

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Výživa a stravovací návyky učitelů základních škol

Nutrition and eating of teachers in primary schools

Gabriela Vávrová

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

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Biologie, geologie a environmentalistika se zaměřením na vzdělání –
Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělání

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Výživa a stravovací návyky učitelů základních škol potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucí práce samostatně, za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 30. 4. 2020

.....

podpis

Poděkování

Chtěla bych poděkovat vedoucí své práce, paní Ing. Bc. Aleně Váchové PhD. za její rady a věcné připomínky. Dále bych chtěla poděkovat všem dotazovaným učitelům za vyplnění mého dotazníku.

ABSTRAKT

Moje bakalářská práce se věnuje problematice v oblasti výživy a stravovacích návyků učitelů základních škol v České republice. Konkrétněji se práce zabývá racionálním stravováním, časovými možnostmi stravování u učitelů během dne a během pracovní doby. Dále se věnuje otázce, jaké potraviny učitelé preferují ve svém stravování a s odkazem na výživová doporučení pro Českou republiku. Tímto doporučením by se měl řídit každý občan České republiky. Zdravá výživa patří mezi základní kameny zdravého životního stylu, který je pro naše zdraví velmi důležitý.

Práce je rozdělena na dvě základní části – na část teoretickou, kde se podrobněji seznámíme s výživovým doporučením pro obyvatelstvo České republiky, stravovacími návyky obyvatelstva České republiky a složkami výživy. Dále se seznámíme s často mediálně diskutovaným povoláním učitele, s klady a zápory tohoto povolání a jeho vlivem na zdraví.

Praktická část rozebírá zjištění o stravovacích návycích učitelů základních škol, které byly získány s využitím dotazníkového šetření. Na celé řadě otázek chceme především zjistit, jak vzorku učitelů záleží na své výživě, jaké mají stravovací návyky a v neposlední řadě, zda jejich stravování splňuje výživová doporučení pro Českou republiku. Dále zjišťuji, kolik času učitelé věnují během dne a během pracovní doby jídlu a pitnému režimu a do jaké míry jsou jejich stravovací návyky ovlivněny jejich povoláním.

Cílem praktické části je zjistit, jak se oslovení učitelé ze základních škol stravují, jestli jim záleží na jejich stravování a zda jsou jejich stravovací návyky ovlivněny daným povoláním. Z výsledků práce jsou patrné nedostatky v pitném režimu a ovlivnění stravovacích návyků u učitelů především v dopoledních hodinách díky povolání, které vykonávají.

KLÍČOVÁ SLOVA

strava, učitel, základní škola

ABSTRACT

My bachelor's thesis deals with issues in the field of nutrition and eating habits of primary school teachers in the Czech Republic. More specifically, the work deals with rational eating, time options for eating with teachers during the day and during working hours. It also deals with the question of which foods teachers prefer in their diet and with reference to nutritional recommendations for the Czech Republic. Every citizen of the Czech Republic should follow this recommendation. Healthy nutrition is one of the cornerstones of a healthy lifestyle, which is very important for our health.

The work is divided into two basic parts - the theoretical part, where we get acquainted in more detail with the nutritional recommendations for the population of the Czech Republic, the eating habits of the population of the Czech Republic and the components of nutrition. We will also get acquainted with the often media-discussed profession of a teacher, with the pros and cons of this profession and its impact on health.

The practical part analyzes the findings on the eating habits of primary school teachers, which were obtained using a questionnaire survey. On a number of questions, we want to find out how a sample of teachers depends on their nutrition, what their eating habits and, last but not least, whether their diet meets the nutritional recommendations for the Czech Republic. I also find out how much time teachers spend to food and drinking during the day and during working hours, and to what extent their eating habits are influenced by their profession.

The aim of the practical part is to find out how the addressed primary school teachers eat, whether they care about their diet and whether their eating habits are influenced by the profession. The results of the work show deficiencies in the drinking regime and the influence of eating habits in teachers, especially in the morning due to the professions they perform.

KEYWORDS

nutrition, teacher, primary school

Obsah

Úvod	8
I. Teoretická část	9
1 Učitelství	9
1.1 Náročnost učitelské profese	9
2 Výživa	12
2.1 Složky výživy	13
2.1.1 Bílkoviny	13
2.1.2 Tuky	15
2.1.3 Sacharidy	17
2.2 Minerální látky a stopové prvky	20
2.2.1 Minerální látky	21
2.2.2 Stopové prvky	22
2.3 Vitaminy	23
2.3.1 Příjem vitaminů	23
2.3.2 Vitaminy rozpustné v tucích	24
2.3.3 Vitaminy rozpustné ve vodě	25
2.4 Voda	29
2.4.1 Příjem vody	29
2.4.2 Druhy tekutin	30
2.5 Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR	32
2.5.1 Výživová doporučení:	32
2.5.2 Doporučení ke spotřebě potravin	33
2.5.3 Doporučení pro přípravu pokrmů	33
2.5.4 Doporučení pro stravovací režim	34

