

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Rozvoj well-beingu vysokoškolských učitelů pomocí aktivit podporujících
zdravé stravování

Development of well-being of university teachers through activities
supporting healthy eating

Vedoucí práce: PhDr. Jana Kočí, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice (B7507)

Studijní obor: Chemie se zaměřením na vzdělávání – Výchova ke zdraví se
zaměřením na vzdělávání

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Rozvoj well-beingu vysokoškolských učitelů pomocí aktivit podporujících zdravé stravování potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 10.04.2021

Poděkování

Ráda bych poděkovala PhDr. Janě Kočí, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, pomoc a konzultace při psaní této práce. Zároveň děkuji všem vysokoškolským učitelům, kteří se zapojili do mého dotazníkové šetření.

ABSTRAKT

Bakalářská práce s názvem *Rozvoj well-beingu vysokoškolských učitelů pomocí aktivit podporujících zdravé stravování* se v teoretické části zabývá pojmem well-being a pojednává o pozitivní psychologii. Zaměřuje se také na teorii životního stylu a věnuje se zejména zdravému životnímu stylu a jeho aspektům. V neposlední řadě se práce zabývá učitelskou profesí, jejími specifiky a zdravotními riziky s ní spojených, především pak syndromem vyhoření. Cílem teoretické části je zanalyzovat tři různé oblasti, jedná se o well-being, zdravý životní styl a učitelskou profesi.

Cílem praktické části bakalářské práce je zjistit, jaké jsou stravovací návyky vysokoškolských učitelů a zda jim jejich pracovní podmínky umožňují pravidelné stravování. V rámci této části je uvedeno více dílčích cílů. Dalším cílem je sestavení výživových doporučení pro zlepšení kvality stravovacích návyků vysokoškolských učitelů.

Pro první uvedený cíl praktické části byla použita metoda dotazníkového šetření. Dotazník obsahoval 19-22 otázek kombinujících uzavřené a otevřené odpovědi. Dotazníkové šetření bylo realizováno na několika vysokých školách v České republice v období od 25.02.2021 do 15.03.2021. Šetření se zúčastnilo 57 vysokoškolských učitelů, z toho 36 žen a 21 mužů.

Z výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že vysokoškolští učitelé mají velice různorodé stravovací návyky. Většina učitelů nekonzumuje dostatečné množství ovoce a zeleniny, nicméně disponují dobrými znalostmi o správném stravování. Vysokoškolští učitelé mají dobrý pitný režim. Dále bylo zjištěno, že velká část vysokoškolských učitelů nemá čas na pravidelné stravování v průběhu pracovního dne a mezi přednáškami.

Na základě získaných informací a dat lze konstatovat, že názory učitelů na jejich stravovací návyky, ale také na další faktory, které mohou být ovlivněny jejich typem profese, jsou různé. Jako největší úskalí v oblasti celkového zdraví je vnímána psychická zátěž, stres a nedostatek pohybu.

KLÍČOVÁ SLOVA

dieta, nutriční hodnota potravin, prevence, well-being, zdravá výživa, životní styl

ABSTRACT

The bachelor's thesis named *Development of well-being of university teachers through activities supporting healthy eating* deals with the concept of well-being, the definition of health and positive psychology in the theoretical part. It also focuses on lifestyle theory and a healthy lifestyle and its aspects. Last but not least, the work deals with the teaching profession, its specifics and health risks associated with it, especially the burnout syndrome. The aim of the theoretical part is to analyze three different areas, namely well-being, a healthy lifestyle and the profession of teaching.

The aim of the practical part is to find out what are the eating habits of university teachers and whether their working conditions allow them to eat regularly. Within this section, several sub-objectives are listed. Another goal is to compile nutritional recommendations to improve the quality of eating habits of university teachers.

For the first stated goal of the practical part, the method of questionnaire survey was used. The questionnaire contained 19-22 questions combining closed and open answers. The questionnaire survey was conducted at several universities in the Czech Republic in the period from 25.02.2021 to 15.03.2021. The survey was attended by 57 university teachers, of a number of 36 women and 21 men.

The results of the questionnaire survey show that university teachers have very diverse eating habits. Most teachers do not consume enough fruits and vegetables, but they have a good knowledge of proper nutrition. University teachers have a good drinking regime. It was also found that a large proportion of university teachers do not have time for regular meals during the working day and between lectures.

Based on the information and data obtained, it can be stated that teacher's opinions on their eating habits and also on other factors that may be influenced by their type of profession, are different. Psychological stress and lack of exercise are perceived as the biggest pitfalls in the area of overall health.

KEYWORDS

diet, nutritional values, prevention, well-being, healthy nutrition, life style

Obsah

Úvod	7
Teoretická část	9
1 Well-being	9
1.1 Definice well-beingu	9
1.2 Wellness	10
1.2.1 Dimenze wellnessu	11
1.3 Pozitivní psychologie	12
1.3.1 Model PERMA	14
2 Zdravý životní styl	16
2.1 Životní styl	16
2.2 Definice zdraví	18
2.3 Determinanty zdraví	19
2.4 Aspekty zdravého životního stylu	19
2.4.1 Strava	20
2.4.2 Pohybová aktivita	22
2.4.3 Spánek	23
2.4.4 Práce a volný čas	24
2.4.5 Stres	26
2.4.6 Absence užívání návykových látek	27
3 Učitelská profese	29
3.1 Specifika učitelské profese a zdravotní rizika s nimi spojená	30
3.1.1 Syndrom vyhoření	31
3.2 Pracovní podmínky vysokoškolských učitelů a jejich vliv na kvalitu stravování	34

Praktická část	36
4 Cíle praktické části	36
5 Metodologie.....	37
6 Výsledky dotazníkového šetření.....	39
7 Diskuse	59
8 Doporučení	63
8.1 Doporučení na základě získaných dat z dotazníkového šetření.....	63
8.2 Obecná výživová doporučení.....	64
8.2.1 Sacharidy	64
8.2.2 Tuky.....	65
8.2.3 Bílkoviny	66
8.2.4 Konzumace ovoce a zeleniny	68
8.2.5 Vitaminy, minerální látky a stopové prvky	69
8.2.6 Sůl.....	71
8.2.7 Tekutiny.....	72
Závěr.....	75
Seznam použitých informačních zdrojů	77
Seznam příloh.....	83
Seznam obrázků.....	83
Seznam grafů	84

Úvod

Lidé se o zdraví zajímají odedávna a neustále usilují o zvyšování jeho kvality. Postupem času jsme o zdraví získali velmi dobré znalosti. Ačkoli je definice zdraví stále trochu nejasná, dokážeme se o něj na fyzické úrovni velmi dobře postarat. S rozvojem medicíny a našich znalostí chápeme velice dobře i zdraví psychické. Psychologie však byla do konce minulého století orientována především na negativní psychopatologické jevy a jejich léčbu. Na sklonku 20. století došlo k hnutí pozitivní psychologie, která naopak vyzdvihuje jevy pozitivní. Patří sem např. silné stránky osobnosti a rozvoj duševního zdraví a pohody.

Žádná jiná doba snad nebyla více charakteristická svou uspěchaností jako ta dnešní. S rozvojem informačních technologií, internetem a celkovým pokrokem ve všech sférách naší společnosti se ženeme bezmyšlenkovitě kupředu. Při této honbě za jakýmsi cílem ale opomíjíme své zdraví, které je hlavním předpokladem pro to, abychom našich cílů mohli dosáhnout.

Výběrem tohoto tématu bych ráda zvýšila povědomí o zdravém stravování na akademické půdě. Domnívám se, že jídlo a stravování tvoří významnou součást našich životů. Je potřeba se více zajímat o to, co jíme a co nám jídlo kromě zisku energie přináší. V dnešní uspěchané době je stravování velmi často opomíjeno a kvalitní, nutričně vyvážená strava, bývá nahrazována rychlejšími a snadnějšími alternativami. Tyto alternativy ovšem ve velké míře nesplňují vyživovací funkci a našemu tělu neposkytují potřebné živiny. Naopak nám mohou spíše uškodit.

Jak již bylo nastíněno o pár řádků výše, zdraví má více úrovní včetně úrovně duševní. S tou souvisí i naše vnímání štěstí, pozitivní pohled na svět a nalezení smyslu života. V první kapitole teoretické části se tedy pojednává o well-beingu jako takovém a o pozitivní psychologii.

Aspektů zdraví a zdravého životního stylu lze nalézt mnoho. Ty nejdůležitější aspekty jsou rozebrány v rámci další kapitoly této práce. U některých aspektů jsou uvedeny i praktické rady či doporučení ke zvýšení jejich kvality. Zdravý životní styl je jedním z mnoha možných životních stylů. Proto tato část práce pojednává také o tom, co životní styl obnáší a jaké jsou jeho hlavní charakteristiky.

Poslední kapitola v rámci teoretické části se zabývá učitelskou profesí, jejími specifiky, pracovními podmínkami a zdravotními problémy s ní spojenými. Pracovní podmínky

vysokoškolského učitele mohou zásadně ovlivňovat způsob stravování a jeho pravidelnost. Této problematice se věnuje závěr kapitoly.

Praktická část bakalářské práce se zabývá stravováním vysokoškolských učitelů. Hlavním cílem praktické části je zjistit, jaké jsou stravovací návyky vysokoškolských učitelů na pracovišti. Tedy zjistit, jakým způsobem se stravují, co přesně jedí, zda konzumují dostatek ovoce a zeleniny a také jaký mají názor na svou profesi z pohledu zdraví. K tomuto cíli byla použita metoda dotazníkového šetření. Dalším cílem je sestavení několika výživových doporučení ke zlepšení stravovacích návyků vysokoškolských učitelů, a tak i zlepšení celkového well-beingu. Součástí těchto doporučení je stručné objasnění jednotlivých složek naší stravy.

Teoretická část

1 Well-being

1.1 Definice well-beingu

Pokud bychom pro termín well-being chtěli najít nejpříhodnější český překlad, setkáme se podle Urbana (2016) s problémem. V našem jazyce nenajdeme žádný přesný ekvivalent pro slovo well-being. V psychologii se překlad tohoto slova ustálil jako „osobní pohoda“ či jen „pohoda“ (např. Blatný et al. 2010; Slezáčková 2010). Tento překlad se však spíše hodí pro anglický termín „good feeling“, který prezentuje jeden z prvků well-beingu. Za předpokladu, že bychom chtěli zachovat vícerozměrný a komplexní význam slova well-being, bylo by vhodnější vycházet ze slovesného spojení „to be well“ nebo „to go well“, s jehož pomocí můžeme well-being opsat jako *the experience of life going well* (Huppert 2014, s. 1). V našem jazyce bychom pak mohli dojít k překladu jako „prožívání životního zdaru“, „prožívání zdařilého života“ nebo k obecnějšímu pojetí jako „prospívání“ (Urban 2016). Ani tyto překlady však podle Urbana (2016) nejspíše neobstojí jako univerzálně použitelný překlad well-beingu v jeho multidisciplinární rovině. V následujících kapitolách tedy budu raději používat termín well-being v jeho originálním anglickém znění.

Definování štěstí, well-beingu, vzkvétání a blahobytu bylo vždy důležitým cílem odborníků v ekonomii, politické filozofii, morální filozofii a psychologii. Přitažlivost tohoto konstruktů, kterým je štěstí, well-being a kvalitní život, je nepopíratelná. Jako důsledek této přitažlivosti se vyvinula řada matoucích teorií o well-beingu, každá s rozdílnými názory, koncepty a účely. To platí nejen napříč sociálními a humanitními vědami, ale také v psychologii. Ve skutečnosti se jedná o velké dilema teoretizování well-beingu. Na jedné straně bylo studium well-beingu brzděno rozmanitostí teorií vedoucích k rozmazané a příliš široké definici well-beingu. Na straně druhé pak zaměření na jeden konkrétní přístup vedlo ke krátkozrakosti v tom, jak je pojem well-being chápán (Jayawickreme et al. 2012).

Well-being je hodnotou, a to co si pod pojmem well-being můžeme představit závisí ve velké míře na našich názorech. Záleží na tom, co je pro nás v životě důležité, co podle nás stojí za to hledat a také co prospívá lidem. Jedním ze způsobů, jak rozdělit teorie well-beingu, je tento:

- hédonismus – to, co nám prospívá je potěšení a osvobození od utrpení;
- teorie touhy – to, co nám prospívá, je získání toho, co chceme;

- teorie seznamu – to, co nám prospívá, je to, že máme na seznamu určité položky, jako je přátelství nebo úspěch, které jsou objektivně cenné;
- teorie naplňování sebe sama – to, co nám prospívá, je naplňování naší povahy, charakteru a realizace našeho potenciálu. Pro lepší pochopení se také uvádí pojmy vzkvétání (flourishing) a eudaimonie - vnitřní blaho, duševní slast (Kohoutek nedatováno).

Rozdíl těchto různých pohledů můžeme vysvětlit na příkladu velmi úspěšného lékařského výzkumníka, který stojí za důležitými objevy. Pro něj je štěstí méně důležité než dosažení hodnotných cílů. Splňování hodnotných cílů se mu daří, ale zažívá spoustu stresu a frustrace. Daří se mu dobře? Podle teorie hédonismu není jeho život příliš příjemný, protože zažívá stres a také hrozí případný neúspěch a frustrace. Teorie touhy zastává jiný názor. Podle ní je důležité, že se mu daří podle jeho měřítek, a to i když to, co chce, neposkytuje ten nejpříjemnější život. Teorie seznamu nebo naplňování sebe sama považují jeho život také za dobrý, ale z jiného důvodu – protože realizuje svůj potenciál ve skutečně hodnotném životě (Happiness and Well-Being nedatováno).

Bez ohledu na to, jaký pohled na well-being máme, stále můžeme ocenit životní možnosti lékařského výzkumníka. Podle hédonistické teorie se dá říct, že je obdivuhodné to, jak obětuje své zájmy, aby sloužil většímu dobru. Pokud mluvíme o subjektivním well-beingu, mámě většinou na mysli teorie v duchu prvních dvou teorií, tedy hédonismus nebo teorii touhy. Z těchto úhlů pohledu závisí na tom, co vnímáme jako „dobré“. Je to tedy velice subjektivní záležitost. Objektivní teorie seznamu naopak tvrdí, že určité věci, jako je např. přátelství nebo poznání, jsou důležitou součástí lidského života. I když tyto hodnoty nemusí zastávat všichni, stále platí, že bez nich jsou na tom lidé podstatně hůře. Ne všechny teorie well-beingu se dají zařadit do těchto čtyř kategorií. Autentické teorie štěstí například kombinují aspekty hédonismu a teorií touhy. Důležité je být šťastný a mít vlastní hodnoty (Happiness and Well-Being nedatováno).

1.2 Wellness

Zájem o úroveň života neustále roste a s ním se rozšiřuje i četnost používání pojmu wellness. Jedná se o pojem starý více než padesát let, kterým byla označována disciplinovaná touha po dokonalosti životního stylu. Postupem času byly pod tento pojem zahrnuty i hédonické prvky a výraz se začal používat ke zvýšení prodejnosti různých služeb, které se zabývaly zlepšením kvality života. Wellness je velice široký pojem a poskytuje nejednoznačné

výklady. Pokud bychom chtěli tento pojem definovat tak, aby zahrnoval všechny své podstaty, muselo by se jednat o velmi obecnou definici. V současnosti je pojem používán především jako přívlastek, označující podmět jako zdroj dobra. Protože pojem dobro není příliš konkrétní, používá se v odborné terminologii označení well-being. Protikladem wellnessu je illness, který můžeme vysvětlit jako špatný stav, stres a nepohodu. Wellness tedy lze chápat jako potenciál k vyvolání osobní pohody a můžeme ho vnímat různými způsoby, např. jako cíl našeho snažení, prostředek (metodu) pro dosažení cíle, místo, zařízení nebo jako oblast našich představ (Hošek 2013).

1.2.1 Dimenze wellnessu

Wellness v sobě zahrnuje několik vzájemně propojených a na sobě závislých dimenzí, do kterých řadíme dimenzi fyzickou, intelektuální, emoční, sociální, duchovní, profesní, finanční a enviromentální. Je důležité, abychom věnovali pozornost každé této dimenzi. Pokud dojde k zanedbání některé z těchto dimenzí, může to později vést k nepříznivému ovlivnění dalších dimenzí. Dojde tak k celkovému stavu nepohody, zhoršení zdraví, a tak i zhoršení kvality života. Lidé jsou různí a různí se také v tom, jaké hodnoty zastávají. Je pravděpodobné, že každý z nás bude mít k určitým dimenzím jiný přístup a bude jim klást jiný význam a hodnotu. Dimenze tedy nemusí být vzájemně vyvážené. Mnohem důležitější je nalézt vlastní harmonii těchto dimenzí, která pro nás bude nejautentičtější (Stoewen 2017).

Stoewen (2017) dimenze rozděluje a vysvětluje takto:

- dimenze fyzická – péče o tělo a fyzické zdraví;
- dimenze intelektuální – intelektuální růst, zájem o vše nepoznané, oceňování celoživotního vzdělávání se, pozitivní přístup k intelektuálním výzvám, rozšiřování vědomostí a dovedností;
- dimenze emoční – porozumění a respektování našich pocitů, hodnot a názorů, zvládání našich emocí konstruktivním způsobem, pozitivní a radostný přístup k životu, oceňování emocí druhých lidí;
- dimenze sociální – udržování zdravých vztahů, užívání si toho, že trávíme čas s druhými, budování přátelství a intimních vztahů, pečování o druhé a nechat pečovat druhé o nás, přispívání v komunitě;
- dimenze duchovní – hledání smyslu života a jeho hodnot pomocí náboženství, ale i bez něj, aktivity, které jsou v souladu s naší vírou a hodnotami;

- dimenze profesní – práce, která přináší osobní uspokojení a růst a která je konsistentní s našimi hodnotami, životními cíli a životním stylem;
- dimenze finanční – správa finančních zdrojů tak, abychom si žili dle svých možností, finanční gramotnost, stanovení cílů, finance na dlouhodobé a krátkodobé potřeby či mimořádné události, být si vědom toho, že každý máme jiné finanční potřeby a hodnoty;
- dimenze enviromentální – pochopení toho, jak ovlivňuje naše zdraví a well-being sociální prostředí, příroda a člověkem zastavěná infrastruktura, být si vědom nestability naší Země a důsledků našich každodenních aktivit na životní prostředí, prokázání závazku ke zdraví Země.

(Stoewen 2017)

1.3 Pozitivní psychologie

Pozitivní psychologie je poměrně mladý obor, který vznikl na přelomu 20. a 21. století a který se zabývá převážně kladnými tématy v našem životě. Reaguje na skutečnost, že v minulosti psychologie tíhla spíše k medicinskému přístupu a zabývala se pouze negativními jevy a poruchami ve společnosti, odchylkami od normy a přehlížela jevy pozitivního charakteru. Tato skutečnost je rovněž podložena studiemi, mezi lety 1972–2006 bylo zveřejněno pětkrát více výzkumů zabývajících se depresí než těch, které se zabývaly pozitivními jevy a vlivy v lidské populaci. Nepoměr mezi těmito dvěma rovinami se dostal až na hodnotu 1:72. Jedním z prvních cílů představitelů pozitivní psychologie bylo vyrovnání této nerovnováhy, doplnění komplexního obrazu psychiky a zaměření se na doposud zanedbávaná témata. Není tomu příliš dávno, kdy byla psychologie zaměřena především na posun od záporných hodnot (psychopatologie, duševní nemoci) k pomyslné nule, tedy absenci psychopatologie a negativních jevů. Cílem pozitivní psychologie je však dosažení hodnot kladných, kam patří životní spokojenost, nalezení smyslu lidského bytí nebo pozitivní prožívání života (Slezáčková 2012).

Mezi představitele hnutí pozitivní psychologie řadíme nejen autory dob minulých, kteří byli spíše předchůdci (např. Aristotele, Epikúros), ale především autory současnosti. Jednou z nejvýznamnějších osobností tohoto hnutí je Martin Seligman. Právě on vyzval k započítí cíleného studia pozitivních stránek života na prvním společném setkání pozitivních psychologů v roce 1999 v Lincolnu (USA). Dalšími významnými představiteli hnutí jsou

např. Mihaly Csikszentmihalyi, C.R. Snyder, S.J. Lopez, Ch. Peterson a z českých řad např. Jaro Křivohlavý (Slezáčková 2012).

Vývoj této psychologické odnože byl z počátku poměrně radikální. Někteří vůdčí představitelé (C.R. Snyder a S.J. Lopez) volali dokonce k oddělení od stávající psychologie či nezávislosti na patologickém modelu a vzniku samostatného vědního oboru. Tyto a jím podobné projevy zvedly vlnu nesouhlasu napříč psychologickým světem. V současnosti už převažují smířlivější názory a pozitivní psychologie se snaží najít společné body, které povedou k oboustrannému obohacení jak pozitivní psychologie, tak klasického modelu psychologů (Slezáčková 2012).

Pozitivní psychologie se tedy zabývá pozitivními emocemi, posilováním silných stránek osobnosti a také poskytuje informace o tom, jak dosáhnout lepšího a kvalitnějšího života. Toto hnutí stojí na třech pilířích. Prvním z nich je studium pozitivních emocí. Druhý pilíř se věnuje studiu pozitivních vlastností, kam patří silné stránky a cnosti, ale také inteligence či sportovní nadání. Posledním třetím pilířem je výzkum pozitivních institucí jako je např. demokracie, rodina nebo svoboda bádání. Tyto instituce podporují rozvoj cností, ze kterých pak následně pramení pozitivní emoce (Seligman 2003). Podle Seligmana (2003) je přednější štěstí pochopit a posilovat jej, spíše než pochopit a zmírnit utrpení. Lidem, kteří trpí depresemi či jiným duševním onemocněním, nezáleží pouze na zmírnění jejich utrpení, ale potřebují zoufale najít smysl svého bytí, integritu a odhalit své kladné stránky osobnosti. Pozitivní a příjemné prožitky vyvolávají kladné emoce a spolehlivě odhání emoce negativní. Silné stránky a cnosti fungují jako jakýsi nárazník proti psychopatologickým jevům a podporují odolnost proti nim.

„O co jde v oboru zvaném pozitivní psychologie?“ O to, co kladného lze očekávat od soudobé psychologie. Termín „pozitivní“ naznačuje, že existuje i druhý pól – „negativní“.
„A co je v psychologii negativního?“ Definice toho, co je pozitivní a co je negativní, závisí na tom, jaké hledisko zvolíme. Když považujeme nemoc za něco negativního, pak lze zdraví považovat za to pozitivní. Platí to i o duševní nemoci a o duševním zdraví. Když pokládáme radost za něco pozitivního, pak je smutek a žal něčím negativním. Když mentální ochablost a slabost považujeme za něco negativního, pak je duševní svěžest a síla něčím pozitivním.
(Křivohlavý 2010, s. 7)

Podle Křivohlavého (2010) se pozitivní psychologie zaměřuje právě na výše zmíněné, kladné psychologické jevy jako např. radost, duševní pohoda a zdraví. Křivohlavý (2010)

dále ve svém díle používá podle Snydera (2002) přehled témat, kterým se věnuje pozitivní psychologie:

1. Témata z kognitivní oblasti (myšlení) – patří sem např. moudrost, touha po poznání, schopnost klást si cíle, optimismus, sebekontrola, tvořivost.
2. Témata z oblasti emocionálního života – např. tzv. flow, emocionální inteligence, tvořivost a odolnost.
3. Témata z oblasti vzájemných vztahů mezi lidmi (sociální psychologie) – soucítění, altruismus, odpuštění, láska a vděk.
4. Speciální způsoby zvládání životních problémů, konfliktů a distresů – meditování, spirituálnost, smysl života a smysl pro humor.
5. Speciální osobní přístupy k životu – osobní ryzost, pokora, bytí sám sebou.

Martin Seligman (2012) uvádí, že si dříve myslel, že tématem pozitivní psychologie je štěstí a že zlatým standardem pro měření štěstí je životní spokojenost. Cílem pozitivní psychologie je tedy zvýšit tuto spokojenost. Nyní si však myslí, že cílem je well-being a že zlatý standard pro měření well-beingu je vzkvétání (tzv. flourishing). Zvyšování úrovně vzkvétání je cílem pozitivní psychologie. Tato teorie well-beingu, jak ji sám nazývá, je velice odlišná od teorie autentického štěstí.

1.3.1 Model PERMA

Na životní spokojenosti se podle Seligmana (2012) podílí duševní pohoda, která se skládá z více prvků. Každý z těchto prvků musí splňovat tři podmínky, aby mohl být součástí prvků duševní pohody. Jedná se o tyto podmínky:

1. Prvek musí podstatně přispívat k duševnímu zdraví.
2. Lidé o tuto věc usilují pro ni samotnou, tedy je sama o sobě cenným cílem našeho snažení.
3. Prvek je vymezený a měří se bez závislosti na jiných prvcích.

Teorie duševní pohody (Seligman 2012) má pět prvků a každý z nich výše zmíněné podmínky splňuje. Pro lepší uložení do paměti se užívá akronym PERMA, který symbolizuje:

- P – Positive Emotion (pozitivní emoce);
- E – Engagement (zaujetí);
- R – Relationship (pozitivní vztahy);

- M – Meaning (smysluplnost);
- A – Accomplishment (úspěch).

Annie Malcolm (2020) dále vysvětluje význam jednotlivých prvků:

Pozitivní emoce neboli příjemné životní prožitky mají zjevné propojení s naším well-beingem. Pokud se cítíme šťastní, žijeme lépe. Jsme více nápomocní v našich vztazích, věříme jen v tu nejlepší budoucnost a jsme ochotni pro ni i riskovat.

Zaujetí je pak stav, při kterém zapomeneme na okolní svět, jsme zcela zabraní do vykonávané činnosti a čas utíká kupředu. Jedná se o užívání si dané činnosti takovým způsobem, že nás pohltí a zapomeneme vnímat čas. Psychologové tento stav označují jako tzv. flow. Dosáhnout flow znamená dělat věci, které nás baví, naplno.

