



UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravovědy

Bakalářská práce

Alena Kostková

Stravovací návyky a alternativní druhy stravování u adolescentů

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci na téma Stravovací návyky a alternativní druhy stravování u adolescentů jsem vypracovala samostatně pouze s použitím zdrojů uvedených v seznamu citované literatury.

Datum: 15.6.2023

Podpis:

Alena Kostková

Poděkování

Ráda bych poděkovala paní doktorce Petře Kurkové za ochotu, zájem a pomoc při psaní mé bakalářské práce. Také bych chtěla poděkovat účastníkům výzkumu, díky kterým bylo možné provést dotazníkové šetření. Poděkování si zaslouží i má rodina a blízcí přátelé, kteří mě během psaní podporovali.

Obsah

Úvod.....	5
1. Cíl práce.....	6
2. Teoretické poznatky.....	7
2.1 Období adolescence.....	7
2.2 Stravovací návyky.....	7
2.3 Alternativní stravování.....	8
2.4 Studie ve vztahu k tématu.....	15
3. Praktické poznatky.....	16
3.1 Metodika práce.....	16
3.2 Etika zkoumání.....	16
3.3 Dotazníkové šetření.....	16
3.4 Zpracování výsledků.....	17
3.5 Diskuse.....	35
4. Závěr.....	37
4.1 Limitace předloženého zkoumání.....	38
5. Souhrn.....	39
6. Summary.....	40
7. Seznam literatury.....	41
8. Seznam grafů.....	45
9. Seznam tabulek.....	46
10. Seznam příloh.....	51
Anotace	

Úvod

Stravování přináleží k našemu každodennímu životu. Jedná se o velmi důležitou složku v našich životech, která ovlivňuje naše fungování, náladu, mysl, životní styl a především zdraví. Velkou roli v tomhle směru hrají naši blízcí, kteří nás od mladého věku učí, jak se správně chovat při jídle a věcech s ním spojených (stolování, poděkování). Učí nás, jaké množství potravin je pro nás zdravé a vhodné, rovněž nás učí naslouchat svému tělu a dávat mu co chce anebo nechce. Existuje spousta druhů alternativního stravování, ke kterým jsme buď vedeni, anebo si k nim sami najdeme cestu v průběhu života.

Alternativní stravování zahrnuje jiný způsob stravování, než na který jsme zvyklí, je rozdílný od našeho běžného stravování. Motivace, proč mnoho procent z populace výživové směry zkouší, jsou různé. Mezi důvody, proč tito jedinci s výživovými směry experimentují, patří například snaha zhubnout, jíst zdravěji, žít zdravěji, nezabíjet zvířata (Chrpová, 2010).

Má bakalářská práce se skládá ze dvou částí. V teoretické části se zaměřuji na správné stravovací návyky a alternativní druhy stravování u adolescentů (vegetariánství, veganství, frutariánství, dělená strava, organická strava). Cílem teoretické části mé bakalářské práce je popsat stravovací návyky a nadále popsat vybrané alternativní druhy stravování. Mezi alternativní druhy stravování se řadí vegetariánství, veganství, frutariánství, organická strava, dělená strava a další druhy stravování.

Praktická část se skládá z výzkumu, který proběhl pomocí sociálních sítí. Na sociální síť byl umístěn dotazník, který obsahuje osmnáct převážně kroužkovacích otázek (Příloha 1). Pomocí dotazníku zjišťuji, jak je na tom dnešní mládež se stravováním a zda někdo z nich dodržuje nějaký alternativní směr. Nadále zjišťuji, zda mají vůbec nějaký přehled o výživových směrech.

1. Cíl práce

Cílem mé práce je porovnat rozdíly ve znalostech a přístupech adolescentů v souvislosti s alternativními výživovými směry. A dále porovnat tyto rozdíly z hlediska pohlaví a věku.

Pro získání cíle výzkumu jsem určila čtyři výzkumné otázky, které zní následovně:

1. Jsou rozdíly ve stravovacích návycích u adolescentů dle pohlaví a dle věku?
2. Mají adolescenti přehled o alternativních směrech a uvědomují si jejich výhody a nevýhody?
3. Který z alternativních druhů stravování je podle adolescentů nejoblíbenější?
4. Jsou stravovací návyky v dnešní době adolescenty zanedbávány?

2. Teoretické poznatky

2.1 Období adolescence

Adolescence je období v životě, kdy se charakteristiky člověka (sociální, psychologické, kognitivní, biologické) vzájemně mění ze vztahu dítěte na vztah dospělého (Sawyer, Azzopardi et al., 2018)

Dospívání, které označujeme pojmem adolescence, je v rozhraní věku od 15 do 21 let. Tohle období se považuje za velmi významné z důvodu dozrávání tělesných systémů – reprodukční soustava, hormonální produkce, vztahová oblast (Dolejš, Orel, 2017).

Adolescence je provázena sebepojetím, tvořením vlastní identity, srovnáním se se svým emočním vývojem. Adolescenti mají snahu vžít se do role dospělého, ovšem na to nejsou z hlediska psychické stránky dostatečně připraveni (Orben, Tomová, 2020).

Charakteristickými znaky pro toto období věku je například ukončení růstu a ustálení váhy, urovnání si vlastních cílů, hodnot (co je pro mě důležité, co méně), pocit nejistoty a obavy z budoucnosti, co budou dělat (zda se dostanou na školu, co bude po škole, jaká bude jejich práce, budou mít partnera/ partnerku anebo ne) podceňování a přeceňování vlastních sil, sexuální aktivita, vztahy (první láska, první rozchod), dochází zde k osamostatnění či vzdálení se od rodičů, jelikož mají potřebu být ve vzájemném kontaktu se svými vrstevníky, větší péče o vnější krásu (Branje, 2022).

Hlavním cílem dospívání je najít smysl života, najít sám sebe, umět se sám rozhodnout, ověřit si svou výdrž, schopnosti a dovednosti, udělat si své míso ve společnosti, přijmout novou roli v životě. Jedinec by také měl dosáhnout osobní, sociální a biologické zralosti. Období se nedá považovat za procházku růžovým sadem, jelikož v tomto období pobíhá spousta náročných a nelehkých změn (Branje, 2022).

2.2 Stravovací návyky

Souhrn stravovacích návyků říká, že bychom měli vědět, jak se stravujeme, ale také bychom měli vědět, jak by se dalo stravovat lépe. Stravování vede k důrazu na výživu a vztahu ke zdraví. Jelikož kvalitním stravováním si dáváme důraz na prospěšnější život (Kastnerová, 2011).

Styl, kterým se převážně stravuje naše obyvatelstvo, je z 80 % nezdravý kvůli nadbytku tučného masa, jednoduchých cukrů, živočišných tuků a také z důvodu obluby rychlého občerstvení. Názor, že se s tím naše populace snaží pracovat a zmírnit procenta nesprávného

stravování, je velmi mylný, protože převládá nevědomost o správném stravování a lenost ke změně přístupu, avšak pokud začneme poslouchat naše těla, naučíme se rozpoznat, co a v jaké míře je pro nás vhodné a tím se naučíme vyhýbat léčkám moderní výživy a nastavíme se na správné stravovací návyky (Überall, Überall, 2017).

Přinutit se stravovat správně je pro spoustu osob náročné, avšak máme určitá doporučení, jak dobrého stravování dosáhnout. K dosáhnutí správného stravování patří pestrá strava (dostatek sacharidů, vlákniny, bílkovin, zdravých tuků, minerálních látek), kterou budeme mít vhodně rozdělenou do čtyř až pěti denních jídel (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře). Nesmíme zapomínat na snídani, kterou začínáme den a dodává nám energii, kterou potřebujeme do dobrého startu dne. Nadále je potřeba dodržovat denní příjem tekutin (optimální denní příjem zdravého člověka 2 až 3 litry). K porozumění správnému stravování nám může pomoci potravinová pyramida, která nám přibližně uvádí, jaké suroviny konzumovat a v jakém množství. Vhodný ke konzumaci je dostatek zeleniny, ovoce, obiloviny. Dalším doporučením, které by nám mohlo pomoci k lepšímu stravování, je omezení určitých potravin. Mezi potraviny, které by měly být populací omezeny, se řadí například soli, sladké nápoje, cukry, alkohol. Omezením těchto surovin předejdeme zdravotním komplikacím a naučíme se správně zacházet s potravinami, které jsou pro naše zdraví prospěšnější (Klimešová, Stelzer, 2013).

Ke stravovacím návykům jsme vedeni již od mala, a proto za některé chyby v našem stravování mohou zodpovídat rodiče a také vychovatelé, kteří nás vedli nesprávným směrem (Fraňková, Pařízková et al., 2013).

Možné chyby autoři vymezili do jednotlivých bodů, a ty na sebe vzájemně navazují. Jde o neznalost složení potravy a její funkčnosti, dále špatné odhadnutí připraveného jídla a plýtvání, nepravidelné stravování v rodině, špatný přístup dospělých k pokrmu, nemístné chování rodičů, špatné návyky stolování, nevhodné a drsné diety, které nejsou pro společnost vhodné. Poslední bod zahrnuje neadekvátní chování k osobě, nerespektování věku dítěte (Fraňková, Pařízková et al., 2013).

2.3 Alternativní stravování

Alternativní stravování je stravování, které se všemi způsoby odlišuje od zvyklostí většiny společnosti i od odborníky doporučovaných postupů, nenese sebou jednoznačnou definici. Nejčastěji se odlišují tím, že v daném jídelníčku chybí některé typy běžných potravin.

Rovněž se stravování odlišuje dle zvyklostí dle určitého území. Nejde posoudit, zda jsou alternativní způsoby výživy vhodné anebo ne (Petrová, 2008).

Lidé volí alternativní způsoby stravování z různých důvodů, např. zdravotní – snaha o lepší a kvalitnější život, náboženské – některé skupiny, jako jsou např. židi, nesmí konzumovat vepřové maso, protože ho považují za nečisté, etické – ochrana zvířat před zabitím, ekologické – chrání a šetří přírodu, léčebné – lidé, kteří se vyhýbají „chemii“ a zkouší přírodní cestu (Martínáková, 2015).

V současné době je celá řada alternativních druhů stravování: například vegetariánství, dělená strava, výživa podle krevních skupin, syrová organická strava, makrobiotická strava, Atkinsova dieta, dieta podle Diamondových a tak dále (Kastnerová, 2011).

Alternativní výživový směr může mít svoje výhody, pokud se nejedná o velmi přísné formy vegetariánství anebo makrobiotickou výživu. Dobře sestavený vegetariánský jídelníček přináší našemu tělu velké množství vitamínu C, antioxidantů, vlákniny (v přiměřeném množství). Nadále také může sloužit jako prevence srdečních chorob, rakoviny, obezity a cukrovky. Dále se v jídelníčku vyskytují potraviny jako například tofu, seitan, tempech, které nahrazují maso a v klasické stravě se moc neobjevují. Většina vegetariánských potravin se považuje za zdravější alternativu našich klasických potravin (kaše z obilí, pečivo pouze celozrnné). Nadále je zde větší příjem čerstvého ovoce, zeleniny, což má na naše tělo taky pozitivnější a zdravější vliv. Dalším pozitivem alternativního výživového směru je klidnější styl života, omezení konzumace alkoholu, nekuřáctví a zvýšená fyzická aktivita (Kunová, 2011).

Vegetariánství

Mezi nejrozšířenější a poměrně populární a oblíbený alternativní druh stravování řadíme vegetariánství. Tenhle způsob výživy je známý již odpradáva. Jedná se o stravu, která je přirozeně nejbliže fyziologickým potřebám člověka a jeho organismu. Za vegetariána se považuje ten, kdo odmítá konzumaci masných výrobků a masa (Großhauser, 2015).

Vegetariánské stravování zakazuje konzumaci masa a výrobků z něj. Povolené jsou potraviny jako například vejce, med, mléko. Vegetariánství zahrnuje podtypy, které mohou být pro člověka velmi nebezpečné a je zde potřeba se zamyslet, zda se opravdu jedná o zdravé stravování, jak kolem sebe slyšíme anebo je tomu jinak. (Campbell – McBride, 2020).

Mezi zástupce vegetariánských směrů se řadí semi-vegetariáni, lakto – ovo – vegetariáni, lakto-vegetariáni, ovo – vegetariáni a příznivci raw stravy. Semi – vegetariáni se

stravují například drůbežím masem, vejci a dále taky mléčnými výrobky, rybami. Striktně se omezují v konzumaci masa, převážně červeného masa. Při stravování dochází k menšímu příjmu železa, a proto si na to lidé musí dávat pozor a doplňovat ho jiným způsobem (konzumace brambor, vajec). Lakto-ovo-vegetariáni se nestravují uzeninami, rybími výrobky a masem, mají však povolenou konzumaci mléčných výrobků a vajec. Díky tomu mají dostatek vitamínu B12 a aminokyselin, avšak stále je zde nízký příjem železa a také jódu. Dalším směrem vegetariánství jsou lakto-vegetariánství. Lakto –vegetariáni se stravují převážně mléčnými výrobky. Potraviny, které v jejich jídelníčku nenajdeme, jsou ryby, maso a veškeré potraviny spojené s ním a také vejce. Oproti předešlým směrům je tenhle z nich složitější, protože je zde náročnější zajistit dostatek bílkovin pro tělo. Ovo – vegetariáni nekonzumují mléčné výrobky a masné výrobky. Z živočišných produktů mohou konzumovat pouze vejce. Forma neboli směr vegetariánství, který je velmi přísný, se nazývá raw strava. Raw strava zakazuje konzumaci jakýkoliv živočišných produktů a také tepelně upravené formy stravy. Velkou část vegetariánů zastupují lakto-vegetariáni a lakto – ovo – vegetariáni (Großhauser,2015)

Rozhodnutí stát se vegetariánem není tak jednoduché, jedná se o dlouhodobý proces, který vyžaduje zodpovědný přístup, aby si člověk rychlou změnou nijak neublížil. Člověk musí dbát na výživová doporučení a vhodný výběr a složení stravy. Správné složení vegetariánské stravy obsahuje zeleninu, ovoce, ořechy, semena, oleje – olivový, řepkový, luštěniny, obiloviny. Maso mají vegetariáni snahu nahrazovat částečně například čočkou, hrachem, fazolemi, sójou, houbami (suroviny obsahují bílkoviny, vlákninu). Není vhodná konzumace sladkých potravin s vysokým obsahem tuku a ani potravin z rychlých oken či fast – foodu (Kohout, Havel, et al., 2021).

Rostlinná strava má však svá rizika, které vznikají z možných výživových nedostatků. Při vegetariánském stravování dochází k nedostatečnému příjmu bílkovin, železa, vitamínu B12 a hrozí také nedostatek vitamínu D. Pokud se člověk rozhodne přistoupit na vegetariánskou stravu, musí počítat s tím, že tyhle vitamíny je nutné tělu dodat jiným způsobem (Světnička, Selinger et al.,2020).

Pozitivním vlivem vegetariánství je, že lidé konzumují mnohem více ovoce a zeleniny než většina lidí při klasickém stravování. Mezi další výhodné a pozitivní vlastnosti vegetariánství se dá zařadit nízká konzumace alkoholických nápojů, nekuřáctví (Kunová, 2011).