2.6	Stravovací návyky obyvatelstva ČR	34
II	Praktická část	35
3	Charakteristika výzkumu	35
3.1	Cíl práce a výzkumné otázky	35
3.2	Metodologie výzkumu	36
3.3	Charakteristika zkoumaného vzorku	36
3.4	Vyhodnocení odpovědí na otázky z dotazníkového šetření týkající se výživy a stravovacích návyků	44
3.5	Diskuze a komparace dat	73
	Závěr	86
	Seznam použitých informačních zdrojů	87
	Seznam příloh	89

Úvod

Moje bakalářská práce se věnuje problematice výživy a stravovacím návykům učitelů základních škol. Hlavní pozornost je soustředěna na postoj pedagogů ke způsobu stravování a jejich vztahu ke zdravému životnímu stylu. Jejich přístup k této problematice totiž dle mého názoru hraje roli i v budoucím životě žáků, protože právě učitelé nejsou jen výchovným prostředkem pro své žáky v předmětech typu matematika, český jazyk, atd., ale i vzorem pro formování základních postojů v jejich budoucích životech.

Zkuste se sami zamyslet nad roky, které jste strávili ve školních lavicích základních škol. Pamatujete si, jak jste si o přestávkách rozbil ty výborné svačinky od rodičů nebo jak jste schválně o hodinách upíjeli své pití? Možná si i pamatujete svou paní učitelku, jak si nosila do hodiny velký šálek horké kávy? Ano, to jsou pro některé z Vás už jen vzpomínky, avšak právě ty již zmíněné svačinky a pitný režim by pro Vás měly být stále nepostradatelnou součástí dne, ať už jste popelář, pokladník, kadeřnice, lékař anebo právě učitel. Já sama jsem si vybrala poslední zmíněné povolání, které se často nazývá spíše posláním – učitelství. Většina bakalářských prací se věnuje spíše výživě žáků na základní škole, ale já si vybrala právě tu druhou nejpočetnější skupinu lidí ve škole a to jsou učitelé. Je to pestrá skupina lidí, do které se řadím i já sama, tato skupina je tvořena lidmi různého věku a pohlaví.

Dovolte mi, abych Vás blíže seznámila s obsahem své práce. První část mé bakalářské práce se věnuje teoretickým požadavkům na výživu – podrobněji konkrétním složkám výživy, výživovým doporučením pro obyvatelstvo České republiky a zdravému životnímu stylu s dostatečným pohybem.

V druhé, praktické části této bakalářské práce jsou uvedeny výsledky dotazníkového šetření. Šetření probíhalo s náhodně zvolenými učiteli základních škol v České republice, kteří byli osloveni přes mailové adresy. U respondentů byl zkoumán jejich postoj ke zdravému životnímu stylu, výživě a jejich stravovací návyky.

Cílem bakalářské práce je zmapovat stravovací návyky učitelů základních škol a vyhodnotit získané údaje s obecně danými výživovými doporučeními pro obyvatele České republiky.

I. Teoretická část

1 Učitelství

Jak už v názvu bakalářské práce můžete vyčíst, tak se práce zabývá stravou učitelů na základních školách. Proto by bylo dobré se seznámit s profesí učitele.

Věda, která se zabývá problematikou povolání učitele, se nazývá pedeutologie. Povoláním učitele se zabývají filozofové, pedagogové, sociologové i psychologové. A právě zmínění sociologové si kladou otázku, jak jsou které profese vážené a jak si v tomto žebříčku vede právě učitelství. Štech ve své práci uvádí, že pro stanovení váženosti profese jsou rozhodující tři kritéria – jedno z nich je maximální vzdělanost v oboru, další je vysoká osobní odpovědnost a posledním kritériem je skutečnost, jak je povolání pro širokou veřejnost prospěšné (Štech).

Dle těchto kritérií, by tedy mělo být povolání učitele váženou pracovní profesí. Z pohledu prvního kritéria potřebují učitelé pro svou práci vysokoškolské vzdělání. Z pohledu druhého kritéria osobní odpovědnosti je učitelské povolání opravdu náročné, učitel formuje názory, postoje a chování žáka nejen v životě, ale i takových směrech, jako jsou stravovací návyky a výživa. A o prospěšnosti učitelské profese pro širokou veřejnost, jak je zmiňováno ve třetím kritériu, snad není nutno pochybovat. Tyto mé domněnky potvrzuje i výzkum Centra pro výzkum veřejného mínění, kde se v roce 2019 povolání učitele ZŠ objevilo na 5. místě z 26 profesí z hlediska, jak si lidé nejvíce váží daných profesí (Tuček, 2019).

1.1 Náročnost učitelské profese

O náročnosti učitelské profese také není možno pochybovat, vždyť učitel je pod stálým psychickým i fyzickým tlakem, který na něj může zanechávat psychické i fyzické následky.