Pozitivní vztahy jsou další důležitou součástí životní spokojenosti. Lidé jsou od přírody naprogramováni k tomu, aby někam nebo k někomu patřili. Potřebujeme spojení, intimitu a cítit emocionální a fyzický kontakt s druhými. Vztahy můžou kvalitu našeho well-beingu značně ovlivňovat a pokud nejsme spokojeni s našimi vztahy, nebudeme spokojeni ani v jiných oblastech života.

Smysl života, který je větší a důležitější než naše vlastní štěstí, tvoří další součást Selingmanova modelu. Je důležité takový smysl najít a pracovat na něm. Mít účel ve svém životě vede k uspokojení, a to i když práce na jeho dosažení nepřináší přímo pozitivní emoce. Může to být náboženství, politická agenda, komunitní práce nebo charitativní činnost. Čas s podobně smýšlejícími lidmi, kteří pracují na podobném cíli, přináší další význam našeho bytí.

Posledním stavebním kamenem je úspěch. Pocit, že něco dokážeme nebo že jsme v něčem dobří, nám pomáhá vzkvétat.

2 Zdravý životní styl

Zdravý životní styl se v poslední době stává čím dál častěji zmiňovaným a propagovaným tématem nejen odborníků, ale i laické veřejnosti, včetně tzv. influencerů. Jedná se o postoj k životu, který můžeme obecně popsat jako snahu k prospívání ve všech oblastech lidského bytí. Tedy jak v oblasti psychického zdraví, tak tělesného nebo spirituálního. Zdravý životní styl bývá nejčastěji spojován právě se stránkou fyzickou, která je úzce spojena s dostatkem pohybu a zdravé, vyvážené stravy. Bylo by však chybou zdravý životní styl proklamovat pouze tímto směrem, neboť jeho součástí je mnoho dalších dílčích faktorů ovlivňujících naše životní prospívání a jeho kvalitu.

Ať jsou naše přesvědčení ve způsob života jakákoli, většina lidí se nejspíše shodne, že nejprospěšnějším stylem je zdravý životní styl. Jak ale takový zdravý životní styl vymezit a lze to vůbec? Jak oddělíme hranice zdravého od nezdravého nebo ne tak prospěšného?

V běžné komunikaci se obvykle stává, že pod souslovím zdravý životní styl si každý představuje něco poněkud jiného, samotné termíny zdraví a životní styl lze naplnit různými obsahy a vykládat v rozmanitých souvislostech. Není neobvyklé, že se lidé prou o to, co je a není zdravé, přičemž si zpravidla neuvědomují, že být zdravý nebo žít zdravě znamená pro každého člověka něco jiného, někdy i velmi vzdáleného chápání ostatních (Zvírotsky 2014, s. 5).

Z výše citovaného úryvku vyplývá, že pojem zdravý životní styl je velice subjektivní záležitostí, neboť každý z nás má jiný pohled na svět a to, co pro někoho může znamenat vrchol zdraví, může pro jiného být zdravím nedostatečným. To samé lze aplikovat na zdravý životní styl. Za zdravé či nezdravé chování může každý z nás pokládat něco jiného. Je velice těžké porovnávat takové hodnoty, proto se raději na zdravý životní styl zaměřím více obecněji a za pomoci faktických tvrzení.

2.1 Životní styl

Životní styl je způsob života, který si osvojujeme již v raném věku od našich rodičů či jiných pečujících a blízkých osob a který se neustále vyvíjí na základě nových poznatků a utváření názorů. V období dětství však bohužel nemáme prostor či přesněji řečeno důvod náš životní styl měnit, protože nemáme dostatek zkušeností a vlastních názorů, které by jeho případnou změnu ovlivnily. To je jedním z hlavních důvodů, proč by měla společnost dbát na dostatečnou zdravotní edukaci a prevenci nejen u dětí, ale i rodičů a dospělých osob. Jako

první milník shledávám, nejen v oblasti této problematiky, období puberty a dospívání. V této často velice náročné fázi života mění a přetváří mladý, téměř dospělý člověk své životní postoje, názory a utváří si subjektivní pohled na svět. Má tedy i rovněž šanci zhodnotit svůj dosavadní způsob života a v případě nesouladu s vnitřními hodnotami jej změnit. Z toho vyplývá, že způsob života neboli životní styl, je naše svobodné rozhodnutí, které je však do jisté míry ovlivňováno naší životní (socioekonomickou, společenskou, finanční ...) situací. To, jakým způsobem žijeme a jak se chováme, determinuje naši budoucnost a zdraví. Tyto faktory se přičiňují na naši vitalitě nebo naopak na vzniku nemocí a invalidity a mohou vést k předčasné úmrtnosti. Spojení mezi chováním a nemocemi je dostatečně prokázáno. Jako příklad lze uvést spojitost mezi kouřením a vznikem rakoviny plic. Nezdravá strava, nadužívání alkoholu a nedostatek pohybu spolu s kouřením se podílí na vzniku onemocnění kardiovaskulárního systému (Ladislav Csémy et al. 2005). V dnešní době je také velmi aktuální nadměrná konzumace jednoduchých a přidaných cukrů ve spojitosti se vznikem obezity nebo diabetu II. typu (Zvírotský 2014).

Životní styl můžeme nejobecněji vymezit jako způsob, kterým lidé žijí. Tedy jaké je jejich zázemí, čím se stravují, jak se vzdělávají a pracují, jak se chovají při komunikaci s druhými lidmi nebo v různých situacích, jaký způsob zábavy preferují nebo jak pečují o své potomky a jaké hodnoty zastávají (Duffková et al. 2008). Z výše zmíněných informací vyplývá, že problematika životního stylu je otázkou interdisciplinární (Zvírotský 2014).

Styl životní – strukturovaný souhrn životních zvyků, obyčejů, resp. akceptovaných norem, nalézajících svůj výraz v interakci, v hmotném, věcném prostředí, v prostorovém chování a v celkové stylizaci. Předpokládá se, že s.ž. nějakým způsobem vyjadřuje i hodnoty a zájmy jedince, skupiny či společnosti vůbec. Styly krystalizují kolem životních rolí a samy role a jejich interpretace jsou význ. projevem s.ž. (Linhart Jiří nedatováno).

Duffková (2008) vymezuje termín životní styl do těchto okolností:

- životní styl je svým obsahem velice rozsáhlou oblastí, která v sobě ukrývá na první pohled velice odlišná témata bez bližší souvislosti;
- termín životní styl je běžně užívaný výraz a jeho význam závisí na oblasti, ve které se používá. V běžném povědomí a každodenním životě má termín jiný význam než v oblasti vědeckého zkoumání. Při empirickém zkoumání životního stylu se tyto dvě roviny, tedy rovina obecná a vědecká, střetávají;

- v obyčejném povědomí společnosti má životní styl mnoho různých pojetí a souvislostí. Styl života se může vztahovat k módě a oblékání, zdraví a pohybovým aktivitám, bydlení, šetrném přístupu k Zemi, spotřebnímu chování nebo také k různým odlišnostem od majoritních skupin.

2.2 Definice zdraví

Abychom mohli lépe pochopit zdravý životní styl, musíme si nejprve vymežit zdraví jako takové. WHO (Světová zdravotnická organizace) v roce 1946 uvedla jednu z nejnámějších definic zdraví. WHO zdraví chápe jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a ne pouze jako nepřítomnost nemoci nebo vady. V době svého zveřejnění byl tento biopsychosociální model zdraví jistým pokrokem, protože zdraví promítá do více úrovní lidského bytí. Z dnešního pohledu je tomuto modelu vytýkána absence duchovní neboli spirituální roviny, která je zcela jistě také jednou z úrovní zdraví. Můžeme ji zjednodušeně vysvětlit jako určitý smysl života (Zvírotsky 2014). Zdraví má tedy více úrovní a ani jedna z nich není více důležitá než jiná. Všechny tyto úrovně mají svou hodnotu. Pokud dojde k narušení jedné z těchto úrovní, projeví se poruchy i v jiných úrovních zdraví.

Mezi přirozené lidské vlastnosti patří touha a chtění. Máme své cíle, plány a vize. Abychom našich snů dosáhli, musíme být zdraví. Zdraví lze tedy chápat jako prostředek dosažení našich cílů. Bez zdraví bychom těchto cílů jen těžko dosáhli. Být zdravý je jednoznačně žádoucí, v tom panuje naprostá shoda (Křivohlavý 2009).

Podle Křivohlavého (2009) může být zdraví také chápáno jako cíl samo o sobě. V lidském životě mohou nastat situace, které k tomuto pojetí zdraví přímo vedou. Jedná se např. o těžce nemocné, handicapované lidi nebo pacienty v terminálním stádiu onemocnění. Pro takové lidi je zdraví tou nejdůležitější hodnotou.

V současném 21. století se setkáváme s řadou různorodých pojetí zdraví. Není neobvyklé, že tato pojetí jsou stále často zaměřena jen na zdraví těla (fyzické zdraví) a opomíjí jiné dimenze zdraví. Na zdraví a jeho hodnotě dnes vydělává mnoho farmaceutických společností, které jej chápou zejména jako zboží (Křivohlavý 2009).

Teorií a definic zdraví je nepřehledné množství. Jako jedna z těch nejvýznamnějších se jeví definice Seedhouse (1995, dle Křivohlavý, 2009, s. 39).

Optimální stav zdraví určité osoby závisí na stavu souboru podmínek, které jí umožňují žít a pracovat tak, aby byly splněny její realisticky zvolené a biologické možnosti (potenciály).

Definovat zdraví není jednoduché. Zdraví v sobě zahrnuje mnoho aspektů, jejichž důležitost se mění spolu se společností. Definice zdraví je podmíněna kulturou, sociálními podmínkami, úrovní zdravotnictví a ekonomikou (Machová a Kubátová 2009).

2.3 Determinanty zdraví

Náš životní styl je jedním z nejvýznamnějších determinantů zdraví. Determinanty zdraví jsou faktory, které ovlivňují náš zdravotní stav. Mohou být vnitřní i vnější, ale také pozitivní a negativní. Vnitřním faktorem je dědičnost, kterou nemůžeme nijak ovlivnit. Do vnějších faktorů řadíme životní styl, kvalitu životního a pracovního prostředí a zdravotní služby. Jak již bylo řečeno, životní styl je velmi významný determinant zdraví, proto bychom se měli zaměřit na to, jakým způsobem žijeme a co je potřeba změnit pro jeho zlepšení. Dalším důležitým faktorem je životní prostředí, o které je nutné neustále pečovat a chovat se k němu šetrně (Nemocnice Pelhřimov nedatováno). Nejen v dnešních dnech jsme bohužel svědky pravého opaku a naše planeta je intenzivně znečišťována a je ničena její fauna i flora (Moldan 2020). Právě životní styl a životní prostředí mají největší vliv na naše zdraví. Kvalitu životního prostředí můžeme ovlivnit jen zprostředkovaně, ale životní styl můžeme změnit v podstatě kdykoli, jedná se o naše svobodné rozhodnutí. Změna může spočívat v zařazení více ovoce a zeleniny do našeho jídelníčku nebo ve zvýšení pohybové aktivity. Zdravý životní styl je také charakteristický absencí užívání alkoholu, drog a kouření (Čeledová a Čevela 2010).

Podle Čeledové a Čevely (2010, s. 27) jsou základní determinanty zdraví procentuálně zastoupeny takto:

- *životní styl (50-60 %);*
- *genetický základ (10-15 %);*
- *socioekonomické prostředí, životní prostředí (20-25 %);*
- *zdravotní péče (10-15 %).*

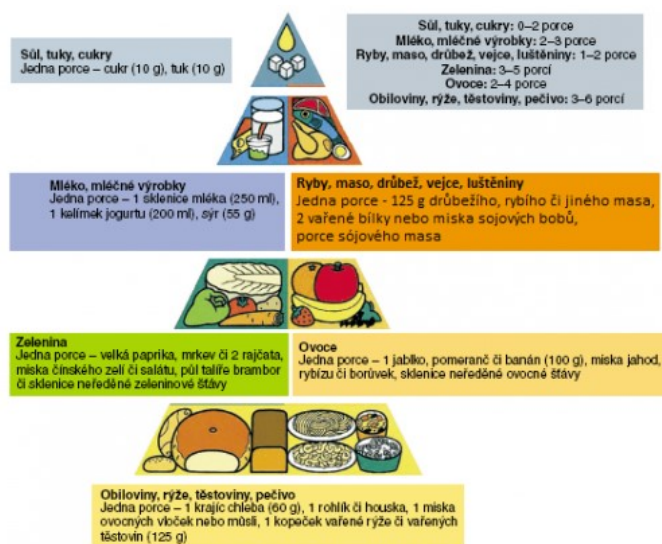
2.4 Aspekty zdravého životního stylu

Zdravý životní styl může mít řadu svých podob a opět může pro každého z nás znamenat něco jiného. V podkapitolách níže jsou objasněny základní aspekty zdravého životního stylu a u některých z nich jsou i doporučení pro jejich zlepšení.

2.4.1 Strava

Zdravá a vyvážená strava je jedním z dílčích aspektů utvářející zdravou životosprávu. V minulosti, ale i dnes se potraviny a jejich správný poměr znázorňovaly v potravinových pyramidách. Základ většiny potravinových pyramid tvoří potraviny, které by se v jídelníčku měly vyskytovat nejčastěji. Jedná se např. o různé přílohy jako těstoviny, rýže a pečivo. Na vrcholku jsou pak potraviny, které se doporučují konzumovat jen velmi málo a příležitostně. Patří sem sůl, tuky a cukrovinky. Mezi těmito dvěma konci se nad přílohami nachází ovoce a zelenina a pod tuky a cukrovinkami najdeme maso, ryby, mléčné výrobky a luštěniny (viz. obrázek 1).

Obrázek 1: Výživová pyramida



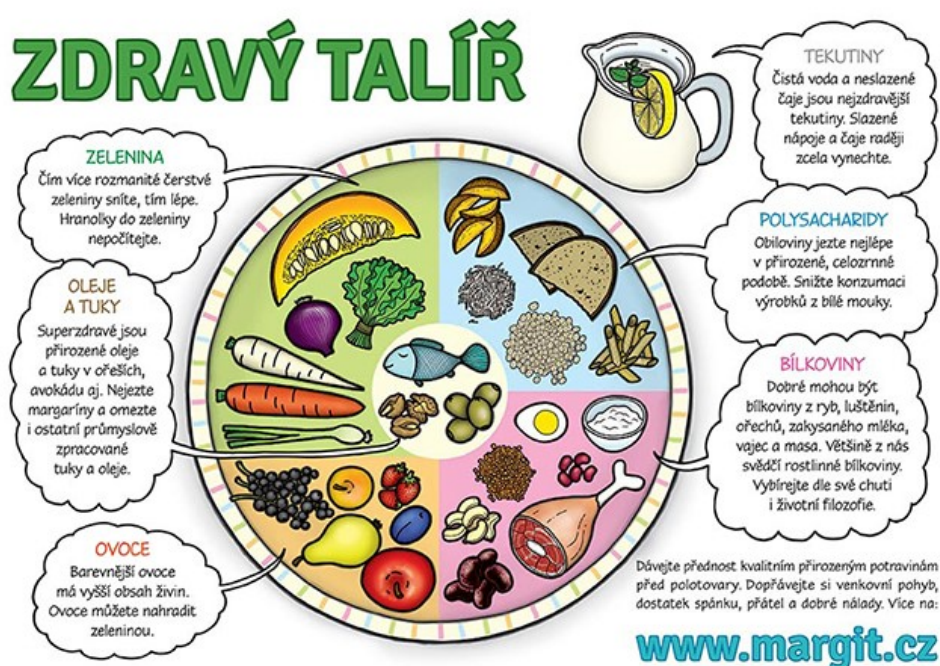
Zdroj: Ministerstvo zdravotnictví, 2005.

Kromě výživových pyramid můžeme v současnosti narazit také na tzv. „zdravé talíře“. Některými odborníky jsou více upřednostňovány z důvodu využití nových moderních poznatků z oblasti zdravého stravování (srov. např. Slimáková 2012; Harvard School of Public Health 2012). Výživovým pyramidám je především vytýkáno, že jsou postaveny na konzumaci sacharidů, přestože se nejedná o esenciální složku stravy. Ta by naopak měla být tvořena bílkovinami a tuky. Pyramidy se zároveň zaměřují spíše na kvantitu a kalorie a opomíjí kvalitu konzumovaných potravin (Slimáková 2012).

Zdravý talíř (viz. obrázek 2) představuje grafické znázornění opravdového talíře a ukazuje nám, jak velkou část talíře má daná složka výživy představovat. Zdravý talíř klade především důraz na konzumaci zeleniny a ovoce. Polysacharidy zahrnuje také, ale nabízí jejich zdroj

především v přirozené podobě jako např. ovesné vločky a kváskové pečivo. Zároveň také upozorňuje na nevhodnost konzumace pečiva z bílé mouky. Zdravý talíř doporučuje konzumaci zdravých olejů a tuků a nevhodné trans tuky vylučuje. Podle doporučení zastaralých výživových pyramid se má konzumace veškerých tuků a olejů omezovat. Rozdílů mezi těmito dvěma doporučeními bychom našli více, obecně lze ale říct, že zdravý talíř nabádá ke konzumaci opravdových potravin a lze se jím řídit i bez složitosti vážení jednotlivých porcí (Slimáková 2012).

Obrázek 2: Zdravý talíř



Zdroj: Margit Slimáková, 2012.

Za zcela nutričně zdravého jedince lze považovat toho, kdo netrpí žádnými objektivními ani subjektivními problémy spojenými s příjmem a zpracováním potravy. Takový člověk je také zcela spokojen s tím, jak se stravuje, udržuje si tělesné proporce v přijatelné míře a způsob, kterým se stravuje mu nebrání v dosahování kvalitního života (Váchová a Zvírotsky 2012). Pro dosažení zdravého stravování je možné řídit se rozličnými doporučeními, potravinovými pyramidami, zdravými talíři apod. Tato doporučení se mohou lišit dle různých autorů a také na základě jejich stravovacího vyznání, nicméně je důležité zahrnout při volbě potravin i vlastní uvážení a nenakupovat s emocemi. Blíže se na jednotlivé složky výživy a doporučení k nim podíváme v praktické části této práce.

2.4.2 Pohybová aktivita

Dalším významným jmenovatelem zdravého životního stylu je aktivní a pravidelný pohyb. Pohyb nás udržuje v dobré tělesné kondici, ale má značný vliv i na naši duševní pohodu. Ne nadarmo se říká, že ve zdravém těle je i zdravý duch. Velká část populace má však sedavý typ zaměstnání, při kterém trpí nedostatkem přirozeného pohybu. Tento pohybový deficit může způsobit řadu zdravotních potíží a podmínit vznik nadváhy, obezity nebo onemocnění pohybového aparátu.

Ve Spojených státech a dalších zemích je sedavý způsob života primární příčinou nízké kvality života, invalidity a úmrtnosti. V průběhu let bylo na tuto problematiku zpracováno mnoho vědeckých studií. Studie přinesly relevantní důkazy o významu psychologických a fyziologických změn, ke kterým dochází v důsledku pohybových aktivit. Studie se vzájemně shodují, že riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění se snižuje na základě zvýšeného objemu pohybových aktivit. Jinými slovy lze říct, že čím vyšší je úroveň tělesné zdatnosti nebo pravidelnost pohybových aktivit, tím nižší je riziko vzniku různých chorob. Studie rovněž potvrdily, že u lidí, kteří provozují pohybové aktivity ve střední intenzitě nebo jejich fyzická zdatnost dosahuje střední úrovně, je podstatně nižší riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění ve srovnání s pohybově inaktivní jedinci (Marcus a Forsyth 2010).

Mezi středně namáhavé pohybové aktivity patří podle Marcuse a Forsytha (2010, s. 22) např. následující aktivity:

- *jízda na kole, rychlá chůze (1 km / 10-12 minut), tanec, golf (bez motorového vozíku), turistika a chození, volejbal;*
- *práce na zahradě, aktivní hraní s dětmi, hrabání listí, vysávání koberců, mytí a voskování auta.*

Dle výčtu aktivit je zřejmé, že pohybová aktivita neplyne pouze z cíleného sportování, ale také z běžných, denních činností v domácnosti. Přirozený pohyb je jedním z nejlepších prostředků pro udržení dobré kondice pohybového aparátu, ale i celkové fyzické kondice. Spolu se středně namáhavými pohybovými aktivitami lze dosáhnout dostatečného pohybu vyrovnávající sedavý způsob života.

2.4.3 Spánek

Spánek většina z nás považuje, podobně jako zdraví, za cosi samozřejmého. Dostavuje-li se snadno a přirozeně, není důvodu věnovat mu příliš pozornosti. Pro miliony lidí ale dobrý spánek není zdaleka tak přirozený (...). (Chopra 2004, s. 1)

Spánek je základní životní potřebou nás všech. Je to stav, při kterém se naše tělo regeneruje, mozek si ukládá informace z předešlého dne či dní a čerpáme energii na další den. Během spánku se střídají dvě odlišné fáze, jedná se o NREM fázi (non rapid eye movement), která má čtyři stádia a REM fázi (rapid eye movement). Každá z těchto fází má jiný význam a projevuje se jiným způsobem. NREM fáze se podle úrovně hloubky dělí do čtyř stádií. První stádium se nazývá theta a jedná se o nejméně hluboký spánek. Druhé stádium, též nazývané sigma spánek a třetí a čtvrté stádium nejhlubšího spánku označované jako delta spánek. V tomto posledním stádiu je velice těžké spícího probudit. Při NREM spánku dochází k utlumení metabolismu o 5-25 %, sníží se spotřeba kyslíku, dojde ke snížení srdeční aktivity a tepu a poklesne i tělesná teplota a hladina cukru v krvi. REM fáze je charakteristická rychlými pohyby očních bulbů a živými sny. V této fázi kolísá krevní tlak, teplota těla a srdeční frekvence. Dech je nepravidelný a mohou se objevit svalové záškuby a u mužů dochází k erekci. REM fáze bývá označována jako paradoxní spánek, neboť mozková aktivita odpovídá spíše stavu bdění (Borzová 2009; IKEM 2016).

Podle Borzové (2009) je potřeba spánku velice individuální záležitostí a je podmíněna genetikou. Někomu může stačit i jen pět až šest hodin spánku, jiný člověk může mít potřebu spánku vyšší. S vyšším věkem se mění potřeba spánku a starší lidé mívají spánek kratší a lehčí.

Stejně jako může jiné oblasti organismu postihnout nějaké onemocnění, může i spánek postihnout porucha. Poruchy mohou být krátkodobé či jen přechodné jako např. nemožnost usnout z důvodu nepříjemných zážitků z předešlého dne. Kromě těchto téměř nezávažných poruch známe i poruchy poměrně vážné a dlouhodobé, mezi které patří chronická nespavost nebo syndrom spánkové apnoe (Prusiński et al. 1993). V roce 1979 byla Společností center poruch spánku publikována klasifikace poruch spánku. V současné době však existuje její už třetí zaktualizovaná verze z roku 2014. Novodobá klasifikace (Sateia 2014) dělí poruchy spánku do těchto skupin:

- nespavost;
- poruchy dýchání vázané na spánek;

- centrální poruchy s hypersomnolencí;
- poruchy cirkadiánního rytmu spánku a bdění;
- parasomnie;
- poruchy pohybu spojené se spánkem;
- další spánkové poruchy.

Z výše uvedeného výčtu skupin poruch spánku je patrné, že nemocí spojených se spánkem je opravdu mnoho a jedná se o častý problém postihující naši populaci. Pro zlepšení kvality spánku a prevenci vzniku spánkových poruch existuje řada doporučení pro spánkovou hygienu. Moráň (2001) doporučuje:

- dodržovat stejnou dobu usínání a vstávání každý den včetně víkendů, alespoň po dobu 3–4 týdnů. Pravidelnost napomůže k upevnění 24 hodinového cyklu spánku a bdění;
- bezpodmínečně omezit spánek a odpočinek během dne, neboť by mohly vést k narušení nočního spánku;
- postel používat pouze ke spaní či sexuální aktivitě. Čtení, jezení, nebo sledování televize se musí odehrávat mimo lůžko;
- alkohol a kofein fragmentují spánek, proto není vhodné je užívat 4–6 hodin před plánovaným spánkem;
- pokud se spánek nedostaví 30 minut od ulehnutí do postele a zhasnutí světla, člověk, který je frustrovaný a pociťuje neklid, by měl vstát a začít dělat nějakou monotónní činnost. Není vhodné cvičení ani provozování žádné zajímavé aktivity;
- příležitostně je možné užívání sedativ, nicméně časté užívání se může stát neefektivním a spánek může ještě více ohrozit;
- pravidelné cvičení a pohyb v průběhu dne či večer (nikoli přímo před spaním) může napomoci zlepšit kvalitu spánku.

2.4.4 Práce a volný čas

Většina dospělých, nestudujících jedinců vykonává určité zaměstnání, které zabírá velkou část jejich dne. Čas strávený mimo pracoviště, respektive mimo pracovní dobu, bývá označován jako volný čas. Toto rozdělení není zcela správné, neboť v rámci volného času musíme vykonávat i další nezbytně nutné aktivity spojené se životem. Duffková et al. (2008) rozlišuje čas na pracovní a mimopracovní. Čas mimopracovní dále dělí na vázaný čas a volný

čas. Pracovní čas je vymezen obecně po časové i obsahové stránce. Je to čas strávený jasně definovanou prací, ohraničený časovým rozmezím a slouží k výdělečné činnosti. Vedle jasně vymezeného pracovního času existuje i pracovní čas s neúplným vymezením. Většinou se jedná o svobodná povolání, která jsou svou podstatou úkolová, a tedy nezáleží na čase jejich výkonu. V dnešní době stále více převažují tradiční zaměstnání, která jsou časově vymezená. Tento model je však aktuálně velmi často narušován tzv. netradičními formami práce. Patří sem především homeoffice, se kterým se mnoho lidí s nástupem doby koronavirové zcela jistě již setkalo. Tento způsob výkonu práce narušuje zavedený systém práce zcela vymezené a potlačuje složku časovou. Do popředí se dostává obsahová složka – splnění pracovního úkolu (Duffková et al. 2008). Podle Zvírotského (2014) zaměstnání značně ovlivňuje naše zdraví a životní spokojenost či frustraci. Je důležité nenechat se pohltit pouze prací, musíme také odpočívat a umět oddělit pracovní život od osobního.

