podívat na složení. Jak moc light potravina ve skutečnosti je, kolik proteinu obsahuje, či jaký je například její původ, má-li se jednat o biopotravinu.

8. Je pro tebe důležitý původ potraviny? (země původu, konkrétní region, výrobce, atd)

Ne nijak výrazně.

9. Co si představíš pod udržitelností potravin / udržitelnou potravinou? Nebo se ti vybaví za potravinu, když se řekne udržitelná potravina?

Potraviny, jejichž pěstování, výroba a tak podobně mají co nejmenší dopad na životní prostředí.

10. Zajímáš se nějakým způsobem o plýtvání potravin? Zohledňuješ to nějak při nakupování? Což možná jo, když si zmiňoval, že koukáš na datum spotřeby, snažíš se nevyhazovat a všechno sníst?

Ano, snažím se nevyhazovat jídlo a při nákupu se snažím kupovat jen takové množství, které reálně spotřebuju.

11. Znáš nějakou z uvedených značek kvality potravin? (řekni číslo) Co pro tebe značka kvality znamená?

Obrázek 1



Obrázek 2



Obrázek 3



Obrázek 4



Obrázek 5



Obrázek 6



Obrázek 7



Obrázek 8

Ano, znám všechny, ale abych pravdu řekla moc si těch značek nevšímám.

12. Co si myslíš o tvrzení, že potraviny na západě jsou kvalitnější než ty, co máme zde?

Myslím si, že toto tvrzení je převážně pravdivé. Z vlastní zkušenosti vím, že u hodně potravin tomu tak bohužel je.

Jsem na konci, to byla poslední otázka, já ti moc děkuju.

MATOUŠ

Ahoj,

ještě jednou moc děkuji za ochotu odpovědět mi na otázky k mé diplomové práci na téma Spotřebitelské vnímání kvality potravin. Jak už jsem zmiňovala, zaměřuji se na lidi, kteří cvičí a potřebuji odpovědi od trenérů, které považuji za odborníky v dané oblasti. Tvoje odpovědi budu nahrávat, jsou pro mě velmi cenné a budou využity pouze v rámci mé práce, takže se nemusíš bát, že bych je použila někde jinde nebo k něčemu jinému. Ještě se zeptám, zda mohu používat tvoje jméno v DP (křestní myslím) nebo chceš zůstat anonymní? „Jasný, můžeš“ Mám připravených 38 otázek, které jsou rozděleny do tří skupin-první skupina je o tobě, sportu, trénování, druhá skupina otázek je zaměřená na stravování a třetí na kvalitu potravin. Pokus se prosím své odpovědi rozvést, samozřejmě ne vždycky to půjde, ale pokus se o to, abych získala co nejvíc informací, s kterými budu dále pracovat a porovnávat je s odpověďmi jiných trenérů. Tak jo, myslím, že jsem ti řekla všechno a můžeme jít na to.

SPORT

1. Jak se jmenuješ?

Jmenuju se Matouš.

2. Kolik ti je let?

31 mi je.

3. Kdy a proč si se sportem začal/a?

Sportuju od mala, rodiče mě dali na tenis, kterej jsem hrál asi do 15 nebo tak nějak.

4. Sdílíš svůj zájem o sport se svojí partnerkou/svým partnerem, případně dětmi, kamarády?

Jo tak partnerku aktuálně nemám, děti taky ne, s rodiči dříve ano a s kamarády hodně.

5. Kolikrát týdně cvičíš ty sám/a?

Tak 5x týdně určitě, většinou mám silovější tréninky a pak mám doplňkové aktivity, v létě je to třeba kolo, v zimě jezdím hodně na hory.

6. Kolikrát týdně bys doporučil/a lidem cvičit, aby to mělo efekt?

Aby to mělo efekt? No tak 4x týdně určitě.

7. Jak ses dostal/a k trénování a jak dlouho se mu už věnuješ?

To přišlo tak nějak samo. Já jsem pracoval v kanclu, ale cvičil jsem už dlouho, dost mě to bavilo a stále baví a ve fitku jsem trávil celkem dost času. V té době jsem už řekněme trénoval, ale jen kámoše nebo známých mých kamarádů no a práce v kanclu mě už dost nebavila, a tak jsem si řekl, proč nezměnit zaměstnání a nedělat to co mě baví? Nějaký kurzy jsem už v tu dobu měl, takže jsem si jen udělal živnost a začal se tomu věnovat naplno. To mi bylo nějakých tak 25?

8. Co ti to přináší/co tě na tom baví?

Tak baví mě ten kontakt s těma lidma, to že jim můžu nějakým způsobem pomoc, a hlavně mě baví sledovat ten progres a jak jsou z toho ty lidi pak happy, že jsou spokojený prostě. Jsem možná i trochu sadista, ale baví mě ty lidi v uvozovkách zničit, že z nich dostanu maximum.

STRAVA/STRAVOVÁNÍ

1. Co pro tebe znamená zdravý /správný životní styl?

Nekouřit, pravidelně se hýbat, mít pestrou stravu a snažit se nekonzumovat nějakým způsobem už upravený potraviny a mít dostatek spánku.

2. Co pro tebe znamená zdravá/ správná strava? (možná vyplyne z předchozí otázky)

Vyvážená, pestrá.

3. Jak by si charakterizoval/a svůj vztah ke stravě?

Charakterizoval bych ho asi velmi pozitivně. Jídlo mám rád a vždycky jsem měl, ničemu se vyloženě nevyhýbám, protože když jí člověk všeho s mírou, tak mu nemůže nic uškodit. Samozřejmě se snažím vyhýbat polotovarům a takovým věcem, ale když třeba někde jsem a není zbylí, tak si i to dám a bez výčitek, ale samozřejmě ne na denní bázi.

4. Jakou roli ve tvém životě hraje cvičení a strava? (máš to nějak propojený? možná vyplyne z předchozí otázky)

Velkou, bez jídla bych nebyl a bez cvičení v podstatě taky ne. Řekněme, že od puberty trávím ve fitku většinu svého času a když nejsem ve fitku, tak dělám nějakou jinou aktivitu. Baví mě aktivní život.

5. Jak vypadá tvoje strava? Proč vypadá, tak jak vypadá?

Moje strava vypadá tak, že jím zhruba 4 jídla denně plus nějaký svačinky mezi tím. Snažím se aby ta strava byla pestrá a vyvážená jo, to znamená, aby tam bylo rovnocenný zastoupení bílkovin, tuků a sacharidů.

6. Kde se stravuješ? Vaříš si/připravuješ si jídlo sám/a?

Vařím si sám. Je pro mě jednodušší, levnější, ale hlavně přehledný, prostě vim kolik čeho mám a z čeho řekněme. Ale samozřejmě ne vždycky si stihnu navařit, takže v takovém případě jdu třeba do restaurace jo nebo tak. Nebo když je nějaká akce tak prostě jim, co tam mají.

7. Ty si počítáš kalorie, proč to děláš?

Už moc ne. Dřív jo, když jsem chtěl nabrat, tak abych splnil ten počet kalorií, co jsem měl.

8. Vážíš/vážil/a sis jídlo? Proč?

Už taky ne. Zase dřív jo, ale teď už to mám celkem ve voku, takže není potřeba.

9. Je rozdíl ve stravě pro sport, kterému ses věnoval/a a fitness stravou? (pokud si to v té době řešil/a anebo pokud si nějaký jiný sport předtím dělal/a)

Nějaký rozdíl v tom určitě bude. Já to v tu dobu neřešil, takže nemůžu říct, co a proč jsem dělal nebo jedl jako jinak nebo tak, ale rozdíly ve stravě pro jednotlivé sporty určitě jsou, protože někde chceme vytrvalost někde sílu a tam se ta strava tomu musí nějakým způsobem přizpůsobit, ale týká se to spíš jako vrcholového sportu bych řekl než jako když se tomu někdo věnuje rekreačně.

10. Co si myslíš o tvrzení, že hubnutí je efektivní z 80 % díky stravě a jen z 20 % díky cvičení?

S tím souhlasím. Samozřejmě ty procenta se asi můžou měnit, ale hubnutí je v podstatě hlavně o stravě. Když se se stravou nehne, tak výsledky moc nebudou.

11. Jsi trenér/ka, jsi i zároveň výživovým poradcem?

Nejsem.

12. Co by podle tebe ve vyváženém jídelníčku nemělo chybět?

13. V posledních letech se trendy v oblasti výživy hodně střídají, jednou je to bezlepková dieta, raw strava, detoxy, nízkosacharidová strava, vegetariánství, veganství a další... Upřednostňuješ nějaký z těchto stravovacích trendů nebo nějaký jiný? Pokud ano, proč?

Já určitě ne.

14. (souvisí s předchozí otázkou) Čím nahrazuješ maso (bílkoviny) či jiné makroživiny, které ve stravě, kterou upřednostňuješ chybí? Na co si u toho dát pozor?

15. Konzumuješ/ používáš nějaké doplňky stravy? Jaké? Proč?

Užívám protein kvůli doždání bílkovin. Pak vitamíny jako zinek, hořčík, vitamin D a tak a kreatin kvůli regeneraci a řekněme udržení objemu.

16. Myslíš, že jsou důležité pro každého člověka? (ty doplňky stravy)

Co se týče vitamínů tak ano. Co se týče proteinu, kreatinu a dalších takových věcí, tak to ne. Ne pro každého.

17. Je něco na co si u doplňků stravy dáváš pozor? Co sleduješ (na co koukáš), když kupuješ nějaký doplněk stravy?

Teď už si nic moc nehlídám, mám svoje favority, takže když to kupuju, tak jdu na jistotu a neřeším to. Každopádně je dobrý kouknout na složení, aby člověk věděl co to obsahuje, zastoupení proteinu, jednoduchý cukry, jestli se to může konzumovat s nějakýma jinýma přípravkama, který používá a tak.

18. Kde nakupuješ doplňky stravy? (online, specializovaná prodejna, ...)

Online, ale občas i zajdu do specializovaný prodejny.

KVALITA POTRAVIN

1. Co považuješ za kvalitní potravinu?

Určitě ne něco jako polotovar, prostě potravina bez nějakého zásahu řekněme. Bez chemických úprav.

2. Kde nakupuješ potraviny? (supermarket, hypermarket, trhy, specializované prodejny, online – košík, ...)

V supermarketu, občas online, když třeba nemám tolik času.

3. Na základě, čeho se rozhoduješ při koupi určité potraviny? (cena, reference, složení, obal...)

Většinou podle složení nebo toho, jak ta potravina vypadá. Cena mi je třeba celkem jedno.

4. Je důležité přemýšlet o složení potravin a množství kalorií v nich?

Určitě. Je důležitý vědět z čeho se ta potravina skládá, aby to neobsahovala něco, co tam dejme tomu nemá být. A to druhý byly kalorie jo? No tak když si někdo počítá kalorie, tak je určitě dobrý vědět, kolik kalorií má ta daná potravina, kterou si chci dát.

5. Vidíš rozdíl v tom, z jakých potravin přijmeš kalorie?

Tak rozdíl v tom určitě je, protože není kalorie jako kalorie nebo potravina jako potravina, ale já na to třeba teď už zas tolik jako nekoukám jo. Třeba v rámci toho

nabírání jsem na to ale koukal, protože jsem potřeboval do sebe narvat nesmysl jídla, abych splnil ten denní příjem, ale samozřejmě jsem to chtěl splnit z jídel, který budou mému tělu prospěšný a něco mu to dá, vyživí ho, a ne se nacpat fastfoodem jenom proto, abych splnil denní příjem a měl to z krku a tomu tělu nedal nic prospěšného.

6. **Čteš etikety na potravinách? Pokud ano, na co koukáš, když nakupuješ potraviny?** (nutriční hodnoty, složení, datum ...)

Koukám na to složení, nutriční hodnotu a datum spotřeby.

7. **Co si myslíš o nápisech „light“, „bio“ nebo „protein“?** (koukáš na to, preferuješ je nebo tě to naopak odrazuje a nevěříš tomu, jak to máš?)

To je jenom marketing. Nebo jako takhle bio mi přijde v pohodě, to má něco do sebe. Light a protein je blbost jo, ale třeba na ten protein slyším se přiznám. V rámci dojídaní bílkovin si ho občas dam, ale je dobrý kouknout kolik tam toho proteinu ve skutečnosti je.

8. **Je pro tebe důležitý původ potraviny?** (země původu, konkrétní region, výrobce, atd)

Je, ne že bych na to koukal po každý, co něco kupuju, ale občas na to mrknu.

9. **Co si představíš pod udržitelností potravin / udržitelnou potravinou? Nebo se ti vybaví za potravinu, když se řekne udržitelná potravina?**

Něco se smyslu, že to je ekologický.

10. **Zajímáš se nějakým způsobem o plýtvání potravin? Zohledňuješ to nějak při nakupování? Což možná jo, když si zmiňoval, že koukáš na datum spotřeby, snažíš se nevyhazovat a všechno sníst?**

Jo. Snažím se dojídat, aby se nic nevyhazovalo, to nemám rád. Občas dojídám i po ostatních a při nákupu právě koukám na to datum spotřeby, abych věděl.

11. Znáš nějakou z uvedených značek kvality potravin? (řekni číslo) Co pro tebe značka kvality znamená?

Obrázek 1



Obrázek 2



Obrázek 3



Obrázek 4



Obrázek 5



Obrázek 6



Obrázek 7



Obrázek 8

Jo, znám 1, 4 a asi jsem i viděl 3 a 8? Ale, abych řekl pravdu tak na to při nákupu nekoukám.

12. Co si myslíš o tvrzení, že potraviny na západě jsou kvalitnější než ty, co máme zde?

To bude asi pravda. Když sám jedu do zahraničí, respektive na ten západ, tak ta kvalita těch potravin, je tam někde úplně jinde, jako chuťově a občas i vzhledově se ty potraviny nedají moc srovnat, dle mého názoru.

