

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Postoje žáků vybrané střední odborné školy ke zdraví a zdravému životnímu  
stylu

Pupil attitudes of a chosen secondary school to health and a healthy diet

Ilona Novotná

Vedoucí práce: Ing. Bc. Alena Váchová, Ph. D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

2019

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Postoje žáků vybrané střední odborné školy ke zdraví a zdravému životnímu stylu potvrzují, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzují, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 18.04.2019.

Děkuji své vedoucí práce, paní Ing. Bc. Aleně Váchové, Ph. D. za ochotu, pomoc a rady při vypracování tohoto textu. Mé díky také patří respondentům, kteří se mnou ochotně spolupracovali.

## **ABSTRAKT**

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou zdraví, zdravé výživy a zdravého životního stylu v kontextu středoškolského odborného vzdělávání v České republice. Cílem práce bylo zjistit, jaké názory zaujímají a jaké znalosti mají žáci střední odborné školy vzhledem k jejich věku, genderu a studovanému oboru, potažmo s ohledem na jejich rodinné zázemí. Text je rozdělen do dvou základních částí – teoretické, kde jsou představeny výše zmíněné základní koncepty doplněné o představení škodlivých vlivů, různých denních režimů (pitný a stravovací režim) a různých životních stylů. Dále je zde stručně nastíněn sociálně historický kontext zdravé výživy a školního stravování s jeho historií. Druhá část se zaměřuje na konkrétní provedený výzkum, kde byla zvolena především kvantitativní metoda sběru dat prostřednictvím dotazníkového šetření. Výzkumu se zúčastnilo 76 respondentů a respondentek, žáků učebního oboru kuchař – číšník a kumulovaného učebního oboru zedník, truhlář, kominík a dále žáků maturitního oboru cestovní ruch střední odborné školy. Ve výzkumu byly zvoleny čtyři výzkumné cíle týkající se zjištění, jaké znalosti mají tito žáci o zdravé výživě a zdravém životním stylu s ohledem na různé faktory a jejich osobní charakteristiky, jako je gender, studovaný obor či rodinné zázemí. Výzkum doplňují o poznatky o stravování ve školní jídelně. Výzkumné cíle se podařilo naplnit, i když někdy s překvapivými výsledky.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Zdraví, zdravý životní styl, zdravá výživa, výživa, živiny, stravovací režim a pitný režim

## **ABSTRACT**

This bachelor thesis deals with health issues, healthy diet and healthy lifestyle in the context of secondary vocational education in the Czech Republic. The aim of the thesis was finding out opinions and knowledge of students attending the secondary vocational school due to their age, gender, field of study with regard to their family background.

The thesis is divided into two parts. The first theoretical part, where the above-mentioned basic concepts are presented. This part is accompanied by the introduction of harmful influences, various daily regimens (drinking and eating regime) and various lifestyles. There is also briefly presented the socio-historical context of healthy eating habits and school catering with its history.

The second part focuses on the specific research carried out, where the quantitative method of data collection was chosen. Students of different fields cooks, waiters, joiners, bricklayers, chimney-sweeps and A levels on the whole 76 respondents became part of the research.

Four research goals have been chosen in the research to find out how these students care for a healthy diet and a healthy lifestyle, taking into account various factors and their personal characteristics like is gender, field of study or their family background. Research goals have been met however with surprising results.

## **KEYWORDS**

Health, healthy lifestyle, healthy Diet, nutrition, nutrients, eating habits and drinking regime

## Obsah

ÚVOD .....	7
1 ZÁKLADNÍ TEORETICKÉ KONCEPTY .....	9
1.1 Životní styl .....	9
1.2 Adolescence .....	10
1.3 Zdraví a zdravý životní styl.....	11
1.3.1 Zdraví .....	11
1.3.2 Zdravý životní styl .....	11
1.4 Volný čas, odpočinek a spánek .....	12
1.4.1 Volný čas.....	12
1.4.2 Odpočinek a spánek .....	13
1.5 Výživa .....	13
1.5.1 Výživa v rámci životního stylu .....	13
1.5.2 Společenský význam výživy .....	13
1.5.3 Výživa v minulosti - historický kontext .....	14
1.5.4 Stručně o jednotlivých živinách .....	16
1.6 Pitný režim .....	18
1.7 Zdravá výživa.....	19
1.7.1 Výživové styly.....	20
1.7.2 Alternativní směry výživy .....	22
1.8 Školní stravování jako opak volných výživových stylů .....	23
1.8.1 Historie školního stravování.....	23
1.8.2 Charakteristika současného školního stravování.....	23
1.9 Výživová doporučení .....	24
1.10 Stravovací režim.....	25
1.10.1 Zásady zdravého stravování .....	26
1.10.2 Potravinová pyramida .....	27
1.11 Negativní vlivy na zdraví .....	28
1.11.1 Stres .....	29
1.11.2 Nedostatek pohybu.....	29
1.11.3 Nadváha a obezita .....	30
1.11.4 Nedostatek výživy – podvýživa .....	31
1.11.5 Poruchy příjmu potravy.....	31
1.11.6 Srdečně cévní onemocnění.....	32
1.11.7 Diety .....	32
1.12 Vlivy sdělovacích prostředků a kulturního prostředí .....	33

2 VÝZKUM .....	34
2.1 Úvod.....	34
2.2 Cíle .....	34
2.3 Metodologie .....	35
2.4 Výzkumné otázky.....	37
2.5 Komparace dat .....	37
2.5.1 Pohyb, sport a pohybové aktivity .....	37
2.5.2 Volnočasové a mimoškolní aktivity.....	40
2.5.3 Zdravý životní styl .....	42
2.5.4 Důležitost spánku .....	42
2.5.5 Režim denního stravování .....	44
2.5.6. Pitný režim .....	47
2.5.7 Škodlivé návyky .....	49
2.5.8 Stres a životní pohoda .....	51
2.5.9 Rodinné zázemí .....	52
2.5.10 Zájem o zdravou stravu .....	53
2.6 Výsledky výzkumné části.....	55
2.6.1 Vědomosti a znalosti o zdravém životním stylu a zdravé výživě .....	55
2.6.2 Dodržování zdravého životního stylu.....	55
2.6.3 Dodržování zdravé výživy .....	56
2.7 Diskuze.....	56
2.7.1 Krátce ke školní jídelně.....	56
2.7.2 Diskuze k hlavní zkoumané oblasti.....	58
2.8 Doporučení.....	60
3 ZÁVĚR .....	62
4 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....	63
4.1 Elektronické zdroje .....	64
5 PŘÍLOHY .....	66
5.1 Dotazník.....	66
5.2 Seznam obrázků a grafů .....	72

## ÚVOD

Tato bakalářská práce se zabývá výživou a životním stylem v oblasti středoškolského vzdělávání v kontextu České republiky. Zaměřuji se na otázky týkající se skutečnosti, jaké názory a znalosti k tomuto tématu mají žáci jedné vybrané střední odborné školy.

Zdravá výživa je ve stručnosti vyvážené stravování, které přináší dostatečné kvalitní živiny (Fořt 1999). Životní styl je určitý návod, podle kterého se člověk řídí a jehož zásady dodržuje. Zdravý životní styl by měl docílit toho, že se člověk cítí lépe a zdravě. Takový styl je podmíněn dodržováním určitých faktorů a vlivů, které na člověka zásadně působí. (Fořt 2005)

Zdraví a zdravý životní styl je velmi jednoduchá a často užívaná (možná i nadužívaná) formulace, ale v praxi jde o poměrně složité řešení věci. Všeobecně lidé o tomto tématu mají dost vědomostí, ale jejich uvedení do praxe jim neustále vázne. Vymlouvají se na nedostatek času, na nevhodné, ale přesto zažité zvyklosti, nedůvěru ve vše, co přináší nějakou změnu, na nedostatek financí. Nabízí se spousta možností řešení, která ale nikdy nebývají komplexní, ani jednoduchá v uvedení v praxi.

Vše, i zdravý životní styl, podléhá vývoji, tak jako jiné definice, pojmy a obory. Existuje mnoho výživových stylů, stejně jako diet, ale to stále neřeší současný problém výživy – co jíst, kolik toho jíst a kdy a čemu se vyhnout, aby se dalo říci, že to je to správné. Určitě stále platí, že výživa sama o sobě nic neznamena, pokud se nebudou dodržovat další aspekty, jako je pohyb, udržení kondice a zdravotního stavu. Což je neustále širokou veřejností podceňováno. (Fořt 2005)

Toto téma jsem si zvolila zejména proto, že pracuji ve školství, konkrétně vyučuji odborné a ekonomické předměty u oboru kuchař – číšník, cestovní ruch a stravovací služby a u technických oborů. Uskutečňuji přednášky o zdravé výživě a zdravém životním stylu v rámci osvěty, dále poskytuji kurzy zdravé výživy pro školy a veřejnost v našem městě a blízkém okolí. Také se o toto téma zajímám v médiích, jak v tištěných, v internetových, tak v audiovizuálních. V neposlední řadě se sama snažím dodržovat to, o čem přednáším.

Domnívám se, že výsledky mé práce, potažmo mého výzkumu, mohou přispět k pochopení současného stavu vnímání zdravého životního stylu mládeže a dále jeho uplatňování v praxi této věkové kategorie na konkrétní škole.

Má práce bude sestávat ze dvou základních částí – první teoretické a druhé praktické. V první části se budu zabývat faktory ovlivňující životní styl, o které se později budu opírat v samotné praktické části. Jedná se především o termíny – zdraví, zdravý životní styl, zdravá výživa, pohybová aktivita a duševní pohoda. A dále obecně uvedu teoretický sociálně historický kontext tématu. V praktické části představím výzkum, který jsem provedla v druhém školním pololetí roku 2018. Zaměřila jsem se na žáky střední odborné školy, výzkumu se zúčastnilo 76 respondentů třech oborů této školy.

V kontextu těchto témat jsem si pro tuto práci určila dva základní cíle. Zaprvé chci představit problematiku zdravého životního stylu a zdravé výživy v kontextu mládeže a střední odborné školy. A následně v samotném výzkumu bych chtěla zjistit konkrétní názory a znalosti, jaké mají tito studenti k danému tématu, a faktory a vlivy, které je při dodržování zdravého životního stylu a zdravé výživy ovlivňují.

# 1 ZÁKLADNÍ TEORETICKÉ KONCEPTY

V této části bych chtěla představit různé teoretické koncepty a pojmy, které se navzájem propojují a ovlivňují. Na počátku uvedu, co je obecně životní styl a následně popíšu věkovou skupinu, kterou se budu zabývat, tj. adolescenci. Následně pak připojím kapitoly týkající se zdravého životního stylu a dalších podkapitol, které uvedou koncepty, které zdravý životní styl ovlivňují. Následně se budu krátce zabývat stravováním ve školní jídelně.

## 1.1 Životní styl

Životní styl vnímáme jako způsob, jakým lidé žijí. Jde o vzdělání, zábavu, cestování, práci, vzájemnou komunikaci, vyznávání a dodržování určitých hodnot. Můžeme též mluvit o úrovni životního stylu jednotlivce či skupiny. V podstatě jde o vědomé uplatňování určitých životních projevů. Tzv. zrychlený životní styl a nezáměr rodičů o to, čím se děti živí během dne, tedy v čase stráveném mimo domov, je v mnoha případech alarmující. Většinou děti dostávají od rodičů peníze, za které si koupí to, co jim chutná, místo toho, aby šly na oběd do školní jídelny. Nejčastěji to jsou nezdravé sladkosti, různé pochutiny, jako třeba brambůrky slané a smažené, a hlavně nápoje přeslazené, dobarvované nebo energetické. V žádném případě to není nic zdravého a tady platí, že pro děti je důležitý příklad rodičů. (Duffková, Urban, Dubský 2008)

Životní styl není zcela ovlivněný vůlí jedince. Jak, už jsem zmiňovala, roli hrají různé vlivy v celospolečenském kontextu. Mladá generace je ovlivněna výchovou v rodině, vrstevníky a osobnostními dispozicemi. Někteří se pokusí a dokáží změnit životní styl a s tím spojenou životosprávu. Naopak některým to trvá dlouho nebo to nedokáží vůbec a jedou stále ve stejných kolejkách, což potom má zpravidla i důsledky zdravotní. U mládeže se jedná zpravidla o určité přesvědčení, musí si nejprve vyzkoušet na vlastní kůži, zda jim tento způsob vyhovuje a hlavně musí zjistit jaké názory na to má jejich nejbližší okolí, kamarádi, spolužáci atd. (Zvírotsky 2014)

Výše uvedené výživové styly mohou v dnešní společnosti přesahovat hranice zdravé výživy a přesahovat do dalších aspektů života. Vytváří se nové subkultury založené právě na příslušnosti například k vegetariánství anebo k paleo stravě. S vlivem sociálních médií a globální společnosti lidé vytváří nové ucelené skupiny, které dodržují společná pravidla v celé sféře každodenního života, kdy nejde pouze o stravování. Toto lze následně propojit s mládeží, tedy adolescentní věkovou skupinou, která je k tomuto přebírání nových trendů náchylná, neboť chce vyzkoušet vše, především něco nového.

## 1.2 Adolescence

Zde bych chtěla uvést něco málo o adolescenci, protože celá práce se bude dále zabývat zdravým životním stylem a výživou mládeže.

Představím charakteristiku žáka střední školy po stránce psychologické, kdy se zaměřím na období vývoje adolescence. Pojem adolescence je obdobím mezi pubertou a dospělostí, která se od ostatních etap vývoje odlišuje a zároveň je vnitřně diferencovaná. Je považována za přechod mezi dětstvím a dospělostí. Prvním, kdo se zmiňuje o tomto přechodu a kdo položil základ pro úvahy o adolescenci, byl J. J. Rousseau (1772 – 1778). Zabýval se koncepcí přirozené výchovy, kterou rozdělil na jednotlivé vývojové etapy života. Vývoj člověka dělí do pěti stádií, konkrétně adolescenci řadí mezi 15. a 20. rok života. V tomto období se prohlubuje dozrávání vlastní identity, sebeuvědomování, emoční dozrávání. Adolescence má svůj význam a rozměr sociální, zdravotní, pedagogický a kulturní. Období začátku adolescence je charakterizováno ukončením puberty, žák v této době dospívá, ale ještě není dospělý duševně ani tělesně. Znamená to, že se ještě bude dál vyvíjet v celé své osobnosti. (Macek 2003)

A jak to souvisí s mou prací? Jedná se o vývojové období, kdy žáci ještě nemají své vyhraněné názory a dají na své názorové vzory, ať už jimi jsou rodiče, prarodiče, učitelé či vrstevníci. Právě v tomto období si vytváří nebo prohlubují své návyky v oblasti stravování. A to je úzce spjato právě s výživou, s postojem k ní a s názory na zdraví, zdravou výživu či zdravý životní styl z pohledu adolescenta, žáka střední školy, ať už se jedná o žáky maturitních nebo učebních oborů. Z pohledu žáka, který se připravuje na výkon určitého povolání, v určitém stádiu vývoje a uvědomování si toho, co je správné, zdravé, potřebné a prospěšné pro život a další vývoj člověka. Právě škola je po rodině a blízkých nejvýznamnějším činitelem, který může ovlivnit osobnost, vztahy a každodenní zkušenost dospívajících. Mládež, potažmo žáci zde tráví poměrně velkou část svého života a mělo by to být druhé místo po rodině, kde dochází k podpoře zdraví a zdravého života. Kromě vlivu lidských činitelů jsou žáci ovlivňováni i médii, různými reklamami v tisku, televizi, na internetu a sociálních sítích. Někteří se právě díky tomuto ovlivnění předhánějí v tom, jak věří těmto zdrojům a jak je dokážou využít v běžném životě, pravda nesprávně. Ale to je právě ten problém, že oni si myslí, že toto je to správné. Jsou totiž ve věku, kdy dají na druhé a nedokážou zvolit správný a vlastní směr a názor. Chtějí se vyrovnat dospělým, ale stále jsou ještě dětmi. (Řehulka 1997)

## **1.3 Zdraví a zdravý životní styl**

### **1.3.1 Zdraví**

Pojem zdraví můžeme definovat negativně jako absenci nemoci, funkcionálně jako schopnost vyrovnat se s denními aktivitami nebo pozitivně jako způsobilost a podobu vyrovnanosti s příjmem a výdejem energie. Můžeme ale také říci, že zdraví není pouze individuální životní hodnotou, ale rovněž ovlivňuje ekonomiku a rozvoj společnosti. Zdraví také podmiňuje životní prostředí, včetně toho pracovního. K dalším faktorům vymezujícím pojem zdraví patří genetické dispozice, zdravotní péče a prevence nežádoucího chování.

Zdraví je to nejcennější, co člověk má, proto by se o něj měl, co nejlépe starat. Člověk by měl dodržovat nejen správné stravovací návyky, ale také by měl mít dostatek spánku, pohybu a na druhou stranu vyhýbat se návykovým a škodlivým látkám, tímto vším lze přispět k udržování svého zdraví. Můžeme také říci, že zdraví není pouze nepřítomnost nemoci, ale je souhrnem duševní, fyzické a sociální jistoty. (Fořt 2005)

### **1.3.2 Zdravý životní styl**

Zdravý životní styl se může jevit jako jednoduchý koncept, který je ve společnosti široce rozšířený a hojně užívaný. Avšak uvedení tohoto konceptu do praxe jde poměrně těžko. Ačkoli lidé mohou mít o tomto tématu dostatek všeobecných, avšak spíše povrchních znalostí, získaných všudypřítomnou masáží z masmédií, internetu a sociálních sítí. Avšak lidé hledají snadnou cestu, a proto hledají výmluvy, ať už se jedná o nedostatek času, na zažité zvyklosti, nedůvěru ve změnu anebo například na nedostatek financí. V celé společnosti lze najít spoustu možností řešení, která však nebyvají komplexní ani je nelze jednoduše uvést do praxe.

Veškeré pojmy, koncepty i celé vědní obory, tedy i zdravý životní styl, podléhají vývoji v kontextu konkrétní společnosti a historicko-sociální situaci. V současnosti existuje mnoho výživových stylů, životních stylů nebo například diet, kterými se nechá dnešní mládež ovlivnit. Existuje na výběr tolik možností, že se lidé na základě této rozmanitosti nemohou rozhodnout – co jíst, kolik toho jíst a naopak kdy a čemu se vyhnout. O žádném z těchto „návodů“ nelze tudíž stoprocentně říci, že to je to správné. Pouze dodržovat správnou zdravou výživu, jinak řečeno správně se nutričně chovat, nestačí, je spousta dalších faktorů, které zdravotní stav a duševní pohodu jedince značně ovlivňují, jako jsou již

zmiňovaný pravidelný pohyb, udržení fyzické kondice a zdravotního stavu, ale třeba i trávit aktivně volný čas, dodržovat správný pitný režim, dostatek spánku, vyhýbat se stresu, dodržovat odpovídající režim práce a odpočinku a nepodléhat škodlivým návykům. Avšak takto komplexně lidé často na tuto problematiku nepohlíží a její komplexnost podceňují. (Fořt 2005)

Abychom mohli říci, že lidé všeobecně zvládají zdravý životní styl, tak bychom museli dokázat nebo předložit obrázek ideální osobnosti. Takový člověk v ideální společnosti zvládá svoje emoce, má se rád, nepustí negativní myšlenky ven, umí se ovládat a umí používat relaxační techniky. Kdyby byli všichni takoví, tak by svět a život byl ideální. Ale ve skutečnosti to tak není, člověk se neustále učí něčemu novému, v našem případě, to je zdravému životnímu stylu, ale zase na druhou stranu se díky tomu stává lepším, tolerantním, pokorným, laskavým k sobě i druhým, a možná se stává i téměř dokonalým.

Na výživu a zdravou výživu jedince má vliv spousta okolností, souvisí to jednak s už zmiňovanými faktory, jako je spánek, odpočinek, pohyb a další, ale i stále se s utvářející osobností mladého člověka. Který se neustále učí a sám musí přijít na to, co je dobré a čemu by se měl vyhnout. To všechno bychom mohli nazvat zdravým myšlením, které zase opět souvisí s životním stylem a zdravou výživou. (Petrásek 2004)

## **1.4 Volný čas, odpočinek a spánek**

Na tomto místě bych chtěla představit faktory, které úzce souvisí s tématem zdravého životního stylu. Jedná se o volný čas, odpočinek a spánek.

### **1.4.1 Volný čas**

Trávení volného času patří mezi důležitá hlediska životního stylu. Každý člověk tento čas využívá jinak, můžeme ale říci, že je součástí běžného lidského života. Lze říci, že si nedokážeme bez něj běžný životní rytmus ani představit, jeho absence by mohla způsobit velké problémy jak v rodinném, tak i pracovním životě každého jedince. Využití volného času mládeže velmi úzce souvisí i se školní docházkou, je důležité, aby každý jedinec uměl tento čas správně využít. Pokud tento čas nebude trávit správným způsobem, tak to může vést k špatným výkonům ve škole, v práci ale i ve vztazích. Jedním z prvků je odpočinek, který je samozřejmě závislý na spoustě okolností a možnostech. Každý si pod tímto pojmem představí úplně něco jiného. Někdo bere odpočinek pouze jako spánek. Tento čas lze využít sportem ať už pasivně či aktivně. Nebo můžeme tento čas spojit s kulturou,

výstavou, návštěvou kina, divadla atd. Jednoduše lze říci, že volný čas a odpočinek spolu úzce souvisí, jde o uspokojování určitých potřeb člověka, ať už psychických, sociálních, společenských, ekonomických. Volný čas je volnou disciplínou člověka, není nijak přesně vymezen ani definován. Může plnit několik rolí, podle potřeb nebo postojů každého jedince. Mezi tyto role či úkoly můžeme zařadit kromě odpočinku, rekreaci, sebevzdělávání, zájmové aktivity – koníčky, seberealizaci, zábavu. Tedy oprostít se od pravidelných povinností a načerpat síly do další práce. Kromě tohoto všeho může plnit i funkci zdravotní. (Duffková, Urban a Dubský 2008)

#### **1.4.2 Odpočinek a spánek**

Odpočinek a spánek jsou činnosti, které neodmyslitelně patří k životu. Jsou pro člověka nezbytné, během nich dochází k regeneraci sil a k uvolnění celého těla. Uvádí se, že před spánkem bychom neměli dvě až tři hodiny jíst, pít čaj nebo kávu. Neměli bychom se zatěžovat stresem či vyčerpávajícím cvičením. Naopak bychom měli dělat něco uklidňujícího a příjemného, prospěšného pro dobrý spánek. Například procházky, stačí i krátké, na čerstvém vzduchu, které prospějí celkové kondici a psychice. (Vacek 1993; Nešpor, Pernicová a Csémy 1999)

### **1.5 Výživa**

#### **1.5.1 Výživa v rámci životního stylu**

Zde představím výživu jako jednu ze součástí zdravého životního stylu, potažmo zdraví. Výživa je jedním z důležitých činitelů, které zdraví člověka ovlivňují. Způsob stravování je součástí životního stylu každého z nás. Výživa je nejen zdrojem energie, ale i všech nutných látek pro život - konkrétně látek důležitých pro metabolismus, tedy pro jednotlivé procesy probíhající v lidském těle. Znamená to, že každý člověk, potažmo každý živý tvor, potřebuje jednotlivé živiny k růstu a obnově buněk a tkání. Tento proces uspokojujeme prostřednictvím stravy, která může být správně či nesprávně volená. V případě nesprávné, potažmo nezdravé stravy je výživa následně dávána do souvislosti s civilizačními chorobami. Naopak strava vyvážená a pestrá podporující správný vývoj a růst dítěte je základním předpokladem zdraví dospělého jedince. (Marádová 2005)

#### **1.5.2 Společenský význam výživy**

Způsob stravování a výživa ovlivňuje nejen zdraví, ale odráží se ve vývoji celé dané společnosti. Měli bychom tedy problematiku výživy vnímat celospolečensky. Nejedná se

jen o obyvatelstvo naší země nebo Evropy, ale o celosvětový výživový problém, který je hlavně otázkou nedostatečné a nedostatečné výživy v rozvojových zemích. Jde o řešení neuspokojivého stavu výživy v některých částech světa, kde je nestejná distribuce zemědělské produkce a velmi nízká ekonomická úroveň, jednoduše řečeno chudoba.

