

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta

Bakalářská práce

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Katedra pedagogiky a psychologie

Stravovací návyky adolescentů vybrané střední školy v Hradci Králové  
Bakalářská práce

Autor: Jaroslava Šlechtová  
Studijní program: B 7507 Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Učitelství praktického vyučování  
Vedoucí práce: Mgr. Irena Loudová, Ph.D.  
Oponent Práce: Mgr. Olga Kestnerová Řádková, Ph.D.

Hradec Králové

2019

## Zadání bakalářské práce

**Autor:** Jaroslava Šlechtová

**Studium:** P16K0222

**Studijní program:** B7507 Specializace v pedagogice

**Studijní obor:** Učitelství praktického vyučování

**Název bakalářské práce:** **Stravovací návyky adolescentů vybrané střední školy v Hradci Králové**

**Název bakalářské práce AJ:** Eating habits of adolescents at a particular secondary school in Hradec Králové

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Obsahem bakalářské práce jsou stravovací návyky a výživové chování adolescentů vybrané střední školy v Hradci Králové. Hlavním cílem je zmapovat stravovací návyky mládeže a posoudit, do jaké míry tyto jejich návyky odpovídají zásadám správné výživy. Teoretická část vysvětluje některé základní pojmy k danému tématu, sociální aspekty správného stravování a základní nutriční doporučení pro adolescenty v naší společnosti. Cílem praktické části je zjistit, pomocí kvantitativní metody, zda žáci vybrané střední školy dodržují správné stravovací návyky, zda se stravují ve školních jídelnách a zda jsou s nimi spokojeni. Výsledek šetření odhaluje případné problémy ve stravování středoškoláků.

FRAŇKOVÁ, S., DVOŘÁKOVÁ-JANŮV. Psychologie výživy a sociální aspekty jídla. Praha: HZ Editio, 2003. ISBN 80-246-0548-1 FRAŇKOVÁ, Slávka aj. Jídlo v životě dítěte a adolescenta: Teorie, výzkum, praxe. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7 FRAŇKOVÁ, S. aj. Výživa a vývoj osobnosti dítěte. Praha: HZ Editio, 2000. ISBN 80-86009-32-7 HRUBÝ, S. Omyly a fámy v dietním stravování RUMÍŠKOVÁ, M. Základy výživy, Brno: I. Straka, 2002. ISBN 80-86494-05-5 FOŘT, P. Výživa pro dokonalou kondici a zdraví, Praha: Ikar, 2004. ISBN 80-247-1059-9 FOŘT, Petr. Co jíme a pijeme? : výživa pro 3. tisíciletí. Praha: Olympia, 2003. ISBN 80-7033-814-8 HNÁTEK, Jaroslav aj. Výživa a stravování žáků základních a středních škol. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992. ISBN 80-04-23948-X JEDLIČKA, R. Psychický vývoj dítěte a výchova: jak porozumět socializačním obtížím KEJVALOVÁ, L. Výživa od A do Z 2, Praha: Vyšehrad, 2010. ISBN 978-80\_7367-568-4 KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2009. 279 str. ISBN: 80-7367-568-4 HORAN, P., MOMČILOVÁ, P. Vaříme dětem chutně a zdravě, Brno: Medica Publishing, 2003. ISBN 80-85936-08-9

### **Anotace:**

Obsahem bakalářské práce jsou stravovací návyky a výživové chování adolescentů vybrané střední školy v Hradci Králové. Hlavním cílem je zmapovat stravovací návyky mládeže a posoudit, do jaké míry tyto jejich návyky odpovídají zásadám správné výživy. Teoretická část vysvětluje některé základní pojmy k danému tématu, sociální aspekty správného stravování a základní nutriční doporučení pro adolescenty v naší společnosti. Cílem praktické části je zjistit, pomocí kvantitativní metody, zda žáci vybrané střední školy dodržují správné stravovací návyky, zda se stravují ve školních jídelnách a zda jsou s nimi spokojeni. Výsledek šetření odhaluje případné problémy ve stravování středoškoláků.

**Garantující pracoviště:** Katedra pedagogiky a psychologie,  
Pedagogická fakulta

**Vedoucí práce:** Mgr. Irena Loudová, Ph.D.

**Oponent:** Mgr. Olga Kesnerová Řádková, Ph.D.

**Datum zadání závěrečné práce:** 11.2.2015

### Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala pod vedením vedoucí bakalářské práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 15.6.2019

.....  
podpis autora

## ANOTACE

Obsahem bakalářské práce jsou stravovací návyky a výživové chování adolescentů vybrané střední školy v Hradci Králové.

Hlavním cílem je zmapovat stravovací návyky mládeže a posoudit, do jaké míry tyto jejich návyky odpovídají zásadám správné výživy.

Teoretická část vysvětluje některé základní pojmy k danému tématu, sociální aspekty správného stravování a základní nutriční doporučení pro adolescenty v naší společnosti.

Cílem praktické části je zjistit, pomocí kvantitativní metody, zda žáci vybrané střední školy dodržují správné stravovací návyky, zda se stravují ve školních jídelnách a zda jsou s nimi spokojeni. Výsledek šetření odhaluje případné problémy ve stravování středoškoláků.

## ANNOTATION

The content of my bachelor thesis is eating habits of adolescents at a particular secondary school in Hradec Králové.

The main goal is to map eating habits of teenagers and assess the degree corresponding with principles of the correct diet.

The theoretical part explains some of the basic terms regarding the topic, social aspects of the correct diet and basic nutrition advice for teenagers in our society.

The aim of the practical part is to find out, with the help of quantitative method, whether the students of the particular secondary school keep the correct diet, whether they mess at the school cafeteria and the level of satisfaction with them. The result of investigation estimates possible problems with diet of teenagers.

# OBSAH

ANOTACE.....	5
ANNOTATION .....	6
ÚVOD .....	8
TEORETICKÁ ČÁST.....	9
1 Adolescence .....	9
1.1 Růst a vývoj v dospívání .....	10
1.2 Posouzení růstu a vývoje .....	10
2 Výživová doporučení a normy pro období dospívání.....	11
2.1 Potrava a její složky.....	11
2.2 Dávkování a zavedené normy.....	15
2.3 Výživa v dospívajícím věku .....	16
2.4 Výživové styly .....	18
3 Podpora zdraví a prevence .....	19
4 Zdravotní problematika dorostu.....	20
5 Školní jídelna, Fast food, domácí strava .....	21
PRAKTICKÁ ČÁST .....	23
6 Metodika výzkumu .....	23
6.1 Stanovené cíle výzkumu .....	23
7 Cílová skupina .....	24
8 Vyhodnocení dotazníkových otázek .....	25
9 Návrh opatření .....	39
10 ZÁVĚR.....	40
ZDROJE .....	42

## ÚVOD

Každá doba, ať už v naší historii, současnosti, ale určitě i v budoucnosti, přináší nějaká potřebná doporučení pro náš lidský životní styl, která jsou vždy podložena nějakou dlouhodobou statistikou, či výzkumem. Když se jedná o děti a mládež, tak určitě není nikdy dost nových informací a připomínek, která tu mladou lidskou bytost formují na zbytek jejího života. Proto i včasná osvěta ve správných stravovacích návycích je pro tuto věkovou skupinu důležitá a je potřeba, aby naše zdraví, kam faktor správné stravy a stravovacích návyků patří, chápali i naši adolescenti, jako jednu z nejdůležitějších hodnot našeho života, protože už od nepaměti si lidé vždy přáli: „hlavně hodně zdraví“ a není to jen fráze, je to pravda.

Proto jsem si vybrala téma stravovacích návyků a výživy adolescentů pro svou bakalářskou práci. Oslovení respondenti jsou žáci středních škol v Hradci Králové, ve věku od 16 do 19 let.

Cílem bakalářské práce je zjistit, zda mládež má správné, či nesprávné informace a návyky v oblasti zdravého životního stylu a stravování. Také je zde zjišťováno, jaké stravovací zařízení preferují a zda využívají školní jídelny.

Práce je rozdělena do dvou částí, na teoretickou a praktickou.

Teoretická část se zabývá základními informacemi ohledně růstu, vývoje, potřebného množství, dávkování a složení potravy v dospívajícím věku. Také jsou zde zmiňovány současné výživové styly a zdravotní problematika dorostu.

Praktická část vychází z kvantitativní metody dotazníkového šetření. Dotazníky vyplňovali žáci anonymně, na středních školách v Hradci Králové, v prezenční formě studia, ze kterých jsou získány informace o aktuálním stavu těchto respondentů v oblasti stravovacích návyků, dodržování správné životosprávy, pitného režimu, vztah ke školním jídelnám a jiných fast foodovým stravovacím zařízením aj. Na základě výsledků tohoto šetření jsou navrženy případné doporučení pro školy, školní jídelny.



# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Adolescence

Adolescence, neboli dospívání je pojem, který bychom mohli použít pro pojmenování období mezi dětstvím a dospělostí. Je to období rané adolescence, neboli pubertálního věku (cca 11. - 15. rok), na které navazuje pozdní adolescence (cca 15. - 20. rok). V pubertě je zdůrazňován biologický proces tělesného vývoje, změny ve způsobu myšlení emočního prožívání, oproti adolescenci, ve které se zdůrazňuje spíše psychosociální stránka vývoje, kde se stává důležitým bodem ukončení profesní přípravy. Adolescence patří mezi nejdůležitější a přechodnou část lidského vývoje, která je srovnatelná po stránce formování s nejranějším obdobím člověka. Je to určitě období velice rizikové z pohledu jednání adolescenta, které nezdědka bývá velice unáhlené, nepromyšlené až nesprávné a může to vést i ke vzniku biopsychosociálního problému. Tento věk patří k životnímu období, kdy jsou mladiství často komplikovaní a zranitelní. Určitě mezi jedny z nejdůležitějších a zaručeně hlídané, by měly patřit zdravotní problémy. Je prokázáno, že svému zdravotnímu stavu nepřikládají mladiství velký zájem, nebo zdravotní problémy nejrůzněji zjednodušují. Dá se říct, že se mladiství za své zdravotní nedostatky stydí a snaží se je vytěsnit ze své mysli, nechtějí, aby existovaly. Jako příklad může být uveden, že neradi před svými vrstevníky užívají léky, nebo se méně svěřují se zdravotními problémy svým rodičům, ale i rodiče v tomto věku méně sledují zdravotní stav svých dětí, oproti dětskému období před pubertou, kdy každý rodič zdraví svého „malého“ dítěte sleduje, zná a případně včas začne řešit. (Machová, J. Kubátová, D. a kol. 2009)

V rozvojových zemích je stále nejrizikovější životní etapa těsně po narození dítěte, neboli v raném dětském věku. U nás a v dalších srovnatelných společnostech toto období bylo dříve také považováno za nejrizikovější. Dnes už se ale podle odborníků za nejrizikovější životní období považuje dospívání a to z nejrůznějších hledisek, jako je např. uvolnění hranic mezi jednotlivými kulturami a jejich společenskými normami, velmi časté dezinformace vznikající pro komerční zájmy a dalších podobných proměn v dnešních moderních společnostech. (Machová, J. Kubátová, D. a kol. 2009)

## 1.1 Růst a vývoj v dospívání

V prepubertální, pubertální (raná adolescence) a postpubertální (pozdní adolescence) životní fázi dochází k velkým růstovým a vývojovým změnám člověka.