Jak již bylo zmíněno výše, mimopracovní čas není vyplněn pouze volným časem, ale především časem vázaným. Pod tímto pojmem si můžeme představit jakékoli aktivity spojené s plynulým chodem domácnosti, od úklidu domu až po nákup a přípravu jídla. Takto strávený čas zcela jistě nelze brát jako volný čas, který je naopak tvořen pouze činnostmi vykonávaných z vlastní vůle a pro naše potěšení. Povinnosti pracovní i mimopracovní vůči sobě i ostatním lidem zaberou nemalou část dne. Ve zbytku času je pak možné naplnit své subjektivní zájmy právě prostřednictvím volného času. Volný čas je tak až na posledním místě tím na co „zbude čas“. Ne všechny činnosti lze takto kategorizovat, protože některé aktivity mohou být na pomezí času volného a vázaného, např. péče o děti nebo o zahrádku, proto je občas uváděna i kategorie tzv. polovolného času (Duffková et al. 2008).

Čas je omezený zdroj. Je nenahraditelný a nezvratný. Existuje jen málo důležitějších věcí, než naučit se spořit čas a rozumně jej využívat. Tato potřeba je ještě aktuálnější ve světě práce, kde potencionální požadavky a nároky na náš čas převyšují hodiny a dny, které máme k dispozici. Musíme si rozumně volit své cíle a pak obezřetně řídit svůj čas a znalosti, abychom byli schopni jich dosáhnout. (Adair 2004, s. 9)

Ve vztahu práce a odpočinku se často hovoří o nutnosti tzv. time managementu. Výběr priorit by měl být podmíněn z hlediska důležitosti a naléhavosti, nejlépe jejich vzájemné kombinace. Velké cíle můžeme uskutečnit pouze za podmínky, že si nastavíme cíle dílčí (Čeledová a Čevela 2010). Předpoklad pro efektivní hospodaření s časem je tvořen ve schopnosti určit si životní cíle a priority. Při nepřítomnosti jasně stanovených cílů hrozí, že

člověk bude svůj volný čas trávit činnostmi, které nejsou přínosné pro jeho budoucnost. V případě, že životní cíle stanovené jsou, musí se člověk rozhodnout podle naléhavosti a důležitosti dané věci. Při špatném plánování může dojít k nahromadění úkolů, které pak vede ke stanovování si příliš velkých cílů, které nelze splnit (Zvírotsky 2014).

Není tomu příliš dávno, kdy se začalo mluvit o tzv. prokrastinaci. Jedná se o nelogické oddalování nepříjemných činností či úkolů na pozdější dobu. Ve Velkém psychologickém slovníku je prokrastinace definována jako *liknavost, váhání, sklon odkládat úkoly a povinnosti, zejména z důvodu lehkomyšlnosti či lenosti* (Hartl et al. 2010, s. 448). Liknavost můžeme jinými slovy popsat jako netečnost až lenost. Líný člověk je však se svým nečinným počínáním spokojen, kdežto prokrastinující člověk by rád něco dělal, ale není schopný se k tomu donutit. Prokrastinaci tedy nelze zaměňovat za lenost, ale ani za odpočinek. Při relaxaci načerpáváme novou energii, při prokrastinaci ji ale spíše ztrácíme (Ludwig 2013).

Při správném hospodaření s časem je důležité umět si nastavovat reálné cíle, tvořené nejlépe několika dílčími cíli, abychom je dokázali úspěšně splnit. Při opačném stavu může docházet k odkládání nesplněných úkolů a následnému propuknutí prokrastinace. Nastavování si životních cílů a priorit není podstatné pouze pro time management, ale má svou hodnotu a význam i pro naši psychickou pohodu a zdraví.

Blahušová (2005) uvádí pět základních kroků, jak se naučit lépe využívat čas:

- nalezení „ubíječe“ času. V průběhu dne trávíme mnoho času aktivitami jako je sledování televize, telefonování nebo spánek. Je dobré zaměřit se na tyto konkrétní aktivity a omezit jejich četnost. Některé aktivity jako spánek jsou pro zdraví nezbytné, nicméně jeho přemíra také škodí a může být zdrojem stresu;
- stanovení si krátkodobých a dlouhodobých cílů;
- určení si cíle pro aktuální den a týden;
- naplánování si denního rozvrhu;
- provedení večerní revize – ověření si zdařilosti denního plánu.

2.4.5 Stres

Fyzické, psychické a emocionální zdraví a tím zároveň i úroveň well-beingu mohou negativně ovlivňovat stresové situace. Stres je mentální, emocionální a fyziologickou reakcí na stresor nebo jiný velmi silný podnět. Cílem stresu je připravení lidského organismu na zvýšený výdej energie, který způsobí útěk nebo obrana. Stres patří ke každodennímu

lidskému životu a je takřka nemožné se mu vyhnout. Někteří lidé mohou stres vnímat pozitivně zvýšením své aktivity, jiným způsobuje problémy v podobě dysfunkčnosti chování. Odpověď na stres může tedy být pozitivní (eustres) nebo negativní (distres), zároveň se může stát návykem, který může zapříčinit řadu zdravotních komplikací, včetně psychických a sociálních problémů (Blahušová 2005).

Stres je nejhorším zabijákem, nesrovnatelně účinnějším než cokoli jiného. Důsledkem působení nezvládnutého stresu jsou deprese, rozvody, frustrace, psychózy, neurastenie, špatné mezilidské vztahy, ztráta životního cíle a optimismu, syndrom vyhoření (...). (Fořt 2005, s. 34).

Vyrovnaní se se stresovými situacemi je bezpodmínečné pro zachování našeho zdraví a také zdravého životního stylu. To, jak se se stresem vyrovnáváme, je důležitější než typ nebo míra stresu. Primárním krokem v boji se stresem je rozeznání signálů stresu. Druhým krokem je identifikovat situace, které stres vyvolávají a posledním krokem je nalezení ideální metody, která nám pomůže se se stresem vypořádat. Metod pro zvládání stresu nalezneme celou řadu, ale ne každá může pomoci. Proto si musí člověk nalézt pro sebe ten nejvhodnější způsob, který mu pomůže se stresu zbavit. Mezi tyto metody patří např. organizace času, projevování emocí (pláč i smích), fyzická aktivita, způsob stravování, masáže, hudba, spánek nebo třeba jen kontakt s blízkými osobami (Blahušová 2005).

2.4.6 Absence užívání návykových látek

Závislost patří k negativním patologickým jevům v naší společnosti. Závislý může být prakticky kdokoli na čemkoli. Mezi nejrozšířenější závislosti patří kouření tabákových výrobků a konzumace alkoholu, které patří mezi legální návykové látky. Mezi legální návykové látky řadíme i tlumivé látky, které jsou dostupné jako léky na předpis. Vedle legálních návykových látek máme i látky nelegální. Jedná se o široké spektrum drog, které se liší svým působením na lidský organismus. Všechny tyto závislosti jsou charakteristické svou látkovou podstatou, hovoříme tedy o látkových závislostech. Kromě látkových závislostí rozeznáváme i řadu závislostí nelátkových, které nesouvisí s žádnými psychoaktivními látkami, ale určitou vykonávanou činností. Jedná se o behaviorální závislosti. Do tohoto typu závislostí spadá např. gamblerství (patologické hráčství), závislost na sexu, kleptomanie, závislost na internetu neboli netolismus, stalking, workoholismus či závislost na nakupování (Státní zdravotní ústav nedatováno).

WHO definuje látkovou závislost na základě desáté revize Mezinárodní klasifikace nemocí a zdravotních problémů (ICD-10) jako soubor fyziologických, behaviorálních a kognitivních jevů souvisejících s užíváním látky nebo skupiny látek. Užívání takových látek je pro závislého jedince prioritní a upozaduje vše, co pro něj mělo dříve nějakou hodnotu. Hlavní charakteristikou syndromu závislosti je silná touha užít psychoaktivní látku, alkohol, tabákové výrobky nebo vykonat danou činnost, která poskytne uspokojení. Existují záznamy o tom, že návrat k užívání těchto látek po určité době abstinence může vést k rychlejšímu, opětovnému obnovení dalších rysů závislosti, než je tomu u nezávislých jedinců. Závislost bývá popisována pěti na sebe navazujícími vývojovými stádii. Jedná se o bezproblémové užívání, experimentování, časté užívání, škodlivé užívání a chronické užívání (Blahušová 2005).

Závislost je kategorie, která patří k člověku po staletí, společně s lidstvem se vyvíjí a spoluexistuje. Od počátku kulturní historie je pak snaha dostat závislost pod kontrolu a stále se to daří jen částečně. Vznik závislosti je dynamický proces a vzájemná interakce subjektu – jedince a substance – drogy určuje její průběh, hloubku, časový rozměr, míru dopadu a poškození. (Chvíla 2002, s. 8)

Závislosti ohrožují nejen závislého jedince, ale mohou být nebezpečné i pro jeho okolí a mají společenský dopad. Nejlepší způsob, jak vyhrát souboj se závislostí, je jí nikdy nepodlehnout (nehazarduj.cz nedatováno).

3 Učitelská profese

Abychom mohli lépe pochopit učitelskou profesi, musíme si nejprve vymezit co profese je a jaká kritéria musí splňovat, aby bylo možné ji za profesi označit.

Průcha (2017, s. 174–175) ve svém díle používá seznam charakteristik „úplné profese“ podle Ornsteina a Levina (1989, s. 43-44). Podle těchto autorů se profese (profesionál) musí vyznačovat následujícími znaky:

- *soubor znalostí a dovedností, který přesahuje znalosti a dovednosti laických osob;*
- *smysl pro službu veřejnosti a celoživotní angažovanost pro ni;*
- *aplikace výzkumu a teorie v praxi;*
- *dlouhá doba speciálního výcviku;*
- *kontrola nad licenčními standardy a/nebo nad požadavky zahájení výkonu příslušného povolání;*
- *autonomie v rozhodování o vybraných sférách vlastní pracovní činnosti;*
- *přijetí odpovědnosti za výkon činnosti a existující soubor výkonových standardů;*
- *oddanost práci a klientům;*
- *používání administrativy k usnadnění práce profesionálů;*
- *existence samostatných sdružení (komor) příslušníků profese;*
- *organizace poskytující akreditace pro individuální profesionály;*
- *etický kód pomáhající řešit sporné záležitosti při výkonu profese;*
- *vysoká úroveň důvěry v jednotlivé pracovníky profese;*
- *vysoká sociální prestiž a vysoký ekonomický status profesionálů.*

Na základě těchto charakteristik Ornstein a Levin (1989) konstatují, že učitel nesplňuje všechny obsažené charakteristiky. Z toho důvodu nelze učitelství brát jako profesi, ale pouze jako semiprofesi či vyvíjející se profesi. Autoři argumentují tím, že mnoho lidí vykonává učitelské povolání bez příslušné licence. U nás se jedná především o neaprobované učitele či učitele z řad odborníků bez pedagogického vzdělání. Dále není přesněji specifikováno, co vše je součástí souboru profesních znalostí a dovedností pro výkon povolání učitele. V důsledku toho mohou být požadavky vysokých škol na přípravu budoucího učitele velice odlišné. Na základě těchto a jiných skutečností se často stává, že mnoho osob z laické veřejnosti hovoří o záležitostech vzdělávání, jako by byli experti na vzdělávání. Výskyt tohoto jevu není v jiných profesích možný.

Pro srovnání uvádím i anglosaské pojetí profese podle Greenwooda (1954). Podle něj se musí profese vyznačovat pěti základními atributy. Mezi tyto atributy patří systematická teoretická základna, což jsou dovednosti, znalosti a zkušenosti charakteristické pro danou profesi. Dalším atributem je autorita profese vzhledem ke klientům. Klient musí být přesvědčen, že mu odborník pomůže nalézt nejvhodnější řešení a naplní jeho potřeby. Autorita profesionála je limitována oborem, ve kterém je odborník vzdělaný. Kromě autority ze strany klientů je potřeba i autorita vzhledem ke společnosti, stvrzená určitými privilegii jako např. kontrola profesní organizace nad vzdělávacími organizacemi. Profesní kultura je pak dalším atributem vytyčující profesi. Jedná se o formální i neformální skupiny v rámci profese. Vzájemné interakce členů těchto skupin vytváří profesní kulturu, která obsahuje vlastní normy, hodnoty a symboly. Posledním atributem je etický kodex regulující jednání příslušníků dané profese tak, aby nebylo zneužito jejich pravomocí (Greenwood 1954 in Matoušek a kol. 2013).

Obě tyto charakteristiky profese se potkávají ve společných bodech. Řazení podle Ornsteina a Levina (1989) je však rozsáhlejší.

Problematika učitelství jako profese a otázka, zda je učitelství profesí či nikoli, je opravdu velmi rozsáhlá a značně složitá. Jelikož se nejedná o stěžejní téma této kapitoly, nýbrž jen o stručné zasvěcení do této problematiky, dovoluji si v dalších podkapitolách učitelství nazývat jako profesi, a to ačkoli se jedná spíše o semiprofesi. Učiním tak také z důvodu, že v mnohé literatuře (např. Průcha 2017) je pojem učitelská profese hojně používán a jedná se o jakési zavedené spojení.

3.1 Specifika učitelské profese a zdravotní rizika s nimi spojená

Učitelství patří do skupiny profesí, které označujeme jako pomáhající, tj. profese, jejichž hlavní náplní je pomoc lidem. Do této skupiny profesí patří i učitelství.

Ve spojení s pracovní zátěží je profese učitele obecně uznávaná jako nesnadná. Mnoho lidí, nezasvěcených do problematiky učitelství, poukazuje především na výhody spojené s tímto typem profese, jako je např. kratší pracovní doba nebo dvouměsíční prázdniny. Tito lidé, nebo spíše laici, zároveň také doplňují, že by tuto profesi sami vykonávat nemohli. Z těchto tvrzení lze vyvodit, že velká část veřejnosti nejspíše opravdu připouští mimořádnou namáhavost učitelství a s ní spojená zdravotní rizika. Je také zajímavé, že se pedagogická teorie a výzkum zabývají především přípravou učitelů, ale naprosto vynechávají zkoumání

pracovní spokojenosti, zdraví a rizikových zdravotních faktorů spojených s tímto typem profese včetně stresu (Průcha 2002).

Učitel a zdraví je téma, kterému se věnuje pozornost již pár let. Profese učitelství patří mezi společensky významné profese a je velmi náročná. Na osobnost učitele jsou kladeny vysoké nároky a je pod neustálou společenskou kontrolou. Výsledky výzkumů potvrzují zvýšenou pracovní a psychickou zátěž, na které se podílí především tlak na neustálou přítomnost v práci, a to bez ohledu na zdravotní stav nebo osobní důvody. Tyto okolnosti jsou spojené s charakterem učitelské profese, kdy je velice obtížné hledat zastoupení učitele v době jeho nepřítomnosti. Dalším faktorem je časový tlak, vysoké nároky na jednání a spolupráci učitele a také riziko možného ohrožení zdraví jiných osob. V neposlední řadě stojí i obtěžující přemíra hluku. Psychická zátěž se projevuje snížením pozornosti a zvýšením pocitu odpovědnosti. Promítá se i do motivace k práci, do vztahů na pracovišti a v jednání s druhými lidmi. Souvisí samozřejmě i s řadou zdravotních rizik, napětím, únavou a stresem. Z výroků učitelů vyplývá, že původ jejich stresu také pramení ze špatného postoje žáků k učení, z výuky žáků s kázeňskými problémy a z důvodu nízkého společenského postavení a nedostačujícímu finančnímu ohodnocení (Blažková 2004).

3.1.1 Syndrom vyhoření

Blažková (2004) popisuje, že psychická zátěž trvající delší dobu může vést až k tzv. syndromu vyhoření, taktéž nazývaném jako burnout efekt. Jedná se o soubor typických symptomů vznikajících u lidí, kteří pracují v pomocných profesích. Syndrom vyhoření vzniká jako důsledek dlouhodobého pracovního stresu. Objevuje se téměř u všech pomáhajících profesí a prakticky u každého pracovníka se v průběhu pracovního života někdy objeví projevy tohoto syndromu. Vznik syndromu tkví ve zvláštních nárocích, které na pracovníka klade intenzivní kontakt s lidmi využívající sociální služby (Matoušek 2013).

Syndrom vyhoření je komplikovaný jev a v jeho popisu se odborníci často rozcházejí. Shodují se však na těchto znacích:

- syndrom vyhoření je zejména psychický jev, prožitek vyčerpání;
- objevuje se v profesích, které jsou charakteristické prací s lidmi nebo jsou s lidmi v pravidelném kontaktu;
- je tvořen řadou příznaků v psychické oblasti, ale může se částečně promítnout i do fyzické nebo sociální oblasti;

- primární složkou je emoční a kognitivní vyčerpání a celková únava. (Čapek et al. 2018)

Není známo, co přesně k syndromu vyhoření vede. Nejčastěji se uvádí např. konflikty rolí, příliš velká očekávání, nedostatek samostatnosti, nedostatek podpory ze strany zaměstnavatele a velké množství práce neúměrné k časovým možnostem. S výše zmíněnými faktory se v průběhu kariéry často setkává bohužel i učitel (Čapek et al. 2018).

Posuzováním profesionálního vyhoření se zjistilo, že třetina všech učitelů potřebuje více podpory od svého okolí a více osobních zájmů a činností v rámci svého volného času, které vedou k uvolnění napětí a snížení stresu (Blažková, 2004).

Čapek et al. (2018) uvádí, že podle některých odborníků je původně spíše náhodná metafora poměrně výstižná. Syndrom vyhoření představuje ztrátu vnitřního ohně. Tento životní oheň se nachází uvnitř nás a dává nám energii. Pokud oheň hoří příliš velkým plamenem, vše spálí. Pokud hoří málo nebo jen doutná, vyhasne. Důsledkem je vyhasnutí naší vnitřní energie, zájmu a angažovanosti. Vyhořelý jedinec je nucen dávat více než dostává. Spotřebovává více energie, než je schopen doplnit a překračuje hranice svých psychických a fyzických možností.

Mezi typické projevy syndromu vyhoření patří podle Matouška (2013):

- neangažovanost ve vztahu ke klientům, vyhýbání se kontaktu s nimi;
- trvání na standardních postupech, ztráta individuálního přístupu;
- věnování práci nezbytné minimum energie, větší angažovanost v mimopracovních aktivitách;
- upřednostňování administrativních záležitostí před přímým kontaktem s klienty;
- důraz na vlastní pozici, pracovní postupy, pravomoci, finanční ohodnocení a další benefity pramenící ze zaměstnání;
- skepse vůči efektu služby a budoucnosti klientů;
- pracovní neschopnosti, žádosti o neplacené volno;
- pocity odosobnění a únavy;
- v minimu případů i zneužívání klientů.

V nedávné studii se Ptáček et al. (2018) zabývali mírou vyhoření učitelů základních škol. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že pro 53,2 % učitelů je jejich práce zdrojem dlouhodobého stresu vedoucího k syndromu vyhoření. Syndrom vyhoření je spojován

s životním stylem učitelů, kteří nedokážou oddělit práci od mimopracovního času a jejich volný čas trpí formou vyhoření. Vyhoření také souvisí s pocity deprese, 15,2 % učitelů uvedlo, že trpí střední až těžkou formou deprese. Více než polovina dotázaných učitelů (59,9 %) uvedla, že momentálně čelí dlouhodobému stresu.

Jako jeden z dalších primárních prediktorů syndromu vyhoření se kromě symptomů deprese ukázaly i chybné návyky a výkyvy ve způsobu života. Šlo především o nedodržování zásad zdravého životního stylu a s ním spojená konzumace alkoholu a nedostatek spánku. Markantní rozdíly byly pozorovány mezi učiteli, kteří mají či nemají čas na rodinu a své zájmy. Téměř čtvrtina respondentů není v této oblasti spokojena a v důsledku toho mají omezené možnosti na čerpání nové energie pro zvládnání pracovních povinností. Oproti tomu jsou skoro tři čtvrtiny učitelů přesvědčeny, že dodržují zásady zdravého životního stylu. Jelikož však 44 % respondentů uvedlo, že trpí spánkovým deficitem, je vhodné zvážit, zda opravdu dobře znají aspekty zdravého životního stylu a jsou si vědomi rizik spojených s jejich nedodržováním (Ptáček et al. 2018).

Jako u všech jiných zdravotních rizik existuje prevence vůči jejich vzniku, existuje i prevence vůči syndromu vyhoření. Čapek et al. (2018) ve svém díle uvádí několik rad pro učitele, aby tomuto vyhoření předešli. Jedná se o tato doporučení:

- vytvořte si příznivé pracovní prostředí a podmínky. Toto prostředí může mít podobu uspokojivého zaměstnání, harmonických rodinných vztahů, hezkého příbytku nebo zajímavých koníčků. Klidný život a podporující zázemí zaručí dostatek zásob pro doplnění energie vyčerpané profesním životem;
- osvojte si základy zdravého životního stylu;
- vnímejte okolní svět a otevřete se mu. Zajímejte se o svět okolo vás a snažte se porozumět situacím a jevům v jejich smysluplnosti a důležitosti.
- zbavte se strachu ze změn, jsou přirozenou součástí života a díky nim se vyvíjíme nejen my, ale i vše další a skrývají v sobě mnoho příležitostí. Chápejte změny jako příležitosti a využijte je naplno. Stres a zátěžové situace jsou běžnými jevy a nelze se jim vyhnout;
- naučte se identifikovat problémy, zátěžové situace, stres a naučte se je zvládat pomocí různých metod. Nebuďte pasivní a včas zareagujte;
- odděľujte pracovní život od osobního, včetně stresu, který z nich pramení. Nenoste si s sebou problémy z práce domů a naopak.

3.2 Pracovní podmínky vysokoškolských učitelů a jejich vliv na kvalitu stravování

O problematice stravování učitelů a zejména pak stravování vysokoškolských učitelů není v odborné literatuře příliš mnoho zmínek. Osobně se domnívám, že profese vysokoškolského učitele je velice náročná, a to nejen po časové stránce. Jak již bylo zmíněno v jiných kapitolách, k profesi učitele patří i stres a psychická zátěž. Tento faktor může negativně ovlivňovat i stravovací návyky vysokoškolských učitelů.

Šimonek a Friedlová (2009) uvádí kromě jiných možností prevence stresu i zdravé stravování. Podle autorů nemá zdravá, vyvážená strava v přiměřeném množství vliv pouze na tělesnou hmotnost, ale podílí se také na psychické kondici, pocitu únavy apod. Stejný názor zastává i Plamínek (2004), který tvrdí, že fyzické i psychické kondici prospívá pravidelný přísun kvalitní potravy. Dlouhé výukové bloky, které mohou trvat i tři hodiny v kuse, několik přednášek po sobě a případné cestování do jiných budov za výukou studentů, neposkytují učitelům potřebný čas na pravidelné stravování. Učitelé jsou zároveň nuceni konzumaci jídla plánovat mimo výuku. Stává se, že přednášky a cvičení jsou časově uspořádány tak, že probíhají přes poledne nebo ve večerních hodinách. Neumožňují tedy učitelům najíst se v době jeho obvyklého oběda nebo večeře. Výuka v tomto čase nemusí probíhat vždy, nicméně pokud se jedná i jen o občasnou výuku v tomto čase, např. jednou týdně, narušuje to běžný stravovací režim, na který je učitel navyklý.

Do zásad správného stravování patří podle Míčka a Zemana (1997):

- jíst pouze tehdy, když máme hlad, nikoliv jen chuť;
- pomalu a pečlivě kousat a přežvykovat sousta;
- jíst častěji, ale za to menší porce.

Domnívám se, že tyto zásady nemůže vysokoškolský učitel vždy dodržet. Učitel je nucen plánovat si konzumaci jídla mimo výuku. Může se tedy stát, že čas na jídlo sice bude mít, ale nebude hladový. Pokud se učitel dostane do časové tísně a nemá dostatek času a klidu na konzumaci jídla, nemůže splnit ani zásadu pomalého a pečlivého přežvykování soust. Poslední zásada záleží na konkrétním rozvrhu. Nicméně pokud má učitel přednášky hned po sobě a má vyčleněnou jen jednu větší přestávku, nemůže splnit ani zásadu častější konzumace menších porcí.

Učitel na vysoké škole se liší svým vytížením a způsobem výuky od učitelů na základních a středních školách. Výuka na vysoké škole je charakteristická dlouhými výukovými bloky a také občasnou výukou ve večerních hodinách. Tyto poznatky pramení z mé vlastní zkušenosti při studiu na vysoké škole. Když k těmto specifickým podmínkám přidáme i výzkumnou činnost učitelů, vytíženost s odborným vedením závěrečných prací studentů a v některých případech i působnost na více vysokých školách, zjistíme, že profese vysokoškolského učitele je nejen časově velice náročná, ale také složitá pro udržení zdravého životního stylu. Tyto faktory samozřejmě nelze aplikovat na všechny vysokoškolské pedagogy, protože každý z nich má pracovní podmínky nastavené jinak. Obecně lze ale říct, že se s těmito faktory můžou v rámci své profesní dráhy vysokoškolští učitelé setkat.