Opakem jsou vyspělé země, kde je dostatek všeho, což vede k vysoké hodnotě výživových faktorů. Tedy k vysoké spotřebě tuků, cukru a soli. Tento nadbytek může mít negativní dopad na zdraví a projevuje se nadváhou, obezitou, srdečními a cévními onemocněními, označovanými také jako civilizační choroby.

Můžeme sledovat tři celospolečenské faktory působící na výživu – biologické aspekty, které souvisí s fyziologickou potřebou výživy; – ekonomické aspekty, které znamenají možnosti uspokojování fyziologických potřeb výživy, je třeba nabídnout dostatečné množství kvalitních potravinářských výrobků za přijatelné ceny; – psychologické aspekty související s jednotlivými hospodářskými a průmyslovými odvětvími, jako je potravinářství, zemědělství, hotelnictví, turismus a další.

Závěrem se dá říci, že na výživovou situaci má vliv a utváří názor a jednání spotřebitele reklama a propagace názorů a preferencí v médiích. (Marádová 2005)

Nedostatky ve výživě, jako celospolečenský problém, se vážně podílejí na vzniku a rozvoji mnoha onemocnění, např. aterosklerózy, obezity, diabetu, nemocí srdečních a cévních, nemocí trávicího a zažívacího ústrojí, onemocnění kloubů, osteoporózy a nádorových nemocí. Tyto nedostatky pak ovlivňují celkový zdravotní stav a kvalitu života. Z toho plyne, že živiny, které tělo potřebuje v každém stádiu života nejvíce, jsou bílkoviny, tuky a sacharidy. Tyto živiny jsou zároveň i důležitým zdrojem energie. Běžný poměr jednotlivých živin je bílkoviny - tuky - sacharidy, v procentech vyjádřeno zhruba takto 15 : 30 : 55. Kromě těchto tří základních živin nesmíme zapomínat na další součásti výživy, a to na vitaminy, minerální látky a vodu. (Fořt 2007; Hrubý 1997)

### **1.5.3 Výživa v minulosti - historický kontext**

Člověk se z lékařského pohledu anatomie řadí mezi primáty a tím pádem mezi všežravce. První předchůdci člověka během svého vývoje nabyli vyšší tělesné hmotnosti, a proto potřebovali více živin, neboť rostlinná strava pro ně už byla nedostačující. Velké množství živin získávali z ulovené zvěře, ale lov jim ubíral dost sil, takže nepohrdli ani potravinami rostlinného původu, zejména se jednalo o lesní plody a kořínky, popřípadě planě rostoucí

plody stromů a keřů. Časem se tato strava stala pro člověka nedostupná, proto začal některé druhy sám pěstovat, například obiloviny, luštěniny, brambory. Postupem doby se zavedením zemědělství a pastevectví se člověk začal věnovat chovu zvířat, drobných zdomácnělých zvířat a skotu. Poměrně velký rozdíl byl ve stravě na venkově a ve městě.

Strava ve starověku byla založená na konzumaci obilovin a luštěnin, popřípadě zeleniny a okopanin. Zpestřena byla domácím chovem dobytka a včelařstvím. Počátkem 2. tisíciletí n. l. byla strava obohacena o maso, ale to bylo dostupné pouze bohatým. Ti různorodou stravu doplňovali poměrně velkou konzumací alkoholických nápojů – pivo, víno, ale třeba i medovinou. Na jinou stravu byli zvyklí naopak na venkově, kde byla vyšší chudoba. Jednalo se převážně o rostlinnou stravu, maso bylo jen vzácně, např. o svátcích nebo při zvláštních příležitostech.

Zlepšení stravy, potažmo výživy přišlo v 18. a 19. století díky celospolečenskému pokroku. S rozvojem dopravy se do Evropy dostaly do té doby neznámé plodiny jako brambory, rajčata, okurky, kukuřice, ale i třeba některé pochutiny jako koření, káva či čaj.

Výživa ve 20. století v českých zemích byla poznamenána 1. a 2. světovou válkou, kdy bylo zásobování potravinami na velmi špatné úrovni. Nejprve chyběla organizovanost v zásobování a důsledkem toho bylo hladovění obyvatelstva. Během 2. světové války a bezprostředně po ní byl zaveden přidělový systém, který měl zajistit rovnoměrný příděl potravin, aby už nebylo tolik hladu. Ale zde nastal problém v kvantitě, nikoli v kvalitě potravin, lidé si během krátké doby chtěli vynahradiť dlouhodobý nedostatek. Takže výživa dostávala velké rány v podobě zvýšené spotřeby cukru (pěstování cukrové řepy), sladkostí, pečiva, vajec a tuku. Opomíjenými se staly takové potraviny jako luštěniny, zelenina a ovoce. Díky domácí výrobě, tedy chovu prasat, se mnohonásobně zvýšila spotřeba vepřového masa.

V 80. a 90. letech se výživa začala pomalu zlepšovat díky větší spotřebě zeleniny a ovoce a častějším zařazováním ryb do jídelníčku. Avšak začínaly působit negativní vlivy na výživu ze strany velkých obchodů, typu hypermarkety, fast foody. Tyto se začaly vzmáhat prostřednictvím reklamy, která lákala na nové potraviny a výrobky. Ale zpravidla se jednalo o takové, které nesplňovaly požadavky výživy, natož zdravé či racionální stravy. (Pánek 2002)

## **1.5.4 Stručně o jednotlivých živinách**

### **1.5.4.1 Bílkoviny**

Jak už bylo výše uvedeno, bílkoviny neboli proteiny tvoří poměrně velkou část lidského příjmu potravy. Avšak patří mezi živiny, které si tělo zcela nedokáže vytvořit samo, proto je musí přijímat prostřednictvím stravy. Vzhledem k tomu, že jejich nejdůležitější funkcí je výstavba tkání, jsou pro výživu nepostradatelné. Slouží jako stavební kameny našeho organismu. Slouží jako stavební materiál pro růst a stálou obnovu tkání, jsou nezbytné pro tvorbu trávicích šťáv, hormonů, vitamínů, enzymů, ochranných látek a krevního barviva, ovlivňují látkovou přeměnu, mají vliv na udržení plodnosti, ovlivňují činnost nervové soustavy a napomáhají udržet stálost vnitřního prostředí organismu. Dělíme je podle původu na živočišné, které jsou hodnotnější a lépe stravitelné. Jejich zdrojem je maso, vejce, mléčné výrobky. Druhým druhem bílkovin jsou bílkoviny rostlinného původu, jejichž zdrojem jsou zejména luštěniny, obiloviny, ořechy a semena rostlin. Organismus by prostřednictvím stravy měl přijímat převážně bílkoviny plnohodnotné (živočišné), ale neměl by zapomínat na příjem i rostlinných bílkovin. Proto by strava měla být pestrá. Měla by obsahovat obě skupiny bílkovin. A během celého života člověka by je měl jedinec přijímat v určité rovnováze. Nedostatek bílkovin, např. v dětství může mít následky v dospělosti a vést k různým poruchám organismu. Naopak nadbytek bílkovin ve stravě, spíše v dospělosti, vede k nadměrné zátěži organismu. Organismus může bílkoviny využívat také ke krytí potřeb či ztrát při nedostatku sacharidů a tuků jako zdroj energie. (Marádová 2005)

### **1.5.4.2 Tuky / lipidy**

Tuky tvoří třetinu příjmu potravy. Říká se jim také lipidy. Jsou složeny z glycerolu a mastných kyselin. Tuky dělíme podle původu na živočišné potažmo nasycené a rostlinné neboli nenasycené. Tuky jsou hlavním zdrojem energie nejen u člověka, ale v podstatě u všech živých tvorů. Mají v organismu několik důležitých funkcí. Za první: jsou nejbohatším zdrojem energie, pomáhají udržovat stálou tělesnou teplotu a jsou zásobní látkou pro případ zvýšené energetické potřeby, za druhé: se podílejí na zpracování a vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích, což jsou vitamíny A, D, E, K, za třetí: jsou zdrojem esenciálních mastných kyselin, stavební složkou hormonů a tvoří strukturu buněk a v neposlední řadě za čtvrté: mají vysokou sytící schopnost, jsou nositeli chuťových vlastností, zlepšují konzistenci potravin, snižují objem stravy bohaté na energii. Pro jejich

správné množství v organismu je opět důležitá pestrá a vyvážená strava. Je nutné správné rozložení a množství živočišných a rostlinných tuků, neboť rostlinné tuky jsou zdraví prospěšnější. Toto rozložení tuků musí být takové, aby nedocházelo k jejich nadbytku, a tudíž k nadměrné zátěži při zpracování v organismu či následnému ukládání v těle, což může vést k otylosti, ateroskleróze, degeneraci žlučníku a střev či vzniku nádorových onemocnění. (Kružliak, Schaller, Forró 1995)

#### 1.5.4.3 Sacharidy

Sacharidům se také říká cukry. Jsou důležitou složkou všech buněk, méně jich je v živočišných tkáních, kdežto v rostlinných pletivech tvoří až 90 % sušiny. Jsou velmi významnou základní živinou. Tvoří zhruba nadpoloviční většinu příjmu lidské potravy. Jsou základním, nejdůležitějším a nejlepším zdrojem energie pro organismus. Měly by mít ze všech živin největší podíl v přijaté stravě. Jsou nezbytné pro činnost jednotlivých orgánů, zejména mozku a centrální nervové soustavy. Jejich příjem je závislý na několika ukazatelích jedince, jedná se o věk, pohlaví a fyzickou zátěž. Zdrojem sacharidů jsou především potraviny rostlinného původu a výrobky z nich vyrobené, které jsou rychlým zdrojem energie. Avšak pokud není tato energie spotřebována, ukládá se do těla do zásob v podobě tuků. (Marádová 2005)

Sacharidy dělíme podle chemického složení. Za prvé jsou to **monosacharidy**: to jsou jednoduché cukry. Nejjednodušší cukr je glukóza neboli hroznový cukr, a potom fruktóza, ovocný cukr, který je obsažen v ovoci a medu. Jsou zdroji tzv. prázdných kalorií a tím zvyšují produkci inzulínu a přispívají k následnému ukládání tuků, jsou to např. sladkosti, slazené nápoje (např. Coca-cola), pečivo z bílé mouky, smažené pokrmy, alkohol. Dále se jedná o **oligosacharidy**: sem řadíme sacharózu (řepný nebo třtinový cukr), laktózu (mléčný cukr) a maltózu (sladový cukr). Poslední jsou **polysacharidy**, sem řadíme škroby a vlákninu jako nepostradatelnou součást stravy, potažmo zdravé stravy. Vláknina je pro organismus velmi důležitá, protože jednoduše řečeno čistí trávicí ústrojí, zlepšuje peristaltiku střev a má vliv na objem stravy. Vlákninu dělíme na rozpustnou či stravitelnou a nerozpustnou tedy nestravitelnou, která je ale přesto ve stravě nepostradatelná. Dále sem řadíme dextriny, které vznikají hydrolyzou škrobu, a glykogen, živočišný škrob jaterní a svalový, který tvoří sacharidovou zásobu v organismu. (Marádová 2005; Kružliak, Schaller, Forró 1995)

#### **1.5.4.4 Vitamíny a minerální látky**

Vitamíny a minerální látky jsou dvě skupiny biologicky aktivních látek, které si tělo neumí vytvořit samo, proto je musí přijímat ze stravy. Jsou nezbytné pro život a zdraví, pro výstavbu organismu, strukturu a obnovu buněk a tkání. Vitamíny dělíme podle rozpustnosti a následného vstřebání. Jsou buď rozpustné ve vodě, jedná se o vitamíny skupiny B a vitamin C, nebo rozpustné v tucích, což zahrnuje vitamin A, D, E, K. Optimální množství vitamínů ve stravě zajišťuje pestrá strava, bohatá na zeleninu a ovoce.

Minerální látky jsou obsaženy ve všech rostlinných i živočišných organismech. Jsou důležité pro výstavbu tkání, ovlivňují látkovou přeměnu, kontrolují složení tělesných tekutin a buněk, jsou součástí enzymů, hormonů a krevního barviva. (Marádová 1992)

#### **1.5.4.5 Úloha vody v organismu**

Voda je nezbytnou součástí pro dobře fungující organismus. Má několik důležitých funkcí v těle, např. je obsažena v každé buňce, je součástí tělních tekutin, je dopravním prostředkem pro rozvádění jednotlivých živin k orgánům a napomáhá jejich zpracování a naopak je důležitá při odvodu všech odpadních látek z těla vzniklých látkovou přeměnou, napomáhá detoxikaci těla, napomáhá udržovat správnou tělesnou teplotu. (Dahlke 2007)

Voda je důležitou surovinou pro přípravu pokrmů, nápojů a dodržování pitného režimu. Lidské tělo je tvořeno asi ze 70 % vodou. Průměrná ztráta tekutin je velmi individuální a činí 2 – 3 litry denně, při určitých situacích, např. u sportovců či u osob vykonávajících těžkou fyzickou práci může být ztráta podstatně vyšší. Voda je z těla vylučována močí, potem, vydechováním, stolicí nebo je spotřebována metabolickými procesy. Z toho plyne, že je potřeba tyto ztráty pokrýt minimálním denním příjmem tekutin, což je u každého člověka individuální, ale dalo by se říci, že je to průměrně kolem 2 litrů. Znamená to, že nelze podceňovat pitný režim a je potřeba ho dodržovat. Ale na druhou stranu i nadměrný příjem tekutin může mít pro organismus negativní následky. (Marádová 1992)

### **1.6 Pitný režim**

Tato kapitola úzce navazuje na předešlou kapitolu týkající se úlohy vody v organismu, neboť bezprostředně souvisí s tvorbou a dodržováním pitného režimu mládeže, hlavně žáků během dne. Existují určitá pravidla pitného režimu pro každého jedince v každém věku.

Jedná se především o pravidelný příjem tekutin ve vhodné formě – voda, neslazené minerálky, čaje, ředěné ovocné a zeleninové šťávy. Lidé by se měli vyhýbat všem slazeným nápojům, kávě a alkoholu. Měli by pít pravidelně po malých dávkách během celého dne. Nečekat na okamžik, až člověk bude mít pocit žízně. Je důležité také pít mimo jídlo. Rodiče by neměli dětem bránit v konzumaci nápojů, když mají chuť. Neměl by se potlačovat pocit žízně. Nápoje by měly mít přiměřenou teplotu, kolem 20 – 25 °C. Studené nebo naopak horké nápoje nejsou pro organismus vhodné. Nedoporučuje se ani pití chlazených nápojů v létě a horkých nápojů v zimě, protože organismus se s nimi hůře vyrovnává, hůře je zpracovává a mohlo by to mít i zdravotní následky. (Muselík 2019)

### **1.7 Zdravá výživa**

Pod pojmem zdravá racionální, nebo taky reálná výživa, chápeme vyvážené stravování a dostatečnou kvalitní výživu. Je taková, která jediná prospívá ze zdravotního hlediska. Prakticky se uplatňuje, jestliže následují daná výživová doporučení. O významu zdravé výživy dnes již nikdo nepochybuje, ale stále panují nejasnosti v tom, co si pod tímto pojmem představit.

V podstatě jde o to, jaké potraviny do jídelníčku zařadíme, zda to budou ty, které jsou pro organismus přínosnější. Potom na ty méně zdravé nezbude tolik prostoru, a tudíž výživa bude plnit spíše funkci preventivní. Při zdravém stravování bychom se měli snažit získávat stále nové informace v oblasti zdravé výživy. Zároveň bychom měli zvládnout jíst odpovídající porce, co do velikosti, tak i složení. Racionální výživa je založena na vědeckých poznatcích, které informují o nezbytném příjmu množství energie, jednotlivých živin a vody během dne, ale i delšího časového období. Faktorem není jen bezprostřední obsah živin, ale i jejich využitelnost v organismu. Výživové potřeby záleží také na různých faktorech konkrétního jedince, jako je pohlaví, věk, duševní a tělesná aktivita a fyziologický typ každého jedince. Existuje určitá racionální výživa, což je to, co je považováno za výživnou stravu, na kterou lidé/konzumenti přistupují v rámci svého stravování. Způsob stravování je částečně ovlivněn a zároveň závislý na celkovém způsobu života. Je dávana do souvislosti typicky česká strava a uspěchaný moderní život ovlivněný mnoha směry, např. „fast food“, které mohou negativně přispívat ke zdraví a životnímu stylu. A v neposlední řadě všechno souvisí i s kvalitou dostupných surovin a potravin. (Fořt 1999)

### 1.7.1 Výživové styly

Zájem o nové trendy ve výživě se stále zvyšuje. Jedná se pouze o menší skupinky zastánců velmi specifických způsobů stravování, označovaných jako alternativní. Z výsledků průzkumu veřejného mínění, které Fořt uvádí roku 1999, se uvádí, že téměř polovina dotázaných si myslí, že se stravuje racionálně, jde převážně o důchodce a ženy s vyšším vzděláním. Nikdo z dotázaných nepochybuje o tom, že kvalita výživy má přímou souvislost se zdravím. Skoro čtvrtina dotázaných během života držela redukční dietu, ale jen malý počet s trvalými účinky. Zhruba asi 15 % dotázaných se dle svého názoru stravuje alternativně. Vzhledem k tomu, že lidé ještě stále nemají přesnou představu o tom, co je obsahem a cílem různých výživových stylů, tak každý si pod tímto představuje něco jiného. Z toho plyne, že je skutečně asi jen 1 – 2 % vegetariánů různých zaměření, 1 % zastánců dělené stravy a asi necelé 1 % makrobiotiků. Další malé skupinky se přiklánějí k novým trendům ve výživě současnosti, a to například k paleo stravě či raw stravě. (Fořt 1999).

Tisk a současná situace ve výživě nabízí těm, kteří jsou vnímaví ke svému zdraví a přístupní ke změnám, různé alternativní výživové styly. Je mnoho přístupů k výživě a ty se zpravidla liší v mnoha názorech. Každý z nich klade důraz na něco jiného. Všichni se ale dokážou shodnout na jednom, a to na tom, že důležitý význam má výběr, dostupnost a kvalita surovin a způsob jejich kuchyňské úpravy, nejen v domácnostech. Zdravá, ale možná i moderní výživa je velmi blízká vegetariánství, jen je vhodně doplněná o libové maso, drůbež, ryby, vejce a mléčné produkty. Dalo by se říci, že se v lecčems podobá i stravě středomořské, bohaté na maso drůbeží, jehněčí, ryby a mořské plody, a velké množství různorodé zeleniny, což je u nás v České republice nemalý kámen úrazu. Ale asi největší problém je v úplné absenci nebo minimální úpravě vepřového masa, které je u nás, dalo by se říci, na prvním místě (Fořt 1999). Všechny tyto alternativní styly jsou v současnosti ještě rozšířenější a dostupnější z důvodů široké dostupnosti internetu, která umožňuje všem vyhledat v podstatě cokoli. Internet umožňuje nejen dostupnost znalostí, ale také velké možnosti v pořízení speciálních a specifických potravin.

Vzhledem k tomu, že dnešní mladá generace nemá úplně vyjasněný pojem o zdravé výživě a zdravém životním stylu. Snaží se zkoušet a používat různé alternativní výživové styly, aby zjistili, co jim více vyhovuje, co je zrovna pro ně dobré a přínosné. Proto v této části představím několik nejznámějších typů životního stylu zaměřených na výživové hodnoty a

přínos pro zdraví současné mladé populace, jedná se zejména o ty, které by mládež mohly nejvíce oslovit. Bude se jednat o krátké představení nejčastějších stylů výživy a moderních, či zapomenutých způsobů úpravy pokrmů (například tepelná úprava souvide či konfitování).

