

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**VÝCHOVA DĚTÍ VE VEGANSKÝCH RODINÁCH
Z POHLEDU MATEK**



Magisterská diplomová práce

Autor: Bc. Nikola Němcová

Vedoucí práce: Mgr. Helena Pipová

Olomouc

2021

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Výchova dětí ve veganských rodinách z pohledu matek“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 16. 3. 2021

Podpis

Na tomto místě bych ráda poděkovala paní Mgr. Heleně Pipové za její odborné vedení a cenné rady. Rovněž děkuji všem maminkám za účast na výzkumu a příjemné popovídání. Velký dík patří také všem mým kamarádům a rodině, kteří mě při tvorbě této práce podporovali.

ÚVOD	5
1 Veganství	6
1.1 Definice veganství	6
1.2 Historie veganství	6
1.3 Strava konzumovaná vegany	7
1.4 Motivace pro veganský životní styl	8
1.5 Veganství ve vztahu ke zdraví	9
1.6 Kritika veganství.....	11
1.7 Jiné alternativní způsoby stravování.....	12
2 Směřování k veganské výchově	16
2.1 Rodina a její proměny.....	16
2.2 Výchova.....	19
3 Zaostřeno na veganskou rodinu	29
3.1 Veganská rodina	29
3.2 Veganství v kontextu širší rodiny	30
3.3 Specifika výchovy veganských dětí.....	32
VÝZKUMNÁ ČÁST	34
4 Výzkumný problém, cíl výzkumu a výzkumné otázky.....	34
5 Metodologický rámec výzkumu.....	34
5.1 Výzkumný soubor.....	35
5.2 Metoda a průběh získávání dat	37
5.3 Zpracování dat a metoda analýzy	38
5.4 Etické aspekty výzkumu	39
6 Výsledky případových studií.....	40
6.1 Participantka Aneta.....	40
6.2 Participantka Barbora	45
6.3 Participantka Cecílie.....	51
6.4 Participantka Dana.....	56
6.5 Participantka Eva.....	62
7 Výsledky tematické analýzy	68
7.1 Zdraví versus soucit.....	68
7.2 Není vegan jako vegan.....	68
7.3 Veganská rodina	69
7.4 (Ne)ovlivnitelnost malých veganů.....	71
7.5 Zdraví „až“ na prvním místě.....	72
7.6 Pohled okolí.....	73
7.7 Komunikace se školou a lékaři	74
7.8 Veganské dítě a (ne)svoboda volby	75
7.9 Nezkreslená realita vs. sebekázeň.....	76
DISKUZE.....	78
ZÁVĚRY	84
SOUHRN	88
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ LITERATURY.....	91
SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK.....	99
PŘÍLOHY DIPLOMOVÉ PRÁCE.....	100

ÚVOD

V dnešní době dochází k rozvoji řady výživových směrů. Jedním z nich je právě veganství, které má řadu svých zastánců i odpůrců. Pro příznivce tohoto směru znamená veganství těsnější sepnutí s přírodou a vyšší úroveň soucitu a respektu ke všemu živému, odpůrci ho zase vnímají jako hazard s lidskými životy a výmysl dnešní doby. Alespoň k tomu zjištění na základě vlastního pozorování docházím.

Já osobně se nestavím na stranu zastánců ani odpůrců. Ráda o věcech přemýšlím z různých úhlů pohledu. Dle mého názoru je důležité být otevřený odlišným názorům. Ty nám pak mohou udat jiný rozměr nazírání na věci a umožnit nám růst.

Nápad na toto téma vzešel od mé kamarádky, která mě nevědomě inspirovala. Při jednom z našich prvních setkání se zmínila, že je vegankou. V té době jsem měla nějakou základní představu o veganství, ale čím více jsem s ní hovořila, tím více otázek ve mně vyvstávalo. A to byla právě ta chvíle, kdy jsem si uvědomila, že bych se tímto tématem mohla hlouběji zabírat. Hlavou mi procházely otázky, které jsem odmítala nechat nezodpovězeny.

Téma výchovy dětí pro mě bylo obzvlášť zajímavé. Zajímalo mě, jak to vlastně prakticky vypadá. Jak to ty rodiče zařídí, aby z jejich dítěte vyrostl také vegan? Žijeme v neveganské společnosti a tlak ke konformitě je dle mého pohledu obrovský. A je vůbec žádoucí se v naší společnosti tímto způsobem odlišovat? Na tyto a mnohé další otázky se prostřednictvím této práce snažím nalézt odpovědi.

Teoretická část se skládá ze tří hlavních částí. První část pojednává o veganství a dalších typech alternativních způsobů stravování. V této části se dozvídáme, co vegany vede k tomuto typu stravování, jaké jsou benefity i stinné stránky této stravy. Další část nese název „Směřování k veganské výchově“. Pod tímto názvem se skrývají socializační faktory, které jedince během jeho cesty životem formují. Poslední a zároveň nejkratší kapitola je zacílena přímo na veganskou výchovu.

Kapitola s názvem „Potřeby vychovatelů“ byla vyňata a v aktualizované formě použita z mé bakalářské práce. Tato práce byla zacílena na detekci strategií zvládnání stresu u matek, které pečují o dítě s dětskou mozkovou obrnou.

Část praktická si klade za cíl pomocí kvalitativního přístupu a polostrukturovaného interview odhalit výchovné aspekty ve veganských rodinách z pohledu matek.

1 Veganství

1.1 Definice veganství

Veganská společnost pojímá veganství nejen jako způsob života, ale i filozofii. Hlavním záměrem veganství je snaha o odstranění veškerých forem krutosti páchaných na zvířatech a zabránění jejich vykořisťování, ať už za účelem získání potravy, výroby oblečení, či z jakéhokoli jiného účelu (The Vegan Society, nedat.a).

Lidé, kteří se rozhodli pro veganský způsob života z etických důvodů, jsou zajedno v tom, že zvířata jsou živé bytosti usilující o život a svobodu, a zároveň se snaží vyhnout ohrožení. Dle veganů není jakákoli péče o zvířata v chovném systému optimální, jelikož není zcela splněno tzv. Pět svobod, jimiž se měří blahobyt zvířete (The Vegan Society, nedat.b):

- **Svoboda od hladu a žízně** – umožnění neomezeného přístupu k čisté vodě a krmivu v takové míře, jež zaručí jejich plné zdraví a tělesnou zdatnost;
- **Svoboda od nepohodlí** – poskytnutí vhodného prostředí včetně přístřeší a místa k odpočinku;
- **Svoboda od bolesti, zranění a onemocnění** – poskytnutí účinné prevence či rychlé diagnostiky a léčby;
- **Svoboda projevit přirozené chování** – poskytnutí dostatečné prostoru, vhodného vybavení a společnosti téhož druhu;
- **Svoboda od strachu a stresu** – zajištění podmínek a léčby zabráňující duševnímu strádání (Elischer, 2019).

1.2 Historie veganství

Termín veganská strava byl poprvé definován v roce 1944 Veganskou společností (The Vegan Society, nedat.a). První zmínky o vyhýbání se masu ovšem sahají mnohem dále do historie. Můžeme je vysledovat již u starověkých indických a východních středomořských společností. (Suddath, 2008).

Slovo „vegan“, které v sobě zahrnovalo nejen vyhýbání se masu, ale také všem živočišným produktům a aktivitám zahrnující veškeré formy zneužívání zvířat, bylo poprvé použito listopadu roku 1944 ve Velké Británii zakladatelem Veganské společnosti Donaldem Watsonem (Vegan Society Today, nedat.; Brenda & Watson, 2014).

Velkým přínosem pro Veganskou společnost a veganství celkově bylo přijetí dalšího člena, Dr. Fraye Ellise, který se zabýval otázkou zdraví při veganském stravování. Soustředil

se zejména na zdravotní benefity veganské stravy a nutnost doplňování vitamínu B12 (Brenda & Watson, 2014). V roce 1960 byla založena Veganská společnost ve Spojených státech amerických Jayem Dinshahem, jež se později stal jejím prezidentem (American Vegan Society, nedat.). Společnost v současnosti stojí na šesti pilířích:

- Abstinence živočišných produktů
- Neškodnost s úctou k životu
- Integrita myšlení, slova a skutku
- Mistrovství nad sebou samým
- Služba lidstvu, přírodě a soucitu
- Pokrok v porozumění a pravdě (Brenda & Watson, 2014).

Dalším výrazným milníkem, který přispěl k rozšíření veganské filosofie, je kniha australského aktivisty Petera Singera s názvem „Osvobození zvířat“, jež byla poprvé vydána v roce 1975. Ta hovoří o nehumánním zacházení se zvířaty ze strany lidí a je inspirací pro celosvětové hnutí (Siger, 2001).

1.3 Strava konzumovaná vegany

Veganský životní styl je nejvýraznější v oblasti stravování. Z jídelníčku každého vegana je vyřazeno maso, veškeré mléčné produkty, vajíčka a jiné živočišné produkty.

Nejspornějším bodem veganských diskuzí je bezesporu med. Z definice veganství jasně vyplývá, že by žádný vegan neměl využívat zvířata ke svému užitku. Vedou se tedy diskuze, zda může být odebírání medu považováno za vykořisťování zvířat. Pro většinu veganů je med jednoznačně neveganský zejména kvůli neetickým postupům včelích farmářů, kterými ohrožují včely na životě (Petre, 2019).

Veganská strava je tedy ryze rostlinného původu. Skládá se z luštěnin, semen, ořechů, ovoce, zeleniny, hub, bylinek a koření. Správně sestavená veganská strava může být v mnoha ohledech tělu prospěšná. Je ovšem nutné dodržovat základní principy. Jedním z těchto principů je správné sestavení jídelníčku tak, aby tělu nechyběly nezbytně důležité látky, zejména vitamíny a minerály. Dále je třeba mít na paměti, že když je něco veganské, tak to nutně neznamená, že je to zároveň zdravé. Česká veganská společnost (nedat.a) proto doporučuje konzumovat suroviny v jejich základní formě namísto průmyslově zpracovaných potravin.

Vitamín B12 je pro tělo nezbytný. Podílí se na vzniku nových buněk, je významným pomocníkem při léčbě anemie. U dětí posiluje růst a chuť k jídlu. Dodává tělu energii, posiluje činnost mozku. Navíc podporuje udržování zdravého nervového systému a má spoustu dalších

benefitů. Konvenční strávníci tento vitamín přirozeně přijímají z potravin jako je maso, drůbež, mořské plody, ryby, mléko, sýr, vejce. Proto nás jistě nepřekvapí, že veganští strávníci mívají problém přijmout dostatečné množství tohoto vitamínu, jelikož se jen zřídka vyskytuje v rostlinné stravě (Mach, 2004; Sharon, 1994).

Dosavadní výzkumy potvrzují, že hodnoty vitamínu B12, který vegetariáni a vegani přijímají ze své stravy, jsou opravdu nízké. Proto jsou zdravotničtí pracovníci pobízeni, aby na tuto skutečnost upozorňovali a doporučili těmto lidem přijímat vitamín B12 formou suplementů v doporučených denních dávkách (Pawlak, Parrott, Raj, Cullum-Dugan & Lucus, 2013).

1.4 Motivace pro veganský životní styl

Existuje hned několik důvodů, proč se lidé mohou rozhodnout pro veganský způsob života, i za cenu možného nepochopení na straně většinové neveganské populace, pro kterou je konzumace živočišných produktů nadále vnímána jako norma.

- **Etické motivy**

Takto orientovaní vegani se snaží „mluvit hlasem zvířat“, a respektovat tak jejich práva. Nesouhlasí s tím, že hodnota jedince by měla být přiřazována na základě jeho druhového umístění. Etičtí vegani odmítají žít na úkor jiných živých tvorů. Nesouhlasí se zabíjením zvířat a jejich využíváním k nejrůznějším účelům (Francione & Garner, 2010).

- **Environmentální motivy**

Přechod na veganství může být také chápán jako možnost, jak přispět k ochraně naší planety. Veganská společnost hovoří o neustálém nárůstu živočišné výroby. Tento stoupající trend se má dále podílet na globálním oteplování, znečišťování prostředí, odlesňování, degradaci půdy s následkem snížení její úrodnosti, nedostatku vody a vymírání druhů (The Vegan Society, nedat.c).

K tomuto trendu přispívá například produkce CO₂ hospodářskými zvířaty či kácení lesů za účelem chovu těchto zvířat. Dokonce i plodiny pěstované pro dobytek jsou obdělávány hnojivy, ze kterých se tento plyn uvolňuje. Dobytek má ovšem i velkou spotřebu vody a rostlinných produktů. Ukazuje se, že chov dobytka má dopady i na kvalitu oceánů, ve kterých končí velké množství hnojiv, a způsobují tak chemické změny ve složení oceánů, které následně ovlivňují život mořských živočichů (Prošek, 2020).

- **Zdravotní motivy**

Jeden z nejčastějších motivů pro přechod na veganský způsob života je přechod z důvodu pozitivních dopadů veganského způsobu stravování na zdraví (Kerschke-Risch, 2015). Má se za to, že díky veganské stravě je možné předcházet různým onemocněním jako je například rakovina, osteoporóza, autoimunitní onemocnění aj. Dále veganská strava napomáhá zlepšit osobní kondici a zvýšit osobní pohodu (Dahlke, 2014; Rothgerber, 2013).

- **Sociální motivy**

Přechod na alternativní styl stravování bývá také někdy ovlivněn sociálními motivy. Svou roli může hrát způsob stravování v primární rodině, touha odlišit se či vyzkoušet něco nového, protest vůči společnosti, vliv vrstevníků a snaha zapadnout. Vliv bývá připisován i působení médií, která mají v dnešní době velkou sílu. (Beardsworth & Keil, 1992; Sobal & Nelson, 2003; Worsley & Skrzypiec, 1998).

- **Další motivy**

Existují ostatně i jiné důvody, které mohou jedince přimět k přechodu na veganskou stravu, a proto bychom je neměli opomenout. Zde můžeme zmínit například **chuťové averze** vůči určitým druhům potravin. Dále **spirituální důvody**, ty ovšem zejména v České republice nejsou tak často zastoupeny. Řeč je zejména o buddhismu, hinduismu, Adventistech 7. dne a Hare Krišně. Často zmiňována bývá také **ekonomická motivace**. Příznivci veganské stravy zdůrazňují, že produkce rostlinné stravy je levnější a má potenciál nasytit větší množství lidí, než strava živočišná (Worsley & Skrzypiec, 1998).

1.5 Veganství ve vztahu ke zdraví

1.5.1 Postoje odborných institucí k veganskému způsobu stravování

Dle vyjádření **České pediatrické společnosti** nelze veganství na rozdíl od vegetariánství doporučit pro děti do věku tří let. Opírá se přitom o publikaci Světové zdravotnické organizace (WHO), která upozorňuje na riziko nedostatku živin či možnost nižšího vzrůstu dítěte (Česká vegetariánská společnost, 2007.). Zajímavý je však pohled České pediatrické společnosti na veganskou umělou kojeneckou výživu na bázi sóji. Tu považuje jako vhodnou alternativu běžných kojeneckých výživ (Bělohávková, 2014).

Společnost pro výživu v roce 2015 ve svém vyjádření vyobrazila veganství jako rizikový způsob stravování, jelikož je třeba dbát na striktní dodržování přísunu bílkovin, zinku,

vápníku, železa a vitamínu B12. Upozorňuje, že vlivem nadměrného přísunu vlákniny ve formě rostlinné stravy může dojít k horšímu vstřebávání určitých minerálních látek. Veganství v období dětského věku, těhotenství a kojení nedoporučuje (Společnost pro výživu, 3. dubna 2015).

Světová zdravotnická organizace (WHO) neupřednostňuje konkrétní typ správného stravování, ani explicitně neodmítá veganský způsob stravy, zato dává v této oblasti určitá doporučení. Zmiňuje například, že je vhodné zahrnovat do svého jídelníčku spíše potraviny rostlinného původu než potraviny pocházející ze zvířat. Dle WHO je také vhodné nahrazovat tlusté maso luštěninami, rybami či světlým masem (World Health Organization, nedat.).

Názor **Americké zdravotnické asociace (ASA)** hovoří ve prospěch vegetariánské a veganské stravy v případě, že je vhodně sestavena. Pokud tato strava obsahuje veškeré výživové náležitosti, může být také velmi přínosná při prevenci či léčbě určitých druhů onemocnění. Za těchto podmínek je veganská strava považována Americkou zdravotnickou organizací za vhodnou stravu v každé životní fázi (Craig, Mangels & American Dietetic Association, 2009).

1.5.2 *Benefity veganské stravy*

Příznivci veganského způsobu stravování považují za velký benefit veganské stravy příjem většího množství **vlákniny**, než tomu bývá u strávnicků upřednostňujících masitou stravu. Její význam tkví ve vázání vody ve střevech a její následné vstřebávání. Díky tomuto procesu dochází ke změkčování stolice, a tedy k zabraňování vzniku zácpy (Dahlkle, 2014). Pierre Gélinas (2012) nicméně ve své studii zmiňuje, že důkazy o pozitivním vlivu vlákniny na prevenci zácpy nejsou přesvědčivé. Tvrdí, že 10 – 20 % světové populace se potýká se zácpami, kvůli kterým vyhledává lékařskou pomoci i přes to, že jejich strava obsahuje dostatečné množství vlákniny. Jako vhodné řešení navrhuje kombinaci vlákniny, potravinářských projímadel a zamezení přejídání.

Častý přísun vlákniny má pozitivní vliv na peristaltiku střev. Navýšením denního příjmu vlákniny dochází i ke zvýšení váhy stolice. Tím rovněž dochází k zvýšení schopnosti stolice na sebe vázat škodlivé látky, které potažmo vyloučí z těla. Tímto způsobem vláknina napomáhá odstraňovat škodlivé bakterie z tlustého střeva, a předchází tak různým nemocem, jako jsou hemeroidy, záněty, či dokonce závažnějším onemocněním, jako je například rakovina konečníku a tlustého střeva (Sharon, 1994). Výsledky randomizované studie The Australian Polyp Prevention Project z roku 1990 prokazují, že dieta s vysokým obsahem vlákniny a nízkým podílem tuků snižuje pravděpodobnost opětovného vzniku adenomů větších než 10 mm

po čtyřech letech. Ovšem neprokázalo se, že by došlo ke snížení celkového počtu nových adenomů (Bain & kol., 1990).

Vláknina významně prospívá k redukci a udržení hmotnosti díky nízkým kalorickým hodnotám. Strávník může sníst větší množství rostlinné stravy bez výčitek a je u něj navozován subjektivní pocit plnosti žaludku (Dahlkle, 2014). Ostatně o pozitivním vlivu vlákniny na tělesnou hmotnost hovoří i metaanalýza z roku 2015. Výsledky prokazují, že je možné snížit tělesnou hmotnost pouze za pomoci navýšení příjmu vlákniny ve stravě při zachování stále stejné pohybové aktivity a bez nutnosti restrikce kalorií (Bernard, Levin & Yokoyama, 2015).

Mezi další pozitivní důsledky vlákniny ve stravě patří také redukce množství LDL cholesterolu, a tedy předcházení vzniku kardiovaskulárních problémů, aterosklerózy či vysokého krevního tlaku (Česká veganská společnost, nedat.b). Toto platí v případě, kdy není v játrech zvýšena tvorba cholesterolu (Kohout, 2008). Vláknina dále reguluje hladinu cukru v krvi, čímž působí jako prevence rozvoje cukrovky 2. typu (Česká veganská společnost, nedat.b).

Veganská strava je bohatá na **antioxidanty**. Ty se v převážném množství vyskytují v rostlinách a poskytují jim ochranu před poškozením. Antioxidanty poskytují tělu ochranu před volnými radikály, čímž zamezují poškození buněk. Jinými slovy, přijímání rostlinné stravy, a tedy i dostatečného množství antioxidantů, zabraňuje stárnutí a opotřebování našeho organismu (Dahlkle, 2014).

Antioxidantů, vyskytujících se v rostlinné stravě, existuje celá paleta. Za zmínku stojí například **vitamín C**. Campbellové (2016) v knize „The China study“ pojednávají o souvislosti mezi vitamínem C a náchylností k různým nemocem včetně rakoviny. Zdůrazňují, že v oblastech Číny, kde bývá nižší konzumace ovoce, a tedy i nižší příjem vitamínu C, se rakovina vyskytuje pětkrát až osmkrát častěji, než v oblastech s vysokou spotřebou ovoce.

1.6 Kritika veganství

Ačkoli zastánci veganství zdůrazňují benefity této stravy jak pro zvířata, životní prostředí a či zdraví, najde se i značné množství kritiků.

Institut moderní výživy (2019) ve svém článku vyvrací některé mýty o veganství. Například popírá, že by veganství mělo být pro člověka přirozené. Dokládá, že již Australopithecus před 2,6 mil. let konzumoval maso a živočišné produkty. Tepelná úprava masa, dle výzkumů evolučních biologů a antropologů, značně přispěla ke zvětšení mozku předchůdce člověka. Dále napadá i tvrzení, že by veganství mělo být ekologičtější variantou

pro lidstvo. Je třeba si uvědomit ekologickou stopu, kterou každý z nás zanechává. Největší ekologickou stopou je mít dítě, dále používání automobilu a let letadlem. Za zmínku stojí i fakt, že velká část veganských potravin je k nám dovážena právě leteckou dopravou (např. avokádo, tempeh, sója, mořské řasy, tofu aj.).

Potenciální hrozbou pro vegansky se stravující děti i dospělé je nedostatek vitamínu B12. Výsledky studie prováděné v roce 2010 v Oxfordu deklarují, že insuficientní hladina vitamínu B12 se objevuje až u 52 % veganů, přičemž u konvenčních strávníků se tento problém téměř nevyskytuje (Gilsing & kol., 2010). Kromě nedostatku vitamínu B12 je také velkým problémem nedodržování daného množství bílkovin, zinku, vápníku a železa, jež může mít nedozírné následky pro fyzické zdraví, o čemž ostatně hovoří i Společnost pro výživu (3. dubna 2015) (viz výše).

Dana Hrnčířová (2019), členka výkonného výboru České asociace nutričních terapeutů, se v rozhovoru na portálu iDNES.cz vyjadřuje k veganskému stravování vrcholových sportovců. Sděluje, že naplánování čistě rostlinné stravy pro takového sportovce není nic jednoduchého a je to dokonce výzvou i pro ty nejzkušenější nutriční terapeuty.

1.7 Jiné alternativní způsoby stravování

Veganství je jeden ze způsobů alternativního stravování. To však doposud nemá jednoznačně platnou definici. Laicky lze alternativní stravování chápat jako jakékoli dlouhodobě praktikované způsoby stravování, které se zásadně odlišují od obvyklé stravy na daném území, tedy od stravy konvenční (Hejmalová & Hrnčířová, 2012).

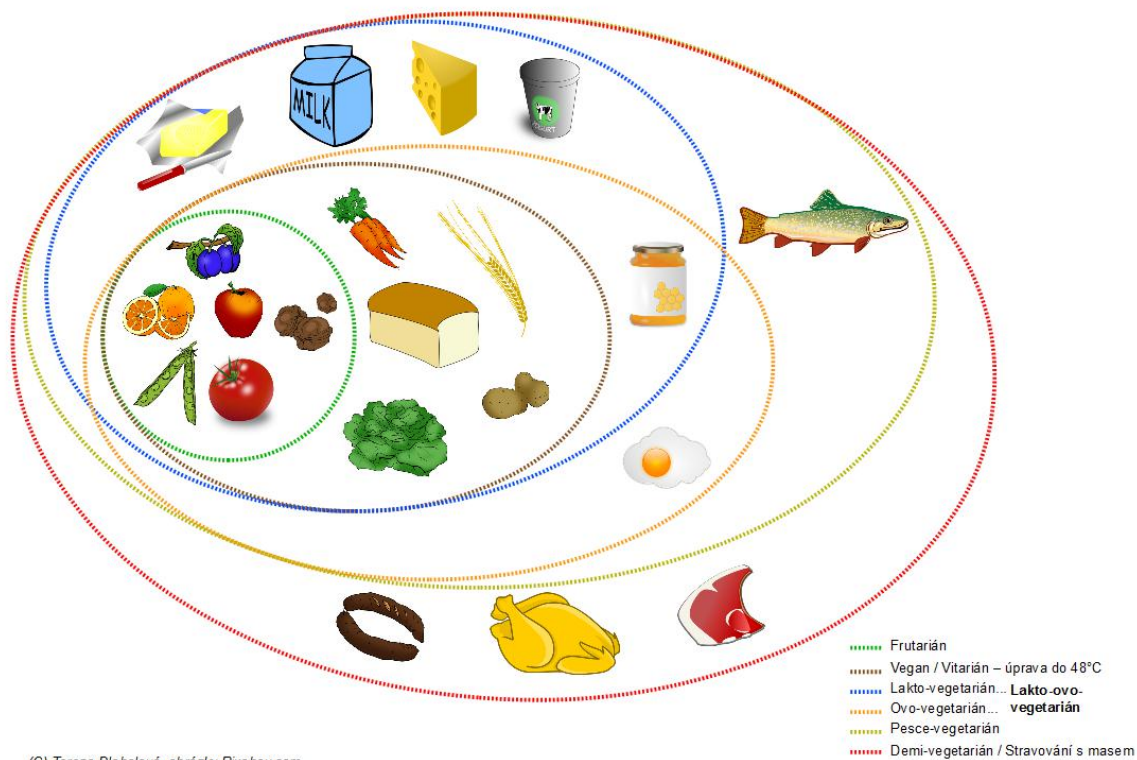
Rozdíl mezi alternativní a „konvenční“ stravou bývá nejčastěji dán vyřazením určitých druhů potravin z jídelníčku. Ve většině případů se jedná právě o živočišné výrobky. Alternativní strava se však může lišit i odlišnou přípravou pokrmů, výběrem potravin, způsobem rozložení stravy v průběhu dne či nezvyklou kombinací potravin (Hejmalová & Hrnčířová, 2012).

Existuje velké množství typů alternativního stravování. V následující kapitole zmíním pouze některé z nich.

1.7.1 Vegetariánství

Mezi nejznámější patří zcela určitě vegetariánství. Vegetariáni ze svého jídelníčku vyřazují maso (Nutrition Science Degree, nedat.). Vegetariánská společnost dělí vegetariány do různých kategorií na základě toho, jaké potraviny konzumují.

- Semivegetariáni (flexitariáni) – konzumují částečně bezmasou stravou. Do svého jídelníčku zařazují pouze určité druhy masa, a to většinou s ohledem na jeho původ. Mohou tedy například konzumovat pouze maso z biofarem. Dle některých názorů však nejsou považováni za pravé vegetariány;
- Laktovegetariáni – nejedí maso ani vejce, ale mléčné výrobky konzumují;
- Laktoovegetariáni – nekonzumují maso, vejce a dokonce ani mléčné výrobky;
- Oovegetariáni – vyhýbají se všem živočišným produktům kromě vajec;
- Vegani – veganství je členy Vegetariánské společnosti taktéž zařazováno jako typ vegetariánské stravy. Vegani ovšem oproti klasickým vegetariánům, kteří nekonzumují maso, zacházejí ještě dále a nekonzumují ani neužívají žádné produkty živočišného původu;
- Vitariáni – vitariánství neboli „syrové veganství“ na rozdíl od veganství nedovoluje tepelnou úpravu potravin při teplotě vyšší 48 °C;
- Frutariáni – jsou tzv. „přísnými vegany“, jelikož konzumují pouze syrové rostlinné plody. Jedí tedy zejména ovoce, určité druhy zeleniny, ořechy, oleje. Zajímavostí je, že se vyhýbají konzumaci těch plodin, které by rostlinu zahubily. Řeč je o obilovinách, listové a kořenové zelenině;
- Pesce-vegetariáni – nejedí žádné maso kromě ryb (Dlabalová, 2015; Humane League Labs, 2014; Petre, 2016).



Obrázek 1 : Kategorie bezmasého stravování (Dlabalová, nedat. in Svět potravin, 2014)

1.7.2 Paleolitická strava

Základní myšlenkou tohoto způsobu stravování je následování stravovacích návyků našich předků z dob před zemědělskou revolucí, která proběhla před několika tisíci lety. Východiskem této teorie je evoluční proces. Dle zastánců tohoto směru je tělo nastaveno tak, aby přijímalo stravu, která není průmyslově zpracována. Jídelníček je tedy sestaven z čistě přírodních potravin či potravin, které jsou jen minimálně průmyslově upravené (Cordain, 2014).

Jelikož se lidé v období paleolitu živili převážně lovem, velkou část této stravy tvoří maso. Lidé konzumující paleolitickou stravu se mimo průmyslově zpracovávané potraviny vyhýbají i konzumaci mléka, obilovin a nízkotučných potravin. V době paleolitu totiž nebylo snadné podojit divoké zvíře a obiloviny byly konzumovány pouze v období hladomoru (Cordain, 2014).

1.7.3 Ketogenní strava

Tato strava je založena na vysokém množství tuku ve stravě, přiměřeném množství bílkovin a restrikci sacharidů, jejichž denní příjem nesmí přesáhnout hodnoty 40 – 50 g. Důsledkem takto nastaveného jídelníčku je vznik ketózy, což je jev, kdy dochází ke zvyšování ketolátek v krvi. Výsledkem tohoto procesu je redukce tuků v organismu (Argon, Schoenfeld, Wildman, Kleiner, Vandusseldorp, 2017).

Zajímavostí je, že navození ketózního stavu se používá i jako terapie vybraných onemocnění, jako je například epilepsie, morbidní obezita či diabetes (Horák, 2019).

1.7.4 Fitness výživa

Dalším alternativním stravovacím směrem, který stojí za zmínku, je fitness. To se těší stále většímu počtu příznivců a lze ho považovat za jakýsi trend dnešní doby.

Dle fitness je téměř nemožné docílit toho, aby naše strava byla naprosto dokonalá. Snaží se tedy tomuto ideálu alespoň přiblížit dodržováním určitých zásad. Strava by měla být pravidelná a vyvážená, hladovění nemá smysl. Spousta lidí si myslí, že určité potraviny jsou při redukci váhy „zakázané“ a „špatné“. Fitness takto potraviny nerozděluje. Člověk si může dát to, na co má zrovna chuť. Důležité je, aby byl jeho jídelníček vyvážený, co se týče množství přijatých bílkovin, sacharidů a tuků (Caha, 2013).

Při snaze o hubnutí je důležité si uvědomit, že energetický příjem musí být vždy nižší než výdej, v opačném případě přibíráme na váze. Energetický výdej můžeme podpořit pohybovou aktivitou, která je ve fitness žádoucí. Dále je třeba dodržovat pitný režim. Člověk by měl dle odborníků vypít denně alespoň 35 – 40 ml tekutin na kilogram tělesné hmotnosti. Při tělesné aktivitě by se měl příjem tekutin navýšit, a to až na dvojnásobek této hodnoty (Caha, 2013).

Kromě výše zmiňovaných patří do této kategorie celá škála dalších směrů. Uvést můžeme dále například makrobiotiku, Ajuvédu, středomořskou dietu a spoustu dalších (Nutrition Science Degree, nedat.).

2 Směřování k veganské výchově

2.1 Rodina a její proměny

Hartl a Hartlová (2010) definují rodinu jakou společenskou skupinu, kterou pojí manželský svazek nebo pokrevní vztahy, odpovědnost a vzájemná pomoc. Rodina svým členům zajišťuje péči a ochranu, a to zejména ve chvílích, kdy to nejvíce potřebují (Dunovský et al., 1999). Dle Říčana (in Řezáč, 1998) patří k základním znakům rodiny také časoprostorové ohraničení rodiny a relativní trvalost tohoto vztahového systému. Na tomto podkladě se vytváří emoční intimita.

Pro řadu sociologů a psychologů zejména ze západních zemí je termín rodina spojen pouze s nukleární rodinou (tedy matkou, otcem a dětmi). Většina zemí řadí do rodiny i ostatní rodinné členy, tedy babičky, tety, strýce, sestřenice i bratrance z obou stran rodičů a to i v případě, kdy nejsou pokrevně příbuzní (Georgas, 2006).

Rodiny prochází řadou proměn z hlediska jejich forem, složení a struktury (Goldenberg & Goldenberg, 2011). Tradiční rodina měla obraz pevné dvougenerační rodiny v rodinném domku s nejméně třemi dětmi a tradičními, striktně oddělenými a zároveň vzájemně se doplňujícími rolemi ženy a muže. Stabilitě tehdejší společnosti napomáhal i fakt, že výběr budoucího partnera pro své dítě bylo v rukou rodičů. Děti se rodilo mnoho, a tak není zarážející, že hlavním smyslem rodiny byla výchova dětí.

Postupem času se od tohoto tradičního rozdělení začalo upouštět. Koncem padesátých let ženy opouštějí své domovy a začínají se věnovat kariéře stejně jako muži. Začíná se klást důraz na individuální životy všech členů rodiny (Možný, 2001). Výchova dětí se čím dál více realizuje ve školních a mimoškolních zařízeních, mládež tráví více času mimo rodinu (Čáp, 1993).

Moderní dobu plynule střídá doba postmoderní. Tato doba je charakteristická řadou technických a sociálních změn. Důraz je kladen na individuální potřeby jedince a zároveň vztahy jedince začínají ztrácet na kvalitě (Možný, 2001). Dochází tedy k tomu, že „vedle sebe žijí lidé, povaha jejichž soukromého, rodinného prostoru je od sebe epochálně vzdálená“ (Možný, 2001, 24). Froma Walsh (2003) v souvislosti s měnící se strukturou společnosti zdůrazňuje, že dnešní rodiny čelí nepředvídatelným výzvám, kterým je nutno porozumět a více se jimi zaobírat.