Dalším nepříznivým důsledkem stresu a nedostatku času může být volba nezdravých potravin, které nevyžadují tolik času na konzumaci a přípravu. Sinha a Jastreboff (2013) ve své studii uvádí, že pod vlivem stresu lidé volí potraviny s vysokou energetickou hodnotou. Jde především o potraviny s vysokým obsahem tuků a cukrů.

Abych zjistila, jak si vysokoškolští učitelé v oblasti stravování opravdu stojí, zrealizovala jsem dotazníkové šetření, které se zabývá právě touto problematikou. Informace o tomto šetření a jeho výsledky tvoří praktickou část této bakalářské práce.

Praktická část

Praktická část bakalářské práce obsahuje dvě části. První z nich je dotazníkové šetření mezi vysokoškolskými učiteli na několika různých vysokých školách v České republice. Tato část obsahuje rozbor pokládaných otázek a vyhodnocení odpovědí dotazovaných respondentů. Druhá část se zabývá výživovými doporučeními pro vysokoškolské učitele za účelem zlepšení kvality jejich stravování. Doporučení jsou sestavena s ohledem na současná doporučení pro stravování, ale zároveň se v nich promítají doporučení sestavená na základě vyhodnocení dotazníkového šetření.

4 Cíle praktické části

Jídlo a stravování je součástí našich každodenních životů, slouží k zajištění základních životních funkcí a potřeb, ale kromě této čistě praktické záležitosti plní také funkci psychologickou a sociální. To, co jíme, zásadně ovlivňuje naše fyzické zdraví. Ovlivňuje ale také to, jak se cítíme po stránce psychické.

Jednotlivé dílčí cíle praktické části jsou následující:

Cíl č. 1 – Zjistit, jakým způsobem a jak často se vysokoškolští učitelé stravují v průběhu pracovního dne.

Cíl č. 2 – Zjistit, zda mají vysokoškolští učitelé v průběhu pracovního dne dostatek času na stravování a zajištění jeho pravidelnosti.

Cíl č. 3 – Zjistit, jak vysokoškolští učitelé pohlíží na svou profesi z pohledu zdraví.

Cíl č. 4 – Zjistit a porovnat, zda vysokoškolští učitelé konzumují dostatečné množství ovoce a zeleniny a zda vědí, kolik by těchto potravin měli denně sníst.

Cíl č. 5 - Sestavit několik výživových doporučení, která odráží současný trend zdravého stravování. Tato doporučení budou sestavena také s ohledem na získaná data z dotazníkového šetření.

5 Metodologie

Pro praktickou část této bakalářské práce jsem použila metodu dotazníkového šetření. Dotazník obsahoval 19–22 otázek. Rozmezí otázek uvádím, protože některé otázky byly podmíněny odpovědí na předchozí otázku. V případě, že respondent odpověděl kladně, zobrazila se mu rozšiřující otázka, aby svou předchozí odpověď mohl blíže specifikovat. V dotazníkovém šetření bylo povinné zodpovědět všechny otázky. Otázky v dotazníku byly převážně uzavřené s přednastavenými odpověďmi, s možností doplnit vlastní odpověď pro případ, kdyby žádná přednastavená odpověď nekorespondovala s názorem dotazovaného. U některých uzavřených otázek jsem využila možnost výběru více odpovědí. Několik otázek bylo s otevřenou odpovědí, abych získala přímé informace a nezkrácený názor respondenta. U jedné z otázek jsem také aplikovala tzv. Likertovu škálu s cílem zjistit postoj dotazovaných ke konkrétním tvrzením. Termín pro vyplnění dotazníku byl v období od 25.02.2021 do 15.03.2021. Průměrná doba vyplnění činila jedenáct a půl minuty.

Jedinou cílovou skupinou respondentů byli vysokoškolští učitelé. Jedná se o velice úzkou skupinu lidí. Dopředu mi bylo známo, že bude těžké nasbírat velké množství vyplnění. Stanovila jsem si proto reálný cíl, kterým bylo 40 vyplnění a tento cíl se mi podařilo naplnit. Celkově jsem v rámci dotazníkového šetření získala 57 vyplnění, což předčilo má očekávání. Z 57 dotázaných (100 %) bylo 36 žen (63 %) a 21 mužů (37 %).

Dotazník byl nejprve zaslán několika desítkám pedagogů z Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. Oslovila jsem všechny učitele, kteří mě za dobu mého působení na vysoké škole učili a požádala je o vyplnění přiloženého dotazníku. Jednalo se o učitele z Katedry chemie a didaktiky chemie a Katedry pedagogiky. Po týdnu jsem obdržela okolo 20 vyplněných dotazníků a návratnost činila přibližně 50 %. Rozhodla jsem se požádat i své přátele, kteří rovněž studují vysokou školu, zda by byli ochotni mi pomoc a můj e-mail s prosbou o vyplnění zaslat učitelům ze svých škol. Kromě vyučujících z mých kateder, se mi podařilo získat vyplnění i od několika učitelů z dalších kateder Pedagogické fakulty. Konkrétně se jednalo o Katedru českého jazyka a české literatury a Katedru speciální pedagogiky. Zároveň jsem oslovila pedagogy z Univerzity Hradec Králové – Fakulta informatiky a managementu, Vysoké školy ekonomie a managementu, Vysoké školy logistiky v Přerově, ČVUT, Palestry a VŠCHT.

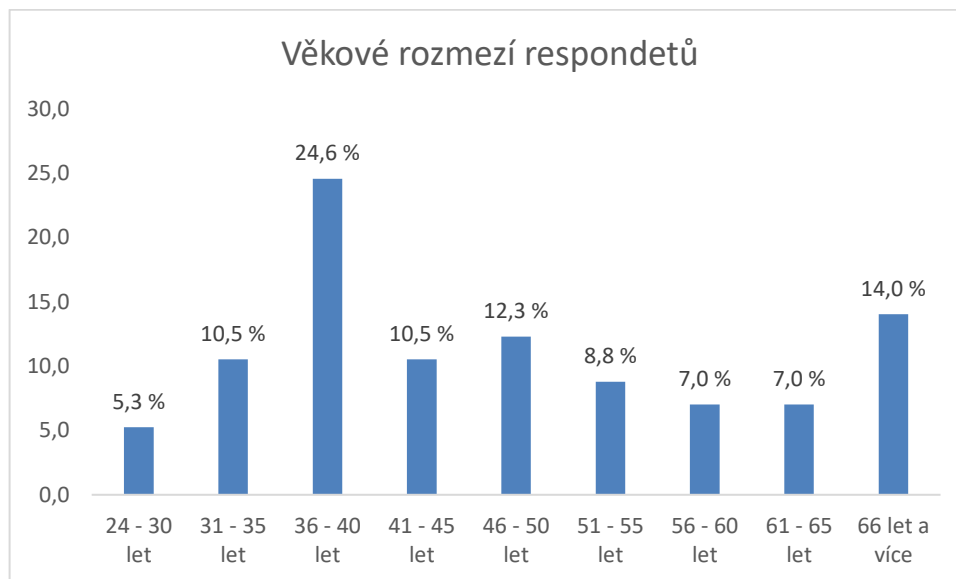
Ve svém dotazníku jsem se především zaměřila na otázky týkající se běžného denního stravování na pracovišti. Cílem dotazníkového šetření bylo zjistit, jak často se v průběhu dne

vysokoškolští učitelé stravují, zda snídají a odkud mají oběd. Zahrnuta byla rovněž otázka týkající se pitného režimu a konzumace ovoce a zeleniny. Jsem přesvědčena, že ovoce a zelenina patří k nejdůležitějším složkám naší stravy, kterých bychom měli mít vždy dostatek. Kromě otázek na konkrétní způsob stravování jsem se zaměřila i na časové možnosti stravování. Vysokoškolští učitelé mají nepravidelný rozvrh a může se stát, že přednáší v době svého obvyklého oběda či večeře. Proto mě zajímalo, zda mají na konzumaci pokrmů vždy dostatek času a klidu. Celkový well-being nesouvisí pouze s výživou a stravováním. Jedná se o mnohem komplexnější celek. Proto jsem zařadila do svého dotazníku i otázku na měření postojů k jednotlivým tvrzením. Tato tvrzení se zabývala kromě stravování také pohybem a spánkem. Dále jsem ve svém šetření zjišťovala, jaké další vlivy mohou negativně ovlivňovat zdraví (fyzické, psychické i sociální) a které souvisejí s profesí vysokoškolského učitele.

6 Výsledky dotazníkového šetření

Otázka č. 2

Graf č. 1 Věkové rozmezí



Zdroj: autor práce, 2021 (vlastní výzkum)

Další demografickou otázkou, hned po zjištění pohlaví, byla otázka č. 2. Tato otázka zjišťovala věkové rozmezí dotazovaných. Jako nejpočetnější věkové rozmezí se umístila kategorie 36–40 let, která čítala 14 respondentů (24,6 %). Věková kategorie 66 a více čítala 8 respondentů (14 %) a dále pak následovaly kategorie 46-50 let o 7 respondentech (12,3 %), 31-35 let o 6 respondentech (10,5 %), 41-45 let o 6 respondentech (10,5 %), 51-55 let o 5 respondentech (8,8 %), 56-60 let o 4 respondentech (7 %) a 61-65 let o 4 respondentech (7 %). Na posledním místě se umístila kategorie 24-30 let, která čítala 3 vysokoškolské učitele (5,3 %).

Otázka č. 3

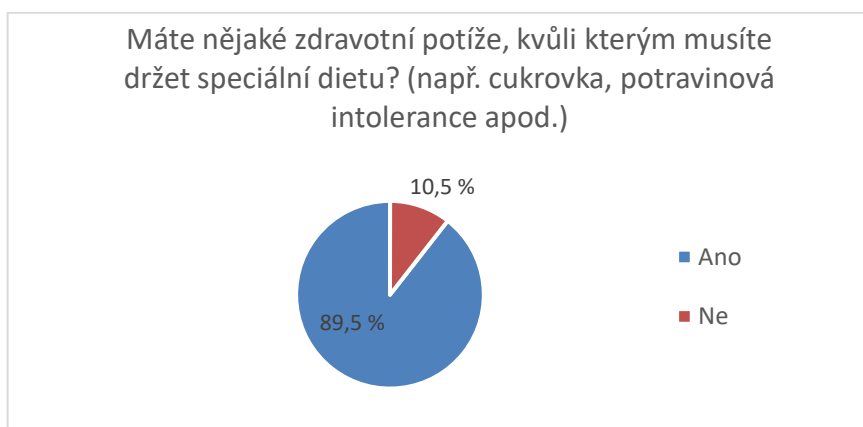
Třetí otázka zjišťovala oborové zaměření vysokoškolských učitelů. Tato otázka byla otevřená a respondenti zde vyplnili své oborové zaměření. Odpovědi respondentů byly u této otázky velice rozličné a do jisté míry korespondovaly s typem škol, ze kterých byli respondenti osloveni. Některá zaměření se shodovala, či si byla velice blízká. Proto jsem tyto odpovědi sloučila do různých kategorií, aby byly výsledky pro vyhodnocení otázky přehlednější.

Odpovědi dotazníkového šetření byly získány od respondentů z těchto oborů:

- informační technologie (10 respondentů; 17,6 %);
- přírodní vědy (7 respondentů; 12,3 %);
- pedagogika (6 respondentů; 10,5 %);
- speciální pedagogika (6 respondentů; 10,5 %);
- jazykovědné obory (6 respondentů; 10,5 %);
- ekonomie (5 respondentů; 8,8 %);
- logistika (3 respondenti; 5,3 %);
- psychologie (2 respondenti; 3,5 %);
- doprava (2 respondenti; 3,5 %);
- marketing a management (2 respondenti; 3,5 %);
- humanitní vědy (2 respondenti; 3,5 %);
- výchova ke zdraví (2 respondenti; 3,5 %);
- a jiné (4 respondenti; 7 %) – do této kategorie jsem zahrнула obory, které se vyskytovaly zcela samostatně a náleží sem biomedicína, cestovní ruch, public relations (PR) a materiálové inženýrství.

Otázka č. 4

Graf č. 2 Zdravotní potíže



Zdroj: autor práce, 2021 (vlastní výzkum)

Cílem čtvrté otázky bylo zjistit, zda respondenti trpí zdravotními potížemi, které by mohly zásadním způsobem ovlivňovat jejich stravování. 51 respondentů (89,5 %) uvedlo, že nemají žádné zdravotní obtíže a 6 respondentů (10,5 %) odpovědělo kladně, tedy že trpí zdravotními potížemi, kvůli kterým musí dodržovat speciální dietu.

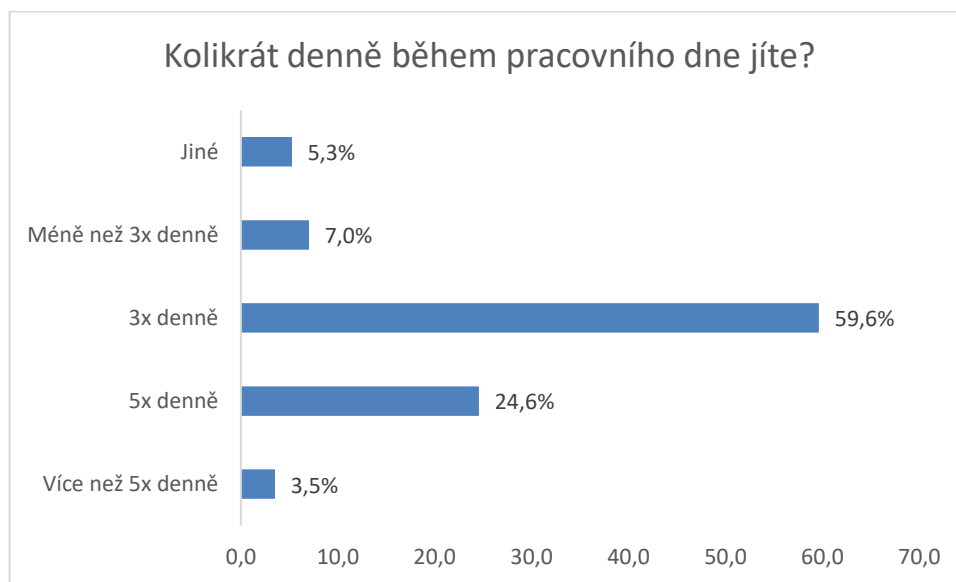
Otázka č. 5

Pátá otázka navazuje na čtvrtou otázku. Tato otázka se dotazovaným zobrazila pouze v případě, že v odpovědi předešlé otázky uvedli, že mají zdravotní potíže, kvůli kterým musí dodržovat speciální dietu. Jednalo se o otevřenou otázku zjišťující, kterými onemocněními respondenti trpí. Tři respondenti uvedli, že trpí cukrovkou, ale neuvedli, o jaký typ diabetu se jedná. Jednalo se o vysokoškolské učitele starší 51 let. Jako další zdravotní potíže uvedli respondenti vysoký krevní tlak (hypertenze), obezitu, alergie na ryby, ořechy a určitá omezení způsobená žlučnickovým kamenem.

Jednalo se o relativně nízké procento z celkového počtu všech respondentů. Ačkoli jsou některé tyto zdravotní potíže skutečně závažné a významně zasahují do našich životů, včetně způsobu stravování, jde zároveň o poměrně častá onemocnění v naší populaci. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla ponechat odpovědi těchto respondentů v dalších výsledcích. Dále mě zajímala skutečnost, zda respondenti trpící diabetem opravdu dodržují určitou dietu nebo se způsobem svých stravovacích návyků snaží své onemocnění pozitivně ovlivnit.

Otázka č. 6

Graf č. 3 Četnost stravování



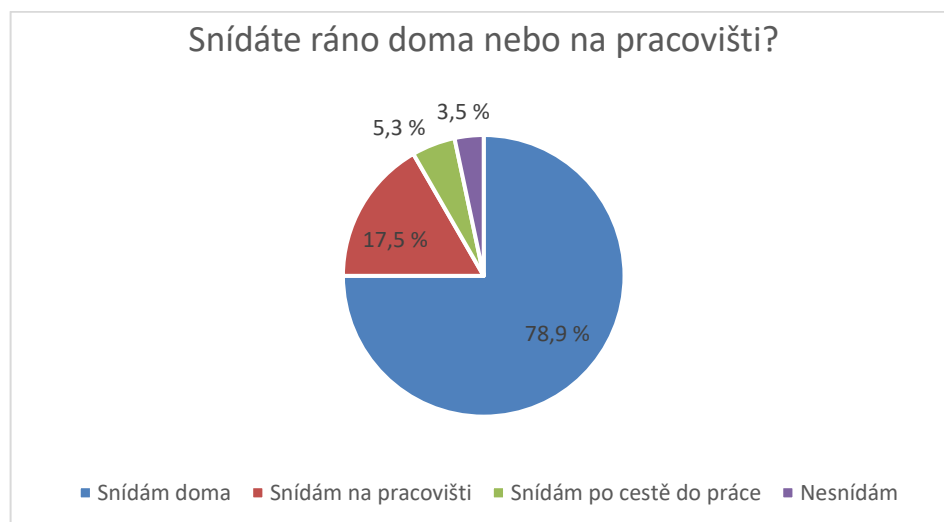
Zdroj: autor práce, 2021 (vlastní výzkum)

Šestá otázka byla uzavřena a zjišťovala, jak často se respondenti v průběhu pracovního dne stravují. Více než 5x denně jí 2 respondenti (3,5 %), 5x denně pak 14 respondentů (24,6 %),

3x denně jí 34 respondentů (59,6 %) a méně, než 3x denně jí 4 respondenti (7 %). 3 dotázaní (5,3 %) zvolili možnost „jiné“, ve které všichni stejně uvedli, že se stravují 4x denně.

Otázka č. 7

Graf č. 4 Snídaně



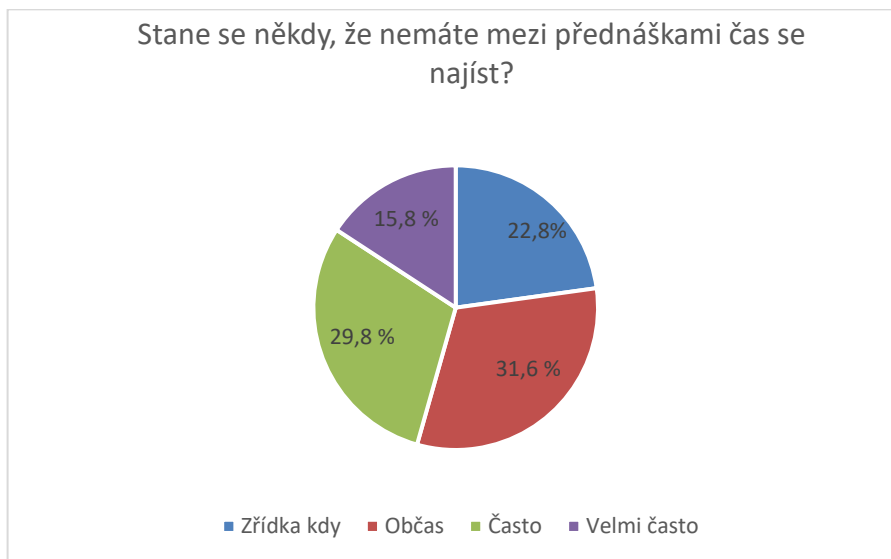
Zdroj: autor práce, 2021 (vlastní výzkum)

Sedmá otázka byla zaměřena na snídaně. Cílem této otázky bylo zjistit, kde vysokoškolští učitelé nejčastěji snídají, případně zda vůbec snídají. Snídaně je dle mého názoru velmi důležitou součástí dne, proto se na ni dotazují.

Na otázku bylo možné odpovědět pomocí více předpřipravených odpovědí, ale téměř ve všech případech volili respondenti pouze jednu z nabízených možností. Pouze 3 respondenti vybrali možnosti dvě. Z dotazníkového šetření vyplývá, že nejčastěji respondenti snídají doma (45 zvolení; 78,9 %). Na pracovišti snídá 17,5 % (10 zvolení). 5,3 % učitelů snídá cestou do práce (3 zvolení). Dva respondenti nesnídají vůbec (3,5 %).

Otázka č. 8

Graf č. 5 Čas na konzumaci jídla mezi přednáškami

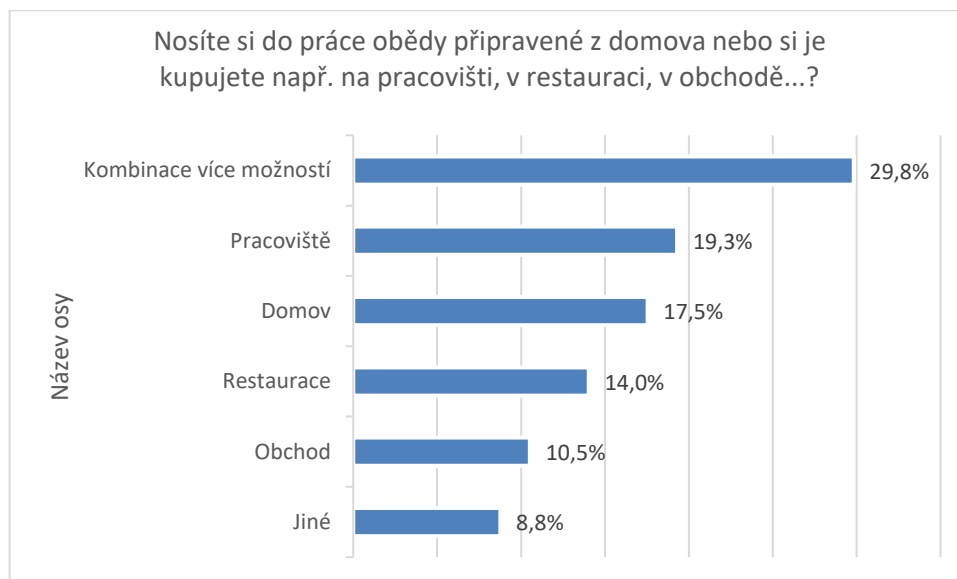


Zdroj: autor práce, 2021 (vlastní výzkum)

Osmá otázka zjišťovala, zda mají vysokoškolští učitelé čas mezi přednáškami na jídlo. 18 respondentů (31,6 %) zvolilo možnost „Občas“, 17 dalších respondentů (29,8 %) pak uvedlo možnost „Často“. Možnost „Zřídka kdy“ byla vybrána 13 respondenty (22,8 %) a odpověď „Velmi často“ zvolilo 9 dotázaných (15,8 %).

Otázka č. 9

Graf č. 6 Původ obědů

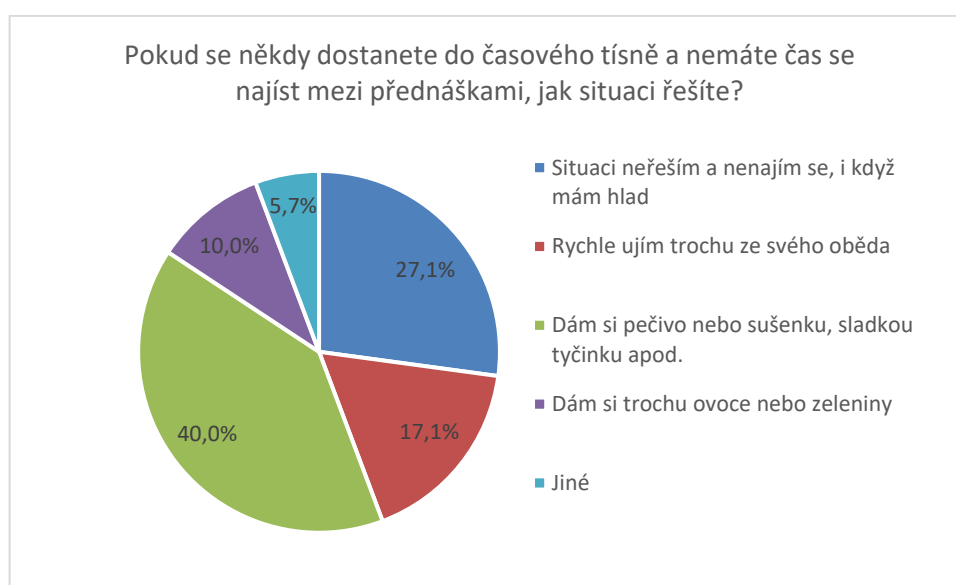


Zdroj: autor práce, 2021 (vlastní výzkum)

Devátá otázka se týkala obědů a jejich původu, tedy zda si vysokoškolští učitelé nosí obědy z domova, kupují si je na pracovišti, v restauraci či obchodě. Nejčastější odpovědí byla kombinace více možností. Tuto variantu vybralo celkem 17 učitelů (29,8 %). 11 respondentů (19,3 %) uvedlo, že si obědy kupují na pracovišti (jídelna, menza), z domova si oběd nosí 10 respondentů (17,5 %) a v restauraci si oběd kupuje 8 respondentů (14 %). V obchodě si oběd kupuje 6 dotazovaných (10,5 %). Možnost „jiné“ využilo 5 dotazovaných (8,8 %), kteří zde uvedli, že neobědvají nebo obědvají doma.