#### **1.7.1.1 Vegetariánství**

Nejčastějším alternativním způsobem výživy současnosti je vegetariánská strava. Nelze říci, že by tento způsob stravy byl nedostačující, má dokonce i mnoho předností, např. méně tuků, více vitamínů, minerálních látek, vlákniny, která podporuje peristaltiku střev, udržuje přiměřenou hmotnost. Vegetariánství má několik forem: 1) přísné veganství, bez všech živočišných produktů; 2) lakto-ovo-vegetariánství – občas zařazuje vejce, mléko a mléčné výrobky, někdy i bílé maso drůbeží, ryby; 3) frutariánství – konzumuje se pouze ovoce a 4) vitariánství – pouze strava syrová, bez tepelné úpravy. (Marádová 2005)

#### **1.7.1.2 Makrobiotika**

Jde o životní styl v duchu filozofie, kdy se vyrovnávají protiklady jin a jang jako harmonie přírody a života. Strava je založena na rovnováze potravin jin a jang. Makrobiotická strava je převážně zastoupena cereáliemi, zeleninou, čaji, mořskými řasami, kvašenými sojovými výrobky a semeny. Zarputilí zastánci makrobiotické stravy tvrdí, že nejideálnější stravou je konzumace neloupané rýže. A tady právě hrozí nedostatek příjmu důležitých živin, může dojít k podvýživě, protože neloupaná rýže je energeticky velmi chudá. Makrobiotici ve stravě téměř vynechávají maso, výjimkou jsou ryby a mořští živočichové, živočišné produkty, jako je např. mléko, některé ovoce, cukr, sůl. Všeobecně konzumují velmi málo tekutin. Přesto všechno makrobiotici zastávají názor, že tato strava je ta nejlepší, že dokonce dokáže zmírnit či vyléčit některé nemoci. (Marádová 2005)

#### **1.7.1.3 Dělená strava**

Je to strava, která je založena na principu oddělování jednotlivých skupin potravin při konzumaci. Potravinu můžeme rozdělit do tří skupin – bílkovinné, neutrální, sacharidové. Princip je v oddělování bílkovin a sacharidů, ale zase na druhé straně obě skupiny můžeme kombinovat s neutrálními potravinami. Tento způsob by měl docílit jednoduššího trávení a umožnit snazší následné spalování stravy. Záleží na pochopení správného principu a pak lze říci, že jde o stravu plnohodnotnou. (Ullmannová 2004)

#### **1.7.1.4 Výživa podle krevních skupin**

Tento způsob výživy není všelék, ale je to způsob, jak oživit přirozené funkce imunitního systému, nastartovat metabolismus a vyčistit krev. Pokud stravování podřídíme pravidlům tohoto způsobu, tak z toho může mít prospěch každý, ať už zdravý nebo nemocný člověk. Tato metoda podává mnoho informací o zdraví a o výživě, která se shoduje s biologickým profilem každého jedince. Vše je založeno na dynamických přírodních silách organismu uvnitř těla. Pokud se budeme řídit vybraným programem, tak se můžeme vyhnout běžným nemocem, virům a infekcím, zhubnout, bojovat proti kardiovaskulárním chorobám, cukrovce a dalším nemocem či zpomalit stárnutí. (D'Adamo, Whitney 1997)

#### **1.7.2 Alternativní směry výživy**

##### **1.7.2.1 Paleo strava a paleo dieta**

Jedná se o návrat k jídlu našich předků, které vedlo ke zvýšení výkonnosti, ke zlepšení zdravotního stavu. Tato strava vychází ze způsobů života pravěkých lidí, který byl založen na přirozené stravě a fyzické aktivitě. Jde o dobu paleolitní, kdy lidé neznali žádné civilizační choroby, cukrovku, vysoký krevní tlak a jiné. Není to dieta jako taková, spíš jde o životní styl. Jedná se o nový výživový trend, jehož základem jsou stravovací zvyklosti předků z období paleolitu, starší doby kamenné. Vychází se z toho, že se nezměnily lidské geny, ale stravovací návyky. Stravovat se takto, znamená mnoho změn ve stravování. Nejdůležitější jsou přirozené potraviny, které dodají tělu kvalitní kalorie, bílkoviny a tuky, jako zdroj energie. V jídelníčku je zastoupeno hlavně maso, ryby, vejce, tuky, zelenina a ovoce. Vyloučeny z jídelníčku jsou veškeré sacharidy, obiloviny, luštěniny. I přesto jde o plnohodnotnou, rozmanitou a velmi variabilní stravu. (Paleo strava jako nový životní styl: 2017)

##### **1.7.2.2 Raw strava**

Raw food neboli živá strava či syrová, která je základem vegetariánství, respektive veganství. Složkami této výživy je především ovoce, zelenina, ořechy, semínka, luštěniny, obiloviny, mořské řasy a také například čerstvé kokosové mléko. Jako technologická úprava se používá klíčení, odšťavňování, mixování nebo vysoušení. Tento způsob výživy si stojí za názorem, že všechno živé zahřáté na vyšší teplotu než 43°C, maximálně 45°C se zničí, a tepelně upravená strava je vlastně mrtvá strava. Předností je nižší obsah tuků, vynechání cukru, sladidel, barviv a konzervantů. Výhodou je dostatek vlákniny a minerálních látek, celkově vyšší obsah všech živin, šetrné stravování nezatežující trávicí

ústrojí, odlehčený režim po omezenou dobu pro velkou část zaměstnaných lidí, ale třeba i redukce hmotnosti. Na druhou stranu ale může jít o energeticky nedostatečnou výživu, protože chybí např. vitamín B12, bílkoviny, vápník, omega 3 nenasycené mastné kyseliny, a může způsobit častější únavu a je náročnější na přípravu. (Novotná: 2016)

## **1.8 Školní stravování jako opak volných výživových stylů**

### **1.8.1 Historie školního stravování**

Vznik prvních školních jídelen hledejme v období před 70 léty. Jde o poválečné období, kdy byl ve společnosti celkový nedostatek potravin a tím trpěli nejen dospělí, ale hlavně mladá generace. V prvních kuchyních byla práce velmi náročná, jak časově tak i fyzicky. Z počátku oběd tvořila polévka nebo mléko a chleba. Později se začalo vařit složitější jídlo, ale překážkou stále byl nedostatek základních potravin na trhu, jako je maso, ovoce, zelenina. Problém byl i sehnat kuchařku, a tak velmi často vařily manželky učitelů. Teprve až po roce 1951 se situace změnila, rodiče začali platit za obědy, další část nákladů hradily místní národní výbory, horníci nebo místní organizace. Pro sociálně slabé bylo zajištěno stravování bezplatně. Od roku 1954 se začíná mluvit o tom, že školní stravování má blahodárný vliv na zlepšení zdravotního stavu žáků, ale i na chování a prospěch. V šedesátých letech minulého století má školní stravování nelehké začátky za sebou a začínají se utvářet určitá pravidla. V roce 1963 byla ministerstvem školství vydána první vyhláška o školním stravování. Postupem času byl vybudován jedinečný systém, který v podstatě funguje a slouží dodnes všem, kteří školní jídelny navštěvují. Dnešní kuchyně jsou ale vybaveny moderní technologií, práce je méně náročná jak časově, tak fyzicky. (Školní stravování 2018)

### **1.8.2 Charakteristika současného školního stravování**

Jedná se o nabídku stravovacích služeb pro děti, žáky, studenty, pedagogy a další osoby. Dle vyhlášky má každý žák základní školy a nezletilý žák střední školy a konzervatoře právo denně odebrat jeden oběd. Zařízením, kde se tyto služby společného stravování poskytují, jsou vyčleněné objekty určené k poskytování stravovacích služeb. Těmito službami se myslí výroba, příprava nebo rozvoz jídel a nápojů za účelem jejich podávání většímu počtu osob. Zařízení společného stravování (ZSS), zajišťující stravování dětí, poskytuje stravovací služby určité skupině obyvatelstva, jedná se tedy o uzavřený typ stravování. Musí respektovat určitá pravidla, těmi hlavními jsou výživové potřeby stravovaných osob, zejména dětí dle věku. Dalším pravidlem jsou vyšší nároky na hygienu

potravin, konkrétně na zdravotní nezávadnost a jakost potravin a na jejich šetrnou kuchyňskou úpravu. Také jsou zde zvýšené nároky na energetickou a biologickou hodnotu pokrmů, v neposlední řadě dále na hygienu práce a pracovního prostředí. (Vyhláška o školním stravování 2005; Gajdůšek, Dostálová a Otoupal 1999)

Z obecného hlediska hodnocení školního stravování můžeme říci, že možnost konzumace jednoho teplého jídla denně je pro výživu dětí přínosem. Dalším pozitivním přínosem může být i to, že děti získají určité stravovací návyky, základy zdravé výživy a její zásady. Např. snížený příjem tuků, tučného masa, jednoduchých cukrů, soli a výrobků z bílé mouky a naopak zvýšený příjem zdravých potravin bohatých na vlákninu, bílkoviny rostlinného původu, sacharidy, vitamíny a minerální látky. Zařazením opomíjených a netradičních potravin a příloh, jako jsou luštěniny, bulgur, quinoa, jáhly, pohanka, kuskus, špalda a další, ale třeba i více zeleniny, ovoce, ryb a mořských živočichů, obohatí svůj jídelníček a celkově své stravovací návyky. (Marádová 2005)

Existují metodické pomůcky, jakýsi Manuál pro školní jídelny. Jedná se o pravidla určená pro zdravou školní jídelnu. Těchto kritérií je 10 a zahrnují:

1. Jednoduché zásady správné výživy užití v praxi dle výživové pyramidy,
2. Pestrý jídelníček s nabídkou neslazených nápojů (sestavený dle doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke spotřebnímu koši),
3. Správné a bezchybné vedení spotřebního koše,
4. Čerstvé a sezónní potraviny jako základ pokrmů,
5. Střídmé solení s ohledem na věk strávníka,
6. Omezení používání dochucovadel a instantních směsí,
7. Podpora národních, regionálních a mezinárodních tradic a kuchyní,
8. Vzdělávání personálu školní jídelny,
9. Výživová gramotnost a podpora správných stravovacích návyků u dětí a mládeže,
10. Prezentace školní jídelny a správná komunikace s učiteli, dětmi a jejich rodiči. (Zdravá školní jídelna 2015)

## **1.9 Výživová doporučení**

Cílem výživových doporučení je dát lidem návod, jak, co a kolik toho jíst, aby si udrželi dobré zdraví a fyzickou kondici. Také je důležité, aby doporučovaná strava lidem chutnala a byla pro všechny dostupná. Je ale pravda, že výživová doporučení se uplatňují hlavně ve školním a závodním stravování, popřípadě ústavním či nemocničním stravování, v podobě dietních předpisů. Z těchto doporučení vyplývá, jaké potraviny bychom měli do stravovacího režimu zařadit přednostně a které bychom měli omezit nebo úplně vyřadit.

Všeobecně platí, že bychom měli do stravy zařadit více zeleniny a ovoce, včetně ořechů, luštěnin, celozrnných obilovin a výrobků z nich vyrobených, ryb a rybích výrobků, mořských plodů, netučných mas, více mléčných výrobků atd. Naopak bychom měli snížit spotřebu živočišných potravin s vysokým podílem tuku, tj. tuků, uzenin s vysokým podílem soli, sladkostí a cukrářských výrobků, výrobků z bílé mouky, soli a cukru. V neposlední řadě, přestože se zabýváme skupinou dětí a žáků, se jedná o snížení či úplné vyloučení alkoholu a jiných návykových látek, souvisejících se stravováním. (Marádová 2005)

### **1.10 Stravovací režim**

Stravovací režim je dán již od dětství a liší se dle zvyklostí každé rodiny či jednotlivce podle určitých blízkých vzorů. Tento režim je vždy ovlivněn sociální situací jedince. Způsob stravování se liší např. podle sociodemografických charakteristik, kde žijí a podle sociálních možností, podle pohlaví a věku. Ženy při stravování berou v potaz více faktorů, finanční možnosti nebo racionální a zdravou stravu. Kdežto muži se zpravidla stravují bez omezení, samozřejmě ale existují výjimky, např. sportovci nebo ti, kteří přihlížejí k finančním možnostem nebo jsou ovlivněni předepsanou dietou. Mladší generace nehledí ani tak na finanční možnosti, ale spíše upřednostňuje rychlost a jednoduchost pořízení jídel, např. fastfood, dovozová jídla (pizzy, hamburgery apod.). Což ale není vždy v souladu se zdravou stravou a správnými stravovacími návyky. (Marádová 2005)

Stravovací režim však také znamená jíst pravidelně, konzumovat všechna denní jídla v určitém časovém odstupu a v závislosti na fyzickém či psychickém výkonu jednotlivce. Dále je důležité ráno snídat, dopoledne zařadit svačinu v podobě ovoce či zeleniny, následně zařadit oběd, odpolední svačinu podobnou té dopolední, ale bez ovoce, lépe je zařadit zeleninu, mléčné výrobky a jiné bílkoviny, nakonec večeře, která by měla být lehce stravitelná. Všechna denní jídla bychom měli vhodně doplnit sacharidy, potraviny je obsahující není správné vynechávat. Odpovídající výživové rozvržení nutričních hodnot by mělo být zhruba následující: snídaně by měla tvořit asi 25 %, dopolední svačina 10 %, oběd 35 %, odpolední svačina jen 5 % a večeře 25 % celkového denního příjmu. (Procházková, Sladká Ševčíková 2017)

V současnosti mladí poměrně často některá denní jídla úplně vynechávají. Nejčastěji je to snídaně, což není v rámci denního stravovacího režimu správné. Tělo po noci, spánku a

aktivním odpočinku potřebuje nastartovat, a to právě správně zvolenou snídaní. Nestací vypít šálek čaje, mléčný nápoj nebo šálek kávy. Po dlouhé noční pauze se organismus dostatečně nezavodní a to se pak může následně projevit ve škole, popřípadě v práci únavou, nepozorností či bolestí hlavy. Důvody pro vynechávání snídaně jsou různé, nejčastěji to je nedostatek času. Potom dost často neobědvají, přestože mají většinou možnost navštěvovat školní jídelny. Oběd zpravidla odbydou v lepším případě bagetou či hranolky apod., v horším případě jsou závislí na slaných brambůrkách, sladkém nápoji (např. coca-cola) a různých slaných pochutinách či sladkostech. Zpravidla ani večerní a poslední jídlo dne leckdy neodpovídá doporučené výživě, natož zdravé výživě. (Procházková, Sladká Ševčíková 2017)

Stravovací režim úzce souvisí se zdravou stravou a jejími pravidly, z nichž některá jsem již uvedla výše. Jedná se o pravidelnou stravu; pestrou a vyváženou stravu; oběd jako hlavní jídlo dne; zvolení přiměřeného množství bílkovin, sacharidů, tuků a vlákniny; dostatek ovoce a zeleniny, každé jídlo doplnit alespoň hrstí jakékoli zeleniny, ať už syrové či tepelně upravené; omezení příjmu tuků, cukru, slazených nápojů a soli; jíst v klidném a příjemném prostředí; dosáhnout potěšení z jídla a soustředit se na něj, pomalu žvýkat malá sousta; snažit se jíst čerstvé pokrmy, minimálně ohříváné; nepřejídat se; čas od času zařadit jeden odlehčovací den (ovocně – zeleninový).

### **1.10.1 Zásady zdravého stravování**

Mezi zásady zdravé výživy patří:

1. Ovoce, zelenina a obiloviny – největší podíl ve stravě má tvořit ovoce, zelenina a obiloviny. Celozrnné obilné výrobky obsahují vlákninu, sacharidy a zasytí. Je dobré zvolit alespoň 5 porcí ovoce a zeleniny denně. Dodávají vitamíny, minerální látky a vlákninu.
2. Luštěniny – luštěniny dodávají bílkoviny, vlákninu, vitamíny a minerální látky.
3. Tuky – je vhodné zařadit i přeměřené množství tuků, mezi které patří např. oleje, máslo. Je potřeba omezit margarín a sádlo.
4. Maso – jednou ze zásad zdravé výživy je zařadit do jídelníčku maso a vejce, které poskytují plnohodnotné bílkoviny, vitamíny skupiny B a další minerální látky. Maso by mělo být nejlépe libové. Dobré je alespoň jedenkrát v týdnu zařadit ryby.

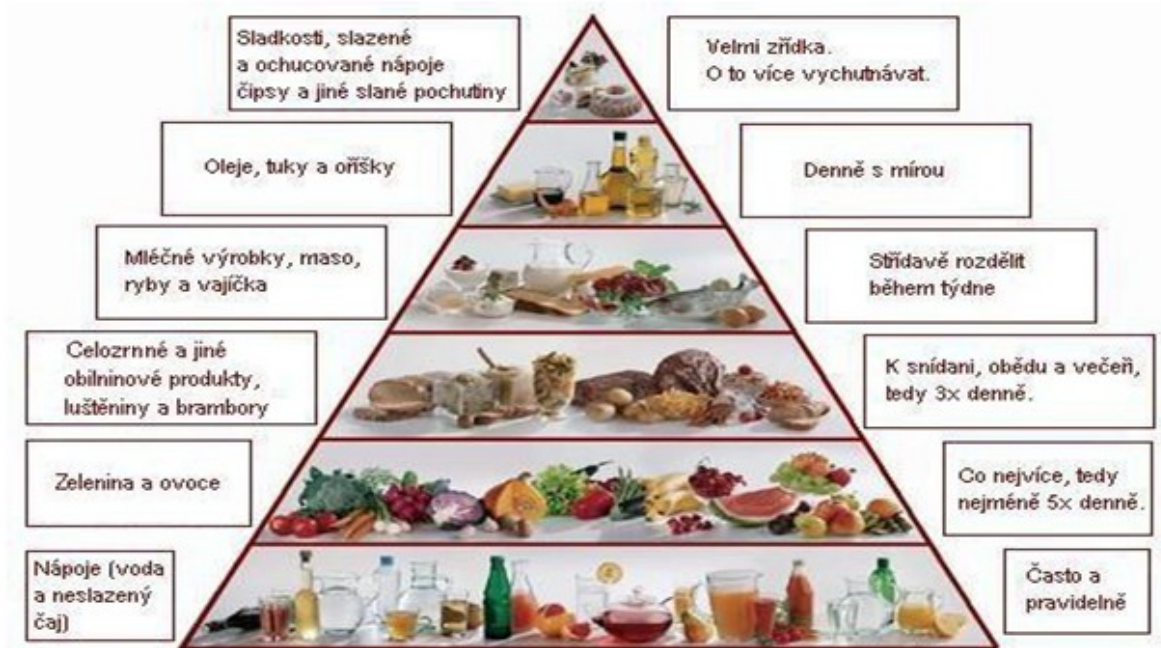
5. Mléčné výrobky – mléčné výrobky, hlavně ty zakysané, s probiotickou kulturou, poskytující důležité minerální látky a vitamíny nutné pro stavbu kostí a zubů.

Celkově je vhodné omezit konzumaci sladkostí, zahuštěných polévek a omáček, smažených pokrmů, dále omezit příjem cukru, soli, tuků a alkoholu. (Fořt 2006)

### **1.10.2 Potravinová pyramida**

Potravinová pyramida je velmi dobrou pomůckou pro sestavení pestrého a vyváženého jídelníčku, nejen dětí a mladistvých, ale i u dospělých. Potravinová pyramida se skládá z šesti potravinových skupin, rozdělených do čtyř pater. U každé potravinové skupiny je dán doporučený počet porcí, který by člověk měl za den sníst. Velikost porce je dána věkem, energetickým příjmem a výdejem. Vždy je dobré přihlídnout k pohybové aktivitě každého jedince. Toto je doporučení, ke kterému přihlíží právě školní jídelny při sestavování vyváženého jídelního lístku. Jsou to ale i doporučení vhodná pro rodiče při přípravě domácí stravy, která by měla vhodně doplňovat stravování ve školní jídelně. V jakémkoli věku dětí i dospělých. Potravinová – výživová pyramida je přehledná a pochopitelná. Vysvětluje, jakým způsobem by měly být konzumovány jednotlivé druhy potravin. Nejčastěji by se měly konzumovat potraviny v základně pyramidy a to v největším množství, v našem případě to jsou první tři patra pyramidy. V dalších patrech směrem k vrcholu bychom měli být střídmi při výběru a množství jednotlivých potravin. Ve špičce jsou potraviny, bez kterých se dokážeme obejít. Nový způsob je řazení potravin na jednom patře zleva doprava. (Procházková, Sladká Ševčíková 2017)

Příklad výživové potravinové pyramidy je uveden níže:



Obrázek 1 - Výživová potravinová pyramida<sup>1</sup>

## 1.11 Negativní vlivy na zdraví

Velmi úzce se stravováním, životním stylem a zdravím souvisí několik dalších kapitol této práce, o kterých bych se ráda zmínila. Jedná se o negativní vlivy na zdraví.

Mezi negativní vlivy, kromě návykových látek u mladých, o kterých se budu dále zmiňovat, patří veškeré životní sociální, demografické, lokální a kontextuální vlivy. Takovými vlivy jsou například také celkově znečištěné ovzduší, sedavý způsob života, nedostatek pohybu, nadváha, stres, nedostatek spánku a odpočinku a již zmiňovaná strava ve fast foodech plná nezdravých tuků, solí, cukrů a dalších látek s negativním dopadem na zdraví, ale také držení různých diet a poruchy příjmu potravy. To vše zpětně souvisí s již zmiňovaným vývojem osobnosti adolescenta v určité etapě jeho života, kterou je školní docházka a vliv vrstevníků, spolužáků a kamarádů na způsob života, konkrétně na to, co negativně působí na zdraví. Negativních vlivů je mnoho a každý jedinec se dá nějakým způsobem ovlivnit, rozdíl však je v jaké míře a jakým způsobem.

<sup>1</sup> Obrázek dostupný online na: <http://www.breuss.cz/domains/breuss.cz/poradna>.

Žáci v tomto životním období, kromě nesprávných stravovacích návyků, podléhají návykům na jiné škodlivé látky, a těmi jsou hlavně cigarety a alkohol, které můžeme řadit mezi legální drogy. Návyky mohou mít různou podobu. Kromě již zmiňovaných, jako jsou cigarety a alkohol, to mohou být třeba počítače, respektive počítačové hry, drogy a hrací automaty, ale také třeba závislost na jídle. Dalším negativním vlivem či postojem může být stres, absence pohybu, nadváha a obezita, na druhou stranu zase třeba nedostatek – podvýživa, poruchy příjmu potravy, diety a jiné. Jako důsledek nesprávného stravování se mohou vyskytovat i další negativa v podobě srdečně cévních chorob. O všech těchto projevech budu psát v další části. Poslední o čem se budu zmiňovat v rámci negativních vlivů je vliv tisku a médií. (Nešpor 1999)

### **1.11.1 Stres**

Hovoříme-li o stresu, můžeme mluvit též o zátěži. Je to stav, ve kterém se organismus nachází a mobilizuje všechny možné obranné mechanismy. Jde o mezní stav vypětí sil, kdy může následovat zhroucení tělesné nebo psychické, či obojí. Podněty pro vyvolání stresu mohou být psychické i fyzické, většinou dlouhodobě působící. Jde zejména o únavu, spěch, strach, úzkost, nedostatek času a také může jít o přemíru odpovědnosti (Vacek 1993). Stres můžeme označit také jako rizikový faktor pro některé choroby. V současnosti může být spouštěčem stresu např. používání mobilních telefonů, počítače a s tím používaná komunikace, postupně se vytrácí komunikace osobní, neanonymní. (Zvírotsky 2014)

### **1.11.2 Nedostatek pohybu**

Nedostatek pohybu velmi důrazně ovlivňuje energetickou bilanci. Energetická rovnováha je v organismu zajištěna, odpovídá-li energetický příjem a výdej. Výdej a spalování živin je ovlivněn řadou faktorů (Krch a kol. 1999). A právě jedním z těchto faktorů je pohyb. Když půjdeme do hluboké minulosti, tak člověk lovil mamuty a vyhrabával kořínky, musel tedy vynaložit nějaký pohyb, aby nehladověl a neumřel hlady. A že to nebyl lecjaký pohyb, lidé museli vynaložit mnoho energie a překonat vlastními silami poměrně velké vzdálenosti od míst, kde žili. Dnešní doba představuje nejčastěji pohyb od mrazáku k mikrovlnce a tomu velmi podobné situace. Můžeme říci, že máme asi o dvě třetiny pohybu méně než před sto lety. Každý sval potřebuje mnoho podnětů během dne, aby se zvětšil a zůstal fit, protože na svazech visí celé tělo (Strunz 2004). S nedostatkem pohybu poté souvisí i rozvoj nadváhy a obezity, poměrně dost rozšířený také u dětí a mládeže.