To je konec, moc ti děkuju.

PETR

Ahoj,

ještě jednou moc děkuji za ochotu odpovědět mi na otázky k mé diplomové práci na téma Spotřebitelské vnímání kvality potravin. Jak už jsem zmiňovala, zaměřuji se na lidi, kteří cvičí a potřebují odpovědi od trenérů, které považuji za odborníky v dané oblasti. Tvoje odpovědi budu nahrávat, jsou pro mě velmi cenné a budou využity pouze v rámci mé práce, takže se nemusíš bát, že bych je použila někde jinde nebo k něčemu jinému. Ještě se zeptám, zda mohu používat tvoje jméno v DP (křestní myslím) nebo chceš zůstat anonymní? „Určitě, moje jméno můžeš použít.“ Mám připravených 38 otázek, které jsou rozděleny do tří skupin-první skupina je o tobě, sportu, trénování, druhá skupina otázek je zaměřená na stravování a třetí na kvalitu potravin. Pokus se prosím své odpovědi rozvést, samozřejmě ne vždycky to půjde, ale pokus se o to, abych získala co nejvíc informací, s kterými budu dále pracovat a porovnávat je s odpověďmi jiných trenérů. Tak jo, myslím, že jsem ti řekla všechno a můžeme jít na to.

SPORT

1. Jak se jmenuješ?

Jmenuju se Petr.

2. Kolik ti je let?

Je mi 25 let.

3. Kdy a proč si se sportem začal/a?

Začal jsem už v šesti letech. Začal jsem s judem a začal jsem, protože mě tam rodiče přihlásili s tím, že by to mohl být pro mě vhodný sport. Protože jsem rád dělal kontaktní jakoby věci, jsem rád se s lidma přetahoval a podobně a hrál jsem ze začátku fotbal a tam jsem docela fauloval (smích), takže se rodiče rozhodli mě dát na judo, ať si to zkusím a od ty doby mi to zůstalo a dělám judo až do teď vlastně.

4. Sdílíš svůj zájem o sport se svojí partnerkou/svým partnerem, případně dětmi, kamarády?

Ne. Partnerku teďka nemám, momentálně a s rodičema samozřejmě sdílím, mě podporovali celou vlastně moji kariéru, takže...A kamarády jsem si našel na tom judu, takže vlastně v podstatě ano, sdíleli jsme to spolu, ale jinak jako když jsem přešel na vysokou školu, tak samozřejmě to se mnou sdíleli taky, tím že jsme byli všichni sportovci a...a ty naše úspěchy jsme si oslavovali tak jako společně no.

5. Kolikrát týdně cvičíš ty sám/a?

To judo nebo celkově?

Celkově.

Šestkrát týdně. No, pětkrát šestkrát týdně určitě.

6. Kolikrát týdně bys doporučil/a lidem cvičit, aby to mělo efekt?

Aby to mělo efekt? Minimálně čtyřikrát týdně.

7. Jak ses dostal/a k trénování a jak dlouho se mu už věnuješ? Co ti to přináší/co tě na tom baví?

Tak k trénování jsem se dostal vlastně přes kamaráda, který mi doporučil tady Fresh kruháč právě. Předtím jsem netrénoval vůbec kondičně ani nijak jako s fitkem, jenom jsme spíš, že jako zaskakoval tréninky juda dětí a vlastně potom co mi ukázal tady Fresh kruháč, tak jsem nastoupil sem. Kluci si mě vzali od parády tak zvaně, naučili mě všechno a od té doby se to se mnou váže, řekněme tak od roku 2019, když mi bylo nevím 21 let, tak nějak.

A máš tady ty kruháče, máš i nějaký individuální?

Ano. Mám individuály, trénuju i judo, snažím se dvakrát týdně, ale teďka kvůli práci mi to moc nevycházelo, takže snažím se jednou aspoň týdně to judo a jinak, mám individuální tréninky hlavně a tady Fresh kruháč no, skupinový lekce.

Co ti to přináší/co tě na tom baví?

Tak samozřejmě ty peníze a baví mě na tom hlavně to, ty individuální mě baví hlavně protože tam vidíš ten progres na tom člověku, protože ho máš jako jedince a máš veškerý přehled o tom co vlastně jí, jak často cvičí a co vlastně cvičí a hlavně, že cvičí správně, takže ty výsledky jsou relativně rychlý, tak to mě na tom baví, ty výsledky, že třeba snižování tělesné hmotnosti a zvětšování svalů a zlepšení techniky, takže to se mi na tom líbí nejvíc no. Jinak mě baví potom feedbacky, zpětná vazba z Fresh kruháče. To se mi líbí, že když třeba vymyslím trénink, tak potom ta zpětná vazba od těch lidí, tak to mě na tom baví hodně.

8. A trénuješ jak často, jako klienty?

Mám individuální tréninky mám jenom pondělí, středa, čtvrtek a pátek, takže vlastně kromě úterka a soboty a neděle, tak mám vždycky individuály. Ale já těch klientů nemám tolik, mám jenom dva teďka, protože mám radši, když chodí častěji přes ten týden a přijde mi to jako vhodnější i pro ně. Že kdyby jsem měl jenom jednou týdně

jednoho klienta, tak on přijde a má jenom ten pocit toho, že si správně jako odcvičil, ale já už potom o něm nevím, co dělá zbytek týdne.

STRAVA/STRAVOVÁNÍ

1. Co pro tebe znamená zdravý /správný životní styl?

Zdravý nebo správný životní styl tak pro mě znamená to pro mě to, že se člověk aspoň trochu zaměřuje na to, co jí. Jo, že mu není jedno, co sní a že nemusí si to rovnou vážit všechno, ale že se třeba zamyslí nad tím, jestli je lepší si dát jako přílohu hranolky nebo brambory. To pro mě znamená zdravý životní styl.

2. Co pro tebe znamená zdravá/ správná strava? (možná vyplyne z předchozí otázky)

Zdravá strava pro mě znamená, to když člověk omezuje vlastně vysoko kalorický potraviny na minimum, když prostě omezí vlastně ty potraviny, který jsou polotovary nebo jsou s příliš prostě množstvím kalorií jako, tak když to omezí, aspoň částečně, že třeba...dám příklad k snídani si dá obyčejný prostě, já nevím, vajíčka se zeleninou, k obědu si dá nevím, rýži, maso, k večeři si dá, já nevím nějakou ovocnej salát, ale třeba mezi to si dá nějakou, já nevím snickersku, třeba jednu. Tam to беру, jakože žije zdravě, protože nejí pořád ty hnusný potraviny.

3. Jak by si charakterizoval/a svůj vztah ke stravě?

Tak můj vztah ke stravě...v podstatě já stravou tak trochu žiju. Podle stravy se vlastně i...jak to říct...zaměřuju se v tom dnu hlavně i na tu stravu, podle stravy se vlastně řídí můj den. Je to blbý to říct a jsem takovým otrokem toho jídla, ale je to tak. Člověk, co cvičí tak většinou je i otrokem jídla. Podle toho, kdy mám jít cvičit, tak snídám, podle toho vlastně, kdy mám jít do práce, tak obědvám a snažím se opravdu dodržovat tu stravu jako pravidelnou. Že tohle pro mě vlastně taky znamená zdravěj životní styl, že člověk jí pravidelně. Takže tak můj vztah je, že jím pravidelně a zdravě snažím se.

4. Jakou roli ve tvém životě hraje cvičení a strava?

Tak určitě. Ono tam jsou takový ty známý procenta, když se říká, že se 70 % dělá strava a těch zbylých 30 je cvičení a já s tím musím jenom souhlasit, protože dřív jsem měl jakoby úplně neuvěřitelný množství tréninků a fakt jsem dřel, až od gymnastiky až vlastně po judo všechno, trénoval jsem i sedmkrát týdně, ale co se týče jako struktury mé postavy, tak se nějak extra neměnila nebo jako měnila, zesiloval jsem, měl jsem jakoby lepší mobilitu, ale furt jsem měl jako velký množství tuku, ačkoliv jsem chtěl prostě vypadat vyrýsovaně a všechno, tak přece jenom, když jsem po tréninku, kterej byl náročněj, kde jsem třeba na vodě zhubnul za jeden trénink zhubnul i třeba tři čtyři kila, tak jsem přišel domů, ale najedl jsem se prostě třeba těstovin a úplně jsem se najedl do syta, tak prostě to nemělo takovej efekt a potom, když jsem přišel na to, že opravdu ta strava je důležitá, že je docela důležitý kolik člověk sní přílohy k tomu danému jídlu, kolik sní jako bílkovin za ten den, tak vlastně celkově kalorií a že to má opravdu ten

efekt, že člověk opravdu jako v člověku se ta struktura změní, tak jsem si řekl, že to je důležité. Jsem si to vyzkoušel v kovidové době na sobě.

5. Jak vypadá tvoje strava? Proč vypadá, tak jak vypadá?

Jo, tak moje strava je řekněme teďka docela orientační, protože, když jsem začínal vlastně v kovidu si tu stravu zkoušet, tak jsem si stáhnul aplikaci kalorický tabulky, kde jsem si vlastně nastavil pravidelný příjem kalorií a začal jsem úplně špatně. Začal jsem tak, že jsem si nastavil kalorie na tak zvané bazální metabolismus, to znamená, že jsem měl kalorie takový, který by mě měly stačit jenom k tomu, aby mi pracovaly ty základní prostě funkce v těle, což bylo špatně že jo, takže jsem hladověl, ale vydržel jsem to. Já jsem takovej, že jsem měl vždycky vůli, v tom judu že jo my jsme fur hubnuli, takže mi to nevadilo nikdy a věděl jsem, že to je špatně po nějaký době, protože jsem zhubnul třeba z nějakých osmdesáti dvou na nějakých sedmdesát čtyři kilo, ale vyrýsoval jsem se, jako neuvěřitelně jsem se vyrýsoval, efekt to mělo, ale tím, že jsme nechodili do posiloven tak jsem začal s vlastní vahou na bradlech, takže jsem si myslel, že ty svaly jsem nenabral kvůli tomu, že necvičím samou hypertrofii jakoby silový varianty a cviky, jsem cvičil jenom s vlastní vahou, takže tohle to byl můj takovej první popud k tomu no a potom, když jsem se bavil s expertama přes to jídlo a přes ty jídelníčky, tak jsem potom řekl, že je asi lepší si nastavit víc kalorií, vypočítat si ten bazální metabolismus, odečíst vlastně od toho svojí denní aktivitu a přičíst vlastně k tomu i ten odpočinkovej režim, takže podle toho jsem si pak vypočetl správný množství kalorií a vlastně takhle jsem začal.

A co teda tak nějak jíš?

Co jim? Tak snažím se jíst takový ty základní zdravý potraviny jako jsou vajíčka, klasický maso, přílohy ty v podstatě řekněme, že točím, mám rýži, brambory, batáty, zeleninu hodně, snažím se hodně jíst zeleniny, protože tam jsou vitamíny, že jo, antioxidanty a podobně, a hlavně to maso, snažit se prostě čerpat ty všechny makroživiny opravdu z toho jídla a ne z nějakých umělých jako látek, jako jsou proteiny a tohle to, omezuju to na minimum tyhle ty umělé látky, snažím se. Takže vajíčka, nějaký žitný chlebičky, celozrnný pečivo hlavně, když už teda, snažím se i omezit to pečivo, ale jak říkám někdy to nevyjde. Je taky někdy dobrej ten refeed, kdy si vlastně řekneš, že si tenhle ten den můžeš dovolit sníst, jak říkali už lidi nějaký ten McDonald nebo něco pro nastartování toho metabolismu, takže vůbec to není na škodu, ale snažím se opravdu to dodržovat tyhle ty potraviny, maso sem tam nějaká příloha, hlavně zelenina.

6. Kde se stravuješ? Vaříš si/připravuješ si jídlo sám/a?

Vařím si, vařím si. Když nestíhám, tak se snažím vybírat takový restaurace, kde je na výběr opravdu v uvozovkách taková ta zdravá varianta, já nevím, dám příklad jo katův šleh s rýží, to беру, jakože je v pohodě, že to není nic hrozného, takže jsem, když někde v restauraci, tak se snažím zaměřit na to, že brambory příloha a potom maso mi je jedno, ale vařím si. 80 % vlastně fakt si vařím.

7. Počítáš/ počítal/a sis kalorie? Asi jo, když si říkal, že si stáhnul kalorický tabulky Proč?

Počítal jsem si, ale jenom kalorie, ne makroživiny. Ty makroživiny mi tam vlastně vyskakovaly samy, a protože jsem se nikdy nepřipravoval na nějakou soutěž kulturistickou nebo něco, tak jsem si řekl, že mi to je jako zbytečný jo, ale snažím se...mám přehled o tom kolik jaká potravina má makroživin jo, že třeba tvaroh má víc bílkovin a tuku a že naopak rýže má víc sacharidů, tak jako vím a podle toho se snažím tu stravu si do toho dne jako, aby to bylo tak průměrně všechno podobný si.

A děláš to proto, aby to bylo vyvážený prostě?

Aby to bylo vyvážený, přesně. Nedržel jsem dietu nikdy jako sacharidový vlny nebo něco podobného.

8. Vážíš/vážil/a sis jídlo?

Vážil jsem si kolik gramů, čeho jsem si dal, vážil jsem si.

A ten důvod byl jaký? Zas, aby to bylo vyvážený nebo?

Ano, abych věděl, kolik kalorií sním. Ono jako spousta věci je napsáno na těch etiketách, když si koupíš jídlo že jo, ale je to celý balení, takže když si koupíš celý balení celozrnného chleba, tak potřebuješ si napočítat kolik má jeden kus třeba, když si to zapisuješ do těch kalorických tabulek. Jo, ale teď momentálně si nevážím. Mám to fakt orientačně, že vím, že dva kousky celozrnného vlastně chleba jsou tolik a tolik kalorií a že si to můžu dovolit dát si to k těm vajíčkům a podobně jako no.