Veganství

Veganství neboli striktní rostlinné stravování je způsob stravování založený na konzumaci rostlinných potravin, který odmítá jakýkoliv pokrm, který by mohl obsahovat zvěř (Kasper, Burghardt, 2015).

Jedná se o formu stravování, která je v dnešní době obyvatelstvem velmi rozšířená především u mladistvých. Definice veganského stravování říká, že souvisí s životním prostředím, zdravým životním stylem a etikou (Houdek, 2020).

Důvodů, které mohou vést populaci k veganskému stravování, je hodně, avšak mezi ty nejčastější patří etické, náboženské, zdravotní a ekologické. Rozhodnutí, zda se stát veganem, může být zrealizováno náhle, anebo spontánně. Ovšem velmi často se stává, že to člověk nedokáže. Nedokáže za dne na den změnit svoje stravovací návyky, a proto je důležité se na změnu připravit a jít na ni pomalu, zkusit první mírnější formu vegetariánství a postupně navazovat na formu veganství (Craig, 2018).

Veganství a vegetariánství bylo považováno za jeden druh stravování, avšak v dnešní době je důležité si uvědomit hlavní rozdíly v pojetí výživy a vynechání několika důležitých složek běžného stravování, jelikož vegani mají mnohem přísnější podmínky ke stravování oproti vegetariánům (Caha, 2021).

Veganská strava je založená na veškerém vyřazení masa, mléčných výrobků, vajec, medu. Jedná se o velmi přísné stravování, které nedovoluje požít cokoliv z živočicha a nepřipouští žádné spojení s ním, např. oblečení z kožešiny. Populace veganů konzumuje pouze suroviny rostlinného původu (Großhauser, 2015).

Veganství s sebou nese jak výhody, tak bohužel i nevýhody/ rizika. Mezi výhody se řadí snížení rizika zánětů v těle, snížení rizika metabolického syndromu. Veganství obnáší velkou konzumaci celozrnných potravin, ovoce, zeleniny, luštěnin, což dodává našemu tělu spoustu vlákniny, minerálů a vitamínů. Konzumace semen, ořechů napomáhá k prevenci a ochraně organismu před různými druhy onemocnění (McEvoy, Temple et al., 2012).

Mezi nevýhody či rizika stravování, které mohou jedinci ublížit, patří nedostatek železa, který se může projevat lámáním nehtů, bolestí hlavy anebo také poruchami trávení. Nadále chybí tělu vitamín B12, což se může projevat únavou, podrážděností, brněním končetin. Vitamín B12 je obsažen pouze v živočišných produktech, ale vegani se ho snaží získat v rostlinné podobě. Vitamín B12 obsahuje mořská řasa Spirulina, avšak ani tahle řasa ho nemá dostatek, a proto vegani musí vitamín B12 užívat a doplňovat ve formě tabletek Pro vegany je

vhodné využít pomoci výživových poradců, kteří jim pomohou jídelníček správně a vhodně sestavit, aby se předcházelo rizikům tohoto stravování (Großhauser, 2015).

Frutariánství

Frutariánství bývá také označováno jako ovocný život. Je to velmi přísná forma vegetariánství, která společností není oblíbená a tím pádem ji velká společnost lidí ani nedodrжуje, najde se jen pár jedinců, kteří tenhle druh stravování dodrжуjí. Tato forma stravování je hraniční se správným fungováním zdraví. (Kunová, 2011).

Frutariánství zahrnuje pouze stravu formou ovoce, semen, ořechů a jiných plodů. Dále konzumují fazole, dýně, okurky, rajčata, ale vyhýbají se konzumaci špenátu a brambor. Když dochází ke sběru, lidé jsou velmi opatrní, aby nedošlo k porušení a zranění rostliny či stromu. Proto můžeme najít v naší společnosti frutariány, co jedí pouze spadlé plody ze země. Někteří jedinci, však zastávají názor, že pokud je plod správně zralý a jde lehce oddělit od rostliny či stromu nejedná se o negativní ani špatný zásah do života rostliny a srovnávají to například ke zkracování nehtů u člověka, které také nemá negativní ani špatný vliv na psychiku a zdraví člověka (Veselá, 2008).

Výhodou stravování formou ovoce, např. borůvek, jahod, malin je to, že snižují bolest a záněty např. při artritidě. Také granátové jablko a bobule jsou velmi bohatým zdrojem dietetických bioaktivních sloučenin, zvláště polyfenolických flavonoidů, které jsou sjednocené s protizánětlivými, analgetickými a antioxidačními účinky (Basu, Schell et al., 2018).

Frutariánství s sebou nese určitá rizika a také nevýhody, jedná se o nevyvážené stravování. Tělo nedostává dostatek potřebných látek a minerálů, a proto ho člověk musí nahradit jiným způsobem, například formou doplňkových tablet. Tělo nemá dostatek vitamínu B, vitamínu D, železa, zinku, vitamínu B12. Vitamín B12 se velmi těžko nahrazuje, protože jeho výskyt je převážně v živočišné stravě, a nikoliv v rostlinných potravinách. Dieta neboli stravování pomocí ovocného života není vhodná pro kojící, těhotné ženy a také děti (Piřha, Poledne et al., 2009).

Dělená strava

Dělená strava je typ stravování, kde dochází k rozdělování potravin (potraviny se spolu buď smí kombinovat anebo naopak nesmí. Cílem dělené stravy je, aby nedocházelo ke vzájemné kombinaci velkého množství rostlinných surovin a velkého množství živočišných

surovin. Úplné oddělení potravin není nutné a ani úplně reálné. Dělená strava se pokouší o sladění stravy a jejím cílem je usnadnit činnost trávicímu ústrojí (Mandžuková, 2012).

Dělená strava má svá vlastní pravidla, jež je vhodné dodržovat pro správný efekt, který od tohoto druhu stravy očekáváme. První pravidlo zní tak, že během jednoho jídla se spolu nesmí kombinovat potraviny s vysokým obsahem bílkovin a sacharidů. Neutrální potraviny se mohou míchat tak či tak, buď se sacharidy anebo bílkoviny. Dále je vhodné zachovat rovnováhu kyselin a zásad pomocí zásadotvorných potravin. Ráno se stravovat převážně ovocem a zeleninou, k obědu si dát jídlo s obsahem bílkovin a k večeři jídlo s obsahem sacharidů. Doporučená doba mezi jednotlivými jídly je čtyři hodiny, avšak je to na uvážení osoby. Nadále bychom měli nechávat suroviny převážně v syrovém stavu a zbytečně je tepelně neupravovat, nepoužívat potraviny s prodlouženou trvanlivostí a také se vyhýbat nezdravým potravinám jako je např. cukr, bílá mouka, limonády. Poslední a velmi dobrá rada je jíst jídlo v klidu a dobře jej rozžvýkat (Janovská, 2011).

Dodržováním děleného stravování dochází k určitým pozitivům na člověka. Prvním pozitivem je kontrola nad vlastní váhou. Dělená strava napomáhá k udržení optimální hmotnosti člověka z důvodu správného rozdělení potravin. Nadále mezi pozitivní účinky děleného stravování patří například čistější pokožka, pružnější tělo, zvýšení výkonnosti, vitality (Mandžuková, 2012).

Jak už víme, tak v dělené stravě nelze míchat potraviny, které obsahují vysoký podíl bílkovin a velký podíl sacharidů, a proto máme neutrální potraviny, které jdou smíchat s oběma skupinami. Neutrální potraviny jsou potraviny, které nebrání správnému trávení tělu. Máme dva druhy neutrálních skupin. První skupina je konzumována v malém množství a jedná se například o tyto potraviny – tvaroh, lučina, jogurt, kyselé mléko, kefir, sýry (smetanové, máslové), hermelín, ořechy (vlašské, lískové), droždí, olej (řepkový, slunečnicový, olivový), ocet, makrela, zavináč. Druhá skupina neutrálních potravin je založená převážně na zelenině. Suroviny, které se nachází ve druhé skupině, lze konzumovat neomezeně. Suroviny, které zde nalezneme, jsou například – špenát, okurka, mrkev, petržel, rajče, česnek, pažitka, máta, meduňka, avokádo, borůvky, bazalka, hlíva ústřičná, želatina, bylinné čaje (Chrpová, 2010).

Organická strava

Organické stravování lze jinak nazvat spojením BIO strava. Jedná se o suroviny, které mají živočišný anebo rostlinný původ. Organické stravování se zařazuje mezi alternativní

směry a je založeno na ekologickém duchu. Tyto potraviny jsou pro populaci drahou záležitostí, kterou se v dnešní době bohužel nemůže dovolit každý. Suroviny lze zakoupit například v BIO obchodech, BIO koutcích, supermarketech, ekofarmách anebo farmářských trzích. Organické stravování či jinak bio stravu můžeme označovat jako zemědělský směr, který zamítá jakékoliv způsoby konvenčního zemědělství (směr, který nejede na kvalitu zboží, ale na kvantitu a získaný zisk/ výdělek). Účelem je zabránit anebo snížit nezdravé a špatné látky v potravě. Společnost, která dodržuje BIO stravu, odmítá konzumaci jakýchkoliv potravin, které jsou chemicky ošetřovány (Vrablová, 2016).

Potraviny jsou kvalitní a platí zde pravidlo, že méně je někdy více. Společnost, která dodržuje tenhle druh stravování, ví, co se skrývá pod pojmem životní prostředí (systém složený z přírodních, sociálních a umělých složek světa, která mohou být anebo jsou s člověkem v neustálé interakci) (Müllerová, 2009).

Potraviny, které naplňují správné podmínky a pravidla zemědělství, obdrží Osvědčení o původu bioproduktu. Potraviny se vyznačí známkou BIO a poté jsou brány jako správný produkt z ekologického zemědělství (Rákosníková, 2018).

BIO potraviny jsou obdrženy od ekologických zemědělců, jejich práce je pravidelně podrobována přísné kontrole (úkolem kontrol je prověřit, zda jsou dodržovány všechny správné podmínky pro dobré fungování zemědělství). Kontrolu provádí nezávislá mezinárodně akreditovaná inspekční a certifikační organizace KEZ, o.p.s., tahle organizace spadá pod Ministerstvo zemědělství České republiky. (Dlouhý, Urban, 2011).

Produkty označované za organické mají za úkol splnit určité podmínky, mezi které se řadí například pěstování bez použití chemických postřiků, umělých hnojiv, bez přidávání aromatických látek, barviv, vitamínů a konzervačních látek (Dlouhý, Urban, 2011).

Cílem ekologického zemědělství je snaha o uchování přirozenosti půdy a půdního života, zachování kvality vody, zodpovědné využívání přírodních zdrojů, energie. Dále se pokouší o lepší životní stav populace a snaží se neplýtvat neobnovitelnými zdroji (například fosilní paliva) (Generální ředitelství pro zemědělství a rozvoj venkova při Evropské komisi, 2013).

Velmi velkou výhodou biopotravin je, že víme, co jíme. Potraviny jsou pěstovány bez pesticidů a umělých barviv, neobsahují žádné přidané látky, jsou pravidelně kontrolovány a věnují se jim lidé, kteří ví, co dělají. Zvířata, díky kterým určité suroviny máme (vajínka, mléko, sýry, maso), žijí v čistém a přirozeném prostředí (Zemanová, 2010).

2.4 Studie ve vztahu k tématu

Relevantní, anebo co nejvíce příbuzné studie byly vyhledávány prostřednictvím elektronických zdrojů, tedy vyhledávačů Google Scholar a prostřednictvím Portálu elektronických informačních zdrojů Univerzity Palackého v Olomouci.

První vybraná studie z roku 2011 prokázala zdravotní přínosy rostlinné, jinak také vegetariánské stravy. Vegetariánská strava obsahuje nižší množství nezdravého tuku, který se nachází v živočišných potravinách, a naopak zahrnuje vyšší obsah vlákniny, luštěnin, ořechů, zeleniny, obilovin. Tím dochází k prevenci například cukrovky, rakoviny, srdečních chorob, obezity. Vegetariánství proto patří k velmi oblíbenému směru alternativního stravování. Správně naplánovaná veganská a vegetariánská strava může uspokojit všechny výživové potřeby jedince. Je však nutno věnovat pozornost určitým složkám živin, aby byl zajištěn správný příjem všech výživových potřeb. (Marsh, Zeuschner et al., 2011).

Další, tedy druhá studie z roku 2014 se věnovala nedostatku vitamínu B12. Vysoké množství nedostatku vitamínu B12 bylo zaznamenáno u veganů více než u vegetariánů (až na pár výjimek). Autoři studie zjistili, že vegani, kteří nekonzumují vitamín B12 v doplňcích stravy, jsou vystaveni vysokému riziku jeho nedostatku a měli by začít doplňky stravy užívat (Pawlak, Lester et al., 2014).

Studie, která je z roku 2016, měla za cíl porovnat dietní příjem a výživový nutriční stav finských veganů a jedinců, kteří nedodržují tento alternativní směr výživy. Vegani dodržovali přesně svůj jídelníček, aby data byla přesná. Výsledkem studie bylo, že se u všech veganů prokázal nižší příjem živin, vitamínu D, vitamínu B12 než u ostatních účastníků. V závěru této studie autoři zdůrazňují důležitost a potřebnost výživového poradenství pro vegany (Elorinne, Alfthan et al., 2016).

3. Praktické poznatky

3.1 Metodika práce

Pro praktickou část bakalářské práce byla zvolena metoda kvantitativního výzkumu, a to formou nestandardizovaného dotazníku. Ve výzkumném šetření byl uplatněn deskriptivní (popisný) design. Dle Hendla a Remera (2017) a Chrásky (2016) je cílem deskriptivního výzkumu získat přehled o výskytu určitého jevu. Dotazník obsahuje 18 položek. Odpovědi otázek jsou ve formě výběrových odpovědí, pouze u dvou otázek je otevřená odpověď, kde respondenti mohli říct svůj vlastní názor.

K vytvoření dotazníku a sběru dat od cílové skupiny bylo využito webového rozhraní Survio.com, která nabízí vytvoření dotazníku zdarma. Odpovědi od respondentů byly dále zpracovány v programu MS Excel. Následně byla data z dotazníku převedena do grafů.

Dotazník byl realizován elektronickou – online formou prostřednictvím sociální sítě (Instagram), kde byl vložen příslušný odkaz na dotazník a poté mohl být respondenty vyplněn. Ti byli vybráni na základě záměrného výběru a rozhodoval o něm úsudek zkoumané osoby nebo výzkumníka (Chráska, 2019).

3.2 Etika zkoumání

Pro realizaci sběru a zpracování dat byly dodrženy parametry etického přístupu. Vzhledem k tomu, že zkoumaný soubor nedosáhl plnoletosti, byl vypracován formulář informovaného souhlasu pro jejich zákonné zástupce, jehož nevyplněná verze je uvedena jako příloha č. 1.

Před samotnou realizací výzkumného šetření byli respondenti informováni o dobrovolnosti a anonymitě provedeného výzkumu. Respondenti měli kdykoliv možnost ukončit výzkum anebo z něj úplně odstoupit.

3.3 Dotazníkové šetření

Dotazník je sestaven z osmnácti uzavřených otázek, přičemž u dvou otázek (č. 9 a č. 14) je možnost otevřené odpovědi. Vyplnění dotazníku účastníkům zabralo průměrně dvě až pět minut. Sběr dat probíhal od 2. 05. 2023 do 12. 05. 2023, nejvíc odpovědí bylo však získáno první a druhý den zkoumání.