Většinou se rozlišují dvě fáze růstu a vývoje:

### 1) Rychlá fáze (raná adolescence):

Tato fáze je pojmenovaná rychlou, protože v tomto období je nejrychlejší růst a vývoj dítěte a také dítě prochází nejrůznějšími převratnými změnami ve svém životě. Puberta je hormonální proces tělesného růstu a zrání, začíná u chlapců většinou ve 12 letech a u dívek asi v 10 letech. Fáze trvá zhruba 2 roky od svého počátku. (Machová, J. Kubátová, D. a kol. 2009)

### 2) Pomalá fáze (pozdní adolescence):

V této fázi je vývoj pomalejší a růstové přírůstky menší. Růst končí přibližně za tři roky od počátku tohoto období, u dívek je to přibližně v 15-16 letech, u chlapců v 17. - 18. věku života. (Machová, J. Kubátová, D. a kol. 2009)

## 1.2 Posouzení růstu a vývoje

Tělesné přírůstky v období adolescence jsou značné a z toho vyplývá, že by měla být i spotřeba potravy vyšší, resp. vyvážená jak po stránce kvalitativní, tak i kvantitativní. Pokud se toto nedodrží, může nastat zpomalení růstu a další vývojové problémy i problém s pohlavním dozrání. Např. i kostra člověka v tomto období rychle roste a k tomu je potřeba zvýšená dávka vápníku, fosforu, hořčíku a dalších vitaminů. (Machová, J. 2002)

Většinou je u všech adolescentů postupný růst a vývoj takzvaně v normě, pouze někdy může nastat prudké zrychlení, nebo zastavení a to může být dané zase z nejrůznějších vlivů – např. dědičnost, vliv prostředí, sociální, ekonomický atp. (Machová, J. 2002)

*„K tomu, aby bylo možné zjistit, vyvíjí-li se dítě správně, je třeba znát normu vývoje. Proto se v ČR provádějí pravidelně celostátní antropologické výzkumy dětí a mládeže, při nichž se u velkého počtu jedinců zjišťuje, jak je který znak v určitém věku vyvinut. Měří se základní tělesné znaky: výška, hmotnost a obvod hlavy, hrudníku a břicha. Z naměřených individuálních hodnot se vypočítávají aritmetické průměry jednotlivých znaků, zvlášť pro chlapce a zvlášť pro dívky pro věkové skupiny od narození do 18 let.*

*I když se individuální hodnota kvantitativního znaku nerovná přesně aritmetickému průměru, je pravděpodobné, že bude blízka průměru a málo pravděpodobné, že se bude od průměru extrémně odlišovat.*

*Takovéto rozložení individuálních hodnot kolem aritmetického průměru se označuje jako normální distribuce hodnot kolem aritmetického průměru čili normální variabilita.“ (Machová, J. 2002, s. 229)*

## 2 Výživová doporučení a normy pro období dospívání

Každý organismus adolescentů potřebuje pro správné růstové přírůstky racionální výživu, která musí být po všech stránkách vyvážená, tedy po stránce kvalitativní i kvantitativní. (Machová, J. Kubátová, D. a kol. 2009)

**Z kvantitativního pohledu** musí správná výživa obsahovat energeticky vyváženou potravu, tedy příjem by se měl rovnat výdeji. Z tohoto vyplývá, že adolescenti, kteří mají pravidelnou fyzickou zátěž v podobě sportu, pravidelné chůze, nebo např. mají nějakou brigádu, při které mají pravidelný pohyb, tak jejich energetický příjem potravy je větší, než ti, kteří nesportují, jezdí do školy dopravními prostředky a doma také jen sedí a leží, tak u těchto dětí by měl k tomuto životnímu stylu také přizpůsoben energetický příjem potravy. (Machová, J. Kubátová, D. a kol. 2009)

**Z kvalitativního pohledu** má být potrava vyvážená a pestrá, což znamená, že živiny v potravě musí být vyvážené – vitaminy, minerály, bílkoviny, sacharidy, tuky a voda. Pokud tomu tak není, mluvíme o nesprávném stravovacím návyku, kdy se potrava stává nevyváženou, nebo jednostrannou a může dojít přinejmenším k oslabení imunitního systému, nebo až k nějakému vážnějšímu onemocnění. Existuje zde tedy souvislost mezi výživou a zdravotním stavem dítěte. (Machová, J. Kubátová, D. a kol. 2009)

### 2.1 Potrava a její složky

Podle Marádové jsou základní složky potravy bílkoviny, tuky, sacharidy, voda, minerální látky, vitaminy, působky v potravě, obohacování poživatin: (Marádová, E. 2015)

#### Význam **bílkovin** ve výživě:

slouží jako stavební materiál pro růst a stálou obnovu a přestavbu tělesných tkání dětí i dospělých

jsou nezbytné pro tvorbu trávicích šťáv, hormonů, vitaminů, enzymů, ochranných látek a krevního barviva

významně ovlivňují látkovou přeměnu – udržují a stupňují tempo metabolismu

mají vliv na udržení plodnosti

ovlivňují činnost vyšší nervové soustavy

napomáhají udržet stálost vnitřního prostředí organismu, zejména chemické reakce krevní plasmy, mozkomíšního moku a střevních trávicích šťáv

mohou být využity i jako zdroj energie

Bílkoviny patří mezi složky potravy, které si tělo nedokáže vytvořit přeměnou z jiných složek potravy, proto se získávají pro organismus pouze z potravy a patří mezi nenahraditelné složky lidské potravy. Bílkoviny obsahuje například mléko, mléčné výrobky, maso, vejce, luštěniny, mouka, chléb a brambory. (Machová, J. Kubátová, D. a kol. 2009)

#### Význam **tuků** ve výživě:

Tuky jsou důležitou složkou lidské výživy s mnohostranným významem.

jsou nejbohatším zdrojem energie v porovnání s ostatními živinami

slouží jako zásobní látky pro případ zvýšené energetické potřeby

jsou nositeli vitaminů rozpustných v tucích (A, D, E, K) a umožňují jejich vstřebávání

jsou zdrojem esenciálních mastných kyselin (nenasycených kyselin, které nedovede organismus vytvářet, ačkoli je nezbytně potřebuje)

mají vysokou sytivou hodnotu

dodávají pokrmům příznivé chuťové vlastnosti

zlepšují texturu (konzistenci potravin)

snižují objem stravy bohaté na energii, což je aktuální u osob s vysokým výdejem energie

Tuky považujeme jako tzv. stavební materiál pro skladbu buňky v lidském těle, nebo mohou v buňce tvořit rezervu, neboli zásobárnu energie pro tělo, když organismus má

malý přísun sacharidů v jídle, tak se z těchto buněčných rezerv postupně uvolňuje a tělo ho použije pro svou spotřebu. (Machová, J. Kubátová, D. a kol. 2009)

**Význam sacharidů ve výživě:**

jsou nejdůležitějším zdrojem energie (z 1 g se získá 17 kJ)  
tvoří svým objemem hlavní součást lidské potravy  
mají antiketogenní účinek vyvažující ketogenní vliv tuků  
zvyšují příznivě střevní peristaltiku a mají vliv na složení střevní mikroflóry  
jsou chuťovým faktorem – svou sladkou chutí příznivě ovlivňují smyslové vlastnosti pokrmů

Sacharidy (cukry) jsou rychle dostupným zdrojem energie v lidském těle. Pokrývají skoro celou energetickou potřebu organismu a to až 55 %. Sacharidů jsou různé druhy, které do těla přijímáme v potravě: škrob, řepný cukr, hroznový cukr, ovocný cukr, laktóza, med a cukr v některé zelenině. (Machová, J. Kubátová, D. a kol. 2009)

**Význam vody ve výživě**

Voda je podmínkou chemické přeměny látek v organismu a usnadňuje regulaci tělesné teploty. Nedostatek vody se rychle projeví snížením tělesné i duševní výkonnosti. Lidský organismus obsahuje přibližně 70 % vody. Z tohoto množství připadají:

2/3 na vodu intracelulární (uloženou v buňkách), která je na výživě závislá jen nepatrně  
1/3 připadá na vodu extracelulární (voda jako součást krve, tkáňového moku), která je dobrým ukazatelem stavu výživy. Její množství je závislé na přívodu tekutin, celkovém stavu výživy a vodní rovnováze organismu. Pokročilým věkem této vody ubývá

Voda má v organismu mnoho podob a nezbytných úloh. Proto se dá také považovat za jednu z nejdůležitějších složek potravy, bez které lidské tělo nemůže fungovat. Člověk vodu přijímá v tekuté formě - nápoje, tak i v pevné stravě. Odborně je příjem vody často nazývá pitným režimem člověka, který by se měl odvíjet podle věku člověka, teplotě prostředí ve kterém se právě nachází a činnosti, kterou právě člověk vykonává. (Machová, J. Kubátová, D. a kol. 2009)

#### Význam **minerálních látek** ve výživě:

udržují stálost reakce vnitřního prostředí, jako součásti tělních tekutin tvoří hlavní elektrolyty, podílí se na udržování acidobazické rovnováhy (sodík, draslík)  
ovlivňují dráždivost nervových a svalových tkání (vápník)  
zpevňují kostní a zubní tkáň (vápník, fosfor, hořčík)  
mají vztah k metabolismu bílkovin, sacharidů a tuků (draslík, hořčík)  
jsou součástí enzymů a mají význam pro jejich aktivaci  
jsou součástí hormonů a krevního barviva (železo, měď)  
podmiňují působení některých vitaminů (síra, kobalt)  
ovlivňují obranyschopnost organismu proti infekcím, mohou působit i preventivně proti nádorovému bujení (zinek, selen)

#### Význam **vitaminů** ve výživě:

působí jako urychlovače všech životních dějů, a to jako součást enzymových soustav organismu  
mají vliv na růst a obnovování buněk a tkání  
uplatňují se při metabolismu hlavních živin a v řízení přeměny minerálních látek  
udržují normální stav kůže a sliznic, míru krevní srážlivosti, rozmnožovací funkci, tvorbu červených krvinek, hormonů a ochranných látek

Úlohou vitaminů v těle je zajištění správného průběhu biochemických pochodů v buňkách. Denní dávky jsou pro tělo nutné, protože si je ve většině neumí vyrobit samo, ale jsou potřeba jen v malých dávkách. Vitaminy jsou označovány velkými písmeny a dělíme je na rozpustné ve vodě a v tucích. Vitaminy se vyskytují hlavně v ovoci a zelenině, odkud je konzumací většina lidí přirozeně získává do organismu. (Machová, J. Kubátová, D. a kol. 2009)

### Význam **působků** ve výživě

Biologicky účinné látky se specifickým účinkem i ve velmi malých množstvích jsou nazývány působky. Řadíme mezi ně:

- látky s biogenetickým účinkem
- růstové a rozvojové faktory
- enzymy a jejich inhibitory
- vitaminy a antivitaminy
- hormony a antihormony, např. strumigeny
- látky s antibiotickým účinkem

Látky s biogenetickým účinkem vyvolávají změny genetického kódu buněk. Patří sem například karcinogeny, mutageny a teratogeny.

### Význam obohacování poživatin ve výživě

Obohacování poživatin se rozumí umělé zvyšování biologické hodnoty poživatin dodáváním významných živin (vitaminů, minerálních látek, stopových prvků) v průmyslovém měřítku. Hlavními důvody pro obohacování je snaha nahradit ztráty způsobené technologickým zpracováním potravin, upravit výživové nedostatky naší populace a obecně zlepšit nutriční hodnotu potravin.

Program obohacování poživatin zahrnuje například:

- ovocné nápoje vitamínem C
- vybrané oleje a margariny vitagenem F, retinolem a tokoferoly
- vybrané typy pšeničných mouk thiaminem, riboflavinem, vápníkem
- vybrané druhy chleba hodnotnou bílkovinou (mléčnou)
- pitnou vodu fluórem
- sůl jódem
- vybranou mléčnou dětskou výživu vitamínem A, B6, E, F

## 2.2 Dávkování a zavedené normy

Komplexní údaje o průměrné denní potřebě energie a živin v potravě člověka jsou přesně spočítány a udávají se jako doporučené výživové dávky, neboli normy, většinou v různých tabulkách odborných publikací.

V návaznosti na předešlý popis průběžného vývoje dítěte, kdy bylo popsáno, že se v jednotlivých obdobích života potřeba živin mění a i růst neprobíhá stejně rychle, máme tato odborná fakta, která ukazují, že nejvyšší energetická potřeba je při narození

(v průběhu 1. roku klesá), v dospívání, v těhotenství a při kojení. (Horan, P. Momčilová, P. 2012)

**Tabulka 1 – Doporučený příjem energie**

<b>U dětí</b>	1. – 3. rok života	102 kcal/kg/den
	4. – 6. rok života	90 kcal/kg/den
	7. - 10. rok života	70 kcal/kg/den
<b>U dospívajících</b>		
<b>dívky</b>	11 – 14 rok života	47kcal/kg/den
	15 – 18 rok života	40kcal/kg/den
	19 – 22 rok života	38kcal/kg/den
<b>chlapci</b>	11 – 14 rok života	55kcal/kg/den
	15 – 18 rok života	45kcal/kg/den
	19 – 22 rok života	40kcal/kg/den

Zdroj: Klinische Ernährung SRN, 1992

I správné časové rozvržení chodů, množství a složení potravy během dne je základ pro racionální výživu a správný stravovací návyk. K tomuto všemu patří i správné hygienické návyky přípravy jídel a podávání jídel. (Horan, P. Momčilová, P. 2012)

Doporučené rozdělení energetického příjmu:

Snídaně	20 %
Dopolední svačina	10-15 %
Oběd	30-35 %
Odpolední svačina	10-15 %
Večeře	20 %

(Horan, P. Momčilová, P. 2012)

### 2.3 Výživa v dospívajícím věku

Dospívající mládež se stravuje doma, ve škole a většinou v menší míře i mimo rodinu a školní zařízení.