9. Je rozdíl ve stravě pro sport, kterému ses věnoval/a fitness stravou? (pokud si to v té době řešil/a anebo pokud si nějaký jiný sport předtím dělal/a)

V tom judu je rozdíl, akorát v tom, že ten fitnessák drží stravu furt přesně nějak danou, že má prostě opravdu celý den nastavenej os začátku až do konce, kolik musí přesně přijímat kalorií a jak to má nastavený, aby se prostě udržoval ve formě a pak já nevím dva týdny před tou soutěží fakt jede super kompenzací, kdy se úplně odvodní, aby se co nejvíc vyrýsoval a pak se zpátky zavodní. Takže kulturisti to fakt drží striktně, když to v judu to je tak, že ten člověk jí, jak mu to přijde vhod jo, protože se úplně nesoustředí na tu stravu, ale spíš na ten výkon jako takovej, takže potřebuje do sebe dostat to, co se mu zrovna líbí, na co má chuť, ale samozřejmě je lepší se udržovat v tom zdravým

životním režimu, jíst jako zdravý potraviny a podobně, protože udělat výkon v judu nemůžeš udělat prostě, když máš v sobě celou jednu pizzu jo, je lepší když si dáš opravdu místo toho brokolici s kuřetem a s rýží třeba, pak to jako rychleji strávíš a máš i lepší výkon a víc energie ve finále jo. Takže v tomhle tom je rozdíl, kulturisti třeba potom ty dva týdny před tím mají tu super kompenzaci, kdy se úplně odvodní, když to my judisti potom třeba to jídlo úplně dáme stranou a hodně moc pijeme a taky odvodníme a potom ten týden třeba dva před soutěží jsme jak vyschlí a prostě jo, jak vyždímanej hadr úplně a jdeme na tu váhu úplně s nejmenším množstvím vody a pak se zpátky dopíjíme a je nám v podstatě jedno jak vypadáme, je nám jedno, co jsme jedli před třema týdny, ale hlavně že máme tu váhu danou v ten den.

10. Co si myslíš o tvrzení, že hubnutí je efektivní z 80 % díky stravě a jen z 20 % díky cvičení?

Že to je pravda.

11. Jsi trenér/ka, jsi i zároveň výživovým poradcem?

Netvrdím, že jsem výživový poradce, spíš jenom že vím, jak by člověk měl jíst, aby měl nějaký výsledky jo, tak to řeknu.

12. Co by ve vyváženém jídelníčku, podle tebe, nemělo chybět?

Co by nemělo chybět? Určitě zdroj bílkovin správně, jo to je nejdůležitější asi za mě a správný množství sacharidů jo, sacharidy dodávají energii a bílkoviny prostě dodávají tělu tu potřebnou jakoby formu něčeho jako jo, řekněme, že ty bílkoviny...na těch to stojí, aby člověk měl nějaký svaly a sílu, tak musí jíst bílkoviny, aby měl energii, tak sacharidy. Samozřejmě energie se získá i z tuků, takže v podstatě všechny makroživiny. Takže nejdůležitější jídlo za mě prostě jako vajíčka, maso a nějaký tuky.

13. V posledních letech se trendy v oblasti výživy hodně střídají, jednou je to bezlepková dieta, raw strava, detoxy, nízkosacharidová strava, vegetariánství, veganství a další...

Upřednostňuješ nějaký z těchto stravovacích trendů nebo nějaký jiný? Pokud ano, proč?

Vůbec.

14. (souvisí s předchozí otázkou) Čím nahrazuješ maso (bílkoviny) či jiné makroživiny, které ve stravě, kterou upřednostňuješ chybí? Na co si u toho dát pozor?

15. Konzumuješ/ používáš nějaké doplňky stravy? Jaké? Proč?

Jo, tak doplněk stravy, tak samozřejmě protein, protože to je jako řekněme potřebná dávka bílkovin, zároveň, je to něco, když mám třeba chuť na něco sladkýho, tak si to udělám, protože tím zaženu tu chuť a mám pocit, že jsem se najedl nějak a jako doplněk stravy, no tak spíš beru vitamíny jako doplněk stravy, snažím se brát, protože na těch to

stojí, když člověk pravidelně cvičí a má nějaký výkon a cítí se nesvůj, tak doporučuju prostě brát vitamíny, protože udělaj fakt hodně v tom těle. A zároveň kloubní výživu. Jinak neberu nic. Jenom třeba občas nakopávač jako před tréninkem, ale to neberu jako doplněk stravy, to jenom spíš jako nějaký stimul.

16. Myslíš, že jsou důležité pro každého člověka?

Ono záleží právě jak se člověk stavuje jo. Jestli cvičí teda nebo necvičí a já vždycky si říkám, že to dřív lidi zvládali i bez toho, tak proč by to nemohli zvládnout i teď, zároveň žijeme dýl, že jo teďka, vypadáme že možná líp někteří hůř, je to samozřejmě že jo, záleží prostě. Jako k tomu cvičení mi přijde, že teďka je věnovaná velká pozornost i k těm doplňkům stravy, takže řekl bych, že to není na škodu ty doplňky stravy dělaj teď takový, aby to nebylo nic hroznýho, že by to člověka mělo ovlivnit potom v budoucnu, ve stáří, ale jestli říct jestli to je dobrý nebo špatný záležit, fakt záleží.

17. Je něco na co si u doplňků stravy dáváš pozor? Co sleduješ (na co koukáš), když kupuješ nějaký doplněk stravy?

Vždycky když jako si vybírám nějaký doplněk, tak si přečtu, co vlastně obsahuje a podobně, jestli to můžu pít, když třeba mám alergii nebo nemám. Já teda nejsem alergický na nic, takže doporučuju si to vždycky přečíst kolik je denní dávka a všechno podobně, jak často to brát, před tréninkem, kolik si toho dát a podobně, jinak jako v podstatě všechny ty produkty, podle mě, když jsou na internetu pro veřejnost, tak to není natolik nebezpečný, aby se z toho člověk musel nějak předávkovat jo nebo podobně. Samozřejmě ty nakopávače u nich je to něco jinýho. Ale prostě hodnoty sleduju.

18. Kde nakupuješ doplňky stravy? (online, specializovaná prodejna, ...)

Online. Oblíbil jsem si, jestli to teda můžu říct?

Můžeš.

Gymbeam, jsem si oblíbil. Přijde mi to, že to je pro takový...jak to říct...sportovce, kteří to fitness neberou na tak těžkou váhu, že prostě si cvičí, chtěj nějaký doplňky stravy, tak mi přijde ten Gymbeam takovej jako vhodnej, pro tuhle komunitu lidí. Mě se vždycky ty doplňky od nich líbily a opravdu musím říct, že mi pomohly, že to, co jsem si objednal, tak mi vážně udělalo, to, co jsem od toho čekal.

KVALITA POTRAVIN

1. Co považuješ za kvalitní potravinu?

Řekněme třeba ovesný vločky. Ovesný vločky, protože je to, jednak je to levný, hodně levný, je to zdroj vlákniny a komplexních sacharidů, který prostě ti vydrží půlku dne a má z toho člověk energii, takže to beru jako kvalitní potravinu, pro populaci. Bez ovesných vloček by se spousta fitnesáků neobešlo, si myslím já. Dále vajíčka,

samozřejmě vajíčka zdroj bílkovin a tuků správných a pak určitě maso, jo maso a rýže, prostě přílohový jídla. Tohle to jsou pro mě zásadní potraviny kvalitní, který by si člověk měl vybírat, tak, aby prostě to nebyl žádný „shit“.

2. Kde nakupuješ potraviny? (supermarket, hypermarket, trhy, specializované prodejny, online – košík, ...)

Supermarket, protože to je nejjednodušší. Dřív jsem dělal to, že jsem si to objednával z Rohlíku, z internetu, protože jsem nestíhal a bylo mi příjemný, když přišel kurýr přímo s taškama před byt a jenom mi to předal a hlavně jsem si mohl na tom internetu přesně vybrat, co potřebuju, takže to bylo jednodušší v tom, že jsem si naplánoval celý týden, že v pondělí budu jíst tohle, v úterý tohle a podle toho jsem si nakoupil. Jinak když jdu, tak normálně do supermarketu. Ty potraviny prostě tam maj občas kvalitní, a to co je dražší nemusí bej automaticky kvalitní samozřejmě, ale snažím se i vybírat podle ceny, že když si řeknu, že to je dražší, podívám se na ty hodnoty a zároveň, jak to maso třeba vypadá, tak podle toho si to vezmu.

3. Na základě, čeho se rozhoduješ při koupi určité potraviny? (cena, reference, složení, obal...)

Cena, firma a podobně, to, co přesně píšou občas lidi nebo na YouTube teď toho hodně běhá, lidi doporučujou potraviny a podobně, ale ve finále to není až zas tak podstatný jo, ten krám by neprodával nic, co by jakoby mělo bejt pro lidi nebezpečný, teda doufám jo. Teda když to jako nesedne, tak to nesedne, ale třeba v tom maso jo, je dobrý se na něj podívat, kolik zbývá do data spotřeby, vždycky se snažím brát to maso, který má samozřejmě nejdelsí jako spotřebu, datum spotřeby, protože vím, že to maso je v uvozovkách čerstvější, takže na tohle koukám.

4. Je důležité přemýšlet o složení potravin a množství kalorií v nich?

Tak samozřejmě, že je dobrý koukat na to složení, protože potřebuješ vědět kolik ta potravina má makroživin, kolik má bílkovin, kolik má tuků, protože jsou vlastně jakoby diety, který se zaměřujou čistě jenom na příjem makroživin a pak jsou diety, který se zaměřujou hlavně na ten příjem kalorií jo a to je přesně i v té otázce, jestli je to pro judistu nebo kulturistu důležitější, tak třeba pro nás je důležitý ten příjem kalorií jo a je nám v uvozovkách jedno kolik makroživin čeho sním, ale pro kulturistu jsou ty makroživiny hrozně důležitý.

5. Vidíš rozdíl v tom, z jakých potravin přijmeš kalorie?

Ano, určitě, určitě. Jo je opravdu jiný, když přijmeš sacharidy z rýže anebo když si koupíš zmrzlinu, kde jako sacharidy jsou, ale hlavně cukry že jo. Tak jako je to rozdíl. Když si to vezmeš tak sto gramů rýže tě zasytí, když to jedna dvě lžičky zmrzliny, co to je vid' A přitom je to podobný množství sacharidů.

6. Čteš etikety na potravinách? Pokud ano, na co koukáš, když nakupuješ potraviny? (nutriční hodnoty, složení, datum ...)

Koukám na datum spotřeby. Na nutriční hodnoty...dřív jsem koukal, ale teď už vím, že třeba tvaroh je třeba tučnej jo. Takže teď už to tak neřeším, ale dřív ano.

7. Co si myslíš o nápisech „light“, „bio“ nebo „protein“?

(Smích) nebudu říkat, že ne, sám jsem na to skočil, že když je to light, tak je to zdravý, ale u toho se třeba i teď podívám na to složení jo, takže samozřejmě je příjemnější, když si koupím sýr, kde je napsáno fit nebo light než když si koupím prostě třícítku eidam jo, jako v podstatě. Takže myslím si to, že to je super marketigovej tah jo, že lidi na to opravdu slyší, že na cokoliv ty lidi napíšu protein nebo light, tak ty lidi si řeknou „Oh jim zdravě, to si koupím“ jo, ale zase není to úplně tak podstatný, když si to člověk fakt jako umí nastavit, tak může jíst v podstatě cokoliv a nemusí to mít ani nálepkou light.

A bio?

Bio si myslím, že je super, protože máš asi jakousi jistotu, že tam není žádná chemická látka, není to ničím jako ovlivněný jo a samozřejmě cokoliv je bio, tak je za mě jako lepší, to jako chuť vajíček je taky daleko jiná, jako lepší, je to prostě lepší, chutná ti to víc a máš jistotu, že tam není nic chemického, co by tě mohlo ovlivnit. Neříkám, že ovlivní, ale mohlo by tě nějak ovlivnit.

8. Je pro tebe důležitý původ potraviny? (země původu, konkrétní region, výrobce, atd)

Ne, vůbec. Na to jsem se nikdy nezaměřoval.

9. Co si představíš pod udržitelností potravin / udržitelnou potravinou?

Vločky. To se může skladovat klidně několik desítek let a podle mě se jim nic nestane.

10. Zajímáš se nějakým způsobem o plýtvání potravin?

Ano. Jsem ten typ člověka, co vždycky sní, co si navaří a nemám rád, když se vyhazujou zbytky, přijde mi to prostě obrovská škoda, protože...jako je blbý to říct, ale vím, že jsou lidi, který se nemaj úplně nejlíp a kterým třeba to jídlo chybí a když si představím, že lidi prostě jsou v tom all you can eat a prostě si tam naloží obrovský množství jídla a už nemůžou a teď prostě jenom takhle tu hromadu těstovin a salátu vyhodí do koše, tak si říkám jako proč? To samý nejsme moc zastáncem toho v těch hotelech, když ty hotely úplně navaří neuvěřitelný množství jídla pro ty lidi a já si pak říkám no a co s tím jídlem potom jako? To s tím zbytkem? Takže jako opravdu jako nemám to rád.

Zohledňuješ to nějak při nakupování?

Ano. Nikdy jsem si nenakoupil nic, co bych nesnědl. Samozřejmě občas se mi stane, že tvaroh prostě tvarohu dojde spotřeba ne, že bych to nechtěl sníst, ale spíš jsem to nestihnul sníst a už nemůžu, tak se nedá nic dělat, ale opravdu z 90 % všechno sním jako. Takže fakt všechno sním, nakupuju si pravidelně, takže to není tak, že bych udělal jeden velký nákup a pak vyhazoval potraviny.

