

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

2021

Jana Pavloušková

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

STUDIUM V OBLASTI PEDAGOGICKÝCH VĚD PRO UČITELE
ODBORNÝCH PŘEDMĚTŮ, PRAKTICKÉHO VYUČOVÁNÍ A
ODBORNÉHO VÝCVIKU

2020-2021

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

Jana Pavloušková

Výchova mládeže ke zdravému životnímu stylu

Praha 2021

Prohlášení

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

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Jana Pavloušková

Anotace

Zdravý životní styl se stále více ukazuje jako důležitý aspekt pro zachování zdraví do vyššího věku a předcházení civilizačním nemocem. S osvojením jeho zásad je ovšem nutné začít v co nejranějším věku. Proto by na školách měla být tomuto tématu věnována vyšší pozornost ve všech předmětech, kde je to možné.

V teoretické části této práce jsou stručně představeny jednotlivé složky zdravého životního stylu – spánek, pohyb, neužívání návykových látek, trávení volného času. Největší pozornost je věnována zdravé a vhodně zvolené stravě. Jsou představeny základní principy volby vhodných potravin i obecné zásady a pomocné systémy značení potravin, které slouží ke snadné orientaci spotřebitelů v obchodech.

Pro praktickou část je zkonstruováno dotazníkové šetření pro žáky devátých tříd, které se zabývá jejich znalostmi o zdravém životním stylu a tím, jak je skutečně dodržují.

Klíčová slova

dotazníkové šetření, návykové látky, pohyb, strava, spánek, volný čas, zdraví, zdravý životní styl, značení potravin, životní styl

ÚVOD.....	6
TEORETICKÁ ČÁST.....	7
1 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A JEHO ZÁSADY	7
1.1 Spánek.....	8
1.2 Trávení volného času	11
1.3 Pohybové aktivity	12
1.4 Neužívání návykových látek.....	14
1.5 Životní prostředí	16
2 STRAVA JAKO SOUČÁST ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU	17
2.1 Základní složky stravy	17
2.1.1 Bílkoviny.....	17
2.1.2 Tuky	18
2.1.3 Sacharidy.....	19
2.1.4 Voda.....	20
2.2 Stravování dětí	21
2.3 Údaje uváděné na obalech potravin	22
2.4 Systémy hodnocení potravin.....	23
3 NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ZÁSADY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU	25
PRAKTICKÁ ČÁST	26
4 CÍLE A METODOLOGIE VÝZKUMU	26
4.1 Výzkumný problém a hypotézy	26
4.2 Dotazníkové šetření	29
4.2.1 Konstrukce dotazníku	29
4.2.2 Zadávání dotazníku	30
5 INTERPRETACE A DISKUSE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	31
5.1 Povědomí o zdravém životním stylu	31
5.2 Dodržování zásad zdravého životního stylu	32
6 ZÁVĚRY VÝZKUMU	40
ZÁVĚR	41
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	42
SEZNAM ZKRATEK	47
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ	48
SEZNAM PŘÍLOH.....	49

ÚVOD

Zdravý životní styl je téma, jemuž se v poslední době věnuje stále větší pozornost. Právem, vždyť podle vědeckých výzkumů má mnoho závažných civilizačních chorob, typu cukrovka, obezita, hypertenze, onkologická onemocnění či ateroskleróza, své kořeny právě ve špatných životních návycích. Ministerstvo zdravotnictví již v roce 2014 vydalo Národní strategii ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí nazvanou Zdraví 2020, protože: *Zdraví nevzniká v nemocnicích, ale v rodinách, školách a na pracovištích, všude tam, kde lidé žijí a pracují, odpočívají a stárnou. Zdraví zlepšují, nebo zhoršují ty okolnosti, které na lidi působí v jejich běžném životě, a právě tam je těžiště péče o zdraví.*¹

Zdravý životní styl, zdravé životní prostředí i snížení škod způsobených požíváním tabáku, alkoholu a drog představuje jednu ze čtyř prioritních oblastí zmíněné strategie.

Aby bylo objasněno, kterých konkrétních oblastí našich životů se týká pojem „zdravý životní styl“, budou v první kapitole teoretické části této práce shrnuty obecné požadavky na spánek, pohybovou aktivitu, neuzívání návykových látek a trávení volného času. Největší vliv na zdraví má – jedincem nejnáze ovlivnitelná – volba vhodné stravy, které bude věnována největší část předkládané práce, druhá kapitola.

V praktické části této práce bude navrženo a zpracováno dotazníkové šetření za účelem ověřit teoretické znalosti žáků o zdravém životním stylu a jejich dodržování ve skutečném životě.

¹ *Zdraví 2020: národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí.* Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem, 2014. ISBN 978-80-85047-47-9.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A JEHO ZÁSADY

V naší společnosti si většinou můžeme zvolit, jaké jídlo budeme jíst, v jakém prostředí budeme žít či co budeme dělat ve svém volném čase. To vše se dá shrnout do pojmu „životní styl“ případně „způsob života“. V literatuře lze nalézt používání těchto pojmů v odlišném významu, ale i jako synonyma. Životní styl je pak definován například takto: *Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností.*²

Zdravý životní styl, někdy označovaný jako životospráva, zahrnuje naše vědomá rozhodnutí i podmínky, kterým musíme čelit, ve snaze zachovat si tělesné, duševní nebo sociální zdraví. Zahrnují se do něj i aktivity a opatření, která dokonce kompenzují negativní dopady civilizace, společnosti a vlastního života na jedincovo zdraví.³ Správný životní styl by nám měl poskytnout dostatečnou odolnost vůči různým typům zátěže a také regeneraci – tělesnou i duševní. Měl by tedy kompenzovat i stresy z práce, prostředí či dalších nevyhnutelných stresových faktorů. Téměř samozřejmostí by mělo být výrazné omezení konzumace alkoholu nebo úplná absence užívání tabáku a návykových látek. Nesprávný životní styl může vést k chronickému zánětu o nízké intenzitě, který však přispívá k rozvoji závažných onemocnění typu diabetes, kardiovaskulární onemocnění, rakovina, poruchy imunitního systému, demence apod.⁴ Styl života tak může zásadně ovlivnit délku našeho života ve zdraví i délku života celkově.

Součástí životosprávy je ovšem kromě námi zvoleného životního stylu také naše sociální prostředí, které má nemalý vliv na naši životní pohodu. K čemu je člověku zdravé

² MACHOVÁ, Jitka a KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví: zdraví a prevence: životní styl - problémy a rizika: dospívání a zdravotní problémy*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

³ KOLESÁROVÁ, Karolína. *Životní styl v informační společnosti*. Vydání I. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2016. ISBN 978-80-7452-119-5.

⁴ RUPRICH, Jiří. „Zdravá 5ětka“ – prevence chronických zánětů v těle. *SZÚ* [online]. Brno, 26.10.2020 [cit. 2021-8-18]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/zdrava-5etka-prevence-chronickych-zanetu-v-tele?highlightWords=%E2%80%9EZdrav%C3%A1+5%C4%9Btka%E2%80%9C+%E2%80%93+prevence+chronick%C3%BDch+z%C3%A1n%C4%9Bt%C5%AF+t%C4%9Ble>

jídlo a uspokojení v práci, pokud se vrací do žádných či nepřátelských vztahů? Staré známé rčení tvrdí, že „rodinu si člověk nevybírá“, nicméně v dnešní moderní době, kdy se rozvod manželství zbavil svého stigmatu a policie může vykázat agresora z bydlště, lze z toxických vztahů odejít snáze, než bylo možné kdykoli v minulosti.

Pokud budeme chtít shrnout vlivy, které nejvíce ovlivňují naše zdraví, do konkrétních témat, jsou to především spánek a denní rytmus, neužívání návykových látek, strava, pohybové aktivity a způsob trávení volného času. Vzhledem k většímu zaměření této práce na správný výběr potravin, bude téma stravy rozebráno podrobněji ve 2. kapitole.

1.1 SPÁNEK

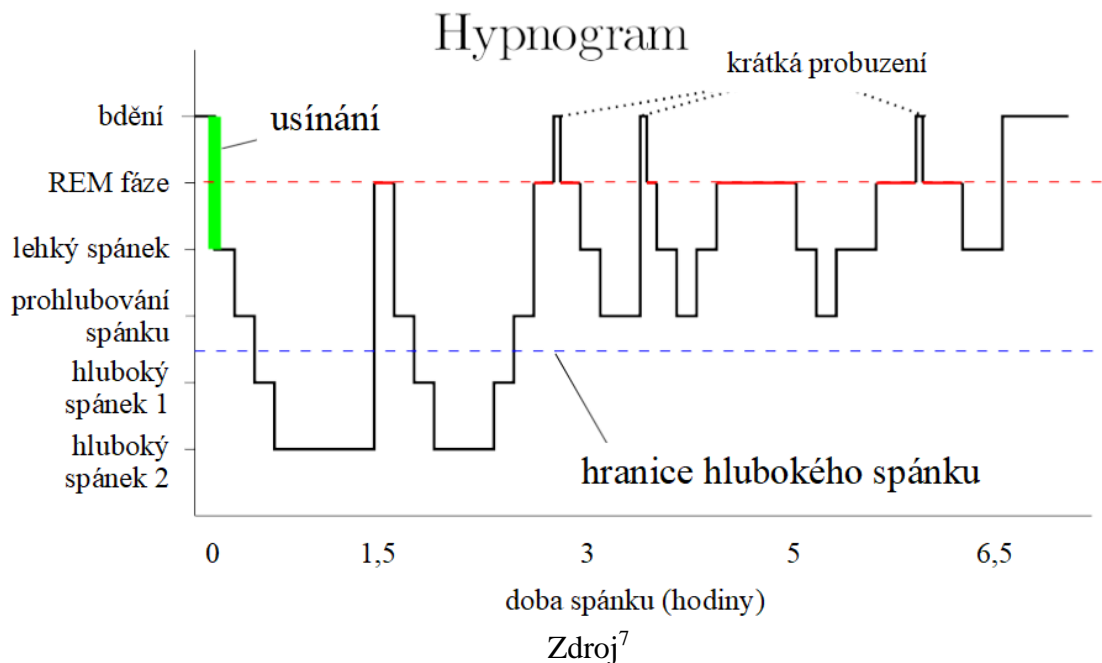
Spánek je útlumově-relaxační fáze našeho cirkadiálního rytmu (tj. zhruba odpovídajícímu 24 hodinám), při které dochází k obnově tělesné energie a funkceschopnosti buněk, včetně centrálních mozkových funkcí. Vnějšími projevy jsou vypnutí vědomí, snížená citlivost na podněty, snížení krevního tlaku, tělesné teploty a rychlosti dýchání. Dochází i k uvolnění svalstva, aby jedinec s neaktivním vědomím a sníženou citlivostí neublížil sám sobě. Vnitřní projevy mozkové činnosti jsou ovšem bouřlivější, a to pravidelné střídání čtyř klidových fází (lehký spánek, prohlubování spánku, dvě fáze hlubokého spánku), souhrnně označovaných jako non-REM, a REM fáze (*rapid eye movement*, f. rychlého pohybu očí).⁵

Non-REM fáze jsou charakteristické svalovým i mozkovým útlumem. Oproti tomu v REM fázi je mozková činnost srovnatelná s bdělým stavem; právě v tomto stadiu spánku se zdají sny. Svaly ovládané vůlí jsou relaxované ještě víc než v předchozích fázích, pouze oční svaly vykazují vysokou aktivitu, která této spánkové fázi dala jméno. Po usnutí nasává non-REM fáze trvající 70–80 minut, následovaná 5 až 10 minutami REM fáze. Tento cyklus se během spánku několikrát opakuje, přičemž se zkracují non-REM a prodlužují REM fáze, viz Obrázek 1. Přesný cyklus se u každého jedince liší a mění se i

⁵ HELUS, Zdeněk. *Úvod do psychologie: učebnice pro střední školy a bakalářská studia na VŠ*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-7200-4.

s věkem. REM fáze u novorozenců tvoří okolo 50 % celkové doby spánku, která sama o sobě zabírá kolem 17 hodin. V dospělosti tvoří REM fáze už jen 15 až 20 % doby spánku.⁶

Obrázek 1: Příklad střídání fází spánku v čase, tj. hypnogramu



Fyzické síly se obnovují především v non-REM, psychické spíše v REM fázi.⁸ Proto také krátký spánek obnoví více fyzických než psychických sil.

Pravidla zdravého spánku se dají shrnout do několika bodů:⁹

- Chodit spát a vstávat v pravidelnou dobu.
- Vyhnout se před spánkem vzrušujícím zážitkům.
- Před spánkem 3 až 4 hodiny nejíst těžká, tučná, těžko stravitelná jídla, nepít alkohol a nápoje obsahující kofein (ty dokonce 6 až 8 hodin před spaním). Odbourávání tuků a alkoholu v trávicím traktu narušuje spánkovou pohodu.
- Spát ve větrané, mírně chladné místnosti, kde ale neproudí vzduch atd.
- Nosit volné, prodyšné oblečení, případně i ponožky při studených nohách.

⁶ HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

⁷ RAZERM. Hypnogram of sleep between midnight and 6.30 am. *Wikimedia Commons* [online]. [cit. 2021-9-13]. Dostupné z: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sleep_Hypnogram.svg; přeloženo

⁸ HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

⁹ Tamtéž.

Dostatečný spánek trvá v současnosti sedm až osm hodin. Před rozšířením elektrických žárovek byla ovšem okolo devíti hodin a přirozená délka spánku u primátů a lidí, kteří se řídí svými potřebami spíše než hodinkami, je shodně okolo deseti hodin. Na tuto hodnotu se dostanou i lidé v oblastech, kde se dodržuje odpolední siesta. Ta navíc spadá do období útlumu naší bdělosti po poledni. Spíše než s trávením oběda má ovšem spojitost s naším denním rytmem. Nejvýznamnější cyklus trvá přibližně dvacet čtyři hodin (proto se označuje jako cirkadiánní, tj. „přibližně denní“), jsou v něm ovšem obsaženy i kratší cykly. Nejvíce ospalí býváme mezi jednou a čtvrtou hodinou po půlnoci a popolední útlum tak odpovídá dvanácti hodinám od této doby.¹⁰

Většina populace si v průběhu pracovního týdne navyšuje svůj spánkový dluh, který kompenzuje ve dnech volna. I tento zdánlivě neškodný dluh může mít následky. Ovlivňuje totiž jedincovu okamžitou pozornost, krátkodobou paměť a narušuje úsudek. Dostavuje se i nebezpečný mikrosnánek trvající obvykle 10–60 sekund, při němž mozek usne bez ohledu na to, co právě dělá tělo. Souvislost se spánkovým dluhem se podle některých zdrojů objevuje i u velkých katastrof jako ztroskotání tankeru Exxon Valdez, jaderné katastrofy v Černobylu a Three Mile Island či havárie raketoplánu Challenger.¹¹

Stačí kratší spánek, vyrušení v noci, střídání času nebo změny časové zóny a může docházet ke spánkové deprivaci, což je delší doba s nižší než normální délkou spánku. Je to také jeden z druhů mučení.¹² Projevuje se ztrátou bdělosti a pozornosti během dne, podrážděností, sklonem k náhlému usnutí. Důsledkem může být překvapivě i nespavost a špatná kvalita spánku v důsledku narušení spánkového rytmu. U těžkých spánkových deprivací hrozí halucinace, paranoie, ztráta myšlenkové kontinuity.¹³

¹⁰ COREN, Stanley. Sleep Deprivation, Psychosis and Mental Efficiency. *Psychiatric Times* [online]. 1998, 15(3) [cit. 2021-9-13]. Dostupné z: <https://www.psychiatrictimes.com/view/sleep-deprivation-psychosis-and-mental-efficiency>

¹¹ Tamtéž.