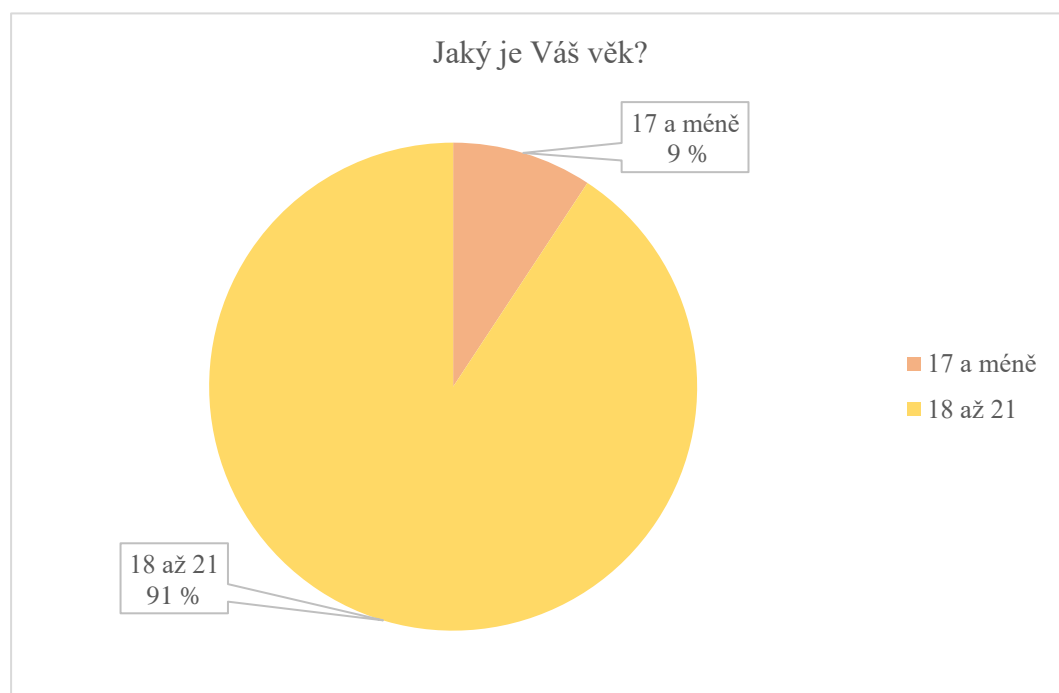
Dotazníkového šetření se zúčastnilo 97 adolescentů přes přímý odkaz, který jim byl poskytnut. Zařazovacím kritériem pro sběr dat byly osoby ve věkové kategorii 15 až 21 let,

kteří byli ochotní věnovat nestandardizovanému dotazníku svůj volný čas. Vyřazovacím kritériem byl věk respondentů, kteří nedosáhli 15 let, a naopak jedinci staršího věku (22 a více) z důvodu nesplnění kategorie adolescence. A dále neúplně vyplněné položky v dotazníku. Otázky v nestandardizovaném dotazníku byly zvoleny a formulovány tak, aby bylo dosaženo naplnění cíle.

3.4 Zpracování výsledků

Zpracované výsledky byly pro přehlednost a analýzu jednotlivých opovědí vloženy do grafů, které byly zpracovány v MS Excel a následně vyhodnoceny. K popisu dat byla použita základní popisná statistika (absolutní počty, relativní počty).

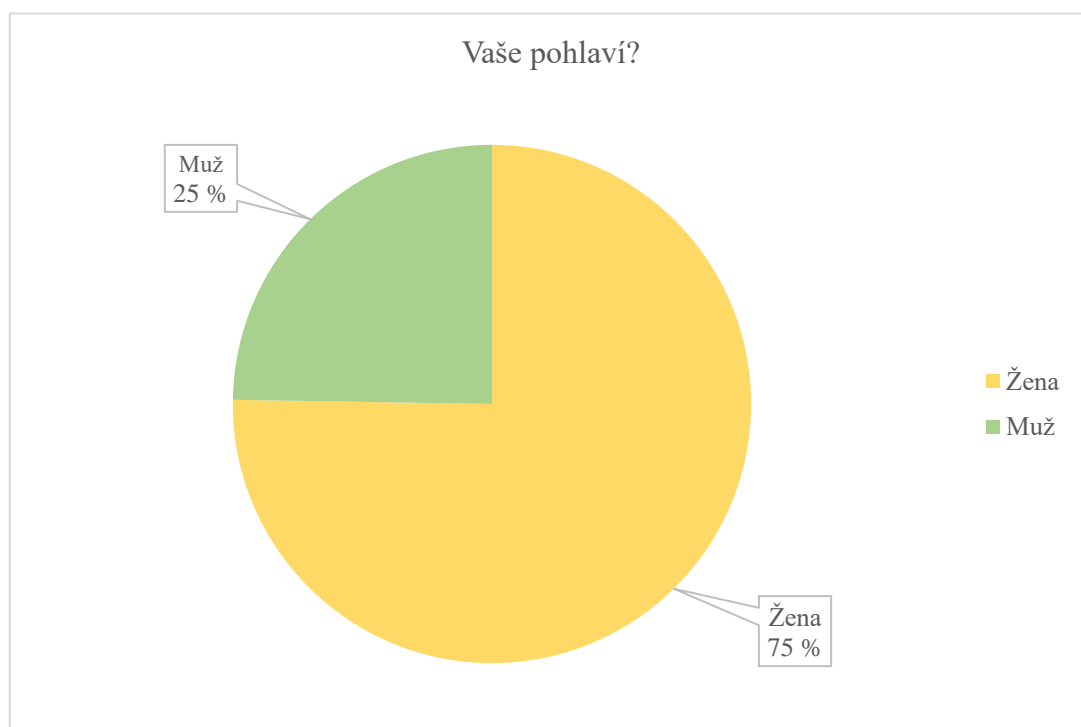
1. Otázka: Jaký je Váš věk?



Graf 1. Věková distribuce (Zdroj: vlastní výzkum)

Jak můžeme vidět, tak se do výzkumu zapojilo 88 plnoletých adolescentů a výrazně méně nezletilých adolescentů (9).

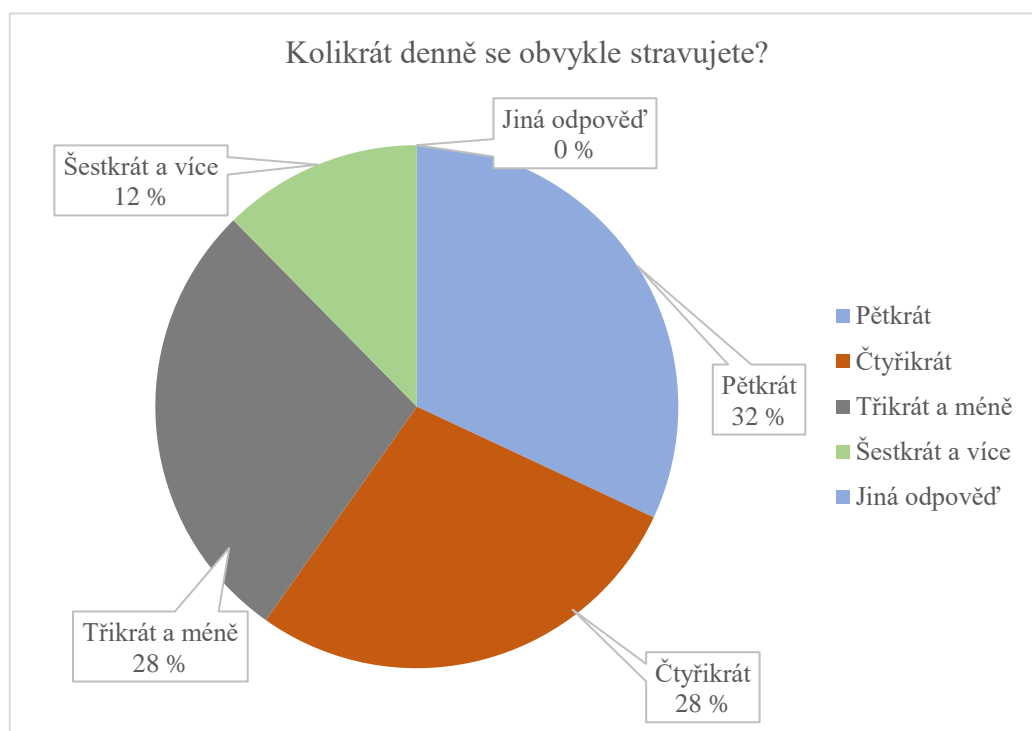
2. Otázka: Vaše pohlaví?



Graf 2. Pohlaví respondentů (Zdroj: vlastní výzkum)

Co se týče otázky na pohlaví, můžeme zde vidět, že ženy převládají nad muži. Žen a dívek se na výzkumu podílelo přesně 73, mužů pouhých 24 (všichni dosáhli plnoletosti). Lze říct, že to může být i tím, že se o stravu a dění kolem ní zajímají spíše ženy než muži. Také byl dotazník zveřejněn na sociální síti, kde ženy výrazně převažují nad muži.

3. Otázka: Kolikrát denně se obvykle stravujete?



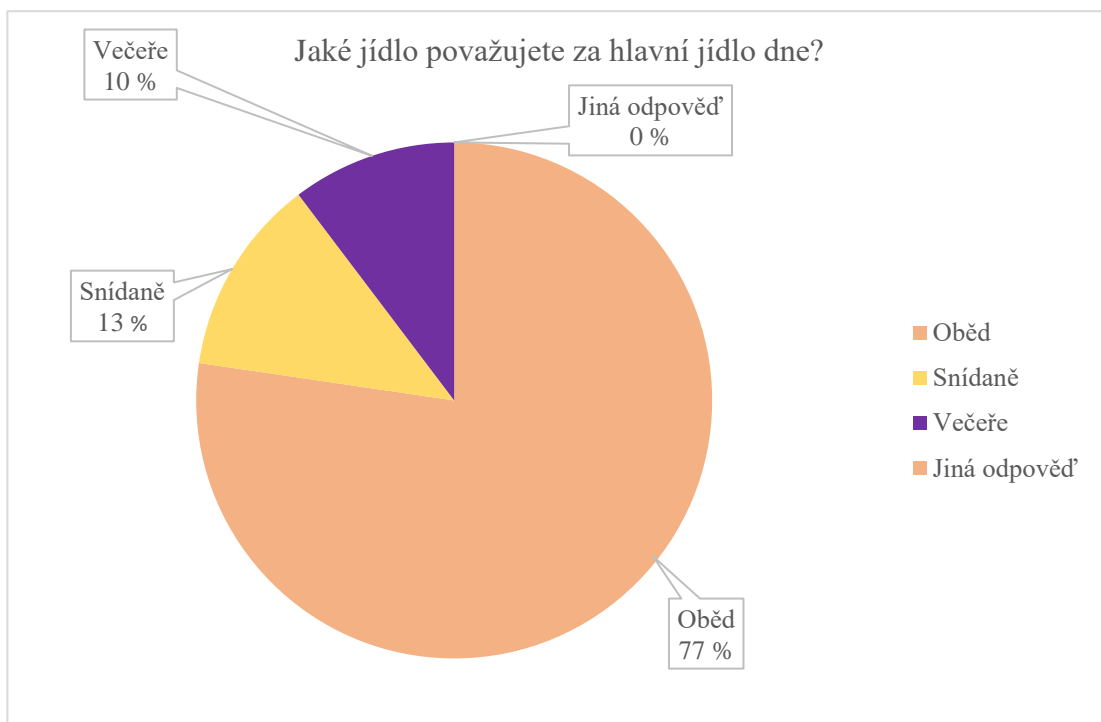
Graf 3. Denní stravování respondentů (Zdroj: vlastní výzkum)

Na grafu u třetí otázky můžeme vidět znázornění odpovědí na obvyklé stravování respondentů během dne. Již na první pohled vidíme, že se většina (31 respondentů) stravovala pětikrát za den, což může být známka toho, že dodržují správné stravovací návyky (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře).

Na dalším místě se umístilo stravování obvykle čtyřikrát denně a stejně tak stravování třikrát denně a méně (27). Každý člověk se stravuje dle potřeb, avšak jíst třikrát denně a méně není pro naše tělo správné.

Šestkrát denně a více se dle výzkumu stravuje 12 respondentů a po analýze dotazníku bylo zjištěno, že se jedná o muže.

4. Otázka: Jaké jídlo považujete za hlavní jídlo dne?

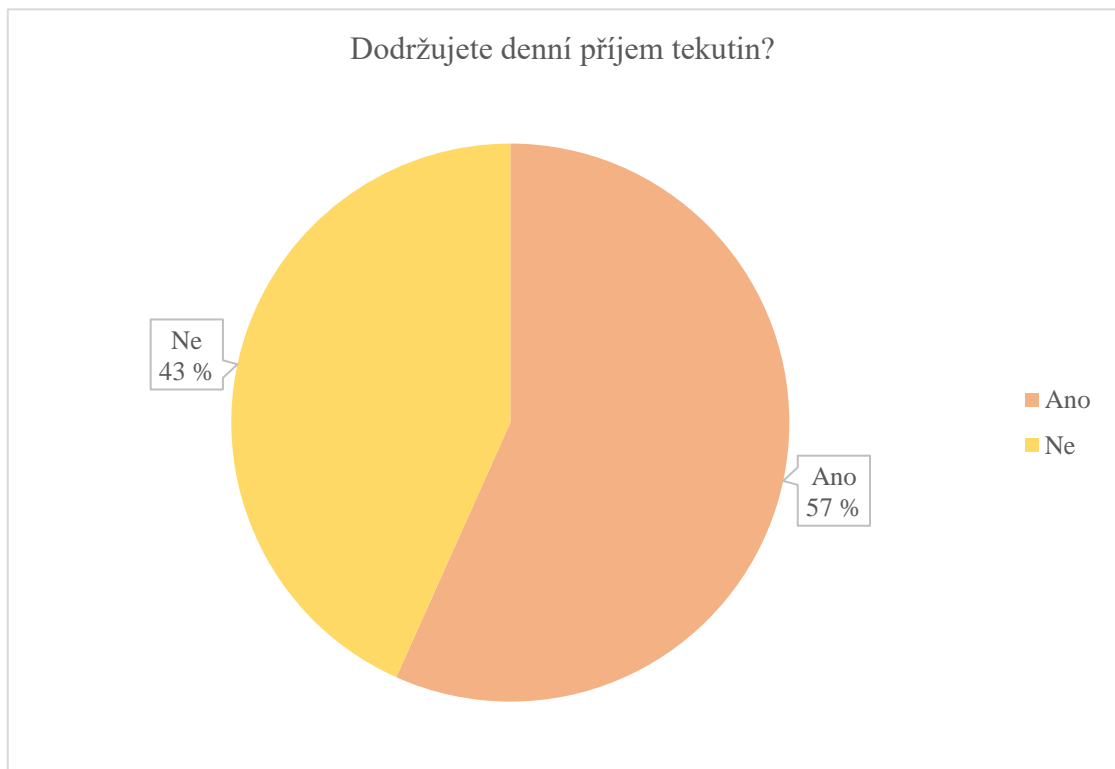


Graf 4. Hlavní jídlo dne (Zdroj: vlastní výzkum)

Převážná většina respondentů považovala za hlavní jídlo dne oběd (75 hlasů), na druhém místě se umístila snídaně (12) a na třetím večeře (10). Jak můžeme vidět v grafu, tak se snídaně s večeří liší pouze o dvě odpovědi. Říká se, že základem dne je dát si snídani, která dělá den, ale jak můžeme vidět 75 respondentů má jasný názor, že oběd je hlavní složkou dne.