### 1.11.3 Nadváha a obezita

Nadváhu lze popsat jako předstupeň obezity. Může být doprovázena mnoha zdravotními potížemi nebo je může způsobit. Je považována za důsledek několika faktorů: 1) dlouhodobý vysoký příjem energie (přejídání) a naopak malý výdej; 2) nevhodná skladba stravy; 3) kombinace obojího v kritických životních obdobích, hlavně u žen a dívek; 4) dědičné dispozice – riziko obezity, ale nelze říci, že všichni obézní si za svůj problém mohou sami, např. přejídáním nebo minimální fyzickou aktivitou; 5) chronická degenerativní nebo metabolická onemocnění (např. poruchy štítné žlázy, antikoncepce atd.); a 6) už zmiňovaný nedostatek pohybu a nesprávný životní styl jako celek. (Fořt 1999)

Můžeme též zmínit i to, že člověk s nedostatkem pohybu může mít narušené vnímání hladu. Jedná se zpravidla o jedince, kteří celý den hlad nepocítují, ale večer se potom přejídají. Jsou to lidé, kteří se vymlouvají na nedostatek času nebo možností, ale leckdy to tak není. Tady bychom mohli říci, že je na místě zvýšit pohyb a naopak omezit vysedávání u televize či počítače, a čas od času zařadit do denního rytmu alespoň krátkou procházku na čerstvém vzduchu, což zlepší nejen zdraví, např. plíce a ohebnost těla, ale i celkovou psychiku. (Fořt 2001)

Poměrně často se dnes mluví o obezitě jako o světové epidemii. Stále více lidí má v dospělosti problém s váhou, tento problém se rozšiřuje i tam, kde byl donedávna obézní člověk vzácností. V současné době nejde jen o dospělou populaci, ale čím dál více trpí obezitou také děti, což je daleko větší problém. Medicína váhá s rozhodnutím, zda obezita je nebo není nemoc. Obézní jsou osoby, u nichž dochází z různých důvodů k poruše příjmu potravy a ke změně schopnosti využít přijatou energii (Fořt 1999). Dneska bychom mohli říci, že obezita patří mezi nemoci látkové přeměny, mezi metabolická onemocnění. Vyznačuje se zmnožením tukové tkáně v organismu, na základě čehož se zvýší tělesná hmotnost, což je problém hlavně u dětí a mladé generace, neboť nebezpečí dětské obezity se těžko léčí a může přetrvávat až do dospělosti. Spousta rodičů říká, že z toho vyrostou, ale většinou je opak pravdou. Obezitu podporuje nevhodné stravování, množství a celkové složení stravy, nadměrný energetický příjem, přejídání, nepravidelnost stravování, dědičnost, ale i psychika, stres a emoce. Zjednodušeně řečeno můžeme obezitu definovat taky jako stav způsobený dlouhodobou převahou příjmu energie nad výdejem. (Kunová 2005)

#### **1.11.4 Nedostatek výživy – podvýživa**

Je sice opakem nadváhy a obezity, ale opět je velkým výživovým problémem. Převážně jde o velký problém v rozvojových zemích, kde je stále velký nedostatek potravin a zdrojů výživy, chudoba a neznalost správné výživy. Podvýživa je nedostatečná výživa a způsobuje poruchy zdraví. Pokud se jedná o podvýživu v dětském věku, může být u dítěte rozvinuto mnoho chorob, kterých se už nezbaví, včetně narušení psychiky a vývoje mozku. Vzniklé škody se velmi těžce napravují, a leckdy mohou být nenapravitelné. Jedná se o nedostatek potřebných látek pro fungování organismu, což nemusí být na pohled patrné, protože podvyživený člověk nemusí být nezdravě hubený. (Lepší péče 2019)

#### **1.11.5 Poruchy příjmu potravy**

Problematicke poruch příjmu potravy se v posledních letech věnuje velká pozornost nejen v odborné literatuře a výzkumných šetřeních, ale i v tisku a jiných médiích. Je zde stále mnoho nejasností i proto, že poruchy příjmu potravy vznikají spojením několika faktorů. Světovou zdravotnickou organizací byly v roce 1989 prohlášeny prioritním problémem světové populace. Poruchy příjmu potravy jsou nejčastějším a nejmáznějším onemocněním dívek a žen, velmi výjimečně chlapců a mladých mužů. Nejčastěji se příznaky objevují v pubertě nebo v dospívání. Poruchy příjmu potravy zasahují do všech období života, narušují nejen emoční a sexuální život, ale i sociální a profesní život. Mají vliv na život celého blízkého okolí pacientek, zejména rodinu a přátele. (Procházková, Sládková Ševčíková 2017)

Poruchy příjmu potravy představují závažné obtíže pro děti a adolescenty v rámci jejich biologického i psychického vývoje. (Procházková, Sládková Ševčíková 2017)

##### **1.11.5.1 Mentální anorexie a mentální bulimie**

Hladovka či odmítání jídla patřily v minulosti k různým příznakům somatickým či psychiatrickým. Až v průběhu let se tyto jevy ustanovily jako tzv. patologický jev (Procházková, Sládková Ševčíková 2017). Mentální anorexie lze definovat jako porucha, kdy jedinec úmyslně snižuje svou tělesnou hmotnost. Jedná se o boj s chutí a hladem, potěšení ve schopnosti kontrolovat se, ovládnout se, hubnout. Mentální bulimie je porucha, která se vyznačuje opakujícími se záchvaty přejídání spojené s přehnanou kontrolou hmotnosti. Každé přejedení je provázeno výčitkami a depresi, kompenzuje se zvracením, projímadly a obdobími hladovění. (Procházková, Sládková Ševčíková 2017)

### **1.11.5.2 Jiné typy poruch příjmu potravy**

Existují i méně známé poruchy příjmu potravy – záchvatové přejídání, noční přejídání, ortorexie – patologická posedlost zdravou výživou, drunkorexie – záměrné snížení příjmu energie ve prospěch alkoholu, bigorexie – projevuje se hlavně u mužů a jedná se o posedlost vlastním vzhledem – např. kulturisté, diabulimie – společně s diabetem a projevuje se závislostí na inzulinu, pregorexie – jde o úmyslné snižování váhy v těhotenství, může mít fatální důsledky pro plod i budoucí rodičku. (Procházková, Sladká Ševčíková 2017)

### **1.11.6 Srdečně cévní onemocnění**

Mezi nejdiskutovanější témata současnosti také patří kardiovaskulární choroby, zejména ty, které jsou založeny na ateroskleróze. Nejčastější nemocí je ischemická choroba srdeční – srdeční infarkt, způsobená vysokou hladinou cholesterolu v krvi. Dalším rizikovým faktorem je vysoký krevní tlak, který způsobuje mozkovou mrtvici a srdečně cévní nemoci, cukrovka, kouření a další faktory, jako například nedostatek pohybu, nadváha a obezita, zvýšený obsah tuku v krvi, nesprávné procesy látkové přeměny, stres a narušená psychika. Všechna tato onemocnění mají jedno společné, a to ovlivnění nesprávnými výživovými zvyklostmi. Náprava je možná ve změně výživy, ve snížení příjmu soli a cukru, ve zvýšení pohybu, v pravidelnosti stravování, v dostatku odpočinku, ve snížení tělesné hmotnosti a v nekuřáctví. (Marádová 2005; Turek 2004)

### **1.11.7 Diety**

Dieta neboli léčebná výživa, je pojem, který popisuje určitou konkrétní stravu přizpůsobenou zdravotnímu problému. Jedná se o to, že výživa ovlivňuje látkovou přeměnu organismu, takže to lze využít k léčebným účelům. Nemocné lze vhodně sestavenou a upravenou stravou nejen živit, ale i léčit. A to právě zpravidla nazýváme dietou. Dietní strava znamená nějaké omezení ve výběru potravin, v úpravě, v pokrmech, ale i nápojích (Marádová 2005). Trendem současnosti jsou diety zaměřené nejvíce na hubnutí a různé hubnoucí programy. Lepší by bylo říci, že cílem diet by měl být celkový zdravý život než neustálé odříkání si něčeho, co však nevede k dlouhodobě udržitelnému cíli. (Dahlke 2007)

## **1.12 Vlivy sdělovacích prostředků a kulturního prostředí**

V současné době má výchovné působení rodičů a blízkého okolí na stravovací návyky poměrně malý vliv díky velmi silnému působení kulturního prostředí. Nemůžeme své děti vychovávat a zároveň ochránit před působením tisku, televize, internetu či sociálních sítí. Sdělovací prostředky jsou velmi silným nástrojem sociálního působení na děti, mládež i dospělé. Stále více dětí, i mladšího věku, tráví spoustu času u televize, počítače a s mobilním telefonem v ruce. Jsou to média, která se velkou měrou podílejí na utváření představ o společenských normách, způsobech chování, vyjadřování, oblékání, ale i stravování. Největším nebo nejúčinnějším prostředkem jsou reklamy, tyto reklamy mají zásadní vliv na jídlo, nápoje a postoje k nim. Reklama nebo reklamní kampaň je směřovaná na psychiku a chování člověka, dokonce by se dalo říci, že se zaměřují na určité věkové kategorie, které se dají snadno ovlivnit, tedy na děti, mládež a seniory. Působí na emoce, zdůrazňují zdravotní aspekty, ekonomičnost, rychlou a jednoduchou přípravu, ale opak je pravdou. Zaměřují se na propagaci zpravidla nezdravých jídel a nápojů, jako jsou tučné, slané či příliš sladké potraviny, slazené nápoje, slané pochutiny a sladké cukrovinky. Další negativní vliv poslední doby, co se stravovacích návyků týká, je konzumace jídel a sledování televize či hraní her na počítači. V dnešní uspěchané době lidé nemají čas, proto rychle něco zhltnou. Také se máločemu věnují na sto procent, a proto se věnují několika činnostem zároveň. Málokterá rodina dnes zasedne společně k jídlu. To opět nepřináší nic dobrého do stravovacích návyků a vymyká se zdravé výživě a zdravému životnímu stylu.

## **2 VÝZKUM**

### **2.1 Úvod**

Druhá část mé práce se bude zabývat výzkumem týkajícím se názorů a znalostí žáků, které zauímají ke zdravému životnímu stylu a zdraví obecně. Má bakalářská práce bude opřena o kvantitativní výzkum prostřednictvím dotazníkového šetření, poté budu prezentovat výsledky pomocí grafů a konkrétních vysvětlení.

Výzkumným problémem je to, co ovlivňuje mládež, konkrétně žáky střední školy a učiliště, aby dodržovali zdravý životní styl, a jejich názory na toto téma. Na základě teoretické části jsem si zvolila konkrétní tematické okruhy, které mohou ovlivňovat zdravý životní styl.

### **2.2 Cíle**

Cílem výzkumu je zjistit povědomí a znalosti o zdravém životním stylu a o zdravé výživě, které mají žáci střední odborné školy v adolescentním věku.

Následně jsem si zvolila čtyři dílčí cíle. Jak jsem již výše naznačila, domnívám se, že toto téma je genderované. Mediálně je zdravá výživa více propagovaná pro ženy, nebo dokonce ženami. Z toho plyne první dílčí cíl, zjistit, zda dívky mají o zdravé výživě a zdravém životním stylu více znalostí než chlapci.

Dále si myslím, že budou odlišnosti ve vnímání zdravého životního stylu u maturitních oborů a učebních oborů, s tím, že při zvyšující se vzdělanosti roste zájem o zdravý životní styl a zdravou výživu. Tedy mým druhým cílem je zjistit, zda při vyšším vzdělání jsou žáci tzv. uvědomělejší, zda tedy konkrétně žáci maturitních oborů mají více znalostí o zdravé výživě než žáci učňovských oborů.

Další cíl je založený na odlišnostech oborů vyučovaných na této konkrétní škole, tedy zda žáci potravinářských oborů mají více znalostí o zdravou výživu a zdravý životní styl než žáci technických oborů.

V neposlední řadě si myslím, že záleží také na rodině a rodinném zázemí. To znamená, že žáci, kteří mají dobré a harmonické vztahy v rodině a kteří mají sportovní zázemí, mají více znalostí o zdravé výživě a zdravém životním stylu. Mým posledním cílem tudíž je zjistit, zda žáci s dobrým a sportovním rodinným zázemím mají více znalostí o zdravé výživě a zdravém životním stylu než ti, kteří takovéto rodinné podmínky nemají.

## 2.3 Metodologie

Pro svůj výzkum jsem zvolila primárně kvantitativní metodu dotazníkového šetření, které zahrnovalo strukturovaný dotazník obsahující jedenáct tematických okruhů s převážně uzavřenými a několika otevřenými otázkami. Uzavřených otázek bylo v dotazníku celkem 38, otevřených otázek jen 5.

Strukturovaný dotazník je tvořen seznamem otázek, které jsou seskupeny do několika blízkých témat<sup>2</sup>. Výhodou tohoto typu šetření je možnost zpracování většího množství dat zahrnující více respondentů. Následně lze výsledky tohoto šetření analyzovat za použití matematických a statistických metod. Dotazníky bývají zaslány či předloženy určité vybrané skupině lidí. V tomto případě lze výsledky následně aplikovat v rámci konkrétní zkoumané školy pro zlepšení znalostí žáků týkající se této problematiky a následné zlepšení podmínek v rámci vzdělávání školní jídelny, aby žáci dodržovali zdravou výživu, zdravý životní styl a měli lepší stravovací návyky.

Konkrétní struktura okruhů a otázek významných pro můj výzkumný záměr vypadala takto, otázky týkající se:

1. sportu a pohybové aktivity,
2. volnočasových a mimoškolních aktivit,
3. povědomí o zdravém životním stylu,
4. důležitosti spánku a odpočinku,
5. stravovacího režimu,
6. pitného režimu,
7. škodlivých návyků,
8. duševní pohodě a stresu,
9. rodinného zázemí
- a 10. zájmu o zdravou výživu.

Dotazníky byly předloženy respondentům zejména v měsících duben a květen 2018. Byly předloženy vybraným žákům, kteří je anonymně vyplnili během vyučování. Odpověď na otázky trvalo žákům zhruba 15 až 20 minut. Samotný výzkum jsem prováděla sama, jako

---

<sup>2</sup> Strukturovaný dotazník je přiložený v oddělení Přílohy, viz příloha 5.1

učitelka odborných předmětů na výše uvedené škole. S žáky jsem v denním kontaktu, ať už během výuky, nebo i při mimoškolních aktivitách. Výzkum zahrnující pozorování a rozhovory byl prováděn zejména v období od ledna 2017 do června 2018, kdy jsem si své poznatky zapisovala do výzkumného deníku.

Výzkum proběhl v Integrované střední škole v Rakovníku. Jedná se o odbornou střední školu, která poskytuje především učňovské tříleté vzdělání v tradičních oborech kominík, truhlář, zedník a kuchař – číšník pro denní studium zakončené výučním listem. Také poskytuje dva maturitní obory, čtyřletý cestovní ruch a dvouletou nástavbu podnikání taktéž pro denní studium zakončené maturitou. Součástí školy je internát, který poskytuje ubytování pro žáky a studenty všech středních škol v Rakovníku, kapacita je asi 50 lůžek. Dále je součástí školní stravovací zařízení – jídelna. Tato má v současnosti kapacitu 300 porcí.

Výzkum na této škole proběhl v druhém pololetí školního roku 2017/2018. V tomto školním roce bylo ve škole celkem 234 žáků, z toho 108 chlapců a 126 dívek. Jsou zde tři třídy (první, druhý a třetí ročník) oboru kuchař – číšník, kde bylo 71 žáků, poměr dívek/chlapců je 54 : 17. Dále tři třídy oboru truhlář, zedník, kominík, v každém ročníku jedna kumulovaná třída, který navštěvovalo 41 chlapců. Dále jsou zde čtyři ročníky maturitního oboru cestovní ruch, kde studovalo 81 žáků, poměr dívek/chlapců je 58 : 23. Dále pak maturitní nástavba oboru podnikání, kde ve dvou ročnících studovalo 41 žáků, poměr dívek/chlapců je 14 : 27.

Výzkumu se nakonec zúčastnilo 76 respondentů. Jediné kritérium pro volbu výzkumného vzorku byla skutečnost, zda respondentka či respondent jsou žákyní/žákem dané integrované střední školy. Respondenti pocházejí a současně se zdržují převážně ve Středočeském kraji. Zúčastnění participanti byli v době výzkumu ve věku 16 – 25 let. Dotazníky zodpovědělo 22 žáků oboru truhlář, zedník, kominík druhého ročníku, těmto jsem dotazník předložila při hodině občanské nauky. Všichni tito byli chlapci ve věku 16 až 25 let. Dále je zodpovědělo 36 žáků oboru kuchař – číšník druhého a třetího ročníku, z toho bylo 6 chlapců, tito respondenti byli věku 16 až 21 let. Žákům oboru kuchař – číšník jsem dotazníky předložila při hodinách stolničení. V neposlední řadě respondenty tvořili žáci třetího ročníku oboru cestovní ruch, kterých bylo 18, z toho 2 byli chlapci, tito respondenti byli ve věku 18 až 20 let. Těmto studentům jsem dotazníky předložila v hodinách stravovací služby.

## 2.4 Výzkumné otázky

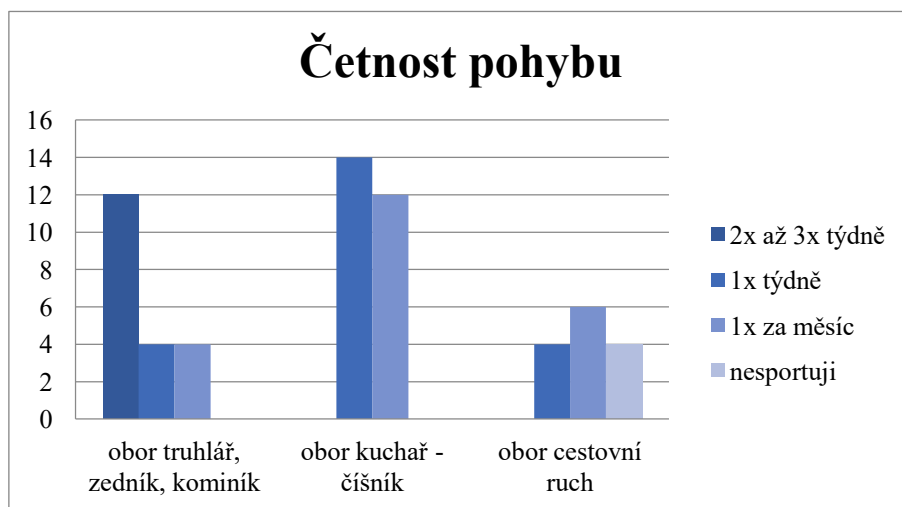
Z výše popsaného plynou mé výzkumné otázky. Mají chlapci a dívky střední odborné školy odlišné znalosti o zdravé výživě a zdravém životním stylu? Mají žáci maturitních oborů odlišné znalosti o zdravé výživě a zdravém životním stylu než žáci učebních oborů? Mají žáci potravinářských oborů odlišné znalosti o zdravé výživě a zdravém životním stylu než žáci technických oborů? Má na znalosti žáků střední odborné školy ohledně zdravého životního stylu a zdravé výživy vliv rodinné zázemí, potažmo rodinné sportovní zázemí?

## 2.5 Komparace dat

Analytická část představuje zejména důležité výsledky dotazníkového šetření a znázorněné grafy, které jsou spojeny do souvislosti s teoretickými koncepty popsanými výše a které je zároveň dokládají. Tematické členění této části odpovídá struktuře dotazníku. Následně jsou zde uvedeny výsledky, které z analýzy vyplývají. Také jsou představeny výsledky výzkumného problému a výsledky na položené otázky.

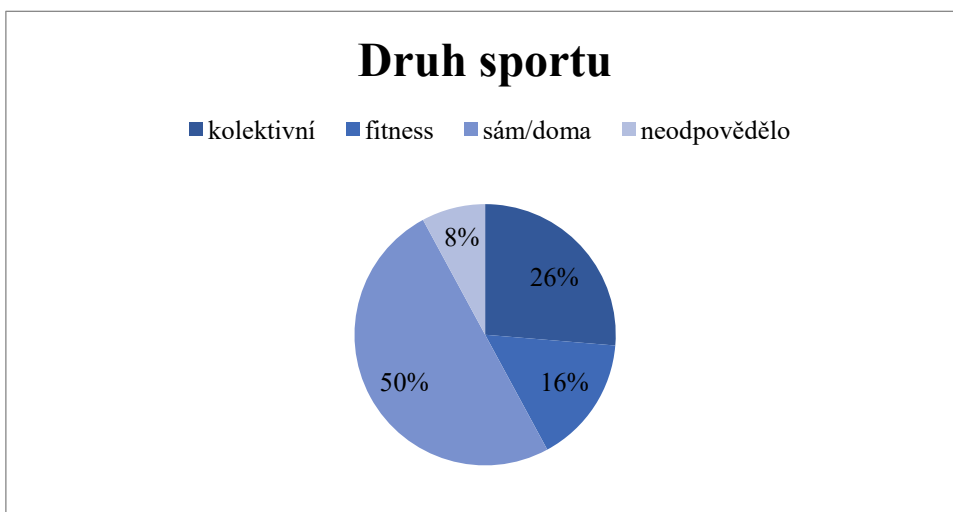
### 2.5.1 Pohyb, sport a pohybové aktivity

Z dotazníků vyplývá, že nejčastější odpověď respondentů na četnost sportování z řad oboru truhlář, zedník, kominík, které navštěvují chlapci, je „2x až 3x týdně“, takto odpovědělo 12 dotázaných. 14 respondentů z řad kuchařů – číšníků odpovědělo nejčastěji, že sportují 1x týdně. Maturanti oboru cestovního ruchu nejčastěji cvičí nebo sportují 1x za měsíc, jednalo se o 6 respondentů.