¹² HELUS, Zdeněk. *Úvod do psychologie: učebnice pro střední školy a bakalářská studia na VŠ*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-7200-4.

¹³ COREN, Stanley. Sleep Deprivation, Psychosis and Mental Efficiency. *Psychiatric Times* [online]. 1998, 15(3) [cit. 2021-9-13]. Dostupné z: <https://www.psychiatrictimes.com/view/sleep-deprivation-psychosis-and-mental-efficiency>

1.2 TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU

Volný čas lze definovat jako: *Je to doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění.*¹⁴

Člověk by měl mít dostatek volného času, nejen pro fyzický odpočinek, ale také pro znovuzískání psychických sil. Už ve starých náboženských textech se zdůrazňuje dodržování alespoň jednoho dne volna, případně vyhrazení jednoho dne pro modlitby. Například v biblickém přikázání *Pomni, abys den sváteční světil.*¹⁵

Volný čas ovšem není celá doba, která nám zbyde mimo čas trávený prací (či studiem). Z této části dne nám mnohdy nemalý podíl zabere i tzv. čas vázaný, který v sobě obsahuje uspokojování fyziologických potřeb (jídlo, spánek, osobní hygienu), péči o domácnost a členy rodiny, dojíždění a další nutné mimopracovní aktivity. Opravdu volný čas je pak možné použít k seberealizaci, seberozvoji, komunikaci, rekreaci a kompenzaci vlivu nutných činností. Někdy se vyděluje i pojem polovolný čas, do něhož se zahrnují činnosti, které jsou vykonávány nepovinně, přesto přinášejí jedinci nějaký užitek. Například zahradničení, vzdělávání pro profesní růst, účast na samosprávě obce atd.

Je žádoucí, aby lidé ve volném čase co nejvíce kompenzovali činnosti převažující v práci. Těžce manuálně pracující člověk tak dá po práci nejspíš přednost nějaké sedavé aktivitě. V dnešní době ovšem většina lidí tráví pracovní dobu vsedě uvnitř budov. Je proto nevhodné, aby většinu jejich volného času zabíraly jednotvárné nebo pasivní činnosti typu sledování televize a hraní počítačových her. U žáků a studentů rovněž.^{16,17}

Více než vhodné je trávit volný čas venku či v místnostech s přirozeným osvětlením. Podporuje se tak synchronizace našeho cirkadiánního rytmu se skutečným

¹⁴ PÁVKOVÁ, Jiřina a kol. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

¹⁵ Desatero. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2021-04-18]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Desatero>

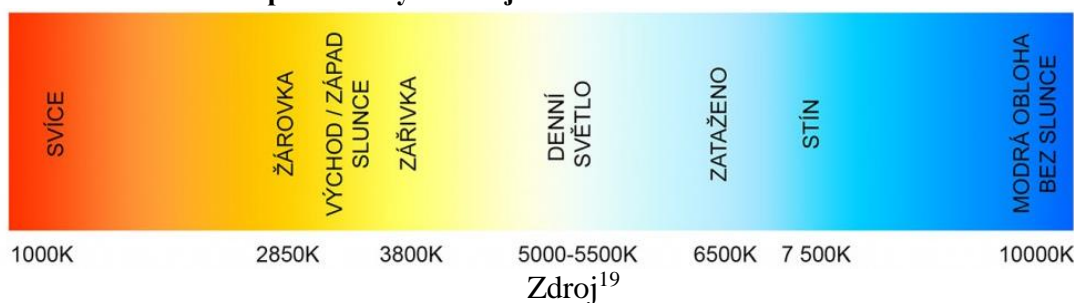
¹⁶ MACHOVÁ, Jitka a KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví: zdraví a prevence: životní styl - problémy a rizika: dospívání a zdravotní problémy*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

¹⁷ CSÉMY, Ladislav. a kol. *Životní styl a zdraví českých školáků: z výsledků mezinárodní srovnávací studie Světové zdravotnické organizace The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)*. 1. vyd. Praha: Psychiatrické centrum, 2005. ISBN 80-85121-94-8.

astronomickým dnem. Devadesát procent lidí má totiž „vnitřní hodiny“ nastaveny na cyklus nepatrně delší než 24 hodin. Z rozdílného nastavení těchto časů mohou plynout problémy se spánkem, sezónní afektivní porucha (tzv. podzimní „deprese“), migrény, gastrointestinální potíže, obezita, diabetes 2. typu, oslabení imunity až rakovina.¹⁸

Proto je důležité se zvláště ráno vystavovat světlu, aby se podpořilo probouzení a následně se večer příliš neosvětloval. Nejsilněji působí na synchronizaci našeho cirkadiánního rytmu modré světlo. Bohužel právě ono je nejvíce vyzařováno z obrazovek televizorů, displejů telefonů a moderního osvětlení. Pokud je to možné, měly by se večer používat filtry posouvající barevné spektrum do žluté oblasti (noční režim displejů, speciální softwarové aplikace, případně barevné folie), případně investovat do světelných zdrojů s nižší teplotou chromatičnosti (udává se v Kelvinech), viz Obrázek 2.

Obrázek 3: Barevná teplota různých zdrojů světla



Volný čas měl věnován nějaké činnosti, při níž si člověk odpočine či najde své uplatnění. Ať již zábavou, zájmovou činností, sběratelstvím, setkávání s přáteli či zvelebování svého okolí. Lze tak nalézt smysl svého bytí i přes nezábavnou práci a stresující prostředí. V neposlední řadě by měl být věnován nějaký čas aktivnímu pohybu. Ideálně tak, aby byl opravdu radostně považován za volný čas, ne pouze za vázaný.

1.3 POHYBOVÉ AKTIVITY

V dnešní době, kdy velká část pracovních pozic nevyžaduje přílišné množství aktivního pohybu nebo sice pohyb vyžaduje, ale ten je jednotvárný, je stále důležitější

¹⁸ ILLNEROVÁ, Helena a SUMOVÁ, Alena. Vnitřní časový systém. *Medicina pro praxi* [online]. 2011, 8(9), 374-378 [cit. 2021-04-19]. Dostupné z: <https://www.medicinapropraxi.cz/pdfs/med/2011/09/07.pdf>

¹⁹ ZEMAN, Jan. Ovládněte barvy fotografie: Vyvážení bílé. *Milujeme fotografii* [online]. 16.3.2015 [cit. 2021-9-15]. Dostupné z: <https://www.milujemefotografii.cz/ovladnete-barvy-fotografie-vyvazeni-bile>

aktivní pohyb ve volném čase. Pohybová aktivita člověka totiž dnes záleží především na motivaci a vůli pohybovat se.²⁰ Je ovšem nutná pro kompenzaci nároků pracovních činností, udržení tělesné kondice, pohyblivosti a zdatnosti.²¹

Podle studie HBSC (*The Health Behaviour in School-aged Children*) jsou hlavními typy chování ohrožujícími zdraví dětí: kouření, nesprávná výživa, nadměrná konzumace alkoholu a právě **fyzická inaktivita**²². Pohybové aktivity jsou důležité nejen jako prevence nadváhy, obezity a přidružených chorob (kardiovaskulární onemocnění, diabetes mellitus II. typu), ale i pro zachování zdraví a pocitu pohody. Při aktivním pohybu se totiž vyplavují dopamin a endorfiny, nazývané také „hormony štěstí“.²³

Pozitivní účinky má pouze takový sport, který nepoškozuje naše tělo nebo psychiku. Vesměš tedy sport rekreační. Pokud se bude sportovec stresovat svým umístěním v soutěži, přepínat své síly při tréningu, případně pomáhat svému tělu nepřiměřeným užíváním pomocných látek (doping), nelze očekávat prospěch pro jeho zdraví.²⁴

Aktivním pohybem roste kromě fyzické kondice také naše psychická odolnost, tolik namáhaná zvláště u duševně pracujících lidí, mezi něž lze jistě zařadit i žáky a studenty. Při duševní práci nejsou sice vystaveni fyzické námaze, mohou být (a často i jsou) stresováni psychicky. Psychický stres se dělí na sensorický (přehlcení určitého druhu vnímání), mentální (přemíra nároků na paměť, myšlení, rozhodování) a emoční (také zvaný psychosociální). Z hlediska zdraví je největší odezva na emoční stres, protože spouští biochemické procesy, které mají jedinci pomoci přežít v ohrožení. Zvýší se vyplavování stresových hormonů, do krve se uvolní glukóza a lipidy jako palivo pro svaly atd. Tělo se připraví na **útok nebo útěk**. V obou případech to ovšem znamená na pohyb.

²⁰ MACHOVÁ, Jitka a KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví: zdraví a prevence: životní styl - problémy a rizika: dospívání a zdravotní problémy*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

²¹ SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.

²² CSÉMY, Ladislav. a kol. *Životní styl a zdraví českých školáků: z výsledků mezinárodní srovnávací studie Světové zdravotnické organizace The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)*. 1. vyd. Praha: Psychiatrické centrum, 2005. ISBN 80-85121-94-8.

²³ MACHOVÁ, Jitka a KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví: zdraví a prevence: životní styl - problémy a rizika: dospívání a zdravotní problémy*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

²⁴ SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.

A právě v tom spočívá pozitivum sportu. Umožňuje využít stresem vyplavené látky, snižuje se tělesná odezva na námahu a zrychluje se návrat po námaze do normálu, okysličení mozku při aerobním cvičení zvyšuje mentální schopnosti.²⁵

Zvládnutím různě náročných sportovních cílů také roste sebedůvěra. Tyto výkonnostní cíle mohou být velmi subjektivní (vyběhnu schody bez zastavení, uplavu celý bazén, dosáhnu rukama až na zem, atd.), přesto nám dávají pocit, že když jsme zvládli tento úkol, zvládneme i jiné. Zároveň posilují i naše soustředění a vůli. Neposlední výhodou pohybových aktivit je přináležitost k ostatním sportovcům. Nemusí jít pouze o týmové sporty, kdy tým může hráči částečně kompenzovat rodinné vztahy. I individuální sportovci, třeba běžci či cyklisté, se vzájemně zdraví a snadno mezi sebou navazují kontakty. Mnohdy tak mohou navázat kontakty i s lidmi mimo svou sociální skupinu, což posiluje i společnost jako celek.²⁶

Velmi důležité jsou tyto vztahy mimo rodinu a práci/školu v období adolescence. Mladý člověk se dostává do společnosti vrstevníků, kteří vyvíjí aktivní činnost a utužuje tak kromě svého zdraví i sociální kontakty. Sport navíc působí preventivně před negativními sociálními jevy. Nejen, že snižuje riziko vystavení návykovým látkám, ale také smazává sociální, rasové a jiné rozdíly. Je řízen předem danými pravidly, jejichž nedodržování je (alespoň symbolicky) trestáno.²⁷

1.4 NEUŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK

Součástí zdravého životního stylu by neměly být žádné závislosti. Ať už v chování (gambling, workoholismus), tak v užívání libovolných látek. Závislost vytěsňuje ze života běžné činnosti, otravuje mysl a ničí sociální vztahy. V naší společnosti je nejčastější zneužívání alkoholu, tabáku a mnohem méně, nicméně se závažnými důsledky, také ostatních drog.²⁸

²⁵ SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.

²⁶ SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2001. ISBN 80-86317-13-7.

²⁷ Tamtéž.

²⁸ MACHOVÁ, Jitka a KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví: zdraví a prevence: životní styl - problémy a rizika: dospívání a zdravotní problémy*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

Je s podivem, že užívání alkoholu a tabáku je stále společensky tolerováno, třebaže o zdravotní škodlivosti jejich nadměrného užívání není sporu. Podle klasifikace Mezinárodní agentury pro výzkum rakoviny (International Agency for research on Cancer, IARC) patří alkohol, alkoholické nápoje a jakékoli (třebas pasivní) užívání tabáku do kategorie 1, prokázané lidské karcinogeny.²⁹ Na druhou stranu se objevují studie, že mírná pravidelná konzumace alkoholu může mít – přes vyšší riziko vzniku rakoviny tlustého střeva – pozitivní vliv, především na kardiovaskulární onemocnění.³⁰

Je ovšem nutné zdůraznit, že se tyto pozitiva týkají dospělých osob (především starších padesáti let). Děti a mladiství mají mnohem menší objem těla, takže při stejné dávce (například jedné sklenici vína) dosahují vyšších koncentrací v krvi. Také metabolismus alkoholu (ethanolu) je u nich pomalejší a více tak hrozí jejich předávkování (ethanolem či toxičtějším acetaldehydem).³¹

Užívání tabáku škodí v jakékoli podobě, nejen ve formě kouře z cigaret. Látky v kouři doprovázející nikotin jsou karcinogenní a usazují se v plicích. Kromě rakoviny tak způsobují i chronickou obstrukční plicní nemoc, CHOPN. Toto onemocnění se projevuje kašlem, zhoršující se dušností, postupně vede ke nemožnosti větší fyzické zátěže a zásadně limituje denní život. V pozdější fázi nemoci dochází k opakovaným hospitalizacím a předčasně smrti.³² Ovšem ani moderní elektronické cigarety, které nepoužívají hoření tabáku, nejsou zdraví prospěšné. I samotný nikotin totiž zvyšuje krevní tlak, zrychluje srdeční akci a stahuje srdeční cévy. Přispívá tak ke vzniku ischemické choroby srdeční, srdečního infarktu nebo cévních mozkových příhod.³³