15 mužů odpovědělo, že za hlavní jídlo považují oběd, dalších 7 mužů označilo snídani a pouze dva z nich označilo večeři. Zbylé odpovědi patří ženám.

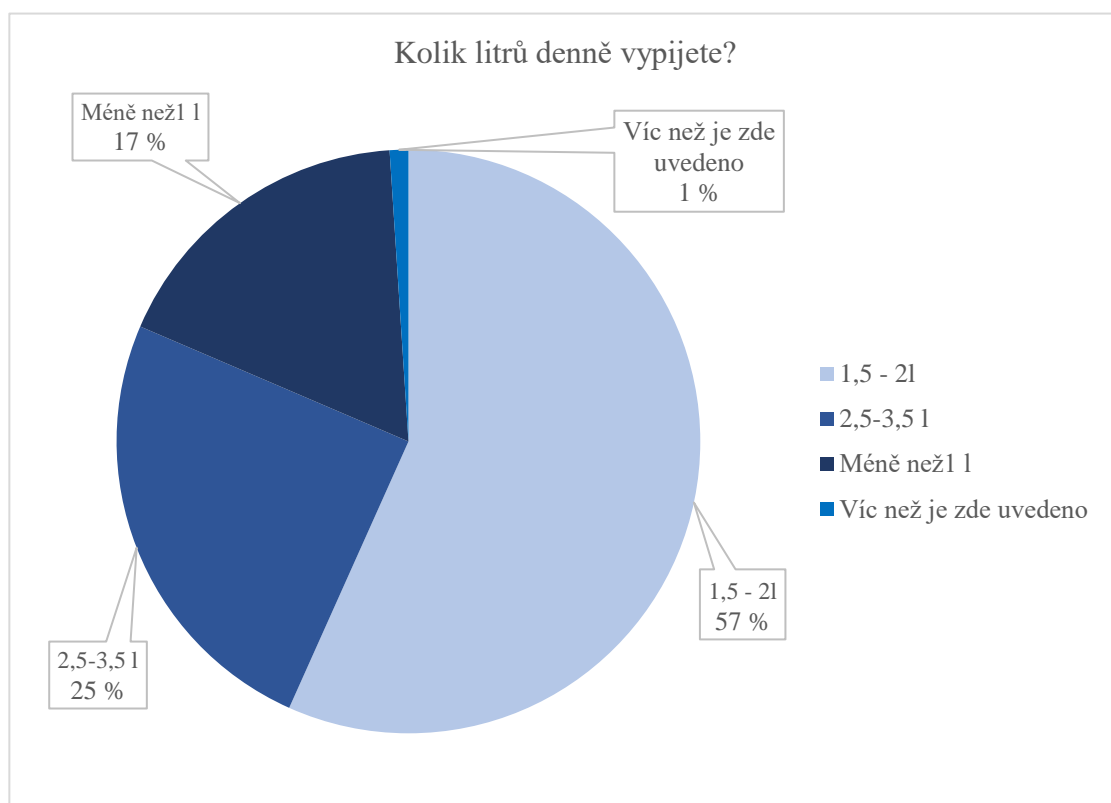
5. **Otázka:** Dodržujete denní příjem tekutin?



Graf 5. Denní příjem tekutin (Zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 5 zní, zda respondenti dodržují denní příjem tekutin. Z 97 odpovědí označilo 55 respondentů, že Ano. Dalších 42 osob označilo odpověď Ne. Pitný režim dodržovalo 23 mužů a 32 žen, z toho jsou 4 nezletilé.

6. Otázka: Kolik litrů denně vypijete?



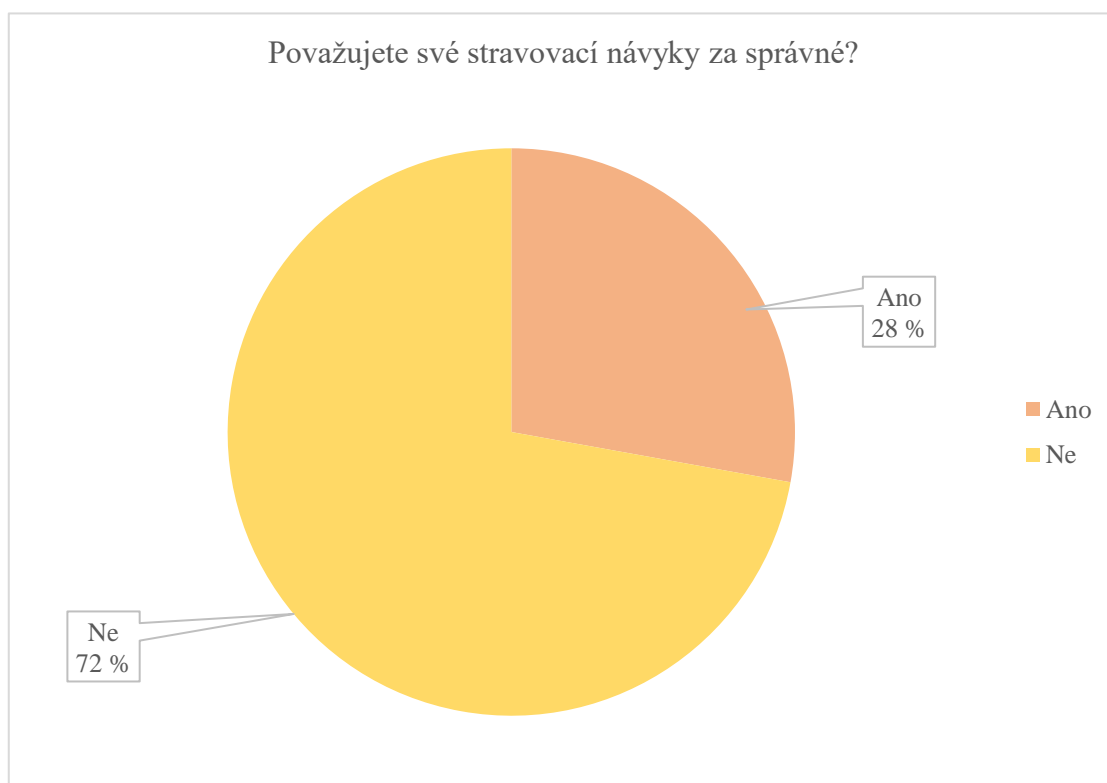
Graf 6. Vypité množství tekutin za den (Zdroj: vlastní výzkum)

Denní příjem tekutin se u každého z nás může lišit z důvodu rozdílné váhy, pohlaví, skutečnosti, zda se jedná o sportovce, či ne. Dle grafu můžeme vidět, že 55 respondentů vypije během dne 1,5 až 2 litry, po podrobnější analýze jsem zjistila, že se jednalo o odpovědi žen a dívek.

Dalších 24 respondentů označilo možnost denního příjmu 2,5 až 3,5 litrů během dne. Tuto možnost označilo 23 mužů a jedna žena. Dalších 17 respondentů uvedlo, že vypije během dne pouhý jeden litr a méně.

Pouze jeden respondent označil, že pije více, než je zde uvedeno. Jednalo o muže.

7. **Otázka:** Považujete své stravovací návyky za správné?

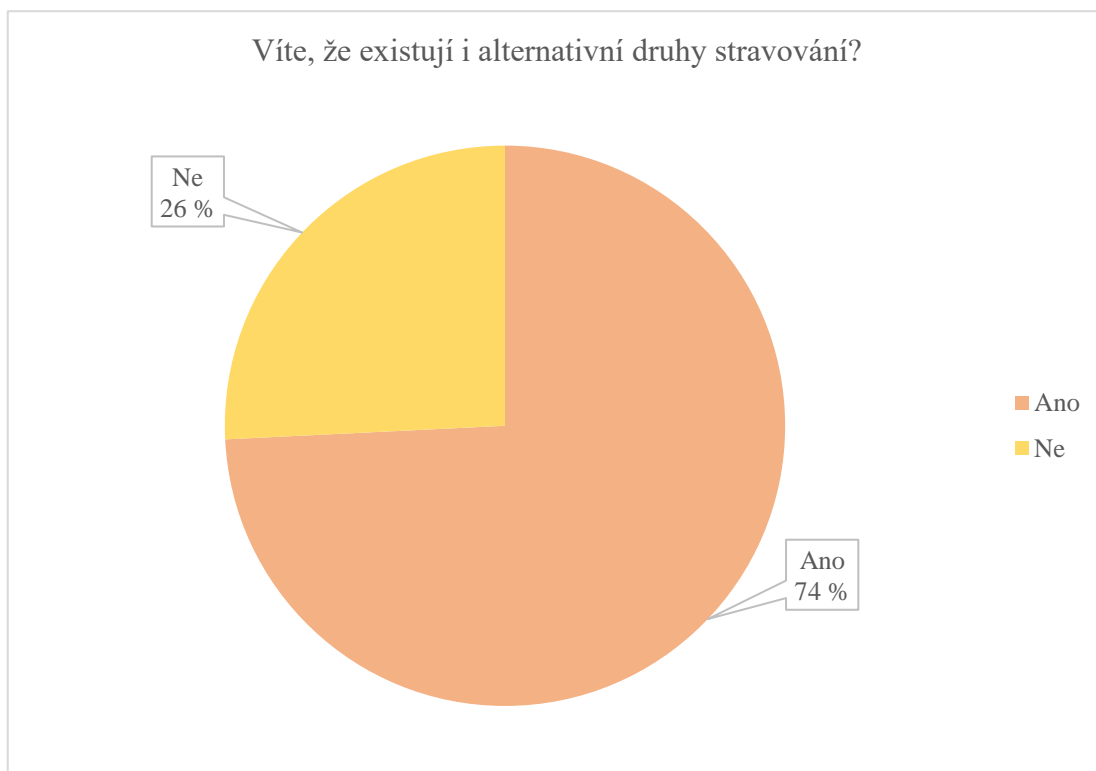


Graf 7. Správné stravovací návyky (Zdroj: vlastní výzkum)

Zde můžeme vidět, zda adolescenti považují svoje stravovací návyky za správné, nebo ne. Ne označilo 70 zúčastněných respondentů.

Pouze 27 adolescentů své stravovací návyky považují za správné. Jedná se přesně o 11 odpovědí mužů a 16 odpovědí žen, z toho je jedna, která nedosáhla 18 let.

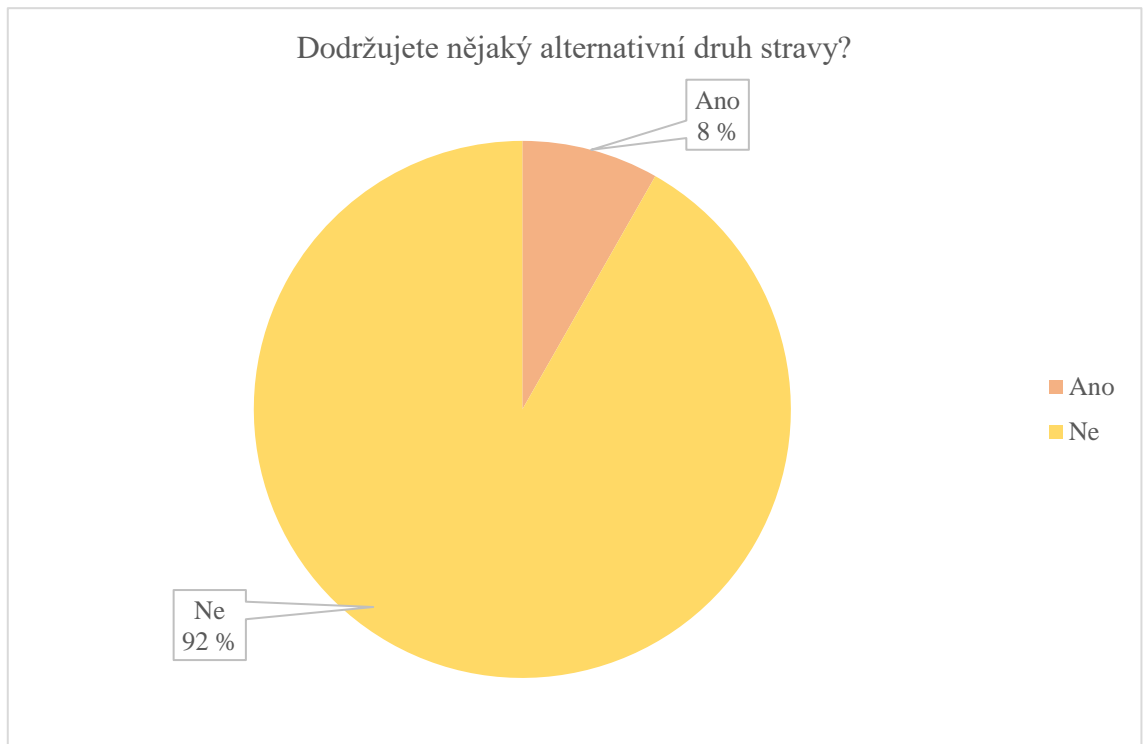
8. Otázka: Víte, že existují i alternativní druhy stravování?



Graf 8. Existence alternativních směrů (Zdroj: vlastní výzkum)

Graf číslo osm znázorňuje znalosti adolescentů o alternativních směrech. 72 respondentů mělo přehled o tom, že existují nějaké druhy stravování. Pouhých 25 adolescentů přehled o alternativních směrech nemá. Přehled o alternativních směrech má 17 mužů a 55 žen (všechny jsou plnoleté).

9. **Otázka:** Dodržujete nějaký alternativní druh stravy?