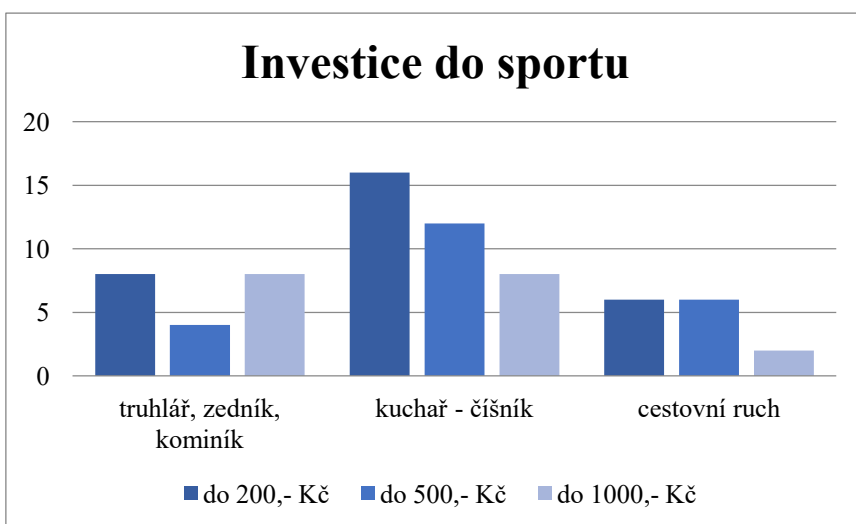
Graf 1 – Četnost sportu a pohybu

Nejčastější odpovědi na otázku, kde a jak respondenti nejčastěji cvičí nebo sportují, byla napříč obory, že cvičí sami, převážně doma. Takto odpovědělo 38 dotázaných.



Graf 2 – Druh pohybu

Z odpovědi na otázku ohledně měsíční investice do sportu vyplynulo, že nejméně investují do sportu žáci oboru kuchař – číšník, kdy nejčastější odpověď byla, že měsíčně zaplatí zhruba 200,- Kč, jednalo se o 16 žáků. Z oboru cestovního ruchu odpovědělo šest studentů, že zaplatí do 200,- Kč a šest studentů, že zaplatí do 500,- Kč měsíčně. Z oboru truhlářů, zedníků, kominíků osm odpovědělo, že zaplatí do 200,- Kč a osm žáků, že zaplatí do 1000,- Kč.



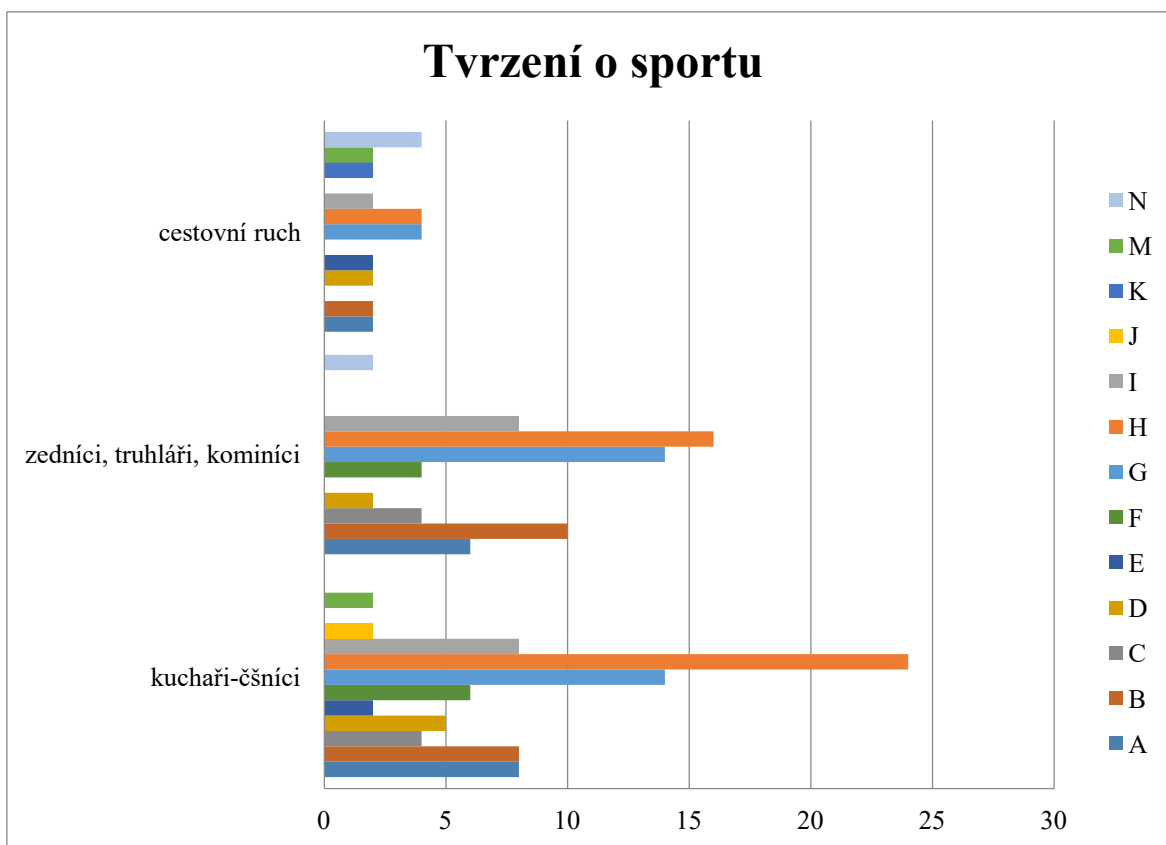
Graf 3 - Investice do sportu

48 dotázaných odpovědělo, že mají rádi tělesnou výchovu ve škole a 33 z nich navštěvují vždy tělocvik a zároveň je výuka baví. Čtyři studenti cestovního ruchu uvádí, že vůbec nesportují a mají ke sportu negativní postoj.

Celkově pozitivní postoj zastává 42 dotázaných, oproti 34 respondentům, kteří mají spíše negativní postoj ke sportu a pohybu obecně. Z těchto respondentů s pozitivním postojem je 18 žen, 20 mužů a 4 respondenti neuvedli svůj gender. S negativním postojem ke sportu se ztotožnilo 24 žen a 10 mužů.

V poslední otázce v této kapitole měli žáci zaškrtnout pravdivé tvrzení o sportu. V závorce vedle tvrzení je napsaný počet studentů, který takto odpověděl.

- A) Sportuji od malička. Vedli mě k tomu rodiče. (16)
- B) Sportuji od malička. Chtěla jsem sám/a. (20)
- C) Rodiče či sourozenci vždy sportovali, cvičili. (8)
- D) Ke sportu mě přivedli na základní škole. (9)
- E) Ke sportu mě přivedli až na střední škole. (4)
- F) Sportuji kvůli svým kamarádům. (10)
- G) Sportuji společně se svými kamarády, partnerkou/partnerem. (32)
- H) Sportuji a cvičím kvůli sobě a svému zdraví. (44)
- I) Neboť sportuji/cvičím, jsem zdravější, vypadám a cítím se lépe. (18)
- J) Musím sportovat/cvičit, protože mi to doporučil lékař. (2)
- K) Sport je k ničemu. (2)
- L) Za sport a cvičení se jen vyhazují peníze. (0)
- M) Nesnáším sport. (4)
- N) Držím se hesla: sportem ke zdraví a k trvalé invaliditě. (6)

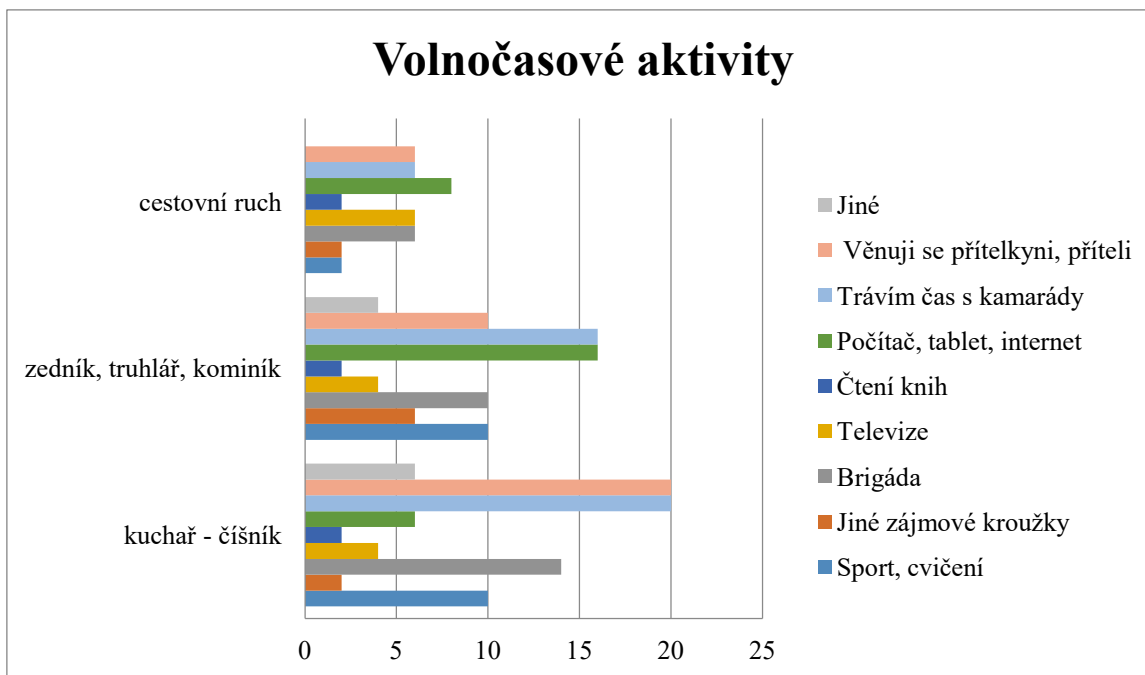


Graf 4 – Četnosti tvrzení o sportu

Nejčastější pravdivé výroky respondentů jsou „sportuji společně se svými kamarády či partnerem/partnerkou“ (32) a „sportuji a cvičím kvůli sobě a svému zdraví“ (44) a tyto názory jsou napříč obory i genderu.

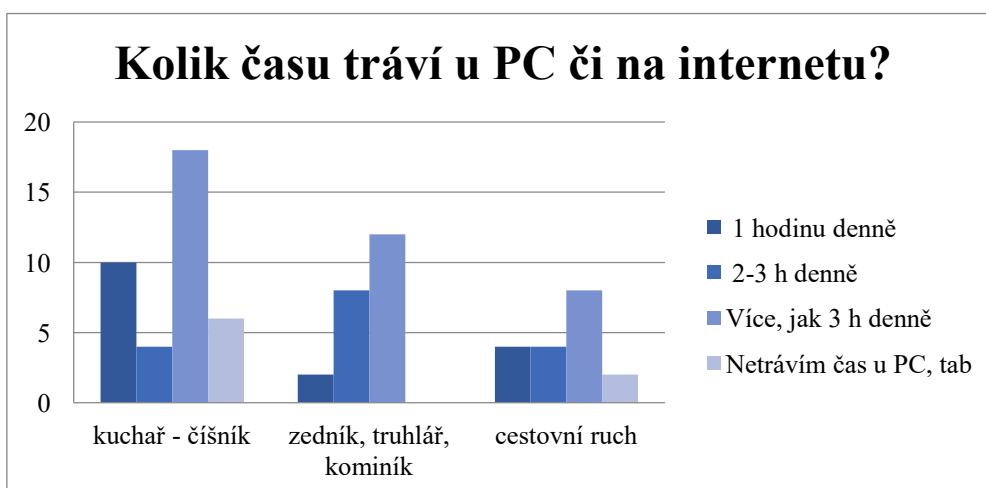
### 2.5.2 Volnočasové a mimoškolní aktivity

Volnočasové aktivity byly zjišťovány čtyřmi otázkami: jak tráví volný čas, čas strávený u televizoru, počítače a trávení času čtením. Negativní postoj k volnému času, zejména neaktivní trávení volného času, vyjadřuje převážná většina dotázaných, tj. 70 žáků. Tato vyjádření jdou napříč obory i genderu. Většina dnešní mládeže tráví dvě a více hodin denně u televize a dvě a více hodin denně u počítače, tabletu nebo mobilu na internetu a dále většina dotázaných netráví čas čtením a vzděláváním se nebo velmi málo času – často uvádí, že nečtou nebo čtou jednou týdně.



**Graf 5 - Volnočasové aktivity**

V tomto grafu (č. 5) bylo celkem 200 odpovědí, každý z respondentů mohl zaškrtnout více pravdivých tvrzení. 10 žáků označilo, že se věnují něčemu jinému; 36 se věnuje své přítelkyni nebo příteli; 42 tráví čas s kamarády, 30 označilo odpověď, že tráví čas s počítačem, na tabletu či na internetu; 6 žáků čte knihy či literaturu; 14 zaškrtnulo, že tráví čas u televize, 30 žáků má brigády, 10 tráví čas zájmovými kroužky a 22 sportem a cvičením.



**Graf 6 - Čas strávený u PC či na internetu**

V tomto grafu (č. 6) bylo celkem 78 odpovědí. 38 žáků odpovědělo, že tráví takto více, jak 3 hodiny denně. Shodně 16 žáků odpovědělo, že tráví 1 hodinu denně a 16 žáků

odpovědělo, že takto tráví 2 až 3 hodiny denně. 8 žáků netráví čas u PC. Nikdo neodpověděl, že by neměl PC, internet, tablet, mobil.

1 hodinu denně tráví u PC 16 respondentů, z toho 10 dívek, což představuje 21 % z celkového počtu dívek a 6 chlapců, což je 20 % chlapců. 2 – 3 hodiny denně u PC tráví též 16 respondentů, 6 dívek, což je bezmála 13 % a 10 chlapců, což je 33 %. Více jak 3 hodiny denně tráví u PC 38 respondentů, 24 dívek, což představuje 50 %, a 14 chlapců, což je 47 %. 8 dívek (16 % z dívek) odpovědělo, že netráví u PC žádný čas, z chlapců na tuto otázku se nikdo nevyjádřil. Závěrem lze říci, že mírně více času u PC atd. tráví chlapci, 10 % ze všech dotázaných odpovědělo, že netráví čas u PC a jedná se o dívky.

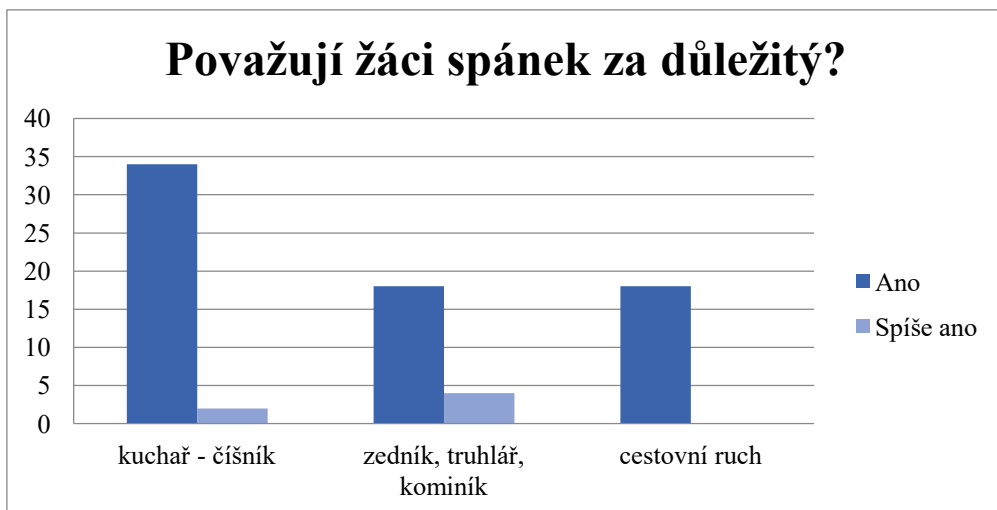
V dalším dílčím okruhu týkající se mimoškolních aktivit, který navazoval na téma volnočasových aktivit, jsem pouze zjišťovala, zda studenti mají nějakou mimoškolní aktivitu (jako brigáda, zájmový kroužek, kulturní vytížení aj.). 44 žáků, což je pouze bezmála 58 % dotázaných, odpovědělo, že nějakou takovou aktivitu vykonávají. Nejčastěji se jedná o brigádu či zájmové kroužky týkající se převážně sportu a jiných pohybových aktivit či turistiku.

### **2.5.3 Zdravý životní styl**

Dále jsem zjišťovala, zda žáci jednotlivých oborů vědí, co je zdravý životní styl a zdravá výživa a dále, zda se o toto téma aktivně zajímají. Někaké, alespoň povrchní znalosti, těchto konceptů má 36 dotazovaných. Z této skupiny je 14 chlapců a 21 dívek. Z těchto 36 je 14 žáků z maturitního oboru cestovní ruch, 10 je z oboru kuchař – číšník a 12 z druhého učňovského oboru. Nejčastější odpověď, co si žáci představují pod pojmem zdravý životní styl, je dodržovat „zdravou stravu a cvičení“. Někteří doplňují, že je potřeba také „žít bez stresu, mít dost odpočinku a dodržovat pitný režim“. U konceptu zdravé výživy většina respondentů uvádí potřebu „jíst hodně ovoce a zeleniny“, někteří, ale spíše ojedinele, dodávají, že je nutné „jíst pravidelně, nepřejídat se a mít pestrou stravu bohatou na bílkoviny a vitamíny“.

### **2.5.4 Důležitost spánku**

Převážná většina (92 %) dotázaných žáků považuje spánek a odpočinek za velmi důležitý. Nikdo z nich neuvedl, že spánek a odpočinek důležitý není (viz graf 7). 42 žáků uvedlo, že spí 7 až 8 hodin denně, 20 žáků uvedlo, že spí více než 8 hodin, a 18 žáků spí méně než 7 hodin denně (viz graf 8 a 9).

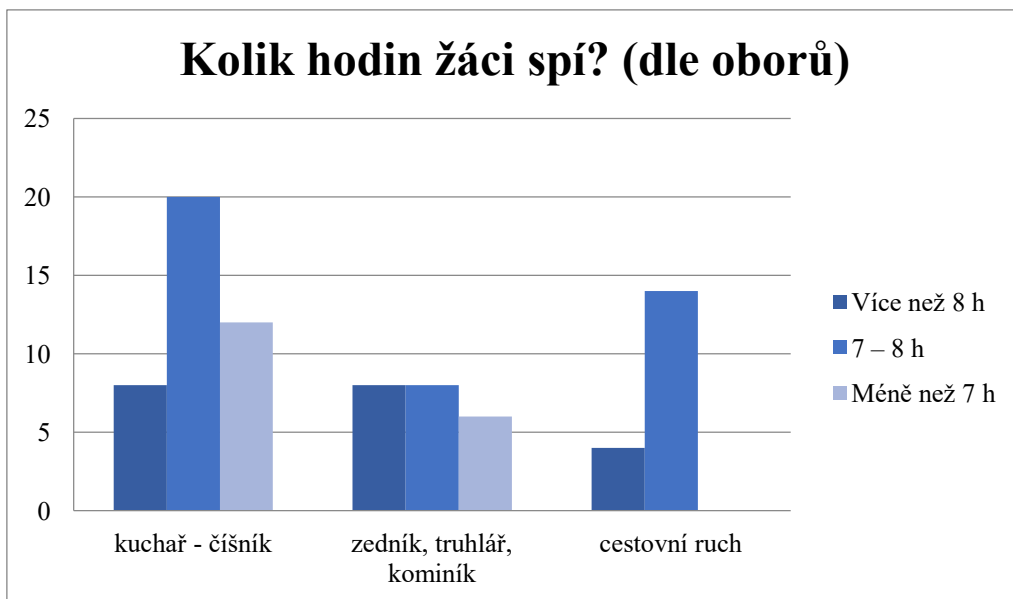


**Graf 7 - Důležitost spánku**

Na otázku zda „považují žáci spánek za důležitý“ odpovědělo celkem 76 respondentů. Z toho „ANO“ odpovědělo 70 respondentů, 44 dívek (96 %) a 26 chlapců (87 %), to znamená převážná většina dotázaných. „Spíše ano“ odpovědělo jen 6 respondentů, a to 2 dívky (4 %) a 4 chlapci (13 %). Opět zde není výrazný genderový rozdíl v odpovědích.



**Graf 8 – Spánek**



**Graf 9 – Spánek dle oborů**

Na otázku v tomto grafu „kolik hodin žáci spí?“ bylo celkem 80 odpovědí (někteří zadali více odpovědí). Z toho: Více než 8 h odpovědělo 22 respondentů, z toho 12 dívek (24 % z celkového počtu dívek) a 10 chlapců (33 % z celkového počtu chlapců). 7 – 8 h odpovědělo 40 respondentů, tj. 26 dívek, což představuje 52 %, a 14 chlapců, což je 47 %. Méně než 7 h odpovědělo 18 respondentů, tj. 12 dívek (24 %) a 6 chlapců (20 %). Z tohoto je patrné, že většina dívek i chlapců spí 7 – 8 hodin denně.

Skoro 66 % (50) respondentů tvrdí, že má rádo spánek, 28 z nich chodí spát několikrát týdně i odpoledne, 36 žáků považuje „spánek za důležitý, aby se cítili dobře a zdraví“. Pouze 12 žáků uvedlo, že v noci nemohou spát, a 8 dotázaných uvedlo, že se cítí unavení. Celkově kladný pohled na důležitost spánku má bezmála 82 % dotázaných. Ti, co mají tento pohled negativní (14 respondentů), jsou žáci učňovských oborů a 8 z nich je chlapců.

### 2.5.5 Režim denního stravování

V tomto tematickém okruhu jsem sledovala, zda žáci jí pravidelně, zda snídají, zda mají denně teplé jídlo či zda si nosí do školy svačiny. Celkově kladný postoj k režimu denního stravování má 55 % dotázaných, 45 % má spíše postoj negativní. Pozitivní postoj znamená, že žáci jí pravidelně, mají alespoň jedno teplé jídlo denně, snídají a mají ve škole svačiny.

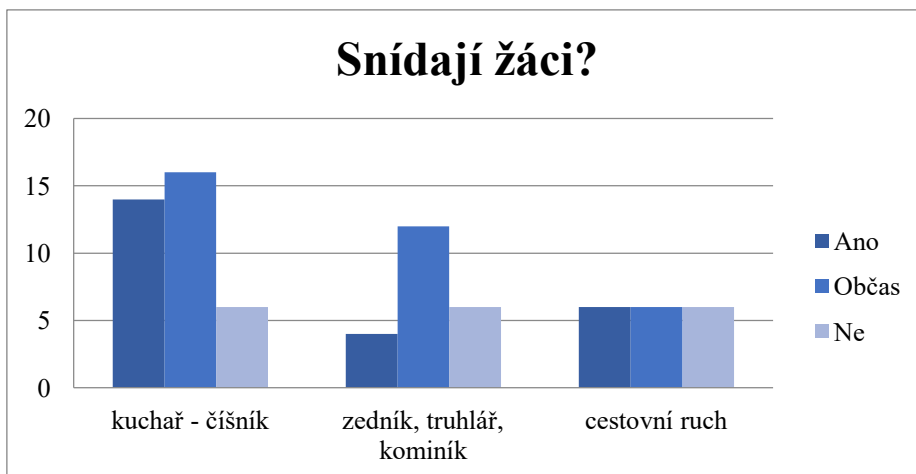
Převážnou většinu (88 % - 30 z nich) žáků, kteří zastávají negativní postoj k režimu stravování, tvoří žáci učňovských oborů. Všichni žáci maturitního oboru cestovní ruch jí pravidelně 3x až 5x denně. Naproti tomu 38 žáků učňovských oborů jí nepravidelně, tvoří tak 50 procent dotázaných (66 % ze všech žáků učňovských oborů). Toto může být

zejména způsobeno tím, že učňové nemají pravidelný režim, především proto, že mají ob týden praktickou výuku a často chodí na brigády, které jim zvyšují praxi a způsobují nepravidelný denní režim. Zajímavostí je, že 35 % z těchto žáků nemají podle výsledků dotazníků správné rodinné zázemí a podporu. Odpovědi na jednotlivé otázky jsou znázorněny v grafech 10-13.