Otázka č. 10

Graf č. 7 Řešení hladu a nemožnosti se najíst

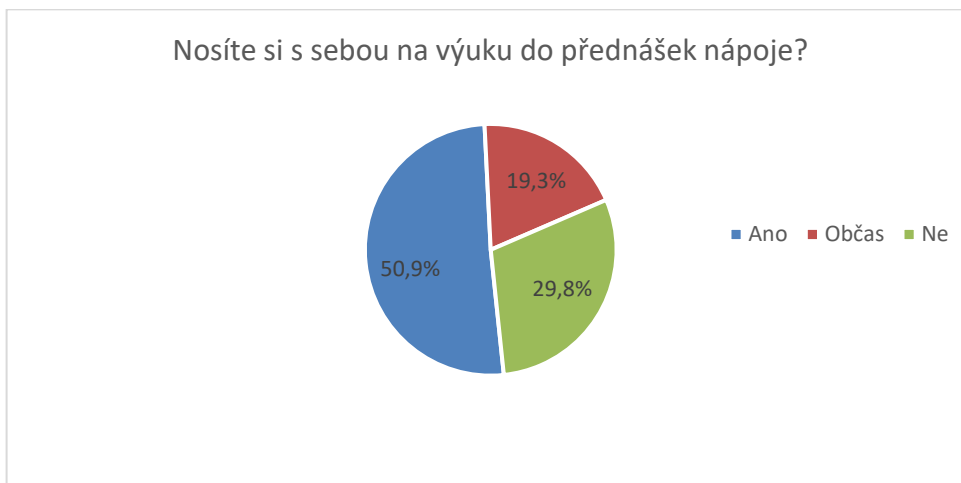


Zdroj: autor práce, 2021 (vlastní výzkum)

Cílem desáté otázky bylo přiblížit, jak učitelé řeší situaci, kdy mají hlad a nemají dostatek času se najíst. Na otázku bylo možné odpovědět pomocí více přednastavených možností nebo napsat vlastní odpověď. Ve většině případech si respondenti dají pečivo, sušenku, tyčinku apod. (28 zvolení; 40 %). Druhou nejčastější odpovědí (19 zvolení; 27,1 %) byla možnost, že respondenti situaci neřeší a ačkoli hlad mají, nenají se. Možnost „Rychle ujím ze svého oběda“ získala 12 zvolení (17,1 %). Pouhých 10 % (7 zvolení) z celkového počtu zvolených možností činí možnost „Dám si trochu ovoce nebo zeleniny“. Možnost „Jiné“ byla zvolena 4x (5,7 %), respondenti zde uváděli vlastní odpovědi, mezi které patří: oříšky a sušené ovoce, instantní kaše a jogurt nebo diabetický cukr.

Otázka č. 11

Graf č. 8 Nápoje

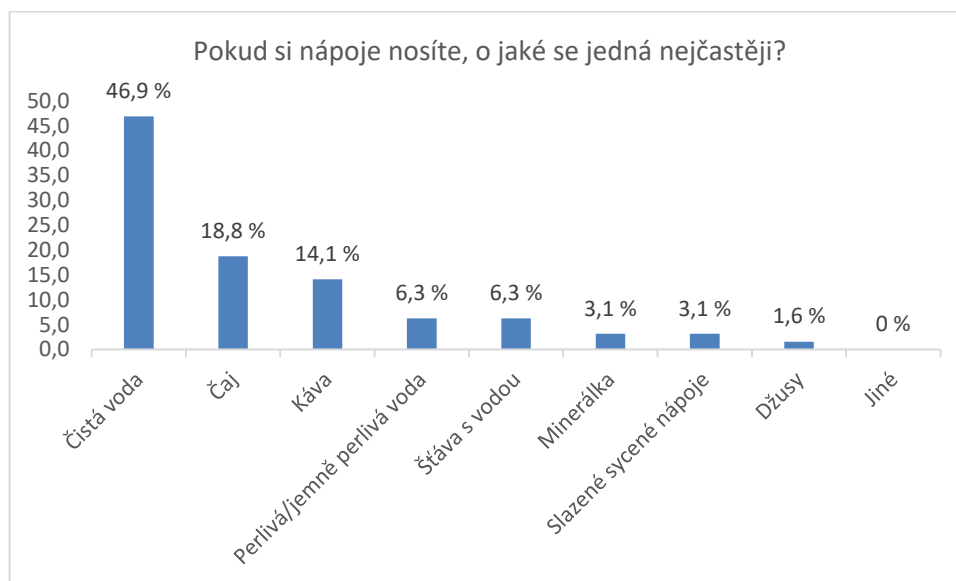


Zdroj: autor práce, 2021 (vlastní výzkum)

Jedenáctá otázka byla zaměřena na nápoje. Chtěla jsem zjistit, kolik učitelů si do přednášek nosí nápoje a udělat si tak lepší představu o pitném režimu respondentů. Z výsledku šetření vyplynulo, že 29 respondentů (50,9 %) si do přednášek nosí nápoje. 17 respondentů (29,8 %) uvedlo, že si nápoje do přednášek nenosí a 11 dotázaných (19,3 %) uvedlo, že si nápoje nosí občas.

Otázka č. 12

Graf č. 9 Druhy nápojů

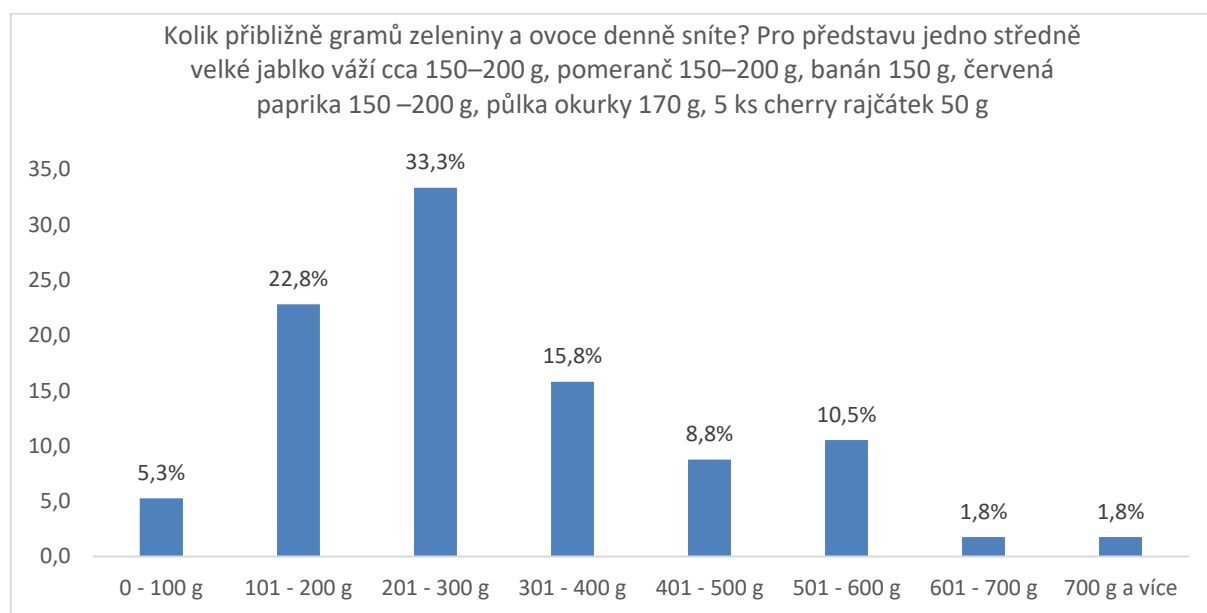


Zdroj: autor práce, 2021 (vlastní výzkum)

Dvanáctá otázka byla podmíněna předcházející otázkou. V případě, že respondenti v předešlé otázce odpověděli kladně, tedy že si nosí nápoje do přednášek nebo si je nosí alespoň občas, otevřela se jim tato otázka. Respondenti si mohli vybrat z více předpřipravených možností nebo uvést vlastní odpověď. Tuto možnost však nikdo nevyužil. Nejčastěji volenou možností byla čistá voda s celkovým počtem 30 zvolení (46,9 %). Dále následoval čaj s 12 zvoleními (18,8 %), káva s 9 zvoleními (14,1 %), perlivá či jemně perlivá voda se 4 zvoleními (6,3 %) a šťáva s vodou rovněž se 4 zvoleními (6,3 %). Několik respondentů zvolilo i další možnosti, kterými byly minerálka, slazené sycené nápoje a džusy. Tyto možnosti byly méně časté a jejich procentuální zastoupení činí dohromady 7,8 % (5 zvolení).

Otázka č. 13

Graf č. 10 Denní příjem ovoce a zeleniny

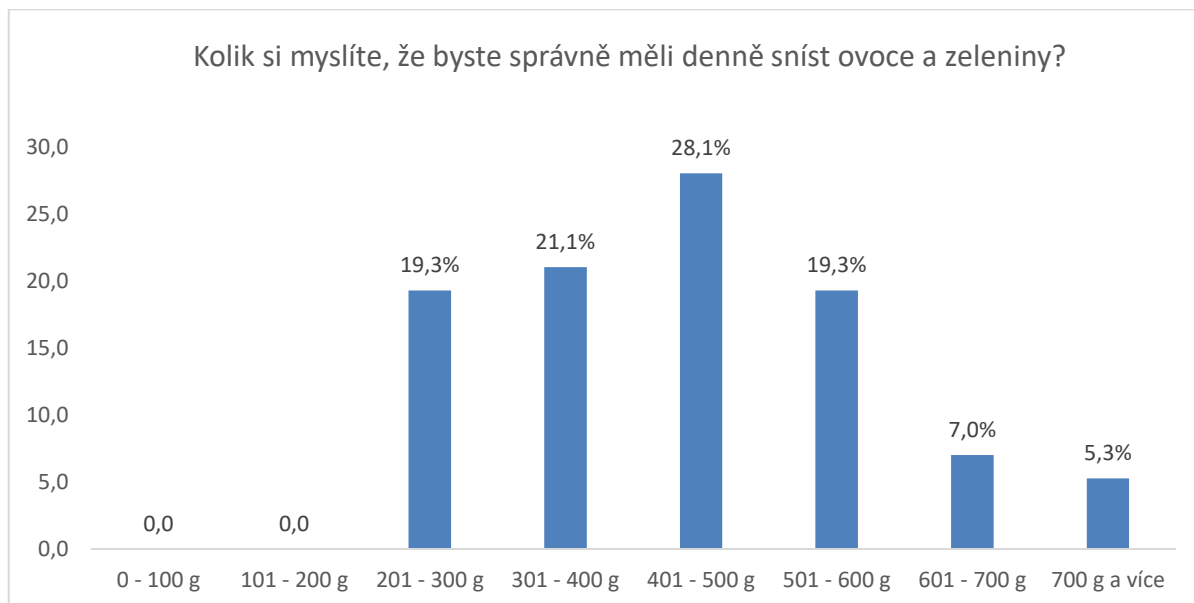


Zdroj: autor práce, 2021 (vlastní výzkum)

Třináctou otázkou jsem zjistila, kolik přibližně gramů ovoce a zeleniny učitelé za den sní. Nejvíce učitelů sní za den 201-300 g zeleniny a ovoce, jedná se o 19 učitelů (33,3 %). 13 respondentů (22,8 %) uvedlo, že sní 101-200 g, 9 respondentů (15,8 %) sní 301-400 g, 6 respondentů (10,5 %) sní 501-600 g, 5 respondentů sní 4001-500 g (8,8 %), 3 respondenti (5,3 %) sní 0-100 g, 1 respondent (1,8 %) sní 601–700 g a 1 respondent (1,8 %) sní více než 700 g zeleniny a ovoce denně.

Otázka č. 14

Graf č. 11 Správný denní příjem ovoce a zeleniny

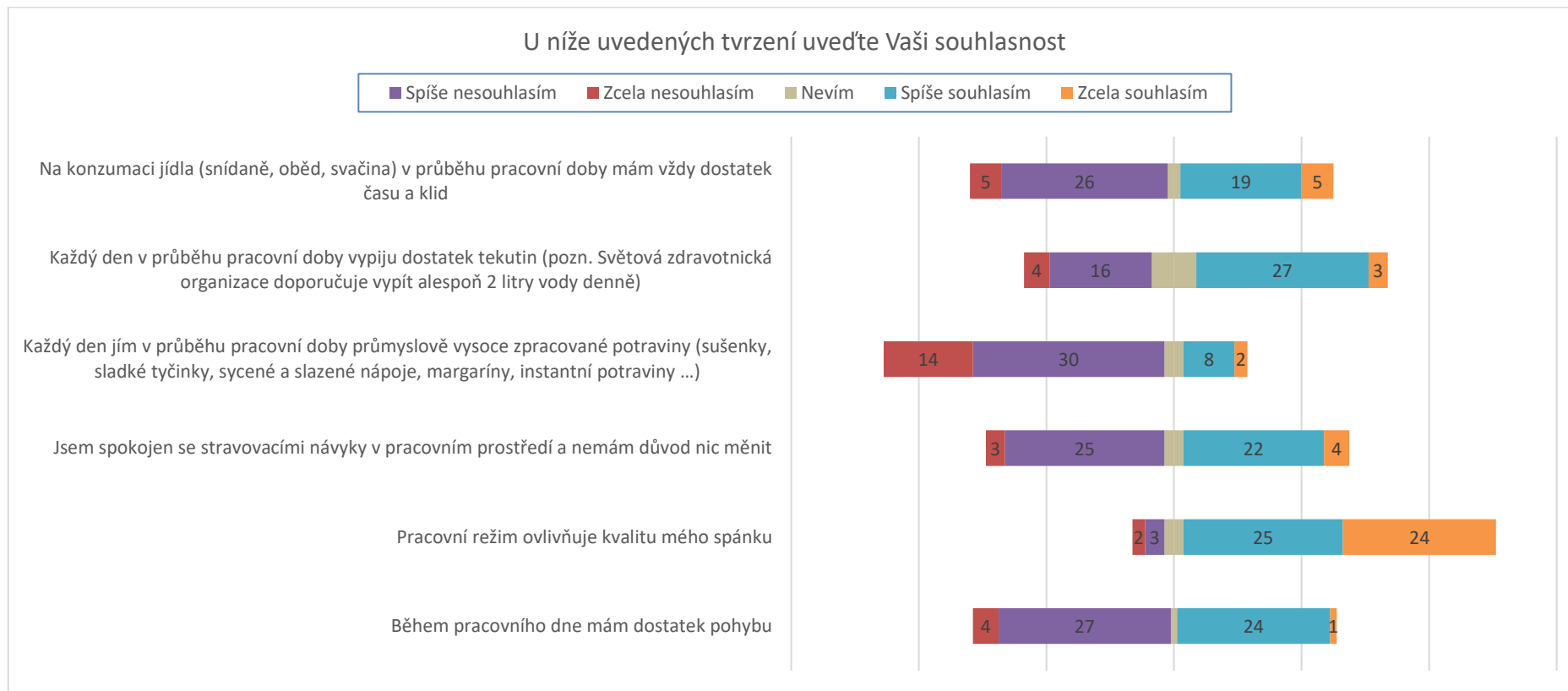


Zdroj: autor práce, 2021 (vlastní výzkum)

Čtrnáctá otázka naopak zjišťovala, kolik si respondenti myslí, že by správně měli za den sníst ovoce a zeleniny. Nejčastěji volenou možností bylo 401-500 g, kterou uvedlo 16 respondentů (28,1 %). Možnost 301-400 g zvolilo 12 respondentů (21,1 %) a poté následovaly možnosti 201-300 g s 11 respondenty (19,3 %), 501-600 g s 11 respondenty (19,3 %), 601-700 g se 4 respondenty (7 %) a 700 g a více se 3 respondenty (5,3 %).

Otázka č. 15

Graf č. 12 Souhlasnost s tvrzeními



Zdroj: autor práce, 2021 (vlastní výzkum)

U patnácté otázky jsem využila tzv. Likertovu škálu, která je vhodná zejména na měření postojů. Do dotazníku jsem vybrala několik tvrzení a respondenti uváděli svou souhlasnost s jednotlivými tvrzeními pomocí pětistupňové škály ve znění: zcela souhlasím – spíše souhlasím – nevím – spíše nesouhlasím – zcela nesouhlasím.

Na první tvrzení „Na konzumaci jídla (snídaně, oběd, svačina) v průběhu pracovní doby mám vždy dostatek času a klid“ odpovídali respondenti následovně: zcela souhlasím (5 respondentů; 8,8 %), spíše souhlasím (19 respondentů; 33,3 %), nevím (2 respondenti; 3,5 %), spíše nesouhlasím (26 respondentů; 45,6 %), zcela nesouhlasím (5 respondentů; 8,8 %).

Na druhé tvrzení „Každý den v průběhu pracovní doby vypiji dostatek tekutin (pozn. Světová zdravotnická organizace doporučuje vypít alespoň 2 litry vody denně)“ odpovídali respondenti následovně: zcela souhlasím (3 respondenti; 5,3 %), spíše souhlasím (27 respondentů; 47,4 %), nevím (7 respondentů; 12,3 %), spíše nesouhlasím (16 respondentů; 28 %), zcela nesouhlasím (4 respondenti; 7 %).

Na třetí tvrzení „Každý den jím v průběhu pracovní doby průmyslově vysoce zpracované potraviny (sušenky, sladké tyčinky, sycené a slazené nápoje, margaríny, instantní potraviny ...)“ odpovídali respondenti následovně: zcela souhlasím (2 respondenti; 3,5 %), spíše souhlasím (8 respondentů; 14 %), nevím (3 respondenti; 5,3 %), spíše nesouhlasím (30 respondentů; 52,6 %), zcela nesouhlasím (14 respondentů; 24,6 %).

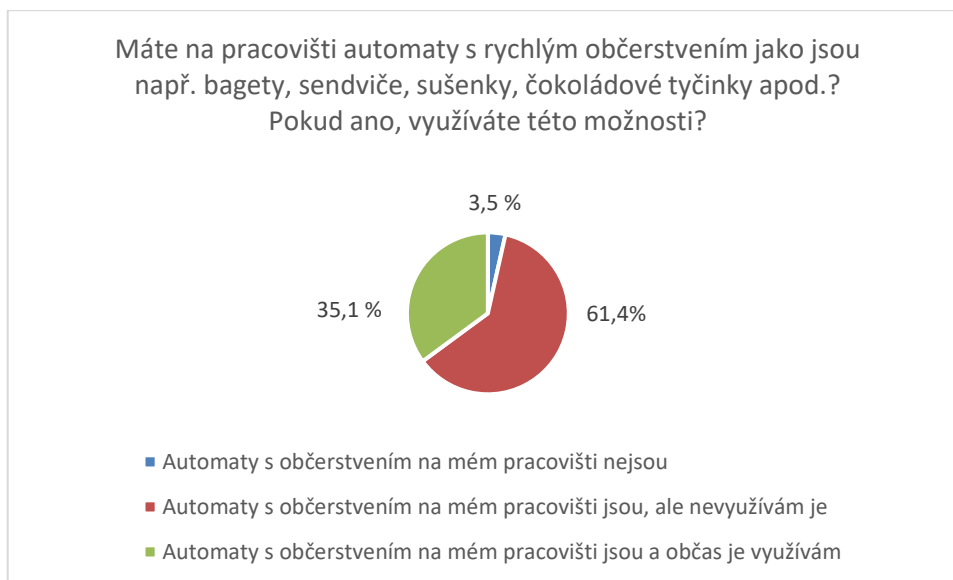
Na čtvrté tvrzení „Jsem spokojen se stravovacími návyky v pracovním prostředí a nemám důvod nic měnit“ odpovídali respondenti následovně: zcela souhlasím (4 respondenti; 7 %), spíše souhlasím (22 respondentů; 38,5 %), nevím (3 respondenti; 5,3 %), spíše nesouhlasím (25 respondentů; 43,9 %), zcela nesouhlasím (3 respondenti; 5,3 %).

U pátého tvrzení „Pracovní režim ovlivňuje kvalitu mého spánku“ odpovídali respondenti následovně: zcela souhlasím (24 respondentů; 42 %), spíše souhlasím (25 respondentů; 43,9 %), nevím (3 respondenti; 5,3 %), spíše nesouhlasím (3 respondenti; 5,3 %), zcela nesouhlasím (2 respondenti; 3,5 %).

Na šesté tvrzení „Během pracovního dne mám dostatek pohybu“ odpovídali respondenti následovně: zcela souhlasím (1 respondent; 1,8 %), spíše souhlasím (24 respondentů; 42 %), nevím (1 respondent; 1,8 %), spíše nesouhlasím (27 respondentů; 47,4 %), zcela nesouhlasím (4 respondenti; 7 %).

Otázka č. 16

Graf č. 13 Automaty s občerstvením

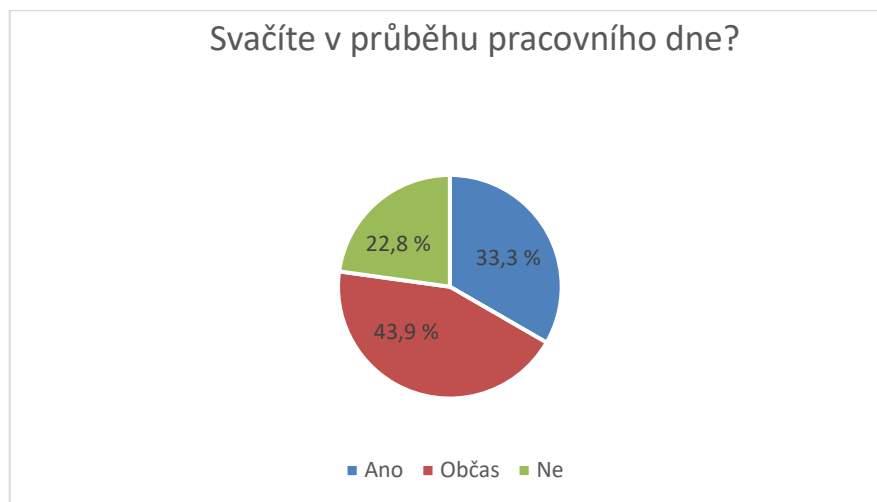


Zdroj: autor práce, 2021 (vlastní výzkum)

Šestnáctá otázka se týkala automatů s občerstvením na pracovišti. 35 respondentů (61,4 %) uvedlo, že automaty na jejich pracovišti jsou, ale nevyužívají je. 20 respondentů (35,1 %) uvedlo, že automaty s občerstvením na jejich pracovišti jsou a občas je využívají. 2 dotázaní (3,5 %) uvedli, že automaty na jejich pracovišti nejsou. Poslední možnost, která zněla „Automaty s občerstvením na mém pracovišti jsou a velmi často je využívám“, nebyla vybrána žádným respondentem.

Otázka č. 17

Graf č. 14 Svačiny v průběhu dne



Zdroj: autor práce, 2021 (vlastní výzkum)

Sedmnáctá otázka zjišťovala, zda učitelé v průběhu pracovního dne svačí. 25 dotázaných (43,9 %) uvedlo, že svačí občas a 19 respondentů (33,3 %) uvedlo, že svačí. 14 respondentů (22,8 %) v průběhu pracovního dne nesvačí.

Otázka č. 18

Graf č. 15 Potraviny ke svačině



Zdroj: autor práce, 2021 (vlastní výzkum)

Osmnáctá otázka byla rozšířením předchozí otázky. Těm respondentům, kteří uvedli, že svačí nebo svačí občas se zobrazila tato otázka. Respondenti měli možnost vybrat více přednastavených odpovědí nebo napsat vlastní odpověď. Nejčastěji volenou možností bylo ovoce (26 zvolení; 30,2 %). Poté následovalo pečivo (18 zvolení; 20,9 %), oříšky (13 zvolení; 15,1 %), sušenky a sladké tyčinky (10 zvolení; 11,6 %), zelenina (8 zvolení; 9,3 %), sladké pečivo (6 zvolení; 7 %) a jiné (5 zvolení; 5,8 %). Do možnosti jiné uvedlo 5 respondentů následující odpovědi: proteinový nápoj, kousek hořké čokolády, 2x jogurt, mléčné výrobky.

Otázka č. 19

Graf č. 16 Práce v době obvyklé večere

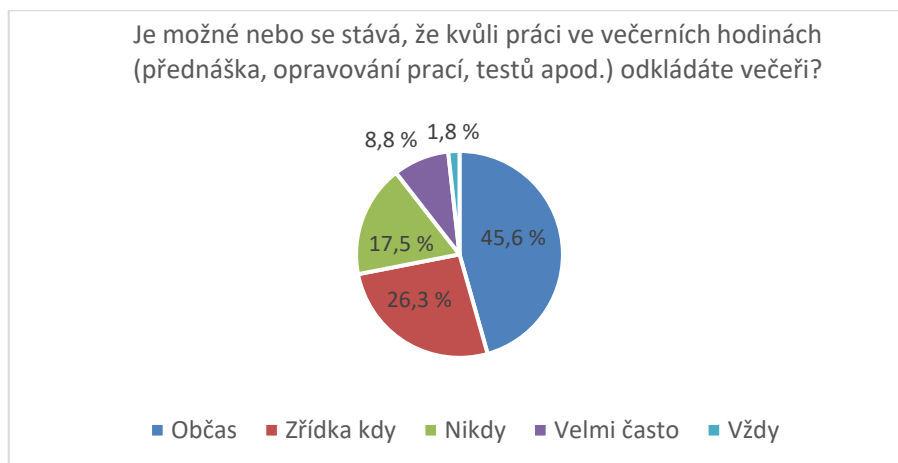


Zdroj: autor práce, 2021 (vlastní výzkum)

Devatenáctá otázka se zabývala časovými možnostmi vysokoškolských učitelů ve večerních hodinách, spojených s obvyklou dobou večere. 27 respondentů (47,4 %) uvedlo možnost „občas“. 16 respondentů (28,1 %) zvolilo možnost „zřídka kdy“, 11 respondentů (19,3 %) vybralo možnost „nikdy“ a 3 dotázaní (5,3 %) uvedli možnost „velmi často“. Poslední možnost „vždy“ nebyla vybrána žádným respondentem.