11. Znáš nějakou z uvedených značek kvality potravin? (napiš číslo) Co pro tebe značka kvality znamená?

Obrázek 1



Obrázek 2



Obrázek 3



Obrázek 4



Obrázek 5



Obrázek 6



Obrázek 7



Obrázek 8

Regionální...osmičku znám.

Jenom osmičku nebo ještě něco?

Já moc na ty značky nekoukám, takže jako určitě jako kdybych viděl, třeba něco, co si kupuju pravidelně a mělo by to tu etiketu, tak jako nějakou, tak určitě bych věděl. Ale jako tohle to mi je povědomí (8), jinak jako i tohle mi je povědomí (1), jinak jako moc nekoukám na toho vydavatele.

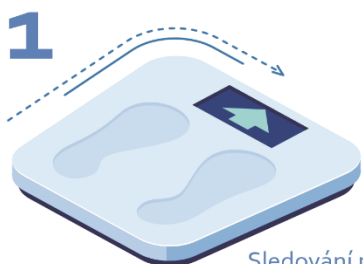
12. Co si myslíš o tvrzení, že potraviny na západě jsou kvalitnější než ty, co máme zde?

No musím říct, že s tím souhlasím, protože musím třeba říct, že je obrovský rozdíl už jenom mezi náma a Slovenskem. Já jsem napůl Slovák a jezdíme často na Slovensko a musím opravdu říct, že co se týče potravin jako jogurtů, sýrů a podobně tak jako fakt je to nižší kvalita. Fakt to chutná jinak. Já jsem si to nikdy nepřipouštěl, říkám si, že je to jenom nějaký divný, zvláštní, ale opravdu ta kvalita je horší, je to jiný. Musím říct, že tomu věřím. Prostě podíváš se na Německo, tam bude zase úplně jiná kvalita, pak jsme my že jo a čím dál jdeš víc na východ, tak je to horší a horší, si potom už v Asii, tak tam je to úplně něco jiného že jo, ale musím říct, že opravdu jenom Česko Slovensko ten rozdíl už tam je fakt, fakt je znatelný. I ve vodě.

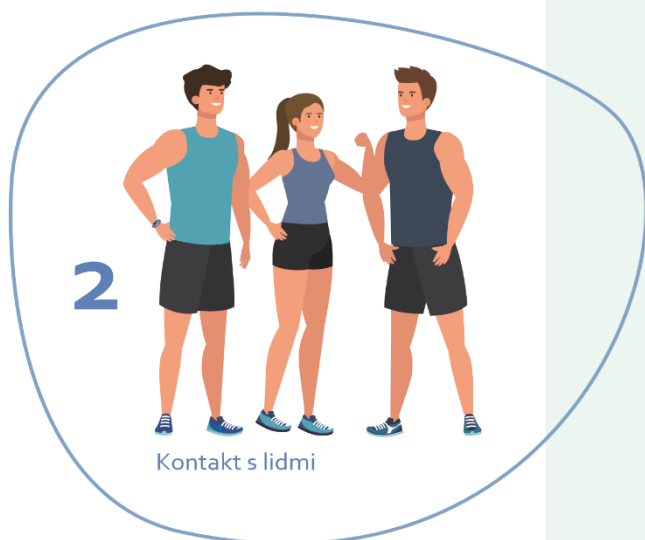
Toť vše, já ti moc děkuju.

DŮVODY TRÉNOVÁNÍ

- 1 Sledování progresu a následně výsledků
- 2 Kontakt s lidmi
- 3 Pestrost a vymýšlení kombinace různých cviků
- 4 Zpětná vazba
- 5 Možnost předat znalosti
- 6 Pomoc se zdravotním problémem

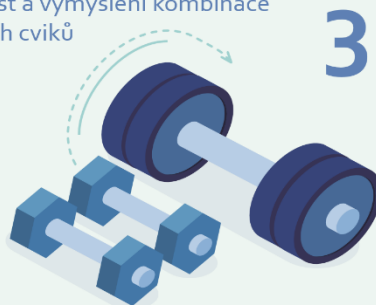


Sledování progresu a následně výsledků



Kontakt s lidmi

Pestrost a vymýšlení kombinace různých cviků



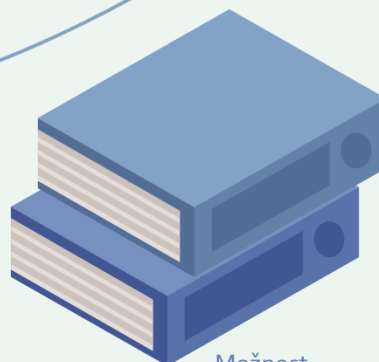
3

Zpětná vazba



4

5



Možnost předat znalosti

6



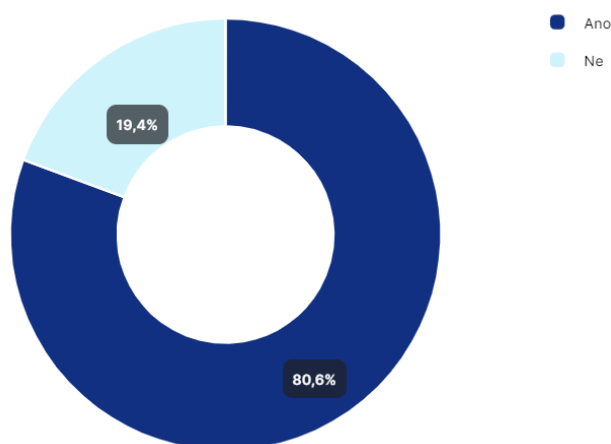
Pomoc se zdravotním problémem

Zdroj: Vlastní zpracování

Vyhodnocení dotazníkového šetření

První otázka měla zjistit, zda respondenti sportují či nikoliv. Nejednalo se o otázku filtrační, jelikož dotazník byl určen pro všechny spotřebitele na trhu s potravinami a bylo nutné zjistit názory a postoje k dané problematice i od spotřebitelů, kteří nesportují. Nicméně, jak je patrné z grafu č. 30 z celkového počtu respondentů sportuje 80,6 % a nesportuje pouze 19,4 %.

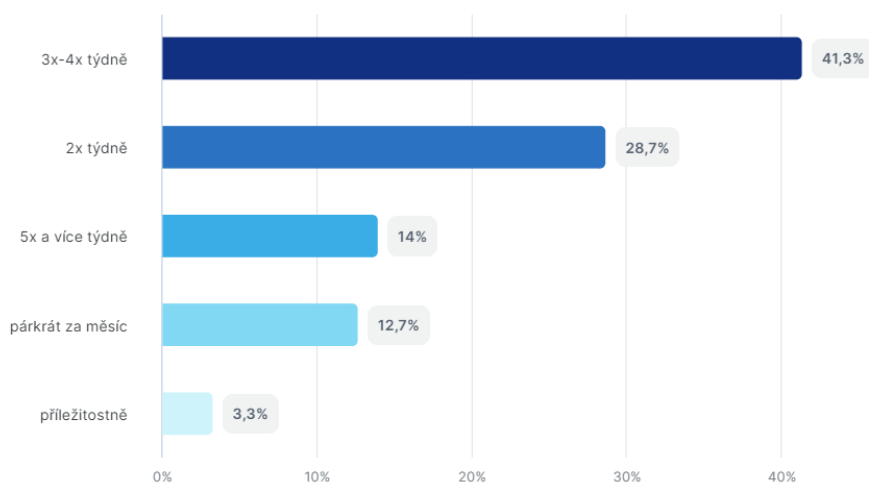
Graf 30 Sportovně aktivní respondenti



Zdroj: Survio

Respondenti, kteří u první otázky zaškrtnuli „Ne“ přeskočili další dvě otázky týkající se sportu a byli jim automaticky zobrazeny otázky z druhé skupiny týkající se stravy. Respondenti, kteří u první otázky zaškrtnuli „Ano“ odpovídali na druhou otázku, která měla za cíl zjistit, jak často dotyčný sportuje. Z grafu č. 31 je zřejmé, že lidé, kteří sportují jsou v této oblasti velice aktivní a sportují několikrát do týdne. 3x-4x týdně sportuje 41,3 % respondentů, 2x týdně 28,7 %, 5x a více týdně 14 %. Pouze 12,7 % respondentů se pohybové aktivitě věnuje párkrát do měsíce a příležitost pak pouhá 3,3 %. Muži jsou o něco aktivnější než ženy. Zatímco muži mají na třetím místě frekvenci 5x a více týdně, ženy zde mají frekvenci párkrát za měsíc. Lidé se středoškolským vzděláním s maturitou sportují několikrát do týdne o něco více (87,7 %) než lidé s vysokoškolským vzděláním (81,4 %). Vzhledem ke struktuře vzorku nelze porovnávat mezi lidmi s vyšším a nižším dosaženým stupněm vzdělání. Nicméně lze konstatovat, že manuálně pracující lidé sportují několikrát do týdne méně (71,5 %) než nemanuálně pracující (88,4 %).

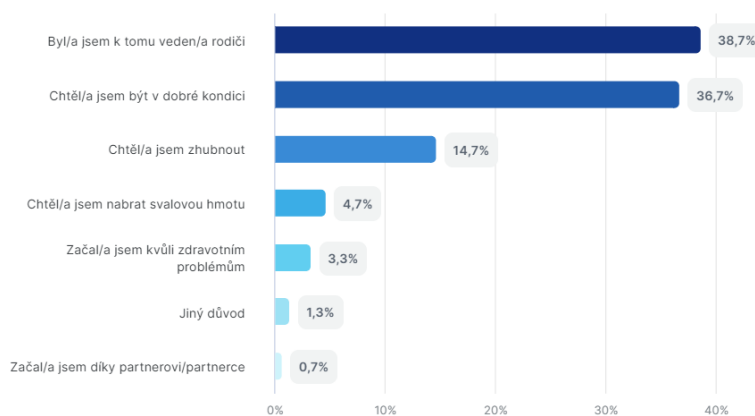
Graf 31 Frekvence provozování sportovní aktivity



Zdroj: Survio

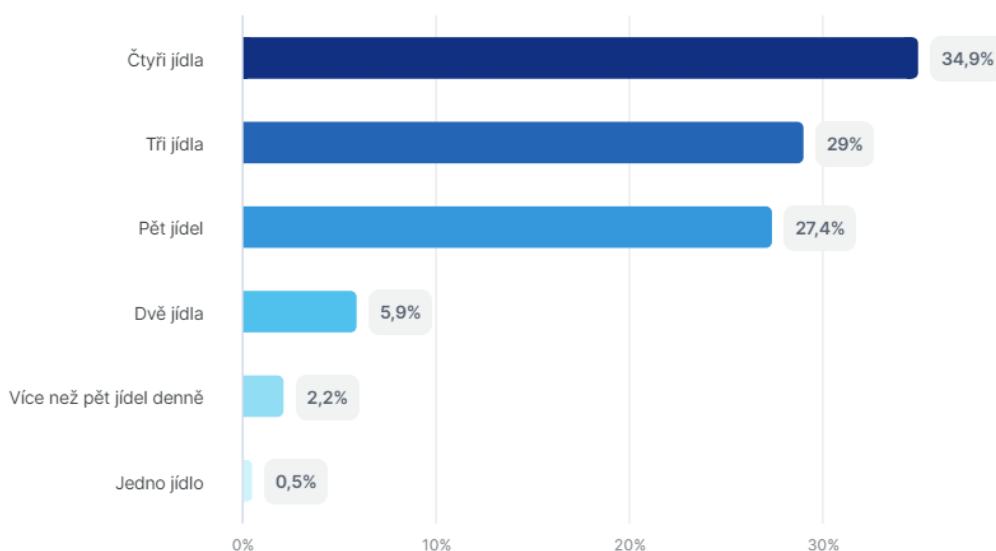
Další a zároveň poslední otázka z oblasti sportu zjišťovala z jakého důvodu sportující jedinci se sportem začali. Jak je patrné z grafu č. 32 respondenti měli na výběr z šesti předdefinovaných možností, z nichž mohli vybrat pouze jednu. Pokud by se dotýčný neztotožňoval s žádnou z uvedených odpovědí, mohl zvolit sedmou možnost a do pole „Jiný důvod“ napsat svoji odpověď. Tuto možnost zvolilo 1,3 % dotazovaných, jejichž důvodem bylo „baví mě to, živí mě to a zábava“. Nejčastějším důvodem proto začít se sportem bylo pro 38,7 % respondentů, že k tomu byli vedeni rodiči. Dalších 36,7 % respondentů chtělo být v dobré kondici. S poměrně velkým odstupem následoval důvod zhubnout, který zvolilo 14,7 % respondentů. 4,7 % respondentů chtělo nabrat svalovou hmotu, 3,3 % začala kvůli zdravotním problémům a pouze 0,7 % díky partnerovi.