Tabulka 1: Základní charakteristiky tradiční, moderní a postmoderní rodiny (Možný, 2001, 24)

	Tradiční	Moderní	Postmoderní
Struktura	široká, vícegenerační	nukleární, manželská	variabilní, individualizovaná
Základní kapitál	ekonomický	ekonomický, sociální, kulturní	sociální, kulturní
Legitimizace	sex, děti	děti	nelegitimizuje
Role	komplementární, hierarchizované	segregované, komplementární	individualizované
Funkce	univerzální	pečovatelské, statusotvorné, citové	citové
Autorita	otec	otec – matka, funkčně segregované	individualizovaná, slabá
Reprezentace diskursu	náboženská, církevní	občanská	masmediální
Mezigenerační přenos	patrilinéární, autoritativní	demokratický, smíšený	slabý

2.1.1 *Funkce rodiny*

Vývojem společnosti vykrytalizovaly základní funkce rodiny, a to funkce **biologicko-reprodukční**, **ekonomicko-zabezpečovací**, **emocionální** a **socializačně-výchovná** (Dunovský et al., 1999). Někteří autoři se shodují na zařazení dalších funkcí, a to konkrétně funkce **ochranné** a **relaxační**.

V dřívějších letech byl kladen důraz zejména na funkci ekonomickou a politickou. Dnes se má za to, že by rodina měla dítěti poskytnout hlavně emoční oporu, ochranu a oporu, a tím ho připravit na požadavky společnosti (Kuchařová et al., 2019).

- **Biologicko-reprodukční funkce**

Tato funkce je považována za nejstarší funkci vůbec. Její význam tkví hlavně v zachování lidského rodu. Již v dávných letech byla realizována i mimo rodinu. Nicméně právě v rodině nabývá na svém významu (Matoušek & Pazlarová, 2010). Biologicko-reprodukční funkce je ovšem důležitá i pro samotného jedince, jelikož vede k uspokojování jeho biologických a sexuálních potřeb (Kraus & Poláčková, 2012).

- **Ekonomicko-zabezpečovací funkce**

Pod tuto funkci spadají veškerá rozhodnutí týkající se materiálních a finančních prostředků, investic a výdajů všech členů rodiny (Kraus & Poláčková, 2012). V širším pojetí má materiální oblast přesah i do oblasti sociální, duševní, duchovní. Členové rodiny by měli mít pocit základní životní jistoty (Skopalová, 2014).

- **Emocionální (citově intimní) funkce**

Základem této funkce je citová vazba mezi všemi členy rodiny. Tato funkce není vázána na věk, je důležitá jak pro dospělého jedince, tak pro dítě (Matoušek, Pazlarová, 2010). Podle Krause (2014) je emocionální funkce obzvláště významná, neboť poskytuje dítěti pocit bezpečí, lásky a důvěry a neexistuje žádná instituce, která by tyto jistoty dokázala nahradit.

- **Socializačně-výchovná funkce**

Rodina je všeobecně známa jako primární činitel socializace. Udává dítěti směr, jak ve společnosti fungovat. Předurčuje jeho osobní vývoj a vztahy s jinými skupinami lidí. Předává mu rodinné hodnoty a vystavuje ho určitým konfliktům. V rámci rodinného fungování se dítěti dostává sociálních dovedností, které jsou podstatné pro jeho budoucí vývoj (Matoušek, 1997).

- **Ochranná (zaopatřovací, pečovatelská) funkce**

Rodiče mají zodpovědnost za své dítě. Mají povinnost pečovat o jeho tělesný, rozumový, citový i mravní vývoj. Dále mají povinnost ho vychovávat, starat se o jeho zdraví, usměrňovat jeho chování a dohlížet na něj. Zároveň musí také naplňovat jeho základní životní potřeby (Kraus, 2014; Skopalová, 2014). Matoušek a Pazlarová (2010) se shodují na tom, že tato funkce by neměla být uplatňována pouze ze strany rodičů k dětem, ale že i děti by se měly v dospělém věku umět postarat o své stárnoucí rodiče.

- **Relaxační funkce**

Dle Krause (2014) je důležité pamatovat i na relaxaci, rekreaci a zábavu. Ta se opět týká všech členů rodiny, přičemž pro děti má tato funkce obzvláště velký význam. Úroveň naplňování této funkce se pak může projevit například v míře společně tráveného volného času, způsobu trávení dovolené apod.

2.2 Výchova

Při pokusu o definování výchovy docházíme k závěru, že neexistuje jednoznačná shoda autorů na toto téma. Narážíme na víceznačnost tohoto pojmu, jeho vágnost a nedůslednost, čímž je míněno užívání tohoto pojmu na různých místech a v různém pojetí (Langmeier & Krejčířová, 2018). Například Psychologický slovník Hartla a Hartlové (2010, 680) definuje výchovu jako „*záměrné, více či méně systematické rozvíjení citových a rozumových schopností člověka, utváření jeho postojů, způsobů chování, v souladu s cíli dané skupiny, kultury apod.*“. V Pelikánově (1995) procesuálním pojetí výchovy lze na výchovu nahlížet jako na dílčí případ obecnějšího procesu, jež se podílí při formování jedince. Jedná se o záměrné utváření a ovlivňování podmínek, které umožňují optimální rozvoj každého jedince a jsou v souladu s jeho dispozicemi.

Langmeier a Krejčířová (2018) ve své publikaci zmiňují, že se dá na výchovu nahlížet šířeji, a to jako na vliv člověka na druhého, čímž dochází k nějaké změně v jeho osobnosti. Pokud bychom se pokusili vnímat výchovu ještě šířeji, mohli bychom ji dokonce definovat jako jakékoliv působení vnějšího prostředí směrem k vyvíjejícímu se jedinci (Langmeier a Krejčířová, 2018).

2.2.1 Výchova a její proměny

Jak již bylo řečeno dříve, celá společnost prošla řadou proměn, tudíž muselo dojít i ke změnám k přístupu k výchově dětí. Minulá doba se vyznačovala přísnou výchovou s požadavkem na naprosté dodržování pravidel, s čímž se pojilo potlačení vlastní osobnosti dítěte (Kuchařová et al., 2019).

Naproti tomu dnešní doba, a tedy i výchova, je o poznání jiná. Doba je více rozvolněná, mezi rodiči a dětmi panuje stále větší odstup, svět lidí a věcí se neustále proměňuje. Rodiče jsou tedy mnohdy nejisti ohledně způsobu výchovy svých dětí. Vyrůstali totiž v diametrálně odlišné době a není pro ně lehké připravit své děti na svět, který vlastně vůbec neznají a který se bude i nadále měnit. Dětem je ve výchově ponechán větší prostor ve všech směrech. Trendem je také prodlužování dětství a oddalování jejich přechodu do dospělosti. Dítě má tedy možnost plně se zaměřit na rozvoj vlastního potenciálu a zvažování svých možností. Výchova je směřována k posílení integrace osobnosti dítěte, samostatnosti, otevřenosti, tvořivosti, kritického myšlení, odpovědnosti, autonomní morálky a schopnosti převzít iniciativu (Kuchařová et al., 2019).

Výchovných pouček je celá řada a rodiče si často nejsou jisti, jestli ve své výchově opravdu postupují správně (Langmeier & Krejčířová, 2018). Pro řadu zejména mladých rodičů může být uklidňující fakt, že určitá dávka nejistoty ve výchově je naprosto přirozená. Nakonec i zkušený rodič či odborník v tomto směru může v určitých chvílích pociťovat nejistotu ohledně svého výchovného počínání (Sobotková, 2012).

V dnešní době se v souvislosti s výchovou hovoří o tzv. „interakčním modelu“. Pokud se vysloví pojem „výchova“, spoustu z nás určitě jako první věc napadne výchovné působení ze strany rodičů na svého potomka. Je na místě si ovšem uvědomit, že výchova není pouze jednosměrné působení vychovatele na pasivního vychovávaného. Vychovávající a vychovávaný jsou ve vzájemném vztahu, kde chování jednoho člena ovlivní chování druhého (Matějček, 1994).

2.2.2 Faktory ovlivňující výchovné působení

Rodina dítěte je ovlivňována značným množstvím vlivů, které se pak promítají do samotného obrazu výchovy. Máme na mysli celkové sociokulturní podmínky rodiny, ale i lokality a země, ve které rodina žije a také doba, ve které se nachází. V této kapitole se zaměříme na ty dle mého názoru nejpodstatnější faktory.

„*Nejvíce vychováváme, když nevychováváme.*“ (Říčan, 2013, 11). Tato poučka nás vrací od tak často zmiňovaného „záměrného působení na dítě“ k jádru věci. Velmi důležitým faktorem výchovy je totiž zcela určitě osobnost vychovatele. Jde o to, jak se rodič v přítomnosti dítěte chová a jaký vzor mu tím poskytuje. Ukazuje se, že obzvláště silně na dítě působí počínání rodiče při řešení krizových situací. Právě tyto okamžiky se jeví jako zásadní při budování charakteru dítěte a podílejí se na jeho životní pohodě (Říčan, 2013).

Čáp (1993) uvádí, že dítě, které má alespoň jednoho z rodičů se středoškolským či vysokoškolským vzděláním, je vedeno k dobrému školnímu výkonu. Rodiče bývají schopni dítěti pomoci při zdolávání překážek v učení či zájmové činnosti. Oproti tomu rodiče bez středoškolského vzdělání obvykle neposkytují dítěti takto příznivé podmínky vývoje. Výzkum uskutečněný na Univerzitě Panjubi se dívá na faktor vzdělání rodičů z jiného úhlu pohledu. Výsledky výzkumu prokazují nižší seberegulační strategie právě u dětí vysoce vzdělaných rodičů. Autoři vidí možné vysvětlení ve větším zásahu rodičů do vzdělávacích aktivit svých dětí (Kaur & Kaur, 2019).

Sociokulturní úroveň rodiny se také odráží na způsobu komunikace s dítětem. Rodiny s nízkou sociokulturní úrovní mají negativní vliv na celkový psychický vývoj dítěte. Tyto

rodiny se označují jako nepodnětné, jelikož dítěti neposkytují podmínky pro jeho zdárný vývoj. Slovník rodiny je značně ochuzen, řeč je zatížena agramatismy, vyslovování bývá nedbalé. Dítě je často okřikováno, aby ostatní neobtěžovalo svými dotazy. Tento způsob komunikace dítě negativně ovlivňuje hned na několika úrovních. Jsou ovlivněny jeho řečové schopnosti a intelektuální vývoj; dochází k oploštění jeho poznávací funkce, která je významná pro formování motivace k učení a v neposlední řadě je ovlivněno emoční klima rodiny (Čáp, 1998).

Svou roli zcela jistě hraje také množství **času**, které je pečující osoba schopna svému dítěti věnovat a smysluplně ho s ním sdílet. Najdou se rodiny, pro které má vysokou hodnotu úspěch a materiální zabezpečení rodiny. Tito rodiče pak s dětmi netráví dostatečné množství času. Raději jim jejich volný čas naplánují tak, aby se samy „zabavily“. Sami rodiče se však do těchto činností příliš nezapojují. Pro budování kvalitních vztahů se svými dětmi by rodiče neměli zapomínat na trávení společného času jako rodina. Sobotková (2012, 23) si také stojí za tím, že „čas spolu s láskou je totiž to nejcennější, co dětem můžeme dát“.

Na závěr pokládám za důležité ještě jednou zdůraznit, že faktorů, které se uplatňují ve výchově dítěte, je nepřeberné množství. V této kapitole jsem zmínila jen ty, které já osobně pokládám za nejdůležitější.

2.2.3 Potřeby vychovatelů

Je více než zřejmé, že dítě pro svůj vývoj potřebuje dospělé vychovatele, které k němu pociťují vřelý vztah. Nesmíme ovšem zapomínat na potřeby samotných rodičů. Mít děti přináší rodičům na jednu stranu starost a závazek, na druhou stranu je tato zkušenost obohacuje a přináší jim hluboké životní uspokojení (Matějček, 2017).

Matějček (2017) hovoří o základních potřebách rodičů:

- **Potřeba stimulace**

Základní lidskou potřebou je potřeba stimulace. Právě dítě rodičům přináší velké množství různorodých podnětů v dostatečném množství, kvalitě a proměnlivosti. Jinými slovy, rodič se s dítětem nikdy nenudí.

- **Potřeba učení**

Děti dávají rodičům také příležitost k učení a rozvoji. Tím jak dítě roste a vyvíjí se, vyvíjí se spolu s ním i rodič. Veškeré radosti i starosti, které rodič se svým dítětem prožije, ho obohacují, a právě díky nim se rodič stává moudrým.

- **Potřeba bezpečí a jistoty**

Stejně jako dítě, potřebuje i rodič mít tyto potřeby uspokojeny. Zmíněné potřeby bývají naplňovány prostřednictvím citových vztahů, které rodič navazuje. Právě dítě bývá subjektem, ke kterému rodič projevuje pravý hluboký citový vztah plný oddanosti.

- **Potřeba společenského uznání**

Tato potřeba je nezbytnou podmínkou podílející se na utváření sebevědomí rodiče. Člověk přirozeně usiluje o to, aby byl ostatními přijímán a uznáván. Dítě dává dospělému ve společnosti hodnotu. Právě schopnost plodit děti člověku umožňuje vyrovnat se ostatním ženám a mužům, nést stejná práva a povinnosti. Děti tedy potřebují své rodiče, ale i rodiče potřebují své děti, protože jim mimo jiné dávají uvědomění, že něco znamenají.

- **Potřeba otevřené budoucnosti**

Aby člověk mohl plnohodnotně žít, musí si být vědom nějaké životní perspektivy. Jedná se o potřebu specificky lidskou. Děti dávají rodičům pocit, že na světě zanechali něco, co sami stvořili, něco co je dílem jejich vlastní výchovy a co přetrvává.

2.2.4 Potřeby dítěte

I dítě má své potřeby, které jsou neméně důležité jako potřeby rodičů. Při výchově by měli pečující osoby klást důraz na jejich naplňování (Langmeier & Matějček, 1969; Matějček, 2004):

- **Potřeba celkové stimulace**

Aby se dítě správně vyvíjelo, je nutné mu zajistit dostatečný přívod variabilních podnětů a tím stimulovat jeho smyslové orgány. Přirozeným zdrojem stimulace je každodenní fyzický, zrakový a řečový kontakt s dítětem.

- **Potřeba smysluplného světa**

Pod tímto termínem si můžeme představit pro dítě stabilní věcné a sociální prostředí, ve kterém se dokáže orientovat. V praxi to vypadá například tak, že se na nás dítě usměje a my mu úsměv opětuujeme, čímž mu dáváme zpětnou vazbu. Díky uspokojování této potřeby má dítě možnost učit se a získávat nové zkušenosti.

- **Potřeba citové jistoty**

Pro dítě je podstatné vytvořit si blízkou citovou vazbu s pečující osobou, přičemž se nemusí vždy jednat o biologickou matku dítěte.

- **Potřeba identity**

Tato potřeba vyjadřuje tendenci dítěte vytvořit si své vlastní já. Dítě si potřebuje najít své místo ve světě. Vytváří si sebevědomí, sebepojetí a identitu, jejíž obraz se dotváří v období dospívání.

- **Potřeba životní perspektivy, otevřené budoucnosti**

Jedná se o typicky lidskou potřebu, kdy si uvědomujeme plynutí času. Jde o jakousi naději, která nás motivuje napříč životem. Zavřená budoucnost by znamenala zoufalství, pocit nicotnosti.

2.2.5 Výchovné styly

Následující kapitola byla převzata z mé bakalářské práce a následně aktualizována, aby lépe odpovídala tématu mé diplomové práce.

V literatuře nejčastěji nacházíme rozdělení výchovných stylů na následující (Langmeier & Krejčířová, 2006; Thorová, 2015):

- **Autoritářský styl** – důraz je kladen na bezpodmínečnou poslušnost dítěte, uposlechnutí rozkazů bez možnosti diskuze;
- **Liberální styl** – dítěti je ponechávána co největší volnost. Od dítěte není vyžadována disciplína ani zralé chování, seberegulace či smysl pro zodpovědnost;
- **Demokratický styl** – rodiče respektují dítě jako individualitu, která má právo o sobě rozhodovat, zároveň si však musí uvědomovat svou odpovědnost vůči ostatním lidem. Rodiče a děti se v tomto stylu výchovy stávají spolupracujícími partnery, jež se snaží společnými silami o nalezení přijatelného řešení situace. Tento styl je obecně považován jako nejpříznivější pro vývoj dítěte;
- **Nedbalé rodičovství** – rodiče dítěti sice naplňují základní potřeby, ale výrazně se v jeho životě neangažují. Nejeví zájem o jeho život, pocity, názory. Tento výchovný styl je charakteristický nedostatečnou kontrolou a vzájemnou komunikací.

Matějček (1992) se zabýval tématem výchovných stylů podrobněji. Popsal několik nevhodných negativně laděných výchovných stylů, se kterými se často setkáváme v poradenské praxi. Toto výchovné počínání bývá mnohdy ze strany rodičů míněno dobře, avšak dítěti ze své podstaty vůbec neprospívá. Ve své knize toto téma rozpracovává i Langmeier a Krejčířová (2006):

- **Rozmazlující výchova** – rodič vyhoví každému přání dítěte, podřizuje se jeho potřebám a přáním;
- **Hyperprotektivní výchova** – klíčovým tématem v tomto typu výchovy je strach o dítě. Rodiče dítěti brání v aktivitách, které se jim subjektivně zdají nebezpečné. Tímto přístupem omezují jeho sociální rozvoj;
- **Perfekcionistická výchova** – přehnaná ambicióznost rodičů se projevuje přehnanými požadavky a očekáváním vůči svému dítěti. Rodiče přitom na dítě kladou takové požadavky, které je vzhledem k jeho věku a individuálním vlastnostem téměř nemožné splnit;
- **Zavrhuující výchova** – rodiče dávají dítěti svým chováním (otevřeně či častěji nepřímou) najevo své odmítavé city. Veřejně to ovšem nepřiznávají a odvolávají se na nedostatek poslušnosti ze strany dítěte;
- **Nedůsledná výchova** – přístup rodiče k dítěti často kolísá od pólu naprosté přísnosti k pólu naprosté povolnosti. Může se zdát, že svou povolností kompenzuje výčitky svědomí za předešlou přísnost. Tento styl výchovy může vzniknout i nejednotným přístupem rodičů k dítěti;
- **Výchova zanedbávající, týrající, zneužívající či deprivující** – v tomto případě vyvstává otázka, zda se jedná o výchovu v pravém slova smyslu. Důsledky tohoto působení rodičů na dítě na něj mívají negativní dopad a často vedou k „výchově“ depresivního jedince.

- **Citová výchova**

Matějček (2017) dále hovoří ještě o jednom stylu výchovy, a tedy o výchově **citové**. Tento výchovný styl spatřuje jako ideální přístup k dítěti. Žádný konkrétní návod a postup na ni ale nikde nenajdete. Každé dítě je individualitou a má jiné potřeby, jinak reaguje na podněty. Proto je více než důležité, aby rodiče své děti znali. Měli by se zajímat o jejich charakteristické rysy a umět se do nich vcítit, naslouchat jim.

K úspěšnému vedení citové výchovy tedy není třeba žádných příruček, stačí se chovat bezprostředně, upřímně – **citově**. Také je dobré mít na paměti, že na citovou výchovu není nikdy dost brzy. Někteří vychovatelé citovou výchovu odsouvají, protože na ni není, dle jejich slov, vzhledem k běžným denním starostem čas. Citová výchova by se ale neměla opomíjet. Prosté pečování o základní fyziologické potřeby dítěte bez projevování vlídnosti zkrátka nestačí (Matějček, 2017).

Je žádoucí mít rád své dítě, ale i druhé lidi, a v tomto duchu vést i svého potomka. V určité životní fázi, až bude dítě dostatečně zralé, by mělo umět dávat a přijímat a všeobecně fungovat ve společnosti. A také radovat se z radosti druhých, což je dle Matějčka (2017) jeden z největších vkladů, který můžeme dítěti do života předat.

Další doporučení, které Matějček (2017) v citové výchově nabízí, je vedení dítěte k tomu, aby dokázalo něco vydržet pro radost druhých. Příkladem může být třeba zapojení dítěte do péče o společnou domácnost tím, že pomůže dědečkovi s obděláváním zahrady nebo se rozdělí s kamarádem o bonbony.

Také nesmíme zapomínat na důslednost. Dětem musí být vhodně nastavovány hranice. „*Hranice dětem ukazují, jak daleko mohou zajít*“ (Rogge, 2012, 56). Ideální je, pokud rodiče nastaví dítěti takové hranice, na kterých se alespoň zčásti domluvili spolu s dítětem. Pokud totiž dítě spolupracuje na vytvoření hranic, je pro něj následně mnohem jednodušší hranice dodržovat (Čapek & Čapková, 2010). Matějček (2017) zdůrazňuje, že důslednost ve výchově má hranice svobody dosti široké, aby se v něm dětem dobře žilo (Matějček, 2017).

Matějček (2017) dále naráží na problematiku trestů a odměn a nabádá rodiče, aby v tomto případě jednali vždy uváženě. Správný **trest** má napravit škodu, která vlivem špatného chování dítěte vznikla; má zamezit tomu, aby se podobné chování v budoucnosti opakovalo a nakonec to nejdůležitější, má z dítěte sejmout pocit viny. Když tedy trestáme dítě neuváženě například pohlavkem, může to přinést více škody než užitku a trest se mine účelem. I při odměňování bychom měli postupovat uváženě. Největší odměnou pro dítě je uvědomění si, že učinilo radost těm, na kom mu záleží. Materiální dárek je spíše pouhým symbolickým vyjádřením tohoto vztahu.

2.2.6 Výchova k hodnotám

Dle Hartla a Hartlové (2010) lze **hodnoty** definovat jako vlastnosti, které jedinci přisuzují určitému objektu, situaci, události či činnosti ve spojitosti s uspokojováním jejich potřeb. Hodnoty se utvářejí postupně prostřednictvím procesu socializace.

Je zřejmé, že hlavním a prvním zprostředkovatelem hodnot pro dítě je jeho rodina. Každá rodina má svoje vlastní hodnoty. Hodnotová orientace rodiny nám sděluje, co konkrétní rodina považuje za důležité, do čeho vkládá svoji energii, čas a peníze. S rodinnými hodnotami souvisí i očekávání jednotlivých členů rodiny od ostatních členů (Matoušek, 1997; Plaňava 2000).

Hodnotový systém rodičů se vytváří na základě hodnotového systému převzatého z jejich původních rodin v kombinaci se zkušenostmi, které nabyli během života. Hodnotový systém rodičů pak hraje významnou roli v nastavování výchovných cílů při výchově jejich dětí (Langmeier & Krejčířová, 2018).

Ačkoli je hodnotový systém každé rodiny různý, ve většině případů odpovídají tyto hodnoty větší či menší měrou hodnotám nastaveným ve společnosti či určité společenské vrstvě. Problém nastává tehdy, pokud se hodnotový systém rodiny značně rozchází s hodnotovým systémem většiny populace. (Langmeier & Krejčířová, 2018). V tomto kontextu mi na mysl přichází právě životní styl veganů, který se svým hodnotovým systémem od většinové konvenčně stravující se společnosti značně vymyká.

Může se stát, že i v rodině jsou hodnotové orientace jednotlivých členů rozdílné. Otázkou je, zda jsou slučitelné či nikoliv (Plaňava, 2010). Je více než žádoucí, aby oba rodiče vystupovali ve vztahu k dítěti jako příklad uznávaných hodnot. V opačném případě, kdy se hodnoty rodičů výrazně rozchází a na dítě jsou tak kladeny navzájem neslučitelné požadavky, může mít toto počínání negativní důsledky (Langmeier & Krejčířová, 2018; Luca, 2013).

2.2.7 Výchova a socializace

Dalším termínem, který souvisí s formováním jedince, je **socializace**. Jedná se o proces postupného začleňování jedince do společnosti, při kterém se člověk stává člověkem. Tento proces není nikdy ukončen, jedinec se socializuje v průběhu celého svého života (Hartl & Hartlová, 2010; Výrost & Slaměnik). Socializace navíc úzce souvisí s výchovou, jelikož k ní dochází právě prostřednictvím výchovného působení a vlivem prostředí (Knotová, nedat.).

Je nutné mít na paměti, že dítě není formováno pouze v rodině. Socializace se uskutečňuje na více úrovních. Rodina je ovšem chápána jako primární socializační činitel

dítěte, a to již od novorozeneckého věku. Socializace má samozřejmě největší význam během prvních let života dítěte, jelikož dochází k upevnění sociálních norem (Výrost & Slaměník, 1998; Vymětal, 2003; Langmeier & Krejčířová, 2006; Skopalová, 2014). S vývojem dítěte do socializačního procesu začínají zasahovat i další činitelé, jako je například škola, vrstevnické skupiny, massmédiá, zaměstnání jedince a příslušnost k různým skupinám aj. (Nakonečný, 2009).

2.2.7.1 Činitelé socializace a jejich vliv na utváření stravovacích návyků dítěte

Rodinné prostředí

Jídlo je nedílnou součástí každé rodiny. Způsob stravování každého z nás je ovlivněn rodinou, ve které jsme byli vychováváni. Vychází z vědomostí vychovatelů, jejich hodnot a postojů a také z jejich představ o ideálním jídelním režimu a skladby jídelníčku. Způsob, jakým se rodina stravuje, může mít značný vliv na výchovu dětí (Fraňková, Pařízková & Malichová, 2013).

Je více než zřejmé, že v prvních letech života jsou hlavní autoritou dítěte jeho rodiče. Vytvářejí mu vzor, model chování. To platí i v oblasti stravování. Dítě pozoruje a přejímá způsoby jídelního chování rodičů, jejich slovní i mimické výrazy při hodnocení kvality jídla. Proto se může stát, že dítě začne odmítat stejné potraviny jako jeho vychovatelé (Fraňková, Pařízková, Malichová et al., 2015).

Vrstevníci

Člověk je od své podstaty společenský tvor, přirozeně vyhledává blízkost druhých lidí. Skupinová příslušnost ho provází celým jeho životem. Skupina nastavuje jedinci „zrcadlo“, které má významnou funkci při utváření jeho sebepojetí a sebehodnocení (Nakonečný, 2009).

Josef Čapek popsal lidskou potřebu sblížení následujícím příměrem: „*Člověk náleží mezi lidi; jeho život je jenom jedinou maličkou krvavou buňkou veliké krvavé tkáně člověčenství a tato buňka nemůže bloudit, samotářsky odtržena, pro sebe ve vesmíru. Pokud živa, pokud jest ji čerpati z obecné krve, musí se zas hned vrátit mezi své.*“ (Čapek, 1967 in Nakonečný, 2009, 386).

V současné době je vliv vrstevníků považován za významného výchovného (socializačního) činitele. V minulých dobách tomu bylo přímo naopak a působení skupiny vrstevníků bylo považováno spíše za protiklad výchovy. Toto přesvědčení má kořeny v tehdejší společnosti, kdy rodiny žily uzavřenějším způsobem života. Od 20. století je zaznamenán

stoupající vliv vrstevníků a vrstevnických skupin na jedince. Tento vliv může jedince ovlivňovat v pozitivním i negativním směru (Čáp, 1993).

Torres a Torresová (2009) ve své publikaci popisují těžkosti, kterým vegan dennodenně čelí. Je třeba si uvědomit, že se vegan pohybuje v „neveganském světě“. Proto by měl počítat s tím, že jeho přátelé budou mít nejspíše na veganství svůj (ne vždy pozitivní) názor. Toressovi (2009) tedy doporučují, aby se vegani svým konvenčně se stravujícím přátelům pokusili objasnit důvody, které je k veganskému životnímu stylu vedou a pokusili se s nimi domluvit na kompromisech. Příkladem takového kompromisu může být třeba možnost přinést si na oslavu vlastní veganské jídlo. Pokud, dle Toressových (2009), nejsou přátelé schopni tolerovat životní styl svého veganského kamaráda, neměl by s nimi dále ztrácet čas a raději se poohlédnout po jiných přátelích s podobným smýšlením a nastavením.

Škola a spolužáci

S přechodem na základní školu stoupají u dítěte vrstevníci (nejčastěji z řad spolužáků) na významu. V této době nemají rodiče takovou kontrolu nad stravováním svého dítěte, jak tomu bývalo dříve. Veganské dítě čeká v této životní etapě spousta výzev v podobě školních obědů, narozeninových oslav ve fastfoodech či například dětské party s přespáváním. Je tedy otázkou, zda dítě dokáže nepodlehnout těmto vlivům a udržet si své veganské zvyky. Někteří veganští rodiče si s tímto hlavu nedělají, protože věří, že veganský přístup je zakořeněný v hodnotách jejich rodiny a je tedy málo pravděpodobné, že by jejich dítě tomuto vlivu podlehl. Jiní, méně striktní veganští rodiče, jsou v tomto případě flexibilnější a za určitých okolností svému dítěti povolují konzumovat určité neveganské potraviny (Norris & Messina, 2011).

Dítě si při vstupu na základní školu setkává s novými spolužáky a je třeba počítat s kritikou z jejich strany směrem k dítěti vyznávající veganský životní styl. Reakce veganského dítěte na kritiku okolí bývají různé. Některé děti unavuje před všemi dokola obhajovat své důvody pro veganství, jiným dětem to problém nedělá a naopak si mohou užívat pocit, že v tomto směru vybočují od ostatních (The Vegan Society, nedat.d).

The Vegan Society (nedat.) nabádá rodiče, aby svým dětem nástup do školy co nejvíce usnadnili. Mohou to udělat tím, že jim vyjádří svou podporu, poskytnou jim rady a informace a připraví je na situace, kterým s největší pravděpodobností budou muset čelit.

Masmédia

V dnešní době mají děti téměř neomezený přístup k masovým médiím, které, jak je dobře známo, mají na děti nemalý vliv. American Academy of Pediatrics (in Zeman, 2018) vyzývá rodiče, aby zvážili, která média dovolí svému dítěti konzumovat, kvůli jejich negativnímu vlivu.

Reklamy lze označit za jedny z faktorů, které ovlivňují současné i budoucí stravovací návyky dítěte. Právě na děti se snaží spousta reklam zacílit. Děti jsou totiž více vnímavé, mají nedostatek zkušeností a kritického myšlení. Dále se nabízí možnosti prostřednictvím nich nepřímo ovlivnit dospělé spotřebitele. Skrze produkty, které dítě vidá v reklamách, získává možnost se alespoň zdánlivě přiblížit svým idolům, identifikovat se s většinou a vytvořit si žádoucí sociální postavení ve skupině. Tyto důvody vysvětlují, proč se dětem právě takto prezentované produkty jeví jako atraktivní (Fialová, 2010).

Článek publikovaný univerzitou ve Washingtonu se zabýval účinky vzdělávacího programu zaměřeného na mediální gramotnost v rodině na snížení náchylnosti mládeže k volbě nezdravé stravy prezentované médii. Výsledky prokazují, že pokud jsou rodiče vzdělání v otázkách mediální gramotnosti, mohou pak u svého dítěte podpořit kritické myšlení, což má za cíl snížení účinku marketingu na tyto strávníky (Austin, Austin, French & Cohen, 2018).

3 Zaostřeno na veganskou rodinu

3.1 Veganská rodina

Často se setkáváme s negativním názorem laické populace na podávání veganské stravy dětem, která toto počínání vnímá jako „hazardování s dětskými životy“. V určitém ohledu tento názor může být pravdivý. Jistě si vzpomeneme na světově medializované případy veganských rodičů stravující své děti příliš a striktní a hlavně výživově nedostatečnou veganskou stravou, jejímž následkem byla podvýživa na straně dětí. V tomto případě, kdy nedošlo k respektování zásad veganského stravování, se dle mého názoru opravdu jednalo o hazard. Proto je základní podmínkou veganské stravy dětí, ale i dospělého vegana, správná skladba jídelníčku a také doplňování vitamínu B12, vápníku, železa. Dále je také vhodné doplňovat vitamín D a jód bez ohledu na způsob stravování (Česká veganská společnost, nedat.c, nedat.).

Jitka Urbanová, aktivní členka veganských organizací, popularizátorka tématu veganské výchovy, která pořádá značné množství přednášek a besed věnujících se tématu

veganství, spatřuje hned několik výhod zavedení veganské stravy u dětí již v raném dětství. Dítě si dle jejího názoru tímto způsobem utváří zdravé stravovací návyky a navíc, díky domácí přípravě veganských jídel, může samo pozorovat, z čeho strava pochází. Průmyslově zpracované potraviny pro vegany Urbanová nedoporučuje. Nahrazují chuť živočišných produktů a dle jejích slov nejsou tak výživné. Jako další výhodu veganské stravy spatřuje právě v naučení dítěte na chuť veganských potravin. V ideálním případě by dle Urbanové dítě nemělo přijít do kontaktu s živočišnými produkty, a tudíž by nemělo dojít k vytvoření chuťové závislosti, kterou by dítě v budoucnu muselo překonávat například právě konzumací průmyslově zpracovaných potravin pro vegany (VeganFest, 2017).

Sharon (1994) ve své publikaci uvádí, že je nutné v dětské výživě klást důraz na plnohodnotnou stravu, aby byl zaručen přísun živin potřebných pro jejich plnohodnotný a zdravý vývoj. Apel klade zejména na přísun bílkovin, které jsou nezbytné pro růst dítěte.