Rodina patří asi na první místo, kdybychom chtěli udělat žebříček ovlivňujícího prostředí stravovacích návyků. V každé rodině má jeden z rodičů, většinou tedy matky, hlavní roli v nakupování potravin, uskladňování potravin a vaření. Proto rodič v této roli je nejdůležitější osobou, která udává a vytváří správné, ale i nesprávné stravovací návyky celé rodiny, tedy i svých dětí. Toto by měl znát a uvědomovat si důležitost



tohoto faktu každý rodič, protože správná skladba pokrmů je nejen důležitá pro další celoživotní stravovací návyk jejich dětí, ale i prevence před zdravotními problémy, jako jsou obezita, zubní kaz, ale ve vyšším věku i závažnější onemocnění jako je osteoporóza, výskyt kardiovaskulárních a nádorových onemocnění a další. (Machová, J. Kubátová, D. a kol. 2009)

Na základě zdravotního šetření, které proběhlo v České republice, bylo zjištěno, že se zlepšila skladba spotřeby potravin. Snížila se spotřeba tučného masa a živočišných tuků. Snížilo se ale také procento spotřeby mléka a mléčných výrobků, což není pozitivní výsledek, protože vápník v tomto obsažený, patří mezi důležité složky lidské potravy a hlavně je důležitý pro správný růst skeletu adolescentů. V České republice je stále vysoká obliba smažených pokrmů a u dětí i konzumace smažených brambůrek, které jsou slané a tučné. Další potravinou, která by neměla být zařazována do dětského jídelníčku je uzenina. Uzenina obsahuje vysoké množství tuků, soli a velice aromatická koření, což má při časté konzumaci následek takový, že si dítě zvykne na tyto zvýrazňovače chuti a poté se mu zdá, když konzumuje stravu bez těchto dochucovadel, že je strava fádni a mdlá a nemá o ní zájem. Mezi nezdravé složky stravy mladistvých patří také sladké nápoje, jako je např. Coca-cola, Pepsi-cola, sladké sirupy a džusy, krom džusů z vylisovaného ovoce, které můžeme považovat za zdravý nápoj, ale také bychom ho neměli pít často a pravidelně. (Machová, J. Kubátová, D. a kol. 2009)

V České republice je nesprávné stravování ovlivňováno několika faktory, patříme mezi národy, které vůbec, nebo jen pozvolna mění své tradiční způsoby, čímž samozřejmě je i tradiční česká kuchyně. Dále jsme ovlivňováni i nesprávnou reklamou, nesprávnou stravou ze zahraničí, což je dáno uvolněním hranic a rozšířeným trendem fast foodových pokrmů, které jsou hlavně u mladistvých oblíbené a vyhledávané. O Čechách je také známo, že u nás vysoké procento populace má tendenci přejídat se a naopak nízké procento má zájem o novou volbu správných stravovacích návyků s cílem udržet si zdraví. Nemůžeme opomenout i další faktor, který může negativně ovlivnit naše stravování, jímž mohou být u některých obyvatel malé finanční prostředky, a proto jsou nuceni volit nákup méně kvalitních, lacinějších potravin. (Machová, J. Kubátová, D. a kol. 2009)

Stravovací návyky mohou souviset i se vzdělaností lidí, tedy člověk s vyšším vzděláním si více uvědomuje, co znamená správná výživa a životní styl, co patří mezi základní pravidla tohoto způsobu života a také tyto pravidla a zásady chce dodržovat a dbát o své

zdraví. Jsou prokázány i rozdíly mezi stravovacími zvyklostmi žen a mužů. Např. muži dávají menší přednost celozrnnému pečivu a živočišným tukům, než ženy. (Machová, J. Kubátová, D. a kol. 2009)

Do správného stravovacího návyku adolescentů patří i dodržování správného denního režimu, což znamená celodenní chody rozdělit do pěti dávek a do správných intervalů. Strava musí být správně nutričně vyvážená a po celý den zajištěn správný pitný režim. Vhodné nápoje jsou voda, neslazené bylinkové čaje a voda ředěná neslazenými ovocnými šťávami. Častou a velmi hrubou chybou je, když děti nesnídají, protože když dostanou ve škole při hodině hlad, tak jíst při hodině nesmí a může se stát, že hlad je příčinou jejich nesoustředěnosti při výuce. Naštěstí už v dnešní době je na všech školách povoleno při hodinách pít, což ještě např. koncem 20. století ve školách umožňováno nebylo. (Machová, J. Kubátová, D. a kol. 2009)

## 2.4 Výživové styly

Nejrozšířenějším stravovacím stylem v České republice je tzv. tradiční styl, podle kterého se řídí cca. 95% obyvatel. I v naší republice je ale několik procent lidí, kteří se stravují pro většinu populace stále specificky, neboli zastávají netradiční styl stravování. Mezi nejznámější specifické výživové styly patří vegetariánství, veganství, vitariánství (syrová strava, neboli raw strava) a makrobiotici. Procento, takto stravujících se lidí v České republice je opravdu nízké, cca. 2-5 %, což když se nad tímto faktem zamyslíme, tak asi můžeme říci, že stravovat se specificky může být jen jakousi filosofií životního stylu, nebo módní záležitostí, protože tyto trendy ve stravování se v naší historii objevily nedávno, odhadujeme asi tak maximálně před 100 lety. (Fořt, P. 2003)

Každého adolescenta, který nekonzumuje smíšenou stravu, tedy je stoupencem nějakého alternativního směru ve stravování, musí jeho obvodní lékař hlídat, jelikož v adolescenci musí být u každého jedince zachováno správné nutriční složení stravy. Když tedy nejím maso, musím do těla dostat dostatečné množství železa a vitamínu B12 jinou potravou nebo náhražkou, čehož si každý dorostový lékař musí být vědom, hlídat to a včas s veškerými správnými doporučeními dítě seznámit. (Hamanová, J. a kol., 1994)

Žádný výživový styl by neměl být odsuzován, protože každému člověku vyhovuje jiné stravování ať už z fyziologického hlediska, tak i z psychického hlediska. Pokud se ale stravujeme alternativně, musíme mít nastudováno, nebo nějak jinak být podrobně

seznámeni se všemi potřebnými znalostmi, tak aby naše tělo nestrádalo z důvodu nesprávné, nebo nedostatečné skladby naší potravy.

### 3 Podpora zdraví a prevence

V dnešní době už v každé moderní společnosti existuje pojem podpora zdraví a prevence proti nemocem. (Machová, J. Kubátová, D. a kol. 2009)

Cílem podpory zdraví je jednak zvýšit celkovou úroveň zdraví, tím že se naučíme posilovat tělesnou, sociální a duševní pohodu, ale i tím, že se budeme snažit o zvýšení odolnosti proti nemocem. (Machová, J. Kubátová, D. a kol. 2009)

Jeden z nejdůležitějších, kdo může ovlivnit a změnit péči o zdraví jednotlivce je sám člověk, nebo lidé jako skupina ve společnosti. Jednotlivec začne u své osoby tím, že změní přístup ke svému zdraví a o životní prostředí v jeho okolí. Společnost toho docílí vytvořením správných podmínek pro jednotlivce, aby měli vůbec možnosti změnit svůj přístup k péči o zdraví a také pečováním o životní styl, neboli životní úroveň společnosti. Můžeme říci, že podpora zdraví je souhrn různých činností (výchovných, ekonomických, politických atd.), jejichž cílem je pečovat o zdraví, životní styl a vývoj stávající i budoucích generací. (Machová, J. Kubátová, D. a kol. 2009)

Prevence úzce souvisí a navazuje na podporu zdraví. Prevenci dělíme na primární, sekundární a terciární. (Machová, J. Kubátová, D. a kol. 2009)

Prevence primární souvisí a zapadá do podpory zdraví, kdežto u prevence sekundární a terciární se jedná už o prevenci proti nemocem, tedy z hlediska medicínského. (Machová, J. Kubátová, D. a kol. 2009)

Velká část společnosti prevenci uznává, vnímá jí jako potřebu předcházet nemocem a uvědomuje si, že je důležitější předejít nemoci, než jí léčit, ale je tu stále zakořeněný názor, že k doktorovi se chodí, až když mi něco je, bolí, tzn. část populace ještě stále zanedbává preventivní prohlídky u lékařů. (Machová, J. Kubátová, D. a kol. 2009)

Důležitým dlouhodobým cílem výchovy ke zdraví určitě je, změnit návyky lidí v pohledu prevence a léčení tak, aby lidé začali podporovat prevenci zdraví oproti léčení nemoci. A to samozřejmě lze a je i nutné začít u našich dětí a adolescentů. (Machová, J. Kubátová, D. a kol. 2009)

„Světová zdravotnická organizace na začátku devadesátých let 20. století stanovila dospívající jako samostatnou rizikovou populační skupinu, pro niž je nutná samostatná

a zvýšená preventivní péče. Zdraví je tu ohroženo zejména riziky v psychosociální oblasti a rizikovým chováním samotné mládeže.“ (Machová, J. Kubátová, D. a kol. 2009, s. 173)

## 4 Zdravotní problematika dorostu

Zdraví dorostu dnes snad již patří mezi více hlídanou, kontrolovanou a řešenou problematiku, než tomu bylo např. v 90 letech 20. století a dříve, kdy tato problematika byla často opomíjená, zdravotní odborností i nebranná jako samostatné, rizikové populační období. (Hamanová, J. a kol., 1994)

V tomto mládežnickém období, se tak často nevyskytují obvyklé nemoci, jako spíše zdravotní problémy pocházející z rizikového chování adolescentů. Tyto problémy se mohou i sdružovat, např. alkohol a drogy, úrazy, otravy, předčasný začátek pohlavního života, těhotenství atd. (Hamanová, J. a kol., 1994)

Důvody takového rizikového chování dospívajících spočívá v tom, že toto období je pro adolescenty v mnoha směrech zvláštní. Mládež touží experimentovat a přitom i mnohdy riskuje, chtějí si dokázat, že se ničeho nebojí, že na vše mají sílu, že jsou samostatní „už jsem dospělý“, protestují proti rodičovské a jiné autoritě, protestují proti některým společenským normám, potřebují získat uznání svých vrstevníků, neumějí o svých problémech mluvit. Toto vše bývá příčinou rizikového chování, které se může stát důvodem zdravotního problému, či nemoci dospívajícího člověka. (Hamanová, J. a kol., 1994)

V dospívajícím věku, resp. v pubertě se u dívek objevují tendence držet nějakou dietu z různých důvodů, ať už opodstatněných, ale většinou z neopodstatněných. Pokud se dieta nedrží ze zdravotních důvodů, pod pravidelnou kontrolou lékaře odborníka, může to i tzv. odstartovat nějakou psychogenní poruchu jako jsou bulimie, nebo anorexie. V lepším případě může dojít také k vážnému stavu, kdy adolescent v důsledku diety nemá vyvážené množství důležitých látek, vitaminů a minerálů v těle a může to vést opět k nějaké nemoci, nebo nežádoucímu zdravotnímu problému. (Horan, P. Momčilová, P. 2012)

Nejčastější zdravotní a psychogenní poruchy mládeže v oblasti příjmu potravy:

**Otylost**, neboli obezita je poruchou, kterou si většinou způsobí jedinec sám, svým nesprávným příjmem a výdejem energie (potravy). V méně častých případech se jedná o

dědičné zatížení, nebo poruchou žláz s vnitřní sekrecí. Pokud je příjem živit energicky větší, než výdej, dochází k ukládání přebytečného tuku v těle. (Machová, J. 2002)

U mládeže se objevuje obezita nejčastěji z důvodu nesprávné skladby potravy a nedostatečné pohybové aktivity.

**Podvýživa** je etapa mezi správnou, vyváženou výživou a hladověním. Dělí se na kvantitativní podvýživu, která vzniká při nadměrném úbytku přijímané potravy a kvalitativní podvýživa, která je způsobená nedostatkem příjmu některé nezastupitelné složky potravy, zejména bílkoviny. (Machová, J., 2002)

U mládeže se vyskytují oba druhy podvýživy, většinou častěji u dívek, kteří si podvýživu způsobí např. nesprávnou dietou, bez lékařského dohledu a konzultace.