Graf 32 Důvody k začátku s cvičením



Zdroj: Survio

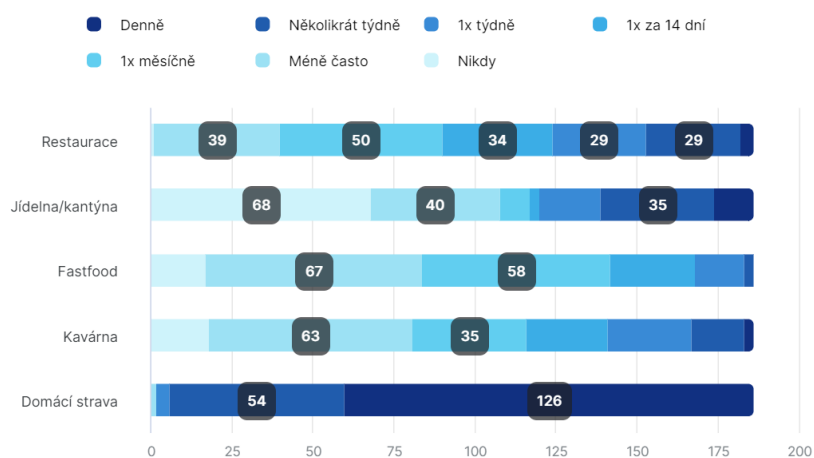
Graf 33 Počet jídel během dne



Zdroj: Survio

Další otázka směřovala k místu stravování a jeho frekvenci. Nehledě na pohlaví, věk, vzdělání, status či výši čistého měsíčního příjmu, frekvence stravování na vypsanych místech je obdobná. Nejvíce lidé upřednostňují domácí stravu, kterou mají denně či několikrát týdně. Dále se lidé často stravují v restauracích, kam zavítají alespoň 1x za měsíc ne-li více. Žádný z respondentů nevedl, že by v restauraci nikdy nejedl. Jedenkrát za měsíc či méně často se respondenti stravují v kavárnách či fastfoodech. I přes to, že někteří respondenti uvedli, že se stravují několikrát týdně v jídelně (kantýně), převažuje větší počet těch, kteří se zde stravují méně často či vůbec. Podrobné výsledky jsou vyobrazeny na grafu č. 34.

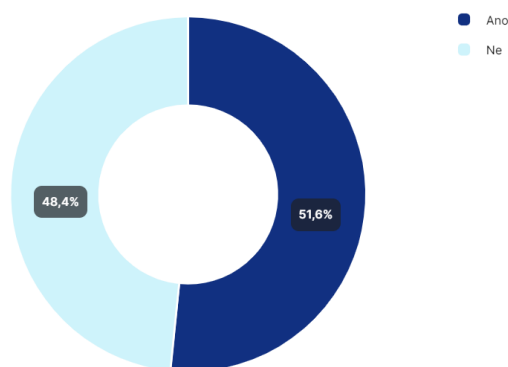
Graf 34 Místa a frekvence stravování



Zdroj: Survio

Následující dvě otázky se zajímaly o to, zda si respondenti někdy počítali kalorie a vážili jídlo. Cílem bylo zjistit, zda lidé, kteří sportují tuto činnost vykonávají častěji než lidé, kteří nesportují. U otázky zaměřenou na počítání kalorií, převažovala odpověď ano, avšak výsledky byly hodně vyrovnané, což lze vidět na grafu č. 35. 51,6 % respondentů si kalorie někdy počítali nebo počítají, zatímco 48,4 % nikoliv. Po rozpadu grafu, dle sportovní aktivity, byly výsledky již méně vyrovnané a ukázalo se, že respondenti, kteří cvičí si počítali nebo počítají kalorie v 75 % případů, zatímco respondenti, kteří nesportují si je počítají jen ve 44 % případů.

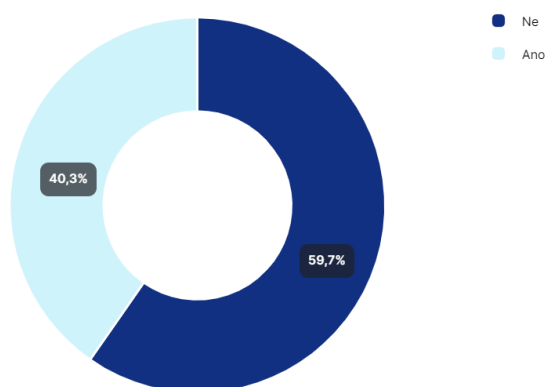
Graf 35 Počítání kalorií



Zdroj: Survio

U otázky zaměřené na vážení jídla byly výsledky již méně vyrovnané a převládala odpověď ne, což je možné vidět na grafu č. 36. Konkrétně 59,7 % respondentů si jídlo neváží nebo nikdy nevážila a 40,3 % respondentů pak ano. I při rozpadu grafu, dle otázky ohledně sportu, převládá odpověď na tuto otázku ne, nicméně i přes to respondenti, kteří sportují si jídlo váží ve 44 % případů, zatímco respondenti, kteří necvičí jen ve 25 % případů.

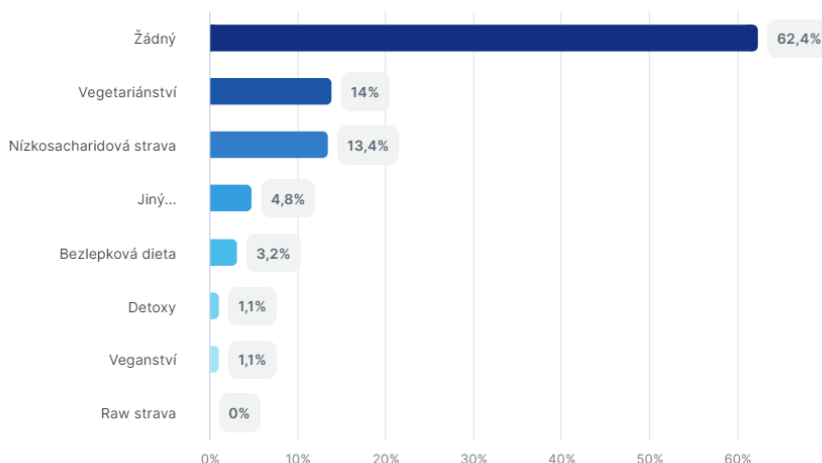
Graf 36 Vážení jídla



Zdroj: Survio

Otázka č. 9 měla za úkol zjistit, zda respondenti upřednostňují některý z alternativního způsobu stravování. Na výběr měli z šesti konkrétních alternativních způsobů, pokud upřednostňovali jiný, měli možnost do pole „Jiný“ uvést jaký. Pokud jakýkoliv z alternativního způsobu stravování neupřednostňovali, grafu č. 38 jsou shrnuty celkové výsledky. Nejčastějším způsobem alternativního stravování je vegetariánství, jež zvolilo 14 % dotazovaných, a současně s ním nízkosacharidová strava, kterou upřednostňuje 13,4 % dotazovaných. S velkým odstupem pak následuje bezlepková dieta (3,2 %), detoxy (1,1 %) a veganství (1,1 %). Raw stravu neupřednostňuje žádný z respondentů. Možnost „Jiný“ zvolilo 4,8 % respondentů, kde 3,3 % uvedlo přerušovaný půst a 1,5 % jídelníček na míru. Při rozpadu grafu dle sportovní aktivity se ukázalo, že je větší množství respondentů, kteří upřednostňují některý z alternativního způsobu stravování. Vegetariánství se zvýšilo z 14 % na 20 % a nízkosacharidová strava z 13,4 % na 18,3 %.

Graf 37 Alternativní způsoby stravování



Zdroj: Survio

Následující otázka byla otevřená a zobrazila se pouze těm respondentům, kteří v předchozí otázce zaškrtnuli některý z alternativního způsobu stravování. Jejich úkolem bylo napsat, z jakého důvodu vybraný alternativní způsob stravování upřednostňují. Všechny odpovědi jsou vyobrazeny pomocí wordcloudu na obrázku č. 6. Nejčastějšími zmiňovanými důvody byly ekologické důvody, životní prostředí, etické důvody, zdravotní problémy (akné, intolerance, atd) a také to, že se díky tomu dotyční cítí lépe a tento způsob stravování jim vyhovuje.

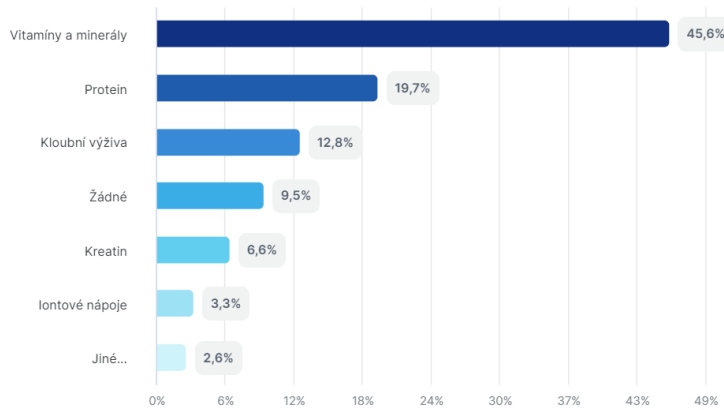
Obrázek 6 Důvody alternativního způsobu stravování

Kvůli nadměrné konzumaci masa (celkově v moderní společnosti) Je pro mě nejnáročnější k dodržení Jelikož mám lepkovou intoleranci
Není to drastické a v dnešní době je spousta potravin bez lepku Nemám čas si jídle speciálně upravovat/připravit, proto se snažím jíst všechno, ale nepřehánět to.
Objevil se mi nenadálé zažívací problémy a problémy s pletí. Po vnošení lepku se to srovnalo. Nevýžaduje pravidelnost, individuální záležitost
Rád bych zhubnul, proto jsem zvolil nízkosacharidovou stravu (krátkodobě), vytvoření vyrovnaného jídelníčku. Mase se dá nahradit
Snížení množství cukru/sacharidů ve stravě Pro mě by dával největší smysl z důvodu redukce hmotnosti
S veganstvím mám zkušenost a vyhovovalo mi to Od nata nemusím mase Je mi tak lépe
Trávení masových výrobků je pro mě složité Omezení masa Menší únava
Z důvodu hlídání si váhy a zdravého způsobu stravování Nemám přitom hlad
Nechci být tlustý. Z respektu k živému tvorovi Pohodlný
Omezení sacharidů; Zlepsila se mi plet, pozitivní vliv na gyno problémy, zadne zaludecni problemy
Myslím že je to zdravé. Udržení váhy Vyhovuje mi Vyhovuje mému tělu Méně ubližování zvířat
Kvalita jídla, výběr jídla Nejím mase Vyváženost Životní prostředí Nepotřebuji jíst mase každý den, ale ani se neomezují.
Občas je potřeba tělo precizit z hlediska zdravotního, ale i ekologického Mase mi tak nechutná
Nechutná mi mase Vsude moc cukru Vyhovuje a pomohl mi zhubnout Kvůli kondici
Neupřednostnuji Telik mě neomezuje a zároveň se snažím brát ohled na přírodu
spertu jsem se věnoval na vysoké úrovni, takže pro podávání nejlepších výkonů a zároveň, aby drželo zdraví při tom; cítím se lépe
Rozumím tomu, proč lidé chtějí být vegetariáni, dává mi to smysl a myslím si, že díky globální krizi, časem bude upřednostňována tato alternativa stravování.
Přílišná konzumace masa není pro lidské tělo zdravá, navíc má chov zvířat dopady na životní prostředí. Kvalitnímu masu párkrát do týdne se ale nevyhýbám
Občas musím odebrat mase ze svého jídelníčku, protože cítím že mi nedělá dobře, je mi po něm těžko. Hlavně v létě jsem převážně na zelenině a ovoci. Myslím že je dobré mase čas od času vypustit a udelat si takový vegetariánský oddech
mase není potřeba jíst tak často, jak je u nás zvykem Nejsnadnější způsob k vaření i stravování v restauracích
Je jednoduché sehnat např. tofu. Jednoduchá příprava jídla

Zdroj: Survio

Dále byla respondentům položena otázka, zda užívají nějaké doplňky stravy. U této otázky měli respondenti možnost zaškrtnout více odpovědí. Na výběr měli z pěti konkrétních doplňků stravy, pokud užívali nějaký jiný, měli možnost do pole „Jiný“ uvést jaký. Také bylo počítáno s variantou, že respondenti neužívají žádný doplněk stravy. Jak lze vidět na grafu č. 38 nejvíce respondenti užívají vitamíny a minerály, tuto možnost zvolilo 45,6 % z nich. S velkým odstupem pak následuje protein, který užívá 19,7 % respondentů, a za ním kloubní výživa s 12,8 %. Kreatin užívá 6,6 % respondentů a iontové nápoje 3,3 %. Možnost „Jiný“ zvolilo 2,6 % respondentů, kteří dopsali za další doplňky stravy například kofein, Macu, nakopávač, probiotika, sacharidové nápoje či omegu 3. 9,5 % dotazovaných neužívá žádný doplněk stravy. Cílem této otázky bylo zjistit, zda je nějaký rozdíl v užívání doplňků stravy u lidí, kteří sportují a kteří nikoliv. Výsledky ukázaly, že na prvním místě u obou skupin jsou stále vitamíny a minerály. Nicméně poté se výsledky velmi rozcházejí. Zatímco respondenti, kteří necvičí mají druhý nejvyšší počet u možnosti „Žádný“ (20,9 %) a zbylé doplňky stravy mají nízké procentuální zastoupení, respondenti, kteří cvičí mají na druhém místě protein s procentuálním zastoupením 21,9 %, následovaný kloubní výživou a dalšími doplňky stravy. Možnost „Žádný“ zvolilo pouze 7,6 % z nich.

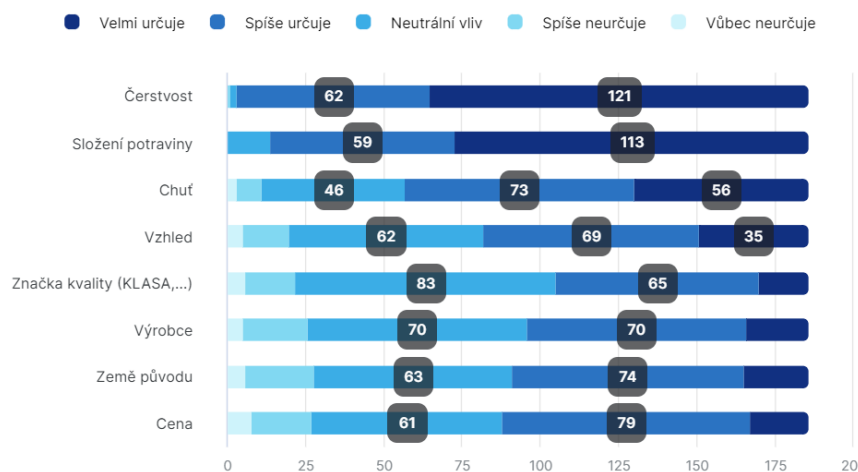
Graf 38 Doplnky stravy



Zdroj: Survio

Dvanáctá otázka byla první z třetí skupiny otázek týkajících se kvality potravin. Jednalo se o škálovací typ otázky, kdy měli respondenti za úkol vybrat právě jednu možnost na základě toho, jak moc dle nich, daná charakteristika určuje kvalitu potravin. Jak lze vidět na grafu č. 39, dle respondentů nejvíce kvalitu potravin určuje čerstvost a složení potraviny následované chutí a vzhledem. Nicméně chuť a vzhled mají, oproti prvním zmíněným charakteristikám, vyšší zastoupení neutrálního vlivu. Značka kvality, výrobce, země původu a cena jsou celkem vyrovnané, a v o něco větší míře se u nich objevuje hodnocení spíše neurčuje či vůbec neurčuje.