²⁹ List of Classifications: Agents classified by the IARC Monographs, Volumes 1–129. *International Agency on research on Cancer* [online]. [cit. 2021-9-23]. Dostupné z: <https://monographs.iarc.who.int/list-of-classifications>

³⁰ MOSTOFSKY, Elizabeth, a kol. Key Findings on Alcohol Consumption and a Variety of Health Outcomes From the Nurses' Health Study. *American Journal of Public Health* [online]. 2016, **106**(9), 1586-1591 [cit. 2021-9-23]. ISSN 0090-0036. Dostupné z: doi:10.2105/AJPH.2016.303336

³¹ MACHOVÁ, Jitka a KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví: zdraví a prevence: životní styl - problémy a rizika: dospívání a zdravotní problémy*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

³² Chronická obstrukční plicní nemoc. *Národní screeningové centrum: Časný záchyt chronické obstrukční plicní nemoci v rizikové populaci* [online]. [cit. 2021-9-23]. Dostupné z: <https://nsc.uzis.cz/zdraveplice/index.php?pg=chopn>

³³ MACHOVÁ, Jitka a KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví: zdraví a prevence: životní styl - problémy a rizika: dospívání a zdravotní problémy*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

U tabáku je škodlivé jakékoli množství, o závislosti se podle literatury mluví u spotřeby 10–15 cigaret denně s tím, že si kuřák zapálí svou první cigaretu do 1 hodiny po probuzení. Velkým rizikem je i pasivní, nedobrovolné kouření. Uvádí se, že hodinový pobyt v zakouřeném prostředí odpovídá až 15 cigaretám.³⁴ Nejkritičtější věk pro vznik závislosti je mezi 11. a 15. rokem věku, tedy začátek puberty, kdy se děti snaží vypadat dospěleji, nezávisleji, napodobovat své vzory. Nekouří pro potěšení, ale pro upevnění či zvýšení svého statusu mezi vrstevníky. Kolem 17. roku takových kuřáků ubývá a pokračují už jen ti, kterým kouření zachutnalo.³⁵

Omamné psychotropní látky neboli „drogy“ jsou oproti alkoholu a tabáku nelegální. Je pro to dobrý důvod. Vesměs se jedná o látky způsobující závislosti mnohem snadněji než povolené látky. Jedná se jak o závislost psychickou, tak fyzickou. U některých typů drog, zvláště u opiátů, může k závislosti dojít i po jediném užití. Z nelegálnosti jejich výroby a distribuce plyne i nebezpečí jejich užívání – složení drog je nejisté. Ať obsah účinné látky (může dojít k předávkování), tak doprovodné látky, mnohdy absolutně nevhodné k aplikaci do těla (mletá omítka, prací prášek). Nedodržování hygienických podmínek výroby i aplikace představuje další obrovské riziko užívání drog. Při nitrožilní aplikaci vznikají lokální i systémové záněty, šíří se viry žloutenek typů B a C, HIV.³⁶

1.5 ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

Životní prostředí bezesporu ovlivňuje lidské zdraví, ale patří k faktorům, které můžeme jen s obtížemi jako jedinci ovlivnit vzhledem k jejich velikosti a množství. Můžeme apelovat na volené zástupce, aby stanovili vhodné strategie a politiky. Můžeme hlásit prohřešky dozorujícím státním orgánům. Ale především můžeme sami volit, co budeme kupovat a v menší míře i to, kde a jakým způsobem budeme žít.³⁷

³⁴ MACHOVÁ, Jitka a KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví: zdraví a prevence: životní styl - problémy a rizika: dospívání a zdravotní problémy*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

³⁵ Tamtéž.

³⁶ NEŠPOR, Karel a Ladislav CSÉMY. *"Průchozi" drogy: co by měli vědět rodiče a další dospělí, kteří se starají o děti a dospívající*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2002. ISBN 80-7071-198-1.

³⁷ MACHOVÁ, Jitka a KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví: zdraví a prevence: životní styl - problémy a rizika: dospívání a zdravotní problémy*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

2 STRAVA JAKO SOUČÁST ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Naše strava by měla být pravidelná (podporuje se tak synchronizace našeho cirkadiánního rytmu s vnějším, astronomickým dnem³⁸), konzumovaná v množství odpovídající našemu stavu a tělesné i mentální námaze. Je důležité, aby poskytovala správné množství energie a poměr základních složek, tj. sacharidů, tuků i bílkovin. Záleží ovšem i na jejich rozložení v čase a kvalitě.

Kromě energie a stavebních jednotek našeho těla potřebných pro růst i regeneraci je důležité sledovat i obsah mikronutrientních složek, zvláště těch esenciálních, tj. těch, které naše tělo nutně potřebuje a neumí si je vyrobit samo.

2.1 ZÁKLADNÍ SLOŽKY STRAVY

Velmi často se vhodný poměr základních živin udává podle doporučeného podílu na celkovém energetickém příjmu, například 15 % bílkoviny, 30 % tuky, 55 % sacharidy.³⁹ Taková doporučení ovšem neberou v potaz využití těchto látek jako stavebních jednotek pro regeneraci a růst těla. Neřeší také vhodnou skladbu jednotlivých složek a schopnosti těla je správně a zdravě zpracovat.

2.1.1 BÍLKOVINY

Kupříkladu u bílkovin je naprosto zásadní jejich aminokyselinové složení. Limitující jsou esenciální aminokyseliny, které jsou ve většině bílkovin v jiném než ideálním poměru. Plnohodnotné, tedy se 100 % poměrem esenciálních aminokyselin jsou pouze bílkoviny z celých vajec a odstředěného kravského mléka. Zajímavé je, že se velmi vhodně doplňují luštěniny a cereálie. Plnohodnotné bílkoviny lze tak získat i z vegetariánské či veganské stravy (ovšem neplatí to o některých mikronutrientních látkách). Proto se minimální potřebný příjem bílkovin v množství 0,5–0,6 g na 1 kg

³⁸ ILLNEROVÁ, Helena a SUMOVÁ, Alena. Vnitřní časový systém. *Medicina pro praxi* [online]. 2011, 8(9), 374-378 [cit. 2021-04-19]. Dostupné z: <https://www.medicinapropraxi.cz/pdfs/med/2011/09/07.pdf>

³⁹ MACHOVÁ, Jitka a KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví: zdraví a prevence: životní styl - problémy a rizika: dospívání a zdravotní problémy*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

tělesné hmotnosti navyšuje na 1,0–1,2 g.kg⁻¹. Vyšší spotřebu bílkovin pak mají děti v období růstu (až 2,4 g.kg⁻¹), rekonvalescenti, těhotné a kojící ženy.⁴⁰

2.1.2 TUKY

Ačkoli klasifikace lipidů není jednoduchá a skupiny přiřazených látek spojuje pouze jejich hydrofobní povaha, ve vztahu k výživě se většinou hovoří jen o tucích a olejích. Ty představují úzkou část homolipidů, tj. sestávajících pouze z mastných (dlouhých) kyselin a alkoholů. Z dietního hlediska je pohled ještě užší, a to především na triacylglyceroly. Co se týče zdraví, je v oblasti lipidů nejrizikovější jejich vysoká energetická hodnota, doprovodné látky a chemické vlastnosti některých mastných kyselin.

Tuky a oleje mají ze základních složek potravy nejvyšší energetickou hodnotu, a to – v závislosti na přesném složení – okolo 38 kJ/g, což je přibližně dvojnásobek energetické hodnoty sacharidů a bílkovin. Konzumací tuků tedy snadno dochází k překročení vhodného energetického příjmu a následnému růstu tělesné hmotnosti. Zvláště, když jsou některé tuky na pohled skryté – smažená jídla, tučné sýry, některé cukrářské výrobky.⁴¹

Doprovodné látky lipidů, například steroly, lipofilní vitamíny, antioxidanty atd., představují významné skupiny chemických sloučenin, jejichž příjem je zcela závislý na tucích ve stravě. Proto není žádoucí, aby podíl tuků poklesl pod 20 % energetického příjmu. Lipofilní látky je velmi vhodné hlídat, protože jak se obtížně vstřebávají, stejně tak se velmi špatně vylučují (nejčastěji žlučí, nebo jsou metabolizovány na hydrofilnější sloučeniny). Kromě již zmíněných zdraví prospěšných látek to ovšem mohou být i perzistentní polutantů prostředí (například karcinogenní polychlorované bifenyly a polyaromatické uhlovodíky, endokrinní disruptory jako ftaláty a polybromované retardátory hoření atd.).⁴²

Z hlediska dlouhodobého zdraví je nejrizikovější špatná skladba stravy, potažmo nevhodné složení mastných kyselin. Mastné kyseliny mají velmi dlouhé alifatické

⁴⁰ VELÍŠEK, Jan. *Chemie potravin*. Vyd. 2. upr. Tábor: OSSIS, 2002. ISBN 80-86659-03-8.

⁴¹ Tamtéž.

⁴² Tamtéž.

řetězce, které jim dodávají jejich lipofilní, „mastný“ charakter. V tomto řetězci ale mohou být obsaženy další chemické struktury, které rozhodují o jejich účinku na zdraví. Mastné kyseliny bez dvojných vazeb jsou teplotně stálé, s vyššími body varu. Vyskytují se především v tučných teplokrevných živočichů. Nicméně způsobují aterosklerózu a následná onemocnění cévní soustavy. Týká se to především kyselin se středně dlouhým řetězcem (např. kyselina myristová obsažená v hlavně v palmojádrovém a kokosovém tuku). Obdobně působí i mastné kyseliny s *trans* orientovanou dvojnou vazbou a oxidované mastné kyseliny (vznikají při žluknutí a tepelné úpravě). Opačný efekt mají nenasyčené kyseliny obsažené v některých rostlinných olejích a v rybím tuku.⁴³

2.1.3 SACHARIDY

I v případě sacharidů nelze situaci snadno posoudit pouze z energetického příjmu. Stravitelné oligo- a polysacharidy jsou v trávicím traktu rozštěpeny na základní monosacharidy, které jsou vstřebány a roznášeny krevním řečištěm. Nejčastější – a z energetického hlediska lidského těla nejdůležitější – je glukóza. Její přebytek je ukládán ve formě glykogenu v játrech a ve svalech a slouží jako zdroj glukózy mimo příjem ze stravy. Hladina glukózy, glykémie, představuje důležitou součást tělesné rovnováhy. Její stabilita je zásadní pro činnost mozku, protože ten energeticky zpracovává pouze tento monosacharid. Glykémie je regulována slinivkovým hormonem inzulínem. Poruchy jeho tvorby či rezistence periferních tkání na jeho působení jsou příčiny cukrovky (diabetes mellitus). Některé stravitelné monosacharidy (fruktóza) a cukerné alkoholy (sorbitol, glucitol, mannitol, xylitol) ale inzulínem regulovány nejsou. Používají se tak jako sladidla vhodná pro diabetiky. Je ovšem nutné uvažovat i jejich energetickou hodnotu, zvláště u fruktózy. Ta sice nezvyšuje glykémii jako glukóza, ale její energetická hodnota je vysoká a může přispívat k rozvoji nadváhy. Cukerné alkoholy jsou vstřebávány a metabolizovány v různé míře. Významná část jich pokračuje trávicím traktem do tlustého střeva a může

⁴³ CHEN, Jiapeng a Hongbing LIU. Nutritional Indices for Assessing Fatty Acids: A Mini-Review. *International Journal of Molecular Sciences* [online]. 2020, **21**(16) [cit. 2021-10-1]. ISSN 1422-0067. Dostupné z: doi:10.3390/ijms21165695

způsobovat – kromě prebiotického podpoření střevní mikroflóry – i flatulenci a osmotický průjem.⁴⁴

Lidské tělo nemá enzymatickou výbavu na štěpení veškerých sacharidických vazeb, což například zapříčiňuje nestravitelnost celulózy a stravitelnost škrobu, ačkoli se obě látky skládají z glukózových podjednotek. Nicméně ani nestravitelné sacharidy nejsou bez užitku. Představují hlavní složky vlákniny. Ať už nerozpustné (celulóza), která podporuje peristaltiku střev a působí příznivě při prevenci nemocí trávicího traktu včetně rakoviny, tak rozpustné (např. inulin, pektiny, rostlinné gummy), podporující střevní mikroflóru.⁴⁵

2.1.4 VODA

Potřeba vody se liší podle věku, tělesné námahy a podmínek prostředí. V teplém a suchém podnebí se člověk více potí, a i vítr může zvyšovat potřebu vody. O její celkové potřebě se vedou spory i mezi odborníky, lze ovšem konstatovat, že nejdůležitější ukazatel vhodnosti pitného režimu u zdravých jedinců je četnost močení a barva moči. Nelze se spoléhat na pocit žízně, protože je až důsledkem nedostatku vody a může být přehlušen jinými jevy, například zaujetím zábavou či prací.⁴⁶

Vodu ovšem nepřijímáme pouze v čisté podobě, ale je i většinovou součástí nápojů (kromě vysokoprocentních alkoholických nápojů) a stravy. Kupříkladu syrové maso obsahuje v závislosti na tučnosti 60–75 % vody. Po tepelné úpravě tato hodnota klesá cca na 65 %.⁴⁷

⁴⁴ GABROVSKÁ, Dana a Markéta CHÝLKOVÁ. *Sladká fakta o cukrech a sladidlech, aneb, Čím si osladit život*. Praha: Potravinářská komora České republiky, Česká technologická platforma pro potraviny, 2017. ISBN 978-80-88019-17-6.

⁴⁵ VELÍŠEK, Jan. *Chemie potravin*. Vyd. 2. upr. Tábor: OSSIS, 2002. ISBN 80-86659-03-8.