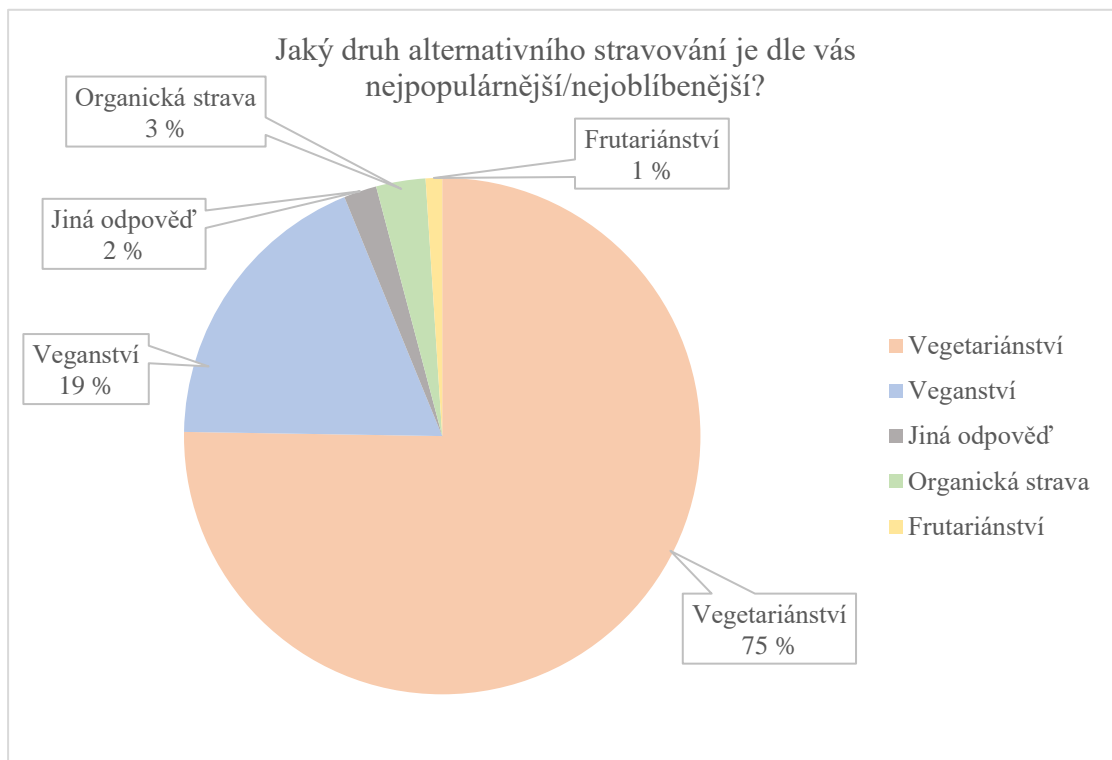


Graf 9. Dodržování alternativního směru stravování (Zdroj: vlastní výzkum)

Devátý graf znázorňuje, zda se někdo stravoval alternativním způsobem. Jak můžeme vidět, tak 89 respondentů z 97 se nijak zvláště nestravovalo. Pouhých 8 respondentů dodržovalo alternativní směr.

Pokud respondent označil odpověď Ano, měl vybraný druh směru zapsat. Po analýze výsledků jsem zjistila, že 6 respondentů z 8 dodržovalo vegetariánské stravování a zbylí dva z nich se za vegetariány nepovažovalo, ale občas se masu a masným výrobkům vyhnou. Alternativní stravování dle podrobnější analýzy dodržovaly ženy, které dosáhly plnoletosti.

10. Otázka: Jaký druh alternativního stravování je dle vás nejoblíbenější/ nejoblíbenější?

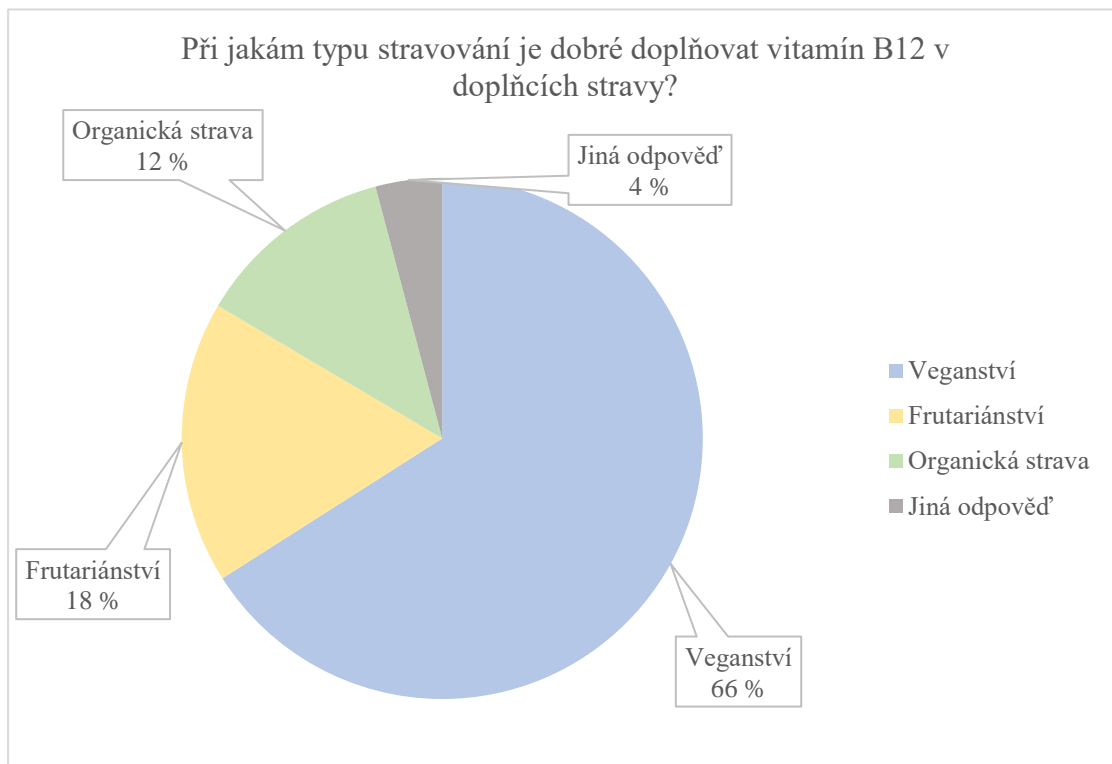


Graf 10. Nejoblíbenější/ nejoblíbenější alternativní směr stravování (Zdroj: vlastní výzkum)

Vegetariánství se řadí do nejoblíbenější/ nejoblíbenější skupiny alternativních směrů stravování, zde můžeme vidět, že si to myslelo i 73 respondentů, kteří se účastnili výzkumu.

Na druhém místě se umístilo veganství (18), třetí místo si vysloužila organická strava (3). Dva respondenti si mysleli, že je populární jiný druh stravování, než bylo uvedeno v dotazníku, a na posledním místě se umístil alternativní směr frutariánství (1). Správnou odpověď zaznamenalo 18 mužů a 55 žen, z toho 2 dívky nejsou plnoleté.

11. Otázka: Při jakém typu stravování je dobré doplňovat vitamín B12 v doplňcích stravy?

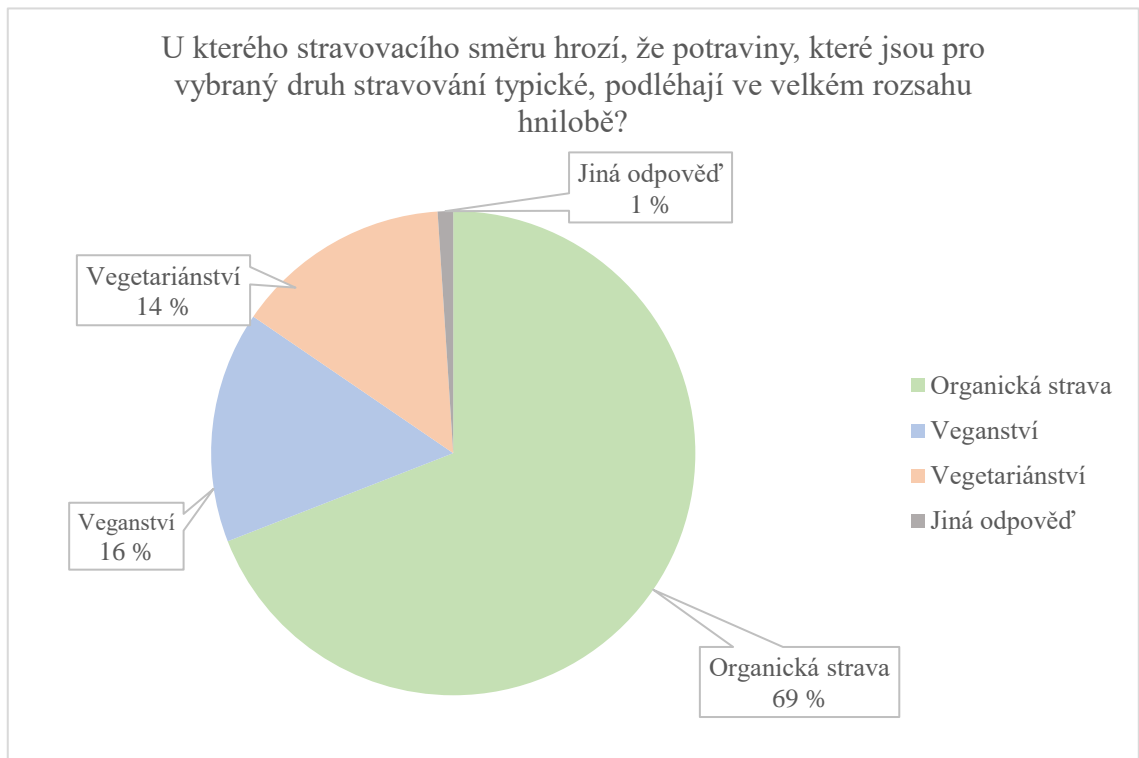


Graf 11. Vitamín B12 (Zdroj: vlastní výzkum)

Zde můžete vidět výsledky grafu č. 11, který byl vytvořen na základě otázky, zda mají adolescenti přehled o určitých druzích stravování a zda vědí, kdy je zapotřebí doplňovat vitamín B12.

Vitamín B12 se nachází v živočišné potravě, a proto ho vegani musí nahrazovat v doplňcích stravy. Respondenti, kteří označovali veganství, to tím pádem označili správně, 64 respondentů vědělo, při kterém stravování je dobré doplňovat vitamín B12. 33 respondentů označilo jiný druh stravování. 17 hlasů si získala forma frutariánství, 12 hlasů získalo organické stravování a poslední 4 hlasy získala jiná odpověď. Správnou odpověď zaznamenalo 18 mužů a 46 žen, které jsou plnoleté.

12. Otázka: U kterého stravovacího směru hrozí, že potraviny, které jsou pro vybraný druh stravování typické, podléhají ve velkém rozsahu hnilobě?

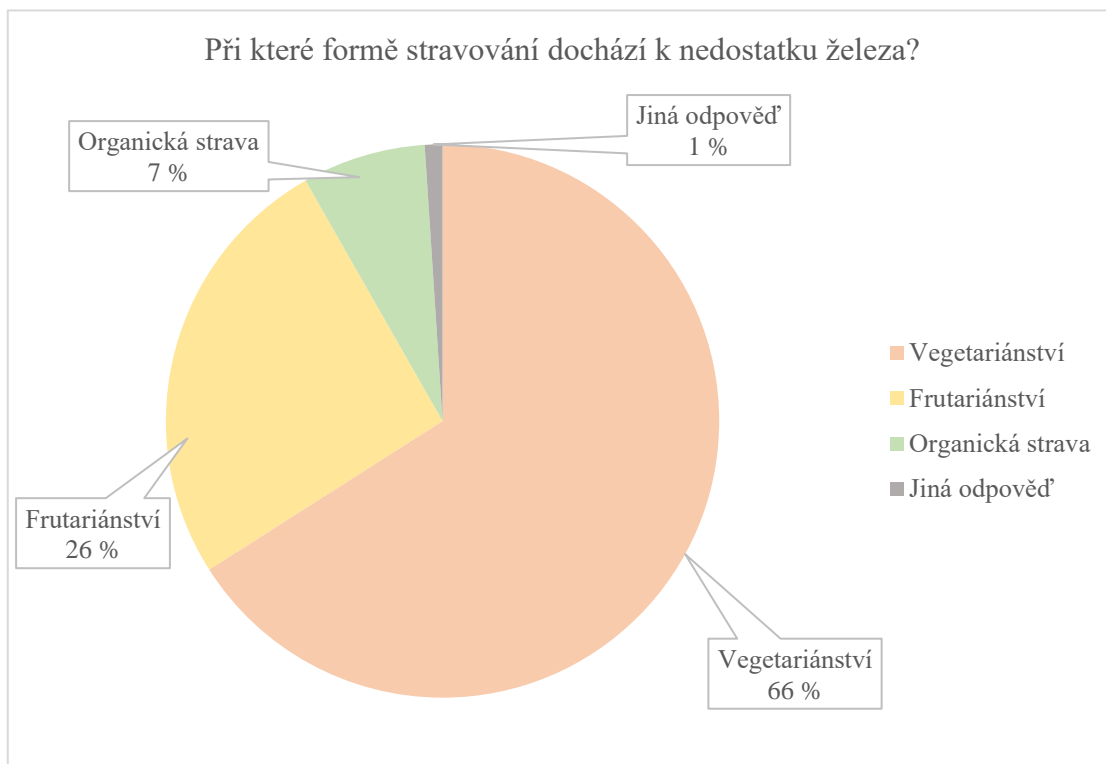


Graf 12. Hniloba potravin (Zdroj: vlastní výzkum)

Zde můžeme vidět znázornění grafu k otázce č. 12. U otázky číslo 12 vidíme, že 67 adolescentů označilo správnou odpověď a to tu, že hniloba vzniká u organického stravování. Správnou odpověď zaznamenalo 22 mužů a 45 žen, z nich 8 není zletilých.

Dalších 30 adolescentů označilo jinou odpověď. 15 hlasů získalo vegetariánství, 14 hlasů veganství a jedna osoba označila jinou odpověď, než byla uvedena v dotazníku.

13. Otázka: Při které formě stravování dochází k nedostatku železa?

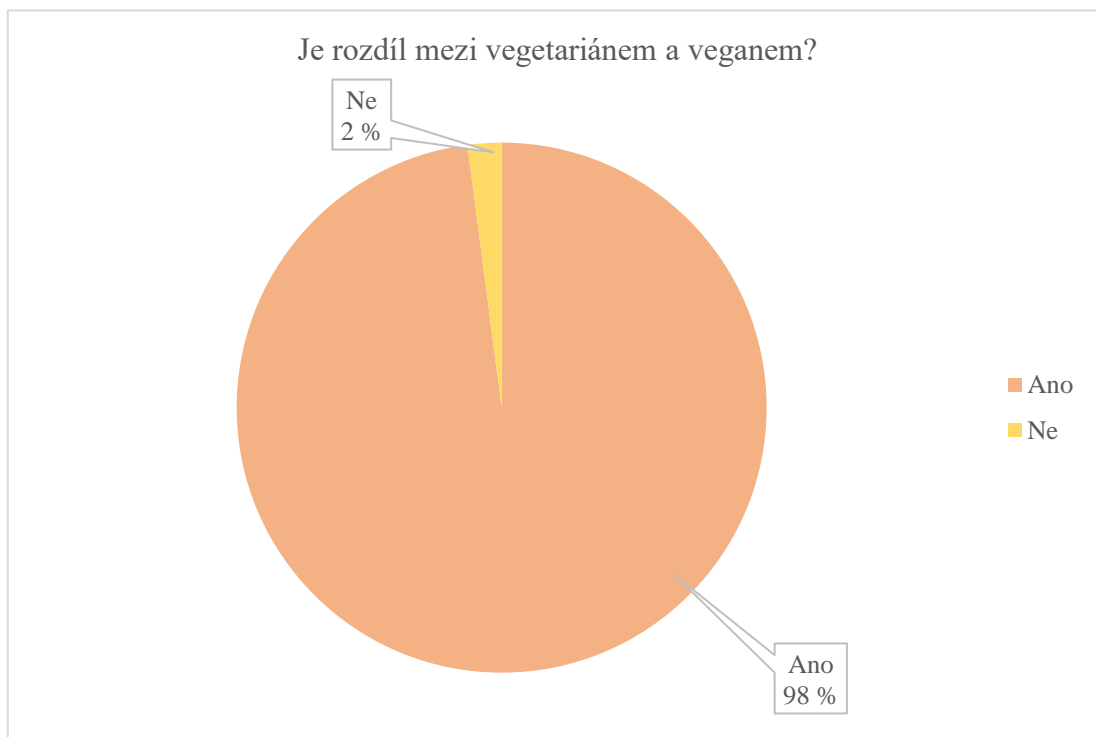


Graf 13. Nedostatek železa (Zdroj: vlastní výzkum)

Tento graf znázorňuje výsledky k otázce č. 13, která zjišťuje znalost adolescentů o vegetariánství

Na grafu můžeme vidět, že většinová část adolescentů označovala správnou odpověď, a to vegetariánství. Vegetariánství bylo označeno 64 respondenty. Na druhém místě se umístilo frutariánství z 25 hlasy, dále organická strava ze 7 hlasy. Jeden z respondentů si myslel, že to je jiná odpověď, než jsem zde měla v možnosti výběru. Správná odpověď byla zaznamenána 18 muži a 46 ženami, z toho 5 dívek nedosáhlo plnoletosti.