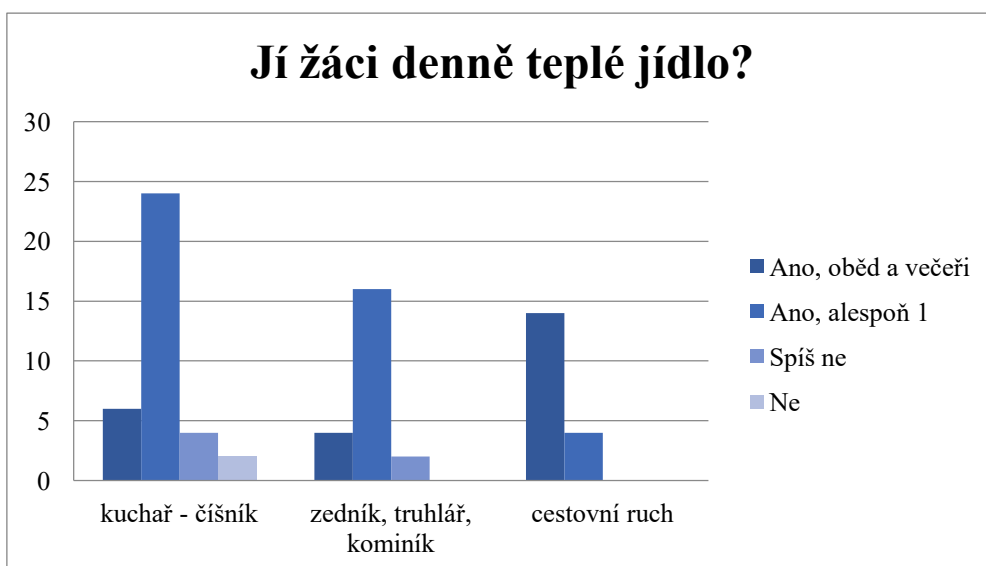
Graf 10 - Pravidelnost stravování.

Problematiku stravování máme osvětlenou v tomto grafu, kde se ptáme „zda jí žáci pravidelně“. Na tento dotaz odpovědělo celkem 72 dotazovaných. 16 žáků odpovědělo „ano, 3x denně“, a to 10 dívek (23 %) a 6 chlapců (bezmála 22 %). 16 žáků „ano, 5x denně“, 12 dívek (27 % z celkového počtu dívek) a 4 chlapci (14 % z celkového počtu chlapců). 38 žáků uvedlo, že jí nepravidelně, tj. 20 dívek (45 %) a 18 chlapců (64 %). A 2 dívky odpověděly, že režim nedodržují (5 % dívek). Z toho vyplývá, že dívky se všeobecně stravují o něco málo pravidelněji než chlapci.



**Graf 11 – Snídaně**

V dalším kroku je odpověď na problematiku snídání. Celkem na otázku „snídáš?“ odpovědělo 76 respondentů. Na jednotlivé dílčí otázky jsou odpovědi následující. ANO odpovědělo 24 respondentů, z toho 16 dívek (36 %) a 8 chlapců (27 %). Občas odpovědělo 34 respondentů, z toho 20 dívek (45 %) a 14 chlapců (47 %). NE odpovědělo 18 respondentů, z toho 10 dívek (22 %) a 8 chlapců (27 %). Z toho plyne, že všeobecně mladá generace má problém s prvním ranním jídlem, neboť jen zhruba třetina snídá pravidelně každý den.



**Graf 12 – Teplé jídlo**

Dalším problematickým tématem se jeví otázka „jí žáci denně teplé jídlo?“ Celkem odpovědělo 76 respondentů. Na jednotlivé otázky odpověděli takto. „ANO, oběd a večeři“ odpovědělo 24 dotázaných, z toho 14 dívek (30 %) a 10 chlapců (33 %). „ANO, alespoň jedno“ odpovědělo 44 dotázaných, z toho 26 dívek (57 %) a 18 chlapců (60 %). „Spíš ne“

odpovědělo 6 dotázaných, tj. 4 dívky (9 %) a 2 chlapci (7 %). „NE“ odpovědělo 2 dívky, což je 4 % z celkového počtu dívek. Z celkového pohledu mají dívky a chlapci podobné postoje k této otázce.

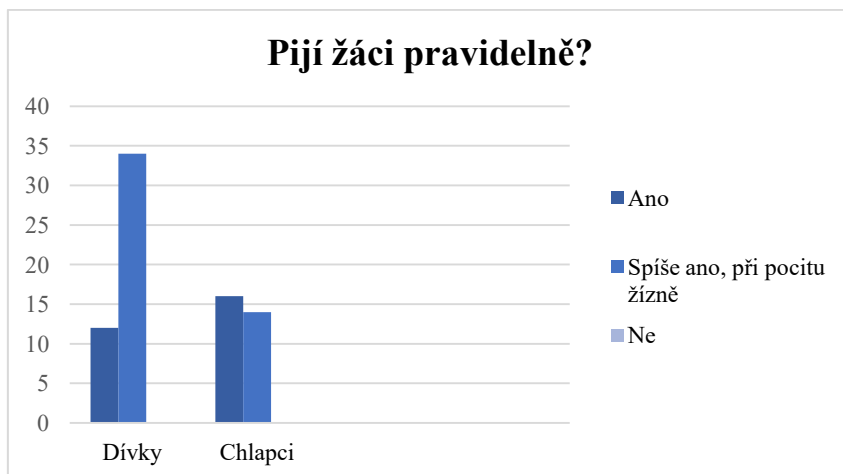


**Graf 13 – Svačina**

Co se týká svačin tak odpovědi zní takto. Celkem odpovědělo 88 respondentů ve čtyřech odpovědích. „ANO, připravuji si svačinu“ odpovědělo 38 respondentů, z toho 28 dívek (56 %) a 10 chlapců (26 %). „ANO, kupuji si je“, odpovědělo 30 respondentů, z toho 14 dívek (28 %) a 16 chlapců (42 %). „OBČAS“ odpovědělo 20 respondentů, 8 dívek (16 %) a 12 chlapců (32 %). Nikdo z dotázaných neodpověděl „NIKDY“. Z toho lze usoudit, že celkem 84 % dívek a 68 % chlapců nosí svačinu, avšak rozdíl je v tom, že dívky si ji převážně připravují, za to chlapci si ji převážně koupí cestou. Navíc chlapci dvojnásobně více svačinu mají pouze občas.

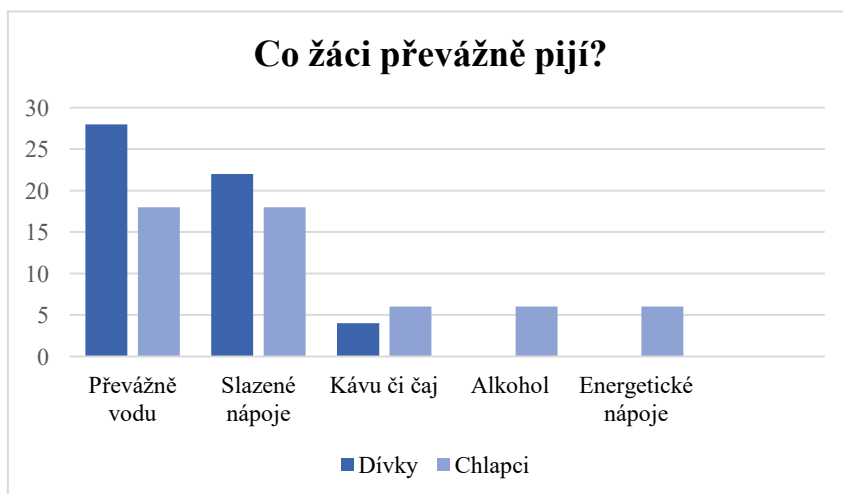
### 2.5.6. Pitný režim

Pitný režim dodržuje 84 % respondentů (64). Zbýlých 12 respondentek, které mají s dodržováním pitného režimu problémy, jsou veskrze dívky. Žáci si nejčastěji pod pojmem pitný režim představují, že musí pít vodu (či jiné tekutiny) v nějakém určitém množství denně. Toto se napříč názory různí – od 1,5l až po 4l denně. 28 žáků pije pravidelně, naproti tomu 48 žáků (63 %) přiznávají, že pijí „spíše pravidelně, v případě pocitu žízně“. Dále jsou rovnoměrně rozděleni (poměr 51 : 49 %) v tom, jestli pijí převážně vodu či slazené nápoje.



**Graf 14 – Pravidelnost pití**

Na otázku, zda žáci „pijí pravidelně?“ odpovědělo celkem 76 respondentů. „ANO, piji pravidelně“ odpovědělo celkem 28 respondentů, z toho 12 dívek (26 %) a 16 chlapců (53 %). „Spíše ano, jen při pocitu žízně“ zvolilo 48 respondentů, z toho 34 dívek (74 %) a 14 chlapců (47 %). Závěr z toho plyne, že lepší postoj k dodržování pitného režimu mají chlapci, více dívek pije, jen když musí, když mají pocit žízně.



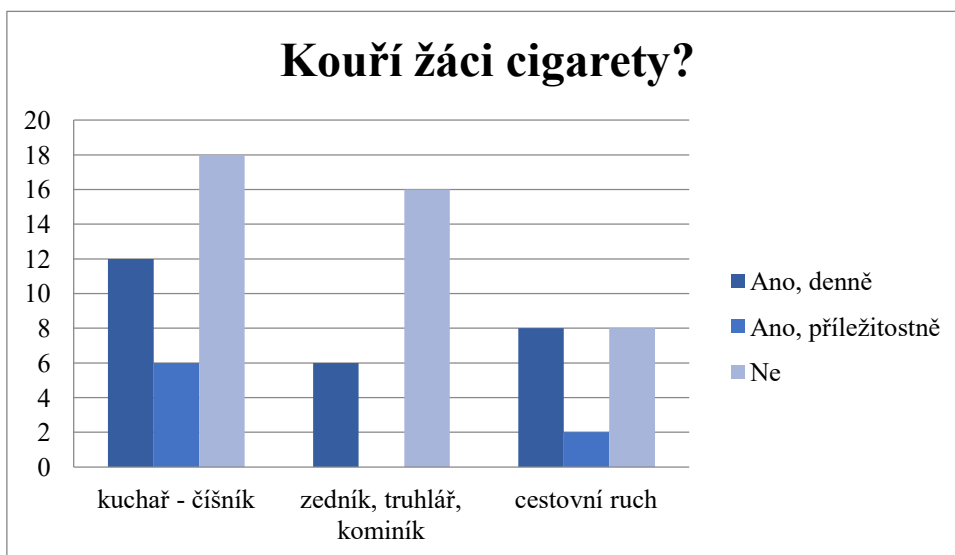
**Graf 15 – Druh pití**

Na otázku „co nejčastěji piješ?“ bylo uvedeno 108 odpovědí, někteří respondenti tudíž odpověděli čteněji. „Piji převážně vodu“, odpovědělo 46 dotázaných, z toho 28 dívek (52 %) a 18 chlapců (33 %). „Slazené nápoje“ preferuje 40 žáků, z toho 22 dívek (41 %) a 18 chlapců (33 %). „Kávu a čaj“ zvolilo 10 žáků, z toho 4 dívky (7%) a 6 chlapců (11%) Shodně alkohol a energetické nápoje preferuje 6 chlapců (shodně 11%) a žádná dívka.

Závěr zní takto, přestože více dívek preferuje vodu, tak přesto 41 % dívek raději pije slazené nápoje. Vždy 11 % chlapců preferuje v celkovém pitném režimu kávu a čaj, alkohol nebo energetické nápoje, což je podle mého názoru alarmující zjištění.

### 2.5.7 Škodlivé návyky

V podkapitole týkající se škodlivých návyků zjišťuji, zda a jak často kouří cigarety, zda a jak často pijí alkohol a zda užívají drogy. Škodlivým vlivům podléhá zhruba polovina dotázaných, 40 žáků těmto vlivům všeobecně nepodléhá (53 %), oproti 36 dotázaným (47 %), kteří pravidelně kouří, alespoň jednou týdně užívají alkohol a mnoho z nich užívá nebo alespoň jednou zkusili nějakou drogu. Tato zjištění prezentuji v grafech 16-18 a jsou napříč studijními obory. Dvě třetiny z těchto 36 tvoří dívky, což je překvapivé zjištění. Avšak dá se vysvětlit tím, že převážná většina chlapců v tomto věku pravidelně sportuje a dodržuje denní režimy, při kterých by se měli škodlivým vlivům vyhnout. 44 žáků odpovědělo, že výše zmíněné návyky (kouření, alkohol, drogy) jsou škodlivé. Pouze 2 žáci je za škodlivé nepovažují. Zbylých 30 studentů se k otázce nevyjádřilo. Výše uvedení se následně vyjádřili, že negativní vlivy těchto škodlivých návyků mohou spočívat v „návyku“ a v tom, že „mohou způsobovat zdravotní potíže různého druhu“.



Graf 16 – Kouření

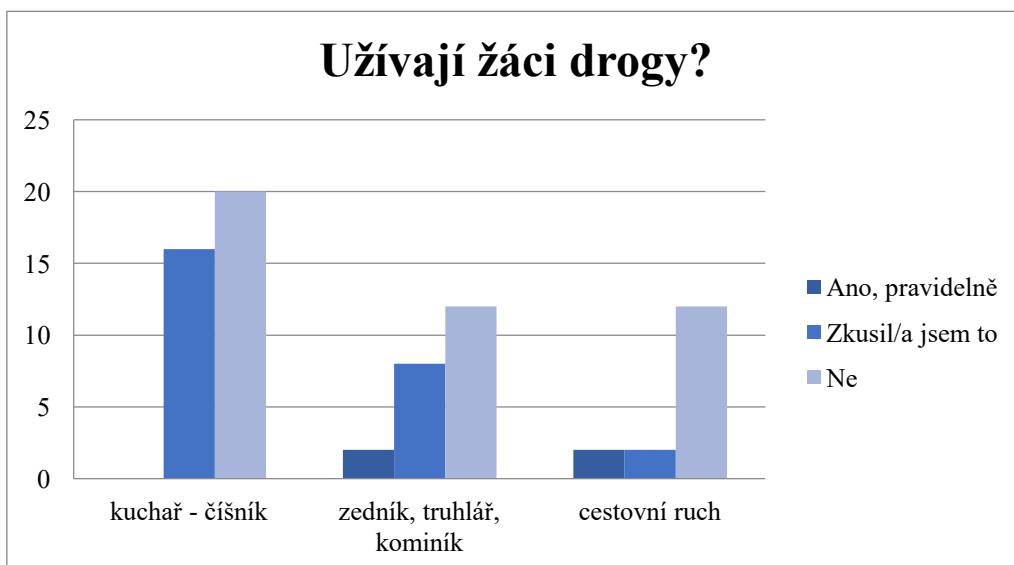
V tomto grafu jde o zjištění, v jaké míře žáci podléhají škodlivým návykům v podobě kouření tabákových výrobků. Celkem odpovědělo 76 dotázaných. „ANO, denně“ zvolilo 26 dotázaných, z toho 18 dívek (39 %) a 8 chlapců (bezmála 27 %). „ANO, příležitostně“ odpovědělo 8 dotázaných, z toho 6 dívek (13 %) a 2 chlapci (7 %). „NE“ odpovědělo 42

dotázaných, z toho 22 dívek (48 %) a 20 chlapců (bezmála 67 %). Zde lze vidět, že dívky uvádějí, že kouří v nějaké míře, mírně častěji než chlapci.



**Graf 17 – Alkohol**

Co se týká užívání alkoholu, odpovídali žáci na otázku v celkovém počtu 76 respondentů. „ANO, denně“ odpovědělo 16 respondentů, z toho 14 dívek (29 %) a jen 2 chlapci (7 %). „OBČAS, 1x týdně“ odpovědělo celkem 52 respondentů, z toho 28 dívek (58 %) a 24 chlapců (86 %). „NE“ odpovědělo celkem 8 respondentů, z toho 6 dívek (13 %) a 2 chlapci (7 %). Závěrem lze říci, že překvapující je zjištění, že skoro třetina dívek uvádí, že pije alkohol denně, oproti 7 % chlapců. Naopak převážná většina chlapců (86 %) uvádí, že alkohol pije občas. Zde lze vliv genderu sledovat jako významnější.

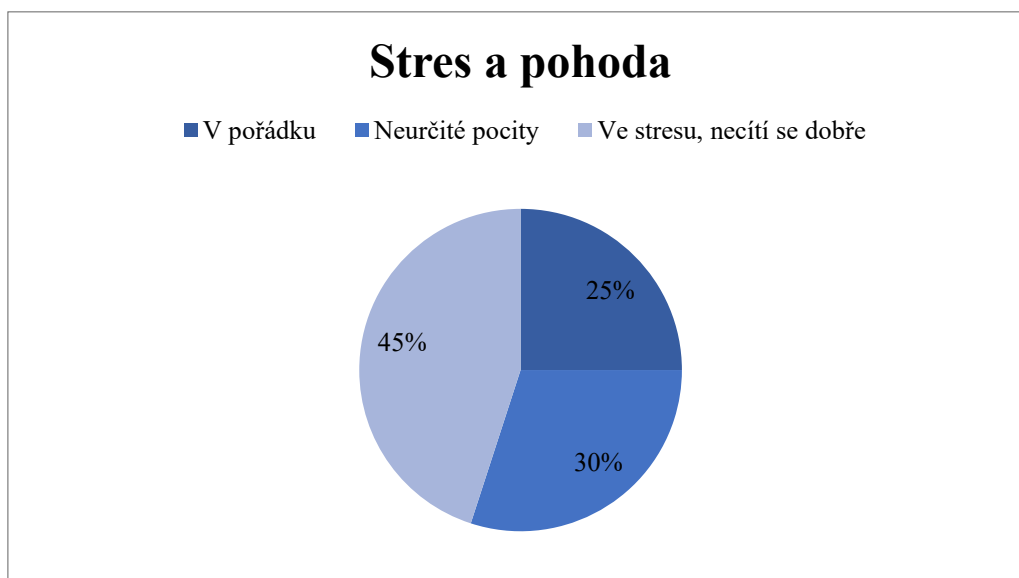


**Graf 18 – Drogy**

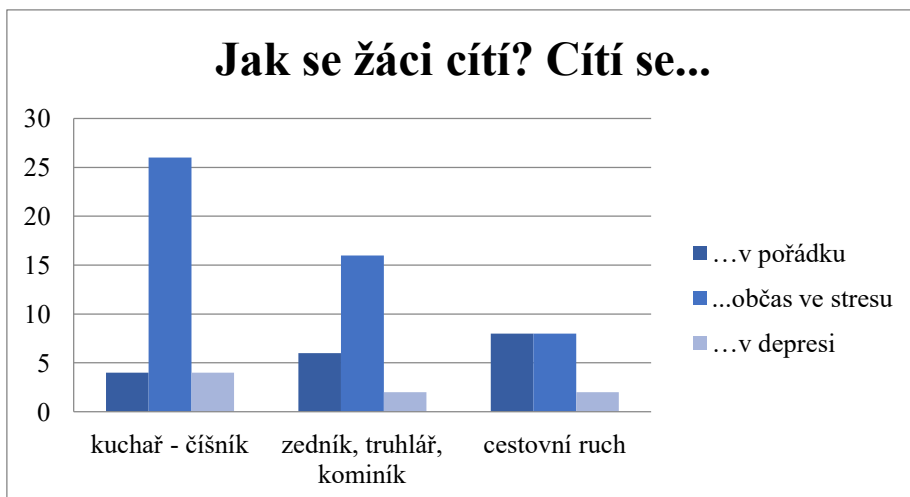
Tento graf vypovídá o tom, zda a jak často užívá mladá generace na této škole návykové látky. Všeobecně víme, že těmto látkám se nedá vyhýbat a nástrahy na adolescenty čekají téměř na každém rohu a je na nich jak se k tomu postaví. Otázka zněla „užíváš nějaké drogy?“ K otázce se vyjádřilo celkem 74 respondentů. „ANO, pravidelně“ odpověděli pouze 4 respondenti, 2 dívky (5 %) a 2 chlapci (7 %). „Zkusil/a jsem to“, odpovědělo 26 respondentů, z toho 16 dívek (36 %) a 10 chlapců (33 %). „NE“ odpovědělo 44 respondentů, z toho 26 dívek (59 %) a 18 chlapců (60 %). Závěr zní, že je více žáků, kteří nemají s drogami zkušenost, přestože z každé genderové skupiny jsou 2, kteří jsou pravidelnými konzumenty. Na tuto otázku nelze pozorovat vliv genderu.

### 2.5.8 Stres a životní pohoda

Zde jsem zkoumala, jak se respondenti cítí a s čím (obecně) mají potíže (problémy v rodině, ve škole, s partnerem/partnerkou, s financemi či osobní problémy). 45 % žáků (34) se necítí dobře, 30 % jich je na pomezí a 25 % se cítí v pořádku, bez nějakých větších problémů (viz graf 19). Zajímavé je, že z první negativní skupiny je 18 z nich z nefunkční rodiny, takže lze usuzovat, že nemají pevné rodinné zázemí. Nejčastější odpovědí na otázku, jak se dotázaní cítí, je „občas jsem ve stresu, necítím se úplně dobře“. Takto odpovědělo 50 respondentů, což je 66 % (viz graf 20). Nejčastěji poté uvedli, že mají osobní potíže (54) nebo rodinné problémy (30).