**Anorexie** je psychogenní porucha příjmu potravy, kdy jedinec záměrně snižuje, až omezuje jídlo v některých případech až do fáze hladovění z důvodu, že je nespokojený se svou tělesnou hmotností, se svým vzhledem. U těchto osob dochází k narušení vnímání svého těla. (Krch, F. D. a kol. 1999)

**Bulimie** je také psychogenní porucha v oblasti příjmu potravy, kterou charakterizují opakované záchvaty přejídání a následné vyvracení potravy ve snaze zabránit přibrání tělesné hmotnosti. Nemocná osoba se na jednu stránku neustále zabývá jídlem, myslí a touží po jídle, má chuť, ale na druhou stranu má neodbytnou obavu z tloustnutí. (Krch, F. D. a kol., 1999)

## 5 Školní jídelna, Fast food, domácí strava

**Školní jídelna** plní jednu ze základních životních potřeb dětí a mládeže a to je nasycení všech včetně zaměstnanců školy v čase, kdy se ve školských zařízeních nachází. Úkolem školních a internátních jídelen není jen zajistit pravidelnou stravu, ale také plní výživovou a sociální politiku státu, výchovné úkoly a tím se vlastně zapojuje také do výchovného procesu školy. Správně fungující školní stravování učí malé i mladistvé školáky správným racionálním výživovým návykům a správnému režimu stravování, kam patří také hygiena strávnicka a prostředí jídelny a osvojování společenských a kulturních návyků. (Hnátek, J. a kol., 1992)

Pro pedagogy, vychovatele a pracovníky jídelen není snadným úkolem vštípit dětem zásady správné výživy a stravování. Vyžaduje to určitě mnoho pedagogických zkušeností, trpělivosti a v neposlední řadě i taktu, jelikož mezi jedinci je mnoho

stravovacích rozdílů z hlediska příjmu stravy. Pokud chceme děti vychovat ke správné racionalitě ve stravování, musíme je učit konzumovat pokrmy a požitaviny méně známé, v rodinném prostředí opomíjené, nebo i neoblíbené, ale učit je i k tomu, že mají děti sníst vše, co si nechají nandat na talíř, protože nechávat zbytky je nespolečenské a nehospodárné. Musí se ale přitom respektovat mnoho další aspektů, kterými jsou individualita množství jídla každého žáka, které se ale nesmí výrazně vymykat normálu, chutě žáka, které by neměly ovlivnit skladbu hlavního jídla, tedy neměly by být soustavně vynechány některé části jako je polévka, zelenina, maso atd., ale na druhou stranu každý jedinec má určité pokrm či surovinu, která je mu nepříjemná a i to se musí respektovat, pokud těchto averzí není mnoho. Určitě není správné z výchovného a zdravotního pohledu, nutit děti do jídla za každou cenu, protože by to mohlo narušit postoj dítěte k racionální výživě. (Hnátek, J. a kol., 1992)

**Fast food** je a bude již součástí naší moderní doby. Když se řekne fast food, neboli rychlé jídlo/občerstvení, tak si většina lidí vybaví hamburger, hranolky, klobásu, k tomu sladké pití, což určitě nepatří do správné každodenní stravy lidí, natož dětí a mladistvých v období vývoje a růstu. Už ale existují i fast foody, které neprodávají jen smažená jídla a sladká pití, prodávají jídla typu čerstvého sendviče, bagety teplé i studené se sýrem, šunkou, pečeným masem a zeleninou, různé sladké i slané ovocné a zeleninové saláty a šťávy. K pití lze určitě správně u všech fast foodových firem zvolit obyčejnou vodu. Tedy kdybych měla shrnout, zda patří do stravování mladistvých fast food, tak asi ano, ale ne každodenně a zase umět zvolit typ fast foodového pokrmu a pití. Vše záleží jen na tom, zda jsou a budou děti včas a správně informovaní, vychovávaní k správným stravovacím návykům již od narození.

Z čehož vyplývá, že **domácí strava a stolování** v rodině je první kontakt dítěte se stravovacími návyky, můžeme obrazně říci, že v rodině je položen „první stavební kámen“, na který postupně přibývají další a další, až má člověk přibližně v dospívajícím věku první zažitě, ucelené, zautomatizované názory a návyky v oblasti příjmu potravy, ke kterým postupně celý život přibývají nové a měly by ubývat špatné. Možná můžeme říci, že i stravovací návyky a postoje k příjmu potravy jsou celoživotní proces.

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 6 Metodika výzkumu

### 6.1 Stanovené cíle výzkumu

Jako cíl praktické části jsem si stanovila zpracování získaných informací ohledně stravovacích návyků adolescentů vybraných středních škol v Hradci Králové, jaká stravovací zařízení navštěvují a do jaké míry jsou s nimi a jejich kvalitou spokojeni a zda se řídí doporučenými normami při stravování, včetně pitného režimu.

### 6.2 Stanovené výzkumné otázky

**Otázka č. 1:** Řídí se respondenti společensky danými pravidly správných stravovacích návyků a základů správné výživy? (dotazníková otázka č. 1-8)

**Otázka č. 2:** Navštěvují respondenti školní jídelnu, nebo jiné stravovací zařízení? (dotazníková otázka č. 9-15)

**Doplňková otázka 1 k č. 2:** Jak jsou spokojeni s kvalitou a nabídkou jídel?

**Doplňková otázka 2 k č. 2:** S čím spokojení naopak nejsou a co by navrhovali změnit, či vylepšit?

### 6.3 Metodologie dotazníku

Cíle v praktické části bylo dosaženo na základě dotazníkového šetření.

Dle Gavory je dotazník využíván při hromadném získávání informací. S malým časovým zatížením se získá velké množství údajů pro výzkum. (Gavora, P., 2010)

Dotazník má dvě části. V první části se respondenti seznámí, k jakým potřebám je dotazník sestaven a použit a jakým způsobem mají dotazník vyplňovat. Také zde každý respondent uvede své anonymní údaje, tedy věk a pohlaví. Druhá část už obsahuje jednotlivé otázky, kterých je celkem 15, z toho je jich 13 uzavřených, 1 polo uzavřená, 1 otevřená, ve které se mohou sami respondenti libovolně vyjádřit. Dotazník stihli žáci vyplnit přibližně v rozmezí od 10 -15 minut. Před rozdělením dotazníků byli žáci

požádání, aby otázky vyplnili všechny a pravdivě. Celkem vyplnilo dotazník 166 respondentů a návratnost byla 100 %.

Údaje z dotazníku budou vyhodnoceny procentuelně (graf) a také dle pohlaví (ženy a muži). Závěr bude obsahovat doporučení pro školy i školní jídelny, v čem by mohla být vylepšená osvěta a prevence pro žáky a co by se mohlo vylepšit či naopak popřípadě zrušit ve školních jídelnách.

Vzorem pro celou tuto práci, tedy pro část teoretickou i praktickou byla bakalářská práce vypracovaná v roce 2016 na Pedagogické fakultě Karlovy Univerzity, autorkou této vzorové předlohy je paní Dana Slabochová.

## 7 Cílová skupina

Cílovou skupinu tvoří adolescenti těchto dvou středních škol v Hradci Králové:

- Gymnázium
- Obchodní akademie

Jedná se o dívky a chlapce 1. až 3. ročníků, tedy ve věku od 16 do 19 let.

Vybrané **gymnázium** v Hradci Králové se nachází přímo v centru města. Zřizovatelem je Královéhradecký kraj. Žáci studují ve čtyřletém oboru, který je v prvních dvou ročnících zaměřen všeobecně a až od třetího ročníku jsou žáci profilováni do společenskovedního, nebo přírodovědného zaměření.

Všichni žáci se stravují ve školní jídelně, která je umístěná přímo v prostorách budov gymnázia. Žáci mají možnost si vybrat ze dvou hlavních jídel (polévka – hlavní chod – nápoj). Dále jsou v prostorách školy umístěny stravovací automaty, kde si žáci mohou zakoupit balené bagety, cukrovinky, slané krekry a brambůrky a studené, balené sladké i neslazené nápoje. Ještě je zde umístěn samostatně automat na kávu a jiné teplé, kofeinové i bezkofeinové nápoje. Další možností stravování a zakoupení svačiny je v rychlém občerstvení všeho druhu, které se nachází v centru města v lokalitě Adal, kam mají žáci o velkou přestávku také povoleno jít si jídlo koupit.

Z gymnázia vyplnilo dotazník celkem 89 respondentů, z toho 49 dívek a 40 chlapců.

**Obchodní akademie** se nachází také blízko centra Hradce Králové, ale už patří do okrajové části Slezského Předměstí. Zřizovatelem je soukromá osoba tzn., že tato střední škola je soukromá. Žáci si vybírají ze dvou oborů, z nichž každý je čtyřletý zakončený maturitní zkouškou. Všeobecný obor Obchodní akademie je koncipován



jako obchodně-podnikatelský. Dále je zde obor Obchodní ekonomické lyceum, kde je zaměření spíše na hospodářsko-správní a ekonomickou sféru.

Žáci se chodí stravovat do školní jídelny, která náleží pod základní školu a je v těsné blízkosti budovy střední školy. Možnost výběru je ze dvou hlavních jídel (polévka – hlavní chod – nápoj). Také i na této škole jsou umístěny automaty na studené nápoje slazené i neslazené. Školní bufet je zde nahrazen denně čerstvou donáškou balených baget a housek, čerstvého sladkého i slaneého pečiva a některých cukrovinek a slaných krekrů. Tuto donášku zajišťuje soukromé bistro, které denně vyšle svého zaměstnance/poslíčka v čase velké svačtinové přestávky.

Z Obchodní akademie vyplnilo dotazník celkem 77 respondentů, z toho 48 dívek a 29 chlapců.

**Tabulka 2 – věk respondentů**

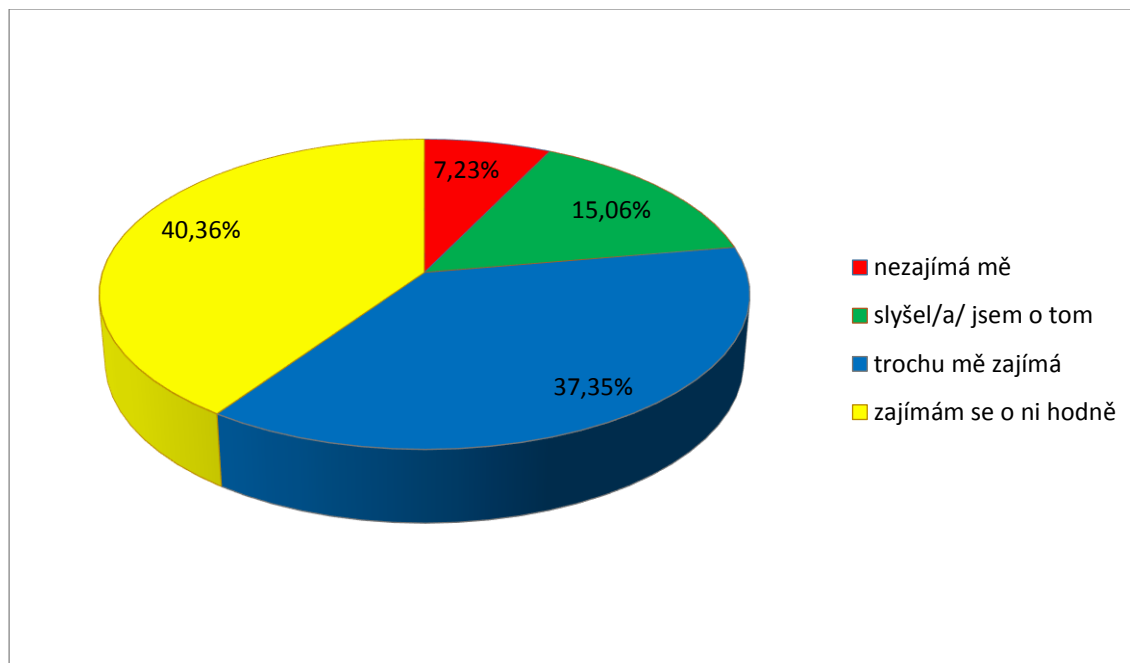
	muži		ženy		celkem	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
16 let	18	26,3	26	26,8	44	26,5
17 let	24	34,7	32	33,0	56	33,7
18 let	17	24,6	21	21,6	38	22,9
19 let	10	14,4	18	18,6	28	16,9
celkem	69	100	97	100	166	100

## 8 Vyhodnocení dotazníkových otázek

**Tabulka 3 - Zájem o zdravou výživu**

	muži		ženy		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
nezajímá mě	12	17,39	0	0	12	7,23
slyšel/a/ jsem o tom	21	30,43	4	4,12	25	15,06
trochu mě zajímá	32	46,38	30	30,93	62	37,35
zajímám se o ni hodně	4	5,8	63	64,95	67	40,36
celkem	69	100	97	100	166	100

Velice pozitivním zjištěním je, že se o zdravou výživu zajímá 77 % mladistvých respondentů, z toho 40 % se o ní zajímá hodně, 37 % se trochu zajímá, 15 % o zdravé výživě slyšelo a nezajímá se o ní vůbec 7 %.