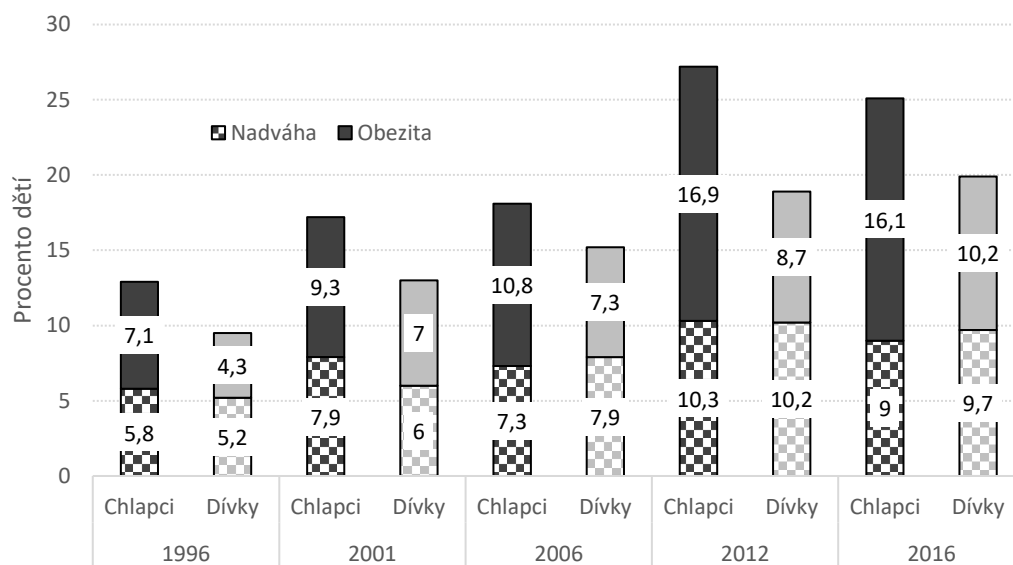
⁴⁶ FŮLEOVÁ, Anna a Danuše ANTOŠOVÁ. Jak poznáte, že málo pijete? I podle barvy moči. *Hygienická stanice hlavního města Prahy* [online]. Praha, 21.6.2017 [cit. 2021-10-15]. Dostupné z: https://hygpraha.cz/dokumenty/hygienici-doporucuji-nepodcenovat-pitny-rezim-v-horkych-dnech-3138_3138_161_1.html

⁴⁷ VELÍŠEK, Jan. *Chemie potravin*. Vyd. 2. upr. Tábor: OSSIS, 2002. ISBN 80-86659-03-8.

2.2 STRAVOVÁNÍ DĚTÍ

S rostoucím podílem obézních dětí (viz Graf 1) nabírá nejen záležitost podpory dostatečného pohybu, ale také otázka kvalitních, vhodných a zdravých potravin na důležitosti i v nižším věku.

Graf 1: Vývoj nadváhy a obezity u třináctiletých dětí v letech 1996–2016



Zdroj⁴⁸

I Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy si je vědomo tohoto problému a podporuje zdravé stravování ve školách – legislativně^{49,50} a ve spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví i metodicky⁵¹. Dále jsou zdravé potraviny poskytovány ve školách v rámci školního stravování v jídelnách, kde jsou jednotlivé složky hlídány předepsaným

⁴⁸ PUKLOVÁ, Vladimíra. *Výskyt nadváhy a obezity*. [online]. © září 2018 [cit. 2020-11-27]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/info_listy/Vyskyt_nadvahy_a_obezity_2018.pdf

⁴⁹ Vyhláška č. 107 ze dne 25. února 2005 o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2005, částka 34, s. 1114–1120. Dostupné také z: https://www.msmt.cz/uploads/vyhlaska_107_2005_Sb_ve_zneni_210_2017_Sb.pdf

⁵⁰ Vyhláška č. 282 ze dne 29. srpna 2016 o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2016, částka 109, s. 4354–4360. Dostupné také z: <https://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/ViewFile.aspx?type=z&id=61042>

⁵¹ MZČR: *Objektivizace ukazatelů spotřebního koše – metodický návod Ministerstva zdravotnictví ČR*. [online]. © 11.7.2016 [cit. 2020-11-27]. Dostupné z: https://www.msmt.cz/uploads/skolni_stravovani/Methodicky_navod_MZ_k_hodnoceni_vyzivovych_ukazatelu.pdf

spotřebním košem, a také prostřednictvím různých dotačních projektů, např. Mléko do škol.

Tyto podpory a programy nicméně nestačí v situaci, kdy si žáci a studenti vybírají potraviny sami. Vypustíme-li vlivy reklamy a podporu sociálního statusu některými typy potravin, získávají děti a studenti informace z médií či od rodičů. Tyto zdroje ovšem nemusí být kvalifikované a mohou tak poskytovat nepřesné až zavádějící informace.

Proto je nanejvýš důležité vzdělávat a informovat o vhodnosti jednotlivých potravin nejen děti a mladistvé, ale i dospělé. Většina potřebných údajů se totiž skrývá na obalech potravin. Lze namítnout, že tyto informace nejsou u nebalených čerstvých potravin. Tyto jsou ale většinou určeny k okamžité spotřebě a rizika jejich konzumace spočívají především z nesprávné přípravy a uchovávání před prodejem, které nemůže zaručit ani žádný producent. U takových potravin se musí spotřebitel řídit především svým úsudkem.

2.3 ÚDAJE UVÁDĚNÉ NA OBALECH POTRAVIN

Povinné údaje uváděné na obalech potravin jsou definovány českým zákonem 110/1997 Sb. o potravinách a tabákových výrobcích⁵² a nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům⁵³. Na obalech musejí být uvedeny například tyto údaje: název potraviny; čisté množství; seznam složek; země nebo místo původu; způsob uchování; datum použitelnosti nebo datum minimální trvanlivosti; energetická hodnota a množství tuků, nasycených mastných kyselin, sacharidů, cukrů, bílkovin a soli.

Název potraviny nebo datum minimální trvanlivosti obvykle nepředstavují pro spotřebitele nic neříkající údaje. Horší to může být s energetickou hodnotou a množstvím

⁵² Zákon č. 110 ze dne 24. dubna 1997 o potravinách a tabákových výrobcích a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 1997, částka 38, s. 2178–2188. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1997-110>

⁵³ Nařízení evropského parlamentu a rady (EU) č. 1169/2011 ze dne 25. října 2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům, o změně nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 1924/2006 a (ES) č. 1925/2006 a o zrušení směrnice Komise 87/250/EHS, směrnice Rady 90/496/EHS, směrnice Komise 1999/10/ES, směrnice Evropského parlamentu a Rady 2000/13/ES, směrnice Komise 2002/67/ES a 2008/5/ES a nařízení Komise (ES) č. 608/2004. In: *Úřední věstník Evropské unie*. 2011, L 304, s. 18. Dostupné také z: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2011/1169/oj/ces>

tuků, bílkovin atd. Kolik lidí ví, jaký je rozdíl mezi sacharidy a cukry? Opravdový oříšek představuje seznam složek potravin. Jsou seřazené podle procentuálního podílu, takže po relativně srozumitelném začátku (mouka, cukr, tuk určitého druhu) přichází část s přídatnými látkami, barvivy, na níž je občas i titul z chemie krátký. Obzvláště, když jsou uvedeny pod svými kódy (E pro přídatné látky a CI pro barviva).

Přídatné látky samy o sobě nepředstavují nebezpečí pro zdraví, jejich přítomnost ve výrobku ovšem naznačuje, že se jedná o průmyslově zpracovanou potravinu, která nepřispívá ke zdraví sama o sobě. To samé platí o barvivech s výjimkou azobarviv, která mohou mít negativní vliv na pozornost dětí (na obale musí být uvedeno varování).

Pro lepší orientaci laického spotřebitele vzniklo několik systémů dobrovolného značení potravin, které jsou blíže představeny dále.

2.4 SYSTÉMY HODNOCENÍ POTRAVIN

Systémů hodnocení potravin existuje několik stovek. Označují například ryze české produkci, potraviny vyráběné tradičními postupy či speciality z určitého území. Dále jsou uvedeny ty, které mohou být nejlepším vodítkem pro výběr zdravé potravin.

Nejznámější, hrdě uvedené v názvu a ohodnocené vyšší cenou jsou biopotraviny. Musejí být vyráběny podle legislativou daných pravidel biologickými, mechanickými a fyzikálními postupy, tedy v zásadě tradičním způsobem bez chemických přípravků⁵⁴, ač to zvyšuje riziko kontaminace nežádoucími přírodními látkami (mikroby, plísně).

Logo „KLASA“ uděluje na tři roky český ministr zemědělství potravinám, které jsou výjimečně kvalitní a prokazují jedinečnost ve vztahu k běžným výrobkům na trhu.

Logo „Vím, co jím a piju“ uděluje obecně prospěšná společnost téhož jména potravinám, které splňují kritéria zdravotní prospěšnosti pro konkrétní druh potravin. Toto značení zjednodušuje orientaci zákazníků, protože si kromě nich přečetli složení potravin i odborníci a zhodnotili je podle předem známých kritérií. Mezi ně patří

⁵⁴ Značky kvality potravin. EAGRI.cz [online]. *Ministerstvo zemědělství* [cit. 2021-10-25]. Dostupné z: <http://eagri.cz/public/web/mze/potraviny/znacky-kvality-potravin/>

například tyto pro snídaňové cereálie (pro 100 g): ≤ 4 g nasycených mastných kyselin, $\leq 0,1$ g transmastných kyselin, $\leq 1,25$ g soli, ≤ 20 g přidaných cukrů, $\geq 4,8$ g přirozeně se vyskytující vláknina.⁵⁵

Logo FÉR potravina (do roku 2017 Zdravá potravina se zeleným jablkem) uděluje spolek stejného jména potravinám, které jsou správně označené, neobsahují přídavné látky a aroma a mají patřičný obsah kvalitní hlavní složky. Výrobek může dosáhnout - 20 až 30 bodů (logo pak nabývá červené, oranžové nebo zelené barvy).

Obdobného barevného označení, ale širší škály používá značení NUTRI-SCORE, které je povinně používáno ve Francii⁵⁶ od roku 2017 a doporučeno v dalších státech Evropské unie. Používá zhodnocení obsahu základních složek – kladné body za ty, které jsou považovány za nežádoucí (energetický obsah, cukry, sodík a nasycené mastné kyseliny), a záporné pro ty považované za žádoucí (ovoce, zelenina, luštěniny, ořechy a řepka, skořápkové ořech a olivové oleje, bílkoviny a vlákniny).⁵⁷ Evropská komise zvažuje zavedení tohoto loga v celé unii od roku 2022. Zde se ovšem předpokládá ještě obsáhlá diskuze, protože některé členské státy prosazují konkurenční značení.⁵⁸

⁵⁵ Kritéria pro udělení loga. *Vím, co jím* [online]. [cit. 2021-10-25]. Dostupné z: <https://www.vimcojim.cz/vimcojim/kriteria-pro-udeleni-loga/>

⁵⁶ JULIA, Ch., HERCBERG S. Development of a new front-of-pack nutrition label in France: the five-colour Nutri-Score. *Public Health Panorama* [online]. 2017, 3(4), 712–726 [cit. 2021-5-3]. ISSN 2412-544X. Dostupné z: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/357308/PHP-1122-NutriScore-eng.pdf

⁵⁷ O Nutri-Score. *Platforma Pro Nutri-Score* [online]. [cit. 2021-11-02]. Dostupné z: <https://www.nutriscorecesko.cz/o-nutri-score>

⁵⁸ Nutrition labelling. *European Commission* [online]. [cit. 2021-10-27]. Dostupné z: https://ec.europa.eu/food/safety/labelling-and-nutrition/food-information-consumers-legislation/nutrition-labelling_en

3 NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ZÁSADY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Jak bylo podrobněji uvedeno v předešlých kapitolách, zásady zdravého životního stylu lze shrnout do pouhých několika bodů:

- Jíst vhodnou stravu.
Ani málo, ani moc. Co do celkového množství i jednotlivých složek. Vyhýbat se potravinám, které nepřinášejí žádnou přidanou hodnotu. Omezit průmyslově zpracované potraviny.
- Dostatečně spát.
Obecně spíme mnohem méně, než je přirozené. Pokud se musíme o víkendu doplat, značí to nedostatek spánku v pracovní dny.
- Vhodně a dostatečně se hýbat.
Nedostatek pohybu i extrémní výkony poškozují naše zdraví. Při vhodném sportu se naše tělo zoceluje, roste kondice, a navíc se odbourává stres.
- Využívat svůj volný čas.
Především k činnostem, které nás baví a kompenzují naše povinnosti.
- Vyhýbat se látkám způsobujícím závislosti.
Nejen, že mnohdy poškozují naše tělo, ale poškozují i naši psychiku.
- Podporovat čistotu životního prostředí.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 CÍLE A METODOLOGIE VÝZKUMU

Cílem této práce bylo zjistit míru povědomí žáků a studentů o zdravém životním stylu a zda tato pravidla také dodržují. Pro praktickou část byla proto zvolena metoda kvantitativního výzkumu se sběrem dat dotazníkovým šetřením.^{59,60} Jako výzkumný vzorek byly vybráni čtrnácti a patnácti žáci a studenti, aby bylo možné získaná data porovnat s dostupnými odbornými studiemi. Dotazník vlastní konstrukce byl vyplňován anonymně online, k zodpovězení otázek byly respondenti motivováni příslibem zábavné odměny (krátká humorná povídka).

4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A HYPOTÉZY

Výzkumný problém této práce je formulován otázkou:

Jaký podíl studentů zná principy zdravého životního stylu a skutečně je dodržuje?

Vzhledem k všeobecné diskuzi témat zdravého životního stylu, vhodných diet a vlivu aktivního pohybu na zdravotní stav i v široké škále sdělovacích prostředků byl zvolen předpoklad, že téměř všichni studenti museli alespoň o jedné ze zásad slyšet. Nicméně data z mezinárodních studií HBSC a ESPAD (*European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*, Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách) naznačují, že s dodržováním těchto zásad má velká část respondentů potíže. Proto byly zvoleny tyto dvě hlavní hypotézy:

HH1: *Nejméně 90 % studentů slyšelo alespoň o jedné ze zásad zdravého životního stylu.*

HH2: *Více než 50 % studentů alespoň jednu ze zásad zdravého životního stylu nedodržuje.*

⁵⁹ JEŘÁBEK, Hynek a Univerzita Karlova. *Úvod do sociologického výzkumu*. Praha: Karolinum, 1992. ISBN 80-7066-662-5. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:dbf573f0-f612-11e7-8226-005056827e52>.

⁶⁰ PRŮCHA, Jan a Univerzita Karlova. *Pedagogický výzkum: uvedení do teorie a praxe*. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-7184-132-3. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:0aa2fdc0-7e56-11e6-afc6-005056827e52>.

První hlavní hypotézu zodpovídá jediná otevřená otázka dotazníku, která se ptá na to, co si žáci představí pod pojmem „zdravý životní styl“. Druhá hlavní hypotéza bude potvrzena či vyvrácena za pomoci dílčích hypotéz, které byly formulovány s využitím dat ze zmíněných studií:

DH1: *Dostatečně spí jen 40 % žáků.*

Dle zjištění vědců z Univerzity Palackého totiž spí v pracovních dnech méně, než by mělo, 40 % českých dětí. Tento podíl klesá s věkem, mezi patnáctiletými nespí dostatečně už 48 %. O víkendu pak 25 % dětí spí naopak více. Patrně, aby dohnaly spánkový deficit. Optimální doba spánku pro věkovou skupinu 13–18 let je 8–10 hodin denně.⁶¹

DH2: *Denně se aktivně pohybuje alespoň jednu hodinu méně než 15 % žáků.*

Podle nejnovějších dat studie HBSC se denně aktivně pohybuje 14 % dívek a 22 % chlapců ve věku 13 let a 10 % dívek a 17 % chlapců ve věku 15 let. S věkem se tedy fyzická aktivita snižuje.