Nároky na učitele jsou čím dál tím vyšší, narůstá počet žáků ve třídách, i počet žáků se specifickými vzdělávacími potřebami, narůstá angažovanost především z řad rodičů s odborným pedagogickým vzděláním ke spolupráci se školou. Bohužel se učitelé ale také setkávají i s lhostejností některých rodičů svých žáků, kteří nemají takřka žádný zájem o

vzdělávání svých dětí. Přestože je učitelská profese ve společnosti vážená, není tato náročná profese plně doceněná po stránce finanční, kdy se často setkáváme s tím, že škola nemá dostatek financí na běžný chod školy, natož na zvyšování platů učitelů. Dalším problémem je dále fakt, že se učitelé kromě času, který věnují výuce a přípravě na výuku, se musí věnovat i náročné administrativní činnosti. Všechny tyto výše zmíněné vlivy mohou mít také podstatný dopad na celkové zdraví učitele, na zvýšení výskytu psychosomatických obtíží, a stále více i na častěji se vyskytující syndrom vyhoření (Švamberk, 2018).

Pro takto vysoce náročné povolání je nejdůležitější se zaměřit na vytvoření podmínek pro rozvoj svého duševního zdraví a věnovat pozornost zdravému životnímu stylu. Právě pevné zdraví je tedy nejdůležitější potřebou, pro plnohodnotný život, který nám umožní přijímat a uvědomovat si radosti života. Bohužel ne všichni si toto plně uvědomují, až do doby, kdy je postihne nějaký zdravotní problém nebo nemoc. Dnes podle WHO se řídíme definicí, která zní takto: zdraví je stav fyzické, psychické i sociální pohody a nejen jako nepřítomnost choroby či vady. (WHO)

Determinanty zdraví mohou být buď vrozené či získané. Vrozené determinanty ovlivňují zdraví jedince z 20 %. Zbýlá procenta, která ovlivňují zdraví, jsou determinanty získané, mezi které se řadí: a) životní styl jedince 50 % b) životní prostředí 20 % c) zdravotní služby s 10 % (Machová, Kubátová, 2015).

Z výše uvedených determinantů má tedy nejvyšší procentuální zastoupení životní styl, který je daný: způsobem stravování, pohybovými aktivitami, úrovní vzdělání, užíváním návykových látek (kouření i alkohol), osobní hygienou a péčí o svou vlastní osobu (Švamberk, 2018).

Právě tento determinant životního stylu si utváří každý člověk sám, je ovlivněn jeho rodinnou výchovou, či se dokonce může vyvíjet během lidského života tím, že jedinec chce mít velmi podobný životní styl jako jeho vzor. A tím se dostávám zas zpět k učitelství. Nejenom, že způsob stravování i vhodná strava ovlivňuje psychickou i fyzickou kondici učitele, ale učitelé se často mohou stát právě výše zmíněnými vzory pro své žáky a mohou i svým životním stylem nevědomky ovlivňovat i své žáky.

Velmi zajímavé byly i výsledky studie z Brigham Young University, které vypověděly, že zaměstnanci, kteří se stravují nezdravou stravou, mají o 66 % nižší výkonnost během pracovní doby (Klaudysová, 2014).

Tímto máme za sebou seznámení se s tak zajímavým, ale psychicky i fyzicky náročným povoláním jako je učitelství. Jak je všeobecně známo, tak výživa ovlivňuje psychický a fyzický stav člověka, proto se v další části práce seznámíme s výživou a hlavními složkami výživy, které jsou pro lidský organismus nepostradatelné. Dále doufám, že výživová doporučení pro Českou republiku, zmíněná na konci teoretické části, budou přínosem v osobním i pracovním životě a poznatky uvedené v této práci pomohou učitelům k získáním optimálních stravovacích návyků.

2 Výživa

Výživa je pro člověka velmi důležitým faktorem, jak získat pro své tělo a organismus všechny potřebné látky. Tyto látky člověk získává potravou a jsou důležité jak k činnosti, tak i k výstavbě nových tkání. U dětí a mladistvých je základním prvkem i pro jejich tělesný růst jak po hmotnostní, tak i výškové stránce.

Pro správnou výživu máme označení racionální. Racionální výživa je tedy ta, která je vyvážená po stránce kvalitativní i kvantitativní (Machová, Kubátová a kolektiv, 2015, 17).

Pro organismus to znamená, že má dostatečný a pravidelný přísun energie všech živin, minerálů, vitaminů a vody. Po stránce **kvalitativní** si v dnešní době někteří lidé mohou představit spíše nějaké Bio produkty atd. Jenže kvalitativní výživa má být strava, která obsahuje všechny živiny důležité pro organismus.

Přísun živin by měl být rozmanitý, vyvážený a hlavně dostatečný. Těmito základními živinami se považují bílkoviny, tuky a sacharidy. Dalšími důležitými látkami pro organismus jsou minerály, vitaminy a voda, tyto látky si organismus neumí sám vyrábět a je odkázán na jejich příjem. Pokud tedy organismus nemá pravidelnou a vyváženou výživu, může dojít u něj k nedostatku některých živin a tudíž k problému s jeho imunitou a ke zvýšení rizika civilizačních, nádorových či kardiovaskulárních onemocnění. Výživa a zdravotní stav organismu jsou velice propojeny.