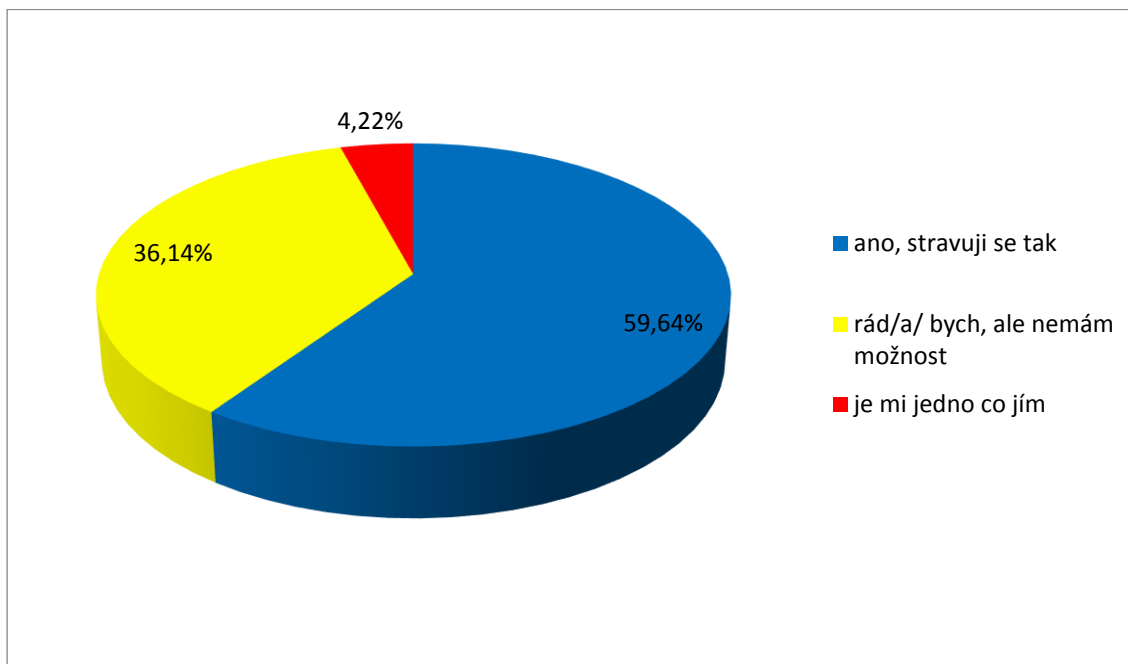
### Zájem o zdravou výživu

**Tabulka 4 - Dodržení správného stravování**

	muži		ženy		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
<b>ano, stravuji se tak</b>	51	73,91	48	49,49	99	59,64
<b>rád/a/ bych, ale nemám možnost</b>	15	21,74	45	46,39	60	36,14
<b>je mi jedno co jím</b>	3	4,35	4	4,12	7	4,22
celkem	69	100	97	100	166	100

Správné stravování dodržuje bezmála 60 % oslovených adolescentů, což je pro mě velice překvapující zjištění a ještě k tomu vyšlo vyšší procento mužů, než žen a to v rozdílu 24 %, což je také trochu překvapující, čekala bych, že se stravováním budou více zabírat a dodržovat dívky, než chlapi. Zásady správného stravování dodržuje 74 % mužů a 50 % žen. Je velmi pěkné zjištění, že negativní postoj ke správnému

stravování má jen 4 % oslovených adolescentů. Ještě trochu zarážející je procentuelní rozdíl v odpovědi: rád/a/ bych, ale nemám možnost, protože zde vyšlo velice rozdílné procento mezi ženami (46 %) a muži (22 %), což přisuzuji a některé následující otázky i dokládají, že chlapci si ve větší míře nosí do školy svačinu, chodí pravidelně na obědy, kdežto dívky občas obědy vynechají a svačinu si asi řeší sami, nebo připravenou z domova nejedí.

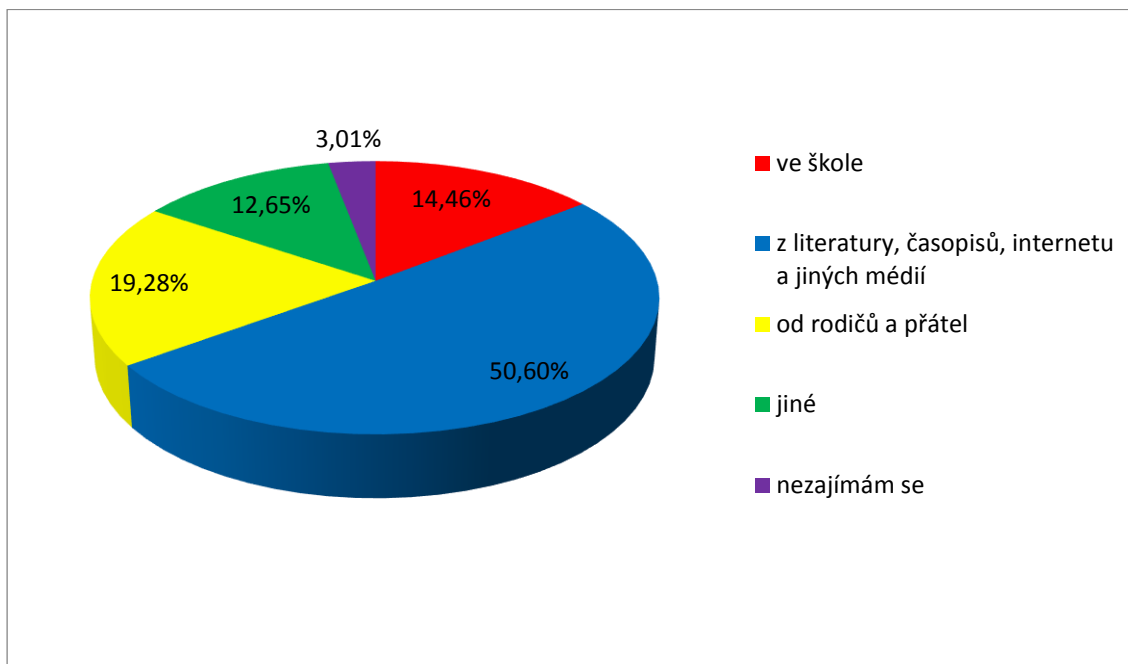


### Dodržení správného stravování

**Tabulka 5 – Zdroj informací o správné výživě**

	muži		ženy		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
ve škole	16	23,19	8	8,25	24	14,46
z literatury, časopisů, internetu a jiných médií	38	55,07	46	47,42	84	50,60
od rodičů a přátel	10	14,49	22	22,68	32	19,28
jiné	2	2,9	19	19,59	21	12,65
nezajímám se	3	4,35	2	2,06	5	3,01
celkem	69	100	97	100	166	100

Nejvyšší procento je u odpovědi, že informace o správné výživě se respondenti dozvěděli z literatury, časopisů, internetu nebo jiných médií 50 %, na druhém místě se umístila odpověď: od rodičů a přátel 19 %, třetí místo obsadila odpověď: ve škole s pouze cca. 15 %, což se domnívám, že by toto procento mohlo být vyšší, nebo si to jen respondenti špatně vybavili/vzpomněli, že první zmínky o správné výživě nezískali ve škole?



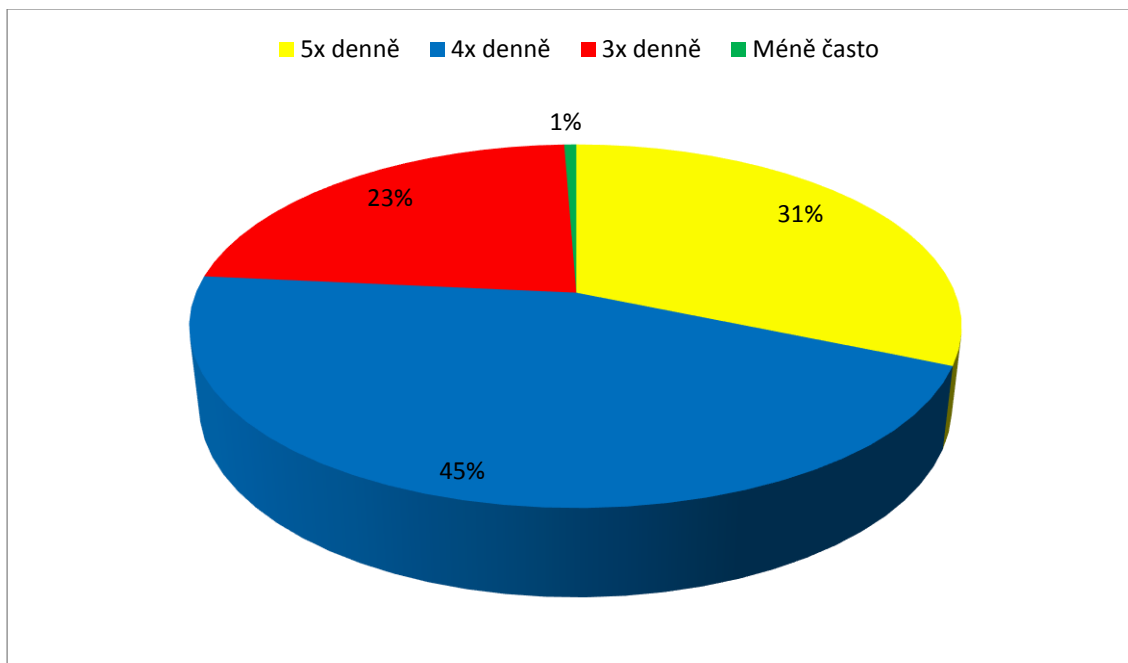
### Zdroj informací o správné výživě

**Tabulka 6 – Počet chodů za den**

	muži		ženy		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
<b>5x denně</b>	42	60,87	10	10,31	52	31,33
<b>4x denně</b>	21	30,43	54	55,67	75	45,18
<b>3x denně</b>	6	8,7	32	32,99	38	22,89
<b>Méně často</b>	0	0	1	1,03	1	0,6
<b>celkem</b>	69	100	97	100	166	100

Velice potěšující je výsledek, že méně jak 3x denně se nestravuje nikdo, až na jednoho respondenta, který si dle mého názoru špatně přečetl otázku, kde je napsáno „většinou“. Jinak výsledek, že 45 % respondentů a to je i nejvíce ze všech dotazovaných se stravuje 4x denně, což myslím i vyplývá z otázky č. 5, kde je zjištěno, že snídá velice nízké

procento dotázané mládeže. Velice rozdílné procento vyšlo u odpovědi: 5x denně, kde u mužů vyšlo 60 % a u žen jen 10 %, což také vyplývá z otázky č. 5, kde vyšlo, že dívky nesnídají skoro vůbec. Celkový pohled vypovídá o tom, že stravu vícekrát denně dodržují spíše muži, než ženy.