Urbanová v brožuře nesoucí název „Veganství máme v rodině: Příběhy českých veganských rodin“, kde vystupuje jako představitelka jedné z šesti veganských rodin, nás nechává nahlédnout pod pokličku výchovy svého vlastního syna a přibližuje nás tedy k chápání smyslu veganské výchovy:

„Tak, jako každý jiný rodič, vychovávám dítě v tom, čemu věřím. Všichni rodiče vysvětlují, co je dobře a co je špatně a jak by to na světě mělo být. Až se dítě s věkem odpoutává, věci si rovná samo, vědomě se rozhoduje, jak dál. I takovou volbu bude mít můj syn. Jen na rozdíl od většiny dětí on bude vědět, co znamená mléko, vejce a maso, že nejde o hmotu k jídlu, ale o věci, jejichž hodnota se neměří jen penězi, ale něčí nesvobodou, něčí bolestí, něčím smutkem a něčí smrtí.“ (Nesehnutí, 2015, 3).

3.2 Veganství v kontextu širší rodiny

Partner

Další zajímavou oblastí tématu veganských rodin je postoj k veganství neveganského partnera a jeho názor na výchovu dítěte. Je zřejmé, že shoda v životních hodnotách je při hledání partnera jedním z nejvýznamnějších kritérií. Proto se často stává, že si vegani hledají partnera právě z řad veganů a neveganský partner se jeví jako neslučitelný s jejich životní filozofií. V tomto případě je otázka výchovy jasně daná veganskou filozofií (Česká veganská společnost, nedat.d).

Jiná situace nastává, když se jeden z páru rozhodne přejít na veganství, zatímco druhý zůstává na konvenční stravě. Sladit svůj život s neveganským partnerem zajisté není pro vegana

jednoduchý úkol, ale rozhodně to není nemožné. Velmi důležitou roli v takovémto vztahu hraje komunikace a nastavení hranic. Je důležité domluvit se na kompromisech (Česká veganská společnost, nedat.d).

Vegan by měl být v tomto vztahu trpělivý a nevyvíjet na partnera nátlak, aby také přešel na veganství. Je totiž možné, že se tak nikdy nestane. Klíčem ke zdravému vztahu je vzájemný respekt (The Vegan Society, nedat.e). Spisovatelka Linda Tyler (2019) nastiňuje, že akceptovat partnerovo rozhodnutí zůstat na konvenční masité stravě není pro vegana snadné. Podle ní spousta takových veganů pociťuje vinu za to, že svého partnera nedokázali přivést na jejich stravu.

Nabízí se otázka, jakou stravu tedy v takto smíšeném páru zvolit pro své potomky. Odpověď na ni by měla vykrystalizovat ze vzájemné dohody mezi oběma partnery (Český rozhlas, 2014.).

Prarodiče

Jako značně problematické se jeví téma přijetí veganské stravy prarodiči veganského dítěte. Ti většinou s přístupem veganských rodičů razantně nesouhlasí. Svou roli zde zajisté zaujímá **mezigenerační efekt**. Prarodiče prošli jinými historickými událostmi, zažili socialismus a nedostatek jídla. Maso bylo v té době nedostatkové zboží, proto ho mnohé generace považují za tak lukrativní potravinu, kterou přece musí svému vnoučeti dopřát. Dále se u nich zajisté odrazila i výchova jejich vlastních rodičů.

Jitka Urbanová (VeganFest, 2017) v tomto případě radí být neústupný, vymezit si hranice a trvat na dodržování veganské stravy i u prarodičů. V případě neustávajících pokusů ze strany prarodičů o narušení tohoto způsobu výchovy, nabádá veganské rodiče, aby se nezdráhali přistoupit k razantnímu kroku, jako je omezení návštěv.

Účastnice výzkumu Svobodové (2017), která se zabývala sociálními aspekty veganství, často zmiňují, že komunikace s prarodiči ohledně veganské výchovy je náročná. Prarodiče často s touto stravou nesouhlasí a prožívají obavy o zdraví svých vnoučat. Veganky se tedy s těmi obavami nejčastěji vypořádávají tak, že se prarodičům snaží předat co nejvíce informací o této životní filozofii a stravovacích náležitostech. Někteří veganští rodiče se ovšem pochopení a akceptace ze strany prarodičů nikdy nedočkají.

Komunikace se školou/školkou

Jistou komplikací pro veganské rodiče může být stravování jejich dětí ve školách a školkách. Rodiče samozřejmě usilují o dodržování veganského způsobu stravování i v těchto zařízeních. Školní jídelny mají ovšem za povinnost vydávat obědy, které splňují dané výživové normy, jedná se tedy o konvenční stravu. Jedinou alternativu, kterou vyhláška č. 107/2005 Sb. připouští, je lakto-ovo-vegetariánská výživa, a to pouze v tom případě, kdy s ní souhlasí všichni zákonní zástupci dítěte. Pro veganskou stravu zatím nejsou výživové normy upraveny (Česká justice, 2018; MŠMT, nedat).

Školky nejsou povinné dětem zajišťovat veganskou stravu, ale mají být vstřícné, aby se nedopustily diskriminace z důvodu světonázoru. Školy mají za povinnost umožnit dítěti přinést si z domova svou vlastní stravu, což je možnost které spousta veganských rodičů využívá (Česká justice, 2018).

Někteří rodiče, kteří se chtějí vyhnout nutnosti řešení právě otázky stravování svého dítěte ve školském zařízení a také negativního ohlasu ze stran učitelů, volí možnost alternativního vzdělávání. V těchto alternativních formách vzdělávání, jako jsou například lesní školy, bývají nekonvenčnímu způsobu stravování vesměs nakloněny, či ho mají dokonce zakotvené ve svých stanovách (VeganFest, 2014, 2016 in Svobodová, 2017).

3.3 Specifika výchovy veganských dětí

„Největší problém je, že to dítě se nemůže rozhodnout. Je úplně závislé na rodičích, kteří tomu někdy mohou rozumět, ale často tomu vůbec nerozumí. U stravy, která je smíšená, je výrazně menší šance poškození dítěte než u čistě veganské stravy. Do tří let věku dítěte je to životní styl, který by měl být úplně zakázán.“

Takto se vyjadřuje k veganské stravě podávané veganskými rodiči svým dětem vedoucí oddělení Centrum výživy v Tomayerově nemocnici MUDr. Pavel Kohout (Český rozhlas, 2016).

S jeho názorem se ovšem vegani pochopitelně neztotožňují a tvrdí, že v případě veganství má dítě naopak právo volby. Vegani totiž dbají na to, aby dítě bylo přesně informované o tom, odkud jejich jídlo pochází a jakým způsobem se „dostalo na talíř“. V budoucnu se děti budou moci rozhodnout samy, jakým směrem se chtějí vydat na základě veškerých informací (Urbanová, 2013).

Vegani naopak napadají výchovu konvenčních strážníků, kteří na jednu stranu v dětech probouzí lásku ke zvířatům prostřednictvím knížek a kreslených pohádek, s nimiž děti přirozeně soucítí, a na stranu druhou jim je servírují na talíři. Dle veganů toto chování vzbuzuje v dětech zmatení (Orde, 2016). Stejně je tomu při předávání hodnot. Urbanová kritizuje konvenční strážníky za to, že jsou dětem od útlého věku vštěpovány určité hodnoty (jako například „nezabíjet“, „neublížovat“, „pomáhat slabším“ aj.) a zároveň tyto hodnoty sami popírají tím, jak se chovají ke zvířatům (VeganFest, 2017).

Pokud to situace dovoluje, tak se veganští rodiče pokoušejí svému dítěti názorně ukázat, jak se ve skutečnosti zvířata cítí. Jdou s nimi například do kravína a ukazují jim, jakým způsobem tam jsou zvířata držena a snaží se v dětech probudit empatii. Dalším způsobem jak tuto skutečnost alespoň přeneseně dítěti předat, je pomocí krátkých příběhů či videozáznamu, přičemž způsob předání by měl být úměrný věku dítěte (VeganFest, 2017).

..

VÝZKUMNÁ ČÁST

4 Výzkumný problém, cíl výzkumu a výzkumné otázky

Výzkumným problémem této práce je tedy výchova dětí ve veganských rodinách z pohledu matek. S vyvíjející se společností narůstá i počet rodin stravujících se alternativně. Zájem o veganství se v posledních letech rozšířil i na našem území. Nacházíme stále více rodin, které se rozhodly své potomky vychovávat vegansky. Ačkoli počet veganů a jejich dětí narůstá, stále jich je ve srovnání s většinovou neveganskou společností jen hrstka. Veganské děti se musejí naučit v této společnosti vyrůstat, a zároveň si uchovat svou identitu, což podle mého názoru není jednoduchý úkol. Je tedy na rodičích, aby na toto své děti připravili.

Cílem výzkumu je přispět k hlubšímu porozumění problematice veganských rodin, zmapovat výchovné aspekty v těchto rodinách a dále zjistit, jak se veganská rodina vypořádává s tlakem okolí a dbá na to, aby z dítěte vyrostl svěbytný jedinec zodpovědný za své jednání.

Ze stanoveného cíle vyplývají tyto **výzkumné otázky**:

- Jaká jsou specifika veganské rodiny?
- Jakým způsobem se veganští rodiče vypořádávají s tlakem okolí?
- Jak veganští rodiče podporují v dítěti veganství?
- Jak veganští rodiče napomáhají dítěti plnohodnotně se začlenit do kolektivu?
- Jak veganští rodiče řeší celkovou zdravotní stránku svého dítěte?

5 Metodologický rámec výzkumu

Těžištěm této práce je kvalitativní přístup. Výhodou tohoto přístupu je zkoumání daného fenoménu do hloubky se snahou o zasazení do kontextu, což nás vede k hlubšímu porozumění dané problematice (Miovský, 2006).

Díky tomuto přístupu získáme velmi bohatá data. Umožňuje nám, abychom skrze něj dospěli k pochopení zkušeností účastníků výzkumu. Má ovšem i své nevýhody, které je na místě zmínit a brát v potaz. Může se stát, že získaná data nebude možno zobecnit na celkovou populaci. Tento přístup je také časově náročnější na sběr a analýzu dat. Také může dojít ke zkreslení dat výzkumníkem (Hendl, 2005; Miovský, 2006).

Jako typ výzkumu byla zvolena **mnohonásobná případová studie**, kde v centru zájmu stojí několik případů. Za případ lze označovat jedince, skupinu, rodinu, organizaci apod. (Miovský, 2006).

5.1 Výzkumný soubor

Kritéria výběru participantů

Základní populaci tohoto výzkumu tvoří veganské matky, které splňují následující kritéria:

- vyznávání veganského způsobu života
- alespoň jedno dítě ve věku 6 – 12 let, které se doma stravuje vegansky

Vzhledem k cíli mého výzkumu je podstatné, aby participantky tvořily pouze veganky. Nemyslím si, že je důležité vědět, jak dlouho se matky stravují vegansky, či jak dlouho jsou takto stravovány jejich děti. Proto jsem délku trvání veganství do podmínek pro účast na výzkumu nezařazovala.

Věk 6 – 12 let je stanoven záměrně v rozmezí mladšího školního věku. V této chvíli totiž dítě nastupuje na základní školu nebo se zařazuje do kolektivu. V předškolním věku není vliv vrstevníků tak výrazný, hlavní roli má pro dítě stále rodina. Škola může být pro dítě místem, kde se (mnohdy poprvé) setkává s reakcemi na svou odlišnost ze stran vrstevníků a musí odolávat tlakům společnosti i bez přítomnosti dohledu rodičů.

Metody výběru participantů

Při práci s Interpretativní fenomenologickou analýzou (IPA) je dle Čermáka a kol (2013) vhodné pracovat s menším počtem respondentů, abychom mohli detailně popsat jednotlivou zkušenost každého respondenta. Vzhledem k povaze výzkumu volíme spíše nepravděpodobnostní metody výběru participantů.

Participantů byli vybíráni metodou **samovýběru, záměrného výběru a metodou sněhové koule**. Metoda samovýběru spočívá v dobrovolné účasti participantů na výzkumu. V tomto případě si musíme uvědomit, že tyto participanté vykazují určité charakteristiky, které je třeba reflektovat. Při záměrném výběru cíleně oslovujeme participanty vyhovující kritériím výzkumu. Nejčastěji volenou metodou z okruhu kvalitativních metod výběru participantů je metoda sněhové koule. Jde o kombinaci záměrného výběru a prostého náhodného výběru. Podstatou je navázání prvního kontaktu s participanty, kteří nám následně předají své kontakty na osoby, které odpovídají kritériím našeho výzkumu (Miovský, 2006).

Průběh získávání respondentů

Jak již bylo řečeno, veganství je poměrně specifické téma. Právě z tohoto důvodu bylo mým prvním krokem oslovování participantů přes facebookovou skupinou. Vzhledem ke zvoleným kritériím se tento postup jevil jako nejvhodnější. Na tuto výzvu reagovaly tři maminky, které byly zařazeny do výzkumu.

Následně jsem se rozhodla zvolit jiný postup, a to přímé kontaktování participantek s nabídkou účasti na výzkumu pomocí soukromé zprávy na Facebooku. Tímto způsobem byly osloveny tři maminky. Pro účast na rozhovoru se rozhodla jedna z nich. Ostatní na moji žádost nereagovaly. Je ovšem na místě brát v úvahu možnost, že si mé zprávy nevšimly.

Kontakt na poslední maminku jsem získala od participantky, se kterou jsem již provedla interview.

Popis výzkumného souboru

Výzkumný soubor byl tvořen **pěti** matkami, které splňovaly výše uvedená kritéria pro přijetí do výzkumu. Průměrný věk matek byl **37, 6 let**, přičemž nejmladší z nich bylo **27 let** a nejstarší **48 let**.

Tři participantky jsou vdané, zbylé dvě jsou zasnoubené. Průměrná doba trvání veganství všech maminek byla **6, 1 roku**. Všechny participantky žijí ve společné domácnosti se svým manželem či partnerem. **Pět** matek žije společně s otcem svých dětí, pouze **jedna** matka ne, a to z důvodu úmrtí bývalého partnera. Všichni manželové či partneři matek se stravují rovněž alternativně – **tři** z nich jsou vegani a **dva** vegetariáni.

Tři matky jsou české národnosti žijící v Česku – Praha, Havířov, Mladá Boleslav. Jedna participantka je Slovenka žijící na Slovensku (Senec). Další maminka je české národnosti, momentálně žije již několik let v Holandsku.

Dvě maminky pro své děti zvolily Montessori školu, zbylé posílají své děti do státních škol.

Tabulka 2: Charakteristika výzkumného souboru

Participantka, věk	Místo bydliště	Rodinný stav	Počet dětí, věk	Škola	Doba trvání veganství matky	Způsob stravování protějšku, doba trvání
Aneta, 41 let	Slovensko (Seněc)	vdaná	7,5 let 2 roky	Montessori	9 let	vegetarián 6,5 let
Barbora, 41 let	Mladá Boleslav	vdaná	7 let 3 roky 3 roky	státní	4,5 let	vegan 4 roky
Cecílie, 27 let	Holandsko	zasnoubená	7 let 2,5 roku	Montessori	5 let	vegetarián 2 roky
Dana, 31 let	Praha	zasnoubená	8 let	státní	8 let	vegan 3 roky
Eva, 48 let	Havířov	vdaná	9 let 12 let	státní	4 roky	vegan 2 roky

5.2 Metoda a průběh získávání dat

S ohledem na cíl výzkumu a výzkumné otázky jsem jako metodu získávání dat zvolila **polostrukturované interview**, které bývá nejčastěji zvoleným typem interview. Základ tvoří předem stanovená struktura tvořená okruhy otázek, kterých se výzkumník v průběhu interview drží. Dává nám ovšem možnost samotné znění otázek lehce pozměnit a také se participantů doptávat na upřesnění jejich odpovědí, v čemž tkví jeho velká výhoda. Tyto doplňující otázky označujeme pojmem „*inquiry*“ (Miovský, 2006).

Sběr dat probíhal od října do listopadu roku 2020. Původním záměrem bylo provést výzkumy v klidném prostředí domovů participantek či v kavárnách. Vzhledem k situaci, která nastala na jaře roku 2020 ohledně Covid-19 a následných vládních opatření, která na tuto situaci navazovala, jsem se rozhodla situaci zrealizovat formou online rozhovorů přes aplikaci Skype. Participantky jsem předem poprosila, aby při rozhovoru používaly webkameru a také jsem jim oznámila, že já udělám to samé. Mým záměrem bylo co nejvíce nasimulovat situaci přirozeného rozhovoru tváří v tvář. Ukázat respondentkám, s kým vlastně komunikují a zároveň sledovat i jejich neverbální projev.

Rozhovor tvořilo celkem 31 hlavních otázek (viz Příloha č. 2), které byly případně rozvinuty doplňujícími otázkami, pokud bylo třeba nějakou informaci více objasnit.

V původní verzi byla navíc jedna otázka mapující názor matek na kojení a jeho možné alternativy. Tato otázka se později ukázala jako nadbytečná. Nepřinášela žádná data, která by mohla přispět k hlubšímu pochopení zkoumaného fenoménu. Z tohoto důvodu byla po pečlivém zvážení vyřazena.

Před začátkem rozhovoru byly všechny účastnice výzkumu seznámeny s cíli a etickými aspekty výzkumu. Všechny rozhovory byly se souhlasem participantek zaznamenávány v audio podobě na mobilní telefon, z důvodu následného přepisu rozhovorů.

Než došlo k samotnému rozhovoru, byly maminky požádány, aby mi sdělily informace, které jsem následně zapsala do záznamového archu (viz Příloha č. 3). Tyto informace pak sloužily k organizaci dat potřebných pro popis výzkumného souboru.

Nejkratší rozhovor trval **43** minut, nejdelší **58** minut. Průměrná délka rozhovoru byla **48** minut.

5.3 Zpracování dat a metoda analýzy

Ze všeho nejdřív jsem začala s fixací dat. Data byla fixována pomocí audiozáznamu pořízený na mobilní telefon. Dále došlo k doslovné transkripci dat do programu Word. Text byl ponechán v originální verzi včetně syntaktických chyb a slovní vaty, aby bylo docíleno autentičnosti. Projev matky ze Slovenska byl přeložen do češtiny, kvůli snadnější transkripci a následné práci s daty. Pokud participantka v rozhovoru zmínila jméno svého dítěte, zaměnila jsem ho za slovo „syn“ či „dcera“. Samotné jméno participantky bylo zaměněno za fiktivní, aby byla zachována její anonymita.

Jako metoda analýzy dat byla zvolena Interpretativní fenomenologická analýza (dále jen IPA). Jedná se o přístup, který je zakotven ve fenomenologii, hermeneutice a idiografickém přístupu. Klíčovým tématem je tedy individuální zkušenost člověka a vnímání zkušenosti daným člověkem. V tomto přístupu má svou důležitou pozici i výzkumník. Snaží se na zkušenost dívat z pohledu účastníka výzkumu, prozkoumat jeho zkušenost. Zároveň si ale uvědomuje, že tu svou roli hrají i jeho vlastní zkušenosti a nazírání na svět, stejně jako interakce mezi ním a participantem. Nezastírá tedy, že jeho přesvědčení, postoje a interpretace jsou důležité pro jeho pochopení individuální zkušenosti participanta (Čermák et al., 2013).

Užití IPA je vhodné zejména v případě, kdy je předmětem výzkumu nějaká neobvyklá skupina (Čermák et al. 2013). Myslím si, že právě z tohoto důvodu je IPA pro můj výzkum vhodnou volbou.

Postup analýzy probíhal dle obecných doporučení pro práci s IPA (Čermák et al., 2013). Nejprve jsem si text několikrát detailně přečetla. Při prvním čtení jsem si zaznamenávala poznámky, které mě při tom napadaly a zapisovala jsem si je po stranách dokumentu Word. Následně jsem text vytiskla, barevně rozčlenila a doplnila ho o další poznámky, které mě při čtení napadaly.

Poznámky byly rozděleny na tři typy:

- deskriptivní – v tomto případě se soustředuji na to, co je obsahem sdělení participantky;
- lingvistické – zaměření se na styl, jakým se participantka vyjadřuje;
- konceptuální – má povahu otázek, které se ve mně při čtení textu vynořovaly (Čermák, 2013).

5.4 Etické aspekty výzkumu

Účast na výzkumu byla pro všechny participantky dobrovolná. Před samotným provedením rozhovoru byly všechny matky obeznámeny s cíli výzkumu a jeho průběhem, přičemž jim nebyly zatajeny žádné skutečnosti. Rovněž jim bylo oznámeno, že rozhovor bude zaznamenáván v audio podobě. Byly ujištěny, že s daty bude nakládáno anonymně a poslouží jen pro účely diplomové práce.

Jména participantek byla zaměněna za jména fiktivní (v abecedním pořadí pro lepší přehlednost). Jména potomků byla záměrně nahrazena slovy „syn“, „dcera“.

Participantky byly ujištěny, že v případě, kdy by jim byla nějaká otázka nepříjemná, ji nemusejí zodpovídat a mají rovněž možnost z výzkumu kdykoli odstoupit. Na konci každého rozhovoru byl dán participantkám prostor pro zpětnou vazbu. Dále jim byla nabídnuta možnost zaslání hotové diplomové práce.

6 Výsledky případových studií

Výsledky analýzy jsem se rozhodla nejprve prezentovat po jednotlivých případech. Tento postup mi umožnil lepší náhled do problematiky. Mohla jsem se díky němu lépe zorientovat v tom, jakým způsobem přistupuje každá rodina k výchově svých dětí. V této části jsem zvolila postup, kdy jsem výsledky případových studií kategorizovala do pěti hlavních částí, které korespondují s výzkumnými otázkami, což mi výrazně napomohlo k lepší orientaci v datech:

- Specifika veganské rodiny
- Veganská rodina vs. širší okolí
- Podpora dětí k veganství ze strany rodičů
- Začlenění veganského dítěte do kolektivu
- Zájem veganských rodičů o celkovou zdravotní stránku svých dětí

Každou z těchto částí jsem se rozhodla pojmenovat tak, aby bylo co nejvíce vystiženo jádro sdělení každé z participantek.

V části zaměřené na prezentaci výsledků dle hlavních témat, jež vzešly z analýzy, představuji společná či významná témata, která se objevovala ve výpovědích všech participantek.

V každé kapitole jsou **tučně** zvýrazněny kódy, které vzešly z analýzy. Mají sloužit k lepší orientaci v textu.

6.1 Participantka Aneta

První participantka přešla na veganství před devíti lety. Impulzem k přechodu na veganství pro ni bylo shlédnutí dokumentu „Forks over knives“, který mimo jiné zdůrazňoval zdravotní dopady konvenční stravy na lidské tělo. Na základě toho se Aneta rozhodla, že již nebude jíst maso ani živočišné produkty. Do té doby jedla maso pouze příležitostně (dvakrát do týdne).

Tohle je naše cesta

Jak již bylo naznačeno, veganství má pro ni význam hlavně z hlediska **zdravotního**. Většina veganů podle ní přechází na tento typ stravy zejména kvůli etickému motivu. Etický aspekt je pro Anetu rovněž důležitý, objevil se u ní ovšem až na druhém místě. Zdraví je pro ni prvořadé.

Spolu s manželem, který je již šest a půl roku vegetariánem, vychovávají dvě děti. Děti a matka se stravují **rostlině**, otec se doma stravuje vegansky, v práci vegetariánsky: „(...) *on se nazývá vegetariánem a já se nazývám veganem. To je to, že on není takový striktní v té stravě*

a pokud je něco bezmasé, tak si to v práci na ten oběd dá. Pokud to není čistě mléčná polívka, protože ta mu nedělá dobře.“

Nejenže se doma rodina stravuje vegansky, ale snaží se, aby **strava** byla celkově **zdravá**. Z tohoto důvodu se snaží minimalizovat příjem bílého cukru. Otec bývá ve výchově i ve vztahu k veganství méně striktní, proto dětem jednou za čas koupí něco neveganského (ale vegetariánského) a sladkost obsahující bílý cukr. Toto se ovšem neděje za zády matky. Pokud by rozhodnutí bylo na straně matky, tak jim nic takového nekoupí, je však ochotna manželovo počínání **tolerovat**, pokud se tak děje jen jednou za čas: „*V Čínské studii poukazovali na to, že příliš mnoho živočišné stravy může být důvodem pro civilizační choroby. Už si přesně nepamatuju to číslo, ale bylo to nějakých 15 %. Pokud tolik procent z té stravy tvoří živočišný protein, tak už je to v pořádku.*“. Dále se snaží používat suroviny ve své přirozené podobě. Průmyslově zpracovaným potravinám se nebrání, ale slouží spíše jako takové doplnění jejich stravy.

Existuje ale jedna výjimka, kdy je dokonce i sama matka ochotna na okamžik **upustit od čistě rostlinné stravy**, a to na dovolené: „*Určitě dodržujeme čistě vegetariánskou stravu, a to je stoprocentní. Veganská strava je tak na 98 %. Ty dvě procenta, kdy jíme sýr nebo nějaký koláč s vajíčkem, je na dovolené. Je to spíše takové uvolnění, je to dovolená.*“.

Rodina Anety se dále snaží žít **v souladu s přírodou**. Používají přírodní kosmetiku, třídí odpad, nakupují bezobalově, čímž se snaží minimalizovat množství vyprodukovaného odpadu.

Anetě nedělá problém domluvit se s manželem na tom, jakým stylem své děti budou vychovávat. Mají totiž stejný názor. Snaží se **reagovat na potřeby svých dětí**: „*Když pláče, tak ho nenechám v druhé místnosti plakat.*“. Prosazují **kontaktní rodičovství**: „*My spíme všichni v ložnici, ale každý má svou postel. Dlouho jsme nespali v jedné posteli, protože bysme se tam nevešli, ale jsme tam spolu.*“.

Rodiče se snaží své děti vychovávat **s respektem a k respektu**. Svou dceru například nenutili spát v kočárku, protože se jí tam zjevně nelíbilo. Kočárek raději vyměnili za šátek, mohli tak dceru mít co nejbližší u sebe, což je v souladu s jejich kontaktní výchovou. Matka dále absolvovala online kurz „*Výchova nevychovou*“, která podle všeho vychází z respektu při komunikaci s dítětem.

Respekt je taktéž velkým tématem rodiny a hodnotou, kterou se rodiče snaží dětem předat: „*Asi ten respekt bych zmínila. Respekt vůči sobě samému, respekt vůči lidem okolo sebe, respekt vůči přírodě, zvířatům...*“. Klíčem k předávání těchto hodnot je dle matky to, **jít tím správným příkladem**.

Matka nekritizuje rodiče, které se uchylují k fyzickým trestům, ale **nesouhlasí s nimi**. Nejsou dle jejich slov efektivní: „*To je jejich cesta, ne naše. Proč musí být vůbec nějaký trest (smích). Ty tresty nefungují*“.

Moje pravda nemusí být pro každého

Při přechodu na veganství se rodina musí často vypořádávat s názorem širší rodiny, tedy zejména s prarodiči. Ani rodina Anety tuto cestu, kterou se rozhodli jít, vyloženě **nepodporuje**. Nicméně dle Anetinych slov se s tímto faktem nakonec **smířili** a rozhodli se ho do jisté míry **tolerovat**: „*Stále mají pocit, že jednou začas jim to neublíží, ale už si na to tak zvykli, že se tímto způsobem stravujeme a snaží se připravit i něco pro nás, když je nějaká rodinná sešlost*“.

I přes to, že se prarodiče rozhodli jejich rozhodnutí tolerovat, čas od času se stává, že si neodpustí nějakou poznámku, nebo se dokonce snaží dítěti **potají nabízet neveganský produkt**. Aneta uvádí, že tyto rozpravy, které po tomto činu následují, nejsou příjemné. Aneta se nicméně snaží prarodičům vysvětlit, že od nich **očekává respekt**, stejně tak jako ona respektuje je.

Anety přátelé ji v tomto rozhodnutí **podporují**. Sama tvrdí, že sice nemá spoustu veganských přátel, ale setkává se s lidmi, kteří vychovávají své děti podobným **alternativním způsobem**, tudíž mezi nimi panuje vzájemná **podpora**. Co se týče zarytých příznivců masité stravy, tak v tomto případě své snahy o vysvětlení svého stanoviska vzdala: „*Ze začátku jsem se to snažila vysvětlit, ale pak jsem pochopila, že toto je moje cesta a každý má svoji cestu a svoji pravdu. A moje pravda nemusí být pravda pro každého*“.

Aneta nemá pocit, že by bylo špatně, že své dítě vede k veganskému způsobu života: „*Tohle je moje výchova a vychovávám děti nejlíp, jak umím. Někdo vychovává děti v křesťanské víře, protože je to pro něho to, jak žije. My žijeme takto a v této víře vychováváme své děti*“.

Při jednání s **lékaři nikdy nenarazila na problémy** a negativní postoj. Doktorům vždy **narovinu** řekla, že se jako rodina stravují vegansky a nikdy nic nezatajovala.

Dokonce ani **ve škole se nesetkala s nepochopením**. Její děti navštěvují soukromou Montessori školu a Waldorfskou školku. Důležitým kritériem pro jejich výběr byl vždy **individuální přístup** k dítěti, který je v souladu s jejich výchovným stylem. „*Nebylo to ale, že by ta strava hrála hlavní důvod. Ta strava se vždycky nějak vyřešila*“.

Měli buď vegetariánskou stravu ve školce nebo jim oběd nosila matka. V současné době jim **stravu do školy podává matka**.

Veganství jako cesta k hlubšímu poznání

Jak již bylo řečeno, s dětmi se rodiče snaží komunikovat vždy **s respektem**: „*Vždycky se tak zamyslím, jestli bych takto komunikovala s mým manželem nebo s jiným dospělým. Pokud si uvědomím, že ne, tak se to snažím změnit, minimálně v nějaké další situaci.*“.

Veganství je natolik **přirozenou součástí** rodiny, že není potřeba se nad ním tak často pozastavovat. Čas od času se toto téma vynoří v souvislosti s prarodiči.

Matka se do **aktivistických aktivit nezapojuje**, a proto nemá potřebu do nich zapojovat ani své děti. Nicméně přiznává, že kdyby tato iniciativa přišla ze strany jejich dětí, tak by je v tomto rozhodnutí určitě podpořila.

Děti ve veganství manželé podporují tím, že se společně baví o tom, co **živočišná strava způsobuje lidskému tělu** a jak se **zvířata chovají ve velkochovu**. Zdůrazňují, že tento chov **nechtějí podporovat** a takto se zařadili. Na otázku, proč někdo živočišné produkty jí a oni ne, odpovídají tak, že oni **mají tyto informace** a ostatní je nemají. Podporou pro lepší přiblížení veganství svým dětem jim jsou také **veganské knížky**, které se zaměřují právě na etickou podstatu veganství, a **seriál o zeleninách**.

Kdyby se jedno z jejích dětí rozhodlo v budoucnu **přejít na konvenční stravu**, tak je matka rozhodnuta to **tolerovat**. Nechat rozhodnutí na něm a **zpracovat si to sama v sobě**: „*Je ted' na mně mu to vysvětlit. Stále to bude moje dítě.*“.

Každopádně ve veganství matka spatřuje pro své děti soustu **benefitů**. Tato strava je dle jejích slov velmi **pestrá**. **Možnost výběru** je opravdu velká, zejména pokud tento výběr srovnáme s výběrem, jaký měla matka v době, kdy přešla na veganství. Dítě má možnost poznat **nové potraviny, chutě**. Existuje i spousta **náhrad**, které jsou k dispozici, jako je například hamburger. Velký benefit spatřuje i v oblasti **zdravotní**, protože její děti nebývají skoro vůbec nemocné.

Jednoznačně volím alternativu

Zdraví je v této rodině prioritou číslo jedna. „*(...) celkově se stravujeme ve zdravém duchu. Používáme celozrnné potraviny, celozrnné pečivo a kváskové pečivo. Vyhýbáme se takovým těm různým zpracovaným náhradám.*“.

Mimo živiny, které dostávají prostřednictvím stravy, matka podává svým dětem suplementy, a to konkrétně **B12** celoročně a přes zimu vitamín **D**, **3 EPA** a **DHA**.

Matka uvádí, že její rodina **nebývá nemocná** a **k lékařům moc často nechodí**, pouze na preventivní prohlídky. V těhotenství prý suplementovala B12, ale i přesto lékaři její dceři zjistili nízkou hladinu právě tohoto vitamínu. Po zavedení suplementů se hladina zvýšila a momentálně

je v normě u obou dětí, což prokazují výsledky **krevních testů**, na které se svými dětmi dochází jednou do roka.

Pokud ale přece jen udeří nějaká nemoc a je na místě rozhodnout se mezi alternativou a klasickou léčbou pomocí medikace, sáhne tato rodina vždy spíše po **alternativě** – homeopatika, bylinné přípravky či čínská medicína. Pokud by byla situace kritická a nebyla by možná alternativa, tak v tom případě by matka zvolila i **prášek obsahující živočišnou složku**.

Zdraví svých dětí považuje Aneta za hlavní výhodu veganského způsobu života: „*Nemívají chřipky ani teploty. A pokud ano, tak jen třeba **jeden nebo dva dny**. Nemusí chodit k lékaři, užívat léky...*“.

Moje děti jsou neovlivnitelné

Matka si myslí, že být veganem v této společnosti **není pro dítě náročné**. Dnes je totiž možné si i v neveganské restauraci objednat veganské jídlo nebo ho drobnou úpravou veganizovat. A jako další argument uvádí fakt, že počet **veganských dětí stále přibývá**, takže je možné si najít i veganské přátele.

Volba alternativní školy a školky jim dopřála právě tyto benefity: „*Takže má i dcera několik veganských spolužáků. To už je alespoň v té školce a škole, kam chodí. Tam je každý nějakým způsobem jiný.*“ Zároveň je velmi ráda, že tyto instituce vychovávají děti k jiným hodnotám, **respektuje se tam dle jejích slov odlišnost** a netoleruje se, aby se někdo někomu za něco posmíval.