Když se mluví o stránce **kvantitativní**, musí výživa doplňovat do organismu i dostatek energie na jeho fungování. Dá se říct, že příjem energie se má rovnat energii, kterou člověk vydá. Tudíž lidé, kteří mají sedavé zaměstnání, nepotřebují přijímat, tak velké množství energie ve výživě, protože ho nejsou schopni ani vydat. Rozdíl je však u lidí, kteří mají velmi těžké fyzické povolání, ti by naopak měli přijímat větší množství energie ve výživě, díky velkým energetickým nárokům. Podobné nároky mají i děti, adolescenti a ženy v těhotenství a kojení (Machová, 2010).

Potřebu kvality a kvantity z pohledu výživy již známe, nyní se pojďme zaměřit na konkrétní složky výživy a jednotlivá doporučení u makroživin – bílkovin, tuků a sacharidů.

2.1 Složky výživy

2.1.1 Bílkoviny

Příjem bílkovin

Bílkoviny jiným označením proteiny jsou důležitou složkou výživy. Jsou to stavební látky organismu, které hrají nezbytnou roli v růstu u dětí, mládeže a v dospělosti jsou potřeba k stálému tvoření nových tkání, krve, enzymů a hormonů. Jsou také důležitým stavebním materiálem protilátek v těle.

Bílkoviny jsou tvořeny z řetězců aminokyselin, které dělíme na esenciální (nezbytné), semiesenciální (pouze v dětství) a neesenciální (postradatelné). Esenciální aminokyseliny si organismus sám vytvořit nedokáže, a tak je musí přijímat ve výživě. Tyto všechny esenciální aminokyseliny jsou obsaženy v tzv. plnohodnotných bílkovinách živočišného původu (maso, vejce, mléko). Na rozdíl od tzv. neplnohodnotných bílkovin rostlinného původu (luštěniny, mouka, brambory), kterým některé esenciální aminokyseliny chybí. Poměr těchto dvou typů bílkovin v potravě by měl být 1 : 1. Biologická hodnota bílkovin se dá zjistit podílem všech obsažených esenciálních aminokyselin. V soutěži o největší hodnotu bílkovin jsou na prvním místě mléčné a vaječné bílkoviny, na druhém místě- a to těsně- jsou bílkoviny svaloviny a na třetím místě jsou bílkoviny pojivých tkání a rostlinné bílkoviny (Machová, Kubátová a kolektiv 2015).

Denní příjem však závisí na více faktorech. Jeden z faktorů jsou ztráty bílkovin z organismu např. odlupování starých buněk z kůže a sliznic nebo opotřebování tkání důsledkem krvácení či vyměšování mléka. Dalšími faktory jsou věk, druh zaměstnání, zdravotní stav, těhotenství, podíl dalších živin v potravě, teplota prostředí, stresové situace aj. Větší potřebu příjmu bílkovin mají vzhledem k růstu děti a mládež, dále i těhotné a kojící ženy nebo lidé, kteří více sportují či jsou nemocní. Nicméně minimální denní příjem bílkovin, který vystačí pokrýt ztráty vznikající při metabolismu v těle je **0,5 g/kg** tělesné hmotnosti, podmínkou je však malá fyzická zátěž organismu. Při normální fyzické zátěži je nutné přijímat funkční minimum, které je v rozmezí **0,8-1,0 g/kg** tělesné hmotnosti. Poslední skupina má příjem bílkovin v rozmezí **1,5-2 g/kg** tělesné hmotnosti a to kvůli nutnosti příjmu většího množství bílkovin viz výše uvedeno, kdo do skupiny patří. Důležité

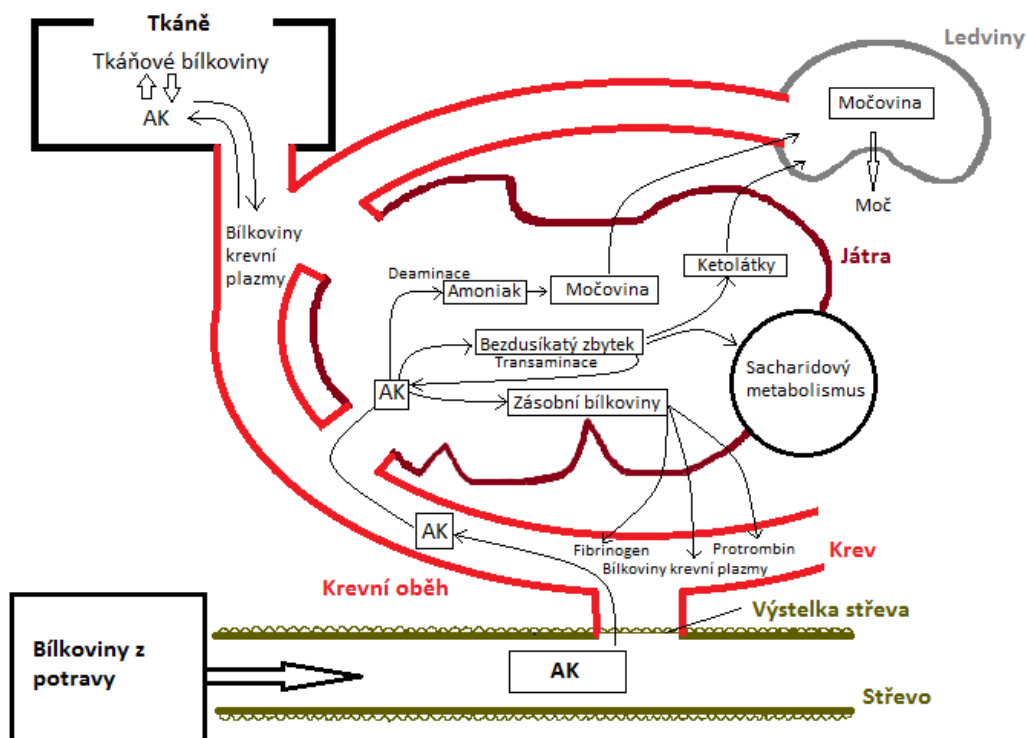
je připomenout, že ani vyšší příjem bílkovin není správný, hrozí tím zatěžování organismu (Machová, Kubátová a kolektiv, 2015; Clark 2009).