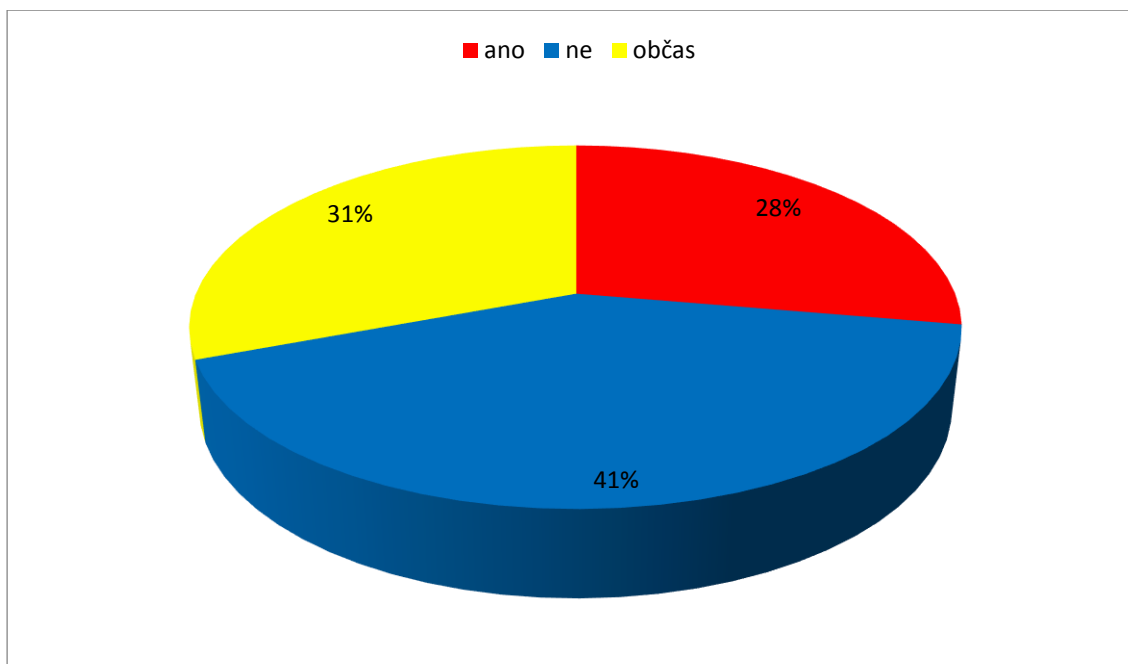


**Počet chodů za den**

**Tabulka 7 – Pravidelnost snídání**

	muži		ženy		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
<b>ano</b>	43	62,32	3	3,09	46	27,71
<b>ne</b>	17	24,64	52	53,61	69	41,57
<b>občas</b>	9	13,04	42	43,3	51	30,72
celkem	69	100	97	100	166	100

Nejvyšší procento vyšlo u odpovědi: ne, téměř 42 % respondentů nesnídá, což se domnívám, že opravdu souhlasí, dle mých zkušeností a i podle informací z mého okolí, málo mladých lidí snídá, nebo se jen napijí a první jídlo řeší až o první přestávce ve škole. Toto procento (42 %) má největší zastoupení u žen, protože muži odpověděli, že jich až 62 % snídá, kdežto ženy snídají jen 3 %.

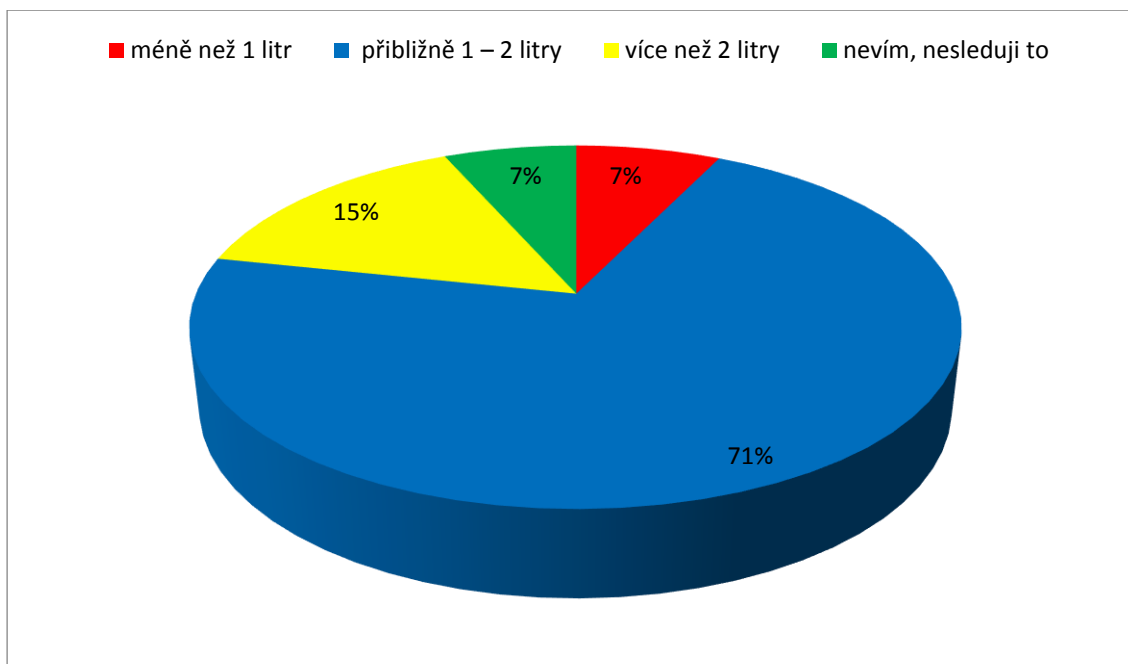


### Pravidelnost snídání

**Tabulka 8 – Množství tekutin za den**

	muži		ženy		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
<b>méně než 1 litr</b>	4	5,8	8	8,25	12	7,23
<b>přibližně 1 – 2 litry</b>	36	52,17	82	84,54	118	71,08
<b>více než 2 litry</b>	19	27,54	6	6,18	25	15,06
<b>nevím, nesleduji to</b>	10	14,49	1	1,03	11	6,63
celkem	69	100	97	100	166	100

Nejvyšší procento jsem v této otázce očekávala u odpovědi: více než 2 litry, protože jsem si typovala, že hodně mladistvých má jako koníčky nějaký sport, při kterém je potřeba přijímat více tekutin, tedy více jak 2 litry. Bohužel u mužů (52 %), dívek (85 %) i v celkovém součtu (71 %) vyšlo nejvyšší procento u odpovědi: přibližně 1 – 2 litry denně, což je také myslím pozitivní zjištění. Myslím, že s denním pitným režimem jsou na tom respondenti dobře.



### Množství tekutin za den

**Tabulka 9 - Nejoblíbenější jídlo**

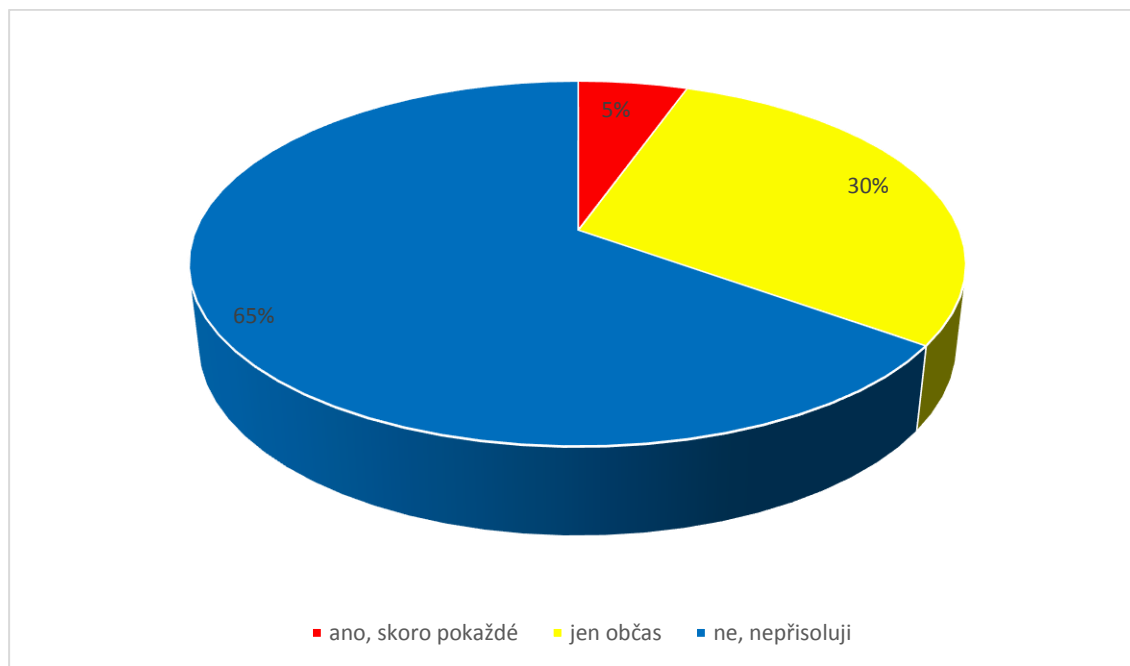
	muži	ženy
<b>nejvíce oblíbené jídlo</b>	maso – steak, řízek	saláty
<b>oblíbené jídlo</b>	kuřecí maso	kuřecí maso
<b>nejméně oblíbené jídlo</b>	sladké jídlo	sladké jídlo
<b>neoblíbené jídlo</b>	těstoviny	vnitřnosti

Nejvíce oblíbené jídlo u chlapců je maso v podobě steaku, řízku, či jiného plátku. U dívek jsou to saláty, kdy velmi často bylo odpovědí salát s kuřecím masem. U oblíbeného jídla a nejméně oblíbeného jídla vychází u dívek i chlapců shoda, tj. oblíbené jídlo je kuřecí maso a nejméně oblíbené jídlo je sladké jídlo. Mezi neoblíbené jídlo chlapců patří těstoviny a u dívek jsou to vnitřnosti, hlavně uváděly dívky játra. Pozastavila jsem se nad tím, že se v odpovědích ani v jednom případě neobjevily luštěniny a ryba v podobě lososa se objevila jen v jedné odpovědi dívky, jako oblíbené jídlo.

**Tabulka 10 – Potřeba přisolit si jídlo na talíři**

	muži		ženy		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
<b>ano, skoro pokaždé</b>	4	5,8	5	5,15	9	5,42
<b>jen občas</b>	31	44,93	18	18,56	49	29,52
<b>ne, nepřisoluji</b>	34	49,27	74	76,29	108	65,06
celkem	69	100	97	100	166	100

Na prvním místě s 65 % je odpověď: ne, nepřisoluji si pokrmy na talíři, což je velice pozitivní výsledek. Nejvyšší procento vyšlo jednotlivě u dívek (76 %) a u chlapců (49 %), což odpovídá správné životosprávě. Nejnižší procento vyšlo u odpovědi: ano, skoro pokaždé si pokrm na talíři přisolím (5 %).



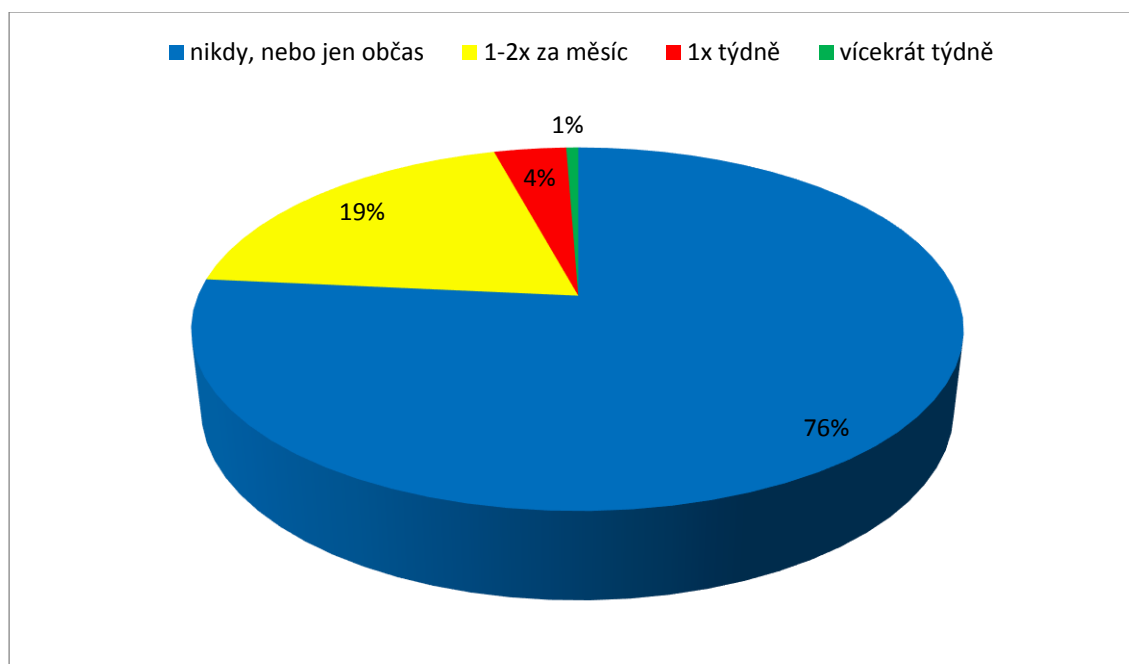
**Potřeba přisolit si jídlo na talíři**



**Tabulka 11 – Frekvence návštěv rychlého občerstvení/fast foodů**

	muži		ženy		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
<b>nikdy, nebo jen občas</b>	56	81,16	71	73,19	127	76,51
<b>1-2x za měsíc</b>	10	14,49	22	22,68	32	19,28
<b>1x týdně</b>	3	4,35	3	3,10	6	3,61
<b>vícekrát týdně</b>	0	0	1	1,03	1	0,6
celkem	69	100	97	100	166	100