DH3: *V digitálním prostoru (soc. síť, hry) tráví alespoň 35 % žáků 4 a více hodin denně.*

Podle poslední studie ESPAD z roku 2019 vyplývá, že 11,3 % šestnáctiletých studentů tráví ve všední dny 4 a více hodin hraním digitálních her a 28 % stejnou dobu na sociálních sítích. O víkendech jsou tato čísla zpravidla ještě o deset procent vyšší.⁶²

DH4: *Složení a energetickým údajům na potravinách rozumí méně než 50 % žáků.*

Většina studií zabývajících se porozumění údajům na balech potravin se zabývá dospělými respondenty, případně průřezem věkovými kategoriemi, nicméně se poměrně shodují na tom, že uváděným údajům rozumí okolo 75 % respondentů.⁶³ Pro mladší

⁶¹ KALMAN, Michal. České děti nespí. *Zdravá generace?!* [online]. 2021 [cit. 2021-10-8]. Dostupné z: <https://zdravagenerace.cz/reporty/ceske-deti-nespi/>

⁶² CHOMYNOVÁ, Pavla a kol. 2020. *Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) 2019*. Zaostřeno 6 (5), 1–20. Dostupné také z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33292/1057/Zaostreno%202020-05_ESPAD%202019.pdf.

⁶³ GREGORI, D. a kol. Evaluating food front-of-pack labelling: a pan-European survey on consumers' attitudes toward food labelling. *International Journal of Food Sciences and Nutrition* [online]. 2014, **65**(2), 177-186 [cit. 2021-11-11]. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.3109/09637486.2013.854743>

věkovou skupinu respondentů této práce byla zvoleno mírnější číslo, vzhledem k jejich neukončenému studiu.

DH5: *Sladkosti, slazené nápoje nebo smažená jídla konzumuje jednou denně 90 % žáků s nadváhou a obezitou.*

V následující tabulce jsou shrnuty poznatky studie HBSC z roku 2018. Je z nich patrné, že s věkem klesá konzumace zdraví prospěšné ovoce a zeleniny.

Tabulka 1: Konzumace ovoce, zeleniny a sladkostí podle studie HBSC 2018

Věk	13 let		15 let	
Pohlaví	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
ovoce denně	40	52	30	44
zelenina denně	32	41	24	38
žádné ovoce ani zelenina	55	41	65	49
sladkosti denně	22	22	19	22
slazené nápoje denně	16	13	17	14

Zdroj⁶⁴

Porovnáme-li podíl dětí konzumujících denně sladkosti a podíl dětí s nadváhou nebo obezitou (viz Graf 1 na straně **Chyba! Záložka není definována.**), dostaneme se k obdobným hodnotám okolo 20 procent. Lze tedy předpokládat, že se tyto skupiny téměř překrývají.

DH6: *Tabák a tabákové výrobky okusilo již 50 % žáků.*

Podle poslední studie ESPAD z roku 2019 vyplývá, že má 54 % šestnáctiletých studentů zkušenosti s cigaretami, z toho 10,3 % kouří denně. Elektronické cigarety užilo 60,4 % šestnáctiletých, ale denně je používá jen 3,1 %. Nelegální drogy vyzkoušelo 29,3 % šestnáctiletých, nejčastěji (v 28 %) konopné látky.⁶⁵

⁶⁴ INCHLEY, Jo, ed. *Spotlight on adolescent health and well-being: Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada, International report, Volume 2. Key data* [online]. World Health Organisation, 2020 [cit. 2021-10-30]. ISBN 978-92-890-5501-7. Dostupné z: <https://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/spotlight-on-adolescent-health-and-well-being.-findings-from-the-20172018-health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc-survey-in-europe-and-canada.-international-report.-volume-2.-key-data>

⁶⁵ CHOMYNOVÁ, Pavla a kol. 2020. *Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) 2019*. Zaostřeno 6 (5), 1–20. Dostupné také z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33292/1057/Zaostreno%202020-05_ESPAD%202019.pdf.

DH7: *Alkohol okusilo již 85 % žáků.*

Alarmující jsou ovšem podle studie ESPAD zkušenosti šestnáctiletých respondentů s alkoholem. Celých 95 % už ochutnalo alkohol a 38,5 % vypilo v posledních 30 dnech 5 a více sklenic alkoholu při jedné příležitosti. Energetické nápoje okusilo 91 %, což při správném použití není ohrožující zdraví, pokud jejich konzumace není kombinována s alkoholem, jak to učinilo 40 % respondentů.⁶⁶

4.2 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

4.2.1 KONSTRUKCE DOTAZNÍKU

Otazník vlastní konstrukce se skládal až z 30 otázek (viz Příloha A). Respondentovi nemusely být zobrazeny všechny otázky, protože se dotazník větvil. Nemělo například smysl ptát se respondentů, jak často pobývají v zakouřeném prostředí, pokud uvedli, že v zakouřeném prostředí nebývají. Nejkratší cesta měla 23 otázek.

Prvních šest otázek bylo identifikačních – anonymní údaje o postavě (věk, váha, výška) a otázky zkoumající úroveň vzdělání respondentů i jejich rodičů. Sedmá otázka – tážající se na principy zdravého životního stylu – byla zvolena jako otevřená, aby skutečně ověřila povědomí respondentů o zásadách zdravého životního stylu bez jakéhokoli napovídání uvedením možností. Další otázky – na konkrétní aspekty zdravého životního stylu – byly otevřené tážající se na číselné údaje, polouzavřené, uzavřené, případně s využitím škál. Ke konci byly voleny vtipnější možnosti odpovědí, aby byla udržena pozornost respondentů.

Jasnost a jednoznačnost byly nejprve ověřeny na třech osobách ve věku osmnácti let. Na základě jejich odpovědí byly doplněny specifikace a příkladové věty u některých odpovědí. Druhý předvýzkum, již konečné podoby digitálního dotazníku zadávaného prostřednictvím stránky Vyplňto.cz, byl realizován na dalších třech osobách, tentokrát ve věku 14 a 17 let.

⁶⁶ CHOMYNOVÁ, Pavla a kol. 2020. *Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) 2019*. Zaostřeno 6 (5), 1–20. Dostupné také z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33292/1057/Zaostreno%202020-05_ESPAD%202019.pdf.

4.2.2 ZADÁVÁNÍ DOTAZNÍKU

Odkaz na dotazník byl prostřednictvím učitelů poskytnut žákům dvou devátých tříd a dvou kvart osmiletých gymnázií v okolí bydliště autorky práce. Základní škola je jedinou ve městě s cca dvěma tisíci obyvateli, gymnázia jsou v obcích s rozšířenou působností (7 a 16 tisíc obyvatel). Sběr dat probíhal od 11.10. do 3.11.2021.

Dotazník vyplnilo 85 žáků, 30 žáků, převážně ze základní školy, dotazník ukončilo v průběhu vyplňování a jejich odpovědi tak nebyly k dispozici. Nelze také zjistit, kolik oslovených žáků dotazník vůbec nespustilo. Pro neodpovídající věk a zjevně nesmyslné odpovědi byli vyřazeni 2 respondenti.

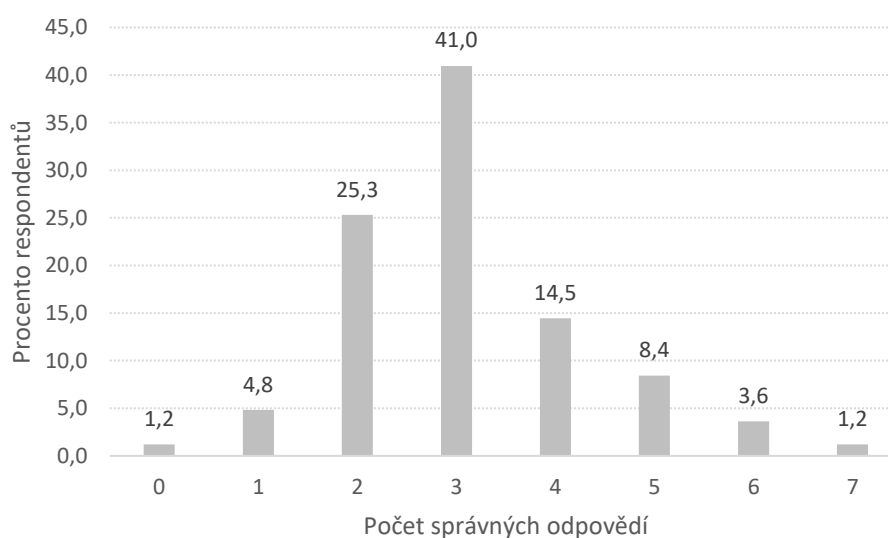
5 INTERPRETACE A DISKUSE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Pro další zpracování byly použity odpovědi od 83 respondentů, 50 dívek (60,2 %) a 33 chlapců (39,8 %). Na osmiletém gymnáziu studovalo 57 respondentů (68,7 %), základní školu navštěvovalo 26 respondentů (31,3 %).

5.1 POVĚDOMÍ O ZDRAVÉM ŽIVOTNÍM STYLU

Na hlavní hypotézu 1 byla při konstrukci dotazníku směřována otázka č. 7: *Co všechno podle tebe spadá do „zdravého životního stylu“?* Respondenti mohli odpovědět několika krátkými texty. Tyto odpovědi byly posléze zařazeny do jedné z devíti kategorií představující jednotlivé aspekty zdravého životního stylu. Většina respondentů uvedla více než jeden aspekt, viz Graf 2.

Graf 2: Četnost správných odpovědí na otázku 7



Zdroj: autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Pouze jeden z 83 žáků na otázku 7 neodpověděl uspokojivě. Dalších 82, tedy 98,8 %, uvedlo alespoň jednu oblast, kterou lze zařadit do zdravého životního stylu.

Lze tedy konstatovat, že hlavní hypotéza 1 (*Nejméně 90 % studentů slyšelo alespoň o jedné ze zásad zdravého životního stylu.*) **byla potvrzena.**

Respondenti nejčastěji uváděli zdravou stravu, pohyb a spánek, viz Tabulka 2.

Tabulka 2: Aspekty zdravého životního stylu a jejich četnost v odpovědích

Aspekt životního stylu	Počet odpovědí	Procento odpovědí
Spánek	37	44,6
Volný čas	16	19,3
Pohyb	74	89,2
Strava	80	96,4
Psychické zdraví	19	22,9
Mezilidské vztahy	6	7,2
Návykové látky	18	21,7
Životní prostředí	4	4,8
Jiné	2	2,4

Zdroj: autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

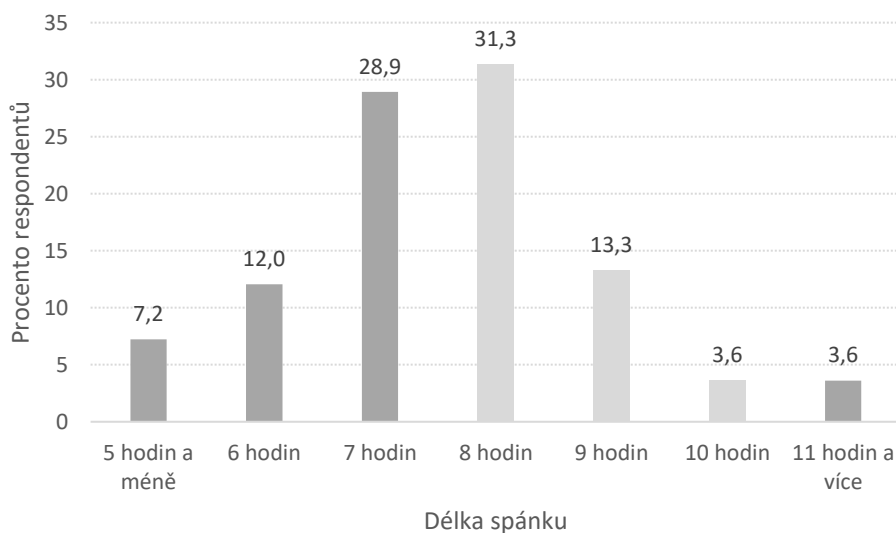
5.2 DODRŽOVÁNÍ ZÁSAD ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Nejdůležitější zásady zdravého životního stylu byly zohledněny v dílčích hypotézách:

DH1: *Dostatečně spí jen 40 % žáků.*

Respondenti měli odpovědět, kolik hodin denně spí a jestli mají pocit, že jsou ráno dostatečně vyspaní. Četnost odpovědí je znázorněna v Graf 3. Světlejší barvou jsou vyznačeny varianty, které odpovídají doporučeným 8–10 hodinám.

Graf 3: Délka spánku



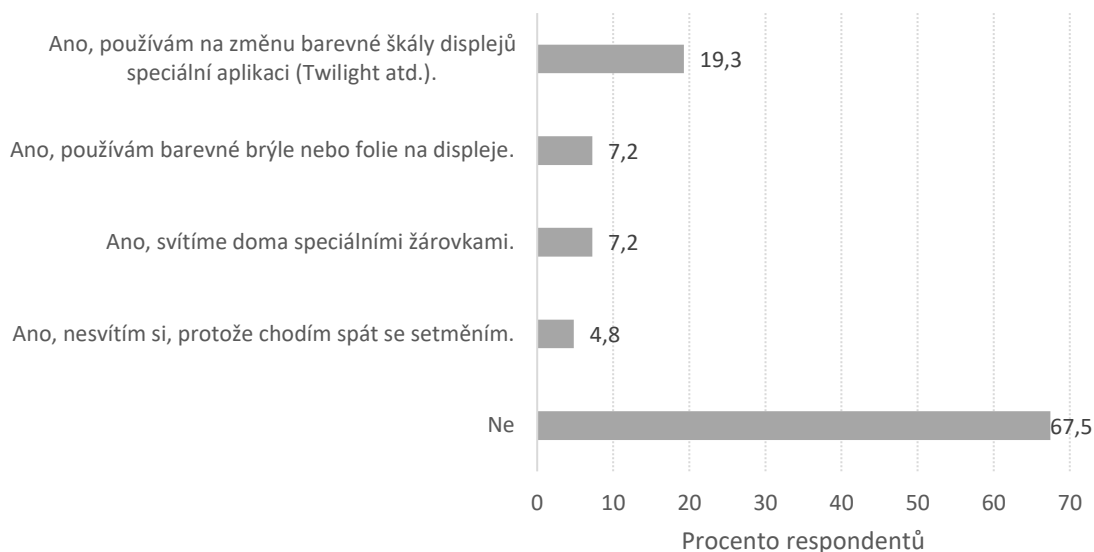
Zdroj: autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Součtem podílů dojdeme k tomu, že doporučenou dobu spánku dodržuje 48,2 % respondentů. Zbytek, tedy 51,8 % respondentů, spí málo, případně moc. Lze tedy konstatovat, že doplňková hypotéza 1 **byla vyvrácena**.