14. Otázka: Je rozdíl mezi vegetariánem a veganem?



Graf 14. Rozdíl mezi vegetariánem a veganem (Zdroj: vlastní výzkum)

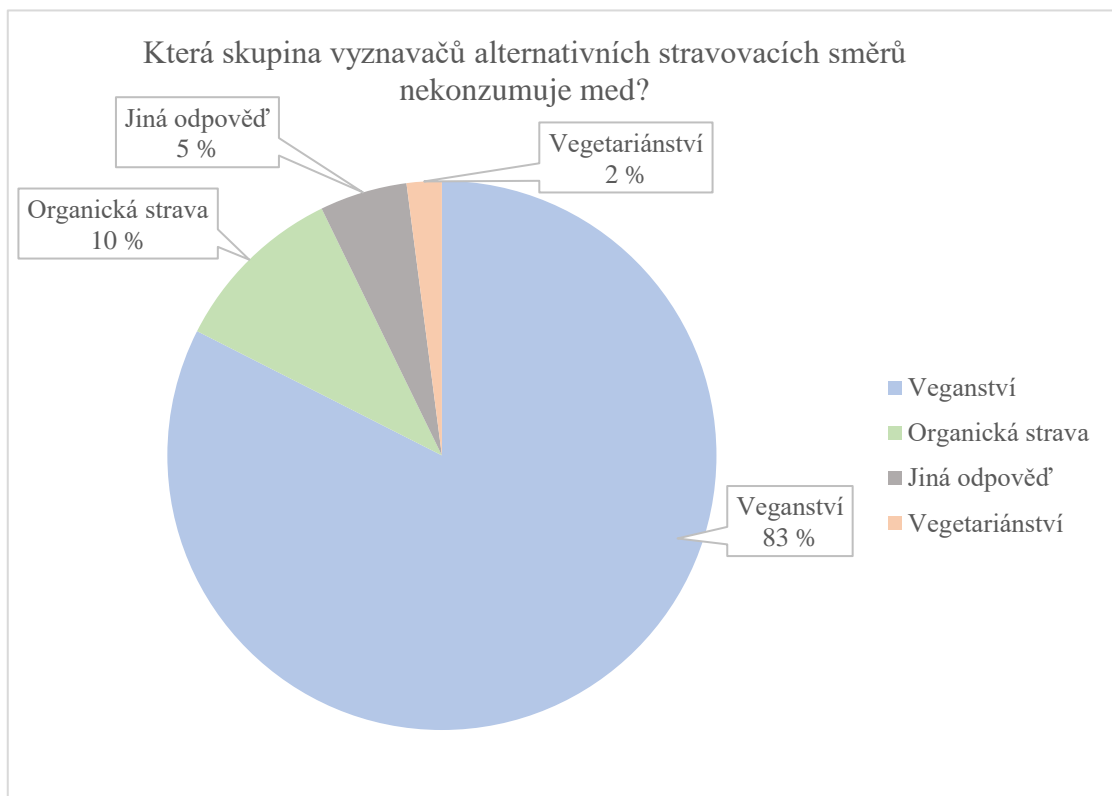
Z odpovědí na otázku, zda je rozdíl mezi vegetariánem a veganem, je zřejmé, že mají adolescenti jasný názor. Pouze dvě osoby, si mysleli, že žádný rozdíl mezi nimi není.

Pokud respondent označil Ano, zjišťovali jsme, jaký rozdíl mezi nimi je. Po zpracování otázek bylo zjištěno, že respondenti vědí, že je mezi nimi rozdíl, ale ne všichni vědí jaký. 22 adolescentů odpovědělo Ano, ale v otevřené otázce se objevila odpověď „Nevím jaký“. Dalších 10 adolescentů mělo otevřenou odpověď špatně definovanou (výměna pojmů vegetarián x vegan). Zbýlých 63 adolescentů mělo otevřenou otázku správně.

Nejčastější rozdíly, které od adolescentů zazněly, jsou: vegan má přísnější podmínky, vegan nekonzumuje žádné živočišné produkty, vegetarián nejí pouze maso, vegan si neobleče nic, co mohlo být z živočicha.

Při analýze dat bylo patrné, že adolescentům dělá problém správně rozlišovat a definovat. Mezi pojmem vegetariánství a veganství byla zaměňována jejich definice. Na správnou otevřenou i kroužkovací odpověď odpovědělo 11 mužů a 52 žen, z toho byly všechny plnoleté.

15. Otázka: Která skupina vyznavačů alternativních stravovacích směrů nekonzumuje med?

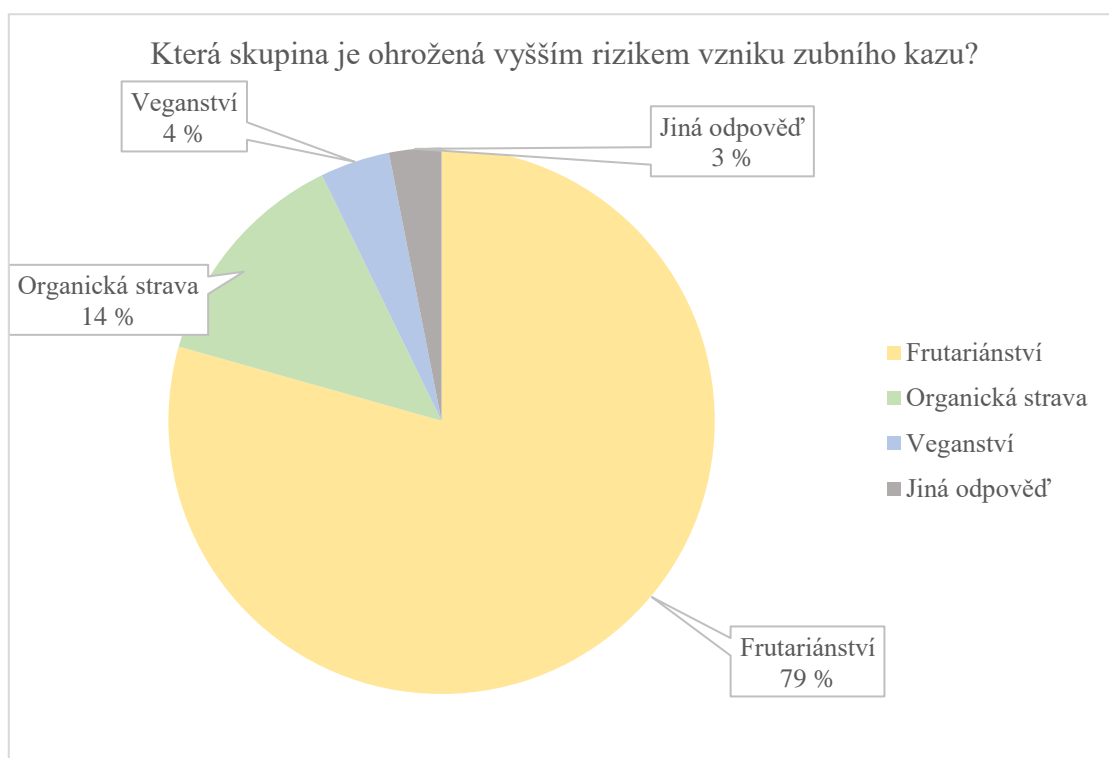


Graf 15. Omezená konzumace medu (Zdroj: vlastní výzkum)

Na grafu vidíme odpovědi účastníků výzkumu, kteří měli odpovědět na otázku, která ze skupin alternativních směrů nekonzumuje med. Na první pohled můžeme vidět, že nejvíc odpovědí (80) obdržela skupina veganství. Na druhém místě se umístila organická strava s 10 odpověďmi, jiná odpověď získala 5 hlasů a vegetariánství pouze 2 hlasy.

Účastníci, kteří označovali veganství za správnou odpověď, měli pravdu, vegani nekonzumují ani med, jelikož se jedná o činnost, na kterém se podílí živočišný druh. Správnou odpověď označilo 20 mužů a 60 žen, z toho 8 dívek nebylo plnoletých.

16. Otázka: Která skupina je ohrožená vyšším rizikem vzniku zubního kazu?



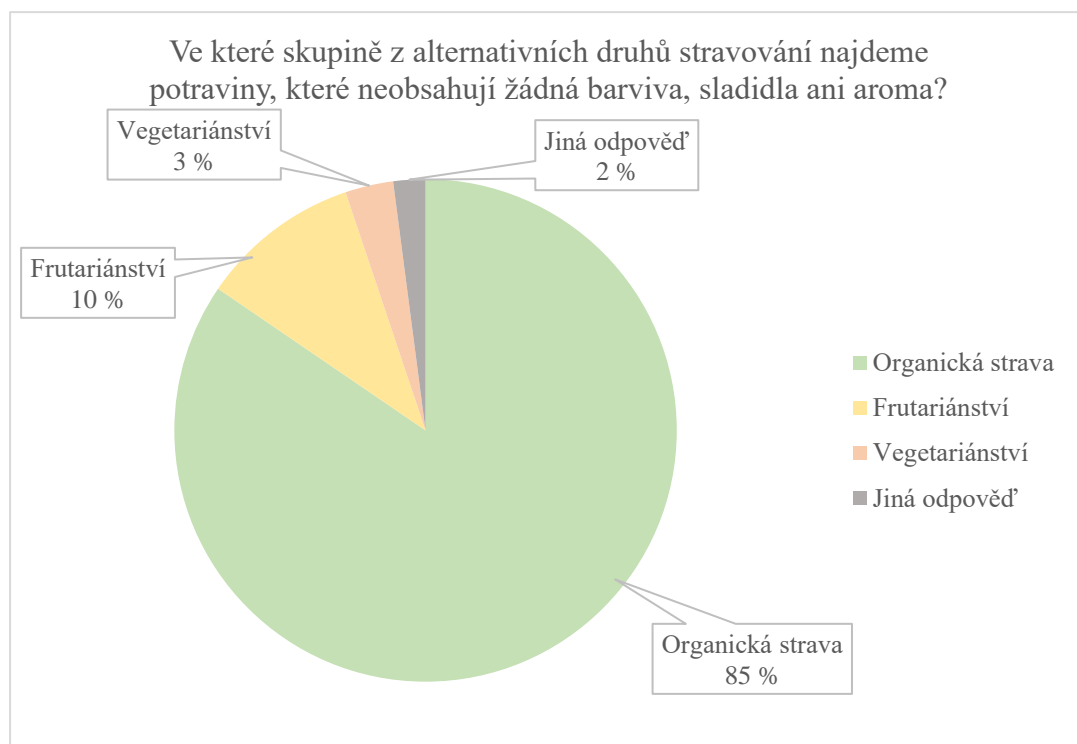
Graf 16. Riziko zubního kazu (Zdroj: vlastní výzkum)

Na tomto grafu můžeme vidět znázornění odpovědí otázky č. 16. Otázka pro adolescenty byla zaměřená na alternativní směr frutariánství.

Jak můžeme vidět, respondenti měli o alternativních směrech poměrně jasný přehled. Správně odpovědělo 77 adolescentů, 20 adolescentů označilo jinou odpověď. Organická strava byla vybrána 13 respondenty, veganství 4, jiná odpověď byla zaznamenáno 3 hlasy respondentů.

Správnou odpověď označilo 24 mužů a 53 žen, které dosáhly 18 let. Zde můžeme vidět, že všichni muži, kteří se šetření účastnili, mají přehled o alternativním směru frutariánství.

17. Otázka: Ve které skupině z alternativních druhů stravování najdeme potraviny, které neobsahují žádná barviva, sladidla a aroma?

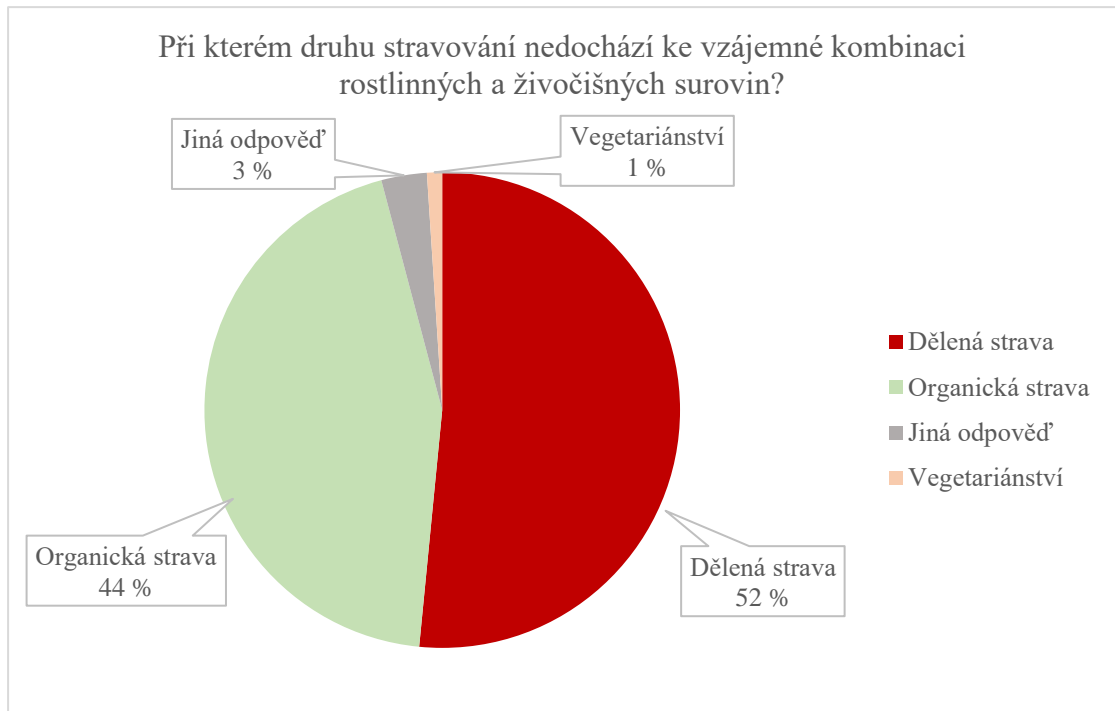


Graf 17. Potraviny, které neobsahují barviva, sladidla a aroma (Zdroj: vlastní výzkum)

Zde můžeme vidět graf, které je vytvořen na základě otázky č. 17. Vidíme, že adolescenti měli opravdu přehled o alternativních směrech stravování. Opět 82 účastníků na otázku, které potraviny neobsahují barviva, sladidla a ani aroma, odpověděli správně. Barviva, sladidla ani aroma neobsahuje organická strava.