Graf 19 – Stres a pohoda nehledě na obory

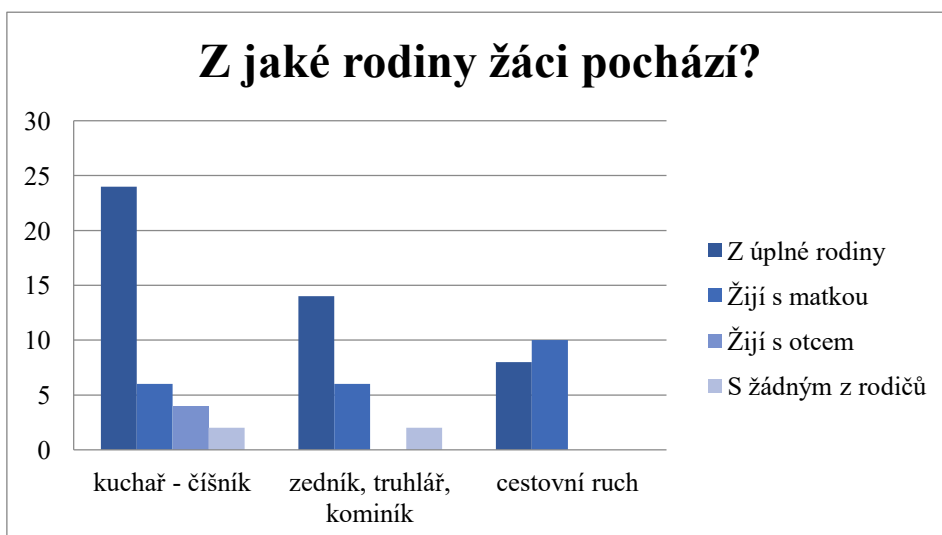


**Graf 20 - Životní pohoda podle oborů**

V tomto grafu bylo odpovědí celkem 76. 18 žáků odpovědělo, že jsou v pořádku, z toho 8 chlapců (25 %) a 10 dívek (23 %). Občas ve stresu se cítí 50 z nich, tj. 22 chlapců (69 %) a 28 dívek (64 %). Depresi pociťuje 8 žáků, 2 chlapci (6 %) a 6 dívek (14 %). Zde nelze pozorovat vliv genderu.

#### 2.5.9 Rodinné zázemí

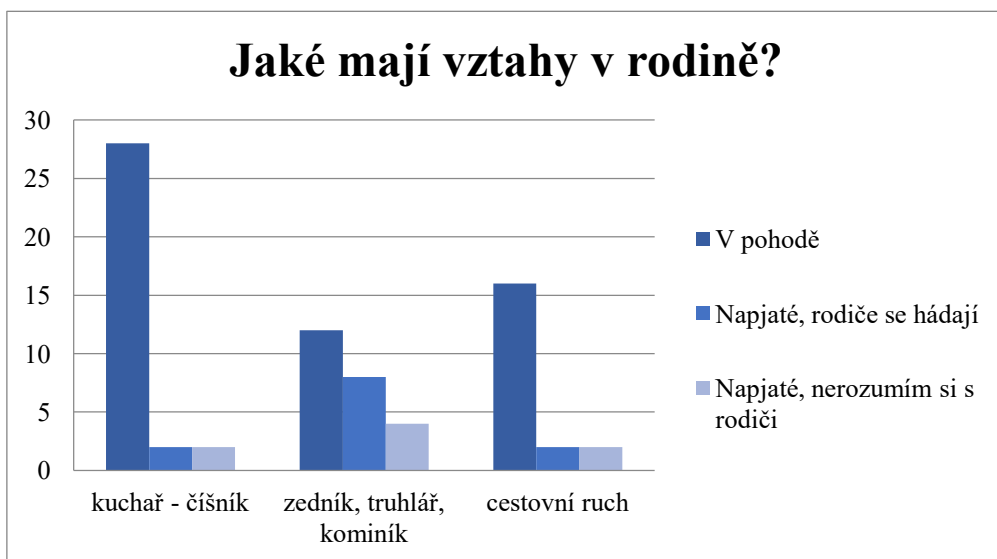
V této části jsem se žáků tázala, z jaké rodiny pochází (úplné/neúplné), s kým z rodičů žijí a jaké mají v rodině vztahy. Výsledky ukázaly, že 74 % dotázaných (56) pochází z funkční a spokojené rodiny.



**Graf 21 – Rodina**

V tomto grafu bylo odpovědí celkem 76. Z úplné rodiny je 46 respondentů, z toho 18 chlapců (60 %) a 28 dívek (61 %). Žijící s matkou je 22 žáků, z toho 10 chlapců (33 %) a

12 dívek (26 %). S otcem žijí 4 dívky (9 %). S žádným z rodičů také 4 žáci, z toho 2 chlapci (7 %) a 2 dívky (4 %).



Graf 22 – Rodinné vztahy

V tomto grafu bylo odpovědí celkem 76. V pohodě se cítí 56 žáků, z toho 20 chlapců (62 %) a 36 dívek (82 %). Odpověď „napjaté vztahy, hádají se rodiče“ uvedlo 12 žáků, tj. 8 chlapců (25 %) a 4 dívky (9 %). Odpověď „napjaté vztahy, nerozumím si s rodiči“ uvedlo 8 žáků, tj. 4 chlapci (13 %) a 4 dívky (9 %). O něco pozitivněji a spokojeněji v rodině se cítí dívky ze zkoumaného vzorku.

### 2.5.10 Zájem o zdravou stravu

V této podkapitole, která také souvisí s částí věnující režimu stravování, jsem zjišťovala, zda dotázaní sledují složení potravin, zda se snaží o vyvážený příjem živin, jaké živiny v jídle preferují a jakou stravu obecně preferují. 63 % (48) žáků mají pozitivní zájem o zdravou výživu, jsou v ní aktivní a preferují zdravé potraviny. Genderově jsou tyto názory vyrovnané. Zajímavostí je, že 70 % z těchto respondentů s pozitivním přístupem jsou žáci učňovských oborů a pouze 55 % z nich jsou žáci z cestovního ruchu.

Je zajímavé, že ze zbylých 37 % (28) žáků s nezájmem o zdravou výživu má polovina z nich také negativní přístup k režimu stravování. Mezi těmito koncepty lze sledovat vztah – kdo nedodrhuje správný režim stravování, také nepreferuje zdravou výživu a nemá o ně pozitivní zájem.



**Graf 23 - Vyvážený příjem**

V tomto grafu bylo odpovědí celkem 74: „Ano“ odpovědělo 22 žáků, z toho 12 chlapců (40 %) a 10 dívek (23 %). „Někdy“ odpovědělo 36 dotázaných, tj. 10 chlapců (33 %) a 26 dívek (59 %). „Nezajímá mě to“ uvedlo 16 žáků, 8 chlapců (bezmála 27 %) a též 8 dívek (18 %). Zde je vidět, že dívky mají větší zájem o živiny, obecně o to, čím se stravují. Zde lze pozorovat gender.



**Graf 24 – Živiny**

V tomto grafu bylo odpovědí celkem 93 (opět na tuto otázku někteří žáci zaškrtnli více odpovědí). Bílkoviny upřednostňuje 30 žáků, z toho 22 chlapců (46 %) a 8 dívek (18 %). Sacharidy uvedlo 16 z nich, tj. 6 chlapců (bezmála 13 %) a 10 dívek (23 %). A vitamíny a nerostné látky preferuje 46 žáků, z toho 20 chlapců (42 %) a 26 dívek (59 %). 1 respondent na tuto otázku neodpověděl.



**Graf 25 – Strava**

V tomto grafu na tuto otázku bylo celkem 92 odpovědí. Domácí stravu preferuje 70 žáků, z toho 28 chlapců (70 %) a 42 dívek (81 %). Polotovary zvolili 4 respondenti, 2 chlapci (5 %) a též 2 dívky (4 %). Fast food upřednostňuje 6 chlapců, což tvoří 15 % z celkového počtu chlapců. Restauraci dává přednost 12 dotázaných, tj. 4 chlapci (10 %) a 8 dívek (15 %).

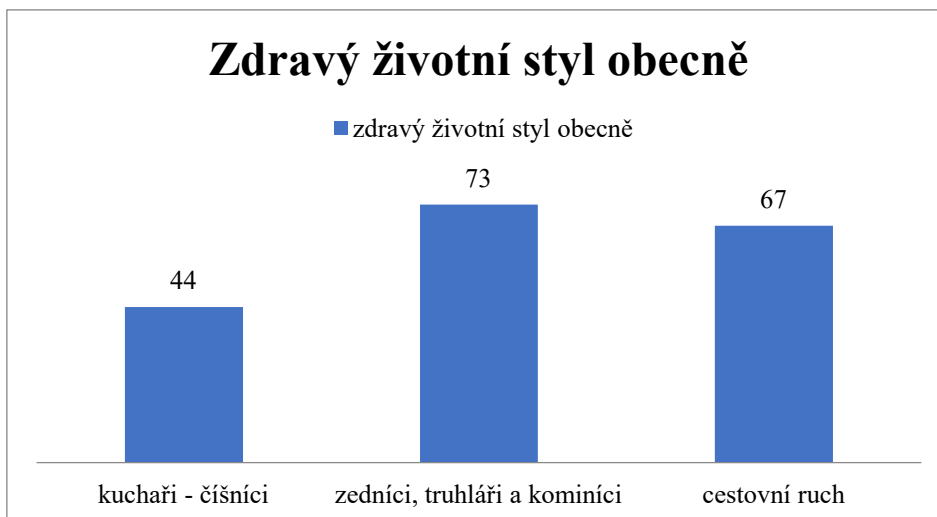
## 2.6 Výsledky výzkumné části

### 2.6.1 Vědomosti a znalosti o zdravém životním stylu a zdravé výživě

V rámci všech zkoumaných oblastí jsem zjišťovala znalosti, které mají žáci střední školy o konceptech jako zdravý životní styl, zdravá výživa, pitný režim a další. 68 % respondentů má alespoň obecné, byť povrchní povědomí o výše zmíněných konceptech. Tyto znalosti jdou napříč genderu, ale také obory.

### 2.6.2 Dodržování zdravého životního stylu

Když jsem porovнала několik faktorů, které obecně ovlivňují zdravý životní styl, tj. tematické okruhy – pohyb, zdravý životní styl, režim stravování, spánek, pitný režim, škodlivé návyky, stres a pohoda a zájem o stravování, dospěla jsem k závěrům, že 58 % z dotázaných (44) má vztah k těmto okruhům, naopak 42 % (32) má tento vztah spíše negativní. Celkově 52 % dívek a 67 % chlapců má pozitivní přístup. Zaměříme-li se na porovnání oborů, zjistíme, že 44 % žáků kuchařů – číšníků, 73 % zedníků, truhlářů a kominíků a 67 % žáků oboru cestovní ruch má pozitivní přístup k dodržování zdravého životního stylu.



Graf 26 – Zdravý životní styl

### 2.6.3 Dodržování zdravé výživy

Zde jsem porovнала okruhy týkající se zdravé výživy – tedy režim stravování, pitný režim a zájem o stravu. 34 % žáků má celkově pozitivní vztah k těmto třem konceptům, takže se dá předpokládat, že přiměřeně dodržují zdravou výživu (v rámci schopnosti zodpovědět tuto otázku mým výzkumem). Také lze vysledovat pozitivní vztah rodinného zázemí s výše uvedenými koncepty zdravé výživy. Tyto výsledky jdou napříč genderem a obory.

## 2.7 Diskuze

### 2.7.1 Krátce ke školní jídelně

Zde budu prezentovat své poznámky a závěry k doplňkovému tématu se zaměřením nejen na zdravý životní styl, zdravou výživu žáků naší školy, ale především na stravování ve školní jídelně.

Překvapivě mohu konstatovat, že na základě mého subjektivního zkoumání lze říci, že v této škole věnují stravování, zdravé výživě a zdravému životnímu stylu více času a pozornosti chlapci než děvčata. Je možné, že to souvisí s volným časem a sportem.

Dále bych chtěla prezentovat poznámky z pozorování školní jídelny. Přestože tato školní jídelna má v nabídce každý den výběr ze dvou teplých jídel, polévky a nápoje teplého čaje a studeného v podobě šťávy nebo vody, návštěvnost ze strany žáků je, dle mého pohledu, velmi malá a nepravidelná. Roli nehrají finance ani čas, žáci mají pravidelně každý den 45 minut na oběd, což je dostatek času na konzumaci oběda. Spíše tu hraje roli možnost výběru jídla, tedy že si z nabízené varianty nevyberou. Pravda je ale taková, že naše jídelna

nabízí každý den jeden pokrm klasický, což je např. maso, omáčka a příloha v podobě knedlíků, rýže, těstovin nebo brambor. Druhý pokrm je zpravidla odlehčený zeleninový – luštěniny, saláty, jednou týdně sladký pokrm, jednou týdně bezmasý pokrm nebo ryba. Kromě toho jsou pokrmy vhodně doplňovány zeleninou čerstvou, saláty, kompoty nebo ovocem, popřípadě ještě také dezertem. Takže výživově je nabídka v souladu s pravidly a zásadami zdravé výživy, racionální stravy a splňuje i předepsaný spotřební koš dle výživových doporučení pro tuto věkovou kategorii, tedy pro stravování žáků 3. stupně – žáků středních škol.

Kde je tedy ve skutečnosti problém? Je otázkou i pro mě. Spíše vidím problém v neochotě do jídelny dojít, v klidu se najíst v příjemném prostředí s obsluhou. Naše školní jídelna zároveň slouží jako pracoviště odborného výcviku pro obor kuchař - číšník, tudíž zde máme restaurační provoz, tedy s obsluhou. Další problém vidím v objednávání obědů předem, žáci často tvrdí, že nemohou vědět, na co budou mít druhý den chuť a podobné výmluvy. Jednodušší je prý dojít si pro bagetu, kterou zrovna vidí před sebou někde v obchodě či na benzinové čerpací stanici v regále, slané brambůrky, slazené nápoje (nejčastěji v podobě Coca-coly) a zároveň si cestou zakouřit. Spousta žáků je dle mého názoru nezdravě závislá na cigaretách, čímž umocňují své škodlivé návyky a nezdravý životní styl.

Otázkou je, co je k tomu vede? Proč raději volí nezdravou variantu výživy. Zdá se mi, že si situaci co nejvíce usnadňují. Spousta z nich dle mého výzkumu uvádí, že první teplé jídlo mají až doma večer nebo cestou ze školy, např. v rychlém občerstvení. Někteří dokonce říkají, že se u nich doma nevaří a jsou odkázáni sami na sebe, i o víkendu. Je to i problém např. u učňovských oborů, vzhledem k tomu, že jsou týden ve škole a týden na odborném výcviku, kdy by jejich strava měla být nejen pravidelná, ale hlavně dostatečně výživově vyvážená, aby byli schopni podávat vysoké výkony. Začínají brzo ráno a práce je leckdy dosti namáhavá, zejména u oboru zedník a kominík, a to často v nepříznivých klimatických podmínkách, tedy v jakémkoli počasí či podnebí (za střídání tepla a zimy atd.).

Lze zde vysledovat negativní konotace, které mají mnozí žáci spojené se školním stravováním, potažmo školní jídelnou, které následně ovlivňují to, že školní jídelnu a stravu často opomíjejí a podceňují. Následně v zájmu rychlosti a snadnosti hledají jiné alternativy, které jsou však často v rámci stravování méně zdravé anebo spíše nevhodné.

Ve školní jídelně, která je využívána také jako školní praxe pro žáky oboru kuchař a číšník, se denně vaří průměrně 120 obědů, což zahrnuje obědy pro žáky, dospělé pracovníky školy a cizí strážníky. Jídelna také zajišťuje snídaně a večeře pro ubytované žáky na internátu, průměrně se připravuje 5 až 10 snídaní a 20 večeří. Denně se připravuje asi 80 porcí obědů pro žáky. Každý den mají strážníci na výběr ze dvou hlavních jídel, dále polévku, což je vždy doplněno zeleninou, salátem či kompotem, a dva nápoje (studený a teplý). Jedno jídlo je převážně tvořeno klasickou českou kuchyní složenou z masa a přílohy. Druhé jídlo je jednou týdně vegetariánské, jednou sladké a převážně lehčí a zdravé. Strážníci si mohou jídlo předem objednat podle nabídky, podle toho se také pohybují počty denních objednávek. Školní strava se řídí výživovými tabulkami<sup>3</sup> pro třetí školní stupeň, který vydává společnost pro výživu, ministerstvo zdravotnictví společně s ministerstvem školství. V těchto tabulkách je určený poměr jednotlivých látek (sacharidů, bílkovin, tuků, vitamínů a minerálních látek). A dále se školní strava řídí recepturami pro školní jídelny<sup>4</sup>.

### **2.7.2 Diskuze k hlavní zkoumané oblasti**

Jak jsem již výše naznačila, domnívala jsem se, že problematika zdraví, zdravé výživy a zdravého životního stylu je genderovaná. Zmínila jsem, že mediálně je zdravá výživa více zaměřená na ženy a prezentuje se prostřednictvím žen, proto jsem se domnívala, že dívky budou na zdraví a zdravý životní styl dbát více než chlapci. Na základě svého výzkumu jsem zjistila, že výše uvedené konkrétní ani obecné koncepty nejsou nijak významně genderované. To znamená, že dívky a chlapci adolescentního věku studující střední odbornou školu mají podobné názory na zdraví, zdravou výživu a zdravý životní styl, vyjma pohybových aktivit, vlivu škodlivých návyků a pitného režimu. U těchto třech tematických okruhů bylo zjištěno, že dívky/studentky jsou jaksí méně disciplinované. Chlapci podle těchto konkrétních zjištění se pohybují nebo mají nějakou sportovní aktivitu častěji než dívky (nejčastěji uvedli, že sportují dvakrát až třikrát týdně). Dále z výsledků vyplynulo, že 16 % těch, kteří nedodržují zdravý a správný pitný režim, tvoří zcela dívky. To znamená, že právě dívky dost často pijí jen při pocitu žízně a preferují nevhodné nápoje, jako jsou převážně slazené nápoje či káva. Naproti tomu chlapci k tomu také preferují energetické nápoje a alkohol (celkem 22 % z nich). Posledním okruhem, kde lze vidět vliv genderu je vliv škodlivých návyků, kde ze 47 % žáků s negativním postojem,

<sup>3</sup> Výživové tabulky lze nalézt na <http://www.abcvyzyvy.cz/vyzivove-tabulky.htm>

<sup>4</sup> Receptury pokrmů pro školní stravování – třídičná publikace, vydal výživaservis s.r.o., kolektiv autorů.

jsou dvě třetiny dívky. Je alarmující, že právě dívky mají výraznější a významnější špatné návyky, jako je kouření, užívání alkoholu či drog. Mým prvním cílem bylo zjistit, zda dívky mají o zdravé výživě a zdravém životním stylu více znalostí než chlapci. Z výsledků výzkumu vyplývá, že gender je jako faktor vlivu na zdravý životní styl nepodstatný, že dívky a chlapci vnímají a mají znalosti o zdravé výživě a zdravém výživovém stylu podobné, s výjimkou několika málo výše uvedených konkrétních konceptů (režimů), kde však spíše dominují chlapci a dívky je dodržují méně.

Dále jsem se domnívala, že se objeví odlišnosti ve vnímání zdravého životního stylu u maturitních ročníků a učňovských tříd, s tím, že při zvyšující se vzdělanosti poroste zájem o zdravý životní styl a zdravou výživu. Předpokládala jsem, že čím vyšší vzdělání, tím jsou žáci uvědomělejší. Otázka zněla, zda mají žáci střední odborné školy s maturitou větší znalosti o zdravé výživě než žáci učňovských oborů. Vliv oborů jsem pozorovala pouze v několika málo tematických podkapitolách. Jak už jsem představila výše, z mého výzkumu vyšlo najevo, že chlapci z oboru zedník, truhlář, kominík nejčastěji ze zkoumaných skupin sportují a vykonávají nějakou pohybovou aktivitu. Avšak domnívám se, že zde nelze sledovat vliv oboru, jako spíše výše zmíněného genderu. Podstatný vliv vzdělání, nebo konkrétního oboru, vyplynul především v oblasti režimu denního stravování, kde podstatnou většinu s negativním postojem tvoří žáci učňovských oborů. Je otázkou, zda je zde vliv vzdělanosti a „uvědomění“ jako takové. Tito žáci zejména přiznávali, že se stravují nepravidelně, často že nesnídají, nesvačí a nemají pravidelně denně teplá jídla. Zde se lze dohadovat o míře vlivu jejich oboru. Domnívám se, že podstata může být v samotné struktuře a základním nastavení učebních oborů. Žáci střídají týden, kdy mají teoretickou výuku ve škole, kde je dán nějaký režim, s týdnem, kdy mají praktickou výuku, kde je denní režim zcela odlišný, což může negativně ovlivňovat právě jejich stravovací návyky a vytváření stravovacích zlovyků.

Zajímavý protiklad k tomuto tvoří výsledky podkapitoly týkající se zájmu o zdravou výživu, kde pozitivní názory a postoje má 70 % žáků z učňovských oborů a 55 % maturantů z cestovního ruchu. Zde vidím podstatný vliv zkoumaného vzorku, kde skoro polovinu dotázaných tvoří žáci oboru kuchař – číšník, kde zájem o zdravou výživu a o určité sledování živin je samotnou částečnou náplní jejich učebního oboru. Vliv vzdělanosti na koncepty zdravé výživy a zdravého životního stylu zde tudíž nelze vysledovat. Vysvětlení bych spíše hledala v samotné struktuře oborů jako takových. To

znamená, že jsem nezjistila význam vliv a odlišnosti na znalosti o zdravém životním stylu a zdravé výživě žáků učebních a maturitních oborů.

Další výzkumná otázka je založená na odlišnostech oborů vyučovaných na této konkrétní škole, tedy že žáci potravinářských oborů mají větší znalosti o zdravou výživu než žáci technických oborů. Žádný podobný vliv se v mém výzkumu neprojevil. Jen, jak už jsem zmínila výše, v podkapitole týkající se zájmu o zdravou výživu lze vidět vliv oboru kuchař – číšník, kde tito žáci mají zájem o zdravou výživu a o určité sledování živin, což může být způsobeno samotnou podstatou jejich učebního oboru. Avšak výsledky mého výzkumu to pouze naznačují a muselo by se provést další, opakované komplexnější dotazování. Zdá se, že větší rozdílnost ve sledované oblasti mezi žáky potravinářských a technických oborů sledovat nelze.