Nicméně 51 žáků, tj. 61,4 % uvedlo, že se ráno necítí vyspaní. Nabízí se tedy otázka, jestli i tento dostatečně dlouhý spánek byl natolik kvalitní, aby si respondenti odpočinuli.

V souvislosti se spánkem byly respondenti také dotázáni, jestli se po setmění chrání před působením modrého světla z moderních světelných zdrojů. Četnosti jejich odpovědí jsou shrnuty v Graf 4 (tři respondenti uvedli dvě možnosti).

Graf 4: Používání ochrany před modrým světlem

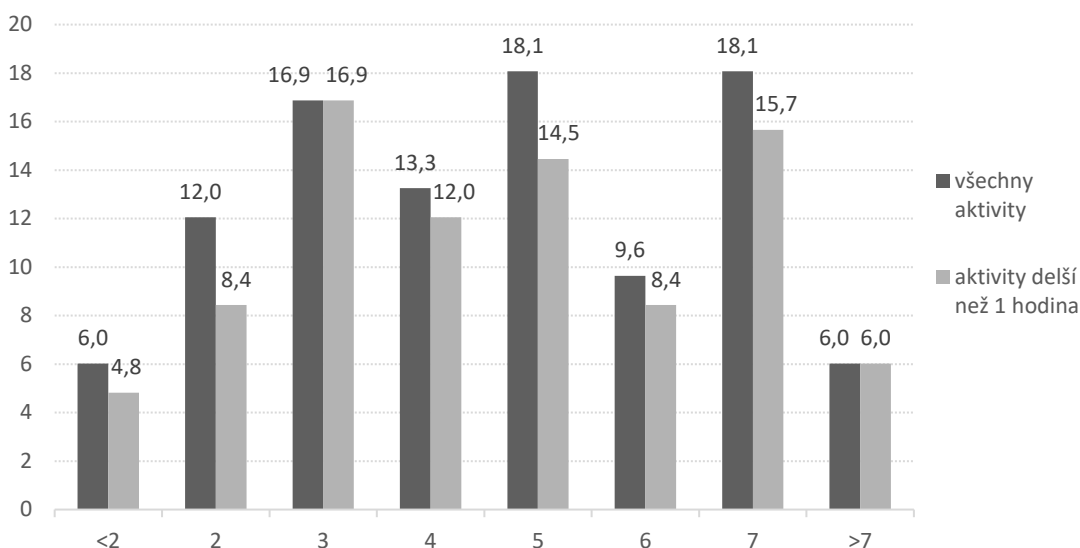


Zdroj: autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

DH2: *Denně se aktivně pohybuje alespoň jednu hodinu méně než 15 % žáků.*

Respondenti byli dotázáni, jak často se aktivně pohybují a jak dlouho tato aktivita v součtu za týden trvá. Z odpovědí byla získána průměrná délka aktivního pohybu týdně, uvedená v Graf 5. Z něj vyplývá, že denně (sedmkrát a více) se aspoň hodinu aktivně pohybuje 21,7 % respondentů a že doplňková hypotéza 2 **byla vyvrácena**.

Graf 5: Počet pohybových aktivit týdně

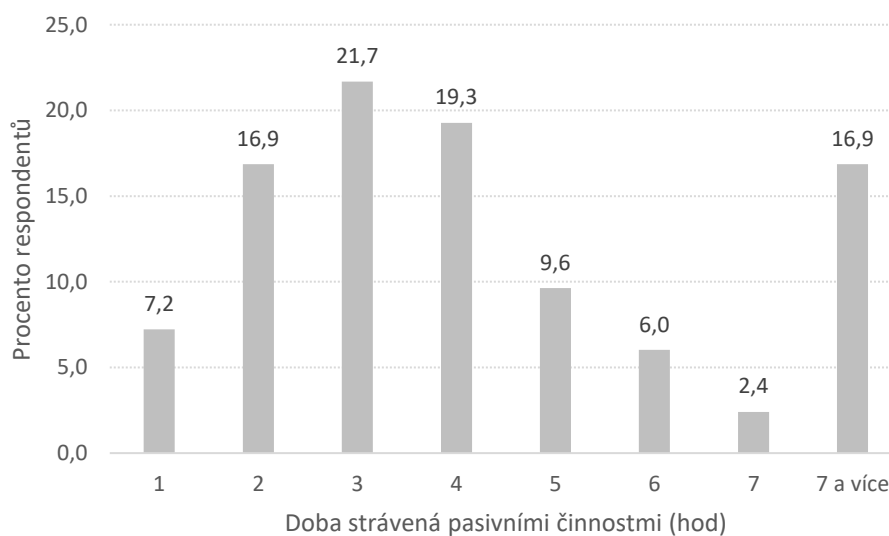


Zdroj: autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

DH3: *V digitálním prostoru (soc. sítě, hry) tráví 35 % žáků 4 a více hodin denně.*

Respondenti byli dotázáni, jak dlouhou dobu denně tráví pasivními činnostmi typu sledování videa, působení na sociální sítích nebo hraní digitálních her. Četnost odpovědí pro jednotlivé doby shrnuje Graf 6. Je patrné, že 4 a více hodin tráví těmito činnostmi nadpoloviční část respondentů, přesněji 54,2 %. Lze tedy konstatovat, že doplňková hypotéza 3 **byla potvrzena**.

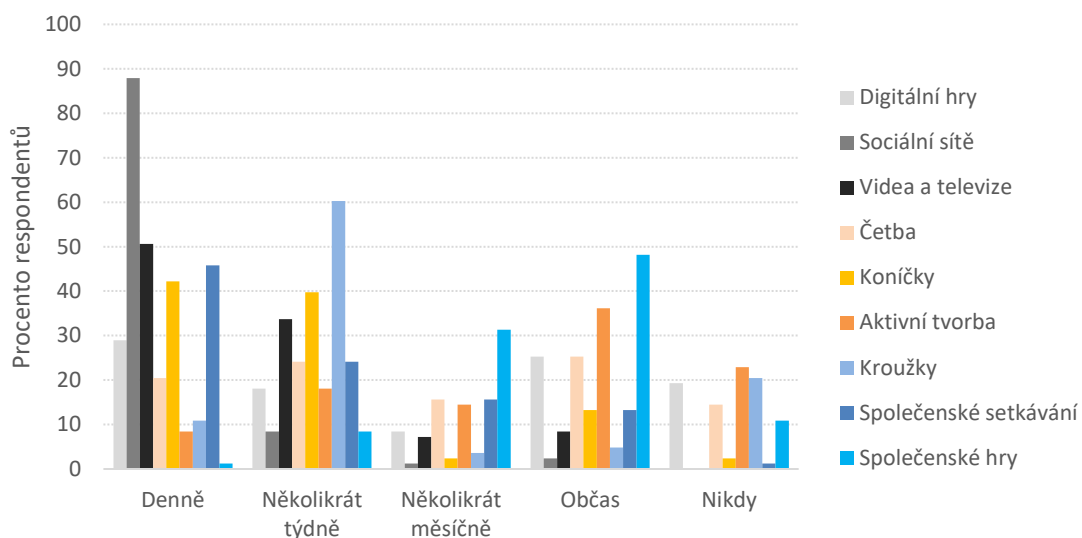
Graf 6: Doba strávená pasivními činnostmi



Zdroj: autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Respondenti také měli vyplnit, jakým způsobem tráví svůj volný čas. Odpovědi jsou shrnuty v Graf 7. Více než čtyři pětiny respondentů (88 %) sleduje denně sociální sítě, polovina (50,6 %) sleduje denně videa nebo televizi. Pozitivněji se ovšem jeví, že 42,2 % žáků se denně věnuje svým koníčkům a 60,2 % kroužkům několikrát týdně. Společenské setkávání, které denně uvedlo pouze 45,8 % respondentů, může být silně ovlivněno pandemií covid-19 probíhající v době průzkumu.

Graf 7: Trávení volného času

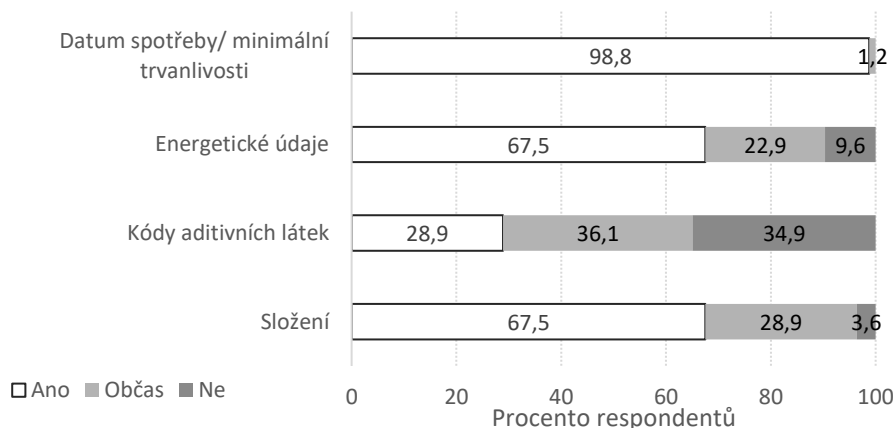


Zdroj: autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

DH4: *Složení a energetickým údajům na potravinách rozumí méně než 50 % žáků.*

Respondenti byli dotázáni, zda rozumí jednotlivým povinně udávaným údajům na obalech potravin. Jejich odpovědi shrnuje Graf 8. Naprostá většina rozumí jednoduchému datu spotřeby či minimální trvanlivosti. Energetickým údajům a složení pak rozumí shodně 67,5 % žáků. Lze tedy konstatovat, že doplňková hypotéza 4 **byla vyvrácena**.

Graf 8: Jak respondenti rozumí údajům na potravinách

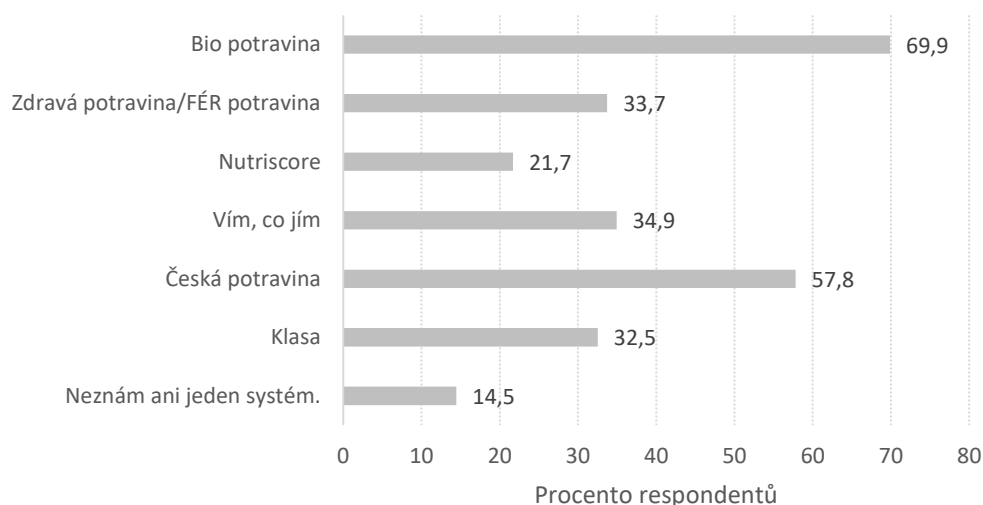


Zdroj: autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Žáci měli ovšem i odpovědět na otázku, zda by si přáli nějaký jednodušší systém značení potravin vhodnějších pro zdraví. Souhlasně odpovědělo 49 % žáků, 36 % nevědělo a pouze 15 % nesouhlasilo.

Že jsou systémy zjednodušující orientaci v potravinách populární i mezi žáky je patrné z další otázky, kde měli zaškrtnout systém, který znají. Pouze 14,5 % respondentů neznalo žádný z uvedených nejčastějších systémů, viz Graf 9.

Graf 9: Systémy značení potravin, které respondenti znají



Zdroj: autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

DH5: *Sladkosti, slazené nápoje nebo smažená jídla konzumuje denně 90 % žáků s nadváhou a obezitou.*

Na děti nelze aplikovat hodnoty BMI (*body mass index*, index tělesné hmotnosti) pro dospělé. Používají se pro ně růstové grafy vzešlé z demografických průzkumů. Hodnoty se tak liší nejen pro jednotlivá pohlaví, ale také pro různé stáří (viz Tabulka 3). Jako nadváha se označuje překročení 90. percentilu, resp. 97. percentilu u obezity.

Tabulka 3: Hranice BMI pro nadváhu a obezitu

		14 let	15 let	16 let
Chlapci	Nadváha (90. percentil)	22,8	23,5	24,3
	Obezita (97. percentil)	25,4	26,0	26,6
Dívky	Nadváha (90. percentil)	23,4	23,6	24,2
	Obezita (97. percentil)	25,8	26,0	26,5

Zdroj:⁶⁷

⁶⁷ VIGNEROVÁ, Jana a kol. 6. celostátní antropologický výzkum dětí a mládeže 2001, Česká republika: souhrnné výsledky = 6th Nation-wide anthropological survey of children and adolescents 2001: summary results. Praha: PŘF UK v Praze, 2006, 238 s. ISBN 80-86561-30-5

Z celého souboru 83 respondentů mělo nadváhu 5 čtrnáctiletých dívek, 4 čtrnáctiletí a 1 patnáctiletý chlapec, tj. 12 %. Dvě dívky a jeden chlapec byli dokonce obézní.

Denní konzumaci cukrovinek, smažených jídel nebo slazených nápojů uvedlo 6 respondentů z tohoto zúženého souboru, tedy 60 %. Doplnková hypotéza 5 tedy **nebyla potvrzena**. Pokud by ovšem byla frekvence požívání zmíněných nezdravých potravin snížena na „alespoň 1x týdně“, bylo by to již 80 %.