Na druhém místě se umístilo frutariánství s 10 hlasy, poté vegetariánství se 3 hlasy a nejméně hlasů získala jiná odpověď. Správnou odpověď označilo 23 mužů a 59 žen, které dosáhly 18 let.

18. Otázka: Při kterém druhu stravování nedochází ke vzájemné kombinaci rostlinných a živočišných surovin?



Graf 18. Kombinace rostlinných a živočišných surovin (Zdroj: vlastní výzkum)

Tady můžeme vidět graf, ve kterém je zaznamenána odpověď na poslední otázku vytvořeného dotazníku. Když se na graf podíváme, můžeme vidět, že nejvíce hlasů získala dělená strava a organická strava, dělilo je od sebe pouze 7 odpovědí.

Správná odpověď může být pouze jedna, a tou je dělená strava. Dělenou stravu uvedlo 50 respondentů, organickou stravu 43, 3 respondenti uvedli jinou odpověď a pouze jeden respondent označil vegetariánství. Zde správně odpovědělo 12 mužů a 38 žen, z toho dvě dívky dosáhly 18 let.

3.5 Diskuse

Bakalářská práce byla zaměřena na znalosti adolescentů o alternativních směrech stravy a přehledu o jejich stravovacích návycích. V rámci kapitoly diskuze byly naše výsledky srovnávány se třemi níže uvedenými studiemi. Z důvodu použití nestandardizovaného dotazníku a omezené dostupnosti stejných výzkumů, byly použity v této kapitole podobně zaměřené studie. A to částečně k porovnávání správných odpovědí adolescentů.

Data, která byla získána od adolescentů pomocí online nestandardizovaného dotazníku, dávají najevo, že adolescenti mají obstojný přehled o alternativních směrech výživy. Jedinci si uvědomují, u kterých směrů dochází například k nedostatku železa, vitamínu B12, k hnilobě potravin, kazivosti zubů. Nezletilým účastníkům výzkumu se dařilo o něco hůře a je zapotřebí ještě nějaké znalosti a informace o alternativních směrech výživy získat a zlepšit (znalost o organické stravě, frutariánství, veganství). Žen a dívek se výzkumného šetření účastnilo více než mužů, tato skutečnost se dá odůvodnit tím, že byl dotazník zavěšen pomocí sociální sítě, kde převládá sledovanost jedinci ženského pohlaví.

Otázky, které byly pro adolescenty náročné, zní: Je rozdíl mezi vegetariánem a veganem? Zde odpovědělo 95 adolescentů (98 %) správně Ano, avšak když měl jedinec napsat, o jaký rozdíl se jedná, tak nebyl schopný (odpověď zněla buď „Nevím o jaký rozdíl se jedná“, nebo byly definice pojmů prohozené). Ano bylo zahlasováno 95 jedinci, přesto jen 63 adolescentů opravdu vědělo, o jaký rozdíl mezi těmito směry jde.

Další otázka, které byla pro respondenty oříškem, je otázka č. 18: Při kterém druhu stravování nedochází ke vzájemné kombinaci rostlinných a živočišných surovin? Ke vzájemné kombinaci surovin nedochází u dělené stravy. Správně odpovědělo 50 adolescentů (52 %). Dalších 43 hlasů si od účastníků průzkumu (44 %) vysloužila organická strava. Zde můžeme vidět, že si jedinci nebyli úplně jistí jako u předchozích otázek, u kterých bylo zřejmé, že drtivá většina zúčastněných adolescentů označovala správné odpovědi. V otázce 18 se poměr správných a chybných odpovědí vyrovnal téměř na dvě shodné poloviny. Kromě těchto dvou otázek jsem po podrobné analýze nenašla u adolescentů jiné nesrovnalosti.

Naopak přístup adolescentů ke správnému stravování a stravovacím návykům je velmi špatný. Z celkového počtu 97 adolescentů označilo 70 jedinců, že svoje stravovací návyky zanedbávají. Těžko říct, co vede adolescenty k takovému nezájmu, ale bylo by vhodné je nechat se nad sebou zamyslet a doufat ve zlepšení.

V otázce, která se zabývala formou stravování, ve kterém je potřeba doplňovat vitamín B12 v doplňcích stravy, odpovědělo správně 64 adolescentů (66 %). Výsledky lze také srovnat

se studií Pawlak, Lester et al. z roku 2014 a studií Elorinne, Alfthan et al. (2016). Obě tyto studie se shodují, že nejohroženější skupinou, která má nedostatek vitamínu B12, jsou vegani. Jejich doporučením je, aby vegani užívali doplňky stravy. Dále závěrem studie Elorinne, Alfthan et al. (2016) bylo zdůraznit potřebu výživového poradenství pro vegany.

Další otázka, která měla chvalitebné výsledky, se zaměřovala na nejoblíbenější/nejpopulárnější výživový směr. 73 adolescentů (75 %) označilo správně vegetariánství. Studie z roku 2011 (Marsh, Zeuscher et al., 2011) prokázala, že vegetariánství a rostlinné stravování má zdravotní přínosy, jelikož strava obsahuje nižší množství tuku, a naopak vyšší množství vlákniny, luštěnin a tím jedinci předchází například snížení obezity, srdečním onemocněním. Proto se patrně vegetariánství považuje za neoblíbenější/nejpopulárnější, pokud člověk dodržuje správné množství surovin, může tím více získat než ztratit.

4. Závěr

Bakalářská práce se zaměřovala na přístup a znalost adolescentů ke stravovacím návykům a alternativním směrům stravování. Cílem práce bylo zjistit, jaké mají adolescenti znalosti o alternativních druzích stravy a stravovacích návycích, jaký k nim mají přístup a zda ví, jaký směr je obecně nejpopulárnější. Také jsem chtěla zjistit, zda někdo z nich dodržuje nějakou formu stravovacího směru. Dalším z cílů bylo porovnat znalosti a přístupy dle věku a pohlaví adolescentů. Úkolem také bylo zjistit, zda adolescenti své stravovací návyky zanedbávají, nebo ne.

Znalosti adolescentů o alternativních směrech a jejich kladech a záporech byl vyhodnocen kladně. Na všechny otázky odpověděla správně více než polovina adolescentů. Pouze u otázek č. 14 a č. 18 měli adolescenti problém s odpovědí. Pojem vegan byl zaměňován s pojmem vegetariána a definice dělené stravy byla zaměněna s organickou stravou.

Přístup ke stravování u adolescentů bohužel tak pozitivní nebyl. Pouze 31 adolescentů se stravovalo pětkrát za den, jak je obecně doporučováno. Rovněž pouze 27 adolescentů bylo toho názoru, že své stravovací návyky považují za korektní. Z celkového počtu 97 respondentů se jednalo o velmi malý počet. Jediné, co adolescenti dodržovali, byl pitný režim. Ovšem také se nejednalo o převažující množství ze všech účastníků (55 účastněných z 97). Stravovací návyky adolescentů byly bohužel špatné a lze je označit jako zanedbávané.

Po zhodnocení dotazníků se ukázalo, že se výzkumného šetření zúčastnilo více žen než mužů. Proto při porovnání výsledků mezi pohlavími byly se svými znalostmi úspěšnější ženy a dívky. Nezletilých adolescentů se výzkumu účastnilo devět, jednalo se pouze o dívky. Jejich výsledky nebyly špatné, ovšem výsledky zletilých adolescentů byly lepší, proto lze říct, že adolescenti, kteří dosáhli plnoletosti, mají větší přehled a znalosti o stravování a alternativních směrech stravování.

V odpovědi na otázku č. 10, která zní: Jaký druh alternativního stravování je dle vás nejpopulárnější/ nejoblíbenější? odpovědělo správně 73 adolescentů z celkového počtu 97. Z toho vyplývá, že adolescenti mají správný přehled o nejoblíbenějším/ nejpopulárnějším alternativním směru.

Na otázku, zda někdo dodržuje nějaký alternativní druh stravování, odpovědělo 8 respondentů, po podrobnější analýze jsem došla k závěru, že pouze 6 z nich opravdu dodržuje alternativní směr, a to vegetariánství. Zbylé dvě osoby nekonzumují maso a masné výrobky, ale nepovažují se za vegetariány, když mají chuť, tak si maso a výrobky z něj dopřejí. Z celkového počtu 97 pouze 6 adolescentů dodržuje alternativní směr.

Z provedeného výzkum plyne, že znalosti adolescentů o alternativních směrech stravy a jejich pozitivích a negativích jsou podle výsledků z větší poloviny adekvátní. Avšak co se týče správných stravovacích návyků, mají adolescenti poměrně velké nedostatky. Výzkumné šetření ukázalo, že jejich návyky jsou zanedbávány, proto by bylo vhodné, aby se každý z nich nad sebou zamyslel a své stravovací návyky zlepšil.

4.1 Limitace předloženého zkoumání

Za limitaci této bakalářské práce může být považován nepatrný výběrový soubor respondentů, který je tvořen hlavně ženami (73). Dále můžeme považovat za limitaci zvolený výběr zveřejnění online dotazníku, který byl dostupný pouze na jedné sociální síti (Instagram). Kdyby byl odkaz na dotazník k dispozici na více sociálních sítích, bylo by osloveno více respondentů a tím pádem by bylo možné získat větší vzorek pro zpracování. Také by bylo vhodné v dalších studiích oslovit přátele a poprosit je o zveřejnění dotazníku na jejich sociální zdi. Dotazník by bylo možné také zpracovat v tištěné podobě a oslovit střední školy s žádostí o vyplnění. Takto by bylo možné porovnat data v rámci různých typů škol. Rovněž se za limitaci této práce může považovat věk respondentů, který byl jasně ohraničen (15 až 21 let), a tím pádem se výzkumného šetření nemohl účastnit každý jedinec.

5. Souhrn

Cílem bakalářské práce s názvem Stravovací návyky a alternativní druhy stravování u adolescentů bylo zjistit, jaké jsou rozdíly ve znalostech a přístupech adolescentů v souvislosti s alternativními výživovými směry. A také porovnat tyto rozdíly z hlediska pohlaví a věku.

V teoretické části se zabýváme těmito pojmy – adolescent, stravovací návyky, alternativní druhy stravování (vegetariánství, veganství, frutariánství, dělená strava, organická strava). Každý z pojmů je příslušně charakterizován. Dále se v teoretické části nachází příslušné studie k tématu. Ty jsou následně využity i v části diskuse, která se už nachází v praktické části bakalářské práce.

V praktické části byl využit nestandardizovaná dotazník, pomocí něhož bylo zjišťováno, jaké jsou znalosti o alternativních směrech stravování a jaký je přístup adolescentů ke stravovacím směrům. Výzkumné šetření probíhalo pomocí sociální sítě Instagram, kde se zapojilo 97 adolescentů (89 zletilých, 9 nezletilých – pouze dívky), přičemž počet zúčastněných žen byl výrazně vyšší než mužů (ženy – 73, mužů 24). Výsledkem výzkumného šetření je, že plnoletí adolescenti mají velmi dobrý přehled o alternativních směrech výživy a nezletilý adolescenti musí ještě pár informací a znalostí získat. Ovšem stravovací návyky obou věkových kategorií jsou velmi špatné a zanedbávané. Účastníci výzkumného šetření by se nad sebou měli zamyslet a své stravovací návyky zdokonalit.

Klíčová slova: stravovací návyky, alternativní druhy stravování, adolescent

6. Summary

The aim of the bachelor's thesis entitled Eating habits and alternative types of eating in adolescents was to find out what the differences are in the knowledge and attitudes of adolescents in connection with alternative nutritional trends. And also compare these differences in terms of gender and age.

In the theoretical part, I deal with these concepts - adolescent, eating habits, alternative types of eating (vegetarianism, veganism, fruitarianism, split diet, organic diet). Each of the terms is characterized accordingly. The relevant study on the topic continues to be found in the theoretical part. Which are subsequently used in the discussion part, which is already in the practical part of the bachelor's thesis.

In the practical part, a non-standardized questionnaire was used, with the help of which it was determined what knowledge there is about alternative ways of eating and what is the attitude of adolescents towards eating ways. The research was carried out using the social network Instagram, where 97 adolescents (89 adults, 9 minors - only girls) participated, while the number of participating women was significantly higher than men (women - 73, men 24). The result of the research investigation is that full-aged adolescents have a very good overview of alternative nutrition trends, and minor adolescents still need to acquire some information and knowledge. However, the eating habits of both age groups are very poor and neglected. The participants of the research investigation should think about themselves and improve their eating habits.

Key words: eating habits, alternative types of eating, adolescent

7. Seznam literatury

1. BASU, Arpita, Jace SCHELL a R Hal SCOFIELD. *Dietary fruits and arthritis* [online]. 2018 [cit. 2023-06-15]. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29227497/>
2. BRANJE, Susan. *Adolescent identity development in context* [online]. 2022 [cit. 2023-05-30]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X2100230X?via%3DiHub>
3. CAHA, Jan. *Sám sobě výživovým poradcem*. 2. vydání. V Brně: CPress, 2022. ISBN 978-80-264-4403-9.
4. CAMPBELL-MCBRIDE, Natasha. *Nástrahy vegetariánství: průvodce informovaným rozhodováním*. Přeložil Jana DELL PLOTNÁRKOVÁ. Jihlava: Altenberg, 2020. ISBN 978-80-907968-1-2.
5. CRAIG, Winston J. *Vegetarian Nutrition and Wellness* [online]. CRC Press, 2018 [cit. 2023-05-30]. ISBN 9781315267012. Dostupné z: <https://www.taylorfrancis.com/books/edit/10.1201/b22003/vegetarian-nutrition-wellness-winston-craig>
6. DLOUHÝ, Josef a Jiří URBAN. *Ekologické zemědělství bez mýtů: Fakta o ekologickém zemědělství a biopotravinách pro média* [online]. 2011 [cit. 2023-05-23]. Dostupné z: <https://eagri.cz/public/web/mze/zemedelstvi/ekologicke-zemedelstvi/publikace-a-dokumenty/ekologicke-zemedelstvi-bez-mytu.html>
7. DOLEJŠ, Martin a Miroslav OREL. *Rizikové chování u adolescentů a impulzivita jako prediktor tohoto chování*. Univerzita Palackého v Olomouci, 2017.
8. ELORINNE, Anna-Liisa, Georg ALFTHAN, et al. Food and Nutrient Intake and Nutritional Status of Finnish Vegans and Non-Vegetarians. *Plos One* [online]. 2016 [cit. 2023-05-30]. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26840251/>
9. FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.
10. *Generální ředitelství pro zemědělství a rozvoj venkova při Evropské komisi* [online]. 2013 [cit. 2023-05-23]. Dostupné z: https://agriculture.ec.europa.eu/farming/organic-farming/organics-glance_cs
11. GROBHAUSER, Mareike. *Sportovní výživa pro vegetariány a vegany*. Přeložil Lucie FROLÍKOVÁ. Praha: Grada Publishing, 2015. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-5527-4.