Otázka č. 20

Graf č. 17 Odkládání večeře z důvodu pracovních povinností

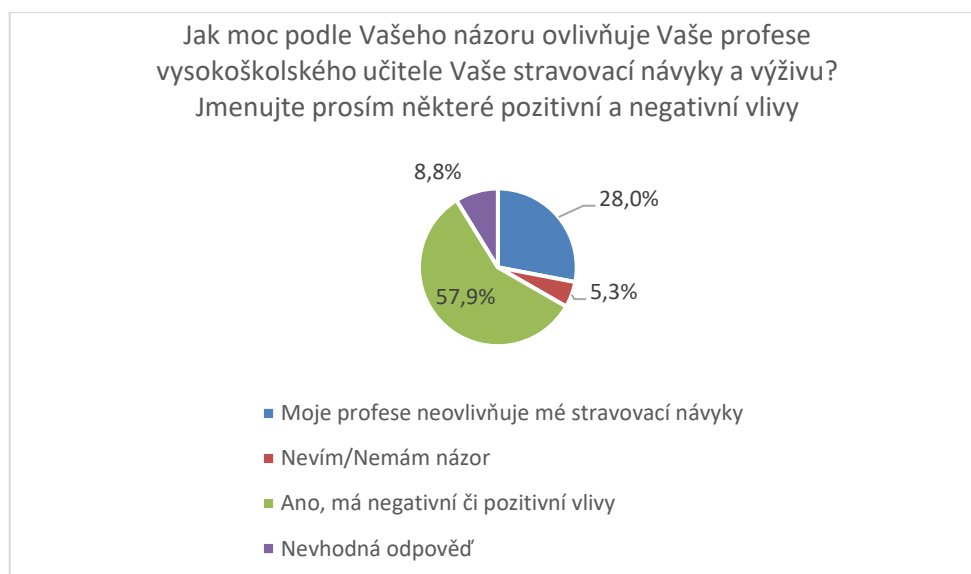


Zdroj: autor práce, 2021 (vlastní výzkum)

Kvůli práci ve večerních hodinách, mezi které patří např. přednáška, opravování prací, testů apod. odkládá občas večeři 26 respondentů (45,6 %), zřídka kdy 15 respondentů (26,3 %), nikdy 10 respondentů (17,5 %) a velmi často 5 respondentů (8,8 %). Kvůli práci ve večerních hodinách odkládá večeři vždy 1 respondent (1,8 %).

Otázka č. 21

Graf č. 18 Vliv profese vysokoškolského učitele na stravovací návyky



Zdroj: autor práce, 2021 (vlastní výzkum)

Dvacátá první otázka se zaměřovala na názor respondentů týkající se vlivu profese vysokoškolského učitele na jejich stravovací návyky a pozitivní či negativní vlivy s tím spojené. Respondenti na otázku odpovídali vlastními slovy. Jednalo se o otevřenou otázku. Tento způsob odpovědi jsem zvolila z toho důvodu, jelikož jsem chtěla znát přímý názor respondenta. Z tohoto typu otázky plyne i složitější vyhodnocení. Proto jsem se rozhodla ho provést následujícím způsobem. Odpovědi respondentů jsem rozdělila do čtyř skupin podle nejčastějších odpovědí. Respondenti uváděli, že jejich profese je nijak neovlivňuje, nebo že neví či nemají názor. Rozdělila jsem je tedy do kategorie „Moje profese neovlivňuje mé stravovací návyky“ a „Nevím/Nemám názor“. Do první kategorie jsem zařadila odpovědi od 16 respondentů (28 %). Kategorie „Nevím/Nemám názor“ čítá odpovědi od 3 respondentů (5,3 %). Jelikož někteří respondenti napsali odpověď nesouvisející s položenou otázkou, musela jsem jejich odpovědi vyloučit. Jednalo se o 5 respondentů (8,8 %). Poslední kategorie obsahuje odpovědi od respondentů, kteří uvedli některé negativní či pozitivní vlivy, které jsou spojené s jejich typem profese, tedy profesí vysokoškolského učitele. Do této kategorie jsem zařadila odpovědi od 33 dotázaných (57,9 %). Zároveň jsem tyto odpovědi rozdělila na pozitivní a negativní vlivy, abych získala přesnější číslo, a tedy i možnost porovnat, které vlivy převažují. Výčet autentických odpovědí s malou korektivní úpravou je uveden níže:

Pozitiva

- Mám možnost (čas) si zaběhnout koupit jídlo mezi hodinami.
- Nesouvisí s profesí, ale kolektivem, mám v okolí pozitivní příklady, jak se správně stravovat a jak se dá řešit případné nestíhání u jídla (proteinové nápoje, tyčinky).
- Mám dostatek informací o správném stravování.
- Zbytečně se nepřejídám.
- Velká míra svobody v možnosti nakládat s pracovním časem, což vytváří možnost pro to plánovat si stravu – čas pro konzumaci, množství, kvalita aj.
- Ve většině případů se mohu najíst kdykoli mimo výuku.
- Pozitivní je, že vím, jak by se mělo správně stravovat a pohybovat.

- Vzhledem k působnosti na VŠCHT mám dostatek informací o potravinách a stravování, mohu si vybrat mezi několika menzami, stravovací provozy jsou otevřeny mezi 11-15 hod.
- Mám klid na jídlo.
- Nezačínám brzo, takže mám čas na snídani doma.
- Dostatek znalostí ohledně správného stravování.
- Možnost úpravy rozvrhu výuky tak, aby byla přiměřená přestávka na oběd.
- Oproti jiným profesím trávím méně času přímo na pracovišti a mohu si lépe organizovat čas. Při vědecké práci jsem často doma u počítače a mohu jíst zdravěji, připravit si teplé jídlo a sníst ho v klidu. Vědecký přístup k životu mi také umožňuje více analyzovat složení potravin, porovnávat kvalitu.
- Vlivy jsou převážně pozitivní. Rozložení učebních povinností mi umožňuje stravovat se bez stresu.
- Poměrně svobodnější pracovní doba (ve srovnání s jinými profesemi) mi ve většině případů dovoluje jíst, kdy uznám za vhodné.
- Když neučím, můžu si čas sama rozvrhnout.
- Mám čas se najíst.
- Mám informace o zdravém životním stylu – snaha o jeho dodržování.

Negativa

- Musím si připravovat stravu doma, přizpůsobuji se rozvrhu.
- Nutnost přizpůsobit jídlo mimo výuku.
- Večerní vyučování negativně ovlivňuje návyky. Zároveň koncentrace hodin za sebou neblaze ovlivňuje "pohodu" konzumace.
- Ačkoli mám informace o správném stravování, nemám vždy možnost je uplatnit v praxi.
- Někdy jsou hodiny nepříjemně za sebou a opravdu stíhám jen udělat si nový hrnek čaje a sníst třeba banán nebo sníst něco v chůzi, když běžím do jiné budovy, jindy zase mám čas na příjemný oběd s kolegyněmi.
- Nepravidelná práce = nepravidelné stravování.
- Nemám pravidelný stravovací režim.

- Časová neorganizovanost.
- Hlavním problémem je především nepravidelnost režimu.
- Střídavý rozvrh v různých dnech, ovlivňování stresem, po najedení se hůř přemýšlí a plně soustředí, musím myslet předem, co budu jíst.
- Nepravidelný rozvrh hodin a cestování neumožňuje pravidelné stravování.
- S ohledem na výuku v Praze (edukační centrum) nemám vytvořeny podmínky pro stravování (celodenní strava pouze z vlastních zdrojů).
- Ačkoli vím, jak by se mělo správně stravovat někdy není čas a nelze toto dodržovat.
- Pokud učím do 19 hodin a dále, tak ovlivňuje negativně, v případě dlouhých výukových bloků není moc příležitostí na svačinu, oběd, nápoje atd.
- Někdy se stávalo (v standardních podmínkách), že jsem kvůli výuce nestihla oběd.
- Někdy (v mém případě) bývá problém s obědem (v případě více výuky v tomto čase...). Možná by stálo za to, mít vyhrazenou jednotnou dobu pauzy na jídlo, např. dle fakult (aby všichni nešli v jeden čas..).
- Jím v rychlosti a nemám na to klid.
- Většinou není čas na teplý oběd.
- Nepravidelná pracovní doba.
- V celku si myslím, že člověk/pracovník na VŠ by si měl být vědom toho, kde hledat informace, pokud chce svou výživu změnit, zlepšit. Občas jsou náročné dlouhé bloky výuky, kdy skutečně slouží k rychlému doplnění energie nebo zahnání nejhoršího hladu nějaká sladká tyčinka a hrnek kávy, ale moc dobře vím, že by to nemělo být pravidlem.
- Negativní stránkou je, že někdy není čas se najíst celý den, např. u státních zkoušek.
- Má práce ovlivňuje negativně fyzickou aktivitu, a to vede k volbě rychlých, nezdravých pochutin.
- Má práce mě ovlivňuje podstatně – méně piji.
- Nepravidelný režim – málo možností na kvalitní potraviny.
- Nepravidelnost stravování daná rozvrhem výuky, během které anebo i před ní nemohu jíst.
- Pracovní doba není vždy stejná, takže je nutné mít velice dobrou schopnost plánovat. Tu já bohužel nemám, proto se mi občas stane, že se nestihnu najíst.

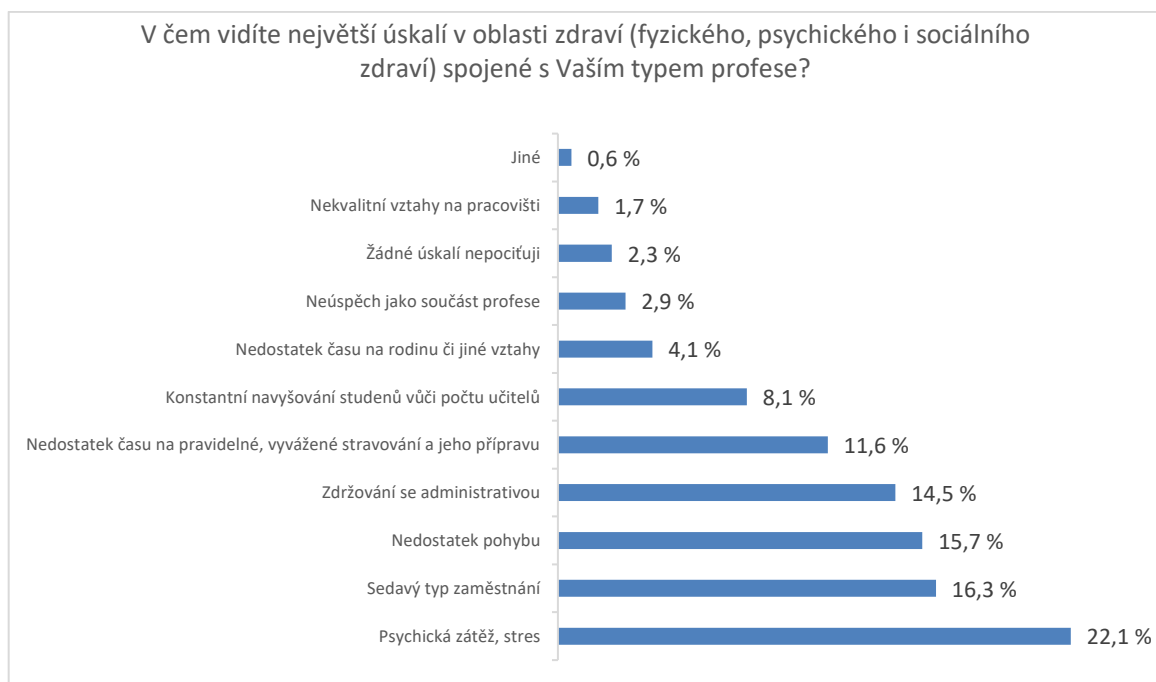
- Vysoké pracovní vytížení – nepravidelné stravování.

Z výše zmíněného výčtu všech odpovědí, které jsem rozdělila na pozitivní a negativní lze shrnout, že mezi nejčastější pozitiva spojená s profesí vysokoškolského učitele patří možnost si mimo výuku rozložit pracovní povinnosti tak, aby měl člověk dostatek času na oběd či svačinu. Dalším zmiňovaným pozitivem je i dostatečná znalost zdravého životního stylu a skutečnosti, jak by se měli lidé správně a zdravě stravovat.

Naopak mezi nejčastěji jmenované negativní vlivy podle výsledků dotazníkového šetření patří nepravidelný rozvrh, který neumožňuje pravidelné stravování a také dlouhé bloky výuky, při kterých není pauza. Kromě těchto negativ se objevilo několik zmínek o tom, že ačkoli respondenti ví, jak by se měli stravovat, ne vždy dokážou tyto znalosti uplatnit v praxi, zejména při nedostatku času mezi přednáškami nebo při dlouhých blocích výuky. Byl zmíněn i nedostatek času na oběd.

Otázka č. 22

Graf č. 19 Úskalí v oblasti zdraví spojená s typem profese vysokoškolského učitele



Zdroj: autor práce, 2021 (vlastní výzkum)

Poslední dvaadvacátá otázka zjišťovala názor respondentů na to, jaká vidí úskalí v oblasti zdraví spojená s jejich typem profese. Bylo možné zvolit libovolné množství přednastavených odpovědí a také napsat vlastní odpověď. Nejčastější odpovědí byla psychická zátěž a stres (38 zvolení; 22,1 %), dále pak sedavý typ zaměstnání (28 zvolení; 16,3 %), nedostatek pohybu (27 zvolení; 15,7 %), zdržování se administrativou (25 zvolení; 14,5 %), nedostatek času na pravidelné, vyvážené stravování a jeho přípravu (20 zvolení; 11,6 %), konstantní navyšování studentů vůči počtu učitelů (14 zvolení; 8,1 %), nedostatek času na rodinu či jiné vztahy (7 zvolení; 4,1 %), neúspěch jako součást profese (5 zvolení, 2,9 %), nekvalitní vztahy na pracovišti (3 zvolení; 1,7 %). Možnosti „jiné“ využil 1 respondent (0,6 %), který do odpovědi napsal „výuka v sobotu“. 4 respondenti rovněž zvolili možnost, že žádné úskalí nepocítují (4 zvolení, 2,3 %).

7 Diskuse

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo komplexně zjistit způsob stravování vysokoškolských učitelů v průběhu pracovního dne. Ke komplexnímu zjištění jsem došla pomocí několika dílčích cílů.

Prvním z dílčích cílů bylo zjistit, jakým způsobem se stravují vysokoškolští učitelé v pracovní dny, k čemuž jsem použila otázky číslo 6, 7, 9, 11, 12, 16, 17, 18 a částečně i otázku číslo 15. Zjistila jsem, že 34 respondentů (59,6 %) z 57 (100 %) jí třikrát denně a 45 dotázaných (78,9 %) z 57 (100 %) konzumuje snídani doma. Devátá otázka mi pomohla zjistit původ obědů dotazovaných učitelů. Nejčastější odpovědí byla kombinace více možností (oběd z domova, restaurace, menzy a obchodu). Jednalo se o 17 respondentů (29,8 %) z 57 (100 %). Otázky č. 11 a 12 se týkaly pitného režimu, z odpovědí vyplynulo, že 29 respondentů (50,9 %) z 57 (100 %) si do přednášek nápoje nosí vždy a nejčastějším nápojem je čistá voda s 30 zvoleními (46,9 %) z 64 zvolení (100 %). Šestnáctou otázkou jsem zjistila, zda se na pracovišti respondentů nachází automaty s rychlým občerstvením a jak často tyto automaty respondenti využívají. Potěšujícím zjištěním bylo, že 35 respondentů (61,4 %) z 57 (100 %) automaty na svém pracovišti má, ale nevyužívá je. Pomocí sedmnácté otázky jsem zjistila, zda dotazovaní v průběhu pracovního dne svačí. Zjistila jsem, že 25 dotázaných (43,9 %) z 57 (100 %) v průběhu pracovního dne svačí občas a 19 dotázaných (33,3 %) z 57 (100 %) svačí v průběhu dne vždy. Na tuto otázku navazovala osmnáctá otázka, která zjišťovala, jaké konkrétní potraviny respondenti svačí. Překvapujícím zjištěním bylo, že nejčastěji se jedná o ovoce, které získalo 26 zvolení (30,2 %) z 86 zvolení (100 %). Bohužel mnoho respondentů uvedlo jako zdroj svačiny i jiné méně vhodné potraviny jako např. pečivo s 18 zvoleními (20,9 %) z 86 zvolení (100 %).

Patnáctá otázka se také částečně týkala tohoto dílčího cíle. Konkrétně se jednalo o tvrzení „Každý den v průběhu pracovní doby vypiji dostatek tekutin (pozn. Světová zdravotnická organizace doporučuje vypít alespoň 2 litry vody denně)“, na jehož základě jsem zjistila, že s tímto tvrzením zcela souhlasí 3 respondenti (5,3 %) z 57 (100 %), spíše souhlasí 27 respondentů (47,4 %) z 57 (100 %) a spíše nesouhlasí 16 respondentů (28 %) z 57 (100 %) a zcela nesouhlasí 4 respondenti (7 %) z 57 (100 %).

Dalším tvrzením bylo „Každý den jím v průběhu pracovní doby průmyslově vysoce zpracované potraviny (sušenky, sladké tyčinky, sycené a slazené nápoje, margaríny, instantní potraviny ...)“, ze kterého vyplynulo, že s ním zcela souhlasí 3 dotazovaní (3,5 %) z 57 (100 %), spíše souhlasí 8 dotazovaných (14 %) z 57 (100 %), spíše nesouhlasí 30 dotazovaných (52,6 %) z 57 (100 %) a zcela nesouhlasí 14 respondentů (24,6 %) z 57 (100 %).

Druhý dílčí cíl se zaměřoval na to, jaké jsou časové možnosti na stravování vysokoškolských učitelů v průběhu pracovního dne. K tomuto cíli byly použity otázky číslo 8, 10, 19, 20 a částečně otázka číslo 15. Pomocí osmé otázky jsem zjistila, zda se někdy stává, že se respondenti nemají čas mezi přednáškami najíst. Došla jsem ke zjištění, že 18 respondentů (31,6 %) z 57 (100 %) nemá čas se najíst občas a 17 respondentů (29,8 %) z 57 (100 %) nemá čas se najíst často. Za pomoci desáté otázky jsem zjistila, jak respondenti řeší časovou tíseň, když mají hlad, ale nemají čas najíst. Odpovědi s nejvíce 28 zvoleními (40 %) ze 70 zvolení (100 %) byla konzumace pečiva, sušenek, sladkých tyčinek apod. Otázky číslo 19 a 20 se zaměřovaly na časové možnosti respondentů ve večerních hodinách, chtěla jsem jejich pomocí zjistit, zda se někdy stane, že v době svojí obvyklé večere jsou dotazovaní ještě na pracovišti, např. vyučují na přednášce a také zda kvůli pracovním povinnostem odkládají večeri. V obou případech respondenti nejčastěji volili možnost „občas“, která u devatenácté otázky čítala 27 respondentů (47,4 %) z 57 (100 %) a u otázky číslo dvacet ji uvedlo 26 respondentů (45,6 %) z 57 (100 %).

Patnáctá otázka obsahovala, některá tvrzení, která souvisí s druhým dílčím cílem. Jednalo se o tvrzení „Na konzumaci jídla (snídaně, oběd, svačina) v průběhu pracovní doby mám vždy dostatek času a klid“. Zjistila jsem, že s tímto tvrzením zcela souhlasí 5 respondentů (8,8 %) z 57 (100 %), spíše souhlasí 19 respondentů (33,3 %) z 57 (100 %), spíše nesouhlasí 26 respondentů (45,6 %) z 57 (100 %) a zcela nesouhlasí 5 respondentů (8,8 %) z 57 (100 %).

Třetím dílčím cílem jsem zjišťovala, zda vysokoškolští učitelé konzumují dostatečné množství ovoce a zeleniny a zda vědí, kolik by těchto potravin měli denně sníst. Využila jsem pro to otázky číslo 13 a 14. Z třinácté otázky jsem zjistila, že méně než třetina všech respondentů (22,9 %) sní denně více než 400 g ovoce a zeleniny. Toto množství je hranicí minimálního doporučeného množství příjmu ovoce a zeleniny za den (SZO 2020). 19

respondentů (33,3 %) z 57 (100 %) sní denně 201–300 g ovoce a zeleniny, 13 respondentů (22,8 %) z 57 (100 %) sní denně 101–200 g ovoce a zeleniny a 1 respondent (1,8 %) z 57 (100 %) sní denně méně než 100 g ovoce a zeleniny. Jedná se o poměrně špatné výsledky. Ze čtrnácté otázky vyplynulo pozitivnější zjištění, a sice, že více než polovina všech respondentů (59,7 %) ví, kolik by správně měli denně sníst ovoce a zeleniny. Z výsledků těchto otázek lze vyvodit, že respondenti nekonzumují dostatečné množství ovoce a zeleniny, ačkoli ví, že by jich měli konzumovat více.

Čtvrtý dílčí cíl zkoumal pomocí otázek číslo 21 a 22 a částečně i pomocí otázky číslo 15, jak vysokoškolské učitelé nahlíží na svou profesi z pohledu zdraví. V otázce číslo 21 jsem od respondentů získala jejich pohled na práci vysokoškolského učitele z pohledu stravování a zjistila, jaké pozitivní a negativní vlivy v tomto ohledu vnímají. U některých respondentů se ukázalo, že jejich profese na jejich stravování nemá žádný zásadní vliv. Jiní pak jmenovali pozitivní či negativní vlivy, které vnímají. Z výsledků lze vyčíst, že převažovaly především negativní vlivy. Pokud však k pozitivním vlivům přičteme odpovědi od respondentů, kteří žádné zásadní vlivy, a tedy ani ty negativní, nepocítují, dostáváme se k velice vyrovnaným výsledkům. Domnívám se, že záleží na každém učiteli, jak si rozvrhne své pracovní povinnosti. Jsou učitelé, kteří mají kromě výuky na starosti i různé projekty, granty, účasti na konferencích, vedení závěrečných prací apod. Tito učitelé budou časově velice vytíženi. Naopak učitelé, kteří především vyučují, budou mít času o něco více. Rozhodně se ovšem jedná o náročnou profesi, která je složena z mnoha různorodých činností, které jsou náročné nejen po časové stránce.

Pomocí otázky číslo 22 jsem zjišťovala další úskalí v oblasti zdraví, která jsou spojené s profesí vysokoškolského učitele. Nejčastěji vybranou možností byla psychická zátěž a stres, která získala 38 zvolení (22,1 %) z celkových 172 (100 %). Dále pak sedavý typ zaměstnání s 28 zvoleními (16,3 %) ze 172 (100 %) a nedostatek pohybu s 27 zvoleními (15,7 %) ze 172 (100 %).

V patnácté otázce se vyskytovaly i tři tvrzení, která souvisí se čtvrtým dílčím cílem. Jednalo se o tvrzení „Jsem spokojen se stravovacími návyky v pracovním prostředí a nemám důvod nic měnit“ s nímž zcela souhlasí 4 respondenti (7 %) z 57 (100 %), spíše souhlasí 22

respondentů (38,5 %) z 57 (100 %), spíše nesouhlasí 25 respondentů (43,9 %) z 57 (100 %) a zcela nesouhlasí 3 respondenti (5,3 %) z 57 (100 %).

S dalším tvrzením „Pracovní režim ovlivňuje kvalitu mého spánku“ zcela souhlasí 24 respondentů (42 %) z 57 (100 %), spíše souhlasí 25 respondentů (43,9 %) z 57 (100 %), spíše nesouhlasí 3 respondenti (5,3 %) z 57 (100 %) a zcela nesouhlasí 2 dotázaní (3,5 %) z 57 (100 %).

S posledním tvrzením „Během pracovního dne mám dostatek pohybu“ zcela souhlasí 1 respondent (1,8 %) z 57 (100 %), spíše souhlasí 24 respondentů (42 %) z 57 (100 %), spíše nesouhlasí 27 respondentů (47,4 %) z 57 (100 %) a zcela nesouhlasí 4 respondenti (7 %) z 57 (100 %).

8 Doporučení

8.1 Doporučení na základě získaných dat z dotazníkového šetření

Z dotazníkové šetření jsem získala velice zajímavá data, na jejichž základě jsem vytvořila několik obecných doporučení, které mají za cíl zlepšit kvalitu stravování. Mezi tato doporučení patří:

- **Příprava domácích obědů do krabičky den dopředu**

Příprava obědů doma den dopředu s sebou nese celou řadu nesporných výhod. Budete např. vědět, z čeho přesně je váš oběd uvařený, kolik jste přidali soli nebo jak jídlo chutná. Kromě toho je příprava domácích obědů výhodná i po finanční stránce, protože ušetříte peníze za jídlo z restaurace či menzy. V porovnání s obědem z obchodu, který je většinou ve formě pár zvolených potravin, které není nutné ohřát nebo tepelně zpracovat, se zároveň jedná o mnohem kvalitnější stravu. Obědy nemusejí být nikterak složité. Chutné, zdravé jídlo lze vytvořit během půl hodiny z několika ingrediencí. Časově výhodnou metodou je také uvaření většího množství večeře, které zbude i na další den jako oběd. Zároveň doporučuji si jídlo do krabičky připravit ještě večer, než půjdete spát.

- **Příprava svačiny na následující pracovní den**

Připravujte si den dopředu svačinu v podobě ovoce, nakrájené zeleniny, oříšků, semínek nebo jogurtu (nejlépe neslazeného bílého). Jedná se o lehce uskladnitelné potraviny, které nezaberou místo a v případě hladu vám rychle dodají potřebou energii. Pokud budete mít takovou svačinu vždy po ruce, vyvarujete se koupi nezdravé potraviny v podobě sladkých tyčinek, čokolád nebo pšeničného pečiva.

- **Zajištění pitného režimu**

Dbejte na pravidelný pitný režim. Noste si s sebou vždy lahev na pití (ne jednorázovou PET lahev), abyste se mohli kdykoli napít a dotočit si čerstvou pitnou vodu z kohoutku. Lahev na pití také zajistí, že se vyvarujete zbytečné koupi vody v PET lahvi nebo sycených slazených nápojů.

- **Večeře a výuka ve večerních hodinách**

V případech, že se v době své obvyklé večeře nacházíte ještě na pracovišti, máte přednášku apod., zajistěte si doma den dopředu i večeři. Jako vhodná možnost se

nabízí např. salát. Nemusí se ohřívat. Nebudete se po něm cítit unavení jeho trávením a jeho konzumace je časově nenáročná. Takovou večeři si můžete dát těsně před večerní přednáškou nebo při pauze, případně ihned po skončení výuky.