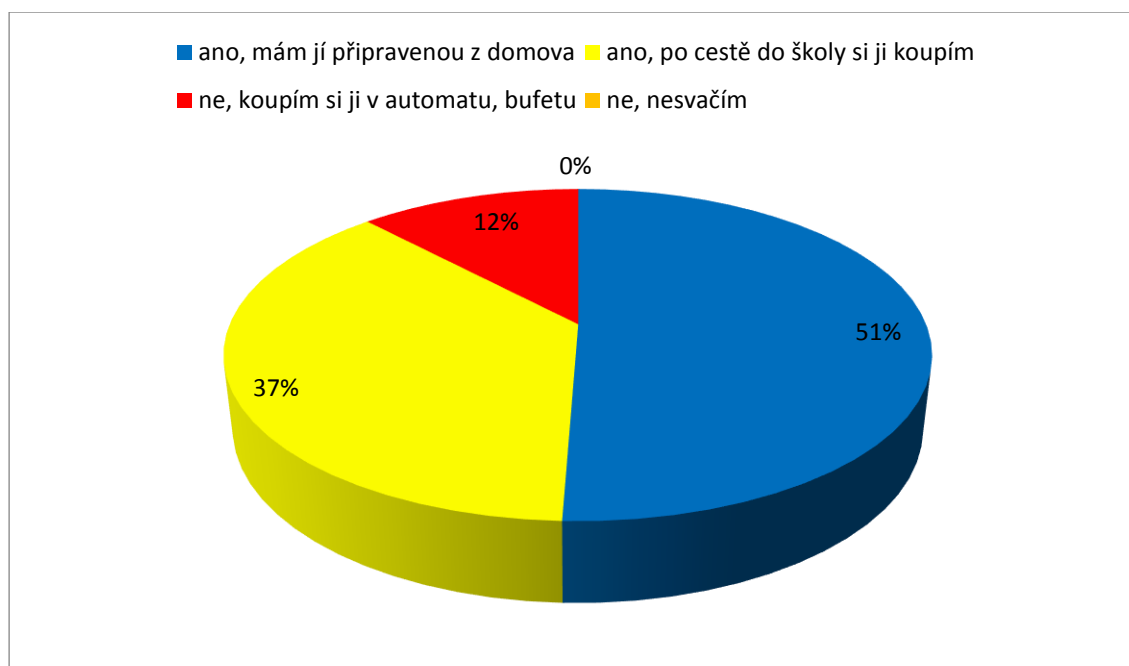
Po prostudování výsledků této otázky se mi nechce ani věřit, že respondenti odpovídali popravdě, protože když si uvědomím a vzpomenu, že vždy když jedu kolem známých fast foodových domů, je tam plno, tak tyto výsledky jsou opravdu potěšující. Nejvíce respondentů rychlé občerstvení nenavštěvuje nikdy, nebo jen občas (77 %) a nebo jen 1 - 2x za měsíc (19 %), což jsou opravdu pěkná čísla a opět nám krásně zapadají do správných stravovacích návyků.

**Frekvence návštěv rychlého občerstvení/fast foodů**

**Tabulka 12 – Pořízení svačiny do školy**

	muži		ženy		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
<b>ano, mám jí připravenou z domova</b>	48	69,57	36	37,11	84	50,60
<b>ano, po cestě do školy si ji koupím</b>	19	27,53	43	44,33	62	37,35
<b>ne, koupím si ji v automatu, bufetu</b>	2	2,90	18	18,56	20	12,05
<b>ne, nesvačím</b>	0	0	0	0	0	0
celkem	69	100	97	100	166	100

Nejvíce procent získala odpověď: ano, mám jí připravenou z domova (50 %), což je pěkné, uspokojivé zjištění. Když k tomu přičteme i druhé nejvyšší procentuální číslo, tak zjistíme, že čistě teoreticky by mohlo až 88 % mládeže dodržovat svačinu a tím, že je svačina připravená z domova, tak to by mohla být i záruka, že splňuje výživové hodnoty pro svačinu a pokud žáci při koupi svačiny také myslí na zásady správného stravování, tak i toto procento by bylo v pořádku. Nejvíce pozitivně dopadla odpověď: ne, nesvačím, kde jak u mužů, tak u žen je 0 %.

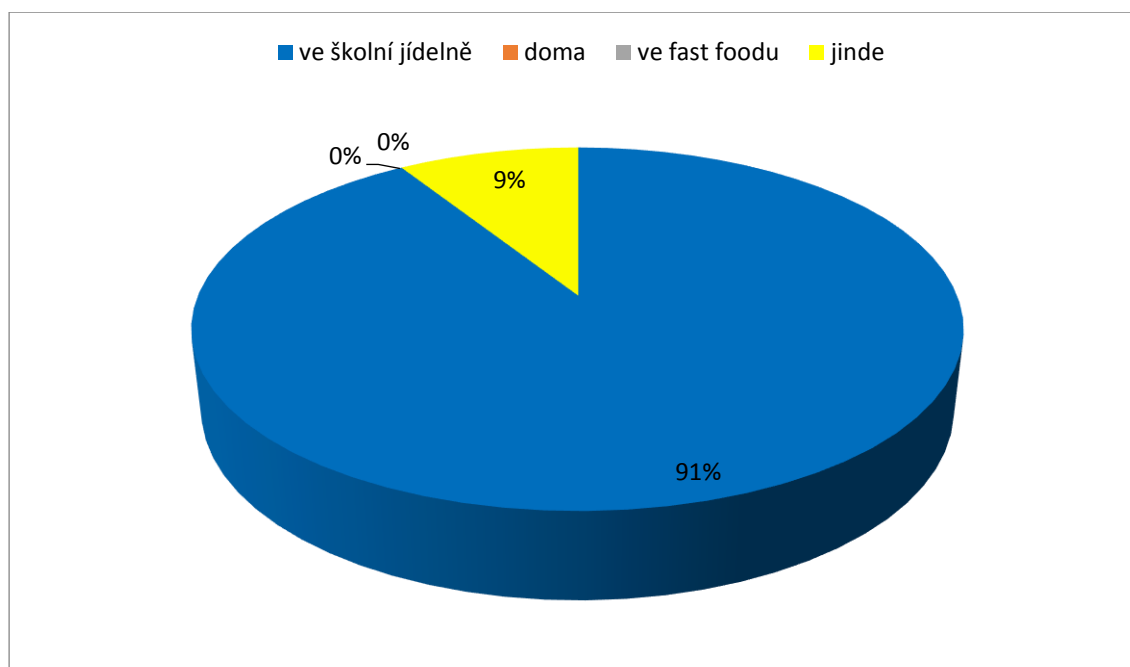


**Pořízení svačiny do školy**

**Tabulka 13 – Nejčastější stravovací zařízení pro oběd**

	muži		ženy		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
ve školní jídelně	62	89,86	89	91,75	151	90,96
doma	0	0	0	0	0	0
ve fast foodu	0	0	0	0	0	0
jinde	7	10,14	8	8,25	15	9,04
celkem	69	100	97	100	166	100

Z výsledků této tabulky jednoznačně vyplývá, že oslovená mládež z obou středních škol využívá a navštěvuje školní jídelnu (91 %), což je v pořádku.

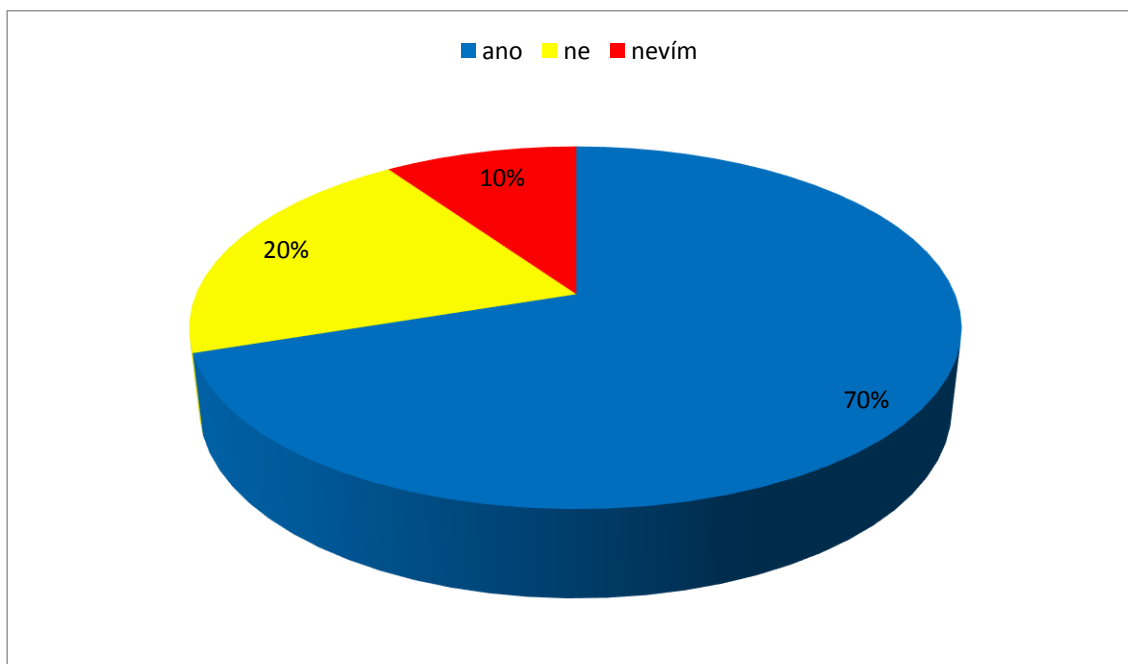


### Nejčastější stravovací zařízení pro oběd

**Tabulka 14 – Spokojenost s nabídkou jídel ve školní jídelně**

	muži		ženy		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
ano	56	81,16	60	61,86	116	69,88
ne	12	17,39	22	22,68	34	20,48
nevím	1	1,45	15	15,46	16	9,64
celkem	69	100	97	100	166	100

Nejvíce odpovědí je u odpovědi: ano (70 %), což je pěkný výsledek, u chlapců je to dokonce (81 %) a u dívek také více jak půlka (62 %) je spokojená s nabídkou jídel v jejich školní jídelně.

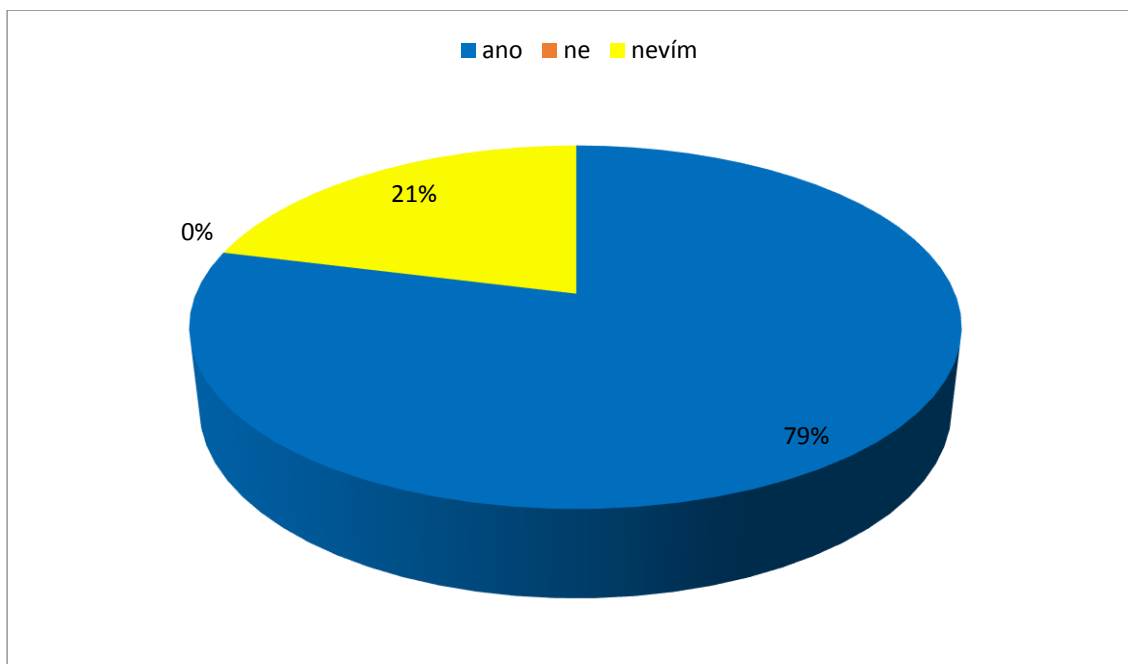


**Spokojenost s nabídkou jídel ve školní jídelně**

**Tabulka 15 – Spokojenost s kvalitou pokrmů ve školní jídelně**

	muži		ženy		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
<b>ano</b>	63	91,30	68	70,10	131	78,92
<b>ne</b>	0	0	0	0	0	0
<b>nevím</b>	6	8,70	29	29,90	35	21,08
celkem	69	100	97	100	166	100

I v této otázce je patrné, že jsou žáci převážně spokojení, z jakých surovin jejich jídelna vaří, že si vždy asi z nabídky vyberou, protože celkově je spokojeno, (79 %) žáků. 21 % žáků sice jídelnu navštěvují, ale asi nejsou moc spokojení s kvalitou pokrmů, nebo nad tím moc nepřemýšlejí. Důležité pro výzkum je, že nikdo z žáků nevedl, že kvalita v jejich jídelně je špatná.