Možná právě díky tomu se ještě nikdy nestalo, že by za Anetou její dítě přišlo s tím, že by mělo problém v kolektivu. „*Já moje děti tak vychovávám, že **moje hodnota není postavena na tom, jestli jsem vegan nebo nejsem. Jestli jím maso nebo ne.***“ Pokud by tato situace nastala, tak by si o tom rodiče s dětmi určitě popovídali a snažili se jim tuto větu připomenout.

Aneta zároveň nemá strach, že by ze strany neveganských kamarádů mohlo dojít k nějakému ovlivnění jejích dětí, co se veganské stravy týče: „*Moje děti jsou **neovlivnitelné (smích)**.*“

Návštěva neveganských řetězců se jejích dětí zatím netýká. V každém případě si je vědoma veganských alternativ, které jsou poslední dobou těmito řetězci nabízeny. Pokud by se její dítě rozhodlo pro veganské jídlo v neveganském řetězci, neměla by s tím sebemenší problém.

Aneta na veganství nalézá jedinou **nevýhodu** – dítě si totiž **nemůže dát cokoliv**, na co má zrovna chuť. Ve škole jsou totiž i děti, které odebírají klasickou stravu. Matka přiznává, že tato strava může mnohdy vypadat velmi lákavě a dítě i přesto musí odolat.

Kdyby si její děti mohly přenést něco z její výchovy do budoucnosti, tak by byla ráda, kdyby se vždy uměly **postavit samy za sebe a říct si svůj názor**, stát za ním.

Interpretace výzkumníka – „vnímavá Aneta“

Vnímání veganského způsobu života je pro Anetu bezesporu spojeno se zdravotními benefity. Etická stránka veganství je pro ní taktéž důležitá, ačkoli zdraví své rodiny je na prvním místě. Matka je ve výchově více striktní než manžel, spolu se dle všeho doplňují. Aneta je ochotna v určitých věcech přistoupit na kompromisy. Svoji výchovu staví na vzájemném respektu a otevřené komunikaci.

Dalším výrazným tématem výchovy je fyzická blízkost. Rodina spolu ráda tráví čas, všichni spí v ložnici, dcera byla po narození nošena v šátku. K dětem se přistupuje jako k rovnocenným partnerům.

Matka přirozeně zdůrazňuje benefity veganské stravy. Věří, že pro dítě není těžké žít v neveganské společnosti. Jako důkaz uvádí možnost navázání přátelských vztahů s veganskými kamarády, kteří jsou jejím dětem díky výběru alternativní školy k dispozici.

Rodina má oporu v přátelích, kteří jejich rozhodnutí tolerují. Dokonce i širší rodina, přes občasné výměny názorů, jejich rozhodnutí toleruje a je schopna při svátečních příležitostech myslet při přípravě pokrmů i na ně.

Rodina své přesvědčení o správnosti zvolené stravy opírá o výsledky krevních testů, nezanedbává preventivní prohlídky a dbá na suplementování potřebných vitamínů.

K veganství přistupují s komplexností. Nejedná se tedy jen o vyřazení živočišných produktů, ale o celkový zájem o zlepšení situace této planety.

6.2 Participantka Barbora

Přechod na veganství u Barbory inicioval před čtyřmi a půl lety rozhovor s neteří, které byla tou dobou také vegankou. Ta ji předala **videa a informace** ohledně živočišného průmyslu. Později si Barbora začala informace, videa a dokumenty vyhledávat sama. Dále se u ní v důsledku získávání nových informací přidal k **etickému aspektu** ještě aspekt zdravotní.

Děti nechávám růst

Barbora žije ve společné domácnosti s manželem, který taktéž přešel na veganskou stravu krátce po manželce. Mají spolu tři děti, které vychovávají rovněž vegansky. Dodržování veganského stravování **není v této rodině tak striktní**. Doma se stravují všichni rostlině.

Rodiče se stravují rostlině za všech okolností, avšak u dětí platí v tomto ohledu určitá tolerance. Děti se stravují **nevegansky u prarodičů** a starší dcera **ve škole**. V těchto případech rodiče u svých dětí **tolerují i konzumaci masa**. „*Já to nemám zdravotně. Já si myslím, že když si to dítě dá jednou za čtrnáct dní kus šunky, že mu to neublíží.*“.

Matka nemá pocit, že by se jejich rodina nějak výrazně odlišovala od ostatních neveganských rodin. Na druhou stranu ovšem uvádí, že její **rodina je velmi výjimečná**: „*Já mám výjimečný děti, výjimečného manžela samozřejmě.*“.

Pro rodinu je důležité, aby spolu trávili **společný čas**: „*(...) jsme rádi, že se máme jako rodina prostě.*“.

Na výchově se **s manželem shodují**, nicméně Barbora přiznává, že je ve výchově **méně důsledná**: „*Jak říkám, já ty děti nějak nevychovávám, já je nechávám růst. (...) oni se vychovávají samy navzájem.*“.

„*Když ta dcerka neudělá, co má, tak ji řeknu, že bude spát ve své postýlce a večer spí stejně v ložnici. Já nejsem vůbec důsledná.*“.

Dokonce přiznává, že je její dcera drzá. Pro Barboru je důležité, aby její děti byly hlavně **veselé, zdravé a šťastné**. Věří, že pokud bude ona šťastná, budou šťastné i její děti: „*Budte šťastní, děti se přidaj.*“.

Fyzické násilí do této rodiny rozhodně nepatří: „*Mně to násilí všeobecně vadí. (...) ale chápu, že někomu ujede ruka, člověk to nemůže hodnotit.*“.

Barbora si nemyslí, že by používání jakékoli formy trestu bylo na místě: „*Až se stane něco vážného, tak se nad tím zamyslím, ale ono se nic špatného neděje s těmi dětmi.*“.

Matčiny kamarádky jsou z převážné většiny **neveganky**. Barbora má pouze tři veganské kamarádky, které zná z **aktivistické organizace**, do které se naplno zapojuje ve svém volném čase.

Babičky nepoučují

Když se matka rozhodla přejít na veganství, v širší rodině se přirozeně objevily **obavy**. To bylo umocněno faktem, že Barbora zanedlouho po tomto rozhodnutí otěhotněla a celé **těhotenství** se již stravovala **vegansky**. Těhotenství proběhlo bez komplikací. „*Mamka si myslím, že má obavy, ale je zticha. Ale je to pět let, takže si myslím, že už si zvykla.*“.

Barbora si myslí, že **matka její rozhodnutí toleruje** z důvodu toho, že vidí, že její vnoučata jsou zdravá a prospívají.

Větší **problém** je ve vztahu **s tchyní**. Ta se ve srovnání s její matkou s tímto rozhodnutím nikdy nesmířila: „*Ona to říká manželovi, že jsem ho zmanipulovala. Protože když chlap nejí maso, tak je zmanipulovanej (ironicky).*“.

Barbora nepožaduje, aby se u prarodičů děti stravovaly vegansky. Pokud je tedy **hlídají babičky, je strava konvenční** a obsahuje dokonce i maso. „*No já ty babičky nepoučuju. Oni*

tak žijou, já nevim, šedesát let prostě...“. Barbora si totiž myslí, že veškeré snahy o zavedení veganské stravy u prarodičů by byly neúspěšné, a navíc je ráda, že jí má kdo **pohlídat** děti, když je potřeba. *„Pokud mi někdo ty děti pohlídá, tyhle tři děti, tak já nebudu říkat, co jim dávat k jídlu prostě (smích). Jako nejsem asi taková ta agresivní máma co vychovává ty babičky, aby se změnily a konečně otevřely oči. Takhle to nemám.“.*

Pro matku je veganský styl života velmi podstatný, u svých dětí na něm ale stoprocentně nelpí: *„Já jsem si prostě řekla, že nechci, aby se ty věci, co se dějou, aby se ty věci děly kvůli mně.“.*

Od svých **přátel** získává Barbora **podporu**. Sama říká, že měla štěstí na své **kolegyně**, které jsou **podobného smýšlení** (stravují se zejména makrobioticky), takže mají s jejím veganským životním stylem a výchovou pochopení. Většina jejích přátel jsou tedy rovněž nevegani.

Barbora nepovažuje názor většinové populace, tedy že by dítěti neměl být matkou udávaný tento alternativní způsob stravování, za adekvátní: *„Každá matka vede dítě k určitému typu stravování. To já můžu poznamenat: **Proč některé matky nutí dítěti maso?!“.***

Matka **nemá potřebu** někomu **sdělovat**, jaký způsob života její rodina zastává. Sdělila to pouze svému gynekologovi. **Pediatr o tom doted' neví**, matka je přesvědčena, že by byl zásadně proti vzhledem k jeho pokročilému věku. Také věří, že by získala více pochopení od mladšího lékaře, protože jsou podle ní tito lékaři více otevřeni alternativám.

Škola o tom také neví. Dcera se tam stravuje jako běžný školák. Matka uvádí, že nevidí žádný důvod jim to sdělovat.

Citlivost je na škodu

Se svou dcerou se snaží jednat **otevřeně**, přiměřeně k jejímu věku. Sděluje jí své důvody pro přechod na veganství: *„Já jsem jí řekla, že mám tohle přesvědčení, že to zabijení zvířat mi vadí.“.* Zároveň si uvědomuje, že její dcera je teprve sedmiletá, a proto se k ní tak snaží přistupovat a s veganstvím ji seznamovat spíše postupně a hlavně **nenásilně**. *„Asi bych jí nikdy nepustila nějaký videa a asi bych jí nikdy nestrkala hlavu do kamionu s telatama zmrzačenýma.“.*

Matka by byla ráda, kdyby její dcera přejala tento životní styl za svůj, ale uvádí, že jí **nechce nic zakazovat**. *„Asi bych jí vysvětlila, jak to mám já a jak chci aby to měla i ona“.* *„No tak to jsem jí říkala, že to nechci kupovat, že **nechci platit svýma penězma za týráni těch zvířat** nebo za ty podmínky těch zvířat, jaké mají oni. Asi jsem nepoužila slovo týráni před ní.“.*

Veganství je v rodině častým tématem zejména mezi manželi, protože plánují společné otevření veganské restaurace. Všeobecně je toto **téma** v rodině spíše už **vžitě**. Občas se stává, že se společně porozpráví nad videem, které matka shlédla, ale toto téma je v rodině vnímáno spíše jako přirozené.

Aktivismus je pro matku velkým tématem, pravidelně se zapojuje zhruba dvakrát do měsíce. Své **děti ani manžela do těchto aktivit nezapojuje**. Je si vědoma toho, že toto je spíše její život. Dceru by byla schopna do určitých aktivit zapojit, pokud by byla iniciativa z její strany. Matka sama dodává, že tyto videa, která se při podobných akcích promítají, nejsou vůbec vhodná pro osoby mladších čtrnácti let. Jedná se o přehrávání záběrů z jatek, mléčného průmyslu, kožešinových farem apod.

Podle matky **není podpora veganství u dětí vůbec potřeba**, jelikož **děti mají zvířata přirozeně rády** a nezabily by je dobrovolně. *„Ty děti jsou přirozeně empatický k zvířatům, nechtějí na nich páchat násilí. Nechtějí tyhle věci vidět, ani se toho nějak účastnit.“* Je přesvědčena, že děti přirozeně tíhnou spíše k rostlinné stravě: *„Ale myslím si, že dítě sáhne po jablku spíše než třeba po mase.“*

Je toho názoru, že **dítě by mělo vědět, co jí**, aby se mohlo rozhodnout. U své dcery nicméně apeluje zejména na **zdravotní dopad**: *„Že jí řeknu, že ten salám není zdravěj, než abych jí řekla, že je to zabitý zvíře, který chtělo žít. Neříkáme, že mlíko krademe telatům. To jako ne.“*

Matka si je vědoma toho, že existuje spousta veganských knížek, které mohou její výchovu podpořit, ale zatím žádnou nekoupila. Nicméně uvažuje, že tak učiní. Svou výchovu podporuje **názornou ukázkou**: *„Tak jsem dceři ukazovala, jak telata pijou to mléko, jak ta máma je olízne. Když se mu něco stane, tak ta máma přiběhne, aby ho ochránila. Jsou stejný jako my.“*

Své dceři vysvětluje, že to, že někdo živočišné produkty kupuje a někdo ne, závisí na tom, jak jsou lidé vychovaní a na **nastavení společnosti**. Většinová společnost funguje tak, že lidé kupují to, co kupovali jejich rodiče a co kupují jejich přátelé. Takže vlastně jíme to, co jí ostatní. U nich to tak není, protože se snaží jíst zdravěji.

Pokud se její **děti v budoucnu rozhodnou**, že veganský životní styl není pro ně, je připravena to tolerovat. V případě své dcery je dokonce spíše přesvědčena, že tomu tak bude. Barbora vnímá, že **dcera není tak citlivá**, jako je ona. Zároveň je to podle ní velkou výhodou: *„Myslím, že v týhle společnosti toho konzumu, když člověk není tak citlivej, tak je to lepší. Aby se cítila v životě lépe.“*

Dle matky má veganský životní styl **samé benefity**. Tchyně jí vyčítala, že jejich dětem něco vždy nedopřejí. S tím Barbora nesouhlasí. Dle ní se dá vše pořídit v rostlinné podobě a je to dle ní plnohodnotná alternativa.

Suplementovat zatím nemusíme

Barbora na veganství oceňuje to, že s sebou nese i **zdravotní benefity**, které si ověřila na vlastní kůži tím, že po vyřazení živočišných produktů u ní zmizela senná rýma, kvůli které musela v minulosti brát léky. Tvrdí, že každé druhé dítě má alergii na laktózu, a právě veganství má potenciál **alergie snižovat**.

Dokonce si všímá těchto benefitů i na svých dětech, které **nebývají tak často nemocné**. Na pravidelné kontroly k pediatrovi dochází. Pokud děti nepotřebují předepsat antibiotika, tak doktora nenavštíví a nechá je raději doma.

V případě, že děti mají horečku, jim dá **prášek** na sražení bez ohledu na to, jestli v sobě obsahuje živočišné složky či nikoli: „*Občas sáhnu i po klasických lécích. Složení neřeším. U léků ne, u léků to neřeším, to vůbec.*“.

Děti jedí u babiček a dcera ve škole živočišné produkty, takže suplementy zatím žádné neužívají. Matka však do budoucna **zvažuje zařazení suplementace B12**.

Barbora je přesvědčena, že její děti přijímají **veškeré živiny** potřebné pro jejich optimální vývoj. Jistotu získává i na základě toho, že její děti **nejsou na čistě rostlinné stravě**.

Děti se nechtějí lišit v kolektivu

Pro matku je podstatné, aby její děti byly **dobře zařazeny do kolektivu** a neměly tak pocit, že v tomto směru negativně vynikají: „*Nechci ji nějak separovat, nechci, aby se cítila jiná než ostatní děti.*“ Zároveň ji nechce ani **nic zakazovat**, jak již bylo uvedeno výše. „*Já si myslím, že by jí vadilo, že je jiná než ostatní.*“.

Podle Barbory není pro děti obtížné se stravovat vegansky. Nicméně uvádí, že se podle ní **děti nechtějí lišit v kolektivu**. Kdyby to bylo možné, tak by matka ráda své mladší děti umístila do školky, kde se děti stravují alternativně, a zabránila by tak tomu, že budou v tomto směru vynikat. „*Je to bez těch zvířat zabíječ.*“ Tato **školka je ovšem velmi drahá**, proto se rozhodla pro státní školku a školu.

Barbora je toho přesvědčení, že **záleží na konkrétním dítěti**, jak by bylo schopné se se sociálním aspektem vyrovnat: „*Jsou děti, který se rádi lišej, takže pro ně to třeba obtížné není.*“ Pro ni by ale bylo náročné vědomí toho, že zrovna její dítě musí být takto separováno: „*Ale já bych asi nedokázala, aby si ta moje holka sedla jinam a jedla jiný věci než ty její*“.

kamarádky.“. Z tohoto důvodu se ani nikdy nestalo, že by dcera měla problémy v kolektivu, protože ve škole jí **stejnou stravu jako ostatní**.

Matka **nemá žádné obavy** z toho, že by vrstevníci dceru ovlivnili, co se způsobu života včetně stravování týče: „*A samozřejmě ty moje děti budou v různých skupinách v životě. A jak to budou mít, to nedokážu vůbec odhadnout. Ale jako nemám strach... (...). Nějak to prostě bude.*“.

Jediné **obavy** v Barboře vzbuzují **fastfoody**, které se prostřednictvím reklam snaží dostat své produkty mezi děti: „*A KFC má teď reklamu, že doveze dítěti svačinku do školy. Takhle to tlačej do nich.*“ Barbora by byla ráda, kdyby tyto řetězce její děti minuly. Pokud by je chtěly navštěvovat, určitě by jim zdůrazňovala, že **to není zdravé**.

Dceři se ještě nestalo, že by ji někdo konfrontoval s tím, že je vegan. Tudiž s matkou ještě **neřešily argumenty**, které by bylo možné v podobných situacích použít na obhajobu. Pokud by se to stalo, tak by ji matka na podobné situace nejspíše takto **připravila**.

Kdyby si Barbora mohla přát, aby si její děti mohly převzít něco z výchovy, tak by byla ráda, kdyby se snažily **nebýt součástí konzumu**. Aby si dokázaly **vážít jídla** a **neplýtvaly** s ním a snažily se **žít** trochu **zodpovědněji**, například tím, že budou **třídít odpad**. Aby po nich něco **pozitivního zbylo** i pro další generace.

Interpretace výzkumníka – „nerozhodná Barbora“

Barbora se se svým manželem na výchově shoduje, ačkoli je méně důsledná a nechává děti spíše růst. Věří, že není potřeba je nějak výrazně vychovávat a už vůbec ne trestat. Manželství i rodina ji naplňuje. Mají mezi sebou dobré vztahy a ona sama je takto šťastná.

Je ochotna tolerovat nedodržování způsobu života rodiny u prarodičů. Z tvrzení Barbory vyplývá, že ji k tomu vedou i praktické důvody. Je maminkou tří dětí, z toho dvě jsou malá dvojčata. Babičky ji tak mohou čas od času vypomoci s hlídáním. Matka si počínání babiček racionalizuje tím, že ona sama není ta, která vědomě podporuje takovéto zacházení se zvířaty.

Barbora si je vědoma toho, že veganství je hlavně její volba a svým dětem nechává volnost, aby se samy rozhodly, jak se chtějí stravovat.

Pro matku je dalším velkým tématem aktivismus. Nicméně si uvědomuje, že záběry, které se tam promítají, nejsou vhodné pro děti, a proto své děti do těchto aktivit ani nezapojuje.

Svůj názor na veganství nemá potřebu sdělovat ani škole, ani pediatrovi. Je přesvědčena, že by ji pediatr nepochopil.

Matka zároveň uvádí, že dítě má právo vědět, co je mu servírováno na talíř, aby se mohlo rozhodnout, zda to chce konzumovat či nikoli. Zdá se ovšem, že ne vždy takto ve

výchově postupuje. Dceři při vysvětlování toho, proč určité potraviny nesmí konzumovat, zdůrazňuje zdravotní stránku a tu etickou opomíjí.

Pro matku je etická stránka veganství na prvním místě. Zdravotních motivů si je ale také vědoma. Uvádí, že její děti nebývají nemocné. Pokud si to situace žádá, je ochotna zvolit i neveganský prášek.

Její dcera se ve škole stravuje nevegansky. Matka má obavu z toho, aby její dítě nebylo nějakým způsobem separováno. Pro mě na tomto místě ovšem vyvstává otázka, jak by se k tomu všemu postavila sama dcera, zda by její vnímání bylo stejné, jako je na straně matky.

Poselství matky pro své děti do budoucna zdůrazňuje mimo jiné i ekologickou stránku a ohled na druhé. Matka také dodává, že by bylo dobré, aby její děti nebyly součástí konzumu.

6.3 Participantka Cecílie

Přechod na veganství u Cecílie iniciovaly před pěti lety **zdravotní důvody**. Ona i její rodina bývali touto dobou **nemocní**. Cecílie žije se svým tureckým manželem a dvěma dětmi v Holandsku již deset let. Vzhledem k tomu, že žijí v Holandsku, skládal se jejich jídelníček právě z holandských sýrů. Maso touto dobou jedli pouze kuřecí. Matka se snažila jíst co nejzdravěji, proto nakupovala **biopotraviny**, ale zdravotní stav se výrazně nelepšil. Snažila se zjistit, čím by mohly být tyto zdravotní komplikace zapříčiněny. Na internetu objevila články, které nabízely vysvětlení právě na základě konzumace živočišných produktů.

Jdeme dětem příkladem

Pro Cecílii stály tedy na počátku přechodu na veganství zdravotní motivy, ke kterým se brzy přidal i zájem o **etickou a ekologickou stránku** veganství. „*Nikdo nemusí umřít, abych se najedla.*“ „*(...) i ty steaky chutnají jako maso.*“ „*Je to zbytečné, zatěžuje to přírodu, životní prostředí... Není to zdravé! Opravdu to není zdravé.*“

Matka i děti se stravují vegansky. Manžel se stravuje doma vegansky, jinak vegetariánsky. Matka přiznává, že u něj by byl **přechod na veganství složitější**, kvůli jeho turecké nátuře a tradičním tureckým jídlům, kde sýr tvoří podstatnou část většiny pokrmů. Otec byl ze začátku ohledně zavedení veganské stravy u dětí velmi **skeptický**. Byl přesvědčený, že děti potřebují **maso pro správný vývoj** a měly by se o způsobu stravování **rozhodnout samy**, až dorostou do určitého věku. Nakonec ho přesvědčily **lékařské studie** a posléze zlepšení zdravotního stavu obou dětí.

Pokud matka opomine fakt, že je její rodina již tak dost specifická právě kvůli smíšenému manželství, tak je jako veganskou rodinu nejvíce odlišuje od ostatních neveganských rodin právě **soucit se zvířaty**. Se všemi zvířaty bez ohledu na to, jestli je na konkrétní zvíře společností nahlíženo jako na domácího mazlíčka či hospodářské zvíře.

Ve své rodině kladou manželé důraz tedy na **soucit ke všemu, co žije** a na **soucit k přírodě** obecně. Jsou si vědomi, že záleží právě na dalších generacích, jak bude stav naší planety vypadat. Dále je pro ně velkou hodnotou **čestnost**, kterou předávají dětem tím způsobem, že jim **jdou příkladem**.

Celá rodina se snaží žít co nejvíce **ekologicky**. Praktikují zerowaste – snaží se **produkovat co nejméně odpadu** ve všech oblastech života. Dále omezují jízdu autem a nahrazují ji **jízdou na kole** (v čemž jim Holandsko poskytuje vhodné podmínky). Také společně **sbírají odpadky v přírodě**.

Pro rodiče je důležité, aby jejich děti byly **čestné** a **šťastné**. Praktikují takový styl **nevýchovy**. Jsou přesvědčeni, že pouhé vysvětlování nepomůže. Důležité je být dítěti tím správným **příkladem** a být konzistentní v tom, co říkám a jak jedním.

Matka si nemyslí, že by fyzické tresty byly vhodným výchovným prostředkem. Negativně se staví vůči hrubému fyzickému násilí, **plácnutí přes zadek je jí tolerováno**, avšak nemyslí si, že by mělo výchovný efekt: „*Ono to ve výsledku nepomůže, akorát si člověk uleví.*“. Ve své rodině prosazují systém **odměn a pokut**, který se osvědčil. Matka nesouhlasí s tím, že by dítěti měla být zabavována oblíbená věc či zakazováno jít za kamarádem. Dle jejího názoru by se pak dítě mohlo začít naopak bouřit.

Narušování své výchovy bych řešila striktně

Širší rodina si na nový životní styl Cecíliiny rodiny relativně rychle **zvykla**. Rodina Cecílie s tím neměla žádné problémy, jelikož **matka i sestra jsou rovněž veganky**. Na straně turecké rodiny byly nejprve **obavy kvůli dětem**, později i oni pochopili, že dětem nechybí žádné živiny a dobře se vyvíjejí.

Matka má tu výhodu, že širší rodina rozhodnutí pro veganský styl výchovy plně toleruje. Pokud by si měla představit, že by se někdo rozhodl způsob výchovy její rodiny narušovat, byla by připravena podstoupit **razantní kroky**: „*Bud' budou respektovat to, jak žijeme, jaké máme zásady, anebo už nebudeme v kontaktu.*“.

Na straně přátel se žádný problém neobjevil. Většina Cecíliiných **přátel** jsou rovněž **vegani či vegetariáni**. Má ovšem i pár přátel z řad **neveganů**. Ani zde na žádný problém nenarazila.

Cecílie zaujímá **negativní postoj k názoru neveganské populace**, který hovoří o tom, že by rodiče neměli vést své děti k veganskému způsobu života. „*Proč tedy děti nutit chodit do kostela a modlit se? Jsme rodiče a do určitého věku jsme za děti zodpovědní. Děláme pro ně to, o čem jsme přesvědčeni, že je pro ně nejlepší. Stejně jako pro děti vyberu nejlepší školu, tak mu vyberu i to, jak se bude stravovat.*“.

Zkušenost s komunikací **s lékaři** je zde **pozitivní**. Žádnému lékaři nezatajovala, že děti přijímají veganskou stravu. Porodní asistentka byla nejprve skeptická ohledně toho, jak bude matka v těhotenství přibírat. Nakonec byla příjemně překvapena.

Dokonce i ve **škole** o tom vědí. Do školy matka dětem dává **jídlo z domova**. Cecílie mi sdělila, že v Holandsku je typické, že děti mívají místo klasický obědů, na které jsme zvyklé u nás, lunch boxy, které většinou tvoří různé sendviče.

Dětem dávám ty správné informace

Matka se snaží v kontaktu se svými dětmi být **upřímná** a nepřikrášlovat realitu. Na straně druhé se snaží své vyjadřování přizpůsobovat věku dětí. „*Že třeba ostatní rodiny to zvíře zabijou a to zvířátko musí prvně umřít. Že nechce umřít a je to zbytečné, není to nutné.*“.

Téma veganství v této rodině je dle matky již velmi **zažité** a naráží na něj jen ve výjimečných situacích, jako je například narozeninová oslava kamaráda, kde se s dětmi musí vyjasnit, co se může konzumovat a co ne.

Do **aktivistických aktivit** se matka ani děti **nezapojují**. V Holandsku, dle slov matky, ani moc takových demonstrací nebývá. Pokud by ta možnost byla, tak by zvážila, o jakou demonstraci by šlo. Za předpokladu, že by tam byla velká spousta lidí, by své děti nezapojila. V opačném případě ano, pokud by demonstrace byla **vhodná pro děti**.

Rodiče své děti ve veganství podporují tak, že si o tomto tématu společně **čtou**. Také dětem ukazují, že spousta jejich oblíbených pokrmů existuje právě i ve **veganské variantě** a tím v nich podporují pocit, že **není třeba se nějak výrazně omezovat a zvykat si, že něco nesmí**.

To, že jiní lidé živočišné produkty konzumují, vysvětluje matka dětem tak, že tito lidé **nemají dostatek informací**, jsou **přesvědčeni, že maso je zdravé** a nepřipouští, že lze potřebné živiny získat i z rostlinné stravy. Zároveň apelují na **vliv kultury a tradic**, které není vůbec snadné změnit, jelikož jsou **zažité**.

Pro lepší přiblížení veganství dětem rodiče používají veganské **knížky, dokumenty, pohádky**. Na dokumenty se dívá spíše starší syn. Neukazují mu žádné drastické záběry. Spíše jsou tyto dokumenty zaměřeny na to, jaký má živočišná strava **dopady na lidské tělo**. Mimo

jiné navštěvují i farmu, kde jsou zachráněná zvířata. „*A tam to telátko pije mléko od té krávy, protože to patří jemu a ne lidem.*“.

Matka připouští i variantu, že by se děti mohly v budoucnu **vzdát veganského způsobu života**. Tato představa jí není příjemná, ale počítá s tím, že se to může stát, jelikož si uvědomuje, že většinová společnost je neveganská. Tvrdí, že připravena toto rozhodnutí **respektovat**. Zakazování dle jejího názoru nepomůže.

Nicméně veganství i podle této maminky s sebou nese spoustu **benefitů**. Velký význam má pro ni zejména **zdravotní efekt**. Její děti nebývají skoro vůbec nemocné. Zároveň mají podle ní ve srovnání s vrstevníky ty **správné informace**: „*Že ví, jak to chodí, že si nenechaj od nikoho nalhávat... od učitelek nebo knížek, že kravička je na maso, že nám dává mlíko. Že vím, že kravička nám nechce dávat mlíko, že je to pro její tele. Že to zvíře se nechce obětovat, aby někdo měl oběd. Že to zvíře chce žít.*“.

Denní příjem živin pečlivě hlídám

Před vyřazením živočišných produktů pocítovala Cecilie **zdravotní problémy** u sebe a svého syna: „*Každé tři měsíce, celou zimu jsme měli antibiotika, angíny, nachlazení. Já jsem měla o dvacet kilo víc (smích). Pleť... akné, kterého se nemůžete zbavit. Problém se zažíváním, únava po jídle...*“.

Od té doby, co přešla s rodinou na veganskou stravu, pocítuje **zlepšení**: „*(...) od doby, co jsme na veganské stravě, jsme byli nemocní asi dvakrát.*“.

„*Jinak celou zimu žádné nachlazení, žádná antibiotika. Syn má třeba horečku a do dvou dnů je úplně fit.*“.

Matka si pečlivě kontroluje, aby její děti denně **přijímaly veškeré živiny** potřebné pro jejich správný vývoj. Denní příjem svých dětí zapisuje do aplikace, která jí ukáže, jaký přijímají podíl tuků, bílkovin a sacharidů. Mimo to jim každý den suplementuje **vitamín C, B12** a přes zimu vitamín **D**.

Pokud jsou její děti přeci jen nemocné, tak raději volí **alternativu**. V případě nevyhnutelnosti je ochotna zvolit **lék s živočišnou složkou**. „*Jednou jsem měla antibiotika, kde byla laktóza, ale žádné jiné neměli, bohužel. A to bylo dvakrát za těch pět let.*“.

Není jednoduché se odlišovat

Matka připouští, že být veganem v dnešní společnosti nemusí být pro dítě úplně jednoduché. Společnost je z převážné většiny neveganská, a tak nemusí být vždy jednoduché se nějakým způsobem **odlišovat**: „*Děti cítí, že jsou jiné, přemýšlejí jinak, stravují se jinak, takže z části jo.*“.

Jistou kompenzací pro ně může být **opora od veganských přátel**. V tom případě vidí, že nejsou samy, a to pak může začlenění do většinové společnosti značně ulehčit.

Zatím se nestalo, že by děti měly problém v kolektivu. **Žádné argumenty**, které by děti mohly v případě konfrontace s někým použít, s matkou neprobírají. Zatím nebyl důvod. Matka uvádí, že když měl někdo v minulosti nějaký **argument**, tak byl **směřován přímo na ni**, nikoli na děti. Kdyby ovšem tato situace nastala, byla by **ochotna s dítětem tyto argumenty probrat**, aby bylo do budoucna připravené.

Pro matku je důležité, aby se její děti v kolektivu **necítily odstrčené**. Pokud nastane situace, kde není možné či vhodné donést si své vlastní jídlo, tak mají děti možnost okusit i nějakou **neveganskou potravinu**. Příkladem může být účast na narozeninové oslavě kamaráda a konzumace dortu: *„Asi není vhodné si na oslavu kamaráda donést svůj vlastní dort a svoje vlastní jídlo. Pořád ty děti jsou takové... že by se cítily tak jako odstrčený.“*. Děti už ale většinou samy **odmítají tyto potraviny konzumovat**: *„Protože si to samy hlídají. A kolikrát nechcú nic jíst. To je potom těžký, protože je to zase odděluje od kolektivu...“*.

Vzhledem k tomu, že žijeme v neveganské společnosti, připouští matka možnost, že její děti budou v budoucnu **ovlivněny neveganskými kamarády**. Doufá ale, že tomu tak nebude: *„Já teda doufám, že na něj mám větší vliv než děti ve škole. Takže ty základy jako má, ale samozřejmě ví, že ostatní jedí maso. Takže je možnost, že ho to ovlivní, ale doufám v to, že ne.“*

Matka by byla radši, kdyby se její děti **vyhýbaly fastfoodům**, ale **nehodlá jim je zakazovat**. V dnešní době jsou těmito řetězci nabízeny veganské alternativy, které si dítě může dát. Pro matku je lepší, aby její dítě navštívilo tento řetězec, než aby se cítilo v kolektivu nepřijímáno: *„(...) tak radši než aby byl odstrčený, že je vegan, tak ať tam jde, je s kamarády, ale dá si tu alternativu.“*

Kdyby si matka mohla přát, aby si její děti z výchovy přenesly něco do dospělosti, tak by byla ráda, kdyby si **chránily své zdraví**. To je dle matky priorita číslo jedna. Dále **ochrana planety, přírody**. Měly by si uvědomit, že záleží na nich a na budoucích generacích, jak bude **stav naší planety** vypadat. *„Nebýt lhostejný k okolí. Nevyhazovat odpadky do lesa... Neničit tu jedinou planetu, na které žijeme.“*

Interpretace výzkumníka – „vzorná Cecílie“

Cecílii přivedly na veganství zdravotní motivy. Nejprve se snažila přejít na biopotraviny, postupem času vyřadila veškeré živočišné produkty. Ke zdravotním motivům se později přidal i motiv etický, tedy Cecíliino uvědomění si, že se dá najíst i bez toho, aby někdo zemřel.