- **Klid a čas na konzumaci jídla**

Snažte se jíst vědomě a bez spěchu. Pokud jste pracovní velmi vytížení, může se to zdát jako příliš těžký úkol, ale v případě, že si na konzumaci jídla opravdu vyhradíte více času, přinese to mnoho výhod. Zcela jistě to pomůže nejen vašemu zažívání, ale také psychické stránce zdraví.

8.2 Obecná výživová doporučení

8.2.1 Sacharidy

Sacharidy, mnohdy zjednodušeně označovány cukry, jsou významné látky, které plní v lidském organismu řadu různých funkcí. Mezi nejdůležitější funkce patří zdroj energie a tvoření energetických zásob v podobě glykogenu. Sacharidy se dělí podle počtu monosacharidových jednotek, které tvoří základní stavební jednotku všech sacharidů. Podle počtu těchto jednotek pak rozlišujeme oligosacharidy (2-10 monosacharidových jednotek) a polysacharidy, které obsahují stovky až tisíce monosacharidových jednotek. Součástí oligosacharidů jsou tzv. disacharidy, které jsou tvořeny dvěma jednotkami monosacharidu (Blahušová 2005).

Tyto disacharidy jsou oním jednoduchým cukrem, který dnes nalezneme ve většině průmyslově vysoce zpracovaných potravinách a také v našich cukřenkách. Lidskému tělu nepřináší žádné benefity. Tyto jednoduché cukry mají na zdraví populace negativní vliv. Způsobují obezitu, diabetes mellitus II. typu a do určité míry ovlivňují i naši psychiku. Mezi disacharidy patří např. sacharóza, tvořená D-fruktózou a D-glukózou. Tento disacharid nalezneme běžně v našich domácnostech v podobě řepného nebo třtinového cukru. Dalším zástupcem je laktóza neboli mléčný cukr, který je složen z D-galaktózy a D-glukózy a nalezneme jej v mléce savců. Oproti polysacharidům se všechny oligosacharidy liší svou typickou, sladkou chutí. Polysacharidy jsou makromolekulární látky bez sladké chuti a také s naprosto odlišnou funkcí a využitím pro lidský organismus. Nalezneme je např. v bílém pečivu, těstovinách nebo rýži.

Doporučení:

- omezte příjem jednoduchých cukrů z průmyslově zpracovaných potravin jako jsou cukrovinky, slazené nápoje, šťávy a džusy;
- omezte slazení kávy, čajů a jiných jim podobným nápojům. V případě, že nápoj bez oslazení nevypijete, vyměňte obyčejný cukr za med či javorový sirup. Dávky sladidla omezujte postupně, abyste si lépe zvykli na méně sladkou chuť;
- při domácím pečení nebo přípravě pokrmů volte místo řepného či třtinového cukru k doslazení sušené ovoce nebo hodně zralé banány;
- pokud máte chuť na sladké, sáhněte raději po ovoci – jablko nebo banán svou sladkou chutí uspokojí chuťové buňky a zároveň doplníte do těla další potřebné nutrienty;
- vyhněte se zvýšené konzumaci bílého pečiva, to můžete např. nahradit kváskovým chlebem nebo o něco zdravějšími variantami pečiva ze špaldové mouky.

8.2.2 Tuky

Tuky jsou další velmi důležitou složkou naší potravy. Jsou nejen energeticky vydatnou makroživinou, ale rovněž jsou pro naše tělo důležité tím, že rozpouští některé vitaminy (A, D, E, K), a tak podporují jejich účinnou vstřebatelnost. Mimo jiné jsou tuky i prekurzorem pro tvorbu vitamínu D a některých hormonů. Zároveň se jedná o „nositel chuti“, proto se s tuky a oleji (kapalnými tuky) setkáváme především v kuchyni. Tuk je samozřejmě také obsažen v mnoha průmyslově zpracovaných potravinách. Denní příjem tuků by neměl přesáhnout více než 30 % z celkového energetického příjmu za den (Blahušová 2005).

Z chemického hlediska jsou lipidy estery alkoholů a vyšších mastných kyselin. Mastné kyseliny jsou pro lidský organismus esenciální, tedy nepostradatelné. Jsme závislí na jejich příjmu z potravy, neboť si je nedokážeme sami syntetizovat. Mastné kyseliny rozdělujeme na nasycené (SFA), mononenasycené (MUFA) a polynenasycené (PUFA). Nenasycené mastné kyseliny nalezneme zejména v tucích živočišného původu (sádlo, máslo) a tropických olejích jako jsou palmový a kokosový olej. Hlavním zástupcem mononenasycených mastných kyselin je kyselina olejová, kterou nalezneme v olivovém oleji. Polynenasycené mastné kyseliny se dále dělí na omega 6 a omega 3 mastné kyseliny. V obou případech se jedná o esenciální složku naší potravy. U omega 6 mastných kyselin hrozí zdravotní riziko spíše z jejich nadbytku než nedostatku. Naopak omega 3 mastné

kyseliny jsou nedostatkové. Správný poměr mezi těmito kyselinami je 5:1. Mezi zástupce omega 3 mastných kyselin patří rybí tuk, konopné a lněné oleje a vlašské ořechy (Slimáková nedatováno).

Často se můžeme setkat s rozdělením tuků na „dobré“ a „špatné“. S tímto rozdělením částečně nesouhlasím. Dle mého názoru je mnohem důležitější jejich množství a za špatné tuky vnímám především tuky obsažené v průmyslově zpracovaných potravinách, které můžeme souhrnně označit jako transmastné kyseliny. Tyto mastné kyseliny nalezneme např. v nekvalitní čokoládě, čokoládových polevách, brambůrkách, fastfoodech apod. Významným zdrojem této vyloženě škodlivé mastné kyseliny byly dříve i margaríny, které se dnes již vyrábí jiným způsobem a k tvorbě transmastných kyselin téměř nedochází.

Doporučení:

- omezte konzumaci vysoce průmyslově zpracovaných potravin, které obsahují vysoké množství nekvalitních, průmyslově zpracovaných tuků;
- jezte potraviny bohaté na prospěšné tuky, tedy např. ryby, vejce, ořechy a semínka, avokádo;
- ve studené kuchyni používejte panenský olivový, avokádový, dýňový, konopný a vlašský olej;
- vyvarujte se konzumaci margarínů, jedná se o průmyslově vytvořené, ztužené tuky s vysokým obsahem omega 6 mastných kyselin, které mají prozánětlivé účinky;
- při tepelných úpravách používejte oleje jen k tomu určené. Řepkový olej, olivový olej v rafinované podobě, avokádový olej a případně i přepuštěné máslo (tzv. ghí) (Gáliková 2021; Slimáková nedatováno).

8.2.3 Bílkoviny

Základní stavební jednotkou bílkovin jsou aminokyseliny. Z chemického hlediska se jedná o deriváty karboxylových kyselin a obsahují karboxylovou skupinu COOH a aminoskupinu NH₂. Aminokyseliny mají schopnost se řetězit a tvořit tak peptidy a bílkoviny. Bílkoviny jsou tvořeny z více než 100 aminokyselinových zbytků a jejich molekuly jsou spojeny peptidovou vazbou.

Věda doposud analyzovala 8 esenciálních aminokyselin, které si lidské tělo nedokáže vytvořit samo a které tedy musíme přijímat z potravy. Mezi esenciální aminokyseliny patří valin, leucin, isoleucin, methionin, threonin, fenylalanin, tryptofan a lysin (Stuparič 2019). Vedle esenciálních aminokyselin nalezneme i neesenciální aminokyseliny, které si lidský organismus dokáže syntetizovat sám. Kromě tohoto rozdělení můžeme bílkoviny také rozlišovat na plnohodnotné, téměř plnohodnotné a neplnohodnotné. Toto rozdělení vyplývá ze zastoupení jednotlivých aminokyselin v potravě. Do plnohodnotných bílkovin patří vaječný bílek nebo mateřské mléko. Obsahují všechny aminokyseliny v potřebném množství. Téměř plnohodnotnou bílkovinu tvoří svalová bílkovina živočišného původu, tedy maso. Mezi neplnohodnotné bílkoviny pak patří bílkoviny rostlinného původu, tedy luštěniny, obiloviny a jiné (Dostálová 2018). Z výše zmíněných informací by se mohlo zdát, že nejideálnější potravinou z hlediska složení aminokyselin je vejce nebo maso. Je však důležité si uvědomit, že bílkoviny bychom měli přijímat ze všech jejich zdrojů, včetně těch rostlinných. Rostlinné bílkoviny sice nemusí obsahovat všechny potřebné aminokyseliny, ale jejich vhodnou kombinací s jinými rostlinnými či živočišnými bílkovinami zajistíme jejich vzájemné doplnění. Základ zdravé výživy spočívá především v pestré stravě, ani v oblasti bílkovin tomu není jinak. Člověk by měl tyto makronutrienty získávat ze všech jejich zdrojů.

Doporučení:

- v minulosti se často upozorňovalo na vysoký obsah cholesterolu ve vaječném žloutku, a tedy i rizikový faktor pro vznik kardiovaskulárních onemocnění. Tento mýtus byl však překonán, a naopak se v dnešní době konzumace vajec doporučuje na 1–2 vejce denně. Bylo dokázáno, že ve většině případů cholesterol ze žloutku nezvyšuje hladinu cholesterolu v krvi. Jako značně důležitý faktor na zvýšenou hladinu cholesterolu hraje vliv kvality přijímaných tuků, pohyb a celkově zdravý životní styl (Pávková Málková 2018). Doporučuji tedy každodenní konzumaci vaječné bílkoviny. Vejce si vybírejte podle původu a typu chovu, upřednostňujte vejce z české produkce a vejce slepic, které žijí ve volném výběhu;
- jezte maso v přiměřené míře a dbejte na jeho původ, tedy jak na zemi původu, tak typ chovu, ve kterém zvíře žilo. Nejlepší volbou je konzumace masa od lokálních

farmářů, kteří dobytek chovají ve volném chovu. Maso z takového chovu může být často drahé a mnoho domácností si takový výdaj nemůže dovolit. Pokud však maso budete konzumovat příležitostně, ne každý den, zvýší se jeho dostupnost;

- bílkoviny čerpejte i z rostlinných zdrojů. Výborným zdrojem bílkovin jsou např. fazole mungo, cizrna neboli římský hrách, červená čočka, quinoa, tofu a fermentovaná sója v podobě tempehu. Tyto rostlinné zdroje jsou bohaté nejen na bílkoviny, ale i řadu různých minerálních látek, stopových prvků a vitaminů, a proto by měly být součástí naší stravy (Nejedlá 2020).

8.2.4 Konzumace ovoce a zeleniny

Ovoce a zelenina jsou zdrojem vitaminů, minerálních látek a stopových prvků. Jejich konzumace je vysoce prospěšná a neměly by chybět v jídelníčku žádného člověka bez ohledu na věk. Mimo výše zmíněné mikronutrienty obsahuje ovoce a zelenina také vlákninu. Tu můžeme souhrnně označit jako nevyužitelné či nestravitelné sacharidy. Doporučená denní dávka (DDD) činí pro ženy 24 g a pro muže 39 g. Doporučené hodnoty se však u většiny populace nenaplnují a jejich hodnota se pohybuje kolem 10-15 g vlákniny za den (Bezpečnost potravin A-Z nedatováno). Vláknina je pro naše tělo prospěšná a je využívána pro optimální funkci trávicí soustavy. Pomáhá také při regulaci cholesterolu, reguluje krevní cukr a snižuje riziko vzniku rakoviny trávicího traktu, zejména pak rakoviny tlustého střeva (Healthline 2020). Vhodným zdrojem vlákniny je právě ovoce a zelenina. Vlákninu nalezneme také v dalších potravinách jako jsou např. obiloviny, luštěniny, skořápkové plody apod. (Tláškal et al. 2016).

Doporučení:

- konzumujte denně alespoň 500 g čerstvého ovoce a zeleniny, přičemž zeleniny jezte více. Dbejte také na jejich pestrost a barevnost. Je vhodné konzumovat lokální a sezónní plody. Zelenina by měla být součástí každého pokrmu, Harvardská univerzita (2012) dokonce uvádí, že by zelenina měla tvořit polovinu každého talíře s pokrmem;
- z ovoce jsou vhodné zejména citrusové plody (citrón, pomeranč, limeta, grapefruit), banány, jahody, ostružiny, borůvky, jablka, granátová jablka, ananas a avokádo (Medical News Today 2019);

- z řad zeleniny je velice prospěšná konzumace špenátu, mrkve, brokolice, česneku, kapusty, růžičkové kapusty, hrášku, mangoldu, zázvoru, chřestu, červeného hlávkové zelí, batátů a kedlubny (Healthline 2017);
- ovoce a zeleninu konzumujte během dne jako dopolední či odpolední svačinu. Aby se naplnila doporučená denní dávka, stačí sníst např. jedno středně velké jablko, kedluben a mrkev. Další možnou variantou je banán, několik cherry rajčátek, půlka hadové okurky a červená paprika;
- pokud nedokážete sníst takové množství zeleniny samostatně v průběhu dne, zařaďte ji jako součást oběda a večeře v podobě přílohy;
- zeleninu zařaďte i v upravené formě – např. zeleninové polévky či krémy, dušená zelenina nebo zelenina pečená v troubě. Pro tuto poslední možnost úpravy jsou velice vhodné batáty nebo dýně hokkaidó.

8.2.5 Vitaminy, minerální látky a stopové prvky

Vitaminy, minerální látky a stopové prvky tvoří skupinu látek nezbytných pro správné řízení a fungování lidského organismu. Jejich příjem je sice v relativně nízkém množství, avšak esenciální. Ve většině případů nalezneme zdroj těchto látek v potravě, nemusí jich však být vždy dostatek nebo nemusí být zastoupeny všechny. Z tohoto důvodu jsou některé potraviny obohacovány o jejich zdroj za pomoci procesu fortifikace a nutrifikace. Fortifikace je proces, při kterém se do potraviny přidává látka, která již v potravě byla, ale je jí přidáno více, než potravina původně obsahovala. Při nutrifikaci dochází k přidání látky, která v potravě původně vůbec nebyla, jako příklad lze uvést nutrifikaci soli o jod.

Vitaminy se v potravě nachází přímo nebo v podobě svých prekurzorů, např. beta-karoten jako prekurzor vitamínu A. Vitaminy dělíme podle jejich rozpustnosti na rozpustné ve vodě a rozpustné v tucích (lipofilní). U druhé skupiny vitaminů je důležité pro jejich vstřebatelnost i dostatečný příjem vhodných tuků. S tím zároveň souvisí možné riziko předávkování těmito vitaminy, odborně nazývané hypervitaminóza. Jedná se o vitaminy A, D, E, K. Zbylé vitaminy jsou rozpustné ve vodě, můžeme je také označit jako hydrofilní. Právě kvůli jejich rozpustnosti ve vodě se v našem těle špatně ukládají, proto musí být ze stravy přijímány denně. Riziko předávkování v tomto případě nehrozí, spíše se u vitaminů tohoto charakteru můžeme setkat s hypovitaminózou – nedostatkem určitého vitamínu. Patří

sem vitamin C (kyselina askorbová), skupina vitaminů B, kyselina listová a biotin. Všechny výše uvedené vitaminy jsou pro nás vysoce důležité, nicméně bych ráda vyzvedla důležitost kyseliny askorbové. Je to výborný antioxidant, zvyšuje odolnost vůči infekcím, podporuje tvorbu kolagenu a červených krvinek a má mnoho dalších příznivých účinků. V minulosti jsme se setkali s její avitaminózou (naprostý nedostatek vitamínu) v podobě kurdějí. Tímto onemocněním kdysi trpěli námořníci a projevuje se krvácením dásní (Harvard School of Public Health 2020). Doporučená denní dávka vitamínu C se liší podle zdrojů a stejně tak i její rozmezí. Jako nejvhodnější však vnímám denní příjem alespoň 100 mg kyseliny askorbové (srov. Zvírotsky 2014).

Minerální látky, též nazývány makroelementy, jsou majoritní anorganické prvky v našem těle. Potřebujeme je jako stavební hmotu a materiál na výstavbu tkání. Podílí se i na správném fungování řídicích systémů. Řadíme sem vápník, hořčík, sodík, draslík, fosfor, chlor a síru (Tláskal et al. 2016). Některé z těchto prvků potřebujeme více, jiných máme přebytek. Přebytek máme především sodíku a fosforu (Společnost pro výživu 2015). Sodíku se budeme více věnovat v následující samostatné kapitole. Nadbytek fosforu pramení především z konzumace kolových nápojů, tavených sýrů a některých masných výrobků. V populaci je naopak nedostatek vápníku a hořčíku (Společnost pro výživu 2015).

Stopové prvky jsou mikroelementy a jejich potřeba je pro náš organismus nižší než u látek minerálních. Do této skupiny patří jod, selen, měď, mangan, fluor, chrom, křemík a molybden (Tláskal et al. 2016). Železo a zinek stojí podle různých pramenů na pomezí minerálních látek a stopových prvků. Tláskal et al. (2016) však tyto dva prvky řadí mezi stopové prvky. Populace trpí zejména na nedostatek selenu. V půdě je jeho obsah velice nízký a jediným jeho významnějším zdrojem jsou mořské ryby (Bezpečnost potravin A-Z nedatováno). Stejný problém se vyskytuje i u jodu. Jeho nedostatek v přirozené formě je však účinně nahrazován jodizací soli. Značné množství populace rovněž trápí nedostatek železa. Veganům zase hrozí nízký příjem zinku vzhledem k jejich charakteristické dietě (Vilímovský 2019).

Doporučení:

- obecně dbejte na pestrost stravy, tzn. jezte ovoce, zeleninu, maso, ryby, vejce, mléčné výrobky a luštěniny. Omezte příjem průmyslově zpracovaných potravin;
- zeleninu konzumujte nejčastěji v syrovém stavu, tepelnou úpravou může dojít ke snížení obsahu tělu významně prospěšných látek;
- zaměřte se na konzumaci lokálních a sezónních potravin;
- v rozumné míře vyhledávejte sluneční záření. Ozářením pokožky UV-B zářením dochází ke vzniku vitamínu D;
- je možné používat i některé vitaminové suplementy nebo jiné doplňky stravy, zejména při různých zdravotních obtížích nebo v zimě, kdy je náš imunitní systém více v ohrožení. Nezapomínejte však, že tyto suplementy neslouží jako náhrada pestré stravy. Zdroj všech vitaminů, minerálních látek a stopových prvků bychom měli přijímat především z pestré stravy.

8.2.6 Sůl

Chlorid sodný (NaCl) obecně známý pod triviálním názvem kuchyňská sůl, stolní sůl či pouze sůl, je nedílnou součástí naší každodenní stravy. Sůl se vyskytuje v mnoha průmyslově zpracovaných potravinách, a to i v takových, ve kterých bychom její přítomnost opravdu neočekávali, např. potraviny se sladkou chutí, která slanou chuť dokáže dobře skrýt. Kromě vysoce průmyslově zpracovaných potravin jako jsou uzeniny, instantní pokrmy, hotové omáčky, pesta, brambůrky apod., nalezneme vysoký obsah soli i v domácí kuchyni při přípravě celé řady pokrmů a další její zdroj pak najdeme přímo na našich stolech v podobě slánky se solí, tekutého koření (Maggi), sójové omáčky apod.

Ačkoli jsou sodík (Na) i chlor (Cl) vysoce důležitou mikroživinou a podílí se na správném fungování našeho organismu, není nadměrný příjem soli žádoucí. Chlor např. zajišťuje správný osmotický tlak v buňkách a sodík zajišťuje přenos nervových impulsů. Oba prvky společně s draslíkem (K) zajišťují správnou viskozitu krve. Zvýšený příjem sodíku je rizikovým faktorem pro naše zdraví. Může vést k hypertenzi neboli vysokému krevnímu tlaku a zvyšuje riziko vzniku kardiovaskulárních chorob a mozkové příhody (mozkové mrtvice). Právě sůl je hlavním zdrojem sodíku v potravě (WHO 2020). Kromě výše zmíněných minerálních látek nalezneme ve většině dostupných kuchyňských solích i jod.

Sůl je jodem fortifikována, neboť je tento prvek esenciální pro správnou činnost štítné žlázy a vývoj plodu v období gravidity. V případě jeho nedostatku dochází k metabolickým problémům a nevratným změnám fungování mozku (kretenismus).

Dle WHO (2020) by neměl denní příjem soli přesáhnout u dospělého člověka 5 g, toto množství odpovídá přibližně 1 čajové lžičce soli. V 5 g soli najdeme cca 2 g sodíku (Hlavatá 2013).

Doporučení:

- omezte konzumaci vysoce průmyslově zpracovaných potravin, jakou jsou uzeniny, konzervované potraviny a pochutiny s vysokou senzorickou hodnotou, avšak velice nízkou výživovou (např. brambůrky);
- při přípravě domácích pokrmů omezte spotřebu soli na potřebné minimum;
- nedosolujte hotová jídla;
- vyhněte se restauračním zařízením či jídelnám, které nabízí vysoce solené pokrmy za účelem zlepšení jejich chuti;
- pokud jste zvyklí solit opravdu hodně, zkuste postupně ubírat na množství soli. Chuťové buňky si odvyknou takovému množství a po určité době vám bude připadat slané i to, co by vám dříve při tak malém množství soli slané nepřipadalo.

8.2.7 Tekutiny

Uvádí se, že lidský organismus je tvořen z 50–60 % vodou. Přesné procento závisí na vícero faktorech jako je např. pohlaví, věk, zdravotní stav nebo fyzická aktivita. Ženy mívají zpravidla obsah vody v těle nižší, neboť jejich tkáně obsahují více tuku než tkáně mužské (Utz nedatováno). Pitný režim tvoří nezanedbatelnou součást téměř všech výživových pyramid či talířů. Dostatečný příjem tekutin je pro zachování správné funkce všech životních funkcí nezbytný. Naše tělo dokáže přežít poměrně dlouhou dobu bez příjmu potravy, ale bez vody již po pár dnech dochází v našem těle k fatálním následkům, které nás přímo ohrožují na životě.

Potřebný denní příjem tekutin je pro každého člověka velice individuální. Potřeba vody v našem těle závisí na našem aktuálním zdravotním stavu, způsobu života a energetickém výdeji. Člověk, který je sportovně vytižen a důsledkem toho se i hodně potí, bude

potřebovat tekutin více, aby dorovnal deficit, který ztratí. Dospělý člověk by měl dbát pravidelného pitného režimu, ale zároveň tekutiny přijímat podle svých potřeb (Čeledová a Čevela 2010). Naopak u dětí a seniorů je potřeba příjem hlídat, jelikož malé dítě není vždy schopné si o pití říct. U seniorů jsou časté problémy s nedostatkem tekutin, protože vlivem vysokého věku dochází k opotřebování centra žízně a starší lidé už tolik nepocítují potřebu se napít.

Beze sporu lze říct, že nejvhodnější tekutinou k pití je čistá voda. V České republice je kohoutková voda na velice dobré úrovni (Paul 2020), proto není potřeba žádných speciálních filtrací vody z kohoutku nebo převařování. Nedoporučuji ani nákup balených vod. Jejich nákup je neekonomický a také přichází k uvážení vysoká spotřeba plastů spojená s výrobou lahví a zároveň problematika mikroplastů, které jsou v dnešní době často diskutované. Vhodným zdrojem tekutin jsou rovněž čaje a výluhy, zejména ty bylinné, které mohou mít další pozitivní vlivy na náš organismus. Čas od času je dobrým zdrojem nejen tekutin minerální voda, která obsahuje velké množství minerálních látek a stopových prvků.

Doporučení:

- konzumujte alespoň 2 litry čisté vody denně (cca 8 sklenic vody), pijte při konzumaci pokrmů ale i v průběhu dne. Pokud zapomínáte pít, respektive nepocítujete tak často žízeň, nastavte si budík či upomínku, která vám připomene, že je čas doplnit tekutiny. Pokud vlastníte chytrý telefon, je možné si stáhnout aplikace, které byly k tomuto účelu speciálně navrženy;
- kromě čisté vody je vhodné konzumovat také čaje nebo čerstvé, domácí šťávy z ovoce či zeleniny;
- konzumace kávy byla dříve označována za karcinogenní, v roce 2016 však přišla WHO se zprávou o její neškodlivosti. Denní příjem kávy je však i tak nutné kontrolovat, neboť obsah kofeinu může mít negativní vliv na spánek nebo zvyšovat úzkost (Harvard School of Public Health 2019). Konzumací 3–5 šálků kávy denně se snižuje riziko vzniku některých chronických onemocnění (van Dam et al. 2020) a je tedy pro lidský organismus prospěšná. Doporučuji pít však pouze kvalitní mletou kávu a vynechat kávu instantní;

- omezte konzumaci sycených slazených nápojů a průmyslově vyrobených ovocných džusů a šťáv. Obsahují vysoké množství jednoduchých cukrů tvořených převážně z fruktózových a glukózo-fruktózových sirupů;
- užívání alkoholických nápojů je nežádoucí, nicméně je přípustná jejich mírná konzumace, kterou můžeme obsáhnout půllitrovou sklenicí piva či dvěma deci vína. Dle tzv. Blue Zones (Modré zóny), což jsou oblasti na naší planetě s nejvyšší délkou dožití, je řízená konzumace 1-2 skleniček vína denně dokonce zdraví prospěšná (Leonard 2017).

Závěr

Cílem bakalářské práce na téma *Rozvoj well-beingu vysokoškolských učitelů pomocí aktivit podporujících zdravé stravování* bylo získat informace o stravovacích návycích vysokoškolských učitelů. K tomuto cíli byla použita metoda dotazníkového šetření. Dotazníkové šetření se zabývalo stravováním vysokoškolských učitelů v průběhu pracovního dne. Za jeho pomoci jsem zjistila, jakým způsobem se vysokoškolští učitelé stravují, jaké mají časové možnosti na konzumaci jídla, zda jí dostatek ovoce a zeleniny a také jaký mají názor na svou profesi z pohledu stravování a zdraví.