Metabolismus bílkovin

Bílkoviny patří mezi hlavní stavební látky organismu a to především buněk, enzymů, hormonů a krve to už bylo řečeno v příjmu bílkovin, ale jak si můžeme představit, co se stane v našem těle po příjmu bílkovin. Tělo je taková továrna, která ke svojí práci potřebuje dostatek živin, z kterých získává energii. Přeměna látek v energii se nazývá jedním slovem metabolismus. Metabolismus bílkovin tedy začíná v trávicím ústrojí, kde jsou bílkoviny rozkládány až na aminokyseliny a vstřebány do krve.

Malé, ale stále množství aminokyselin koluje nadále v krvi a nemění se ani po požití většího množství bílkovin. Ostatní aminokyseliny kolující v krvi se zachycují v játrech, kde se částečně přemění na sacharidy a tuky. Jiná část aminokyselin, která projde též játry a krevním oběhem se právě krví zanesou do tkání, kde se vytvoří tkáňové bílkoviny. Poslední část aminokyselin, která nebyla použita k vytvoření živin ani tkáňové bílkoviny, je využita jako zdroj energie pro organismus.

Konečným odpadem metabolismu bílkovin je močovina, která se vytvoří v játrech a je následně vyloučena ledvinami ve formě moči. Organismus bohužel nedokáže bílkoviny ukládat do zásoby, tudíž je nutné zajistit každodenní příjem bílkovin v daném kvantitě i kvalitě. Pokud tedy budeme přijímat v potravě vyšší množství bílkovin, hrozí tím především větší zatěžování jater a ledvin (Machová, 2010).



Obr. 1 - schéma metabolismu bílkovin v organismu (web2mendelu, 2020)

2.1.2 Tuky

Příjem tuků

Tuky, jiným názvem lipidy, jsou v těle stejně jako bílkoviny stavebním materiálem buněk, ale mají i speciální vlastnost a to, že se mohou v organismu ukládat jako zásobní látka. Nejčastěji se ukládají v buňkách podkožního tukového vaziva a v tukové tkáni kolem některých orgánů. Tento zásobní tuk se při nedostatečném množství sacharidů v potravě využije jako náhradní zdroj energie pro tělo. Dokáže pokrýt asi 25 – 30 % energetické potřeby těla. Organismus celkově využívá převážně tuky přijaté z potravy jako hlavní zdroj energie. Poskytují totiž 2x více energie než sacharidy a při tom mají malý objem. Díky malému objemu, stačí i menší dávka, což má největší výhodu u těžce pracujících lidí, jejich strava pak není příliš objemná.

Kromě toho mají i důležitou roli v rozpustnosti vitamínů (D, E, K, A) a dodávají i jídlu lepší chuť. Obsahují i nepostradatelné mastné kyseliny, které si organismus nedokáže vyrobit sám. Je to například kyselina linolová a kyselina linoleová. Obsah těchto látek udává biologickou hodnotu tuků. V potravinách můžeme najít tuky živočišné i rostlinné.

Pro výživu jsou doporučovány tuky rostlinné pro jejich obsah esenciálních mastných kyselin a dále i máslo pro jeho obsah vitamínu A. Denní doporučená dávka je závislá na více faktorech a to na věku, pohlaví, druhu práce a klimatu. V období zimy se zvyšuje potřeba tuků, které se následně ukládají do zásob (Teicholz, 2016).