DH6: *Tabák a tabákové výrobky okusilo již 50 % žáků.*

DH7: *Alkohol okusilo již 85 % žáků.*

Respondenti byli dotázáni, jestli konzumují nějaké návykové látky, včetně kofeinových nápojů. Odpovědi byly vzácně rozděleny na téměř shodné části: 34,9 % uvedlo, že takové látky nekonzumuje ani nekonzumovalo; 31,3 % uvedlo, že mají s návykovými látkami zkušenosti, ale pravidelně je nekonzumují a 33,7 % se k víceméně pravidelné konzumaci přiznalo.

Ti, kteří měli s konzumací návykových látek zkušenosti, nejčastěji uvedli kofeinové nápoje (58 %) a alkohol (33 %). Jejich odpovědi shrnuje Graf 10.

Graf 10: Zkušenosti respondentů s návykovými látkami (ti, kteří je aktuálně neužívají)

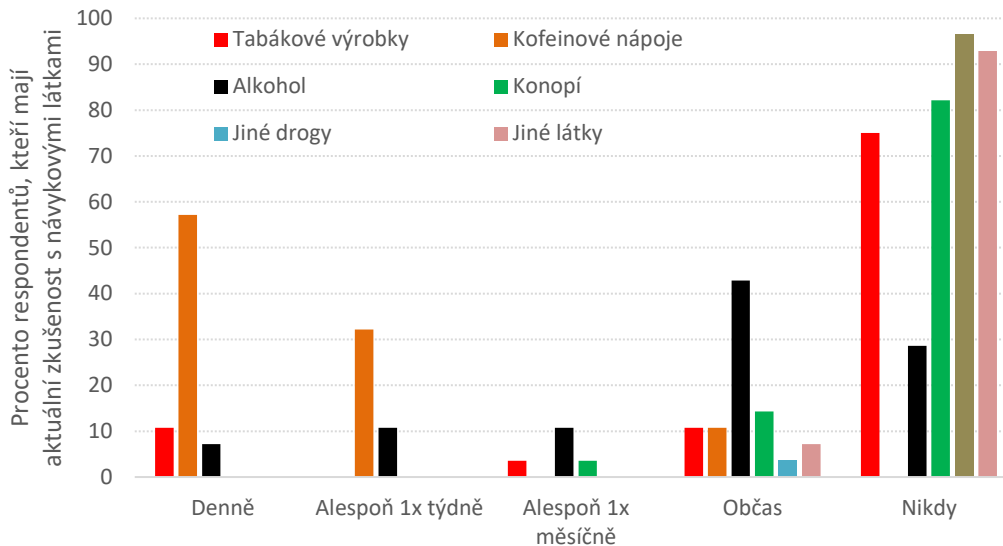


Zdroj: autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

V dotazníku byly také otázky na pasivní, nedobrovolné, kouření. Denně nebo alespoň jednou týdně je tabákovému kouři vystaveno 10,3 % respondentů.

Respondenti, kteří uvedli, že návykové látky užívají, byly požádáni, aby specifikovali blíže jak látky, tak frekvenci konzumace. Jejich odpovědi jsou uvedeny v Graf 11.

Graf 11: Návykové látky, které respondenti užívají



Zdroj: autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Pro vyhodnocení doplňkových hypotéz 6 a 7, musíme sečíst počet respondentů, kteří mají zkušenosti s tabákovými výrobky, resp. alkoholem a ty, kteří je (už) stále užívají.

Současné i minulé zkušenosti s tabákovými výrobky uvedlo 9 respondentů, což představuje 10,8 %. Doplňková hypotéza 5 tedy **nebyla potvrzena**. Zajímavé ovšem je, že se i mezi respondenty ve věku 14–16 let vyskytl jeden těžký kuřák (konzumace 25 cigaret denně, 1. cigareta do 1 hodiny od probuzení).

Obdobně, zkušenosti s alkoholem uvedlo 31 respondentů, což odpovídá 37,3 %. Ani doplňková hypotéza 6 tedy **nebyla potvrzena**.

HH2: Více než 50 % studentů alespoň jednu ze zásad zdravého životního stylu nedodrží.

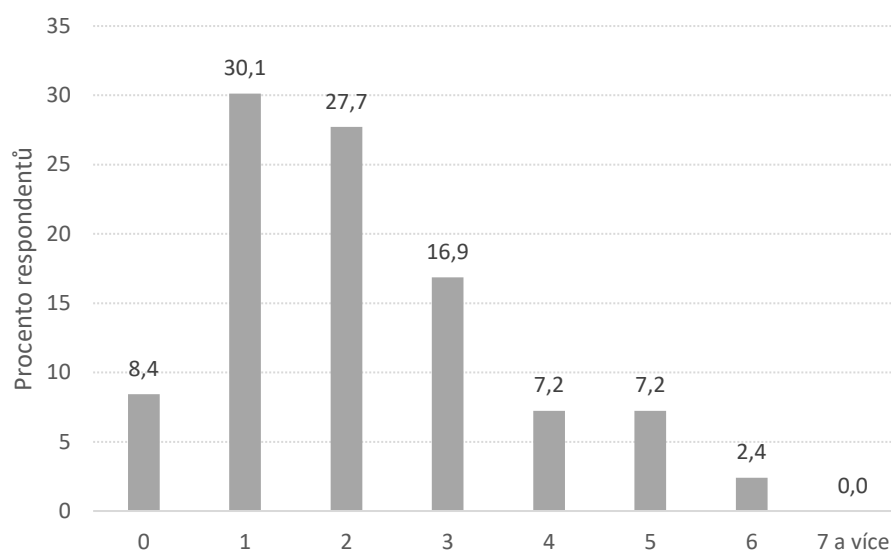
Pro vyhodnocení této hypotézy byly vybrány a u každého jednotlivého respondenta zkontrolovány nejdůležitější aspekty zdravého životního stylu. Oproti doplňkovým hypotézám byla kritéria „porušení“ zásad nepatrně zmírněna podle následujícího klíče:

- Spánek v pracovní dny kratší než 7,5 a delší než 10,5 hodiny.
- Doba strávená pasivními činnostmi delší než 4 hodiny denně.
- Aktivní pohyb méně než 5x týdně.

- Konzumace smažených jídel denně nebo alespoň 1x týdně, denní konzumace slazených nápojů a energy drinků (tj. maximálně 3 body).
- Konzumace tabákových výrobků, alkoholu, konopí a jiných drog denně nebo alespoň 1x týdně (tj. maximálně 4 body).

Za každé „porušení“ zásad získal respondent 1 bod, maximálně tedy 10 bodů. Výsledky jsou shrnuty v Graf 12. Pouze 8,4 % žáků nezískalo ani jeden bod, tj. neporušuje žádné z hledisek uvedených výše. Lze tedy konstatovat, že hlavní hypotéza 2 **byla potvrzena.**

Graf 12: Počet porušení zásad zdravého životního stylu



Zdroj: autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

6 ZÁVĚRY VÝZKUMU

Výzkum v této práci lze shrnout do tvrzení, že byly potvrzeny hlavní hypotézy, které se týkaly povědomí žáků devátých tříd a kvart osmiletých gymnázií o zdravém životním stylu a jeho (ne)dodržování jako celku. Téměř každý žák byl schopen jmenovat alespoň jednu oblast zdravého životního stylu. Ale pouze 7 % respondentů je skutečně bez zaškrtnutí dodržovalo.

Naopak doplňkové hypotézy zaměřené na jednotlivé aspekty zdravého životního stylu nebyly až s na jednu výjimku potvrzeny. Respondenti se tak v jednotlivých tématech zdravého životního stylu (dostatečný spánek, aktivní pohyb, neuzívání návykových látek...) chovali mnohem zodpovědněji, než naznačovala česká data z mezinárodních průzkumů HBSC a ESPAD. Je možné, že tento rozpor vychází z omezeného výběru škol v tomto výzkumu.

Onu výjimku, kdy byla doplňková hypotéza potvrzena, představovalo trávení volného času v digitálním prostoru delší než čtyři hodiny denně, kdy byl předpoklad v hypotéze 35 % překonán 54,2 % vzešlymi z výsledků dotazníkového šetření. Je možné, že tento nárůst oproti studiím způsobila pandemie covid-19, probíhající v době sběru dat, která přenesla do digitálního prostoru velkou část mezilidské komunikace.

ZÁVĚR

V teoretické části této práce byly shrnuty jednotlivé oblasti zdravého životního stylu. Od těch jedinci nejspíše ovlivnitelných – strava, trávení volného času a neuzívání návykových látek, přes ty hůře ovlivnitelní jako spánek a množství aktivního pohybu, až po nejhůře ovlivnitelné životní prostředí. Největší pozornost byla věnována zdravému stravování – jaké složky potravy by ve stravě neměly chybět i jak se lze orientovat v údajích uváděných na obalech potravin.

V praktické části práce bylo vytvořeno dotazníkové šetření pro žáky devátých tříd základních škol a odpovídajícího ročníku osmiletých gymnázií. Respondenti měli zodpovědět, jestli vědí, co si pod pojmem „zdravý životní styl“ představit a jak dodržují jednotlivé aspekty. V obecné rovině 98,8 % respondentů správně uvedlo alespoň jednu ze složek zdravého životního stylu. Ovšem pouze 7 % je dodržuje, čímž se pravděpodobně nebudou žáci příliš lišit od dospělé populace.

V dílčích složkách zdravého životního stylu uvedli respondenti tohoto výzkumu výrazně zodpovědnější chování, než naznačovala česká data z mezinárodních průzkumů HBSC a ESPAD a s pomocí nich formulované hypotézy. Jedinou výjimku představovalo trávení volného času v digitálním prostoru, které ovšem mohlo být ovlivněno probíhající pandemií covidu-19.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

CSÉMY, Ladislav a kol. *Životní styl a zdraví českých školáků: z výsledků mezinárodní srovnávací studie Světové zdravotnické organizace The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)*. 1. vyd. Praha: Psychiatrické centrum, 2005. ISBN 80-85121-94-8.

GABROVSKÁ, Dana a Markéta CHÝLKOVÁ. *Sladká fakta o cukrech a sladidlech, aneb, Čím si osladit život*. Praha: Potravinářská komora České republiky, Česká technologická platforma pro potraviny, 2017. ISBN 978-80-88019-17-6.

HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

HELUS, Zdeněk. *Úvod do psychologie: učebnice pro střední školy a bakalářská studia na VŠ*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-7200-4.

CHOMYNOVÁ, Pavla a kol. 2020. *Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) 2019*. Zaostřeno 6 (5), 1–20. Dostupné také z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33292/1057/Zaostreno%202020-05_ESPAD%202019.pdf.

JEŘÁBEK, Hynek a Univerzita Karlova. *Úvod do sociologického výzkumu*. Praha: Karolinum, 1992. ISBN 80-7066-662-5. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:dbf573f0-f612-11e7-8226-005056827e52>.

KOLESÁROVÁ, Karolína. *Životní styl v informační společnosti*. Vydání I. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2016. ISBN 978-80-7452-119-5.

MACHOVÁ, Jitka a KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví: zdraví a prevence: životní styl - problémy a rizika: dospívání a zdravotní problémy*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

NEŠPOR, Karel a Ladislav CSÉMY. *"Průchozí" drogy: co by měli vědět rodiče a další dospělí, kteří se starají o děti a dospívající*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2002. ISBN 80-7071-198-1.

PÁVKOVÁ, Jiřina a kol. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

PRŮCHA, Jan a Univerzita Karlova. *Pedagogický výzkum: uvedení do teorie a praxe*. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-7184-132-3. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:0aa2fdc0-7e56-11e6-afc6-005056827e52>.

SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2001. ISBN 80-86317-13-7.

SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.

VELÍŠEK, Jan. *Chemie potravin*. Vyd. 2. upr. Tábor: OSSIS, 2002. ISBN 80-86659-03-8.

VIGNEROVÁ, Jana a kol. *6. celostátní antropologický výzkum dětí a mládeže 2001, Česká republika: souhrnné výsledky = 6th Nation-wide anthropological survey of children and adolescents 2001 : summary results*. Praha: PřF UK v Praze, 2006, 238 s. ISBN 80-86561-30-5.

Zdraví 2020: národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem, 2014. ISBN 978-80-85047-47-9.

Seznam použitých zahraničních zdrojů

GREGORI, D. a kol. Evaluating food front-of-pack labelling: a pan-European survey on consumers' attitudes toward food labelling. *International Journal of Food Sciences and Nutrition* [online]. 2014, **65**(2), 177-186 [cit. 2021-11-11]. Dostupné z: [doi:https://doi.org/10.3109/09637486.2013.854743](https://doi.org/10.3109/09637486.2013.854743)

CHEN, Jiapeng a Hongbing LIU. Nutritional Indices for Assessing Fatty Acids: A Mini-Review. *International Journal of Molecular Sciences* [online]. 2020, **21**(16) [cit. 2021-10-1]. ISSN 1422-0067. Dostupné z: [doi:10.3390/ijms21165695](https://doi.org/10.3390/ijms21165695)

INCHLEY, Jo a kol., ed. *Spotlight on adolescent health and well-being: Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada, International report, Volume 2. Key data* [online]. World Health

Organisation, 2020 [cit. 2021-10-30]. ISBN 978-92-890-5501-7. Dostupné z: <https://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/spotlight-on-adolescent-health-and-well-being.-findings-from-the-20172018-health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc-survey-in-europe-and-canada.-international-report.-volume-2.-key-data>

JULIA, Ch., HERCBERG S. Development of a new front-of-pack nutrition label in France: the five-colour Nutri-Score. *Public Health Panorama* [online]. 2017, **3**(4), 712–726 [cit. 2021-5-3]. ISSN 2412-544X. Dostupné z: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/357308/PHP-1122-NutriScore-eng.pdf

MOSTOFSKY, Elizabeth, a kol. Key Findings on Alcohol Consumption and a Variety of Health Outcomes From the Nurses' Health Study. *American Journal of Public Health* [online]. 2016, **106**(9), 1586-1591 [cit. 2021-9-23]. ISSN 0090-0036. Dostupné z: doi:10.2105/AJPH.2016.303336

Seznam použitých legislativních zdrojů

Narízení evropského parlamentu a rady (eu) č. 1169/2011 ze dne 25. října 2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům, o změně nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 1924/2006 a (ES) č. 1925/2006 a o zrušení směrnice Komise 87/250/EHS, směrnice Rady 90/496/EHS, směrnice Komise 1999/10/ES, směrnice Evropského parlamentu a Rady 2000/13/ES, směrnic Komise 2002/67/ES a 2008/5/ES a nařízení Komise (ES) č. 608/2004. In: *Úřední věstník Evropské unie*. 2011, L 304, s. 18. Dostupné také z: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2011/1169/oj/ces>

Zákon č. 110 ze dne 24. dubna 1997 o potravinách a tabákových výrobcích a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 1997, částka 38, s. 2178–2188. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1997-110>