Graf 39 Charakteristiky určující kvalitu potravin

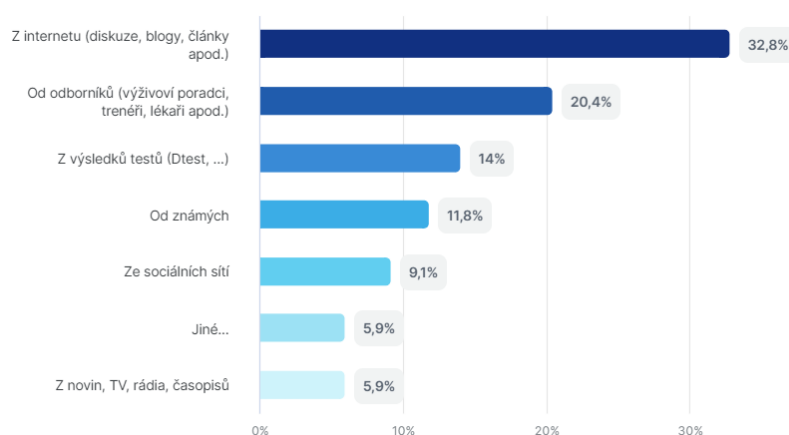


Zdroj: Survio

Třináctá otázka měla za cíl zjistit, z jakých zdrojů respondenti nejčastěji získávají informace o kvalitě potravin. Na výběr měli z šesti předdefinovaných odpovědí, kdy vybrat mohli jen jednu. Pokud některý z respondentů získával informace u jiných než uvedených možností, vybral

možnost „Jiné“, kam napsal zdroj, z kterého informace získává. Jak je z grafu č. 40 patrné, nejčastěji respondenti získávají informace o kvalitě potravin z internetu. Konkrétně takto informace čerpá 32,8 % dotazovaných. 20,4 % dotazovaných čerpá informace od odborníků, 14 % z výsledků testů a 11,8 % od známých. Ačkoliv sociální sítě využívá na denní bázi více než třičtvrtě respondentů (poslední otázka v dotazníku), informace o kvalitě potravin prostřednictvím sociálních sítí vyhledává jen 9,1 % z nich. Z novin, televize, rádia či časopisů pak jen 5,9 % a stejné procentuální zastoupení má i varianta „Jiné“. Jako jiné zdroje pak respondenti uváděli informace na obale a vlastní zkušenosti. Zajímavostí je, že lidé, kteří cvičí získávají informace od odborníků v o dost větší míře (22,7 %) než lidé, kteří necvičí (11,1 %). Z tohoto lze konstatovat, že trenéři, co by odborníci v dané oblasti, mohou mít rozhodující vliv na spotřebitele při nákupním rozhodovacím procesu.

Graf 40 Získávání informací o kvalitě potravin



Zdroj: Survio

Následující otázka, preference cena vs. kvalita, byla zpracována formou sémantického diferenciálu, kde se měl respondent při odpovídání přiklonit k jedné ze dvou hodnot vyjadřujících jeho postoj. Cílem této otázky bylo zjistit, zda respondenti při výběru potravin upřednostňují cenu nebo kvalitu. Z grafu č. 41 je patrné, že převažuje u respondentů kvalita nad cenou. Zatímco cena je důležitější pro 34 respondentů, kvalita má rozhodující vliv pro 122 dotazovaných. Neutrální postoj zaujalo 30 dotazovaných. Preference kvality nad cenou převládá i napříč pohlavím a sportovní aktivitou či pasivitou.

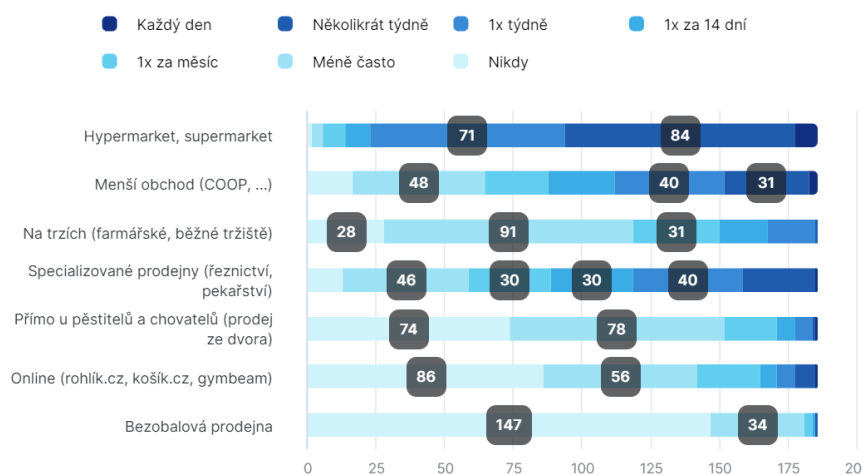
Graf 41 Preference cena a kvalita

	-2	-1	0	1	2	
Cena	2	32	30	89	33	Kvalita

Zdroj: Survio

Další otázka byla opět škálovacího typu a respondenti měli za úkol vybrat právě jednu možnost na základě toho, v jaké frekvenci nakupují potraviny na daných místech. Jak z grafu č. 42 vyplývá respondenti nakupují potraviny několikrát či 1x za týden v hypermarketu nebo supermarketu. 1x či vícekrát do měsíce pak zavítají do specializovaných prodejen či menších obchodů. Trhy jsou pro nákupy potravin již méně frekventované. Nákupy potravin přímo od pěstitelů a chovatelů nebo nákupy online mezi respondenty v oblibě moc nejsou. Tento způsob nepraktikují nikdy nebo jen zřídka. Bezobalová prodejna není v oblibě už vůbec, nikdy zde nenakupuje 122 respondentů. Lidé, kteří sportují nakupují o něco více ve specializovaných prodejnách a ženy navštěvují více trhy než muži, avšak tento rozdíl je v celku zanedbatelný.

Graf 42 Místo a frekvence nákupu

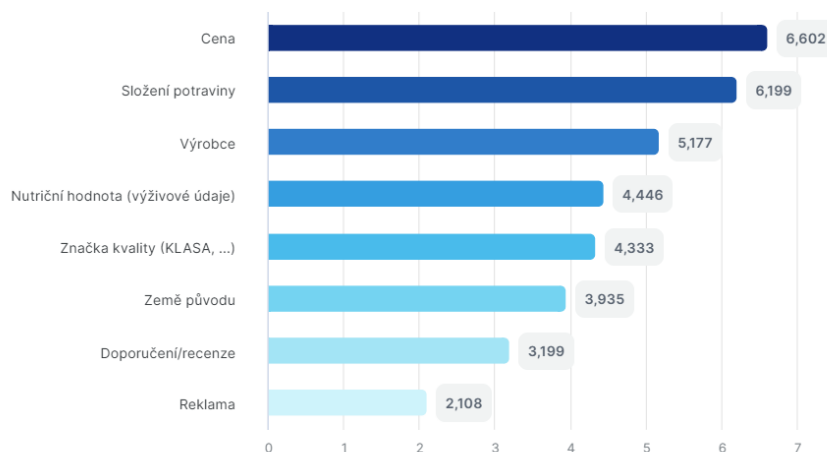


Zdroj: Survio

U šestnácté otázky respondenti seřazovali kritéria dle toho, jak moc jsou pro ně důležitá při nákupu potravin. Jak lze na grafu č. 43 zpozorovat, nejdůležitějším kritériem při nákupu potravin je pro respondenty cena, i přes to, že u otázky preference cena vs. kvalita, dávali přednost kvalitě. Těsně za cenou je pak složení potraviny, které je následováno výrobcem. Poté nutriční hodnota, značka kvality a země původu. Doporučení a reklama jsou pro respondenty

nejméně důležitá kritéria při nákupu potravin. Respondenti, kteří sportují mají na prvním místě složení potraviny následované cenou a nutriční hodnotu mají na třetím místě, zatímco respondenti, kteří nesportují jí mají až na šestém.

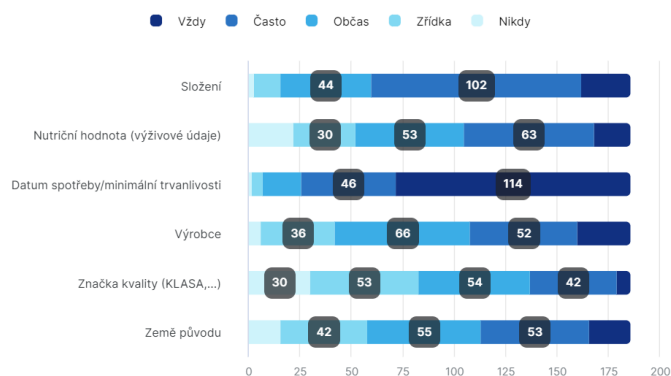
Graf 43 Důležitost kritérií při nákupu potravin



Zdroj: Survio

Následující otázka byla opět škálovací. Respondenti měli za úkol vybrat právě jednu možnost na základě toho, jak často sledují informace na obale potravin při jejich nákupu. Z grafu č. 44 je zřejmé, že vždy nebo často respondenti koukají na datum spotřeby/ minimální trvanlivosti. Často nebo občas sledují údaje o složení potraviny, které je následované sledováním nutriční hodnoty a výrobce. U těchto dvou údajů se ve větším zastoupení objevuje i frekvence zřídka. Méně často pak respondenti koukají na zemi původu a značku kvality. Na značku kvality nikdy nekouká 30 dotazovaných.

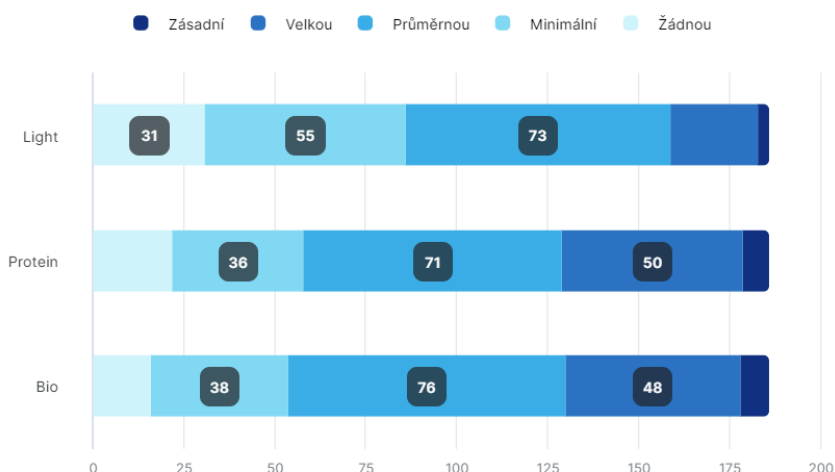
Graf 44 Frekvence sledování informací na obalu



Zdroj: Survio

U osmnácté otázky měli respondenti zvolit, jakou vypovídající hodnotu pro ně mají označení „light“, „protein“ a „bio“. Cílem této otázky bylo zjistit, zda respondenti toto označení vnímají spíše jako marketingový tah, a tudíž mu nedávají tak velkou váhu nebo naopak je pro ně při rozhodnutí o koupi dané potraviny rozhodující. Na grafu č. 45 jsou vyobrazeny odpovědi respondentů. Žádné z označení nemá pro většinu respondentů zásadní vliv. Označení „bio“ a „protein“ mají hodně podobné výsledky. Dalo by se říct, že i přes to, že pro některé z respondentů mají tyto označení minimální hodnotu, většina dotazovaných může dávat výrobkům s tímto označením přednost, jelikož pro ně mají velkou či průměrnou hodnotu. Nejmenší vypovídající hodnotu mají pro respondenty výrobky s označením „light“. Toto označení má pro většinu respondentů průměrnou či minimální vypovídající hodnotu a ze všech tří označení má největší zastoupení u možnosti „Žádnou“. Pro muže má o něco větší vypovídající hodnotu označení „protein“, pro ženy zase označení „bio“. Respondenti, kteří sportují o něco víc upřednostňují obě tyto označení než respondenti, kteří nesportují.