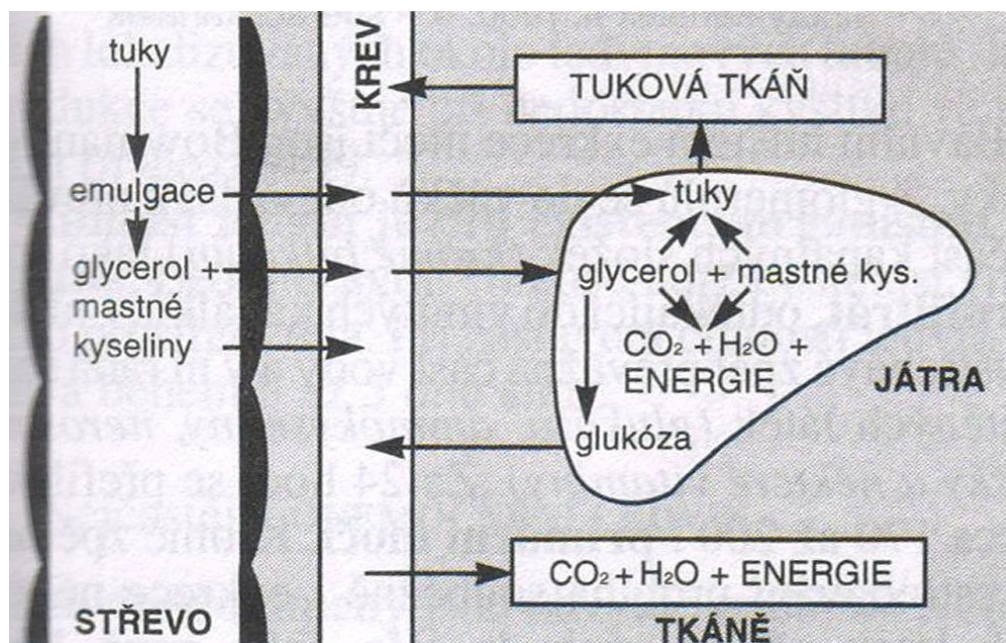
Mezi tuky řadíme i cholesterol. Cholesterol je spíše taková doprovodná složka. Najdeme ho v krevní plazmě, kde se z něj vytváří steroidní hormony, žlučové kyseliny a vitamin D. Cholesterol získává naše tělo ze dvou zdrojů, prvním je potravou a to živočišným tukem a druhým je z jater, kde se vytváří. Ten cholesterol přijatý potravou koluje krví do jater, kde se spojí s proteiny. V tu chvíli záleží, s jakým se spojí, jestli se stane hodným cholesterolem (HDL) nebo zlým cholesterolem (LDL). **HDL** cholesterol chrání organismus tím, že se neusazuje a naopak se odplavuje z tkání do jater a odtud žlučí ven z těla. **LDL** cholesterol je ten rizikový protože se usazuje a díky němu hrozí vyšší riziko aterosklerózy. V rámci prevence kardiovaskulárních chorob a aterosklerózy se doporučuje, aby příjem tuků nebyl vyšší jak 30 % energetického příjmu. Celkový příjem tuků by měl být zastoupen jednou třetinou tuků živočišného původu a dvou třetin tuků rostlinného původu. Denní příjem cholesterolu by neměl být vyšší jak **300 – 400 mg** (Machová, Kubátová a kolektiv, 2015).

Metabolismus tuků

V potravě přijímané tuky obsahují triglyceridy, které se trávením štěpí na glycerol a mastné kyseliny. Z nich se vytvoří tuky a to po vstřebání ve stěně střevní. Tyto tuky se nadále dostávají lymfatickými cévami do krve.

V 1 litru krve je obsaženo 6 g tuku, toto množství není konečné, hodnota se zvýší za několik hodin po požití dalších tuků. Z krve se tuk dostává do tukové tkáně. Pokud tělo potřebuje využít tuky, uvolní si je z tukových zásob a transportuje je do jater, ty následně použijí enzym lipázu a ta tuky opět rozštěpí na glycerol a mastné kyseliny (Machová, 2010).

Jejich oxidací se uvolňuje energie. Lepší oxidační činnost v organismu zvyšuje hormon thyroxin, díky němu se také zlepšuje metabolismus tuků. K lepšímu metabolismu tuků také dopomáhají i jiné hormony jako například inzulin a hormony kůry nadledvinek. Tuků tělo může získávat i ze sacharidů a bílkovin.



Obr. 2 Schéma metabolismu tuků (Jelínek, 2006, s. 271)

2.1.3 Sacharidy

Příjem sacharidů

Sacharidy neboli cukry jsou pro organismus hlavním a nejrychlejším zdrojem energie. Zvládnou pokrýt většinu denní energetické potřeby dospělého jedince a to až 55 %. Dávku sacharidů by každý měl uvážit podle svého věku a fyzické aktivity. U dospělých by to mělo být v rozpětí **5 – 7 g/kg** a u dětí **10 – 12 g/kg**. Současná spotřeba je totiž nadměrná. Bylo prokázáno, že vyšší příjem sacharidů způsobuje vyšší riziko některých onemocnění jako je obezita, kardiovaskulární onemocnění, cukrovka a zubní kaz (Machová, 2010).

V potravinách přijímáme dva druhy sacharidů podle chemického složení. První typ jsou **využitelné sacharidy**, mezi které patří: monosacharidy (glukóza, fruktóza, galaktóza) disacharidy (sacharóza, laktóza, maltóza), oligosacharidy (stachyóza), polysacharidy (škrob, glykogen). Druhý typ jsou **nevyužitelné sacharidy**, mezi které patří vláknina jiným slovem celulóza. V největší míře přijímáme polysacharidy a to konkrétně škrob a disacharidy a to konkrétně sacharózu. Škrobu je nejvíce v bramborách, obilninách, rýži a v menší míře v luštěninách. Sacharózu zas přijímáme v podobě řepného cukru, který je nejběžnějším sladidlem. Monosacharidy jako je glukóza a fruktóza přijímáme nejvíce

z ovoce, medu a zeleniny. Z výše zmíněných disacharidů je nutné zmínit laktózu, jako mléčný cukr, který je obsažen v mléce. Nejbohatší mléko na obsah laktózy je mateřské mléko. Důležité je také zmínit sladový cukr s názvem maltóza, který vzniká jako mezistupeň trávení škrobu. Jediný oligosacharid stachyóza je obsažen v luštěninách.