V neposlední řadě jsem si myslela, že záleží také na rodině a rodinném zázemí. To znamená, že žáci, kteří mají v rodině určité sportovní zázemí a všeobecně dodržují zdravý životní styl a zdravou výživu, budou více dbát o své zdraví a životní styl než ti, kteří takovéto podmínky nemají. Na základě výsledků mého výzkumu šlo spíše vysledovat vliv rodinného zázemí jako takového. Vliv rodinného zázemí a pocitu rodinné spokojenosti a harmonických vztahů v rodině primárně pozitivně ovlivňuje dobrou duševní pohodu respondentů. Zároveň lze říci, že převážná většina těch, co dodržují zdravou výživu a zdravý životní styl, má vhodné rodinné zázemí. Zde lze potvrdit primární vliv rodiny na utváření návyků, ať už se jedná o stravování, pitný režim či pohybové aktivity. Z výzkumu tedy nelze zcela jasně odpovědět na poslední výzkumnou otázku tak, že žáci s dobrým rodinným zázemím mají více znalostí o zdravou výživu a zdravý životní styl než žáci s nevhodným rodinným zázemím. Avšak lze vyvodit závěr, že spokojené rodinné zázemí má významný vliv na utváření správných návyků, a to v mnoha oblastech.

## **2.8 Doporučení**

Dle mého názoru, který vyplývá z celého výzkumu, mohu doporučit v rámci výuky více času věnovat právě zmiňovanému životnímu stylu, výživě a zdravé výživě. Přesto, že na naší škole se tomu tématu věnuje v každém ročníku několik hodin, tak je vidět, že je to stále málo. Jsou to témata, která se nemusí zařazovat jen do odborných předmětů či tělesné výchovy, ale mohou být součástí v podstatě všech předmětů jako prevence a osvěta tohoto tématu.

Avšak nejde jen o samotnou osvětu, cílem školy i školní jídelny by mělo být dosáhnout toho, aby žáci žili zdravým životním stylem a vyznávali zdravou výživu, aby celkově byli zdraví, zdatní a schopní se po celou školní docházku soustředit na svůj výkon (ať už teoretickou nebo praktickou výuku). Ale toto by mělo být i celkovým cílem společnosti, neboť pouze zdravý schopný žák je poté schopen zařadit se do pracovního procesu v produktivním věku. Je především nutné se zaměřit na děti a mládež, neboť jedince v mladém věku lze snadněji utvářet. Mládež přejímá zvyky a vzorce (ale také zlozvyky) nejen z rodiny, ale také od vrstevníků a v samotné škole. Proto je vhodné naučit žáky středních škol, aby i jejich cílem bylo dodržovat zdravý životní styl a zdravou výživu.

K tomuto by měla škola přistoupit tak, aby žáci nejen měli znalosti o tom, co je zdravá výživa a zdravý životní styl, ale také jak jich dosáhnout a umožnit, potažmo pomoci jim jich dosáhnout. V případě školní jídelny je nutné, aby jídelniček i prostředí bylo nejen výživné, ale i zajímavé a dá se říci moderní, aby žáci odbourali negativní konotace, které mají spojené se školní jídelnou.

V neposlední řadě je dobré zmínit, že pro vhodný denní režim je nutná zejména pravidelnost. Jak už jsem výše uvedla, nevhodný denní režim může mít také vliv na stravování a to může souviset i s jednotlivými obory na středních školách. Jedná se např. o nepravidelný začátek vyučování, kdy učební obory v teoretické výuce začínají zpravidla kolem osmé hodiny ráno, ale v době odborného výcviku, dle oboru, začínají mnohem dříve, a to kolem šesté hodiny ráno. To znamená, že žáci nemají stálý čas na jídlo, nemají stálý denní režim. A to všeobecně neprospívá stravování, neboť tady platí pravidelnost. Ale nejen to, že není pravidelný, dále je důležité, aby denní, respektive stravovací režim, byl dostatečný a vyvážený. V tomto je potřeba pomoci ze strany školy. Lze pouze doporučit, aby praktická a teoretická výuka byla nastavena podobně, aby žáci neměli denní nepravidelný režim, aby naopak denní režim všech žáků byl nastaven podobně. Aby žáci měli i při praktické výuce čas na snídani, oběd a svačinu. A nejen čas, ale i možnost si jídlo pořídit či připravit.

### 3 ZÁVĚR

Zdravá výživa a zdravý životní styl na nás každodenně útočí ze všech stran, kam se podíváme, z médií, z internetu a z široce rozšířených sociálních sítí. Cílem mé práce bylo nejen představit zkoumané téma a problematiku. Krátce jsem uvedla základní koncepty, které jsem se pokusila historicky zasadit do společenského kontextu. Dále jsem se snažila popsat principy zdravé výživy a zdravého životního stylu i s jejich méně či více ovlivňujícími faktory (pohyb, škodlivé návyky) a negativními důsledky (například různé nemoci spojené se stravováním). Tyto obecné a základní teorie jsem doplnila o popis školního stravovacího zařízení.

Ve svém výzkumu jsem zkoumala názory a znalosti, které mají žáci střední odborné školy na zdraví, zdravou výživou a zdravý životní styl. Snažila jsem se naplnit všechny mé výzkumné cíle, což se mi z mého pohledu podařilo. Odpověděla jsem na všechny výzkumné otázky, ačkoli některá dílčí zjištění byla někdy překvapivá, anebo naopak nejednoznačná.

Výsledky mé analýzy nelze prezentovat jednoznačně a aplikovat široce na celou skupinu, tj. na všechny adolescenty, tedy na všechny žáky středních odborných škol. Můj výzkumný vzorek zahrnoval v podstatě malé množství žáků. Naznačuje nám to jen nějaké trendy a tendence, které tito žáci střední odborné školy mají. Tyto tendence a ukazatele bychom následně měli v rámci zdravé výživy a zdravého životního stylu dál zkoumat, aby příští mladá generace automaticky nepřejímaly negativní návyky široce rozšířené ve společnosti a aby se v rámci vzdělávání třetího stupně (i všech ostatních) mohly tyto negativní vlivy odstranit.

Na základě výše uvedených doporučení je vhodné celou mou práci, zejména dílčí zjištění, aplikovat na vybranou zkoumanou střední školu a alespoň na tomto místě pomoci zlepšit nejen to, jaké mají žáci střední odborné školy znalosti o zdravé výživě a zdravém životním stylu, ale také aby své do budoucna nabyté znalosti mohly vhodně uplatnit nejen doma v rodinách, ale také na poli střední školy.

#### 4 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

D'ADAMO, Peter; WHITNEY, Catherine. *Výživa a krevní skupiny*. 1997. Praha: Pragma. 260 s. ISBN 80-7205-236-5.

DAHLKE, Ruediger. *Jak správně jíst. Celostní cesta ke zdravé výživě*. 2007. Olomouc: Fontána. 264 s. ISBN 80-7336-366-6.

DUFFKOVÁ, Jana; URBAN, Lukáš; DUBSKÝ, Josef. *Sociologie životního stylu*. 2008. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk. 237 s. ISBN 978-80-7380-123-6.

FOŘT, Petr. *Zdravá výživa nejen pro ženy*. 1999. Praha: Pragma. 394 s. ISBN 80-7205-722-7.

FOŘT, Petr. *Co (ještě) nevíte o výživě (i ve sportu)*. 2001. Pardubice: Ivan Rudzinskyj. 190 s. ISBN: 80-86462-02-1.

FOŘT, Petr. *Zdraví a potravní doplňky*. 2005. ČR: Ikar. 398 s. ISBN 80-249-0612-0.

FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?* 2007. Praha: Grada Publishing, a. s. 424 s. ISBN 978-80-247-1459-2.

GAJDŮŠEK, Stanislav; DOSTÁLOVÁ, Jana a OTOUPAL, Pavel. *Společné stravování*. 1999. Brno: Mendlova zemědělská a lesnická univerzita v Brně. 1999. 113 s. ISBN 80-7157-395-7.

HRUBÝ, Stanislav. *Výživa v kostce. Výživa v kostce*. 1997. Úvaly: Ratio. 113 s. ISBN 80-240-1041-0.

KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa a hubnutí v otázkách a odpovědích*. 2005. Grada Publishing, a.s. 128 s. ISBN 80-247-1050-1.

KRCH, František David a kolektiv. *Poruchy příjmu potravy*. 1999. Praha: Grada Publishing. 240 s. ISBN 80-7169-627-7.

KRUŽLIAK, Peter; SCHALLER, Rudolf a Forró, Anton. *Potraviny a nápoje*. 1995. Praha: Merkur. 176 s. ISBN 80-7032-722-7.

MACEK, Petr. *Adolescence*. 2003. Praha: Protál. 144 s. ISBN 80-7178-747-7.

MARÁDOVÁ, Eva. *Výživa příprava pokrmů*. 1992. Praha: Nakladatelství Fortuna. 128 s. ISBN 80-7168-007-9.

MARÁDOVÁ, Eva. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. 2005. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8. 183 s. ISBN 80-86578-49-6.

NEŠPOR, Karel; PERNICOVÁ, Hana a CSÉMY, Ladislav. *Jak zůstat fit a předejít závislostem*. 1999. Praha: Portál. 120 s. ISBN 80-7178-299-8.

PÁNEK, Jan. *Základy výživy*. 2002. Praha: Svoboda Servis s.r.o. 206 s. ISBN 80-86320-23-5.

PETRÁSEK, Richard. *Co dělat, abychom žili zdravě*. 2004. Praha: Vyšehrad, spol. s r. o. 128 s. ISBN 80-7021-711-1.

PROCHÁZKOVÁ, Lenka a SLADKÁ ŠEVČÍKOVÁ, Jana. *Poruchy příjmu potravy*. 2017. Zlončice: Pasparta Publishing, s.r.o. 96 s. ISBN 978-80-88163-46-6.

ŘEHULKA, Evžen. *Úvod do studia psychologie*. 1997. Brno: Paido. 60 s. ISBN 80-85931-46-X.

STRUNZ, Ulrich. *Žijeme zdravě – navždy mladí*. 2004. Svojtka & co. nakladatelství. 192 s. ISBN 97-8807-237-327-7.

TUREK, Bohumil. *Výživový stav populace nutričních rizik*. 2004. Praha: Státní zdravotní ústav. 32 s. ISBN 80-7071-243-0.

ULLMANNOVÁ, Jiřina. *Dělená strava*. 2004. Liberec: GEN, spol. s.r.o. 192 s. ISBN 80-86681-44-0.

VACEK, Jiří. *Dokonalé zdraví*. 1993. Praha: nakl. Eva Vacková. 170 s.

ZVÍROTSKÝ, Michal. *Zdravý životní styl*. 2014. Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta. 51 s. ISBN 978-80-7290-661-1.

#### **4.1 Elektronické zdroje**

FOŘT, Petr. *Moderní výživa musí být reálná výživa*. 2006. [online]. [cit. 2019-04-03]. (Dostupné na: <http://www.abecedazdravi.cz/zdrava-vyziva/moderni-vyziva-musi-byt-realna-vyziva>).

*Lepší péče. Komu hrozí podvýživa*. 2019. [online]. [cit. 2019-04-03]. (Dostupné na: <https://lepsipece.cz/podvyziva/komu-hrozi-podvyziva/>).

MUSELÍK, Michael. *Voda a pitný režim*. 2019. [online]. [cit. 2019-04-03]. (Dostupné na: <http://www.abcvyzyvy.cz/clanky/voda.htm>).

NOVOTNÁ, Tereza. *RAW syrová strava*. *Zdravá Výživa*. 2016. [online]. [cit. 2019-03-25]. (Dostupné na: <https://www.viviente.cz/raw-syrova-strava/>).

*Paleo strava jako nový životní styl*. 2017. [online]. [cit. 2019-03-25]. (Dostupné na: <https://superzdrave.cz/paleo-strava-jako-novy-zivotni-styl/>).

*Školní stravování*. 2018. [online]. [cit. 2019-04-08]. (Dostupné na: <http://www.vyzivaspol.cz/historie-skolního-stravování/>)

*Vyhláška o školním stravování č. 107/2005 Sb.* 2005. Praha: Sbírka zákonů. [online]. [cit. 2019-04-03]. (Dostupné na URL <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-107>).

*Zdravá školní jídelna*. Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví. 2015. [online]. [cit. 2019-04-09]. (Dostupné na [www.zdravaskolnijidelna.cz](http://www.zdravaskolnijidelna.cz)).

*Zdravá výživa. Potravinová pyramida*. 2012. [online]. [cit. 2019-04-01]. (Dostupné na: <http://www.breuss.cz/domains/breuss.cz/poradna>).

## 5 PŘÍLOHY

### 5.1 Dotazník

Věk:

Ročník ve škole:

Gender: Muž – Žena

Obor: maturitní – učňovský, doplň název oboru: .....

1. Pohybové aktivity
  - 1.1 Jak často sportuješ?
    - a) Denně
    - b) 2-3x týdně
    - c) 1x týdně
    - d) Alespoň 1x za měsíc
    - e) Nesportuji
  - 1.2 Jaký druh sportu/cvičení preferuješ?
    - a) Kolektivní sport
    - b) Fitness (posilovna, fitcentrum)
    - c) Samostatné cvičení (doma, venku, sám/a)
  - 1.3 Kolik jsi ochoten/ochotna do sportu a cvičení investovat? (měsíčně)
    - a) Do 200,- Kč
    - b) Do 500,- Kč
    - c) Do 1000,- Kč
    - d) Nad 1000,- Kč
  - 1.4 Máš rád/a tělesnou výchovu ve škole?
    - a) Ano
    - b) Spíše ano
    - c) Spíše ne
    - d) Ne
  - 1.5 Chodíš na hodiny tělesné výchovy?
    - a) Ano, vždy, baví mě to.
    - b) Ano, ale nesnáším to.
    - c) Ne, nebaví mě to, hledám výmluvy, abych na hodiny TV nemusel/a.
    - d) Ne, kvůli zdraví nemohu.
  - 1.6 Zakroužkuj pravdivé tvrzení (může jich být více).
    - a) Sportuji od malička. Vedli mě k tomu rodiče.
    - b) Sportuji od malička. Chtěla jsem sám/a.
    - c) Rodiče či sourozenci vždy sportovali, cvičili.
    - d) Ke sportu mě přivedli na základní škole.
    - e) Ke sportu mě přivedli až na střední škole.

- f) Sportuji kvůli svým kamarádům.
- g) Sportuji společně se svými kamarády, partnerkou/partnerem.
- h) Sportuji a cvičím kvůli sobě a svému zdraví.
- i) Neboť sportuji/cvičím, jsem zdravější, vypadám a cítím se lépe.
- j) Musím sportovat/cvičit, protože mi to doporučil lékař.
- k) Sport je k ničemu.
- l) Za sport a cvičení se jen vyhazují peníze.
- m) Nesnáším sport.
- n) Držím se hesla: sportem ke zdraví a k trvalé invaliditě.

## 2. Volnočasové aktivity

### 2.1 Jakou aktivitou trávíš volný čas (nejčastěji)?

- a) Sport, cvičení
- b) Jiné zájmové kroužky, doplň, jaké.....
- c) Brigáda
- d) Televize
- e) Čtení knih, literatury
- f) Počítač, tablet, internet
- g) Trávím čas s kamarády
- h) Věnuji se přítelkyni, příteli
- i) Jiné, doplň, jaké.....

### 2.2 Doplň větu. U televize trávím:

- a) 1 hodinu denně
- b) 2-3 h denně
- c) Více, jak 3 h denně
- d) Netrávím čas u TV
- e) Nemám TV

### 2.3 Na počítači (internetu, tabletu) trávím:

- a) 1 hodinu denně
- b) 2-3 h denně
- c) Více, jak 3 h denně
- d) Netrávím čas u PC, tabletu, aj.
- e) Nemám PC, tablet, aj.

### 2.4 Jak často čteš (knihy, literaturu, učebnice)?

- a) Každý den
- b) Několik hodin týdně
- c) Alespoň 1x týdně
- d) Alespoň 1x měsíčně
- e) Nečtu

3. Zájem o zdravou výživu a zdravý životní styl
- 3.1 Máš představu, co to je zdravý životní styl?
- a) Ano
  - b) Ne
  - c) Je to blbost
  - d) Je to pouze medializovaný koncept
- 3.1.1 V případě odpovědi ANO v otázce č. 3.1: Co si představuješ pod pojmem zdravý životní styl?
- 3.2 Máš představu, co to je zdravá výživa?
- a) Ano
  - b) Ne
  - c) Je to blbost
  - d) Je to pouze medializovaný koncept
- 3.2.1 V případě odpovědi ANO v otázce č. 3.2: Co si představuješ pod pojmem zdravá výživa?
- 3.3 Zaškrtni pravdivé tvrzení: Zajímáš se o tato témata?
- a) Ano, sleduji toto téma v TV a na internetu.
  - b) Ano, vyhledávám si názory na tato témata.
  - c) Vstupuji na různá diskuzní fóra.
  - d) Nevyhledávám to, ale když někde toto téma vidím, přečtu si to nebo shlédnu pořad/video.
  - e) Ne.
  - f) Je to medializovaná bublina. Nevěřím tomu.
  - g) Nezajímá mě to. Nesnáším, když musím dodržovat pravidla. Chci jíst a dělat, co chci.
4. Spánek
- 4.1 Považuješ spánek a odpočinek za důležitý?
- a) Ano
  - b) Spíše ano
  - c) Spíše ne
  - d) Ne
- 4.2 Kolik hodin denně spíš?
- a) Více než 8 h
  - b) 7 – 8 h
  - c) Méně než 7 h

- 4.3 Zaškrtni pravdivé tvrzení.
- a) Mám rád/a spánek.
  - b) Několikrát týdně spím i odpoledne.
  - c) Spánek je důležitý, abych se cítil/a dobře a zdravý/á.
  - d) Nemohu v noci spát.
  - e) Spánek je zbytečný.
  - f) Stačí mi pár hodin spánku. Nejsem unavený/á.
  - g) Myslím si, že mám spavou nemoc. Cítím se stále unavený/á.

## 5. Režim denního stravování

### 5.1 Jíš pravidelně?

- a) Ano, 3x denně
- b) Ano, 5x denně
- c) Ne, jím nepravidelně (jak okolnosti dovolí)
- d) Ne, nezajímá mě to, žádný režim nedodržuji

### 5.2 Snídáš?

- a) Ano, každý den
- b) Občas
- c) Ne

### 5.3 Máš denně teplé jídlo?

- a) Ano, oběd a večeři
- b) Ano, alespoň jedno jídlo
- c) Spíš ne
- d) Ne

### 5.4 Nosíš si svačiny? Vyber pravdivé tvrzení:

- a) ano, připravuji si je doma já nebo rodiče
- b) ano, kupuji si je cestou
- c) občas
- d) nikdy

### 5.5 Odkud máš návyky ve stravování?

- a) od rodičů
- b) z jídelny
- c) od kamarádů
- d) z TV či z internetu

## 6 Pitný režim

### 6.1 Máš představu, co znamená pitný režim?

- a) ano

b) ne

6.2 V případě kladné odpovědi na předchozí otázku, v krátkosti popiš, co je pitný režim.

6.3 Piješ pravidelně?

- a) ano, piji pravidelně celý den
- b) spíše ano, jen při pocitu žízně
- c) ne, nepovažuji to za důležité

6.4 Co nejčastěji piješ?

- a) převážně vodu
- b) slazené nápoje (džus, cola, aj.)
- c) kávu a čaj
- d) alkohol
- e) energetické nápoje

7 Škodlivé návyky

7.1 Kouříš tabákové výrobky?

- a) ano, kouřím denně
- b) ano, příležitostně
- c) ne

7.2 Piješ alkohol?

- a) ano, denně
- b) občas, 1x týdně
- c) ne

7.3 Co preferuješ za alkoholický nápoj?

- a) pivo
- b) víno
- c) tvrdý alkohol

7.4 Užíváš nějaké drogy? (návykové látky jako je – marihuana, konopí, LSD, pervitin, aj.)

- a) ano, pravidelně
- b) ne, ale zkusil/a jsem to

c) ne

7.5 Myslíš, že užívání škodlivých látek (kouření, alkohol, drogy) má nějaký vliv na zdraví a životní styl? Případně jaký?

8 Mimoškolní aktivity?

8.1 Máš nějakou mimoškolní aktivitu (zájmový kroužek, brigáda, kultura, aj.)?

a) ano

b) ne

8.2 V případě kladné odpovědi na předchozí otázku, napiš, jakou aktivitu a jak často ji provozuješ.

9 Stres a životní pohoda

9.1 Cítím se: (doplň větu)

a) ...v pohodě, nemám žádný problém.

b) ...občas jsem ve stresu, necítím se úplně dobře.

c) ...jsem neustále v depresi.

9.2 Když se necítíš dobře, je to proto, že...

a) mám problémy v rodině.

b) mám finanční problémy.

c) mám problémy ve škole.

d) mám problémy v osobním životě.

e) mám jiné problémy, jaké.....

10 Rodinné zázemí

10.1 Pocházím z...

a) úplné rodiny (žiji s oběma rodiči a sourozenci).

b) neúplné rodiny (žiji jen s matkou).

c) neúplné rodiny (žiji jen s otcem).

d) nežiji s žádným z rodičů.

10.2 Jaké jsou vztahy u vás v rodině?

- a) V pohodě, máme harmonické rodinné prostředí.
- b) Napjaté, rodiče se hádají.
- c) Napjaté, nerozumím si s rodiči.

11 Strava. Zajímáš se o to, co jíš?

11.1 Sleduješ složení jednotlivých potravin?

- a) ano
- b) někdy
- c) nezajímá mě to

11.2 Snažíš se o vyvážený příjem živin?

- a) ano
- b) někdy
- c) nezajímá mě to

11.3 Jaké živiny v jídle preferuješ?

- a) bílkoviny
- b) sacharidy
- c) vitamíny a nerostné látky

11.4 Jakou stravu preferuješ?

- a) domácí
- b) polotovary
- c) fast foody
- d) restaurace

## 5.2 Seznam obrázků a grafů

Obrázek 1 - Výživová potravinová pyramida .....	28
Graf 1 – Četnost sportu a pohybu.....	37
Graf 2 – Druh pohybu .....	38
Graf 3 - Investice do sportu.....	38
Graf 4 – Četnosti tvrzení o sportu .....	40

Graf 5 - Volnočasové aktivity .....	41
Graf 6 - Čas strávený u PC či na internetu.....	41
Graf 7 - Důležitost spánku .....	43
Graf 8 – Spánek.....	43
Graf 9 – Spánek dle oborů.....	44
Graf 10 - Pravidelnost stravování.....	45
Graf 11 – Snídaně.....	46
Graf 12 – Teplé jídlo .....	46
Graf 13 – Svačina.....	47
Graf 14 – Pravidelnost pití .....	48
Graf 15 – Druh pití.....	48
Graf 16 – Kouření .....	49
Graf 17 – Alkohol .....	50
Graf 18 – Drogy .....	50
Graf 19 – Stres a pohoda nehledě na obory.....	51
Graf 20 - Životní pohoda podle oborů .....	52
Graf 21 – Rodina.....	52
Graf 22 – Rodinné vztahy .....	53
Graf 23 - Vyvážený příjem.....	54
Graf 24 – Živiny.....	54
Graf 25 – Strava .....	55
Graf 26 – Zdravý životní styl.....	56