Graf 45 Vypovídající hodnota pro označení "light", "protein" a "bio"

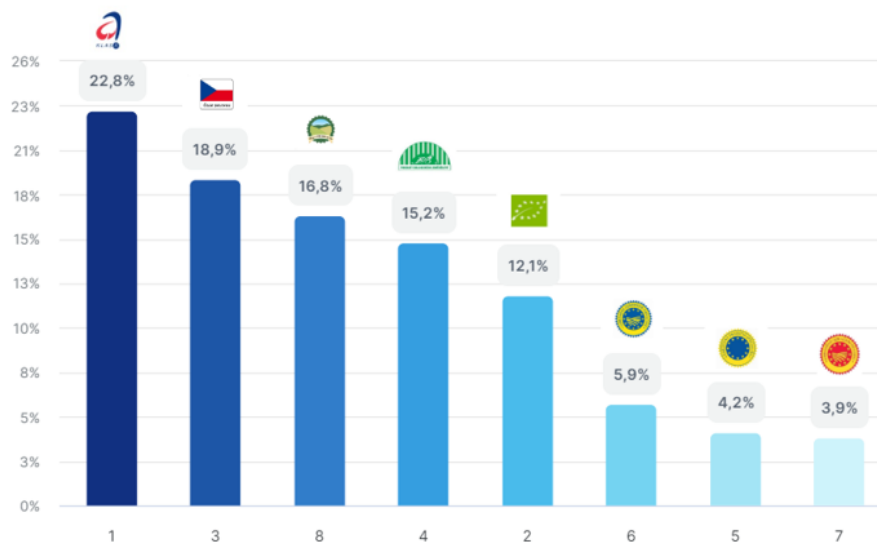


Zdroj: Survio

Následující otázka představovala výběr obrázků. Respondenti měli za úkol označit značky kvality potravin, které znají, tudíž mohli označit víc obrázků najednou. Jelikož při tvorbě této otázky nebyla možnost přidat políčko s možností „Žádnou“, nebyla tato otázka povinná, tudíž respondenti, kteří neznali ani jednu z uvedených značek kvality mohli tuto otázku přeskocit a pokračovat na další. Na grafu č. 46 jsou vyobrazeny výsledky této otázky. Jak lze vidět nejvíce respondentů zná značku kvality KLASA (22,8 %). S menším odstupem následuje značka Česká potravina (18,9 %), poté Regionální potravina (16,8 %), BIO zebra (15,2 %) a BIO list (12,1 %). Evropské značky kvality zná jen malá část respondentů. Značku chráněné

zeměpisné označení zná 5,9 % dotazovaných, Zaručenou tradiční specialitu 4,2 % a Chráněné označení původu pak 3,9 %.

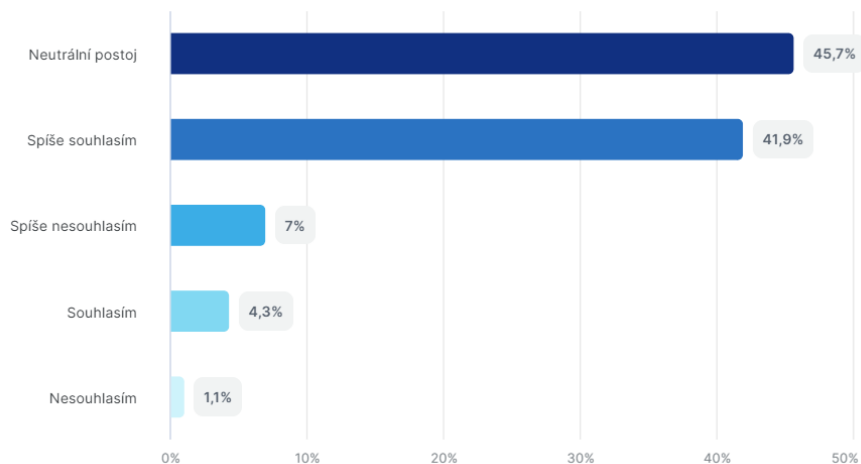
Graf 46 Značky kvality potravin



Zdroj: Survio

Poslední dvě otázky ze skupiny týkající se kvality potravin byly vytvořeny jako tvrzení a respondenti měli zvolit, zda s tvrzením souhlasí, spíše souhlasí, mají k němu neutrální postoj, spíše nesouhlasí nebo nesouhlasí. První tvrzení znělo takto: „Označení značkami kvality souvisí se skutečnou kvalitou potravin.“ Jak je zřejmé z grafu č. 47 k tomuto tvrzení má většina respondentů neutrální postoj, konkrétně 45,7 % z nich. Možnost „Spíše souhlasím“ zvolilo 41,9 % respondentů. 7 % respondentů s tímto tvrzením spíše nesouhlasí, 4,3 % souhlasí a 1,1 % nesouhlasí. Respondenti nechtějí toto tvrzení vyvracet ani potvrdit, nicméně spíše se přiklání k tomu, že značky kvality zaručují určitou kvalitu potravin takto označených.

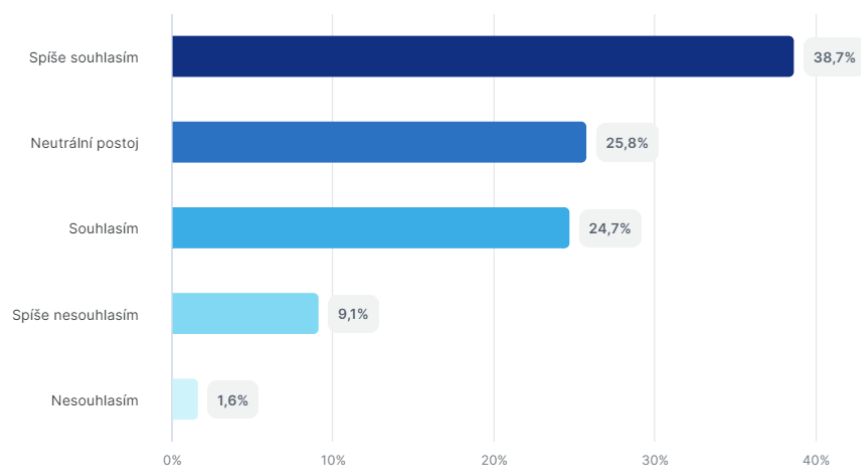
Graf 47 Označení značkami kvality souvisí se skutečnou kvalitou potravin



Zdroj: Survio

U poslední otázky znělo druhé tvrzení takto: „Potraviny na západě jsou kvalitnější než ty, co máme v ČR.“ S tímto tvrzením většina respondentů spíše souhlasila a to v 38,7 % případů. 25,8 % respondentů zvolilo neutrální postoj a 24,7 % respondentů souhlasilo. Pouze 9,1 % spíše nesouhlasilo a 1,6 % nesouhlasilo. Výsledky této otázky jsou vyobrazeny na grafu č. 48. Z výsledků lze odvodit, že dotazovaní si myslí, že je rozdíl ve kvalitě potravin, které jsou na západě, a které jsou v ČR.

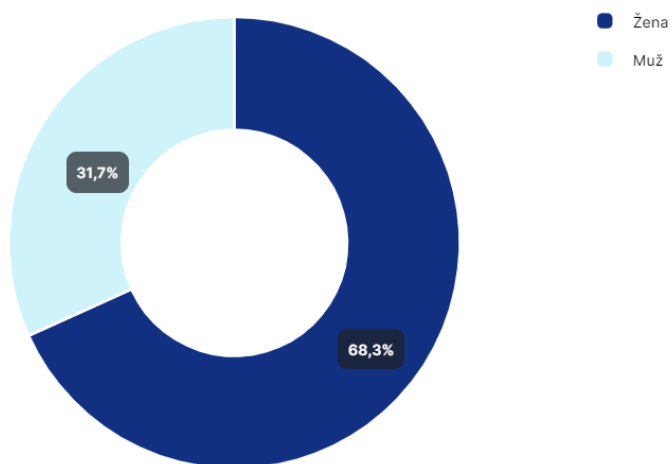
Graf 48 Potraviny na západě jsou kvalitnější než ty, co máme v ČR



Zdroj: Survio

Nakonec dotazníkového šetření následovaly závěrečné segmentační otázky. První z nich zjišťovala, jakého pohlaví jsou daní respondenti. Téměř tři čtvrtiny respondentů jsou ženy (68,3 %) a zbylá čtvrtina muži (31,7 %), což je možno vidět na grafu č. 49.

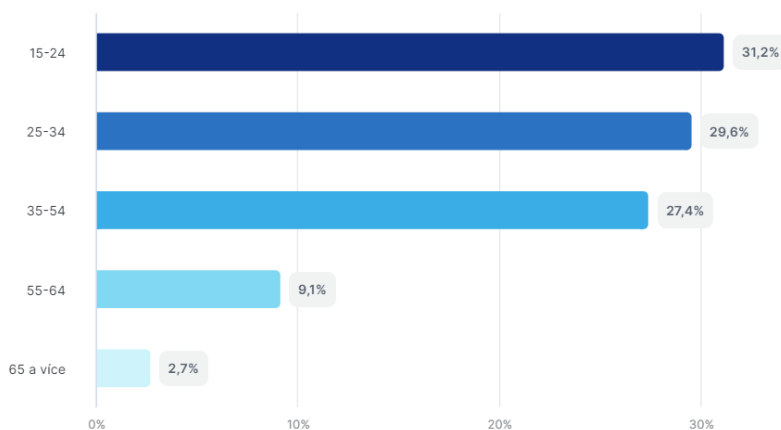
Graf 49 Pohlaví



Zdroj: Survio

Druhá ze segmentačních otázek zjišťovala, do jaké věkové skupiny respondent spadá. Největší zastoupení respondentů je ve věkovém rozmezí 15-24 let (31,2 %). Druhou největší věkovou skupinu tvoří respondenti ve věku 25-34 let (29,6 %). Poslední největší zastoupení má věková skupina v rozmezí 35-54 let (27,4 %). Nicméně, jak lze vidět na grafu č. 50 zastoupené jsou všechny věkové skupiny. Dotazník vyplnilo 9,1 % respondentů ve věkovém rozmezí 55-64 let a 2,7 % respondentů ve věku 65 a více let.

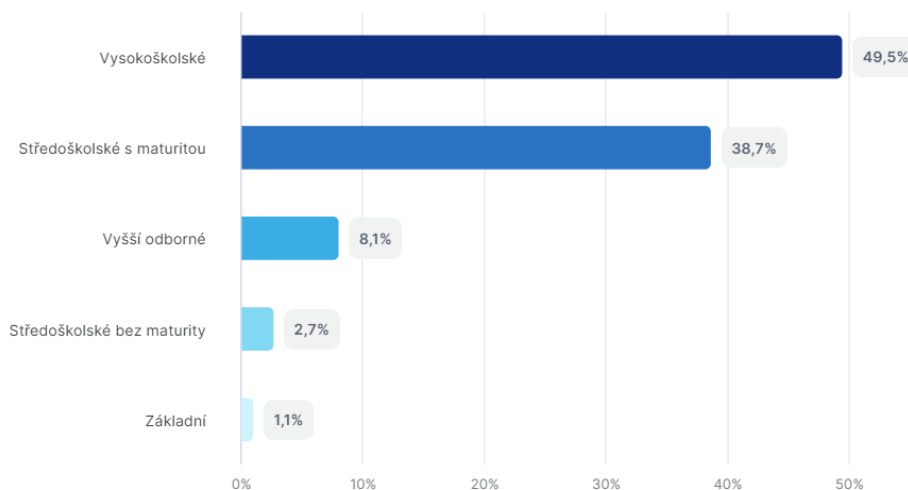
Graf 50 Věkové zastoupení



Zdroj: Survio

Další otázka měla za cíl zjistit, jaké je nejvyšší dosažené vzdělání dotazovaného. Jak lze vidět na grafu č. 51 většina respondentů má vysokoškolské vzdělání, konkrétně 49,5 %, které je následované středoškolským s maturitou v procentuálním zastoupení 38,7 %. Vyšší odborné vzdělání má 8,1 % dotazovaných a středoškolské bez maturity pak 2,7 %. Základní vzdělání má ze zúčastněných respondentů 1,1 % z nich.

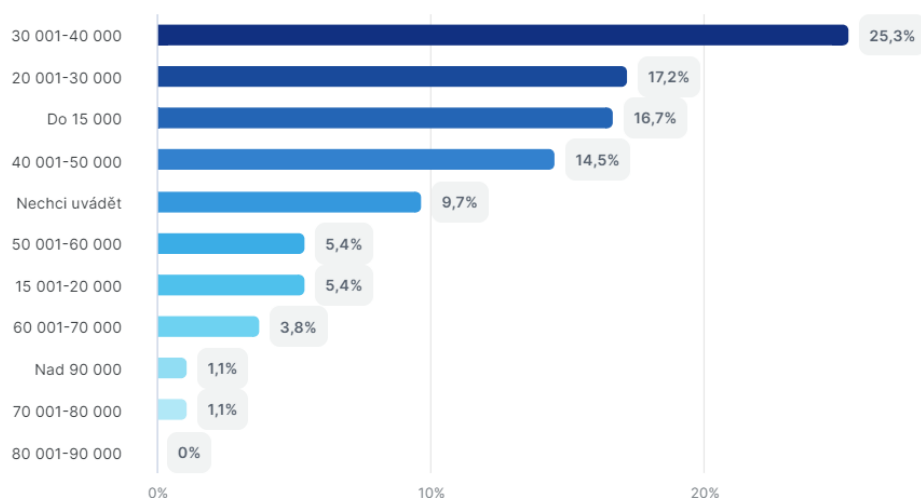
Graf 51 Nejvyšší dosažené vzdělání



Zdroj: Survio

Čtvrtá ze segmentačních otázek byla citlivějšího charakteru, neboť zjišťovala čistý měsíční příjem respondentů. Z grafu č. 52 je patrné, že nejčastější čistý měsíční příjem respondentů je 30 001-40 000 korun, kterým disponuje 25,3 % z nich. 17,2 % respondentů má 20 001-30 000 korun a 16,7 % disponuje s peněžními prostředky do 15 000 korun. 14,5 % pak 40 001-50 000. 9,7 % respondentů svůj čistý měsíční příjem nechtělo uvést. 50 001-60 000 má 5,4 % respondentů a stejné procentuální zastoupení respondentů má 15 001-20 000. 3,8 % pak 60 001-70 000, 1,1 % nad 90 000 a též 1,1 % 70 001-80 000. Žádný z respondentů nezaškrtnul možnost 80 001-90 000.