Pro manžela byl přechod na veganství své rodiny složitější, jelikož je Turek. Byl tedy ze začátku k přechodu na veganství skeptický, stejně jako jeho rodiče.

Celá rodina razí ekologický způsob života, snaží se co nejvíce šetřit tuto planetu a předat ji v co nejlepším možném stavu i dalším generacím.

Velkými hodnotami této rodiny je čestnost a spokojenost dětí. Rodiče se své děti snaží vést k soucitu se vším živým.

Matka je přesvědčena, že pouhé vysvětlování nemá ve výchově samo o sobě váhu, proto se s manželem snaží jít svým dětem příkladem. Ve výchově používají systém pokut, který se, dle jejích slov, u nich v domácnosti osvědčil.

V kontaktu s dětmi se snaží být upřímní a nezatajovat jim žádné informace.

Matkou je tolerováno, aby se děti v určitých výjimečných situacích stravovaly vegetariánsky, aby nebyly separovány od zbytku kolektivu. Cecílie ovšem uvádí, že je u dětí veganství již tak přirozenou součástí, že samy odmítají tyto potraviny konzumovat, ačkoli mají od matky svolení.

Cecílie dbá na to, aby její děti měly ve stravě veškeré potřebné živiny. Z tohoto důvodu pečlivě zaznamenává denní příjem potravin obou svých dětí do aplikace. Ta jí ukáže, jestli jim nějaké živiny náhodou nechybí. Zároveň jim každý den chystá veganskou stravu do školy.

Pro matku je důležité, aby její děti myslely na své zdraví. Dále by si přála, aby nebyly lhostejné k osudu této planety a chovaly se ekologicky.

6.4 Participantka Dana

Dana popisuje svůj přechod na veganství jako pozvolný vývoj. Konzumace masa, účast na zabíjačkách a přihlížení tomu, jak se o Vánocích zabíjí kapr, byly podstatnou součástí Daniny primární rodiny. Ve dvanácti letech, po rozvodu rodičů, se Dana stala vegetariánem: „*Ve chvíli, kdy se naši rozvedli, tak já jsem přestala jíst maso, protože jsem už nemusela.*“. V devatenácti letech se přestěhovala do Prahy a v této době začala opět maso jíst. Má k tomu své vysvětlení: „*(...) v tom městě tu linku mezi tím zvířetem a jídlem na talíři nevidí pevně.*“. Před osmi lety si její blízký kamarád našel přítelkyni veganku, která jí o veganství předala nějaké základní informace. Poté si začala informace aktivně vyhledávat sama.

Je důležité mít zodpovědnost za sebe a věci, které k sobě poutáme

Dana vnímá veganství zejména z etického rozměru. Jeho smysl se dle ní ukrývá ve **snaze o snížení utrpení jiných bytostí**. „*Že když nemusím, a já teď nemusím, teď si můžem vybrat, tak mi přijde zbytečný způsobovat utrpení.*“.

Otec syna bohužel **zemřel** krátce po jeho narození. Dana momentálně žije ve společné domácnosti se svým snoubencem, rovněž veganem. V době, kdy se s Danou poznali, veganem ještě nebyl, nicméně z důvodu vlivu na životní prostředí nejedl hovězí. Rodina se stravuje **vegansky za všech okolností**, bez výjimek: „*Nejíme nic živočišného, pokud se to nestane omylem.*“.

Vzhledem k tomu, že Dany snoubenec není biologickým otcem dítěte, je **výchova syna** převážně **v ruce matky**. Jediná oblast, ve které se s partnerem neshodne, je **forma komunikace** směrem k ní i k synovi. Snoubenec s Daniným synem často hovoří formou rozkazů, s čímž Dana nesouhlasí. Podle ní je důležité určité věci více vysvětlit.

Matka si myslí, že ostatní její rodinu jistě vnímají jako velmi výjimečnou. Ona osobně svou rodinu takto nevnímá. Její rodina je prý velmi akční. Výjimečnost spatřuje pouze ve svém **libertariánském smýšlení** (tj. ideologie prosazující osobní svobodu a autonomii), jež se snaží prosazovat do všech oblastí jejího života včetně výchovy.

Velkou hodnotou rodiny je **neublížování**. „*Nepřijde mi dobrý ubližovat zvířatům ani lidem, a to po žádný stránce.*“ Další podstatnou hodnotou, kterou se snaží svému synovi předávat, je **zodpovědnost za sebe a za věci**, co k sobě poutáme: „*(...) člověk by měl řešit věci a tak.*“.

Pro matku je důležité mít **věci velmi promyšlené** a tímto způsobem postupovat i ve výchově: „*Takže nad věcma hodně přemýšlím a hodně o nich mluvím.*“ Dále se ke svému dítěti snaží přistupovat jako k **rovnocennému**: „*(...) věci, který bych si nedovolila ke svému kamarádovi si nedovolím ke svému dítěti.*“ Matka připomíná situace, kdy spousta rodičů své dítě násilím umístí do kočárku, i přes jeho jasný nesouhlas. Zdůrazňuje, že takto by se nikdy nechovala ke svému kamarádovi, a proto se tak nebude chovat ani ke svému dítěti: „*je to strašně neuctivý a takhle se nechci chovat ani ke svému dítěti. (...) respekt je mezi náma důležitěj.*“.

Dana **neuznává fyzické tresty** jako prostředek výchovy: „*(...) za fyzické trest považuju jakýkoliv využití síly toho, že jsem větší než to dítě.*“ Sama ovšem přiznává, že ona sama v minulosti svého syna vlivem afektu **udeřila**. Následně se mu za to **omluvila a instruovala** ho, jak se má příště v podobné situaci zachovat, aby k podobné situaci nedošlo.

Sama si není jistá, jestli existuje nějaká **optimální forma trestu**. V jejich rodině praktikují **zákaz používání elektroniky**. O správnosti této volby rovněž není přesvědčena. „*Snažím se, aby to nebyl trest, ale logický vyústění situace, jo. Já jsem mu třeba dala nějaký úkol a on na to zapomněl, protože koukal na televizi, (...) tak se na tu televizi dívat nebude, protože se nedokáže soustředit na obě ty věci.*“.

Pokud nás nebudete respektovat, přerušíme kontakt

Dany **matka** s veganským způsobem života Daniny rodiny **nesouhlasí**, ale **toleruje** ho. Dcera jí dala značně najevo, že dodržování veganské stravy je pro její rodinu zásadní: „(...) *já jsem jí řekla, že buď bude hlídat syna jen na odpoledne, aby nemusela vařit, anebo bude muset být ochotna mu vařit.*“. Matka Dany se rozhodla dceřino přání respektovat, ačkoli s ním nesouhlasí: „*Takže si na to zvykla, nic neříká, ale vím, že s tím nějak extra nesouhlasí.*“. Obyčejně vnukovi připravuje veganské jídlo, sama si ovšem dá stravu, na kterou je sama zvyklá. Rodiče snoubence jsou dle Dany „*hrozně milý (smích). Ty by asi nikdy nic neřekla ty mu vařej a většinou si daj i to jídlo taky.*“.

Nikdy se zatím nestalo, že by se někdo pokusil její výchovu narušit tím, že by synovi nabízel neveganský produkt. Matka má pocit, že ji všichni znají dostatečně dobře na to, aby si takové chování dovolili. V takovém případě by reagovala **omezením kontaktu** mezi dotýčnými a synem.

Dana si vybavuje reakci svého strýce, který jí křikem dával najevo, že **nesouhlasí** s tímto typem výchovy a zdůrazňoval, že její syn bude v budoucnu ochuzen o účasti na různých táborech. Matka s jeho názorem nesouhlasí, syn se všech školních i mimoškolních aktivit vždy účastnil. „*Pro mě tohle těžký není, protože je to pro mě jako pevný etický rozhodnutí, a tím pádem pro mě není náročný tomu člověku říct, že je to moje věc a ať se mi do toho neto...*“. Matka je připravena na to, že kdyby se tato situace měla opakovat, tak by s dotýčnými lidmi **přerušila kontakt**: „*Člověk toho času nemá extrémně moc, a tak je dobrý věnovat ho lidem, který za to stojí.*“. Dále dodává, že nikoho nebude o svém názoru přesvědčovat.

Dana přiznává, že má poměrně **málo veganských přátel**, nicméně má velké množství přátel, kteří nějakým způsobem **omezují spotřebu masa**. Vysvětluje si to tím, že si u ní mohou všimnout, jaké množství jídel se dá vařit bez použití živočišných výrobků. S veganskou komunitou nesympatizuje: „*Moc ne, jako já tu veganskou komunitu jako moc ráda nemám, minimálně tu pražskou. Jakože ty lidi znám, většinu z nich.*“.

Názor většinové populace, podle které by si dítě mělo samo určovat, co chce konzumovat, je podle Dany směšný. Je přesvědčena, že dítě si nemůže samo vybírat, co bude a nebude konzumovat: „*(...) kdyby dítě přišlo s tím, že chce celý den jíst jenom čokoládu, tak by ho rodiče asi taky nenechali (smích). Děti si obecně nerozhodují o tom, co chtějí konzumovat.*“.

Matka se **pediatřičce** o způsobu stravování svých dětí **nesvěřila**. Na základě předešlých zkušeností **ztratila důvěru** v její schopnosti: „*(...) protože ta je úplně děsná (smích). Myslím*

výživově děsná, proto **nemám potřebu jí říkat, že jsme vegani**. Ta mi říkala, že už v půlroce dítěte mu můžu dát svoje jídlo, což je nesmysl už z hlediska soli.“

Učitelé ve školce i škole byli s touto skutečností seznámeni a bez větších problémů ji **přijali**. Matka se vždy se všemi nakonec domluvila tak, aby dítěti mohla podávat **vlastní jídlo**: „(...) ve školce se trochu cukali, ale stačilo jim donést papír, co vydal hygienik hlavního města Prahy o tom, že do školky můžou přijímat stravu přinesenou rodičem a vlastě pak už byli v pohodě“.

Rozhodují za syna

Všichni členové Daniny rodiny spolu komunikují velmi **otevřeně a transparentně**. Pro Danu je důležité **o věcech mluvit** a vyříkat si je: „Není to tak, že bych ho nechávala se vykoupat ve věcech, který si sám rozhodl a tak, ale mluvíme o tom.“

Dana si velmi váží chvílí, kdy syn sám **iniciuje debatu** na určité téma. Jednou rozvedl debatu, která se týkala toho, že matka dle něj **rozhoduje o velké spoustě věcí**. Dana jeho tvrzení nepopírá. Dle ní s sebou rozhodování o věcech nese velkou zodpovědnost a posléze i **následky za jednání**. Z toho důvodu o některých věcech rozhoduje i za syna: „A já ho chci zatím **chránit od těch následků**. Takže zatím nic nemusí. Samozřejmě se snažím, aby rozhodoval co nejvíc věcí, ale zároveň věci, kde mám pocit, že nedokáže dohlédnout důsledků, tak právě nechci, aby byl nešťastnej z toho, že to dopadlo hůř, než čekal.“

Matkou je pozitivně vnímáno, když jí syn začne **oponovat**. Snaží se s ním za každou cenu komunikovat jako s **rovnocenným**. Mluvit s někým jako s rovnocenným není dle matky to samé, jako mluvit s ním jako s dospělým: „Mnohdy se říká, že se má chovat k dítěti jako k dospělým. Já třeba tuhle formulaci tak úplně nemám ráda, protože vnímám, že jsou věci, které s věkem člověk dokáže líp promyslet. Ale na druhou stranu mi přijde důležitý chovat se k němu jako k rovnocennému.“

Téma veganství se v této rodině tak často neprobírá. Veganství je vnímáno spíše jako **přirozená součást rodiny**. Občas na něj přijde řeč v případě, kdy byl syn či snoubenec matky konfrontován s někým z vnější a společně řeší, jak by se na tuto **konfrontaci** příště dalo nejlépe zareagovat. Nicméně se nestává příliš často, že by se toto téma objevovalo.

Matka sebe ani syna do žádných veganských **demonstrací nezapojuje**. Sama sebe vnímá spíše jako pozitivního vegana, takže se synem účastní plánování **pozitivně laděných veganských aktivit**, jako jsou například ochutnávky veganského jídla pro veřejnost.

Pro matku je osobně těžké čelit synově otázce, proč někdo živočišné produkty konzumuje a někdo ne: „(...) tak se ptal, proč lidi, který máme rádi, jako třeba ta babička,

dělají něco takovýho. Protože jemu to samozřejmě přijde špatný. (...) nechci, aby to ovlivňovalo ten jeho vztah k lidem.“. „Já se mu snažím vysvětlit, že spousta lidí k tomuhle **poznání nedospěla** a že je to holt tak, že každý má nějaký **jiný preference** u věci.“. Aby mu svoje vysvětlení lépe přiblížila, sdělila mu, že u nich rodině kupují spoustu elektroniky a pro někoho by to mohlo být vnímáno také negativně. Každopádně se mu snaží vysvětlit, že lidé, kteří konzumují maso, **nemusí být nutně zlí**, jen u nich **zvítězila chuť** nad zájmem o blaho zvířat.

Podle matky **není potřeba** v synovi **veganství podporovat**. Rází ten názor, že veganství je pro děti více než **přirozené**, přirozeně projevují **lásku ke zvířatům**. V rodině nepoužívají žádné speciální výchovné metody. Matka tvrdí, že se mu snaží přirozeně **ukazovat svět**. Pouze jednou mu pustila **video** z chovu dobytka, a to na jeho vlastní žádost. Shlédl pouze část a dále to vidět nechtěl, což respektovala.

Matka je **smířena** s tím, že by její syn mohl v budoucnu **odmítnout** tento styl života.

Veganství má pro matku velkou spoustu benefitů. Dle ní veganství v dítěti buduje cit pro **etiku, neubližování** a **respekt** k ostatním bez ohledu na to, k jakým skupinám se řadí: „*Takový to rozdělování, ke komu máme respekt a ke komu ne (...). Ať už je to k normálním lidem nebo k některým zvířatům a k některým ne. Jakože psy máme rádi a prasata jíme (...). Takže si myslím, že to rozšíření toho, ke komu máme respekt si myslím, že by mu mohlo do života něco přinést.*“.

Synovi nic nechybí

Dana mimo jiné oceňuje na veganství i to, že je to podle ní vždy **zdravější alternativa**, než strava obsahující živočišný produkt: „*(...) i ten veganský junk food je pořád zdravější než neveganský junk food.*“.

Matka dbá na pravidelné doplňování potřebných vitamínů. Synovi podává **B12, D** a čas od času i **Veg1**, což je multivitamin.

Syn je v současné době zapojen do **studie** zaměřené právě na veganské děti. Každý rok dochází na **odběry krve** a následně je analyzováno, jestli má veškeré potřebné živiny. „*A obvykle mu nic nechybí, takže to není tak, že věřím, ale jsem si tím úplně jistá (smích).*“. Matka dále uvádí, že dbá na to, aby byla **strava vyvážená** a obsahovala zejména ty živiny, které jsou podstatné pro správný vývoj. „*Já si myslím, že obecně vegani řešej jídlo víc než průměrně se stravující člověk.*“.

Dana pochází z lékařské rodiny, takže v případě nemoci nechce nic zanedbat a raději sáhne po **prášku** nežli po alternativě: „*Jo já vůbec nejsem ezo (smích). (...) žádný alternativní věci nevolíme.*“. Raději vždy volí **veganskou alternativu**, ale pokud žádná taková není

momentálně k dispozici, je ochotna sobě i dítěti podat neveganský prášek. Matka i syn mají **alergii na laktózu**, ale když jde o zdraví, volí i prášek, který laktózu obsahuje.

Nás nepřesvědčíte

Dana **nemá pocit**, že **by pro dítě mělo být těžké** vyrůstat jako vegan v naší společnosti: „*Mně to nějak nepřijde. Vlastně nemam pocit, že by ho to nějak omezovalo.*“. Pro upřesnění své výpovědi dodává, že v dnešní době je možné téměř vše pořídit ve **veganské variantě**. Dále se mu celou situaci snaží vždy sama co nejvíce **ulehčit**: „*(...) já mu tu cestičku vyšlapávám. Že mu to vždycky zařídím na tom místě.*“.

U Dany nevzbuzují neveganští **kamarádi** jejího syna **žádné obavy**: „*Vůbec neřeším, kdo je vegan a kdo ne.*“. A už vůbec nemá obavy z toho, že by syna nějakým způsobem ovlivnili: „*A vůbec si nemyslím, že ho to ovlivní. Já si myslím, že neexistuje žádnéj rozumenej argument (smích) pro to, nebejt vegan. (...) když člověk není vegan, tak je pro něj těžký se vzdát se nějakých věcí jako chutě a tak, ale když je vegan, tak přesvědčit ho, aby nebyl, si myslím, že je poměrně složitý (smích).*“.

Dokonce ani na **neveganské řetězce** nepohlíží jako na potenciální hrozbu, která by mohla narušit její výchovu. Dana razí ten názor, že dítěti by se nemělo vše zakazovat. Proto nemá problém s tím, aby její dítě tyto řetězce navštívilo a objednalo si **veganskou alternativu**. „*Mně jako nevadí si dát veganský jídlo u neveganskýho distributora.*“.

Občas se stane, že se dítě setká s nějakým **odlišným názorem** na jeho způsob života ze strany spolužáků. Matka má spíše pocit, že se nejedná o jejich názory, nýbrž o názory jejich rodičů. „*Ale neřekla bych, že mu to nějak v kolektivu zhoršuje pozici, to bych vůbec neřekla. (...) říkaj to normálně jeho kamarádi, se kterejma se normálně kamarádí, takže v pohodě.*“.

Se synem občas probírá **argumenty** obhajující veganství. Nicméně jde spíše o **reakci** na nějakou již proběhlou situaci. Matka se mu například snaží pomoci v tom, co by se příště dalo říct lépe.

Dana by byla vděčná, kdyby si její syn z její výchovy do svého života přenesl hlavně **respekt ke všem živým tvorům**: „*Já si myslím, že když člověk respektuje toho druhýho, tak se nechová hnusně, protože... Ví, že to tomu druhýmu nějak ubližuje a to mi přijde důležitý (...).*“.

Interpretace výzkumníka – „racionální Dana“

Dana vnímá smysl veganství zejména ve snaze o snížení utrpení zvířat.

Výchova syna je téměř výhradně v jejích rukou, jelikož biologický otec syna zemřel. Se snoubencem tedy nenarážejí v otázkách výchovy na problémy, mimo styl komunikace, kterým

snoubenec čas od času s Daniným synem komunikuje. Sama se snaží se synem komunikovat jako s rovnocenným.

Pro matku je velmi podstatné, aby měla všechno promyšlené, jak sama tvrdí. Takto na mě působila i při samotném rozhovoru. Spoustu věcí si rozmýšlí předem, což jí i synovi v mnoha ohledech usnadňuje fungování v naší karnické společnosti.

Velkou hodnotu pro ni má neubližování jiným živým tvorům a nesení odpovědnosti za své jednání. Pro matku je tedy důležité, aby syn dokázal nést za své činy zodpovědnost. Na druhou stranu přiznává, že o spoustě věcí rozhoduje prozatím za syna. Vysvětluje to tím, že se ho snaží chránit od následků, kterých prozatím nedokáže dohlédnout. Z výpovědi Dany je zřejmé, že se svému synovi snaží situaci ve společnosti co nejvíce usnadnit, a možná právě z tohoto důvodu rozhoduje ve spoustě věcí za něj.

Dana se považuje za pozitivně laděného vegana a v tomto duchu vést i svého syna. Z tohoto důvodu se ona ani její syn neúčastní žádných aktivistických aktivit.

Podle Dany je veganství pro děti více než přirozené. V synovi se ho proto nesnaží nějak cíleně podporovat, spíše mu ukazuje svět v jeho přirozené podobě. Přitom klade důraz na to, aby nezatajovala ani nepřekrucovala žádné informace a poskytla mu poznatky způsobem přijatelným k jeho věku.

6.5 Participantka Eva

Eva se před dvaceti pěti lety stala **vegetariánkou** z **etických** důvodů. Nelíbilo se jí, jak se zachází se zvířaty. Své dvě děti vychovávala také v tomto duchu. Na veganství přešla před čtyřmi lety. Podnětem pro to byl **zdravotní stav jejího mladšího syna**, u kterého se mimo jiné objevilo **astma**. Eva se odmítala smířit s tím, že by se její syn měl do konce života potýkat s touto nemocí. Proto **hledala informace**, které by mohly objasnit, co tyto stavy způsobilo. Z těchto důvodů přešla na veganství.

Dítě by si mělo nést následky svého chování

Pro Evu byly vždy důležité zejména **etické důvody**, právě proto se stala vegetariánkou. Podle ní bychom se zvířaty neměli zacházet tak, jak je tomu ve velkochovech. **Zdravotní stránku** vnímá spíše jako takový **bonus** veganského životního stylu.

Manžel Evy přešel na veganství před dvěma lety. Společně s Evou vychovávají dva syny, rovněž vegansky. Pro rodinu je důležité **stravovat se vegansky za všech okolností**:

„*Sami bychom si to nevzali ani nekoupili.*“. I z tohoto důvodu děti **nedochází na obědy do školní jídelny**.

Eva vnímá svou rodinu jako kteroukoli jinou. Jediná oblast, ve které se dle ní od ostatních rodin odlišují, je způsob, jakým se stavějí k otázkám **postavení zvířat**. „*Ale nejsme jako jinak jiní (smích).*“.

Spolu s manželem jsou v otázkách veganství za jedno. Všeobecně ve výchově se však jejich názory někdy rozcházejí. Eva je ve výchově **benevolentnější**, snaží se jim ponechat dostatečný prostor na to, aby se samy rozhodly, co chtějí v životě dělat. „*Na druhou stranu je pravda, že tím, jak jim nechávám volnou ruku, tak mají tendence, hlavně ten mladší, trávit dost času u počítače (smích), bohužel...*“. Oproti tomu **manžel** je dle Evy ve výchově **důslednější**, snaží dbát na disciplínu svých dětí. Razí ten názor, že by děti měly mít více povinností, chodit zavčas spát. Své odlišné názory na přístup k výchově si spolu manželé vždy vyřikají.

Mezi hodnoty, která tato rodina uznává, uvádí **ohleduplnost k životu a upřímnost**. „*Mít prostě ten respekt aji k ostatním živým tvorům a vůbec k přírodě a tak.*“. V této rodině je rovněž podstatné chovat se v souladu se svým **vnitřním přesvědčením**: „*(...) co člověk dělá a tak nějak co cítí uvnitř, tak aby se podle toho choval. Když cítím, že je něco špatně, tak to nebudu dělat a postavím se proti tomu.*“.

Matka **není zastáncem fyzických trestů**, na druhou stranu je přesvědčena, že „*jednou dostat na prdel neuškodilo nikomu (smích).*“. Podle Evy by si mělo dítě **nést následky** svého jednání: „*Ale myslím si, že když třeba třeba rozbije okno... (...) nebudu po něm rvát a nebudu ho bít za to a řeknu, že to okno něco stojí a že si na to musí vydělat. A pomůžu mu třeba s tím, jak si ty penízky může vydělat, že si to může odpracovat klidně doma.*“.

Neveganským dětem byla odeprána možnost volby

V době, kdy Eva zjišťovala, co by mohlo být příčinou zhoršeného zdravotního stavu svého syna, na chvíli **podlehla tlaku společnosti**. Okolí Evu totiž tou dobou přesvědčovalo, že za synovým stavem stojí právě nedostatek masa ve stravě. „*Já jsem opravdu o tom tenkrát nic nevěděla, tak jsem začla jako... se vrátila k masu a začala jsem dělat vývary a já nevím co.*“. Posléze zjistila, že se jeho zdravotní stav po přechodu na živočišnou stravu spíše zhoršil. To bylo impulzem pro přechod na veganství.

Širší rodina Evino rozhodnutí o přechodu na veganskou stravu absolutně **respektuje**. Ačkoli se Eviny rodiče sami stravují nevegansky, při návštěvě své dcery s rodinou jsou ochotni jim připravit veganské jídlo. „*Ani dětem ani nikomu se nesnaží nic podsouvat, nic takového. Ani nás nijak přesvědčovat. Protože oni sami vidí, že nám to třeba jako dost pomohlo, co se*

týká toho zdraví. “. Ani manželovi rodiče nemají s veganstvím problém. „*A mam teda štěstí, že mam kolem sebe rodinu, která je taková vstřícná otevřená.* “.

Eviny **přátelé** jsou z převážné většiny **nevegani**. Dva z nich přešli na veganskou stravu po seznámení s životním stylem Eviny rodiny. S přímou kritikou, která by se týkala právě veganského způsobu života této rodiny, se Eva nikdy nesetkala.

Uvádí ale situaci, kdy své děti svěřila na týdenní hlídání své kamarádce. Ta byla upozorněna, že děti se musí stravovat striktně vegansky. „*(...) sama říkala, že jim nic nebude dávat. A pak když se děti vrátily z prázdnin, tak ten mladší syn, ten vykecá všechno (smích), mi vykládal, co jim vařila a tak no. **Dávala jim párky.*** “. Mladší syn jídlo odmítal z důvodu toho, že mu nechutnalo, starší syn ho nechtěl konzumovat kvůli svému přesvědčení. Nakonec jejich kamarádství skončilo, ale ne pouze kvůli této události.

Eva se vyjadřuje k názoru většinové populace, která nesouhlasí s podáváním veganské stravy dětem a zároveň zdůrazňuje možnost volby, následovně: „*Uplně souhlasím s tím, že **by se dítě mělo samo rozhodnout, jestli chce jíst vegansky, ale jen když mu dáme veškeré pravdivé informace o tom, co jí a odkud jídlo pochází. Což je právě problém u většiny naší populace. Ta dětem neříká pravdu o tom, co jim dává na talíř, a proto je to přesně obráceně. Takže ne děti veganů, ale jsou to ty děti neveganů, kterým nebyla dána volba.*** “. Podle Evy je **naše společnost pokrytecká**: „*My vlastně ty děti učíme, aby měly rádi zvířátka (...). A pak je vezmeme a zabijeme (...).* “.

Matka lékařům sdělila, že se celá rodina stravuje vegansky. Nicméně nemá pocit, že by vyjadřovali pochopení pro tento alternativní styl života. „*Když jsem jí to takhle řekla, že se začal zlepšovat po tom, co jsme přešli na veganství, tak mi pořád tvrdila, že to na to nemá vliv (smích).* “.

Dokonce i **učitelé** obou dětí vědí o jejich alternativnímu způsobu stravování. Matka popisuje **odlišnou zkušenost** s reakcí učitelů na základní škole a gymnáziu. Třídní učitelka na základní škole neměla pro veganství pochopení. Buď to se k tomuto tématu nevyjadřovala nebo naopak otevřeně tvrdila, že je to nesmysl. Třídní učitelka na gymnáziu se o veganství začala dokonce sama zajímat.

At' si každý dělá, co chce

Komunikace s dětmi v této rodině je v každém případě **otevřená**. „*Třeba když jsme přestávali jíst maso (...), tak nějak jsem jim to vysvětila, že to zkusíme...* “.

Veganství se již stalo **přírozenou součástí rodiny**. Matka udává, že ho všichni členové rodiny berou jako samozřejmost. Pokud na toto téma přijde řeč, tak to bývá na základě nějakého podnětu od okolí.

Matka děti **do veganských aktivit nezapojuje**, sama na žádné demonstraci nikdy nebyla. Pokud by tato iniciativa přišla přímo od dětí, tak by jim v tom nebránila: „*Já zastávám názor, že když někdo něco dělat chce, tak ať to dělá. Ale nutit někoho do něčeho asi dobré není.*“.

Eva nemá pocit, že by veganství ve svém dítěti nějak výrazně podporovala. Je přesvědčena, že **soucit je přírozenou součástí** všech dětí. Spolu s dětmi rodiče shlédli dokumenty, které byly zaměřené právě na veganství. Dle slov matky byly tyto **dokumenty** mírné, neobsahovaly žádné brutální závěry ani krev. Matka dětem na těchto dokumentech vysvětlovala, jak se se zvířaty zachází. „*On se třeba u toho videa, jak viděl běžet kuřátka na tom páse, tak on se u toho rozbřečel a měl z toho pak špatnej pocit.*“.

Jednoho dne přišel za matkou starší syn a zeptal se jí, proč by mělo být špatné stravovat se konvenčně, když všichni ostatní včetně dětí ve škole, se takto stravují a jsou zdraví. Eva se na to rozhodla reagovat **vysvětlením**, že nejde jen o zdravotní aspekty, ale i to jak se **zachází se zvířaty**. Svým dětem dále zdůrazňuje, že konzumace masa ve společnosti souvisí s tradicemi a kulturou.

Pokud by se některý z jejich synů rozhodl přejít na konvenční stravu, snažila by se s ním na toto téma hovořit a přijít na to, **proč** se tak rozhodl. „*Pokud by to bylo kvůli kamarádům, tak bych se jim asi snažila vysvětlit, proč by si měli stát za jinýma hodnotama, než se někomu zalíbit.*“ . Pokud by trval na svém, **respektovala** by to, nicméně by svou **snahu nevzdávala** a doufala, že se syn **k veganství vrátí**. „*Určitě bych ty děti nezatracovala, i kdyby to bylo kvůli kamarádům nebo z jiných důvodů.*“.

Veganství má dle matky velkou spoustu výhod. Je přesvědčena, že veganství se podílí na **utváření hodnot** u člověka. „*Ty děti se vlastně již od malička naučí respektovat jiný život, ten život těch zvířat, tu přírodu.*“ . Eva je přesvědčena, že pokud se dítě naučí **respektovat právo na život**, může mu to v budoucnu pomoci při **formování vztahu s jinými lidmi**, kulturami. Veganství děti dále učí respektu, **upřímnosti**. Dále zdůrazňuje i **zdravotní benefity**.

Teplý čaj a peřina

Matka má za to, že za synovo astma a zvýšenou nemocnost mohla právě konzumace živočišných potravin: „*Míval záněty průdušek, záněty uší a tak nějak pořád dokola. Nakonec z toho vzniklo astma.*“.

Eva je přesvědčena, že její děti mají **veškeré potřebné živiny** pro jejich vývoj. Všímá si, že její děti bývají **méně nemocné**, než většina jejich spolužáků. „*Když byly ve škole epidemie chřipek, angíny, tak děti neměly ani rýmu, no.*“. Pokud se u dětí nemoc projeví, obvykle příznaky vymizí do dvou až tří dnů. Dále s dětmi dochází na pravidelné **zdravotní prohlídky a odběry krve**.

Pokud to situace umožňuje, raději volí **alternativu**. Lékům se ale nevyhýbá: „*Já se úplně lékům nebráním, ale vždycky se snažím nejdřív to řešit bez těch léků.*“. V případě, kdy mají děti zvýšenou teplotu, raději spoléhá na osvědčený „horký čaj a vypocení pod peřinou“, než aby jim podávala prášek na snížení teploty. Prášku se ale nebrání. Pokud si to situace žádá, podá dítě **prášek**. Na jeho složení se přitom nedívá.

Svým dětem celoročně pravidelně podává vitamín **B12**, od podzimu do jara navíc přidává vitamín **D**.

Sociální stránka je pro děti důležitá

Eva přiznává, že být veganem v naší společnosti může být pro dítě **náročným úkolem**. Postavení veganů se dle matky za poslední dobu značně **zlepšilo**, nicméně je naše společnost stále nastavena na **tradice**: „*Aj dnešní děti v tom pořád vyrůstají a chybí tady ty informace.*“. Proto se dítě v kolektivu dle matky může někdy cítit **odstrčeně**, zejména pokud je citlivější. „*Že někdy může být opravdu terčem nárážek a ne každé dítě se s tím dokáže úplně vyrovnat.*“.

Jeden ze synů se na základní škole setkával s **nárážkami od jeho spolužáků**. „*Protože spolužáci do něho taky občas vrtali, že když nepije mlíko... Přitom moje děti sportuju, jo, takže... že z něho bude takovej chudák a tak.*“. Matka si na toto téma se synem **promluvila**: „*Já jsem si o tom s ním promluvila, že to je jejich názor, ať si toho nevšímá a že když budou chtít, tak se s nimi o tom může bavit, může jim to vysvětlit. On ví, proč to dělá, tak ať si za tím stojí.*“. „*(...) a já mu říkám, že pokud si ho kamarádi dobírají kvůli tomu, že jinak jí, tak to asi nejsou opravdoví kamarádi.*“. Při přechodu na gymnázium se situace dle matky zlepšila: „*(...) tak tam to zase ti spolužáci berou úplně jinak. Spíš se zajímají, jo... Jsou trošku vyzrálejší a spíš ho berou takového, že je, ale spíš se o to víc zajímají, než aby se mu vysmívali.*“.

Eva nemá obavu, že by její synové mohli podlehnout vlivu vrstevníků a vzdát se veganství. Je přesvědčena, že si **veganství sami vybrali**. Poskytla jim veškeré informace a **volbu nechává na nich**. „*A i kdyby ho nějací ty kamarádi přetáhli, tak pořád to je jeho volba.*“. Eva počítá i s variantou, že nastane situace, kdy se synové budou snažit vyrovnat svým kamarádům a na chvíli se veganství vzdají. Podle ní by se k veganství s největší pravděpodobností za nějaký čas opět vrátili.