12. HENDL, Jan a Jiří REMR. *Metody výzkumu a evaluace*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1192-1.
13. HOUDEK, Pavel. *Jak na veganství: zásady plnohodnotného – rostlinného jídelníčku: minerály, vitamíny a makroživiny: zdravotní souvislosti, rizika a přínosy: osvědčené tipy a zkušenosti*. Praha: Smart Press, 2020. ISBN 978-80-88244-16-5.
14. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5326-3.
15. CHRPOVÁ, Diana. *S výživou zdravě po celý rok*. Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2512-3.
16. JANOVSÁ DIS, Evžena. *Dělená strava* [online]. 2011 [cit. 2023-05-23]. Dostupné z: <http://www.dietologie.cz/vyziva/smery-ve-vyzive/delena-strava/delena-strava-jidelnicek.html>
17. KASPER, Heinrich a Walter BURGHARDT. *Výživa v medicíně a dietetika*. 11. vyd. Praha: Grada, 2015. ISBN 9788024745336.
18. KASTNEROVÁ, Markéta. *Poradce pro výživu*. České Budějovice: Nová Forma, 2011. ISBN 978-80-7453-177-4.
19. KLIMEŠOVÁ, Iva a Jiří STELZER. *Fyziologie výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3280-9.
20. KOHOUT, Pavel, Eduard HAVEL, Martin MATĚJOVIČ a Michal ŠENKÝŘÍK. *Klinická dietologie a výživa*. Galén, 2021. ISBN 978-80-7492-555-9.
21. KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa-2., přepracované vydání*. Grada Publishing as, 2011.
22. MANDŽUKOVÁ, Jarmila. *Dělená strava: nejíst méně, ale jinak*. Vyšehrad, 2012. ISBN 9788074292804.
23. MARSH, Kate, Carol ZEUSCHNER a Angela SAUNDERS. Health Implications of a Vegetarian Diet: A Review. *American Journal of Lifestyle Medicine* [online]. 2011 [cit. 2023-05-30]. Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1559827611425762>
24. MARSH, Kate, Carol ZEUSCHNER a Angela SAUNDERS. *Health Implications of a Vegetarian Diet: A Review* [online]. 2011 [cit. 2023-05-30]. Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1559827611425762#articleCitationDownload%20Container>

25. MCEVOY, Claire T, Norman TEMPLE a Jayne V WOODSIDE. *Vegetarian diets, low-meat diets and health:: a review* [online]. 2012 [cit. 2023-05-30]. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22717188/>
26. MGR. MARTIŇÁKOVÁ, Marie. *Rub a lic alternativního stravování: CZ TEST: Svět potravin* [online]. 2015 [cit. 2023-05-23]. Dostupné z: <https://www.cz-test.cz/clanek/rub-a-lic-alternativniho-stravovani>
27. MÜLLEROVÁ, Monika. *Člověk a prostředí: globální environmentální problémy*. Olomouc, 2009. ISBN 978-80-244-2447-7.
28. ORBEN, Amy, Livia TOMOVA a Sarah-Jayne BLAKEMORE. *The effects of social deprivation on adolescent development and mental health* [online]. 2020 [cit. 2023-05-30]. Dostupné z: The effects of social deprivation on adolescent development and mental health
29. PAWLAK, R, T BABATUNDE a S E LESTER. *The prevalence of cobalamin deficiency among vegetarians assessed by serum vitamin B12: a review of literature* [online]. 2014 [cit. 2023-05-30]. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24667752/>
30. PETROVÁ, Jana. *Alternativní způsoby stravování vysokoškolských studentů v Brně*. Brno, 2008.
31. PIŤHA, Jan, et al. *Zdravá výživa pro každý den*. Grada Publishing as, 2009.
32. RÁKOSNÍKOVÁ, Jitka. *Jak funguje jídlo: co jíme, když jíme*. Euromedia, 2018. ISBN 8075495853.
33. SAWYER, Susan M, Peter S AZZOPARDI, Dakshitha WICKREMARATHNE a George C PATTON. *The age of adolescence* [online]. 2018 [cit. 2023-05-30]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2352464218300221>
34. SVĚTNIČKA, M., SELINGER, E., GOJDA, J., EL-LABABIDI, E. Zdravotní konsekvence veganské stravy u dětí a dospívajících. *Diabetologie, metabolismus, endokrinologie, výživa*. 2020, 23(4), 166-173. ISSN 1211-9326.
35. ÜBERALL, Florian a Andrea ÜBERALL. *Projezte se ke zdraví: vybějte se léčkám moderní výživy a změňte stravovací návyky*. Přeložil Alena ŘEŽÁBKOVÁ. Praha: Euromedia, 2017. Esence. ISBN 978-80-7549-068-1.
36. VESELÁ, Iva. *Frutariánství-ovocný život. Bio život [online]*, 2008.

37. VRABLOVÁ, Vendula. *Organická strava: Co všechno o ni víte?* [online]. 2016 [cit. 2023-05-23]. Dostupné z: <https://pruvodcevyzivou.cz/organicka-strava-co-vsechno-o-ni-vite/>
38. ZEMANOVÁ, Hana. *BioAbecedář: nejíst méně, ale jinak*. Smart Press. Praha: Vyšehrad, 2010. ISBN 978-80-87049-30-3.

8.Seznam grafů

Graf č.1: Věková distribuce

Graf č.2: Pohlaví respondentů

Graf č.3: Denní stravování respondentů

Graf č.4: Hlavní jídlo dne

Graf č.5: Denní příjem tekutin

Graf č.6: Vypité množství tekutin za den

Graf č.7: Správné stravovací návyky

Graf č.8: Existence alternativních směrů

Graf č.9: Dodržování alternativního směru stravování

Graf č.10: Nejpopulárnější/ nejoblíbenější alternativní směr stravování

Graf č. 11: Vitamín B12

Graf č. 12: Hniloba potravin

Graf č. 13: Nedostatek železa

Graf č.14: Rozdíl mezi vegetariánem a veganem

Graf č.15: Omezená konzumace medu

Graf č.16: Riziko zubního kazu

Graf č.17: Potravin, které neobsahují žádná barviva, sladidla ani aroma

Graf č.18: Kombinace rostlinných a živočišných surovin

9. Seznam tabulek

Tabulka č.1 - Odpovědi respondentů: tabulka nevykazuje výhradně správné odpovědi

Tabulka č. 2 - Správné odpovědi k otázkám č. 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18

Tabulka 1. Odpovědi respondentů: tabulka nevykazuje výhradně správné odpovědi

	Absolutní četnost	Relativní četnost
1. Jaký je Váš věk?		
17 a méně	9	9 %
18 až 21	88	91 %
2. Vaše pohlaví?		
Žena	73	75 %
Muž	24	25 %
3. Kolikrát denně se obvykle stravujete?		
Pětkrát	31	32 %
Čtyřikrát	27	28 %
Tříkrát a méně	27	28 %
Šestkrát a více	12	12 %
Jiná odpověď	0	0 %
4. Jaké jídlo považujete za hlavní jídlo dne?		
Oběd	75	77 %
Snídaně	12	13 %
Večeře	10	10 %
Jiná odpověď	0	0 %
5. Dodržujete denní příjem tekutin?		
Ano	55	57 %
Ne	42	43 %
6. Kolik litrů denně vypijete?		
1,5 -2 l	55	57 %
2,5-3,5 l	24	25 %
Méně než 1 l	17	17 %
Víc, než je zde zvedeno	1	1 %
7. Považujete své stravovací návyky za správné?		
Ano	27	28 %
Ne	70	72 %
8. Víte, že existují i alternativní druhy stravování?		
Ano	72	74 %

Ne	25	26 %
9. Dodržujete nějaký alternativní směr stravování?		
Ano	8	8 %
Ne	89	92 %
10. Jaký druh alternativního stravování je dle Vás nejpoblíbenější/nejoblíbenější?		
Vegetariánství	73	75 %
Veganství	18	19 %
Organická strava	3	3 %
Jiná odpověď	2	2 %
Frutariánství	1	1 %
11. Při kterém typu stravování je dobré doplňovat vitamín B12 v doplňcích stravy?		
Veganství	64	66 %
Frutariánství	17	18 %
Organická strava	12	12 %
Jiná odpověď	4	4 %
12. U kterého stravovacího směru hrozí, že potraviny, které jsou pro vybraný druh typické, podléhají ve větší míře hnilobě?		
Organická strava	67	69 %
Veganství	15	16 %
Vegetariánství	14	14 %
Jiná odpověď	1	1 %
13. Při které formě stravování dochází k nedostatku železa?		
Vegetariánství	65	66 %
Frutariánství	25	26 %
Organická strava	7	7 %
Jiná odpověď	1	1 %
14. Je rozdíl mezi vegetariánem a veganem?		
Ano	95	98 %
Ne	2	2 %
15. Která skupina vyznavačů alternativních směrů nekonzumuje med?		
Veganství	80	83 %

Organická strava	10	10 %
Jiná odpověď	5	5 %
Vegetariánství	2	2 %
16. Která skupina je ohrožená vyšším rizikem vzniku zubního kazu?		
Frutariánství	77	79 %
Organická strava	13	14 %
Veganství	4	4 %
Jiná odpověď	3	3 %
17. Ve které skupině z alternativních druhů stravování najdeme potraviny, které neobsahují žádná barviva, sladidla a aroma?		
Organická strava	82	85 %
Frutariánství	10	10 %
Vegetariánství	3	3 %
Jiná odpověď	2	2 %
18. Při kterém druhu stravování nedochází ke vzájemné kombinaci rostlinných a živočišných surovin?		
Dělená strava	50	52 %
Organická strava	43	44 %
Jiná odpověď	3	3 %
Vegetariánství	1	1 %

Tabulka 2. Správné odpovědi k otázkám č. 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18

Jaký druh alternativního stravování je dle Vás nejpoblíbenější/nejpopulárnější?	Vegetariánství
Při kterém typu stravování je dobré doplňovat vitamín B12 v doplňcích stravy?	Veganství
U kterého stravovacího směru hrozí, že potraviny, které jsou pro vybraný druh typické, podléhají ve větší míře hnilobě?	Organická strava
Při které formě stravování dochází k nedostatku železa?	Vegetariánství
Je rozdíl mezi vegetariánem a veganem?	Ano
Která skupina vyznavačů alternativních směru nekonzumuje med?	Veganství
Která skupina je ohrožená vyšším rizikem vzniku zubního kazu?	Frutariánství
Ve které skupině z alternativních druhů stravování najdeme potraviny, které neobsahují žádná barviva, sladidla a aroma?	Organická strava
Při kterém druhu stravování nedochází ke vzájemné kombinaci rostlinných a živočišných surovin?	Dělená strava

10. Seznam příloh

Příloha č. 1

Formulář informovaného souhlasu pro zákonné zástupce nezletilých.

Příloha č. 2

Dotazník k bakalářské práci na téma Stravovací návyky a alternativní druhy stravování u adolescentů.

Příloha č. 1

Formulář informovaného souhlasu pro zákonné zástupce nezletilých:

Souhlas zákonného zástupce dítěte ke zpracování dat k bakalářské práci na téma Stravovací návyky a alternativní druhy stravování u adolescentů.

Souhlasím ženarozen/a.....se může zúčastnit výzkumného šetření k bakalářské práci na téma Stravovací návyky a alternativní druhy stravování u adolescentů. Výsledky mohou/nemohou být zhodnoceny a zveřejněny.

DneV.....

Podpis zákonného zástupce

Příloha č. 2

Dotazník k bakalářské práci na téma Stravovací návyky a alternativní druhy stravování u adolescentů:

1. Jaký je váš věk?

- 17 a méně
- 18 až 21

2. Vaše pohlaví?

- Žena
- Muž

3. Kolikrát denně se obvykle stravujete?

- Třikrát a méně
- Čtyřikrát
- Pětkrát
- Šestkrát a více
- Jiná odpověď

4. Jaké jídlo považujete za hlavní jídlo dne?

- Snídaně
- Oběd
- Večeře
- Jiná odpověď

5. Dodržujete denní příjem tekutin?

- Ano
- Ne

6. Kolik litrů denně vypijete?

- Méně než 1 l
- 1,5 až 2 l
- 2,5 – 3,5 l
- Víc, než je de uvedeno

7. Považujete své stravovací návyky za správné?

- Ano
- Ne

8. Víte, že existují i alternativní druhy stravování?

- Ano
- Ne

9. Dodržujete nějaký druh alternativní stravy?

- Ano (jakou)
- Ne

10. Jaký druh alternativního stravování je podle vás nejoblíbenější/ nejpůvodnější?

- Vegetariánství
- Veganství
- Frutariánství
- Organická strava
- Jiná odpověď

11. Při jakém typu stravování je dobré doplňovat vitamín B12 v doplňcích stravy?

- Veganství
- Organická strava
- Frutariánství
- Jiná odpověď

12. U kterého stravovacího směru hrozí, že potraviny, které jsou pro vybraný druh typické, podléhají ve větší míře hnilobě?

- Veganství
- Dělená strava
- Organická strava
- Vegetariánství

- Jiná odpověď

13. Při které formě stravování dochází k nedostatku železa?

- Vegetariánství
- Organická strava
- Frutariánství
- Jiná odpověď

14. Je rozdíl mezi vegetariánem a veganem?

- Ano (jaký)
- Ne

15. Která skupina vyznavačů alternativních stravovacích směrů nekonzumuje med?

- Veganství
- Vegetariánství
- Organické stravování
- Jiná odpověď

16. Která skupina je ohrožená vyšším rizikem vzniku zubního kazu?

- Organická strava
- Frutariánství
- Veganství
- Jiná odpověď

17. Ve které skupině z alternativních druhů stravování najdeme potraviny, které neobsahují žádná barviva, sladidla ani aroma?

- Vegetariánství
- Frutariánství
- Organická strava
- Jiná odpověď

18. Při kterém druhu stravování nedochází ke vzájemné kombinaci rostlinných a živočišných surovin?

- Dělená strava
- Organická strava
- Vegetariánství
- Jiná odpověď

Anotace

Jméno a příjmení:	Alena Kostková
Katedra:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	Mgr. Petra Kurková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2023

Název práce:	Stravovací návyky a alternativní druhy stravování u adolescentů
Název v angličtině:	Eating habits and alternative types of eating in adolescents
Anotace práce:	Bakalářská práce je rozdělena na dvě části. V první teoretické části se dozvídáme o adolescentech, stravovacích návycích a směrech alternativního stravování. Ve druhé praktické části je zjišťována úroveň znalosti a přístupu adolescentů ke stravovacím návykům a alternativních směrech. Výzkumné šetření probíhalo pomocí online dotazníku.
Klíčová slova:	Stravovací návyky, alternativní druhy stravování, adolescent
Anotace v angličtině:	The bachelor thesis is divided into two parts. In the first theoretical part, we learn something about adolescents, eating habits and trends in alternative eating. In the second practical part, the level of knowledge and attitudes of adolescents towards eating habits and alternative directions is determined. The research survey was conducted using an online questionnaire.
Klíčová slova v angličtině:	Eating habits, alternative types of eating, adolescent
Přílohy vázané k práci:	Příloha č. 1 – Formulář informovaného souhlasu pro zákonné zástupce nezletilých Příloha č. 2 – Dotazník
Rozsah práce:	52 stran
Jazyk práce:	Český jazyk