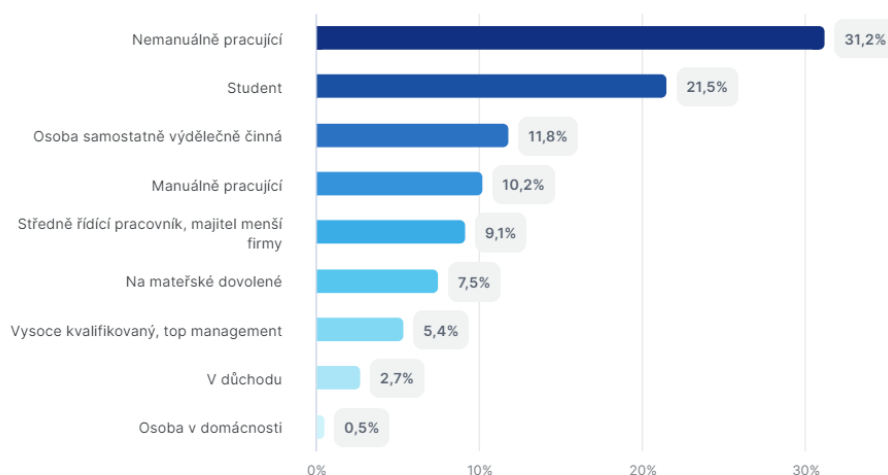
Graf 52 Čistý měsíční příjem



Zdroj: Survio

Další otázka byla zaměřená na status. Největší počet respondentů tvoří nemanuálně pracující (31,2 %) a s o něco větším odstupem studenti (21,5 %). Následují osoby samostatně výdělečně činné (11,8 %), manuálně pracující (10,2 %), střední řídicí pracovníci a majitelé menších firem (9,1 %) a osoby na mateřské dovolené (7,5 %). Dále vysoce kvalifikovaní a top management (5,4 %), osoby v důchodu (2,7 %) a osoby v domácnosti (0,5 %). Jak lze vidět na grafu č. 53 zastoupeny jsou všechny předdefinované možnosti.

Graf 53 Status

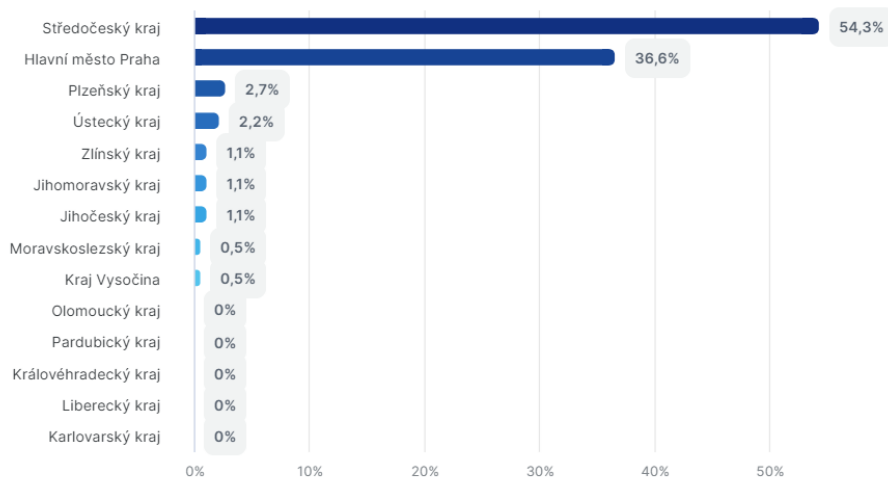


Zdroj: Survio

U dvacáté sedmé otázky respondenti odpovídali na otázku, v jakém kraji v současné době bydlí. Největší počet respondentů v současnosti žije ve Středočeském kraji (54,3 %) a poté hlavním

městě Praze (36,6 %). Minimální procentuální zastoupení má Plzeňský kraj (2,7 %), Ústecký kraj (2,2 %), Zlínský kraj (1,1 %), Jihomoravský kraj (1,1 %), Jihočeský kraj (1,1 %), Moravskoslezský kraj (0,5 %) a Kraj Vysočina (0,5 %). Zbylé kraje nemají žádné zastoupení, což je možno zpozorovat na grafu č. 54.

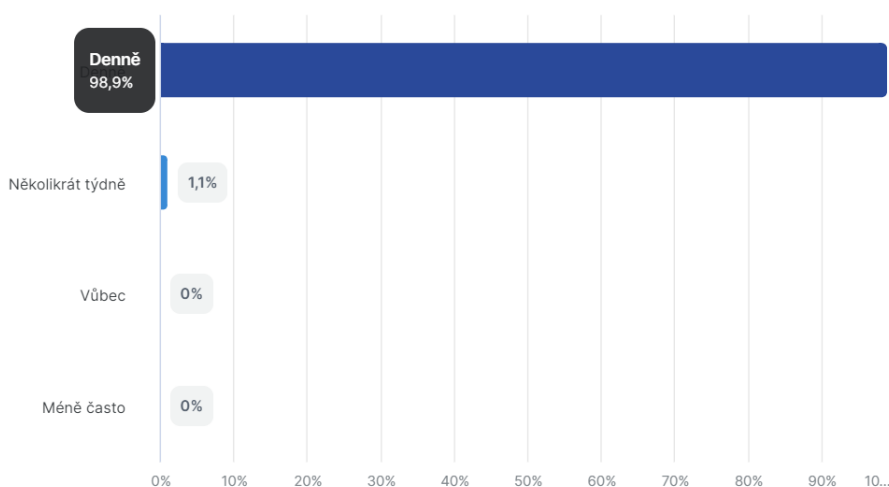
Graf 54 Současné kraj bydliště



Zdroj: Survio

Předposlední otázka zjišťovala, jak často respondenti využívají internet, jehož prostřednictvím mohou respondenti získat nejrůznější informace o pohybu, stavě i kvalitě potravin. Jak lze vidět na grafu č. 55 denně využívají internet téměř všichni dotazovaní a to 98,9 %. Pouze 1,1 % využívá internet několikrát týdně.

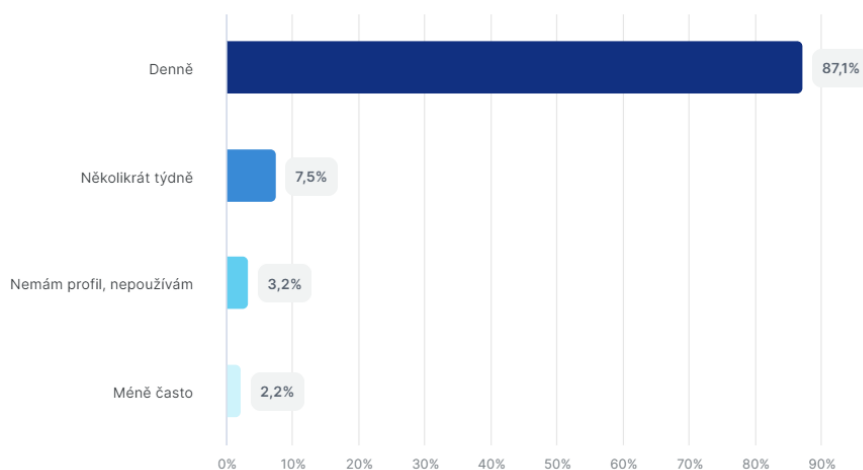
Graf 55 Frekvence využívání internetu



Zdroj: Survio

Poslední otázka měla za cíl zjistit, jak často dotazovaní navštěvují sociální sítě, jejichž prostřednictvím mohou také získávat jisté informace. Odpovědi respondentů jsou vyobrazeny na grafu č. 56. Denně sociální sítě navštěvuje 87,1 % respondentů, 7,5 % pak několikrát týdně. 3,2 % dotazovaných nemá profil, tedy sociální sítě nepoužívá. 2,2 % respondentů pak navštěvuje sociální sítě méně často.

Graf 56 Návštěvnost sociálních sítí



Zdroj: Survio

Dobrý den, ahoj,

ráda bych Vás touto cestou požádala o vyplnění dotazníku k mé diplomové práci, která se zabývá spotřebitelským vnímáním kvality potravin. Práce si klade za cíl zjistit, jak spotřebitelé vnímají kvalitu potravin a zda je nějaký rozdíl v tomto vnímání u lidí, kteří sportují a kteří ne.

Vyplnění dotazníku je zcela anonymní a zabere Vám jen pár minut.

Předem děkuji za Vaši ochotu a strávený čas.

Kučerová Karolína

Sportujete?

Ano x Ne

Jak často sportujete?

5x a více týdně
3x-4x týdně
2x týdně
párkrát za měsíc
příležitostně

Z jakého důvodu jste začal/a se sportem?

Byl/s jsem k tomu vedena rodiči
Začal/a jsem díky partnerovi/partnerce
Chtěl/a jsem zhubnout
Chtěl/a jsem nabrat svalovou hmotu
Chtěl/a jsem být v dobré kondici
Začal/a jsem kvůli zdravotním problémům
Jiný důvod...

Napište 3-5 slovních spojení, která se Vám vybaví, když se řekne Zdravý životní styl.

.....

Kolik jídel obvykle denně jíte?

Jedno jídlo
Dvě jídla
Tři jídla
Čtyři jídla
Pět jídel
Více než pět jídel denně

Jak často se stravujete na následujících místech?

	Denně	Několikrát týdně	1x týdně	1x za 14 dní	1x měsíčně	Méně často	Nikdy
Restaurace							
Jídlna/kantýna							
Fastfood							
Kavárna							
Domácí strava							

Počítal/a jste někdy kalorie?

Ano x Ne

Vážil/a jste si někdy jídlo?

Ano x Ne

Který z alternativních způsobů stravování upřednostňujete?

- Vegetariánství
- Veganství
- Raw strava
- Bezlepková dieta
- Nízkosacharidová strava
- Detoxy
- Jiný....
- Žádný

Z jakého důvodu upřednostňujete vybraný alternativní způsob stravování?

.....

Jaké doplňky stravy užíváte?

- Protein
- Vitamíny a minerály
- Kloubní výživa
- Kreatin
- Iontové nápoje
- Jiné....
- Žádné

Jaké charakteristiky podle vás určují kvalitu potravin?

	Velmi určuje	Spíše určuje	Neutrální vliv	Spíše neurčuje	Vůbec neurčuje
Čerstvost					
Složení potraviny					
Chuť					
Vzhled					
Značka kvality (KLASA, ...)					
Výrobce					
Země původu					
Cena					

Z jakých zdrojů získáváte informace o kvalitě potravin?

- Od známých
- Od odborníků (výživoví poradci, trenéři, lékaři apod.)
- Z novin, TV, rádia, časopisů
- Z výsledků testů (Dtest, ...)
- Z internetu (diskuse, blogy, články apod.)
- Ze sociálních sítí
- Jiné....

Který z uvedených faktorů upřednostňujete při výběru potravin?

-2 -1 0 1 2

Cena

Kvalita

Kde a jak často nakupujete potraviny?

	Každý den	Několikrát týdně	1x týdně	1x za 14 dní	1x za měsíc	Méně často	Nikdy
Hypermarket, supermarket							
Menší obchod (COOP,...)							
Na trzích (farmářské, běžné tržiště)							
Specializované prodejny (řeznictví, pekařství)							
Přímo u pěstitelů a chovatelů (prodej ze dvora)							

Online (rohlík.cz, košík.cz, iTesco)							
Bezobalová prodejna							

Jak důležitá jsou pro Vás uvedená kritéria při nákupu potravin?

- ^VCena
- ^V Výrobce
- ^V Složení
- ^V Nutriční hodnota (výživové údaje)
- ^V Země původu
- ^V Reklama
- ^V Značka kvality
- ^V Doporučení/recenze

Sledujete při nákupu informace, které jsou na obalu?

	Vždy	Často	Občas	Zřídka	Nikdy
Složení					
Nutriční hodnota					
Datum spotřeby /minimální trvanlivosti					
Alergeny					
Výrobce					
Značka kvality					
Místo původu					

Jakou vypovídající hodnotu pro Vás mají následující označení potravin?

	Zásadní	Velkou	Průměrnou	Minimální	Žádnou
Light					
Protein					
Bio					

Znáte některou z uvedených značek kvality potravin?



Co si myslíte o následujícím tvrzení "Označení značkami kvality souvisí se skutečnou kvalitou potravin."

- Souhlasím
- Spíše souhlasím
- Neutrální postoj
- Spíše nesouhlasím
- Nesouhlasím

Co si myslíte o tvrzení "Potraviny na západě jsou kvalitnější než ty, co máme v ČR."

- Souhlasím
- Spíše souhlasím
- Neutrální postoj
- Spíše nesouhlasím
- Nesouhlasím

Jaké je vaše pohlaví?

- Muž
- Žena

Jaký je váš věk?

- 15-24
- 25-34
- 35-54
- 55-64
- 65 a více

Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Základní
Středoškolské bez maturity
Středoškolské s maturitou
Vyšší odborné
Vysokoškolské

Jaký je váš čistý měsíční příjem?

Do 15 000
15 001-20 000
20 001-30 000
30 001-40 000
40 001-50 000
50 001-60 000
60 001-70 000
70 001-80 000
80 001-90 000
Nad 90 000

V současné době jsem

Student
Manuálně pracující
Nemanuálně pracující
Střední řídicí pracovník, majitel menší firmy
Vysoce kvalifikovaný, top management
Osoba samostatně výdělečně činná
Na mateřské dovolené
Momentálně nezaměstnaný
V důchodu
Osoba v domácnosti

V jakém kraji v současné době bydlíte?

Hlavní město Praha
Středočeský kraj
Jihočeský kraj
Plzeňský kraj
Karlovarský kraj
Ústecký kraj
Liberecký kraj
Královéhradecký kraj
Pardubický kraj
Kraj Vysočina
Jihomoravský kraj
Zlínský kraj
Olomoucký kraj
Moravskoslezský kraj

Jak často využíváte internet?

Denně
Několikrát týdně
Méně často
Vůbec

Jak často navštěvujete sociální sítě?

Denně
Několikrát týdně
Méně často
Nemám profil, nepoužívám