Vyhláška č. 107 ze dne 25. února 2005 o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2005, částka 34, s. 1114–1120. Dostupné také z: https://www.msmt.cz/uploads/vyhlaska_107_2005_Sb_ve_zneni_210_2017_Sb.pdf

Vyhláška č. 282 ze dne 29. srpna 2016 o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2016, částka 109, s. 4354–4360. Dostupné také z: <https://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/ViewFile.aspx?type=z&id=61042>

Seznam použitých internetových zdrojů

COREN, Stanley. Sleep Deprivation, Psychosis and Mental Efficiency. *Psychiatric Times* [online]. 1998, 15(3) [cit. 2021-9-13]. Dostupné z: <https://www.psychiatrytimes.com/view/sleep-deprivation-psychosis-and-mental-efficiency>

Desatero. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2021-04-18]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Desatero>

FÜLEOVÁ, Anna a Danuše ANTOŠOVÁ. Jak poznáte, že málo pijete? I podle barvy moči. *Hygienická stanice hlavního města Prahy* [online]. Praha, 21.6.2017 [cit. 2021-10-15]. Dostupné z: https://hygpraha.cz/dokumenty/hygienici-doporucuji-nepodcenovat-pitny-rezim-v-horkych-dnech-3138_3138_161_1.html

Chronická obstrukční plicní nemoc. *Národní screeningové centrum: Časný záchyt chronické obstrukční plicní nemoci v rizikové populaci* [online]. [cit. 2021-9-23]. Dostupné z: <https://nsc.uzis.cz/zdraveplice/index.php?pg=chopn>

ILLNEROVÁ, Helena a SUMOVÁ, Alena. Vnitřní časový systém. *Medicína pro praxi* [online]. 2011, 8(9), 374-378 [cit. 2021-04-19]. Dostupné z: <https://www.medicinapropraxi.cz/pdfs/med/2011/09/07.pdf>

Kritéria pro udělení loga. *Vím, co jím* [online]. [cit. 2021-10-25]. Dostupné z: <https://www.vimcojim.cz/vimcojim/kriteria-pro-udeleni-loga/>

KALMAN, Michal. České děti nespí. *Zdravá generace?!* [online]. 2021 [cit. 2021-10-8]. Dostupné z: <https://zdravagenerace.cz/reporty/ceske-deti-nespi/>.

List of Classifications: Agents classified by the IARC Monographs, Volumes 1–129. *International Agency on research on Cancer* [online]. [cit. 2021-9-23]. Dostupné z: <https://monographs.iarc.who.int/list-of-classifications>

MZČR: *Objektivizace ukazatelů spotřebního koše – metodický návod Ministerstva zdravotnictví ČR*. [online]. © 11.7.2016 [cit. 2020-11-27]. Dostupné z: https://www.msmt.cz/uploads/skolni_stravovani/Methodicky_navod_MZ_k_hodnoceni_vyzivovych_ukazatelu.pdf

Nutrition labelling. *European Commission* [online]. [cit. 2021-10-27]. Dostupné z: https://ec.europa.eu/food/safety/labelling-and-nutrition/food-information-consumers-legislation/nutrition-labelling_en

O Nutri-Score. *Platforma Pro Nutri-Score* [online]. [cit. 2021-11-02]. Dostupné z: <https://www.nutriscorecesko.cz/o-nutri-score>

PUKLOVÁ, Vladimíra. *Výskyt nadváhy a obezity*. [online]. © září 2018 [cit. 2020-11-27]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/info_listy/Vyskyt_nadvahy_a_obezity_2018.pdf

RUPRICH, Jiří a kol. „Zdravá 5ětka“ – prevence chronických zánětů v těle. *SZÚ* [online]. Brno, 2021, 26.10.2020 [cit. 2021-10-15]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/zdrava-5etka-prevence-chronickyh-zanetu-v-tele>

ZEMAN, Jan. Ovládněte barvy fotografie: Vyvážení bílé. *Milujeme fotografii* [online]. 16.3.2015 [cit. 2021-9-15]. Dostupné z: <https://www.milujemefotografii.cz/ovladnete-barvy-fotografie-vyvazeni-bile>

Značky kvality potravin. *eAGRI.cz* [online]. *Ministerstvo zemědělství* [cit. 2021-10-25]. Dostupné z: <http://eagri.cz/public/web/mze/potraviny/znacky-kvality-potravin/>

SEZNAM ZKRATEK

- BMI..... *body mass index*, index tělesné hmotnosti
- ESPAD..... *European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*,
Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách
- HBSC..... *The Health Behaviour in School-Aged Children*
- HIV *Human Immunodeficiency Virus*, virus lidské imunitní
nedostatečnosti
- ChOPN..... chronická obstrukční nemoc plic
- IARC..... *International Agency for research on Cancer*, Mezinárodní agentura
pro výzkum rakoviny
- non-REM klidové fáze spánku, bez rychlých pohybů očí
- REM..... fáze rychlého pohybu očí, *rapid eye movement*

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Seznam obrázků

Obrázek 1: Příklad střídání fází spánku v čase, tj. hypnogramu	9
Obrázek 2: Barevná teplota různých zdrojů světla	12

Seznam tabulek

Tabulka 1: Konzumace ovoce, zeleniny a sladkostí podle studie HBSC 2018	28
Tabulka 2: Aspekty zdravého životního stylu a jejich četnost v odpovědích	32
Tabulka 3: Hranice BMI pro nadváhu a obezitu	36

Seznam grafů

Graf 1: Vývoj nadváhy a obezity u třináctiletých dětí v letech 1996–2016	21
Graf 2: Četnost správných odpovědí na otázku 7	31
Graf 3: Délka spánku	32
Graf 4: Používání ochrany před modrým světlem	33
Graf 6: Počet pohybových aktivit týdně	34
Graf 7: Doba strávená pasivními činnostmi	34
Graf 8: Trávení volného času	35
Graf 9: Jak respondenti rozumí údajům na potravinách	35
Graf 10: Systémy značení potravin, které respondenti znají	36
Graf 11: Zkušenosti respondentů s návykovými látkami (ti, kteří je aktuálně neužívají)	37
Graf 12: Návykové látky, které respondenti užívají	38
Graf 13: Počet porušení zásad zdravého životního stylu	39

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Dotazník	I
----------------------------	---

Příloha A - Dotazník

Vážená respondentko, vážený respondentě,
děkuji ti za tvou ochotu vyplnit několik odpovědí týkajících se zdravého životního stylu.
Poskytnuté údaje jsou anonymní a budou použity pouze pro mou závěrečnou práci
v doplňkovém pedagogickém studiu.

Pokud vyplníš všechny odpovědi, na konci tě čeká zábavná odměna.

Jana Pavloušková

- 1) Jsi...
 - Chlapec
 - Dívka
 - Trans*
- 2) Kolik je ti let?
- 3) Kolik měříš (v cm)?
- 4) Kolik vážíš (v kg)?
- 5) Studuješ:
 - Základní školu
 - Gymnázium (čtyřleté)
 - Gymnázium (osmileté)
 - Střední odbornou školu
 - Střední odborné učiliště
 - Konzervatoř
- 6) Jaké je nejvyšší dosažené vzdělání tvých rodičů (či jiných dospělých členů domácnosti)?
 - Základní
 - Střední bez maturity
 - Střední s maturitou
 - Vysokoškolské
 - Žádná z možností
- 7) Co všechno podle tebe spadá do „zdravého životního stylu“?
- 8) Máš někoho (v rodině, mezi přáteli), na koho se můžeš obrátit s žádostí o pomoc při životních obtížích?
 - Ano
 - Ne
 - Nevím
- 9) Chráníš se večer před působením modrého světla (umělému osvětlení digitálními displeji nebo LED světly)?
 - Ne.
 - Ano, nesvítím si, protože chodím spát se setměním.
 - Ano, svítíme doma speciálními žárovkami.
 - Ano, používám barevné brýle nebo folie na displeje.
 - Ano, používám na změnu barevné škály displejů speciální aplikaci (Twilight atd.).
- 10) Kolik hodin spíš v pracovní dny?

11) Máš ráno pocit, že jsi dostatečně vyspaný/á?

- Ano
- Ne

12) Kolikrát **týdně** se aktivně hýbeš?

13) Kolik hodin **týdně** celkem?

14) Kolik hodin **denně** trávíš pasivními činnostmi (sledování televize, hraní počítačových her, sociální sítě)?

15) Jak trávíš svůj volný čas?

Aktivita	Denně	Několikrát týdně	Několikrát měsíčně	Občas	Nikdy
Kroužky					
Koníčky					
Aktivní tvoření (malování, háčkování, psaní poezie atd.)					
Aktivní pohyb					
Hry bez osobního kontaktu (i online)					
Sociální sítě					
Hry s osobním kontaktem (deskovky, DnD)					
Četba					
Společenské setkávání					
Sledování filmů, videí a televize					

16) Změnila se tvá váha během posledního roku a půl (během lockdownu kvůli covidu-19)?

- Ano
- Ne

Pouze pro ty, kteří v předchozí otázce odpověděli „ANO“:

17) Jak se změnila tvá váha?

- Zvýšil se
- Snížila se

18) Rozumíš údajům uváděným na potravinách?

Údaj	Ano	Občas	Ne
Složení			
Kódy aditivních látek (tzv. éčka)			
Energetické údaje			
Datum spotřeby/ minimální trvanlivosti			

19) Uvítal/a bys nějaký jednodušší systém značení „zdravosti“ potravin?

- Ano
- Nevím
- Ne

20) Znáš tyto systémy značení kvality potravin?

(možno zaškrtnout více odpovědí)

- Neznám ani jeden systém.
- Klasa
- Česká potravina
- Zdravá potravina / Fér potravina
- Víím, co jím

- Bio potraviny
- Nutriscore
- Jiné

21) Kolikrát jíš...

Potravina	Denně	1x týdně	1x měsíčně	Občas	Nikdy
luštěniny					
vejce (slepičí, kachní, pštrosí, želví...)					
mléko a mléčné výrobky					
zeleninu					
ovoce					
brambory					
zrní, obilné vločky a výrobky z celozrnné mouky					
rýži, výrobky z bílé mouky a další loupáné obilniny					
smažená jídla					
cukroví a sladkosti (včetně čokolády)					
Ryby a další vodní havěť					
Maso zvířat, která mají zobáky					
Maso zvířat, která mají čumáčky					
Slazené nápoje					
Energy drinky					
Pivo					
Jiné alkoholické nápoje					
Vodu					
Čaj a kávu					
Jídlo vynechám					

22) Změnily se tvé stravovací návyky během lockdownu kvůli covidu-19?

- Ano, k lepšímu (Netušil/a jsem, jak je dobrá kapusta! Mňam.)
- Ano, k horšímu (Mražená pizza a limonáda třikrát denně? Žádný problém.)
- Ne

23) Pobýváš někdy v místnostech zakouřených tabákovým kouřem?

- Ano
- Ne

Pouze pro ty, kteří v předchozí otázce odpověděli „ANO“:

24) Jak často?

- *Denně*
- *Alespoň 1x týdně*
- *Alespoň 1x měsíčně*
- *Několikrát ročně*
-

25) Konzumuješ nějaké návykové látky, včetně kofeinových nápojů?

- Ano
- Ne, ale zkusil/a jsem to.
- Ne, raději knihu.

Pouze pro ty, kteří v předchozí otázce odpověděli „Ne, ale zkusil/a jsem to.“:

26) Jaká látka to byla?

(možno zaškrtnout více odpovědí)

- *tabákové výrobky*
- *kofeinové nápoje (čaj, káva, energy drinky)*
- *alkohol*
- *konopí*
- *jiné drogy*
-

Pouze pro ty, kteří v otázce 25 odpověděli „ANO“:

27) *Jaké látky a jak často?*

<i>Látka</i>	<i>Denně</i>	<i>1x týdně</i>	<i>1x měsíčně</i>	<i>Občas</i>	<i>Nikdy</i>
<i>tabákové výrobky</i>					
<i>kofeinové nápoje (čaj, káva, energy drinky)</i>					
<i>alkohol</i>					
<i>konopí</i>					
<i>jiné drogy</i>					
<i>jiné látky</i>					

28) *Kolik cigaret vykouříš denně (včetně alternativního užití tabáku typu náplastí atd.)?*

29) *Za jak dlouho po probuzení si musíš dát 1. cigaretu?*

30) *Už ses někdy opil/a?*

- *Ano*
- *Ne*

A nyní slibovaná odměna.

Ne, není to voucher.

Je to krátký příběh, který jsem napsala. Je o aktivním pohybu, dodržování pitného režimu a... Více už nebudu prozrazovat.:-)

CESTA NA HRAD

S námahou vystoupal na kopec, kde si se zděšením všiml, že mu k hradní bráně zbývá ještě tři sta metrů. Přinejmenším. V srpnovém vedru to bylo skoro jako přejít Saharu. Tričko měl promáčené potem, jazyk se mu lepil na patro. Určitě si užene úžeh. Nebo úpal. Kdo se v tom má sakra vyznat.

Už od poloviny kopce ho nezajímal hrad, jeho historie nebo vyhlídka na konci cesty, ale spíš automat s chlazenými nápoji stojící vedle pokladny. Pivo, pivečko. Představa orosené plechovky perlivého moku ho táhla do kopce jako magnet.

Trochu ho mátl, že dvířka v bráně byla dnes zavřená. Nu co, třeba je přivřela pokladní kvůli průvanu. Když tu byl před pár lety naposledy, bránou to fičelo jako komínem. Ale otevřeno být musí, není pondělí a otvírací hodiny si ověřoval před týdnem. Cedule na dveřích mu to jistě potvrdí.

Podpořte nás, hlásal už čitelný nadpis sdělení.

Jasně, vstupné dobrovolné bude v mém případě velkorysé. A pro plechovku chlazeného pivka vás podpořím ještě víc, sliboval kastelánovi a průvodcům.

Konečně dorazil k bráně a vytřeštil oči na připevněný papír.

Podpořte nás v naší stávce! Podepište prosím petici za vyšší platy pracovníků v kultuře. Je připravena v restauraci U Nováčků, Podhradí č. p. 3.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Jana Pavloušková

**Název kurzu: Studium v oblasti pedagogických věd pro učitele odborných předmětů,
praktického vyučování a odborného výcviku**

Název práce: Výchova mládeže ke zdravému životnímu stylu

Rok: 2021

Počet stran textu bez příloh: 36

Celkový počet stran příloh: 4

Počet titulů českých použitých zdrojů: 16

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 6

Počet internetových zdrojů: 15

Počet ostatních zdrojů: 4