Jako polysacharidy máme škrob, glykogen a vlákninu. Vláknina je chemickým složením polysacharid s vláknitou strukturou, díky této struktuře je pro organismus nestravitelná a tudíž nemá funkci energetickou. Přesto je pro organismus velmi důležitá, protože podporuje peristaltiku střev, působí proti zácpě, ovlivňuje vstřebání tuků a tudíž je i prevencí proti rakovině tlustého střeva. Vláknině se také může říkat takový kartáč střev. Hlavním zdrojem jsou brambory, ovoce, zelenina a obiloviny.

K shrnutí příjmu sacharidů je nutné tedy říci, že pokud organismus vynechá řepný cukr, nedojde k žádným negativním následkům, dále příjmem sacharidů pouze formou bílého pečiva, nedodáme organismu kromě energie žádnou biologickou hodnotu. Jelikož příjmem sacharidů formou brambor, tmavého pečiva, luštěnin a ovoce dodáme organismu nejen energii, ale i minerální látky, vitamíny a vlákninu, a tím tedy stoupne i biologická hodnota potravy.

Metabolismus sacharidů

U metabolismu sacharidů velmi záleží, jak složitý sacharid přijímáme potravou. Nejjednodušší sacharidy jsou monosacharidy a to glukóza, fruktóza a galaktóza, ty při průchodu trávicím traktem se neštěpí a rovnou se vstřebávají v tenkém střevě přímo do krve.

Příjem složitějších sacharidů, jako jsou disacharidy a polysacharidy se v organismu projevuje rozkladem v trávicím ústrojí na ty nejjednodušší sacharidy na tzv. stavební jednotky a ty jsou následně vstřebány do krve. Krví jsou dále dopraveny do jater, kde se fruktóza a galaktóza přemění na glukózu.

Glukóza se nadále v organismu přemění na oxid uhličitý a energii nebo se může uložit na zlé časy, buď do jaterních buněk, nebo do kosterních svalů formou polysacharidu glykogenu. Dokonce se dokáže i vytvořit z necukerných zdrojů, pomocí aminokyselin. Množství glykogenu v těle je přibližně **400 g**. Děti mají ještě méně a to díky méně

vyvinutým svalům a menším játrům, proto se nemají toliko zatěžovat vytrvalostní a fyzickou aktivitou. Zásoba glykogenu se může vyčerpat při velké fyzické zátěži i za dvě hodiny, proto se v těle dokáže vytvořit i z tuků a bílkovin. Na druhou stranu i sacharidy se umí přeměňovat v tuk, který se začne ukládat do zásoby, protože tělo nemusí vydávat tolik energie, než kolik jí přijímal.

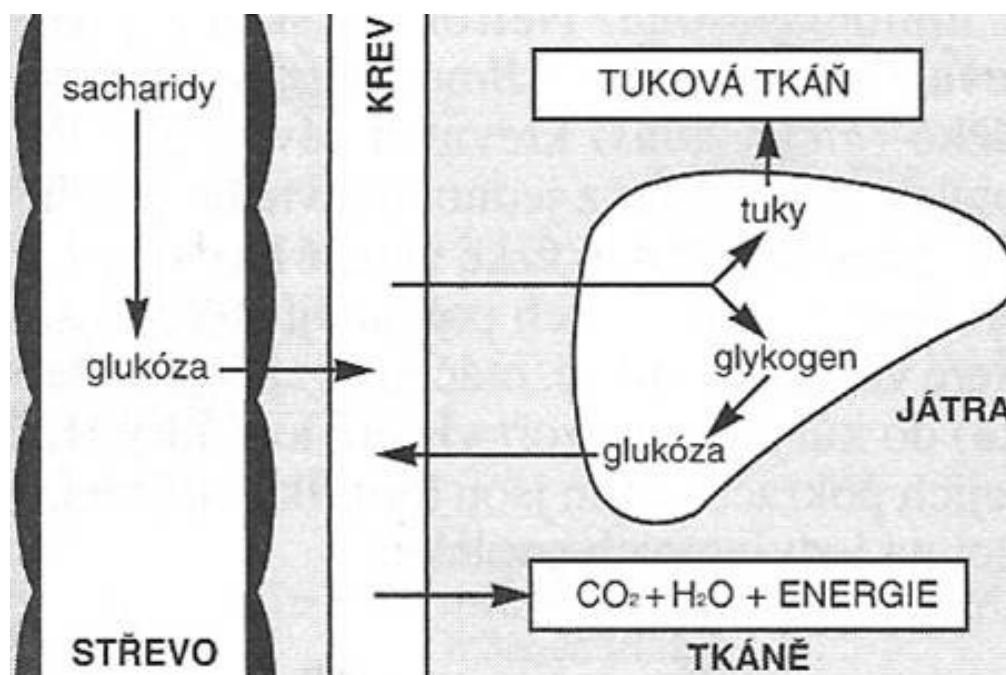
V krvi máme stálou koncentraci glukózy, nazýváme ji glykémie a pohybuje se v hodnotách 3,5 – 6,7 mmol/l tj. asi 1 g glukózy v 1 litru krve (Machová, 2010, s. 101).