Matka si uvědomuje, že **sociální stránka je pro děti důležitá**. Z tohoto důvodu synům nezakazuje, aby navštěvovali fastfoody. Mohou tam jít s kamarády a nic si nedat, nebo si dát nějaký veganský produkt, jako jsou například hranolky. Považuje však za důležité o tom s dětmi hovořit. Eva paradoxně **návštěvu neveganských řetězců vítá**: „(...) *jestli tam přijde víc veganů a budou chtít nějaké veganské jídlo, tak se ty řetězce budou ještě víc snažit*.“

Matka přiznává, že s dětmi probírá **argumenty**, které mohou v případě konfrontace s někým použít. Většinou se však jedná o **reakci na nějakou situaci**, která již proběhla. U jejích dětí jsou argumenty zaměřeny hlavně na **etickou stránku**: „*A když se jich někdo zeptá, proč nejedí maso, tak starší řekne, že nechce, aby se zabíjeli zvířata*.“. Matka se jim však snaží ve zjednodušené formě předávat i argumenty, které se týkají zdravotních benefitů.

Evě by udělalo radost, kdyby se její synové v budoucnu uměli **postavit za svou pravdu** a za to, co je podle nich správné. „*Umět se postavit třeba i za někoho, komu se ubližuje*.“. Dále by byla ráda, kdyby dokázaly pocíťovat **respekt vůči jiným**.

Interpretace výzkumníka – „láskyplná Eva“

U Evy se zájem o blaho zvířat objevil už před několika lety. Z tohoto důvodu se stala vegetariánkou. Astma, které se objevilo u jejího syna, ji převedlo na veganskou stravu.

Ačkoli je pro ni veganství životním stylem, zdraví svých dětí je pro ni samozřejmě nejdůležitější. Proto se také načas vrátila ke konvenčnímu způsobu stravy zahrnující živočišné produkty. Na této skutečnosti lze demonstrovat, jak je mnohdy obtížné odolat tlaku společnosti.

S manželem se Eva na výchově synů shoduje, přičemž uznává, že ona je ve výchově mírnější, čehož její synové mnohdy zneužívají a tráví pak například velké množství času na počítači.

Mezi hodnoty rodiny patří upřímnost, proto se snaží svým dětem žádné informace nezatajovat a předávat jim je v adekvátní podobě. Eva by byla ráda, kdyby se synové uměli v budoucnu postavit za slabší a chovat se v souladu s jejich vnitřním přesvědčením. Věří, že zrovna tyto hodnoty v dětech veganství zakořeňuje.

Eva uvádí, že by se nikdo do ničeho neměl nutit. Veganství je pro ni životním stylem, který se rovněž snaží předávat svým dětem. Pokud by synové odmítli tento styl života, respektovala by to, nicméně by s nimi na toto téma ještě diskutovala a neztrácela by víru v to, že se k veganství jednoho dne opět vrátí.

7 Výsledky tematické analýzy

7.1 Zdraví versus soucit

Existuje značná spousta motivů pro přechod na veganský životní styl. Mezi motivy, které u participantek iniciovaly přechod na tento alternativní styl života, byly uvedeny motivy **etické** a **zdravotní**. Tři z pěti matek se rozhodly pro veganství na základě etických důvodů, dvě matky k tomuto rozhodnutí dospěly na základě proklamovaných zdravotních benefitů této stravy.

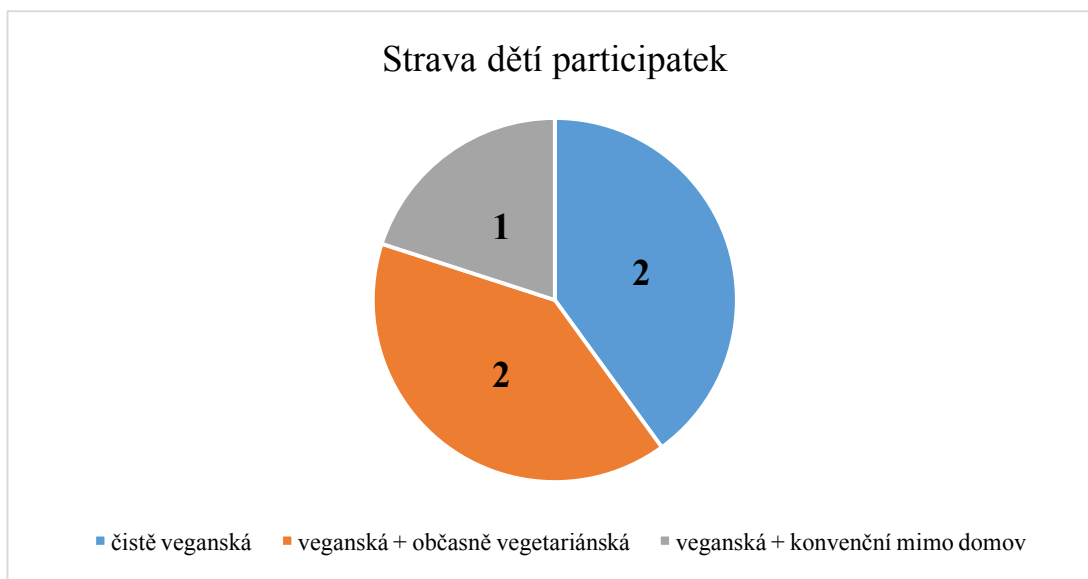
Tři maminky (Aneta, Dana, Eva) uvedly, že svůj přechod k veganství vidí jako **postupný vývoj**. Dana s Evou se již v minulosti stravovaly **vegetariánsky**, Aneta jedla maso pouze příležitostně. Danu a Barboru pro veganství **inspiroval rozhovor s vegankami**, které jim podaly informace o tomto alternativním směru a jeho benefitech. Rovněž Cecílii a Evu spojují podobné motivy. Obě totiž hledaly informace, které by jim mohly pomoci zlepšit **zdravotní stav** své rodiny. Aneta se k veganství dostala de facto náhodou. Vždy konzumaci masa omezovala, na veganství přešla však až po **shlédnutí dokumentu**, jež odkazoval na zdravotní dopady konvenční stravy.

Na výše uvedené motivy, které u jednotlivých matek iniciovaly přechod na veganství, později nasedaly další motivy, a to **etické, zdravotní či ekologické**. Ekologický motiv explicitně ve své výpovědi sdělovala pouze Cecílie, nicméně i pro Barboru a její rodinu je ekologická stránka veganství velmi důležitá. Obě dvě matky se tedy své děti snaží vést k **ekologickému smýšlení**, učí je třídít odpad, sbírat odpadky v přírodě, kupovat produkty, které co nejméně zatěžují přírodu, stravovat se pokud možno bezobalově atd.

7.2 Není vegan jako vegan

Další téma, které z analýzy vyplynulo, je to, jak striktně veganský životní styl (zejména stravu) rodina dodržuje. Z výpovědí je zřejmé, že dodržování veganského stravování nemusí být pro všechny členy domácnosti stejné. Dvě matky (Dana, Eva) uvedly, že veganskou stravu dodržuje celá rodina **velmi striktně**, pokud tedy něco neveganského nesnědí omylem. Nepřipouštějí tedy **žádné výjimky**. Děti Evy nechodí na oběd ani do školní jídelny, syn Dany dostává do školy veganskou stravu, kterou mu připravuje matka. Rovněž Aneta a Cecílie se se svými dětmi stravují striktně vegansky. Na rozdíl od předešlých dvou matek ale v této stravě **připouštějí určité výjimky**. V případě Anety a její rodiny je tomu tak na dovolené. Dle Anety jsou tyto chvíle strávené s rodinou velmi uvolněné, bezstarostné. Tato uvolněná atmosféra se tedy promítá i do jejich jídelníčku, kdy jsou ochotni zkonsumovat potravinu obsahující vejce či sýr. Čas od času se stává, že manžel koupí dětem nějaký neveganský produkt. Mimo tyto výjimečné

situace je strava tedy čistě rostlinná. Dokonce i Cecílie se spolu se svými dětmi stravuje striktně vegansky. Výjimku tvoří situace, kdy jsou účastí rodinné oslavy. Cecílie zdůrazňuje, že by nebylo vhodné na tyto sešlosti donášet své vlastní veganské jídlo. Proto mají děti povoleno konzumovat potraviny, které obsahují vejce či mléko. V případě Barbory panuje největší benevolence v oblasti stravování. Doma se stravuje celá rodina rostlinně. Děti se stravují nevegansky u prarodičů a starší dcera, která již chodí do školy, odebírá školní stravu. V těchto situacích mají tedy děti dovoleno **konzumovat maso a veškeré živočišné produkty**.



7.3 Veganská rodina

Co se týče způsobu, jakým oba rodiče vychovávají své děti, tak v tomto ohledu se v otázkách veganství všechny matky **se svými partnery/manžely shodnou**. Dokonce i rodina Anety, kde je právě Aneta striktnější v otázce stravování a zdravého životního stylu celkově, našli manželé společný kompromis. Aneta přistoupila na to, že manžel může dětem čas od času koupit potravinu obsahující neveganskou složku, pokud tomu bude jednou za čas. V Cecíliině rodině bylo nejprve složitější vyjasnit si s manželem přechod na veganskou stravu. Oba se stravovaly konvenčně, a navíc otec je původem Turek. Nakonec i oni našli společnou řeč a nyní jsou ve výchově zajedno. Rodina Dany je specifická tím, že synův biologický otec náhle zemřel. Z tohoto důvodu, jak matka sama uvádí, je výchova syna de facto v její režii a snoubenec toto rozhodnutí matky toleruje. Matka by ráda zlepšila styl, jakým snoubenec k jejímu synovi promlouvá. Rodina je celkově velmi otevřená a tyto témata spolu otevírají. Rodinu Barbory a

Dany spojuje to, že obě se cítí ve srovnání s manželi jako ty **benevolentnější**, co se otázek výchovy týče.

Je zřejmé, že **zájem o alternativní stravu** je v rodině velkým pojítkem. Všichni rodinní členové považují dle matek veganství za přirozenou součást integrity rodiny. Dle tabulky na str. 36 je možné si povšimnout, že všichni **partneři se stravují alternativně**, buďto vegansky či vegetariánsky. Na tuto stravu přešli až po tom, co se setkali se svými protějšky, jak vyplývá z výše zmíněné tabulky. Je tedy na místě se domnívat, že za změnou jejich stravovacích návyků stály právě partnerky.

Zájem o společný rodinný život je společným rysem všech rodin. Matky ve svých výpovědích často zdůrazňují, jak je **společně trávený čas** pro rodinu důležitý. Pro rodinu Evy je blízkost tak důležitá, že všichni členové rodiny spí společně v jedné ložnici.

Veganské rodiny si zakládají na **společné a otevřené komunikaci**. V tomto duchu se snaží řešit veškeré problémy. Všeobecně jsou fyzické tresty všemi zmíněnými rodinami vnímány spíše jako ne příliš vhodná forma trestu. Aneta je dokonce přesvědčena, že tento způsob trestání není v konečném důsledku vůbec efektivní. Všechny matky se shodly, že i přes to, že se zaváděním fyzických trestů nesouhlasí, **jim nenáleží hodnotit výchovný styl ostatních** rodin: „*To je jejich cesta, ne naše.*“ (Aneta). Z toho, co matky ve svých výpovědích uvádějí, je zřejmé, že tento přístup požadují rovněž od svého okolí. Jako příklad pro doložení mého tvrzení uvádím citaci z výpovědi Dany, ve které se vyjadřuje k situaci, kdy někdo zpochybňuje její styl výchovy: „*(...) protože je to pro mě jako pevný etický rozhodnutí, a tím pádem pro mě není náročný tomu člověku říct, že je to moje věc a ať se mi do toho neto...*“.

Dá se říci, že všechny matky, které se mého výzkumu zúčastnily, prosazují **rozvolněnější styl výchovy**. Chybování vnímají jako přirozenou součást života. Aneta s Barborou dokonce nevidí žádný význam v tom, aby do své výchovy tresty vůbec zařazovaly. Své děti nechávají **přirozeně růst a poznávat svět**. Dana s Evou své výchovné metody neoznačují slovem trest, ale spíše **logickým vyústěním situace**, protože právě o to jim jde, aby dítě čelilo následkům vzniklé situace. Pokud tedy dítě rozbije například okno, bude na jeho opravdu muset přispět ze svých zdrojů, či si na to bude muset nějakým přijatelným způsobem vydělat. Cecílie se ve výchově osvědčil systém pokut a odměn. Všechny matky si tedy ve výchově počínají velmi **citlivě**. Snaží se svým dětem **jít příkladem**. Jejich cílem není v dítěti vzbuzovat pocity viny či strachu. Naopak se je snaží **navést správným směrem** bez toho, aby dítě přišlo k jakékoli fyzické či psychické újmě.

7.4 (Ne)ovlivnitelnost malých veganů

S jízlivými poznámkami a zpochybňováním veganství jakožto životního stylu se nesetkávají pouze rodiče, ale také přímo jejich děti, a to nejčastěji prostřednictvím jejich vrstevníků – **spolužáků**. Veganské děti se stravují jiným způsobem, což přirozeně **upoutává pozornost** a zájem ostatních.

Matky uvádějí, že se čas od času stává, že děti čelí **odlišným názorům či narážkám** ze stran spolužáků. Ani jedna matka ovšem neuvedla, že by jejich dítě mělo kvůli veganství v kolektivu zhoršenou pozici, či by bylo dokonce z kolektivu vyloučeno. Aneta vnímá jako velkou výhodu umístění svého dítěte do Montessori školky, kde se, dle jejích slov, každý nějakým způsobem odlišuje a žáci jsou vedeni k respektu a vzájemné toleranci.

Veganské rodiny si zakládají na otevřené **komunikaci**. Pokud se tedy dítě setká s negativním názorem z okolí, se svou rodinou se s touto zkušeností zpravidla svěřuje. V tomto případě matky své děti **podporují ve veganských zásadách**, opakují jim důvody, proč je podle nich veganství důležité: „(...) *moje hodnota není postavena na tom, jestli jsem vegan, nebo nejsem*“ (Aneta). Matky přiznávají, že se svými dětmi probírají **argumenty**, které by mohly v případě konfrontace s někým použít. Zároveň uvádějí, že se většinou jedná o reakci na již proběhlou situaci. Není to tedy tak, že by svým dětem dopředu předkládaly argumenty, kterými mohou v případě potřeby veganství obhajovat.

Všechny matky popisují, že se jako rodiče musely postavit i k otázkám, proč okolí dítěte konzumuje živočišnou stravu, když je to podle nich tak špatné. Odpovědi mnohdy nejsou jednoduché. Dana například popisuje, že je pro ni obtížné synovi vysvětlit, proč lidi, které máme rádi, páchají takové věci. Matky nejčastěji odpovídají tak, že společnost ještě nedospěla k tomuto poznání, má **nedostatečné informace** a panuje zde zatím velký **vliv tradic a kultury**.

Žádná z matek neuvedla, že by v ní **neveganští kamarádi** jejich dětí vzbuzovali obavy z toho, že by mohli jejich dítě navést na konvenční stravu a přimět je vzdát se svých veganských zásad. Doufají, že jako matky mají na děti stále **větší vliv** než vrstevníci. Dana dokonce uvádí, že dle ní neexistuje žádný rozumný argument, který by mohl vegana, který se už nějakou dobu stravuje rostlině a má zinternalizované veganské zásady, přesvědčit, aby se vzdal veganství. Rovněž Aneta je přesvědčena, že její děti se v tomto směru **ovlivnit nenechají**. Eva argumentuje tím, že si její děti veganství samy vybraly, takže také nepředpokládá, že by je názor kamarádů měl zásadně ovlivnit. Pokud by tomu tak bylo, je přesvědčena, že by to bylo pouze na přechodnou dobu. Barbora s Cecílií připouštějí možnost, že by jejich děti tomuto **tlaku podlehly**, jelikož žijí v neveganské společnosti. Ani tato představa v nich nevyvolává

žádné obavy. Matky se své děti snaží vychovávat tak, aby z nich vyrostly dospělí, kteří si budou **stát za svým názorem** a nenechají se „zviklat“ většinovou společností.

Názor na navštěvování **neveganských řetězců** tak jednoznačný nebyl. Dvě matky (Barbora, Cecílie) by byly raději, kdyby se děti těmto řetězcům vyhnuly. Poukazují hlavně na to, že tyto typy produktů **nejdou vůbec zdravé.** V každém případě by dítěti návštěvu těchto řetězců nezakazovaly. Jsou si totiž vědomy toho, že sociální stránka je pro dítě důležitá a nechtějí, aby bylo dítě tímto způsobem odtrhnuto z běžných volnočasových aktivit vrstevníků. Zbylé maminky **nevidí žádný problém** v tom, aby jejich děti takové řetězce navštěvovaly. Společnost je stále karnická, nicméně veganství se začíná čím dál více dostávat mezi lidi. Velké řetězce do své nabídky produktů zařazují i veganské alternativy. Matky tedy nevidí žádný problém v tom, aby dítě čas od času se svými kamarády do těchto řetězců zavítalo a dalo si tam veganský produkt. Eva dokonce návštěvu těchto neveganských řetězců vyloženě **vítá.** Je přesvědčena, že čím více veganů bude odebírat tyto produkty, tím více veganských produktů budou řetěze do své nabídky zařazovat.

7.5 Zdraví „až“ na prvním místě

Matky uvádějí, že po přechodu na veganství začaly na sobě i svých dětech pociťovat **zlepšení zdravotního stavu a menší nemocnost.** Děti začaly méně trpět na nemoci, jako jsou angíny, teploty, nachlazení. Pokud se u nich přece jen nějaká nemoc objeví, má obvykle hladší průběh a kratší trvání. Tyto obtíže obvykle vymizí do dvou dnů. Barboře dokonce vymizela alergie na pyl, na kterou musela v minulosti užívat léky. Syn Evy míval v minulosti zánětlivá onemocnění uší, průdušek a záhy se u něj rozvinulo astma. Po přechodu na rostlinnou stravu tyto obtíže vymizely.

Všechny matky se shodují na tom, že je podstatné, aby jejich děti přijímaly dostatečné množství tělu nezbytných látek. Všechny matky kromě Barbory, jejíž děti se mimo domov stravují konvenčně, doplňují svým dětem vitamín **B12** a **D.** V rozhovorech byly zmíněny i jiné doplňky stravy, které některé z matek podávají svým dětem, a to 3 EPA, DHA, Veg1. Dále jsou přesvědčeny, že velké množství podstatných živin přijímají jejich děti **přímo ze stravy.** Snaží se totiž o to, aby jejich strava byla co nejvíce vyvážená. Cecílie dokonce používá aplikaci, která ji přímo ukáže, jaký je jejich denní příjem makroživin. Podle Dany se vegani zaobírají vyvážeností stravy více než průměrný člověk stravující se konvenčně.

Je zřejmé, že se matky při plánování stravy svých dětí nemohou spoléhat pouze na svůj úsudek a propočty. Významným ukazatelem, který je utvrzuje ve správnosti podávané stravy,

jsou **výsledky z krevních testů**, na které zpravidla docházejí se svými dětmi jednou do roka. Dle matek výsledky z krevních testů dopadají dle očekávání, tedy bez problému.

Tři z pěti matek spoléhají při léčbě nějakého onemocnění raději na **alternativní metody**. Aneta například volí homeopatika, bylinné přípravky či tradiční čínskou medicínu, Eva zas spoléhá na horký čaj a vypocení se pod peřinou. Dana je v tomhle ohledu opatrnější, nerada by něco zanedbala, sama pochází z lékařské rodiny, a tak raději volí **medikaci**.

V případech, kdy alternativní postupy nezabírají a je třeba sáhnout po medikaci, volí tři matky raději **prášek neobsahující žádnou živočišnou složku**. Barbora a Eva v případě nutnosti podají dítěti prášek a **nehledí na to, jestli je veganský** či nikoli. Všechny matky jsou ale zajedno v tom, že kdyby to situace vyžadovala a nebyl by po ruce žádný jiný prášek s veganským složením, dítěti by tento **neveganský prášek s jistotou podaly**, bez ohledu na jejich přesvědčení. Zdraví jejich dětí je priorita číslo jedna.

7.6 Pohled okolí

Není neobvyklé, že když se rodina rozhodně přejít na takto alternativní způsob života, objeví se na straně širší rodiny **obavy**. Zejména když je v sázce zdraví. Všechny maminky mého výzkumu měly to štěstí, že se jejich rodiče rozhodli toto rozhodnutí **tolerovat**, i když s ním nesouhlasí. Tři maminky uvedly, že se rodiče s tímto faktem již tak **smířili**, že jsou ochotni i jejich rodině připravit nějakou **veganskou alternativu**, když přijedou na návštěvu. Barbora otevřeně hovoří o vztahu s tchyní, která se s tímto rozhodnutím nesmířila a má pocit, že Barbora svého manžela zmanipulovala.

Žádná z matek své prarodiče **nenutí**, aby se stravovaly vegansky. Jde jim pouze o to, aby rozhodnutí jejich rodiny tolerovali. Pouze Barbora má pocit, že nemůže prarodiče nutit, aby vnoučatům podávali veganskou stravu. Pro Cecílii s Danou je veganství na tolik důležité, že by byly ochotny s příbuznými **rozvázat vztahy**, kdyby zjistily, že vnoučatům za jejich zády nabízejí živočišné produkty. Aneta se s tímto přístupem ze strany prarodičů setkala. Ta ovšem neřeší tuto situaci tak striktně jako Cecílie s Danou, a raději se snaží s prarodiči na toto téma **diskutovat** a nabídnout jim svůj úhel pohledu.

Čtyři z pěti maminek uvedly, že jejich **přátelé pochází zejména z řad neveganů**. Pouze u Cecílie převažují přátelé z okruhu veganů, má ale i neveganské kamarády. Ve většině případů neveganští přátelé matek vyznávají nějaký **podobný alternativní styl stravování**, jako je například makrobiotika. Od svých přátel tedy získávají potřebnou **podporu**. Ani jedna matka explicitně neuvěděla, že by kvůli přechodu k veganství o nějaké přátele přišla. Pouze Barbora

uvádí situaci, kdy její kamarádka potají podávala dětem živočišné produkty, což podle Barbory nebyl pravý důvod toho, proč se spolu přestaly vídat.

Je běžné, že se matky setkávají se **zvědavými otázkami a protiargumenty na veganství**. Žádná z participantek nesděluje, že by se setkala ze strany okolí s nějakou větší kritikou právě na způsob výchovy svých dětí. Pouze Dana vypráví o ostřejší výměně názorů se svým strýcem. Dana však komentáře tohoto typu nebere na vědomí a je ochotna při další podobné výměně názorů s dotyčným rozvázat kontakt.

7.7 Komunikace se školou a lékaři

Matky se jednoznačně neshodují v názoru na to, jestli by měl **pediatr** vědět, že jejich dítě je stravováno tímto alternativním způsobem. Tři z pěti matek tuto skutečnost lékaři **sdělily**. Aneta se **nikdy nesetkala s negativním názorem** ze strany lékaře na tuto stravu. Cecílie uvádí, že porodní asistentka měla zprvu **pochybnosti** o vhodnosti této stravy v průběhu těhotenství, později svůj názor přehodnotila. Ačkoli i Eva se lékařům o způsobu stravování své rodiny svěřuje, **nemá pocit, že by lékaři vyjadřovali pochopení**. Barbora s Danou **nemají důvěru v ošetřující lékaře** svých dětí, proto si tuto informaci nechávají pro sebe.

Co se týká školy, tak v této oblasti se matky víceméně shodují a **učitele informují** o veganském způsobu stravování svých dětí. Pouze Barbora si tuto informaci nechala pro sebe, jelikož se dcera ve škole stravuje konvenčně. Matky popisují vesměs **pozitivní zkušenost** s komunikací s učiteli. Aneta pro své děti volila alternativní školu, takže tam veganství jejího dítěte přijali bez jakýchkoli problému. Rovněž Cecílie nenarazila v tomto ohledu na žádné komplikace, jelikož v Holandu, kde se svou rodinou žije, je běžné, že si děti do školy nosí svou vlastní svačinu v krabičce. Dana popisuje náročnější vyjednávání se školkou, kde zprvu odmítali, aby matka dítěti podávala svou vlastní stravu. I to nakonec vyřešila. Na základní škole odlišný způsob stravování vykomunikovala s vedením školy bez problémů. Eva se zmiňuje o **odlišném přístupu k veganství na základní škole a gymnáziu**. Na základní škole učitelé nevyjadřovali příliš pochopení pro tento typ stravování. Často i veřejně prohlašovali, že je to hloupost. Na gymnáziu veganství syna tolerovali, a dokonce se mnohdy se zájmem na toto téma doptávali.

7.8 Veganské dítě a (ne)svoboda volby

Matky se dále vyjadřovaly k tomu, jestli je dle jejich subjektivního názoru pro veganské dítě náročné být **veganem v naší společnosti**. Odpovědi nebyly úplně jednoznačné. Cecilie s Evou přiznávají, že to **nemusí být pro dítě úplně jednoduché**, jelikož společnost je stále nastavena na tradice. Situace se sice za poslední dobu zlepšila, ale stále tu dle nich chybí informace. Cacílie dodává, že jistou oporu mohou děti spatřovat ve veganských přátelích. Aneta s Danou **tento názor nesdílejí**. Odvolávají se na to, že za poslední dobu došlo ve společnosti v tomto směru k **posunu**, lze pořídit spoustu jídel ve veganské variantě. Veganů stále přibývá, a tak si dítě může najít i veganské přátele. Z těchto důvodů nemají pocit, že by tento fakt měl v životě dítěte působit nějaké těžkosti. Barbora je v této otázce **nejistá**. Podle ní se **děti nerady liší** v kolektivu. Zároveň však udává, že záleží na **konkrétním dítěti**, do jaké míry je schopno se s touto odlišností vyrovnat.

Participantky byly vyzvány, aby se vyjádřily k názoru většinové populace, podle které by se mělo dítě samo rozhodovat o tom, co chce konzumovat. S tímto tvrzením matky buďto přímo nesouhlasí, či ho upřesňují. Eva například souhlasí s tím, že by se dítě mělo rozhodnout, zda se bude stravovat vegansky, ale musí mít k dispozici **veškeré pravdivé informace**. Zbylé čtyři participantky se shodují na tom, že **rozhodnutí** o tom, co dítě bude konzumovat by mělo být **v rukou rodičů**. Stejně jako ostatní matky vedou své děti k určitým hodnotám či například k víře, tak i veganské matky vedou své děti k určitému typu stravování a myšlení.

Matky tedy své děti přirozeně **vedou k veganství**. Alespoň do té doby, než o svém životě budou schopny rozhodovat samy za sebe. Matky byly postaveny před otázku, jak by se zachovaly, kdyby jejich děti v budoucnu odmítly tento životní styl. Všechny matky se jednoznačně shodly na tom, že by toto rozhodnutí musely **respektovat**, i když by jim to bylo osobně nepříjemné. Aneta uvedla, že toto je rozhodnutí dítěte, nezáleží na tom, jak to chce ona. Proto by si tuto skutečnost musela následně **zpracovat sama v sobě**. Eva by se snažila přijít na **důvod**, proč se její syn takto rozhodl a na toto téma s ním komunikovat. Jeho rozhodnutí by nicméně respektovala, ale dále by doufala, že se k veganství za nějaký čas sám vrátí. Matky dále uvedly, že by se za tuto skutečnost v žádném případě na dítě nezlobily, ani by ho nějakým způsobem nezatracovaly.

Velkým tématem v souvislosti s veganstvím je zapojování matek a potažmo i jejich dětí do **aktivismu**. Pouze Barbora je členkou aktivistické organizace. Nikdy však své děti ani manžela do těchto aktivit nezapojila. Ani ostatní matky se těchto aktivit **nikdy neúčastnily** a **nemají potřebu do nich zapojovat ani své děti**. Dana dokonce není zastáncem veganských

demonstrací, sama se považuje spíše za pozitivního vegana. Se svým synem se tedy účastní pouze **pozitivně laděných aktivit**, jako je například ochutnávka veganských produktů. Nicméně i přes to, že by tyto matky své děti dobrovolně do těchto aktivit nezapojily, neměly by problém jejich účast na těchto akcích **podpořit**, pokud by iniciativa vzešla z jejich strany a pokud by daná událost byla **vhodná pro dítě** jejich věku.

7.9 Nezkreslená realita vs. sebekázeň

Komunikace je v těchto rodinách podstatným prostředkem výchovy a zároveň i stmelující prvek rodiny. Všichni členové spolu mluví **transparentně**. Dětem nejsou zatajovány žádné informace, veškeré zážitky spolu **otevřeně probírají**. Rodiče jsou připraveni svým dětem předat odpověď na jakoukoli otázku, kterou formulují tak, aby ji dítě pochopilo a aby obsah sdělení odpovídal věku dítěte.

Matky vnímají veganství jako **přírozenou součást rodiny** i dětí samotných. Jsou přesvědčeny, že dítě by samo od sebe žádné zvíře nezabilo, **děti mají zvířata přirozeně rády**, projevují k nim **soucit**. Právě na tento pozitivní vztah dětí ke zvířatům matky ve své výchově navazují. Snaží se jim veganství předávat tím způsobem, že jim **přírozeně ukazují svět**, čtou si spolu dětské **knížky** s veganskou tematikou. S dětmi se jedná velmi otevřeně, a tak jim jsou předávány i informace o zacházení se zvířaty. Matky zdůrazňují, že se tyto informace snaží předávat co **nejšetrněji** přiměřeně k věku dítěte. Tři z matek nezůstaly pouze u slovního komentování této skutečnosti, ale sáhly i po **dokumentu** zobrazující dopad konvenční stravy na naše zdraví či zacházení se zvířaty ve velkochovu. V případě Dany to bylo na vlastní žádost syna. Všechny tyto matky však zdůrazňují, že volily ty **nejmírnější záběry**, které neobsahovaly **žádnou krev**.

Respekt je ve veganských rodinách velkým tématem. Matky se své děti snaží vychovávat **s respektem**, a zároveň se je snaží **k respektu** vést. Dana uvádí, že se ke svému synovi snaží přistupovat jako k **rovnocennému** partnerovi. Jinými slovy – nedovolí si k němu to, co by si nedovolila ani ke svému kamarádovi.

Jeden z hlavních pilířů veganství je to, že člověk **nerozlišuje**, které zvíře má větší a menší hodnotu. Matky vedou své děti k tomu, aby braly **ohled na své okolí**. Stejně jako to, že vegani nerozlišují, které zvíře je dobré a které špatné, tak ani neříkají, jací lidé jsou dobří a špatní. A tento přístup se skrze veganství snaží předávat i svým dětem. „*Myslím si, že tyto děti, které dokážou respektovat zvířata, tak jsou schopni v to dospělém životě respektovat i jiné lidi, jiné kultury.*“ (Eva).

Veganské rodiny se své děti snaží navést k tomu, aby si byly vědomy **důsledků svého jednání** a jeho dopadu v širším kontextu. Nepodporovat zažitá tradice naší společnosti, respektovat právo na život, být si vědom dopadu našeho počínání na planetu. „*Neničit tu jedinou planetu, na které žijeme.*“ (Cecílie). Pro matky je ovšem podstatné i to, aby děti myslely na své **zdraví**. Jsou přesvědčeny, že právě prostřednictvím veganské stravy je možno předcházet mnoha nemocím.

Účastnice mého výzkumu ve veganství přirozeně spatřují velkou spoustu **benefitů** od zdravotních výhod, poznání nových chutí, získání ryzích informací až po etický či ekologický přesah. Některé z nich ovšem zmiňují, že od dítěte jsou očekávány vysoké nároky na **sebekázeň**. I přesto, že v dnešní době existuje značná spousta veganských alternativ, ne vždy jsou tyto náhrady po ruce a je tedy pouze na dítěti, aby neveganským produktům odolalo a vyrovnalo se s tím, že se v této dané situaci od ostatních odlišuje.

DISKUZE

Diskuze nad výsledky interview

Ačkoli má veganství jako alternativní směr již svou historii, stále je málo probádané.

Společnost sice prošla svými proměnami. Je stále otevřenější k akceptaci jiných názorů, sexuální orientace, alternativních stylů apod. Ovšem stále přetrvává vliv tradic a kultury. Většinová společnost je zvyklá na určitý způsob života (od způsobu stravování po výchovu dětí). Tento způsob života je chápán jako norma a jakékoli vybočení z této normy může vyvolávat obavy a předsudky.

Ve své diplomové práci jsem se rozhodla zaměřit na toto kontroverzní téma. Spatřuji, že mnoho lidí v mém okolí má o tomto alternativním stylu a způsobu výchovy ve veganských rodinách vytvořený svůj názor, který je z převážné většiny založený na předsudcích a podpořen činnostmi médií. Ve své práci jsem se proto rozhodla prozkoumat toto téma do hloubky a dozvědět se o něm více přímo z úst veganských matek.

Nejprve jsem se zaměřila na důvody pro rozhodnutí těchto matek na přechod k veganství. V teoretické části uvádím, že důvodů může být celá řada. Ve výsledcích mé práce se nejčastěji objevovaly důvody etické a zdravotní. K přechodu na veganství většinou dochází z několika důvodů, které se buďto prolínaly, či na sebe navazovaly. Tyto motivy ovšem matky zdůrazňovaly jako ty hlavní. Dále se objevoval zájem o ekologickou stránku a chuťová averze vůči masu. Výsledky výzkumu prováděného v Německu na 329 veganských respondentech uvádějí jako nejčastější důvody pro přechod na veganství právě důvody etické (89 % dotazovaných), 69 % respondentů uvedlo motivy související se zdravotní stránkou a osobní pohodou, 47 % hovořilo o důvodech ekologických. Většina respondentů (82 %) uvedla více než jeden zdroj motivace (Jansenn, Busch Rödiger & Hamm, 2016).