Zkoumaný vzorek potvrdil některé mé domněnky ohledně nedostatku času na konzumaci jídla a hypotézy ohledně nepravidelnosti stravování pramenící z nepravidelnosti rozvrhu. Téměř polovina všech respondentů (45,6 %) často a velmi často nemá mezi výukou čas na konzumaci jídla. V době své obvyklé večeře je na pracovišti občas 47,4 % učitelů a velmi často 5,3 %. Večeři kvůli pracovním povinnostem odkládá velmi často 8,8 % a vždy 1,8 % učitelů. Jako největší úskalí v oblasti zdraví spojené s profesí vysokoškolského učitele vnímají respondenti psychickou zátěž, stres a sedavý typ zaměstnání.

Zároveň mě však mile překvapila jiná zjištění, týkající se například dostatečného pitného režimu. Více než polovina oslovených respondentů si do výuky nosí nápoje a 19,3 % respondentů si s sebou nápoje nosí občas. Ve většině případů (46,9 %) pijí respondenti čistou vodu. Méně potěšujícím zjištěním je skutečnost, že více než 400 g ovoce a zeleniny denně konzumuje jen 22,9 % vysokoškolských učitelů. Více než polovina učitelů však ví, že by měli denně sníst více než 400 g.

V rámci praktické části jsem také sestavila několik výživových doporučení ke zlepšení kvality stravovacích návyků, a především pak ke zvýšení kvality konzumovaných potravin.

V teoretické části jsem se zaměřila na zdravý životní styl a některé jeho nejdůležitější aspekty. Také jsem v práci blíže vysvětlila pojem well-being a zmínila některé další pojmy s ním související. Na závěr teoretické části jsem se také věnovala učitelské profesi, zmínila její specifika a některá zdravotní rizika související s tímto typem profese. Blíže jsem se věnovala především syndromu vyhoření. Na základě svých domněnek jsem charakterizovala také pracovní podmínky vysokoškolského učitele a jejich možný vliv na stravování.

Jídlo slouží k uspokojení našich základních životních potřeb, dodává nám potřebnou energii a živiny a zároveň plní funkci sociální a psychologickou. Výběrem vhodných potravin a vytříbením stravovacích návyků můžeme dosáhnout ještě vyšší kvality našeho života, a tak našeho celkového well-beingu.

Nakonec tedy mohu říct, že se mi podařilo naplnit cíle této práce. Praktická část přinesla zajímavé poznatky o stravování vysokoškolských učitelů. Této problematice zatím nebylo věnováno příliš prostoru. Věřím, že tato zjištění a doporučení mohou být přínosná nejen pro vysokoškolské učitele, ale také pro širokou veřejnost.

Seznam použitých informačních zdrojů

ADAIR, John Eric, 2004. *Hospodaření s časem*. Praha: Alfa Publishing. ISBN 978-80-86851-07-5.

BEZPEČNOST POTRAVIN A-Z, nedatováno. Selen. *Bezpečnost potravin A-Z* [online] [vid. 2021b-04-02]. Dostupné z: <https://www.bezpecnostpotravin.cz/az/termin/92321.aspx>

BEZPEČNOST POTRAVIN A-Z, nedatováno. Vlákna. *Bezpečnost potravin A-Z* [online] [vid. 2021a-03-13]. Dostupné z: <https://www.bezpecnostpotravin.cz/az/termin/76601.aspx>

BLAHUŠOVÁ, Eva, 2005. *Wellness ; Fitness*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-0891-4.

BLATNÝ, Marek, Martina HŘEBÍČKOVÁ, Katarína MILLOVÁ, Alena PLHÁKOVÁ, Pavel ŘÍČAN, Alena SLEZÁČKOVÁ a Iva STUHLÍKOVÁ, 2010. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3434-7.

BLAŽKOVÁ, Vlasta, 2004. Učitelé a zdraví | BOZPinfo.cz. *BOZP.cz* [online] [vid. 2021-04-06]. Dostupné z: <https://www.bozpinfo.cz/ucitele-zdravi>

BORZOVÁ, Claudia, 2009. *Nespavost a jiné poruchy spánku: pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2978-7.

ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL, 2018. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe. ISBN 978-80-7496-392-6.

ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA, 2010. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3213-8.

DOSTÁLOVÁ, Jana, 2018. Bílkoviny - kde je najdeme a jaké je správné množství? www.vimcojim.cz [online] [vid. 2021-03-13]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Bilkoviny---kde-je-najdeme-a-jake-je-spravne-mnozstvi__s10012x11137.html

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

FŮRT, Petr, 2005. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1057-0.

GÁLIKOVÁ, Zuzana, 2021. Jaký tuk je nejlepší pro tepelnou úpravu? Vyber si správně a nenič si zdraví. *Aktin* [online] [vid. 2021-03-14]. Dostupné z: <https://aktin.cz/jaky-tuk-je-nejlepsi-pro-tepelnou-upravu-vyber-si-spravne-a-nenic-si-zdravi>

HAPPINESS AND WELL-BEING, nedatováno. What Are Happiness and Well-Being? *Happiness and Well-Being* [online] [vid. 2021e-04-07]. Dostupné z: <https://www.happinessandwellbeing.org/wellbeing-research-faq-2>

HARTL, Pavel, Helena HARTLOVÁ-CÍSAŘOVÁ a Karel NEPRAŠ, 2010. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-686-5.

HARVARD SCHOOL OF PUBLIC HEALTH, 2012. Healthy Eating Plate. *The Nutrition Source* [online] [vid. 2021-03-13]. Dostupné z: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

HARVARD SCHOOL OF PUBLIC HEALTH, 2019. The Nutrition Source - Coffee. *Harvard T.H. Chan School of Public Health* [online] [vid. 2021-04-08]. Dostupné z: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/food-features/coffee/>

HARVARD SCHOOL OF PUBLIC HEALTH, 2020. Vitamin C. *Harvard T.H. Chan School of Public Health* [online] [vid. 2021-04-02]. Dostupné z: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/vitamin-c/>

HEALTHLINE, 2017. The 14 Healthiest Vegetables on Earth. *Healthline* [online] [vid. 2021-03-13]. Dostupné z: <https://www.healthline.com/nutrition/14-healthiest-vegetables-on-earth>

HEALTHLINE, 2020. 22 High Fiber Foods You Should Eat. *Healthline* [online] [vid. 2021-03-13]. Dostupné z: <https://www.healthline.com/nutrition/22-high-fiber-foods>

HLAVATÁ, Karolína, 2013. *Nedosolujte - snižte příjem soli přirozeně | Vim, co jím* [online] [vid. 2021-03-13]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Nedosolujte---snizte-prijem-soli-prirozene__s10010x8081.html

HOŠEK, Václav, 2013. WELLNESS, WELL-BEING A POHYBOVÁ AKTIVITA. *Acta Salus Vitae* [online]. 1(1) [vid. 2021-04-05]. ISSN 1805-8787. Dostupné z: <http://odborne.casopisy.palestra.cz/index.php/actasalusvitae/article/view/11>

HUPPERT, Felicia A., 2014. The State of Wellbeing Science: Concepts, Measures, Interventions, and Policies. In: Cary L COOPER, ed. *Wellbeing* [online]. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd, s. 1–49 [vid. 2021-04-05]. ISBN 978-1-118-53941-5. Dostupné z: doi:10.1002/9781118539415.wbwell036

CHOPRA, Deepak, 2004. *Spokojený spánek: insomnie a jak ji léčit*. Hodkovičky: Pragma. ISBN 978-80-7205-096-3.

CHVÍLA, Libor, 2002. Nealkoholové závislosti. *Internal Medicine for Practice*. 4(10), 8–10. ISSN 12127299.

IKEM, 2016. Nespavost - spánková hygiena | IKEM. *Institut klinické a experimentální medicíny* [online] [vid. 2021-04-03]. Dostupné z: <https://www.ikem.cz/cs/nespavost-spankova-hygiena/a-1997/>

JAYAWICKREME, Eranda, Marie G.C. FORGEARD a Martin SELIGMAN, 2012. The Engine of Well-Being [online]. 16(4), 16. Dostupné z: doi:10.1037/a0027990

KOHOUTEK, Rudolf, nedatováno. eudaimonie, eudaimonia (řec.) - ABZ.cz: slovník cizích slov. *ABZ.cz: slovník cizích slov* [online] [vid. 2021-04-08]. Dostupné z: <https://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/eudaimonie-eudaimonia-rec>

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2009. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-568-4.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2010. *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-726-8.

KVAPIL, Petr, nedatováno. Potravinová pyramida ve světě i u nás. Jaká má být denní skladba stravy? www.vimcojim.cz [online] [vid. 2021-04-05]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Potravinova-pyramida-ve-svete-i-u-nas.-Jaka-ma-byt-denni-skladba-stravy__s10010x11012.html

LADISLAV CSÉMY, FRANTIŠEK KRCH, HANA PROVAZNÍKOVÁ, JARMILA RÁŽOVÁ, a HANA SOVINOVÁ, 2005. *Životní styl a zdraví českých školáků: z výsledků mezinárodní srovnávací studie Světové zdravotnické organizace The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)*. Praha: Psychiatrické centrum. ISBN 978-80-85121-94-0.

LEONARD, Aislinn, 2017. Wine and Longevity: How Wine Helps You Live Longer. *Blue Zones* [online]. [vid. 2021-04-01]. Dostupné z: <https://www.bluezones.com/2017/08/longevity-link-how-and-why-wine-helps-you-live-longer/>

LINHART JIŘÍ, nedatováno. *Styl životní – Sociologická encyklopedie* [online] [vid. 2021-03-13]. Dostupné z: https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Styl_%C5%BEivotn%C3%AD

LUDWIG, Petr, 2013. *Konec prokrastinace: [jak přestat odkládat a začít žít naplno]*. V Brně: Jan Melvil. ISBN 978-80-87270-51-6.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ, 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2715-8.

MALCOLM, Annie, 2020. PERMA - 5 key ingredients for building better resilience and wellbeing. *The Skill Collective* [online] [vid. 2021-04-05]. Dostupné z: <https://theskillcollective.com/blog/perma-resilience-wellbeing>

MARCUS, Bess H a LeighAnn H FORSYTH, 2010. *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-654-4.

MATOUŠEK, Oldřich, 2013. *Metody a řízení sociální práce*. 3.vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0213-4.

MEDICAL NEWS TODAY, 2019. What are the healthiest fruits? Nutrition and benefits. *Medical News Today* [online] [vid. 2021-03-13]. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/324431>

MÍČEK, Libor a Vladimír ZEMAN, 1997. *Učitel a stres*. Opava: Vade mecum. ISBN 80-86041-25-5.

MOLDAN, Bedřich, 2020. *Životní prostředí v globální perspektivě*. [online] [vid. 2021-04-03]. ISBN 978-80-246-4678-7. Dostupné z: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=2627681>

MORÁŇ, MUDr Miroslav, 2001. Centrum pro diagnostiku a léčbu poruch spánku a bdění Neurologická klinika FN Brno-Bohunice. (3), 6.

NEHAZARDUJ.CZ, nedatováno. Nehazarduj.cz - Boj se závislostí. *nehazarduj.cz* [online] [vid. 2021d-04-05]. Dostupné z: <https://www.nehazarduj.cz/jak-se-zbavit-zavislosti/>

NEJEDLÁ, Adéla, 2020. Nejlepší rostlinné zdroje bílkovin aneb TOP 6 alternativních potravin pro naše svaly. *Aktin* [online] [vid. 2021-03-13]. Dostupné z: <https://aktin.cz/nejlepsi-rostlinne-zdroje-bilkovin-aneb-top-6-alternativnich-potravin-pro-nase-svaly>

NEMOCNICE PELHŘIMOV, nedatováno. Faktory ovlivňující zdraví | Nemocnice Pelhřimov. *Nemocnice Pelhřimov* [online] [vid. 2021c-04-03]. Dostupné z: http://www.hospital-pe.cz/?page_id=5785

ORNSTEIN, Allan C. a Daniel U. LEVINE, 1989. *Foundations of education*. 4th edition. Boston: Houghton Mifflin.

PAUL, Jiří, 2020. Kvalita pitné vody z pohledu vodárenských expertů. *TZB-info.cz* [online] [vid. 2021-04-08]. Dostupné z: <https://voda.tzb-info.cz/vlastnosti-a-zdroje-vody/21223-kvalita-pitne-vody-z-pohledu-vodarenskych-expertu>

PÁVKOVÁ MÁLKOVÁ, Hana, 2018. Odborníci vejce doporučují. Jakým mýtům stále čelí? *www.vimcojim.cz* [online] [vid. 2021-03-13]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Odbornici-vejce-doporucuji.-Jakym-mytum-stale-celi__s10010x11162.html

PLAMÍNEK, Jiří, 2004. *Seberřízení: praktický atlas managementu cílů, času a stresu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-0671-9.

PRŮCHA, Jan, 2002. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Vyd. 1. Praha: Portál. Pedagogická praxe. ISBN 978-80-7178-621-4.

PRŮCHA, Jan, 2017. *Moderní pedagogika*. 6.vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1228-7.

PRUSIŇSKI, Antoni, Karel ŠONKA a Jan HUGO, 1993. *Nespavost a jiné poruchy spánku*. Praha: Maxdorf. ISBN 978-80-85800-01-2.

PTÁČEK, Radek, Martina VŇUKOVÁ, Jiří RABOCH, Irena SMETÁČKOVÁ, Pavel HARSA a Lucie ŠVANDOVÁ, 2018. Česká a slovenská psychiatrie [online]. [vid. 2021-04-06]. Dostupné z: <http://www.cspychiatr.cz/detail.php?stat=1229>

SATEIA, Michael J, 2014. International Classification of Sleep Disorders-Third Edition. *Chest* [online]. **146**(5), 1387–1394. ISSN 00123692. Dostupné z: doi:10.1378/chest.14-0970

SELIGMAN, Martin E. P, 2003. *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Praha: Ikar. ISBN 978-80-249-0293-7.

SELIGMAN, Martin E. P., 2012. *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. 1. Free Press hardcover ed. New York, NY: Free Press. ISBN 978-1-4391-9076-0.

SINHA, Rajita a Ania M. JASTREBOFF, 2013. Stress as a Common Risk Factor for Obesity and Addiction. *Biological Psychiatry* [online]. **73**(9), 827–835. ISSN 00063223. Dostupné z: doi:10.1016/j.biopsych.2013.01.032

SLEZÁČKOVÁ, Alena, 2010. Štěstí jako předmět vědeckého zkoumání pozitivní psychologie. **58**, [5]-18. ISSN 1211-3522.

SLEZÁČKOVÁ, Alena, 2012. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3507-8.

SLIMÁKOVÁ, Margit, 2012. Zdravý talíř. *PharmDr. Margit Slimáková* [online] [vid. 2021-04-03]. Dostupné z: <http://www.margit.cz/zdravy-talir/>

SLIMÁKOVÁ, Margit, nedatováno. tuky a oleje. *PharmDr. Margit Slimáková* [online] [vid. 2021a-03-14]. Dostupné z: <http://www.margit.cz/encyklopedie/tuky-a-oleje/>

SLIMÁKOVÁ, Margit, nedatováno. tuky. *PharmDr. Margit Slimáková* [online] [vid. 2021b-03-14]. Dostupné z: <http://www.margit.cz/encyklopedie/tuky/>

SNYDER, C. R., ed., 2002. *Handbook of positive psychology*. London: Oxford Univ. Press. ISBN 978-0-19-518279-8.

SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU, 2015. Minerální látky – Společnost pro výživu. *Společnost pro výživu* [online] [vid. 2021-04-02]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/mineralni-latky/>

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV, nedatováno. Závislost: co to je? *Národní zdravotnický informační portál* [online] [vid. 2021-04-05]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/320-zavislost-zakladni-informace>

STOEWEEN, Debbie L., 2017. Dimensions of wellness: Change your habits, change your life. *The Canadian Veterinary Journal*. **58**(8), 861–862. ISSN 0008-5286.

STUPARIČ, Jan, 2019. Jak kombinovat bílkoviny? *Institut moderní výživy* [online]. [vid. 2021-03-13]. Dostupné z: <https://www.institutmodernivyzyvy.cz/limitni-aminokyseliny/>

ŠIMONEK, Jiří a Martina FRIEDLOVÁ, 2009. *Profil učitele*. Valašské Meziříčí: Obchodní akademie a VOŠ. ISBN 978-80-254-4227-2.

TLÁSKAL, Petr, Jarmila BLATTNÁ, Pavel DLOUHÝ, Jana DOSTÁLOVÁ, Ctibor PERLÍN, Jan PIVOŇKA, Václava KUNOVÁ a Olga ŠTIKOVÁ, 2016. *Výživa a potraviny pro zdraví*. ISBN 978-80-906659-0-3.

URBAN, Petr, 2016. ČESKOSLOVENSKÁ PSYCHOLOGIE. *Věda o well-being – několik (více méně kritických) poznámek*. LX.

UTZ, Jeffrey, nedatováno. The Water in You: Water and the Human Body. *United States Geological Survey* [online] [vid. 2021-04-08]. Dostupné z: https://www.usgs.gov/special-topic/water-science-school/science/water-you-water-and-human-body?qt-science_center_objects=0#qt-science_center_objects

VÁCHOVÁ, Alena a Michal ZVÍROTSKÝ, 2012. *Úvod do nutričního poradenství*. Praha: Hipokampus. ISBN 978-80-905113-1-6.

VAN DAM, Rob M., Frank B. HU a Walter C. WILLETT, 2020. Coffee, Caffeine, and Health. *New England Journal of Medicine* [online]. **383**(4), 369–378. ISSN 0028-4793, 1533-4406. Dostupné z: [doi:10.1056/NEJMra1816604](https://doi.org/10.1056/NEJMra1816604)

VILÍMOVSKÝ, Michal, 2019. 7 nezbytných doplňků stravy pro vegany. *Medlicker* [online] [vid. 2021-04-02]. Dostupné z: <https://cs.medlicker.com/1158-doplunky-stravy-pro-vegany>

WHO, 2020. Salt reduction. *World Health Organisation* [online] [vid. 2021-04-01]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>

WHO, nedatováno. Constitution. *World Health Organisation* [online] [vid. 2021-04-16]. Dostupné z: <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>

WHO, nedatováno. WHO | Abuse (drug, alcohol, chemical, substance or psychoactive substance). *World Health Organisation* [online] [vid. 2021-04-01]. Dostupné z: https://www.who.int/substance_abuse/terminology/abuse/en/

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

Seznam příloh

Příloha č. 1 Otázky v dotazníkovém šetření

Seznam obrázků

Obrázek č. 1 Výživová pyramida

Obrázek č. 2 Zdravý talíř

Seznam grafů

Graf č. 1 Věkové rozmezí

Graf č. 2 Zdravotní potíže

Graf č. 3 Četnost stravování

Graf č. 4 Snídaně

Graf č. 5 Čas na konzumaci jídla mezi přednáškami

Graf č. 6 Původ obědů

Graf č. 7 Řešení hladu a nemožnosti se najíst

Graf č. 8 Nápoje

Graf č. 9 Druhý nápojů

Graf č. 10 Denní příjem ovoce a zeleniny

Graf č. 11 Správný denní příjem ovoce a zeleniny

Graf č. 12 Souhlasnost s tvrzeními

Graf č. 13 Automaty s občerstvením

Graf č. 14 Svačiny v průběhu dne

Graf č. 15 Potraviny ke svačině

Graf č. 16 Práce v obvyklé době večere

Graf č. 17 Odkládání večere z důvodu pracovních povinností

Graf č. 18 Vliv profese vysokoškolského učitele na stravovací návyky

Graf č. 19 Úskalí v oblasti zdraví spojená s typem profese vysokoškolského učitele

Otázky v dotazníkovém šetření

1. Jste:
 - Muž
 - Žena

2. Váš věk je v rozmezí:
 - 24–30
 - 31–35
 - 36–40
 - 41–45
 - 46–50
 - 51–55
 - 56–60
 - 61–65
 - 66 let a více

3. Jaké je vaše oborové zaměření?
 - volná odpověď

4. Máte nějaké zdravotní potíže, kvůli kterým musíte držet speciální dietu? (např. cukrovka, potravinová intolerance apod.)
 - Ano
 - Ne

5. Pokud ano, o jaké zdravotní potíže se jedná?
 - otázka se otevřela pouze v případě, že na otázku č. 4 odpověděl respondent kladně
 - volná odpověď

6. Kolikrát denně během pracovního dne jíte?
 - Více než 5x denně
 - 5 x denně
 - 3 x denně
 - Méně než 3 x denně
 - Jiné

7. Snídáte ráno doma nebo na pracovišti?
 - Snídám doma
 - Snídám na pracovišti
 - Snídám po cestě do práce
 - Nesnídám

8. Stane se někdy, že nemáte mezi přednáškami čas se najíst?
- Zřídka kdy
 - Občas
 - Často
 - Velmi často
 - Vždy
9. Nosíte si do práce obědy připravené z domova nebo si je kupujete např. na pracovišti, v restauraci, v obchodě...?
- Nosím si obědy z domova
 - Obědy si kupuji na pracovišti
 - Obědy si kupuji v restauraci
 - Obědy si kupuji v obchodě
 - Jiné
10. Pokud se někdy dostanete do časového tísňe a nemáte čas se najíst mezi přednáškami, jak situaci řešíte?
- Situaci neřeším a nenajím se, i když mám hlad
 - Rychle ujím trochu ze svého oběda
 - Dám si pečivo nebo sušenku, sladkou tyčinku apod.
 - Dám si trochu ovoce nebo zeleniny
 - Jiné
11. Nosíte si s sebou na výuku do přednášek do nápoje?
- Ano
 - Občas
 - Ne
12. Pokud si nápoje nosíte, o jaké se jedná nejčastěji?
- (otázka se otevřela pouze v případě, že na otázku č. 11 odpověděl respondent kladně)
 - Nápoje si s sebou nenesím
 - Čistá voda
 - Káva
 - Čaj
 - Caro
 - Perlivá/jemně perlivá voda
 - Minerálka
 - Slazené sycené nápoje

- Šťáva s vodou
 - Džusy
 - Jiné
13. Kolik přibližně gramů zeleniny a ovoce denně sníte? Pro představu jedno středně velké jablko váží cca 150–200 g, pomeranč 150–200 g, banán 150 g, červená paprika 150–200 g, půlka okurky 170 g, 5 ks cherry rajčátek 50 g
- 0–100 g
 - 101–200 g
 - 201–300 g
 - 301–400 g
 - 401–500 g
 - 501–600 g
 - 601–700 g
 - 700 g a více
14. Kolik si myslíte, že byste správně měli denně sníst ovoce a zeleniny?
- 0–100 g
 - 101–200 g
 - 201–300 g
 - 301–400 g
 - 400–500 g
 - 501–600 g
 - 600 g a více
15. U níže uvedených tvrzení uveďte Vaši souhlasnost: zcela souhlasím – spíše souhlasím – nevím – spíše nesouhlasím – zcela nesouhlasím
- Během pracovního dne mám dostatek pohybu.
 - Pracovní režim ovlivňuje kvalitu mého spánku.
 - Jsem spokojen se stravovacími návyky v pracovním prostředí a nemám důvod nic měnit.
 - Každý den jím v průběhu pracovní doby průmyslově vysoce zpracované potraviny (sušenky, sladké tyčinky, sycené a slazené nápoje, margaríny, instantní potraviny ...).
 - Každý den v průběhu pracovní doby vypiji dostatek tekutin (pozn. Světová zdravotnická organizace doporučuje vypít alespoň 2 litry vody denně).
 - Na konzumaci jídla (snídaně, oběd, svačina) v průběhu pracovní doby mám vždy dostatek času a klid.

16. Máte na pracovišti automaty s rychlým občerstvením jako jsou např. bagety, sendviče, sušenky, čokoládové tyčinky apod.? Pokud ano, využíváte této možnosti?
- Automaty s občerstvením na mém pracovišti nejsou.
 - Automaty s občerstvením na mém pracovišti jsou, ale nevyužívám je.
 - Automaty s občerstvením na mém pracovišti jsou a občas je využívám.
 - Automaty s občerstvením na mém pracovišti jsou a velmi často je využívám.
17. Svačíte v průběhu pracovního dne?
- Ano
 - Občas
 - Ne
18. Pokud v průběhu pracovního dne svačíte, o jaké potraviny se jedná?
- (otázka se otevřela pouze v případě, že respondent v otázce č. 17 zvolil možnost ano nebo občas)
 - Pečivo
 - Sladké pečivo
 - Sušenky, sladké tyčinky
 - Ovoce
 - Zelenina
 - Oříšky
 - Jiné
19. Stane se někdy, že v době Vaší obvyklé večere jste ještě na pracovišti, např. vyučujete na přednášce?
- Nikdy
 - Zřídka kdy
 - Občas
 - Velmi často
 - Vždy
20. Je možné nebo se stává, že kvůli práci ve večerních hodinách (přednáška, opravování prací, testů apod.) odkládáte večeři?
- Nikdy
 - Zřídka kdy
 - Občas
 - Velmi často
 - Vždy

21. Jak moc podle Vašeho názoru ovlivňuje Vaše profese vysokoškolského učitele Vaše stravovací návyky a výživu? Jmenujte prosím některé pozitivní a negativní vlivy.

- Volná odpověď

22. V čem vidíte největší úskalí v oblasti zdraví (fyzického, psychického i sociálního zdraví) spojené s Vaším typem profese?

- Žádné úskalí nepociťuji
- Nedostatek pohybu
- Sedavý typ zaměstnání
- Nedostatek času na pravidelné, vyvážené stravování a jeho přípravu
- Psychická zátěž, stres
- Nedostatek času na rodinu či jiné vztahy
- Neúspěch jako součást profese
- Konstantní navyšování studentů vůči počtu učitelů
- Nekvalitní vztahy na pracovišti
- Zdržování se administrativou
- Jiné