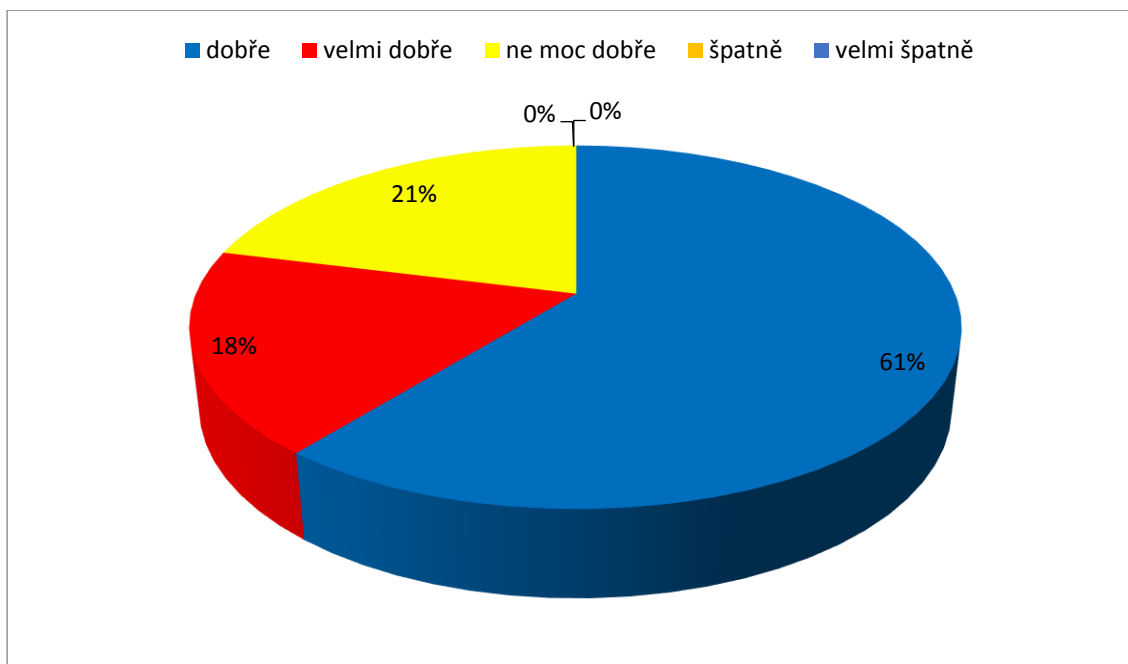


**Spokojenost s kvalitou pokrmů ve školní jídelně**

**Tabulka 16 – Pocity z prostředí školní jídelny**

	muži		ženy		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
<b>dobré</b>	47	68,12	54	55,67	101	60,85
<b>velmi dobré</b>	16	23,19	14	14,43	30	18,07
<b>ne moc dobré</b>	6	8,69	29	29,90	35	21,08
<b>špatné</b>	0	0	0	0	0	0
<b>velmi špatné</b>	0	0	0	0	0	0
celkem	69	100	97	100	166	100

Většina žáků vnímá prostředí, ve kterém každý den obědvají za dobré, nebo velmi dobré (79 %), což je myslím velmi uspokojivé číslo. 20 % žáků ho vnímá ne moc dobře, což psali, že převážně způsobuje hluk.



**Pocity z prostředí školní jídelny**

**Tabulka 17 – Nejčastější vady a připomínky ke školní jídelně**

	<b>Gymnázium</b>	<b>Obchodní akademie</b>
<b>nejčastěji uvedená odpověď</b>	menší porce	hluk
<b>častěji uvedená odpověď</b>	hluk	obsluha
<b>méně často uvedená odpověď</b>	kvalita jídel	fronty
<b>nejméně uvedená odpověď</b>	fronty	špinavé stoly

Z odpovědí respondentů Gymnázia Hradec Králové je patrné, že v jejich školní jídelně nejvíce studentům vadí malé, nebo občas menší porce. Na druhém místě je hluk v jídelně v době oběda, dále občas kvalita jídel a několik se jich zmínilo o frontách před výdejem jídel.

Žáci Obchodní akademie dochází do školní jídelny sousedící Základní školy, kde jim v největší zjištěné míře vadil hluk v jídelně během oběda, poté se zmiňovali o nepříjemné obsluze zaměstnanců jídelny a skoro se stejným počtem se zmínilo o dlouhých frontách před výdejem jídel. Několik respondentů se zmínilo, že jsou v jídelně dost často špinavé stoly od strážníků, kteří tam seděli před nimi.

## 9 Návrh opatření

Doporučení do praxe na základě výzkumného šetření je pro školy, ale i školní jídelny a rodiče.

Respondenti zmiňovali, že by se mohly zlepšit jak pokrmy, tak ale i nějaké detaily v prostředí školních jídelen. Žáci by uvítali změnu v oblasti: převařené, nebo nedovařené přílohy, někdy jsou pokrmy nedochucené, přesolené, ale rádi by také lepší servírování na talíři a vhodnější přístup obsluhy v jídelně. Dle mého názoru je důležité dodržování technologických postupů a norem, s čímž asi ve většině jídelen není problém, možná by kuchařky měly při dochucování pokrmů častěji a postupně pokrmy ochutnávat a dochucovat.

Ohledně prostředí školních jídelen byl jako častý nedostatek uváděn hluk, což je určitě úkol pedagogického dozoru z řad učitelů, kteří mají za úkol hlídat a klidnit hlasité povídání a pokřikování. Dalším doporučením je častější otírání stolů v průběhu celé obědové doby, protože každodenní hledání čistého stolu ze strany žáků, může být také příčinou, proč dítě ztratí chuť školní jídelnu navštěvovat.

I jídelny, respektive vedení školní jídelny může pro společné zlepšení školního stravování uspořádat buď sami, nebo ve spolupráci se školou, pedagogickým sborem, výživovými poradci, rodiči atd. besedy, dotazníkové šetření, ze kterých se dají zjistit potřeby a názory obou stran, jak si školní stravování představují a co společně mohou vylepšit. Těchto společných organizovaných setkání se může využít i pro prohlubování a utužování poznatků v oblasti stravovacích návyků a správné životosprávy žáků, nebo je zahrnout zvlášť přímo do školní výuky v rámci osvěty v předmětech či modulech základy společenských věd, tělesná výchova, občanská výchova atd.

Jednou z možností je i to, že by samotní žáci mohli připravit svůj projekt na toto téma stravovacích návyků a zdravého životního stylu, kam patří i dostatek pohybu a práce na tělesné kondici a uskutečnit ho např. už pro malé žáky základních škol, což by jim vedení střední školy mohlo domluvit jako spolupráci se základní školou a splňovalo by to důležitou osvětu a prevenci již od dětství, což jak vyplynulo z této práce, je velice důležité.

Možností, jak děti a mládež učit správným stravovacím návykům je určitě mnoho, nejdůležitější je, aby si škola i rodiče tuto skutečnost uvědomovali a počítali s touto důležitou osvětou v každodenním životě a ve svých ŠVP a mimoškolních aktivitách.

## 10 ZÁVĚR

Celá práce se zabývá stravovacími návyky našich adolescentů. Stanovený cíl práce, který byl, zjistit zda mají mladí lidé v této oblasti nějaké znalosti, v jakém rozsahu tyto znalosti jsou a zda jsou to znalosti správné. Také bylo cílem zjistit, jaké stravovací zařízení dnešní mládež navštěvuje pro nasycení v době oběda ve všední den, jak jsou spokojeni se školním stravováním v jídelnách a co by případně navrhovali pro jejich zlepšení.

Do praktické části, která spočívala v kvantitativním dotazníkovém šetření, byly čerpány informace zpracované od žáků dvou středních škol v Hradci Králové. Stanovené cíle byly splněny, a i celkový dojem při samotném vyplňování dotazníků může být zhodnocen velice pozitivně, jelikož přístup žáků k tomuto nepovinnému úkolu byl přívětivý, nestalo se, že by někdo odmítl dotazník vyplnit, nebo že by, co se pravdivosti odpovědí týče, odpovídali záměrně špatně. Chvályhodný byl i přístup k tomuto šetření ze strany pedagogů a vedení škol, protože všichni třídní učitelé, za jejichž přítomnosti žáci dotazník vyplňovali, vyslovili přání, zda by mohli obdržet výsledky výzkumu a dokonce výzkum přispěl i k vnuknutí nápadu jedné paní ředitelce, jak obohatit výuku předmětu společenských věd, což je potěšující výsledek.

Informace a rady o zdravé výživě a zdravém životním stylu nám neustále předávají různá média, tedy i veškeré stravovací normy se dají dohledat všude, v dnešní době hlavně asi na internetu, v knihách a časopisech. Existuje na toto téma spousta výzkumů a studií, ze kterých ale většinou výsledky nejsou vždy příliš pozitivní, což dokládají například i výsledky z Národní zprávy o zdraví a životním stylu dětí a školáků, publikovaná na základě mezinárodního výzkumu, který se uskutečnil v roce 2010.

Proto je překvapivé konstatování, že zjištění z tohoto šetření jsou poněkud pozitivnější, protože z výzkumného šetření vyplývá, že žáci školní jídelny navštěvují a výhrad ani moc k jejímu prostředí a skladbě pokrmů není, vyskytly se jen drobné námítky, které se dají lehce odstranit.

Určitě je v prevenci a osvětě adolescentů stále co doplňovat a pravidelně opakovat, aby zdraví celé naší populace bylo stále hlídáno, zlepšováno a vedlo k lepší a zdravější budoucnosti. Zjištěné výsledky nejsou všeobecně platné, jelikož výběr respondentů byl



záměrný a omezený, ale určitě tato problematika patří mezi důležitou a neopomenutelnou.

## ZDROJE

- FOŘT, Petr. *Co jíme a pijeme? : výživa pro 3. tisíciletí*. Praha: Olympia, 2003. ISBN 80-7033-814-8.
- FOŘT, Petr. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1057-9.
- FRAŇKOVÁ, Slávka aj. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: Teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.
- GAVORA, Petr. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.
- HAMANOVÁ, Jana aj. *Dospívající v péči praktického lékaře*. Praha: Triton, 1994. ISBN 80-85875-00-4.
- HNÁTEK, Jaroslav aj. *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992. ISBN 80-04-23948-X.
- HORAN, Petr a Pavla MOMČILOVÁ. *Vaříme dětem chutně a zdravě: rodinný rádce a receptář*. Čestlice: Pavla Momčilová, 2003. ISBN 80-85936-08-9.
- KRCH, František David aj. *Poruchy příjmu potravy*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-627-7.
- KRCH, František, David a Iva MÁLKOVÁ. *SOS nadváha*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-521-0.
- MACEK, Petr. *Adolescence*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.
- MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-718-4867-0. 72
- MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.
- MARÁDOVÁ, Eva. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, 2007. ISBN 80-86578-69-9.
- MARÁDOVÁ, Eva. *Poruchy příjmu potravy* [online]. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2007, 32 s. [cit. 2015-04-02]. ISBN 978-80-86991-09-2. Dostupné z: <http://www.viod.cz/editor/assets/download/potrava.pdf>.
- TLÁSKAL, Petr a Marie NESRSTOVÁ. *Výživa dítěte proti běžné tradici. Děti a my*. Praha: Portál, 2005, roč. 35, č. 2, s. 12-14. ISSN 0323-1879.

URBANOVÁ, Zuzana a Milan ŠAMÁNEK. Obezita u dětí jako významný rizikový faktor kardiovaskulárních onemocnění v dospělosti. *Pediatric po promoci*. Praha: Medical Tribune, 2005, roč. 2, č. 6, s. 47- 49. ISSN 1214-6773.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

FIALA, Jindřich a Lubomír KUKLA. Co chutná a nechutná dospívajícím, a co skutečně jedí - preference a konzumace. *Výživa a potraviny*. 2012, č. 5. s. 119-122. ISSN 1211-845X.