Pokud se zeptáte konvenčně stravujícího se jedince na to, kdo je vlastně vegan, nejspíše vám odpoví, že je to člověk, který se stravuje pouze rostlině bez živočišných produktů. Takto ostatně veganství definuje i Veganská společnost (The Vegan Society, nedat.a). Výsledky mého výzkumu však naznačují, že lze vegany dělit i dle striktnosti dodržování veganské stravy. Existují vegani, kteří se stravují striktně rostlině, jiní příležitostně konzumují vegetariánské alternativy. Český rozhlas se ve svém článku zaměřuje na vegany žijící ve Velké Británii. Dle tohoto článku vyplývá, že existují i vegani, kteří dodržují veganskou stravu pouze několik dní v týdnu či jeden celý měsíc, který nazývají „Veganuary“ namísto klasického „January“, tedy ledna (Heřtová, 2021).

Participantky se pozitivně vyjadřovaly o svém vztahu s partnerem/manželem. Partneři jsou podobného zaměření (buďto vegani či vegetariáni). Na alternativní způsob stravování přešli zpravidla až po partnerce/manželce. Dle mého názoru je zjevné, že partnery/manžele pojí podobně nastavené hodnoty a postoje, což může být velkým pojítkem ve vztahu. Autoři Hewstone a Stroebe (2006) označují podobnost postojů jako jeden z působících faktorů, který vede k větší pravděpodobnosti vzniku přitažlivosti mezi danými jedinci, než je tomu v případě, kdy se postoje těchto osob rozcházejí. Zajímavostí je, že žádná z participantek neprošla rozvodem a svůj vztah s partnerem/manželem hodnotí velmi kladně. Pro některé z matek bylo zprvu náročnější se s partnerem shodnout na veganské výchově svých dětí, jelikož se ze stran otců objevovaly obavy o zdraví svých dětí. Společně však došli k dohodě, a dokonce i sami partneři přešli na alternativní stravu (vegetariánství/veganství). Česká veganská společnost (nedat.d) zmiňuje, že při přechodu na veganství jednoho z páru je na místě domluvit se na kompromisech, a to zejména na těch, které se týkají společné výchovy dětí. Participantky popisují spokojenost ve vztahu, to však neznamena, že by mezi sebou partneři/manželé neměli neshody. Podle všeho však tito partneři/manželé mají silné zbraně, kterými se s těmito neshody vyrovnávají – komunikace, respekt, ochota učinit kompromis. Dle Dr. Lisy Berkman špatné komunikační dovednosti mezi partnery nejvíce přispívají ke konfliktům ve vztazích. K utváření dobrých vztahů výrazně přispívá důvěra, otevřenost, poctivost a již zmiňovaný respekt mezi partnery (Earlam, 2010).

Veganské rodiny spolu hodně komunikují. Komunikace je pro tyto rodiny zásadní. Pomocí ní se vypořádávají se svým okolím. Je také hlavním nástrojem výchovy. Tyto rodiny se snaží svým dětem předávat pravdivé informace o světě a nic před nimi nezatajovat. Dle Veganské společnosti (The Vegan Society, nedat.f) je při komunikaci se svým dítětem ohledně veganství na místě přizpůsobit volbu slov jeho úrovni citlivosti a porozumění. Členové rodiny spolu tráví velké množství času a otevřeně se svěřují a probírají spolu záležitosti běžného dne. Důležitost společně tráveného času pro kvalitu vztahů celé rodiny ve své publikaci vyzdvihuje i Sobotková (2017). Všechny veganské rodiny na mě působí velmi stmelně. Matky popisují, jak spolu rodina tráví čas a otevřeně vše rozebírají. Podle mého názoru je velmi důležité, aby rodina byla pro dítě bezpečné prostředí, ve kterém se může s čímkoli svěřit. S tím koresponduje i názor Holečka, Miňhové a Prunnera (2007), kteří ve své publikaci věnují prostor právě funkcím rodiny. Svě místo zde zaujímá i funkce ochranná a emocionální. Rodina by dle nich měla zajišťovat jistotu, bezpečí a emocionální bilanci všech svých členů.

Veganské rodiny jsou charakteristické respektem a tolerancí. Akceptují právo na život všech živých bytostí. Nerozdělují zvířata podle toho, které jíme a které máme rádi. Tyto

hodnoty předávají i svým dětem. Jsou přesvědčeny, že dítě v budoucnu nebude dělat rozdíly ani mezi lidmi, jelikož je k tomu od malička vedeno.

Participantky se dětem snaží přirozeně ukazovat svět. Dětem se dostává odpovědí na otázky, které v nich vyvstanou. V tomto bodě se dle mého názoru veganské rodiny značně liší od konvenčně stravující se většinové populace. Mám takový pocit, že běžný rodič se snaží svému dítěti nezdůrazňovat, jaké procesy musely nastat, než se maso, které je dítěti předloženo ke konzumaci, dostalo na jeho talíř. Po provedených rozhovorech nabývám toho pocitu, že pro vegany je podstatné, aby si jejich dítě těchto procesů bylo vědomo, aby si uvědomilo, že maso, které leží na talíři, bývalo kdysi zvířetem. Já osobně na jednu stranu oceňuji upřímnost, na stranu druhou vnímám možné negativní dopady na straně dítěte. Dítě dle mého názoru může nabýt pocitu, že svět je zlý, lidé jsou krutí, ubližují živým tvorům. Dále mě napadá, že dítě může zažívat pocity beznaděje nad touto situací. Nemůže totiž přesvědčit celý svět, aby se živočišných produktů vzdal. Také mě napadá situace, kdy dítě například omylem sní živočišný produkt. Jak tuto situaci vnímá? Objevují se u něj výčitky svědomí? Matky mnohdy dítěti ukazují dokumenty s veganskou tematikou. Je nutno dodat, že se matky snaží zvolit co nejmírnější záběry, které jsou nejvhodnější pro daný věk dítěte. Jedna matka sdělovala, že dítěti ukazovala, jak se na běžícím páse třídila kuřátka. Podle mého názoru jsou i takovéto záběry velmi silné, ačkoli neobsahují žádnou krev a násilí.

Matky v rozhovorech zmiňovaly, že od okolí vyžadují, aby jejich rozhodnutí respektovalo a to samé jsou ochotny nabídnout ony. V případě, že se někdo snaží jejich výchovu narušovat, jsou některé z nich ochotny přistoupit k razantním krokům a přerušit styky, a to i v případě, kdy se jedná i o jejich vlastní rodinné příslušníky, jako jsou například prarodiče. Matky hledají oporu ve svých přátelích. Je zajímavostí, že tento okruh přátel netvoří pouze vegani. Matky mají poměrně velké množství neveganských přátel. Většina z nich se ale stravuje rovněž nějakým alternativním způsobem.

Výchova v těchto rodinách je mírnější. Nejsou příznivci fyzických trestů. Ve výchově dbají spíše na komunikaci a vzájemný respekt. Svým dětem se snaží dát dostatečné množství prostoru pro jejich růst. Usilují o to, aby jim šli jako rodiče tím správným příkladem. Já osobně sympatizuji s názorem, že dítě se dá vychovávat i bez použití násilí. Trest má mít podle Matějčka (2017) zejména nápravný účel, což si některé z matek uvědomují. Na druhou stranu zastávám ten názor, že děti potřebují hranice, o čem hovoří i Rogge (2012). Některé z matek si jsou vědomy toho, že v této oblasti mají mezery a svým dětem nechávají někdy až příliš volnosti, jak samy přiznávají.

Další velkou oblastí je zdravotní stránka veganství. Několik matek uvedlo, že po přechodu na veganství zaznamenaly i změnu zdravotního stavu u sebe a svých dětí. Vyvstává ve mně otázka, zda za toto zlepšení opravdu může vyřazení živočišných produktů či celková změna jídelníčku (např. vysazení potravin obsahující jednoduché cukry apod.). Překvapivé zjištění pro mě bylo to, že se matky opravdu zajímají o skladbu jídelníčku svých dětí. Nedají pouze na svůj instinkt, ale doplňují i potřebné suplementy a se svými dětmi dochází na pravidelné lékařské prohlídky. Pro matky je blaho svých dětí důležitější než přesvědčení. V případě, kdy by to bylo nevyhnutelné, by byly ochotny svým dětem podat prášek s veganskou složkou. Pokud to ale situace umožňuje, raději volí alternativu. Spousta lidí vegany vykresluje jako lidi, kteří by byli ochotni pro své přesvědčení umřít. Jsem ráda, že tato studie pomohla objasnit, že pro rodiče je opravdu dítě a jeho zdraví na prvním místě.

Veganské děti přichází dennodenně do kontaktu s dětmi z neveganských rodin, které působí na dítě rovněž jako významný socializační činitel. Nakonečný (2009) zdůrazňuje v tomto kontextu tlak na konformitu ze strany vrstevníků. Zmiňuje, že ovšem záleží na skupině, zda se rozhodne nekonformní členy tolerovat. V případě veganských dětí matky nezmiňovaly, že by jejich děti měly problém v kolektivu, kvůli rodinnému přesvědčení. Dítě se čas od času setkává s narážkami či zvědavými otázkami ze stran spolužáků. Nikdy to ovšem nebylo v takové míře, aby si s tím dítě nedokázalo poradit samo prostřednictvím argumentů a někdo z rodičů by byl nucen se do situace vložit. Dle výpovědí matek je zřejmé, že své děti vedou tak, aby odolávaly pokušení neveganských produktů, nenechaly se zviklat vrstevníky a přijmuly fakt, že se od ostatních v jistých ohledech liší. Studie publikovaná Harrisem (2016) dokládá, že tlak vrstevníků zvyšuje u dětí ochotu zkoušet nová jídla. Myslím si, že tohoto faktu si jsou vědomy i matky samotné, a proto svým dětem nezakazují návštěvu neveganských řetězců. Matky vnímají vrstevníky svých dětí také jako významný socializační činitel, uvědomují si jejich sílu, i přesto doufají, že jejich názor bude pro jejich dítě významnější, než názor vrstevníků.

Překvapujícím zjištěním bylo i to, že matky nenaléhají na své děti, aby striktně následovaly jimi předurčený životní styl. Z rozhoru vyplývá, že jim spíše ukazují cestu, kterou by si mohly zvolit, předávají jim rodinné hodnoty. Konečné rozhodnutí ohledně toho, zda se rozhodnou veganství následovat i v dospělosti, nechávají pouze na nich. Matky jsou tedy ochotny se smířit s tím, že se jejich dítě rozhodne pro jinou cestu – cestu konvenční stravy.

Diskuze nad limity výzkumu, jeho přínosy a možnými doporučeními

Limitem výzkumu je bezesporu nižší počet výzkumů týkající se této oblasti, které bych mohla následně srovnávat s výsledky mé práce. Jedná se o relativně nové téma, které se na naši půdu dostalo poměrně nedávno.

V mém výzkumu je také nižší počet participantek, což já osobně nepovažuji za limit vzhledem ke zvolené metodě analýzy dat (IPA). Ta operuje s nižším počtem participantů tak, aby byla detailně popsána jejich osobní zkušenost. Je upřednostňována bohatost dat jednotlivých participantů před jejich počtem (Hendl, 2005). Autoři Smith, Flowers a Larkin (2009 in Hendl, 2005) doporučují vzorek o 3 – 6 případech.

Limit ovšem spatřuji ve způsobu výběru respondentů a následné komunikaci s nimi. Jelikož sama nepatřím k veganské komunitě, tak jsem se rozhodla výzvu o shánění participantek sdílet na facebookovou stránku. Tímto způsobem jsem do výzkumu zahrnuje tři participantky. Nevýhodou metody samovýběru je to, že se nám mohou přihlásit matky, které se v určitém ohledu liší od zbytku populace. Rozhovor probíhal přes aplikaci Skype, z důvodu Covid-19. Nebylo tedy možné, abych matky zastihla v jejich přirozeném prostředí a sledovala jejich přirozenou interakci s dětmi a způsob, jakým tyto rodiny žijí. Snažila jsem se ovšem o to, aby takto zprostředkovaný kontakt co nejvíce simuloval kontakt tváří v tvář. Z tohoto důvodu jsem při každém rozhovoru zapínala videokameru.

Dalším potenciálním limitem výzkumu by mohl být fakt, že veškeré participantky nejsou obyvatelkami České republiky. Výzkumu se zúčastnily tři Češky žijící na našem území, Češka žijící v Holandsku a Slovenka. Myslím si, že místo bydliště nemá na způsob výchovy razantní vliv. Slovensko má podobné podmínky jako Česko a matka žijící v Holandsku byla vychovávána v České republice, takže pochází ze stejných podmínek jako ostatní matky.

Mnou zvolené téma je velmi široké a jsou určité oblasti, které by bylo na místě více rozebrat. Například vztah rodičů, role manžela/partnera ve výchově apod. Přisuzuji to zejména tomu, že jsem před sepsáním této práce neměla o této oblasti hlubší informace. Pokud bych měla tuto diplomovou práci zpracovat znovu, určitě bych nějaké otázky poupravila a jiné naopak přidala.

Ve svém výzkumu se také explicitně nevěnuji vlivu médií na stravování dítěte, ačkoli ho uvádím jako jeden ze socializačních činitelů. Okrajově se jím zabývám v otázce na fastfoodové řetězce.

U tématu veganství je obzvlášť důležité, aby si výzkumník dal velký pozor na udržení objektivity. Jak už jsem výše zmiňovala, já sama vegankou nejsem, nepovažuji se ani za zarytého „masožravce“. Právě z tohoto důvodu se domnívám, že moje práce není tolik zatížena

subjektivním přesvědčením, který by mohl výsledky analýzy dat zkreslit, jak by tomu nejspíše bylo u zarytého vegana či „masožravce“. Každopádně je na místě si přiznat, že mohlo dojít k určitému ovlivnění výzkumníkem, s čímž se při práci s IPA počítá.

Přínosy výzkumu

Jak jsem již uvedla, téma veganství je poměrně málo probádané. V širší veřejnosti panují různé předsudky, které jsou vlivem médií přizívovány. Mým cílem bylo podat co nejvíce objektivní popis toho, jak taková veganská výchova vypadá a jaká má specifika. Myslím si, že po přečtení mé práce by mohla širší veřejnost přehodnotit svůj postoj k této menšině a celkově se zamyslet nad svým přístupem k ostatním menšinám. Věci totiž nejsou jen černobílé a je potřeba kritického myšlení, abychom si dokázali utvořit názor založený na faktech. To by mohlo následně přispět k větší toleranci této menšiny.

Dále by tato práce mohla být využita v oblasti psychologické poradenské praxe při práci s klienty pocházející z veganských rodin. Čím více informací budeme mít k dispozici, tím větší vhled do problému můžeme získat.

Náměty k dalšímu zkoumání

Pokud by se někdo rozhodl navazovat na můj výzkum, doporučila bych detailnější zaměření se na sociální vztahy veganů, kteří byli v tomto duchu vychováni od dětství. Česká veganská společnost potvrdila mou domněnku, že vzhledem ke kratší historii veganství na našem území je obtížné najít veganské děti, které jsou již starší než ty, co byly zahrnuty do mého výzkumu. V tomto případě bych doporučila pár let vyčkat, než děti vyrostou do věku, kdy budou schopny zformulovat svůj vlastní názor na veganství a samy popsat jeho výhody a strasti. Také můžeme pozorovat, jak se jejich sociální vztahy se vzrůstajícím věkem vyvíjí.

Dále by bylo dle mého názoru zajímavé uskutečnit výzkum zaměřený na míru úzkosti právě u dětí veganů. Dětem jsou často pouštěny dokumenty s veganskou tematikou, jsou jim předávány pravdivé informace o živočišném průmyslu a jeho dopadu na naši planetu. Zajímalo by mě, jestli na základě tohoto jednání ze strany rodičů je možné u veganských dětí pozorovat zvýšenou úzkostnost.

Při psaní mé práce jsem přemýšlela nad tím, že by bylo možné se zaměřit i na popsání vztahu smíšeného páru (vegan a konvenční strávnick). Jaká jsou specifika tohoto vztahu apod.

Námětů na další zkoumání je celá řada. Dle mého názoru je na místě se na toto téma detailněji zaměřit a více ho prozkoumat.

ZÁVĚRY

- Motiv, které matky uváděly jako hlavní důvod pro přechod na veganství, byly motivy etické a zdravotní. Většinou se však jednalo o kombinaci různých motivů (etické, zdravotní, ekologické, chuťové averze).
- Ekologická stránka je pro matky velmi důležitá, snaží se vést své děti k respektu k přírodě.
- Existuje celá škála veganského stravování v závislosti na striktnosti dodržování této stravy. Dvě matky se spolu s dětmi stravují striktně vegansky. Dvě matky se stravují vegansky a za určitých okolností vegetariánsky. Poslední matka se stravuje i s dětmi vegansky a mimo domov mají děti dovoleno konzumovat konvenční stravu.
- V otázce výchovy se spolu manželé/partneři shodnou.
- Komunikace je mezi manželi/partnery důležitou složkou. Případné neshody ve výchově si mezi sebou rodiče vyjasní a docílí tak kompromisu.
- Všichni manželové/partneři matek se stravují rovněž alternativně, a to vegansky či vegetariánsky. Na tento životní styl přešli až po přechodu na veganství svých manželek/partnerek.
- Pro veganské rodiny je důležité, aby spolu všichni společně trávili čas.
- Veganské rodiny si zakládají na společné a transparentní komunikaci. Komunikace je hlavním prostředkem výchovy.
- Matky neuznávají zařazování fyzických trestů jako součást výchovy. Podle některých není potřeba žádného trestu. Jiné matky zmiňují, že je tento způsob výchovy neefektivní.
- Matky se snaží nehodnotit výchovný styl jiných rodin. Ten samý přístup zároveň očekávají i od nich.
- Výchovný styl v těchto rodinách je spíše mírnější. Je založen na vzájemné komunikaci a respektu. Matky ve výchově postupují citlivě. Vyhýbají se tomu, aby ve svých dětech vzbuzovaly pocity viny a strachu.
- Rodiče se svým dětem snaží jít příkladem.
- Odlišné stravování a životní styl veganských dětí upoutává pozornost okolí. Z tohoto důvodu musí čas od času čelit nepříjemným poznámkám právě na tento způsob života.
- Matky jsou přesvědčeny, že veganství nezhoršuje jejím dětem pozici mezi vrstevníky.
- Rodina svým dětem poskytuje bezpečné prostředí, ve kterém mohou otevřeně hovořit o svých pocitech a svých zážitcích.

- Matky své děti podporují ve veganských zásadách. Zdůrazňují jim důvody, proč se rozhodly pro přechod na tento životní styl.
- Matky se svými dětmi probírají argumenty, které by mohly v případě konfrontace použít. Většinou se však jedná o reakci na již proběhlou situaci a matky s dětmi probírají, jak by mohly příště v podobné situaci zareagovat, co by se dalo říct lépe či blíže dovysvětlit.
- U veganských dětí se v určitém věku začínají objevovat otázky, které se týkají toho, proč je konzumace živočišných produktů špatná, když se takto stravuje většina společnosti. Matky při vysvětlování zdůrazňují zejména nedostatečnou informovanost společnosti a vliv kultury a tradic.
- Žádná z matek neprojevuje obavy z toho, že se její dítě stýká s neveganskými kamarády. Tři matky jsou přesvědčeny, že se jejich děti nenechají vrstevníky v otázkách veganství ovlivnit. Zbylé dvě matky připouštějí, že by tato možnost mohla v budoucnu nastat.
- Cílem matek je vychovat děti, které si budou stát za svým názorem.
- Všechny matky jsou zajedno v tom, že svým dětem nebudou zakazovat návštěvu neveganských řetězců. Dvě matky by byly radši, kdyby se jejich děti rozhodly tyto podniky nenavštěvovat. Ostatní matky nevidí v návštěvě těchto řetězců žádný problém, pokud si dítě objedná veganskou variantu.
- Po přechodu na veganství začaly matky u sebe i svých dětí pozorovat zlepšení zdravotního stavu či menší nemocnost. Pokud se u nich nějaká nemoc objeví, mívá zpravidla lehčí průběh a kratší dobu trvání.
- Matky dbají na to, aby jejich děti přijímaly dostatečné množství tělu potřebných látek a pravidelně jim podávají vitamín B12 a D, někdy i v kombinaci s dalšími doplňky stravy.
- Svě tvrzení o vhodnosti podávané stravy opírají o výsledky krevních testů.
- Tři z pěti participantek při léčbě u sebe a svých dětí volí raději alternativu před klasickým práškem. Dvě matky sáhnou raději po medikaci.
- Pokud je nutné zvolit medikaci, tři z pěti matek zvolí raději veganský prášek, dvě matky jsou ochotné podat i prášek obsahující živočišnou složku. Všechny matky se shodnou v tom, že v případě nevyhnutelnosti by dítěti podaly prášek obsahující živočišnou složku.
- Ze strany prarodičů se po přechodu na veganství jejich dětí a vnoučat přirozeně objevily obavy. Nakonec se prarodiče rozhodnutí rozhodli tolerovat.
- Pro některé vegany je respektování veganské výchovy ze strany okolí tak důležité, že by v případě jejího narušování rozvázali vztahy s danými osobami.

- Většina přátel matek pochází z řad neveganů. Ve většině případů jde však o přátele stravující se podobným alternativním způsobem.
- Tři z pěti matek pediatrovi sdělily, že se s dětmi stravují rostlině. Zbylé matky takto neučinily, protože neprojevují k daným lékařům důvěru.
- Matky informují pedagogy o způsobu stravování svých dětí, pokud se jejich děti nestravují ve škole konvenčně. Komunikaci s pedagogy hodnotí převážně pozitivně.
- Dvě matky přiznávají, že být veganem v naší společnosti nemusí být pro dítě jednoduché. Dvě matky mají naopak pocit, že to pro dítě není náročné, jelikož ve společnosti došlo k velkému posunu. Jedna z matek je v této otázce nejistá.
- Většina matek je přesvědčena, že výchova dítěte včetně způsobu, jakým se bude stravovat, má být v rukou rodičů. Podle jedné dítě může rozhodovat o způsobu, jakým se bude stravovat, ale pouze v případě, že má veškeré pravdivé informace o tom, co konzumuje.
- Pokud by se děti participantek rozhodly přejít na konvenční stravu, matky by toto rozhodnutí tolerovaly.
- Většina matek se nezapojuje do aktivistických aktivit. Žádná z matek nemá potřebu do těchto aktivit zapojovat své děti. Pokud by iniciativa přišla přímo ze strany dětí a daná událost by byla vhodná pro jejich věk, byly by ochotny je v těchto aktivitách podpořit.
- Veganství je vnímáno jako přirozená součást rodiny.
- Matky jsou přesvědčeny, že veganství je pro dítě přirozené, jelikož děti mají zvířata přirozeně rády, projevují k nim soucit a dobrovolně by žádné zvíře nezabily.
- Veganské matky dětem přirozeně ukazují svět, čtou jim knížky s veganskou tematikou, předávají jim informace o živočišném průmyslu. Některé z nich svým dětem pouští dokumenty s veganskou tematikou. Jedná se o mírnější záběry, které neobsahují žádnou krev.
- Veganské rodiny své děti vychovávají s respektem a snaží se je k respektu vést. Ve své výchově se nad dítě nepovyšují, jednají s ním jako s rovnocenným.
- Pro matky je důležité, aby děti braly ohled na své okolí. Snaží se je naučit, že by neměly lidi ani zvířata kategorizovat na dobré a špatné. Podle některých z nich může tento přístup k veganským dětem vést k větší toleranci s jinými národnostmi, kulturami apod.
- Veganské děti jsou vedeny k tomu, aby si uvědomovaly důsledky svého jednání, dopady na naši planetu i na jejich zdraví.

- Podle matek získají jejich děti díky veganství spoustu benefitů – zdravotní benefity, objevení nových chutí, získání pravdivých informací o světě, etický a ekologický přesah apod.
- Od veganských dětí jsou ze strany rodičů očekávány vysoké nároky na sebekázeň.

SOUHRN

Diplomová práce je zaměřena na výchovu ve veganských rodinách z pohledu matek. **Teoretická část** postupně rozvíjí tři hlavní kapitoly. V první kapitole je čtenář seznámen s veganstvím. Následující kapitola je zacílena na výchovu a výchovné činitele. V poslední kapitole se zaměřuji přímo na veganské rodiny a jejich specifika.

Veganství je alternativní životní styl, jehož cílem je eliminovat veškeré formy násilí páchaných na zvířatech a zabránění jejich vykořisťování. Existuje celá řada motivů pro přechod na veganství – etické, environmentální, zdravotní, sociální či jiné motivy. Často se však jedná o kombinaci výše zmíněných motivů. Veganství je označováno za kontroverzní životní styl, a to zejména laickou populací. Existuje však i řada odborníků, kteří upozorňují na úskalí, která pramení z nedůsledného dodržování této stravy.

Společnost došla za poslední roky k určitému posunu i v oblasti výchovy, která je zaměřena zvláště na posílení autonomie dítěte, podporu jeho růstu apod. Můžeme nacházet celou škálu výchovných stylů. Za nejvhodnější styl výchovy je považována **výchova citová**, která je založena na citovém vztahu mezi rodiči a dítětem, zároveň zmiňuje i vhodnost nastavování hranic.

První kontakt s hodnotami získává dítě nejprve prostřednictvím své rodiny. Každá rodina vyznává své vlastní **hodnoty**. V hodnotové orientaci rodiny se promítá to, co daná rodina považuje za důležité.

Společnost se za poslední roky proměnila v mnoha ohledech. Na **vrstevníky** není již nahlíženo jako na faktor komplikující výchovu, ale naopak jako na významného socializačního činitele. Po přechodu na základní školu ztrácejí rodiče kontrolu, kterou do této doby nad svým dítětem a jeho stravováním měli. Záleží tedy na dítěti, zda odolá tlakům společnosti. Existují i další činitelé, které do výchovy zasahují. Ve své práci jsem zmínila vliv rodiny, vrstevníků, školy a okrajově i vliv médií.

Cílem mé diplomové práce bylo zmapování výchovných aspektů veganských rodin. Zjistit, jak se tyto rodiny vyrovnávají s tlakem okolí a dbají na to, aby z jejich dítěte vyrostl svébytný jedinec zodpovědný za své jednání. Pro tyto účely byl zvolen **kvalitativní přístup**. Z cíle výzkumu vykryštalizovaly dané **výzkumné otázky**:

- Jaká jsou specifika veganské rodiny?
- Jakým způsobem se veganští rodiče vypořádávají s tlakem okolí?
- Jak veganští rodiče podporují v dítěti veganství?

- Jak veganští rodiče napomáhají dítěti plnohodnotně se začlenit do kolektivu?
- Jak veganští rodiče řeší celkovou zdravotní stránku svého dítěte?

Jako typ výzkumu byla zvolena **mnohonásobná případová studie**. Výzkumný soubor tvořilo pět veganských matek. Základními podmínkami pro účast na výzkumu bylo vyznávání veganského způsobu života matkou a alespoň jedno dítě ve věku mladšího školního věku (6 – 12 let), které se v domácích podmínkách stravuje rovněž vegansky. Participantky byly získávány metodou **samovýběru** (3 participantky), **záměrného výběru** (1 participantka) a **metodou sněhové koule** (1 participantka). Jako metoda zaznamenávání dat bylo zvoleno **polostrukturované interview**. Data z interview byla po transkripci zpracována postupy **Interpretativní fenomenologické analýzy (IPA)**.

Veganské rodiny chápou veganství komplexně. Nejedná tedy jen o typ alternativního stravování, ale o životní styl, který zahrnuje ohled na zvířata, budoucnost naší planety i na naše zdraví. Pohled na striktnost dodržování veganské stravy se napříč rodinami liší. Veganská rodina se může stravovat striktně vegansky či může v určitých situacích volit stravu vegetariánskou. Partneři/manželé jsou v otázce výchovy svých dětí zajedno. Neshody spolu řeší pomocí komunikace, jež je v těchto rodinách silným nástrojem. Členové domácnosti spolu tráví svůj volný čas. Zakládají si na otevřené rovnocenné komunikaci. Ta je zároveň i hlavním prostředkem výchovy dětí. Tyto rodiny nejsou zastánci fyzických trestů. Veganství a hodnoty s ním spojené jsou pojátkem rodiny. Partneři/manželové matek přešli na veganství či vegetariánství až po svých partnerkách/manželkách.

Matky vnímají přechod na veganství u sebe a svých dětí jako cestu, kterou si samy zvolily. Jedná se o pevné rozhodnutí, ke kterému samy dospěly. **Názor společnosti** pro ně tedy není podstatný. Veganské matky respektují to, že jiní zůstali u karnické stravy a přály by si, aby společnost na oplátku zaujala stejný postoj vůči nim a jejich rozhodnutí. Na straně prarodičů se nejprve objevovaly obavy. Nakonec se s tímto rozhodnutím smířili a rozhodli se ho respektovat. Podporu matky nalézají u svých přátel, kteří jsou většinou vyznavači podobného alternativního stylu stravování. Některé z matek by byly ochotny narušování výchovy řešit rozvázáním kontaktů s dotyčnými, a to i v rámci rodiny.

Se svým dítětem komunikují otevřeně a s respektem. Vytvářejí mu bezpečné prostředí, kde se může svěřit. Jsou přesvědčeny, že veganství a soucit se zvířaty jsou pro dítě přirozené. Snaží se mu podávat pravdivé informace o světě formou vhodnou k jejich věku. Přirozeně mu ukazují svět, volí dokumenty s veganskou tematikou či čtení veganských knih. Veganští rodiče

se snaží být pro dítě tím správným příkladem. Vedou ho k tomu, aby bralo ohled na své okolí a jednalo s respektem ke všem živým tvorům.

Pro matky je podstatné, aby jejich dítě bylo zapojeno do kolektivu. Dítě se přirozeně setkává se zvědavými otázkami či narážkami ze strany **vrstevníků**. Matky se snaží dětem předat co nejvíce informací o veganství, aby se měly čím obhajovat. Veganské matky si vliv vrstevníků uvědomují, nechtějí své děti separovat. Svým dětem nezakazují návštěvu neveganských řetězců, právě z tohoto důvodu. Pokud by se dítě v budoucnu rozhodlo nenásledovat veganský životní styl, jsou matky přepraveny toto rozhodnutí respektovat.

Zdraví a správný vývoj dětí jsou při matky velmi důležité. Svým dětem pravidelně podávají suplementy. Docházejí na pravidelné kontroly k pediatrovi. Směrodatné jsou výsledky krevních testů. Ačkoli matky při léčbě onemocnění volí často alternativní způsoby, v případě, kdy by to bylo nevyhnutelné, by bez váhání dítěti podaly i neveganský prášek.

Výzkum byl proveden na malém souboru, a proto nelze výsledky zobecňovat. I přesto může být tato práce určitým přínosem zejména pro širokou veřejnost, které nabídne větší vhlad do problematiky.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ LITERATURY

1. American Vegan Society (nedat.). *About AVS*. Získáno dne 20. 7. 2019 z <https://americanvegan.org/about-avs/>
2. Argon, A. A., Schoenfeld, B. J., Wildman, R., Kleiner, S. & Vindusseldorp, T. (2017). International society of sports nutrition position stand: diets and body composition. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. Získáno dne 23. 7. 2020 z <https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-017-0174-y>
3. Austin, E. W., Austin, B. W., French, B. F & Cohen, M. A. (2018). The Effects of a Nutrition Media Literacy Interventions on Parent's and Youths' Communication about food. *Journal of health communication*. DOI: <https://doi.org/10.1080/10810730.2018.1423649>
4. Bain, C. & kol. (1990). The Australian polyp prevention project: design, follow-up and preliminary estimates of dietary compliance. *Proceeding of the Nutrition Society of Australia*. Získáno dne 16. 9. 2020 z <http://agris.fao.org/agris-search/search.do?recordID=AU19960034742>
5. Beardsworth, A. & Keil, T. (1992). The vegetarian option: varieties, conversions, motives and careers. *Social Review*, 38, 253–293. Získáno dne 17. 11. 2019 z https://foodethics.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/inst_ethik_wiss_dialog/Beardsworth_A_1992_The_vegetarian_option_varieties_conversions_motives_and_careers_The_Sociological_Review.pdf
6. Berenard, N. D., Levin, S. M. & Yokoyama, Y. (2015). *A Systematic Review and Meta-Analysis of Changes in Body Weight in Clinical Trials of Vegetarian Diets*. DOI: 10.1016/j.jand.2014.11.016
7. Bělohávková, S. et al. (2014). Doporučení Pracovní skupiny dětské gerontoenterologie a výživy ČPS pro výživu kojenců a batolat. *ČESKO-SLOVENSKÁ PEDIATRIE*. Získáno dne 11. 4. 2020 z <http://files.gastroped.cz/200000163-4a2514c70f/doporučení-vyziva-kojencu-a-batolat-2014.pdf>
8. Brenda, D. & Vesanto, M. (2014). *Becoming Vegan*. Summertown: Book Publishing Company.
9. Caha, J. (2013). Zdravá strava – základní doporučení. *Aktin*. Získáno dne 2. 8. 2020 z <https://aktin.cz/2164-zdrava-vyziva-zakladni-doporuceni>

9. Campbell, T. C. & Campbell, T. M. (2016). *The China study: the most comprehensive study of nutrition ever conducted and the startling implications for diet, weight loss, and long-term health*. Dalas: Benbella.
10. Cordain, L. (2014). *Současná paleo dieta*. Praha: Knižní klub.
11. Craig, W. F., Mangels, A. R & American Dietetic Association (2009). Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetic*. DOI: 10.1016/j.jada.2009.05.027
12. Čapek, J. & Čapková, M. (2010). *Pozitivní výchova sourozenců v rodině*. Praha: Portál.
13. Čáp, J. (1993). *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Univerzita Karlova.
14. Česká justice (2018). *Matka si u ombudsmanky stěžovala na nemožnost veganské stravy ve školce, školy musí umožnit jídlo z domova*. Získáno dne 31. 8. 2020 z <https://www.ceska-justice.cz/2018/01/matka-si-u-ombudsmanky-stezovala-nemoznost-veganske-stravy-ve-skolce-skoly-musi-umoznit-jidlo-domova/>
15. Česká veganská společnost (nedat.a). *Výživa a zdraví*. Získáno dne 1. 11. 2019 z <https://veganskaspolecnost.cz/vyziva/>
16. Česká veganská společnost (nedat.b). *Vláknina*. Získáno dne 20. 4. 2020 z <http://veganskaspolecnost.cz/vyziva/vlaknina/>
17. Česká veganská společnost (nedat.c). *Veganský strava pro děti a těhotné kojící ženy*. Získáno dne 10. června 2020 z <http://veganskaspolecnost.cz/vyziva/deti/>
18. Česká veganská společnost (nedat.d). *Jak přežít vztah s neveganem*. Získáno dne 3. 9. 2020 z <http://veganskaspolecnost.cz/blog/jak-prezit-ve-vztahu-s-neveganem/>
19. Česká vegetariánská společnost (2017). *Stanovisko WHO k veganství*. Získáno dne 11. 4. 2020 z <http://www.vegspol.cz/view.php?cisloclanku=2007010017>
20. Český rozhlas (2014). *Spor o maso může zničit partnerský vztah, říká veganka*. Získáno dne 3. 9. 2020 z <https://pardubice.rozhlas.cz/spor-o-maso-muze-znicit-partnersky-vztah-rika-veganka-6031460>
21. Český rozhlas (2016). *Děti jako vegani? 90 % případů vede k těžkému poškození, říká MUDr. Kohout. Ne při vyvážené stravě, odpovídá PhDr. Maruščáková*. Získáno dne 10. 9. z <https://plus.rozhlas.cz/deti-jako-vegani-90-pripadu-vede-k-tezkemu-poskozeni-rika-mudr-kohout-ne-pri-6531996>
22. Dahlke, R. (2014). *Strava pro klid v duši: Jak strava bez masa a mléka léčí tělo a mysl*. Brno: CPress.

23. Dlabalová T. (2015). Kdo je kdo – Vegetarián – Vegan – Vitarián. *Vegefest*. Získáno dne 25. 3. 2020 z <http://www.vegetarianskyfestival.cz/kdo-je-kdo-vegetarian-vegan-vitarian/>
24. Dunovský, J. et al. (1999). *Sociální pediatrie: vybrané kapitoly*. Praha: Grada.
25. Earlam, S. (2010). Relationship problems: How does communication affect the quality of close relationships? *Counselling Directory*. Získáno dne 7. 3. 2021 z <https://www.counselling-directory.org.uk/memberarticles/how-does-communication-affect-the-quality-of-close-relationships>
26. Elischer, M. (2019). The Five Freedoms: A history lesson in animal care and welfare. *Michigan State University Extension*. Získáno dne 3. 11. 2019 z https://www.canr.msu.edu/news/an_animal_welfare_history_lesson_on_the_five_freedoms
27. Fialová, J. (2010). Výzkum vlivu reklamy na stravovací návyky dětí. *Škola a zdraví 21*. Získáno dne 9. 8. 2020 z <http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/36/36/texty/cze/fialova.pdf>
28. Francione, G. L. & Garner, R. (2010). *The Animal Rights Debate: Abolition Or Regulation?* Columbia University Press.
29. Fraňková, S., Pařízková, J. & Malichová, E. (2013). *Jídlo v životě adolescenta: Teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum.
30. Fraňková, S., Pařízková, J., Malichová, E. et al. (2015). *Dítě s nadváhou a jeho problémy*. Praha: Portál.
31. Georgas, J. (2006). *Families across cultures: a 30-nation psychology study*. Cambridge: Cambridge University Press.
32. Gélinas, P. (2012). Preventing constipation: a review of the laxative potential of food ingredients. *International Journal of Food Science & Technology*. DOI: 10.1111/j.1365-2621.2012.03207.x
33. Gilsing, A. & kol. (2010). Serum concentrations of vitamin B12 and folate in British male omnivores, vegetarians and vegans: results from a cross-sectional analysis of the EPIC-Oxford cohort study. *European Journal of Clinical Nutrition*.
34. Goldenberg H. & Goldenberg I. (2011). *Counseling Today's Families*. New York: Brooks/Cole.
35. Harris, G. (2016). Tasting, rating and peer pressure; increases willingness to try new foods in children. *Appetite*. 101, 216. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.02.045>

36. Hartl, P. & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
37. Hajmalová, M. & Hrnčířová, I. (2012). Alternativní výživové směry. *Zjišťování výživových zvyklostí*. Získáno dne 6. 2. 2020 z http://www.fsps.muni.cz/inovace-RVS/kurzy/zjistovani_vyziv_zvyklosti/6_alternativni_smery.html#
38. Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
39. Heřtová, D. (2021). Oběti striktních veganů aneb Není vegan jako veganů. Nebo je to jinak? *Český rozhlas*. Získáno dne 7. 3. 2021 z https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/vareni-jidlo/dagmar-hertova-gastroglosa-veganstvi-britanie_1810271755_jak
40. Hewstone M. & Stroebe W. (2006). *Sociální psychologie*. Praha: Portál.
41. Holeček, V., Miňhová, J. & Prunner, P. (2007). *Psychologie pro právníky*. Plzeň: Aleš Čeněk.
42. Horák, O. (2019). Ketogenní dieta - účinná nefarmakologická léčba dětské a adolescentní epilepsie. *Česká A Slovenská Neurologie A Neurochirurgie*, 82(1), 8-14.
43. Hrnčířová, D. (2019). Buďte vegany, buďte silnější, radí document. Nesmysl, říkají odborníci. *iDnes.cz*. Získáno dne 23. 8. 2020 z https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/dieta-stravovani-rostlinna-strava-maso-vegetarianstvi-veganstvi-dokument-netflix.A191104_154134_domaci_linv
44. Humane League Labs (2014). *Diet Change and Demographic Characteristics of Vegans, Vegetarians, Semi-Vegetarians, and Omnivores*
45. Institut pro moderní výživu (2019). *Veganské mýty o výživě člověka*. Získáno dne 23. 8. 2020 z <https://www.institutmodernivyzyvy.cz/veganske-myty/>
46. Jansenn, M., Busch, C., Rödiger, M., Hamm, U. (2016). Motives of consumers following a vegan diet and their attitudes towards animal agriculture. *Appetite*. 105, 643–651, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.06.039>
47. Kaur, J. & Kaur, D. (2018). Impact of parental education on self-regulated learning strategies among college students. *IAHRW International Journal of Social Sciences*. 7(6), 1841-1844.
48. Kerschke-Risch, P. (2015). Vegan diet: motives, approach and duration. *Science & Research*. DOI: 10.4455/eu.2015.016
49. Knotová, D. (nedat.). *Socializace*, 23–30. Získáno dne 24. 2. 2020 z https://digilib.phil.muni.cz/bitstream/handle/11222.digilib/131851/Books_2010_2019_087-2014-1_5.pdf?sequence=1

50. Kohout, P. (2008). Může strava bohatá na vlákninu předcházet rakovině a infarktu? *Interní medicína pro praxi*. 10 (12): 558–561. Získáno dne 9. 9. 2020 z <https://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2008/12/04.pdf>
51. Kraus, B. (2014). *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál.
52. Kraus, B. & Poláčková, V. (2001). *Člověk – prostředí – výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido.
53. Kuchařová V. et al. (2019). *Česká rodina na počátku 21. století*. Praha: Slon.
54. Langmeier, J. & Krejčířová, D. (2018). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
55. Langmeier, J. & Matějček, Z. (1869). *Počátky našeho duševního života*. Praha: Panorama.
56. Luca, S. (2012). *Výchova – rodina – hodnoty*. Brno: Institut mezioborových studiích
57. Mach, I. (2004). *Doplňky stravy*. Praha: Svoboda Servis.
58. Matějček, Z. (1992). *Dítě a rodina v psychologickém poradenství*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
59. Matějček, Z. (1994). *O rodině vlastní, nevlastní a náhradní*. Praha: Portál.
60. Matějček, Z. (2004). *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Praha: Grada.
61. Matějček, Z. (2017). *Rodiče a děti*. Praha: Vyšehrad.
62. Matoušek, O. (1997). *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Praha: Slon.
63. Matoušek, O. & Pazlarová, H. (2010). *Hodnocení ohroženého dítěte a rodiny: v kontextu plánování péče*. Praha: Portál.
64. Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
65. Možný (2001). *Rodina a společnost*. Praha: Slon.
66. MŠMT (nedat.). *Vyhláška 107/2005 Sb. ve znění 210/2017 Sb.* Získáno dne 31. 8. 2020 z <https://www.msmt.cz/vzdelavani/skolni-stravovani>
67. Nakonečný, M. (2009). *Sociální psychologie*. Praha: Avicena.
68. Nesehnutí (2015). *Veganství máme v rodině: Příběhy českých veganských rodin*. Vegan Society.
69. Norris, J. & Messina, V. (2011). *Vegan for Life: Everything You Need to Know to be Healthy and Fit on a Plant-Based Diet*. Boston: Da Capo Lifelong Books.
70. Nutrition Science Degree (nedat.). *Top 10 Most Popular Alternative Dietary Lifestyles*. Získáno dne 25. 3. 2020 z <https://nutritionsciencedegree.org/popular-alternative-dietary-lifestyles/>

71. Orde, E. (2016) Vegan diets for children aren't abusive – raising a child to eat meat is actually more extreme. *Independent*. Získáno dne 9. 9. 2020 z <https://www.independent.co.uk/voices/vegan-diets-children-aren-t-abusive-raising-child-eat-meat-actually-more-extreme-a7156266.html>
72. Pawlak, R., Parrott S. J., Raj, S., Cullum-Dugan, D. & Lucas, D. (2013). How Prevent Is Vitamin B(12) Deficiency Among Vegetarians? *Nutrition Reviews*. DOI: 10.1111/nure.12001
73. Petre, A. (2016). Vegan vs Vegetarian – What's The Difference? *Healthline*. Získáno dne 25. 3. 2020 z <https://www.healthline.com/nutrition/vegan-vs-vegetarian>
74. Petre, A. (2019). Is Honey Vegan? *Healthline*. Získáno dne 19. 8. 2019 z <https://www.healthline.com/nutrition/is-honey-vegan>
75. Pelikán, J. (1995) *Výchova jako teoretický problém*. Ostrava: Amosium servis.
76. Plaňava, I. (2000). *Manželství a rodiny*. Brno: Doplněk.
77. Prošek, I. (2020). *Vegan – pro planetu, pro zvířata, pro zdraví*. Praha: Nakladatelství KLIKA.
78. Rothgerber, H. (2013). A meaty matter. Pet diet and the vegetarian's dilemma. DOI: 10.1016/j.appet.2013.04.012
79. Řezáč, J. (1998) *Sociální psychologie*. Brno: Paido.
80. Řiháček, T., Čermák, I. & Hytrych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.
81. Říčan, P. (2013). *S dětmi chytře a moudře : psychologie výchovy pro rodiče a prarodiče*. Praha: Portál.
82. Sharon, M. (1994). *Komplexní výživa: správná cesta ke zdraví*. Praha: Pragma.
83. Siger, P. (2001) *Osvobození zvířat*. Praha: Práh.
84. Skopalová (2014). *Rodinná problematika*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
85. Sobal, J. & Nelson, M. K. (2003). Commensal eating patterns: a community study. *Appetite*. 41 (2), 181–190. Získáno dne 17. 11. 2019 z <https://agris.fao.org/agris-search/search.do?recordID=US201300945655>
86. Sobotková, I. (2012). *Průvodce rodičovstvím*. Břeclav: Adamira.
87. Společnost pro výživu (2015). *Veganská dieta*. Získáno dne 11. 4. z <http://www.vyzivapol.cz/veganska-dieta/>
88. Suddath, C. (2008). A Brief History of Veganism. *Time*. Získáno dne 20. 7. 2019 z <https://time.com/3958070/history-of-veganism/?#>

89. Svět potravin (2014). *Bezmasé stravování*. Získáno dne 10. 9. 2020 z <https://www.svet-potravin.cz/clanek/bezmase-stravovani>
90. Svobodová, A. (2017) *Plavat proti proudu: Sociální aspekty výchovy k veganství*. (Diplomová práce). Získáno dne 31. 8. 2020 z https://is.muni.cz/th/u30cq/Diplomova_prace_-_Adela_Svobodova.pdf
91. Torres, B. & Torres, J. (2005) *Vegan Freak: Being a Vegan in a Non-Vegan World*. Oakland: PM Press.
92. The Vegan Society (nedat.a). *Definition of veganism*. Získáno dne 15. 6. 2019 z <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>
93. The Vegan Society (nedat.b). *Compassion for animals – being vegan is the logical next step*. Získáno dne 3. 11. 2019 z <https://www.vegansociety.com/sites/default/files/CompassionForAnimalsedited.pdf>
94. The Vegan Society (nedat.c). *Why do vegans?* Získáno dne 15. 11. 2019 z <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>
95. The Vegan Society (nedat.d). *School*. Získáno dne 15. 7. 2020 z <https://www.vegansociety.com/lifestyle/school>
96. The Vegan Society (nedat.e). *Can vegans date to non-vegans?* Získáno dne 3. 9. z <https://www.vegansociety.com/news/blog/can-vegans-date-non-vegans>
97. The Vegan Society (nedat.f). *Family*. Získáno dne 7. 3. 2021 z <https://www.vegansociety.com/lifestyle/family>
98. Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.
99. Tyler, L. (2019). *Vegans With Non-Vegan Parents: A Unique Dynamic*. *Faunalytics*.
100. Urbanová, J. (2013). *Etické veganství a život s malým veganem (VeganFest 2013)*. *Soucitně*. Získáno dne 9. 9. 2020 z <https://soucitne.cz/novinky/eticke-veganstvi-zivot-s-malym-veganem-veganfest-2013>
101. Vegan Society Today (nedat). *Donald Watson created the word „vegan“ and later founded the UK Vegan Society*. Získáno dne 20. 7. 2019 z <http://vegansociety.today>
102. VeganFest (Producent) (2017). *Jitka Urbanová – Veganství pro děti [přednáška]*. Získáno dne 19. 6. 2020 z <https://www.youtube.com/watch?v=MInqVZOBHdU&t=2513s>
103. Výrost, J & Slaměnik, I. (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada.

104. Walsh, F. (Ed.). (2003). *Normal Family processes: growing diversity and complexity*. New York: Guilford Press.
105. World Health Organization (nedat.). *A healthy lifestyle*. Získáno dne 25. 4. 2020 z <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle>
106. Worsley, A & Skrzypiec, G. (1998). Teenage Vegetarianism. *Appetite*. 30, 151–170. Získáno dne 17. 11. 2019 z https://foodethics.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/inst_ethik_wiss_dialog/Worsley_A_1998_Veg_in_Appetite.pdf
107. Zeman, J. (2018). Děti a digitální média: Rodiče by měli učit děti, jak používat digitální média. *Časopis Lékařů Českých*. Získáno dne 9. 8. 2020 z <https://www.prolekare.cz/casopisy/casopis-lekaru-ceskych/2018-3-3/deti-a-digitalni-media-104891>

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Obrázek 1: Kategorie bezmasého stravování

Tabulka 1: Základní charakteristiky tradiční, moderní a postmoderní rodiny

Tabulka 2: Charakteristika výzkumného souboru

PŘÍLOHY DIPLOMOVÉ PRÁCE

Příloha č. 1: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce

Příloha č. 2: Otázky polostrukturovaného interview

Příloha č. 3: Záznamový arch

Příloha č. 4: Ukázka doslovného přepisu rozhovoru

Příloha č. 5: Ukázka kódování dat

Příloha č. 1: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Výchova dětí ve veganských rodinách

Autor práce: Bc. Nikola Němcová

Vedoucí práce: Mgr. Helena Pipová

Počet stran a znaků: 98 stran, 196 297 znaků

Počet příloh: 5

Počet titulů použité literatury: 107

Abstrakt:

Cílem diplomové práce bylo prozkoumat specifika výchovy veganských rodin. Teoretická část nás blíže seznamuje s veganstvím, dále se zaměřuje na výchovu a vliv socializačních činitelů ve výchově. Výzkumná část nese podobu kvalitativního výzkumu, konkrétně mnohonásobné případové studie. Data byla analyzována metodou Interpretativní fenomenologické analýzy (IPA). Ke sběru dat bylo využito polostrukturované interview. Výzkumný soubor se skládal z pěti participantek (získané metodou samovýběru, záměrného výběru a metodou sněhové koule). Výsledky jsou prezentovány po jednotlivých případech a následně souhrnnou tematickou analýzou. Veganství je matkami vnímáno jako životní styl prosakující do všech oblastí života. Matky svým dětem ukazují směr, který mohou či nemusí v budoucnu následovat. V této výchově se klade důraz na respekt a transparentní rovnocennou komunikaci. Výsledky výzkumu prohlubují dosavadní znalosti o problematice veganských rodin.

Klíčová slova: veganství, výchova, veganská výchova, veganské děti

ABSTRACT OF THESIS

Title: Upbringing of children in vegan families from the point of view of mothers

Author: Bc. Nikola Němcová

Supervisor: Mgr. Helena Pipová

Number of pages and characters: 98 pages, 196 297 signs

Number of appendices: 5

Number of references: 107

Abstract:

The main aim of this thesis is to explore the specifics of vegan families. The theoretical part acquaints us with more detail about veganism, and it also focuses on the upbringing of the child, as well as the influence of social factors in the child being raised vegan. The research part takes the form of qualitative research, specifically multiple case studies. Data were analyzed by Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). A semi-structured interview was used to collect data. The research group consisted of five participants (selected by volunteers, purposive, and snowball sampling). The results are presented in case studies and afterward as summary thematic analysis. Veganism is perceived by mothers as a lifestyle seeping into all areas of life. Mothers show their children the direction they may or may not follow in the future. In this upbringing, the emphasis is on respect and transparent equal communication. The results of the research deepen the existing knowledge about the issue of vegan families.

Key words: veganism, upbringing, vegan upbringing, vegan children

Příloha č. 2: Otázky polostrukturovaného interview

1. Co vás přivedlo k veganskému způsobu stravování?
2. Co je podle vás „gró“ veganství?
3. Dodržuje vaše rodina striktně veganskou stravu za všech okolností?
 - Za jakých okolností ne?
4. Jak byste popsala svou rodinu?
 - V čem se odlišuje od ostatních rodin?
 - V čem je výjimečná?
5. Jaké jsou hodnoty vaší rodiny?
 - Jakým stylem je předáváte vašemu dítěti?
6. Jak komunikujete se svým dítětem?
 - Jakým způsobem se mu věci vysvětlujete?
7. Je téma veganství ve vaší rodině častým tématem, nebo je to už natolik přirozené, že se o něm nemusíte tak často bavit?
8. Zapojujete své dítě do veganských aktivit (např. demonstrací)?
9. Jak na veganství reaguje vaše širší rodina?
 - Podporují vás?
10. S jakými reakcemi na veganskou výchovu jste se setkala na straně okolí?
 - Jak jste se s těmito reakcemi vypořádala?
11. Stala se vám někdy situace, že někdo z vašich blízkých nerespektoval vaši veganskou výchovu a byla jste nucena zakročit?
 - Pokud ne, zkuste si tuto situaci představit. Jak byste zareagovala?
12. Jak jednáte, když vaše dítě onemocní?
 - Věříte moderní medicíně, nebo raději volíte alternativu?
13. Podáváte dětem suplementy?
14. Jak se stavíte k názoru většinové populace, která tvrdí, že dítě by nemělo být nuceno stravovat se vegansky a mělo by se samo rozhodnout, co chce konzumovat?
15. Věříte, že vaše dítě dostává veškeré potřebné živiny pro svůj vývoj?
 - Pokud ano, na základě čeho získáváte tuto jistotu?
16. Jak řešíte otázku stravování vašeho dítěte ve škole?
 - Bylo vám z jejich strany vyhověno?
17. Myslíte si, že je pro vaše dítě obtížné být veganem v naší společnosti?

- Pokud ano, tak v čem konkrétně to spatřujete?
18. Svěřilo se vám vaše dítě někdy s tím, že mělo problém v kolektivu, kvůli tomu, že je vegan?
- Jak jste situaci řešili?
19. Jak nahlížíte na neveganské kamarády svého dítěte?
- Nebojíte se, že ho nějak negativně ovlivní?
20. Jakým způsobem podporujete ve svém dítěti veganství?
21. Shodujete se s partnerem/partnerkou na výchově?
- V čem se vaše názory na výchovu odlišují?
 - Jak jste případné neshody vyřešili?
22. Jak podpoříte vaše dítě, aby odolalo tlakům společnosti, co se týče veganského stravování? (Např. KFC, McDonald)
23. Probíráte se svým dítětem argumenty, které může použít v případě konfrontace s někým z „neveganského“ světa?
24. Jakým způsobem vysvětlujete dítěti, že někdo živočišné produkty jí a někdo ne?
25. Jaký byste zaujala postoj, kdyby vaše dítě porušilo či dokonce odmítlo veganský styl života?
26. Mohla byste se zamyslet, jaké benefity vaše dítě získá na základě toho, že je vegan
- O co je naopak ochuzeno?
27. Jakou máte zkušenost s komunikací s lékaři, učiteli?
- Dostalo se vám pochopení?
28. Jaký styl výchovy preferujete?
- Na co ve výchově kladete důraz?
 - Používáte nějaké speciální výchovné metody?
29. Co si myslíte o lidech, kteří ve výchově používají fyzické tresty?
- Jaká je podle vás optimální forma trestu?
30. Dokázala byste říci, v jakém poměru se stýkáte s přáteli, kteří jsou rovněž vegani a s těmi, kteří nejsou?
31. Co byste chtěla, aby si vaše dítě přeneslo z vaší výchovy do dospělosti?

Příloha č. 3: Záznamový arch

Participantka: _____

Věk: _____

Místo bydliště: _____

Rodinný stav: _____

Typ stravování manžela/přítele + doba trvání: _____

Počet dětí + věk: _____

Typ základní školy: _____

Doba trvání veganství u matky: _____

Příloha č. 4: Ukázka doslovného přepisu rozhovoru

Participantka Dana

1. Jaké jsou hodnoty vaší rodiny? Jakým stylem je předáváte vašemu dítěti?

Co se týče veganství, tak to je celkem zřejmý, to neubližování. To je věc, kterou člověk vnímá kolem sebe hodně. A mně to nepřijde dobrý. Nepřijde mi dobrý ubližovat zvířatům ani lidem a to po žádný stránce. Ani fyzický ani psychický. Takže to je asi něco, co předávám. A celkovou hodnotou je nějaká ta zodpovědnost za sebe a za věci, co k sobě nějak poutáme a zodpovědnost jako taková. A to je to moje libertariánství, že jo. Protože obecně lidi žijící ve státě a v demokracii mají často pocit, že někdo jiný se postará o věci a oni se nemusí o nic starat. To si myslím že vede ke špatnejm věcem, protože člověk by měl řešit důsledky věcí a tak. A že spousta věcí je jeho zodpovědnost. Takže zodpovědnost za věci.

2. Jak komunikujete se svým dítětem? Jakým způsobem se mu věci vysvětluje? (Zejména ty, co se týkají veganství)?

My jsme hodně transparentní a komunikativní. Ono stačí o těch věcech mluvit. Není to tak, že bych ho nechávala se vykoupat ve věcech, který si sám rozhodl tak, ale mluvíme o tom. Já si pamatuju, že si mi říkal, že mu přijde, že rozhoduju o hodně věcích. A já jsem byla hrozně ráda za tuhle otázku. Přijde mi skvělý že se mnou komunikuje, že to dokáže nějak popsat. A já jsem mu mohla na základě tohoto vysvětlit, že rozhoduju o spoustě věcí. Právě proto, že člověk o nic rozhoduje, tak je za ně zodpovědný a potom nese následky. A že já ho chci zatím chránit od těch následků. Takže zatím nic nemusí. Samozřejmě se snažim, aby si rozhodoval co nejvíc věcí. ale zároveň věci, kde mám pocit, že nedokáže dohlédnout důsledků, tak právě nechci, aby byl nešťastnej z toho, že to dopadlo hůř, než čekal. Není to, že bych měla konkrétní postupy, který bych na to aplikovala. Pro mě je důležitý mít věci hodně promyšlený. Já věci hodně racionalizuju. Dojít si k tomu, co je aktuálně nejlepší řešení, tak jak já ho dokážu dohlédnout. Takže nad věcma hodně přemýšlím a hodně o nich mluvím. Takže ta transparence si myslím dokáže předat hodně věcí. Na druhou stranu já si nemyslím, že mam nějaký patent na rozum. Takže já jsem jako ráda, když mi to dítě oponuje. Protože já si myslím, že je to ta chvíle, kdy jsme jako rovnocenný partneři. Mnohdy se říká, že se má chovat k dítěti jako k dospělým. Já třeba tuhle formulaci tak úplně nemám ráda, protože vnímám, že jsou věci, které s věkem člověk dokáže líp promyslet. Ale na druhou stranu mi přijde

důležitý chovat se k němu jako k rovnocennému. Třeba věci, který bych si nedovolila ke svému kamarádovi si nedovolím ke svému dítěti. Spousta lidí prostě vezme svoje dítě a někam ho posadí. Že ho prostě fyzicky zatáhne, a tady budeš sedět a když to nejde, tak to dítě vezmou a narvou ho do kočáru a to jsou věci, který bych si já k dospělýmu člověku nedovolila, protože je to strašně neuctivý a takhle se nechci chovat ani ke svému dítěti. Není to úplně tak, že by si mohl dělat, co chce, to vůbec ne. Ale zároveň respekt je mezi náma důležitěj.

Příloha č. 5: Ukázka kódování dat

1

jsme si založili firmu a šili jsme nosící oblečení. to je oblečení pro maminky, které nosí děti. ještě vás něco odlišuje? Přírodní kosmetika, ekologický život, separovaný odpad, snižování množství odpadu, který vytvoříme; bezobalové nakupování.

5. Jaké jsou hodnoty vaší rodiny? Jakým stylem je předáváte vašemu dítěti?

Nad tím jsem se nikdy nezamýšlela. nad těmi hodnotami. Moje dcera chodí do Montessori školy a můj syn chodí do Montessori školky. Toto tak nějak pokračuje v té naší výchově, kde je vychováváme s respektem. S tím, že je vlastně jedno, že je to malé dítě, stále je to člověk, který má svoje názory a svoje pocity a ... s respektem. Co by bylo tedy tou hodnotou? Asi ten respekt bych zmínila, respekt vůči sobě samému, respekt vůči lidem okolo sebe, respekt vůči přírodě, vůči zvířatům. Jak jim tyto hodnoty předáváte? Tím, že jim jdu příkladem. Tím správným respektem.

6. Jak komunikujete se svým dítětem? Jakým způsobem se mu věci vysvětlujete (zejména ty, co se týkají veganství)?

No, tak jak už jsem zmínila, tak s tím respektem s nimi komunikuji. Vždycky se tak zamyslím, jestli bych takto komunikovala s mým manželem nebo s jiným dospělým. Pokud si uvědomím, že ne, tak se to snažím změnit, minimálně v nějaké další situaci. Ještě jsem absolvovala dva kurzy Nevýchovy: Výchova nevyhovůl. To je takový český online kurz. To vychází hlavně z toho respektu při té komunikaci. Takže tímto způsobem. Jakým způsobem jim věci vysvětlujete? Tak díváme se občas na nějaké záběry z velkochově slepic. Ono to pro nás není úplně tak téma, protože jsme v tom již delší dobu a je to pro nás taková samozřejmost.

7. Je téma veganství ve vaší rodině častým tématem, nebo je to už natolik přirozené, že se o něm nemusíte tak často bavit?

Ono se to občas ještě někdy vynoří v souvislosti s mými rodiči. Stále mají pocit, i po těch devíti letech, že si stále potřebují do něčeho vsáhnout.

8. Zapojujete své dítě do veganských aktivit (např. demonstrací)?

Ne. Přemýšlela jste o tom někdy? Jaký je na to váš názor? Já nechtím potřebu se zapojit do těchto aktivit, proto necítím potřebu do nich zapojovat moje děti. Pokud by ta iniciativa přišla od nich, tak bych se určitě zúčastnila.

9. Jak na veganství reaguje vaše širší rodina? Podporují vás?

Ne, nepodporují. Stále mají pocit, že jednou za čas jim to neublíží, ale už si na to tak zvykli, že se tímto způsobem stravujeme a snaží se připravit i něco pro nás, když je nějaká rodinná sešlost.

Comment [NN12]: eko, etičtí, nezávislé, vstřícní, myšlenka na budoucnost

RESPEKT
Comment [NN13]: výchova k respektu

Comment [NN14]: "Respekt jako hlavní téma naší rodiny"

Comment [NN15]: jit příkladem

respekt
Comment [NN16]: rovnocenná komunikace dospělý = dítě

Comment [NN17]: práce na sobě, počítá se a čytě

Comment [NN18]: "vychováváme když nevyhováváme"

Comment [NN19]: záběry z velkochově

Comment [NN20]: přirozené

Comment [NN21]: je to spíše přirozené téma

Comment [NN22]: rodina si občas "rýpne"

Comment [NN23]: není potřeba se zapojovat do veganských aktivit, ani děti

Comment [NN24]: podpora iniciativy dětí

Comment [NN25]: rodina si myslí, že to jednou za čas maso neublíží

Comment [NN26]: rodina si zvykla
- připravení, vegetariánskou alternativou
→ vědomě vsáhnou

2

dva dny. Nemusi chodit k lékaři, užívat léky. To také vidím jako důležitý aspekt. Proto jsem vlastně já přešla na veganskou stravu. Bylo to to zdraví. A nějaká ta negativní stránka? Napadne vás něco? Možná takové omezení, že si nemohou dát cokoliv. Ale to není jen o tom, jestli je to živočišné nebo ne, ale i jaké konzervanty to obsahuje. Umělé přísady. Tohle bych uvedla jako to negativní. Ještě možná to, že v kolektivu ve škole a školce je určitá skupina lidí, kteří odbírají tu školskou stravu, která může někdy vypadat lákavě, být chutná. A že oni jsou ti, kteří mají něco jiného. **NEGATIVNÍ**

Comment [NN79]: nemusíme užívat léky

Comment [NN80]: omezení: nemohou si dát vše

Comment [NN81]: kougáme i na konzervanty a umělé přísady

27. Jakou máte zkušenost s komunikací s lékaři, učiteli? Dostalo se vám pochopení?

Comment [NN82]: ostatní mohou mít lákovou stravu, oni musí jen koukat

Já jím to vždycky povím narovinu. Takto to u nás je a jiné to u nás nebude. Nesetkala jsem se nikdy s nějakým negativním postojem vůči tomu. Je možné, že jsem měla štěstí na tu pediatričku a všeobecnou doktorku. Shodou okolností i ta doktorka na metabolické ambulanci byla vegetariánka. Ta strava je pestrá, živin mají dost, takže jsme to nikdy neřešili. A ve škole a školce to vždy respektovali.

Comment [NN83]: jedná narovinu i s lékaři

Comment [NN84]: nesetkala jsem se s negativním postojem

Comment [NN85]: měla jsem štěstí na lékaře

Comment [NN86]: doktorka byla vegetariánka

Comment [NN87]: živin mají dost

Comment [NN88]: ve škole i školce to respektují - Montessori

28. Jaký styl výchovy preferujete? Na co ve výchově kladete důraz? Používáte nějaké speciální výchovné metody (př. dokumenty, knížky, názorná ukázka)

Je těžké to shrnout takto do jedné kategorie. Moje děti obě chodí do Montessori školy a školky. Už to tak jedno navazuje na druhé. Ten respekt, opět bych zmínila respekt. Respekt vůči tomu dítěti. Jaké speciální výchovné metody používáte? Hm... kurz Výchova nevyhovou. Potom ještě kontaktní rodičovství. To je pro malé děti. Jde o společné spaní v jedné posteli. Reagování na potřeby dítěte. Když pláče, tak henechám v druhé místnosti plakat. Ještě se vrátím k tomu spaní v té posteli. To praktikujete i teď? No. My spíme všichni v ložnici, ale každý má svou postel. Dlouho jsem nespali v jedné posteli, protože bysme se tam nevešli, ale jsme tam spolu. A ty specifické výchovné metody? Ano, ano veganské knížky od jedné anglické autorky, jmenuje se Rubby Roth. Jsou takové kreslené a feší, proč nejíme zvířata, co jíme. A nějaké další dětské knížky o tom, komu patří mléko. Je to vlastně graficky znázorněné, že kravské mléko patří telatům, psí psům, mateřské dětem... Takovéto dětské knihy. Ještě je jeden takový seriál o zeleninách.

Comment [NN89]: kontaktní rodičovství

Comment [NN90]: Dělíme se o postel

Comment [NN91]: reagování na potřeby dítěte

Comment [NN92]: nenechávám ho vykřičet

Comment [NN93]: jsme spolu

Comment [NN94]: veganské knížky

Comment [NN95]: seriál

29. Co si myslíte o lidech, kteří ve výchově používají fyzické tresty? Jaká je podle vás optimální forma trestu?

To je jejich cesta, ne naše. Jaká je podle vás optimální forma trestu? Proč musí být vůbec nějaký trest? (smích). Ty tresty nefungují.

Comment [NN96]: neodsuzuju rodiče, co trestají, ale dle mě to nefunguje

30. Dokázal/a byste říci, v jakém poměru se stýkáte s přáteli, kteří jsou rovněž vegani a s těmi, kteří nejsou? (Čím si tento poměr vysvětlujete?)