Tato koncentrace se zvyšuje po jídle a snižuje se při fyzické námaze. Stálost hladiny cukru zajišťují dva hormony **inzulín** a **adrenalin**. Inzulín snižuje hladinu cukru v krvi a pomáhá se syntézou svalového a jaterního glykogenu. Druhý hormon adrenalin zas vypomáhá zvýšit hladinu cukru v krvi a to díky štěpení glykogenu.

U dětí se může objevit problém s tímto trávením a to konkrétně u disacharidu laktózy a to díky snížené aktivitě daného enzymu, který laktózu štěpí. Tudíž laktóza zůstane v tenkém střevě nerozložena a ještě k sobě začne vázat vodu z krevní plazmy dovnitř střeva.

Dále se v tlustém střevě rozkládá na nízkomolekulární látky díky střevním bakteriím. Tyto nízkomolekulární látky k sobě dále vážou vodu, což vede k vodnaté stolici. Díky této laktózové nesnášenlivosti dochází k vyřazení mléka ze stravy, což nese s sebou další mínusy z nutričního hlediska. Mléko totiž obsahuje kromě laktózy i lehce stravitelné plnohodnotné živočišné bílkoviny, nenahraditelný zdroj vápníku a vitamíny, které jsou rozpustné jen v tucích. Můžeme se setkat i s nesnášenlivostí sacharózy, ale ta se vyskytuje jen u 0,2 % populace a pro člověka nemá žádný zvlášť negativní dopad.

Zdrojem oligosacharidů jsou luštěniny (Machová, Kubátová a kolektiv, 2015, s. 21). Podle Machové (2015) však v lidském těle dochází k problému se štěpením tohoto sacharidu, díky absenci příslušného štěpného enzymu. Proto oligosacharidy dorazí nerozpuštěné do tlustého střeva, kde díky nim vznikne značné množství plynů, hlavně oxid uhelnatý, který zapříčiní nadýmání či průjem. Pro rozpustnost těchto sacharidů ve vodě se doporučuje před vařením danou luštěninu namočit na několik hodin do vody nebo nechat luštěninu vyklíčit.



Obr. 3 Schéma metabolismu sacharidů (Jelínek, 2006, s. 271)

Pro tělo jsou důležité nejen makroživiny, ale i mikroživiny, které napomáhají k správné funkci lidského organismu. S nimi se proto seznámíme v další kapitole.

2.2 Minerální látky a stopové prvky

Tělo kromě biogenních látek kyslíku, uhlíku a dusíku obsahuje i látky, kterým říkáme minerály. Minerální látky jsou prvky, které se vyskytují ve třech formách. První forma je ta, kdy jsou vázané na organické látky a to na bílkoviny, tuky, enzymy, hormony a vitaminy. V druhé formě jsou elektrolyty v tělesných tekutinách a v poslední se objevují jako nerozpustné soli v kostech a zubech. Tyto prvky jsou rozdělovány na ty, které tělo potřebuje více: sodík, draslík, fosfor, vápník, síra a hořčík a pak na stopové prvky, které tělo potřebuje v menší míře: železo, fluor, jod, zinek, selen, měď, hliník, mangan, kobalt a další (Machová, et al. 2015).

Smíšená strava má v sobě zpravidla obsažené dostatečné množství minerálních látek, ale je důležité se zaměřit na příjem dvou látek a to železa a vápníku. Hlavně u dětí, těhotných a kojících žen je nutný vyšší příjem těchto to minerálních látek. Minerální látky přijímáme v ovoci, zelenině a mléce.

2.2.1 Minerální látky

Prvek, který má v denní dávce prvků nejvyšší hodnotu je **sodík** (4 – 5 g). *Sodík je hlavním kationtem mimobuněčných tekutin a spolu s draslíkem udržuje stálost osmotického tlaku a stálost vnitřního prostředí neboli pH* (Machová, 2010, str. 103). Sodík na sebe taky dokáže vázat vodu a společně s dalšími prvky (K, Ca, Mg) ovlivňuje nervovou soustavu. Přírodní strava obsahuje málo sodíku, proto si k ní přidáváme chlorid sodný tzv. kuchyňskou sůl. U kojenců stačí sodík přijatý z mateřského mléka, protože nutnost sodíku stoupá při práci v horku, zvracení, průjmech a silném pocení, protože tím je chlorid sodný s vodou vyplavován ven z těla.

Dalšími prvky na druhém a třetím místě s nejvyšší hodnotou jsou **draslík** (2 – 4 g) a **vápník** (1 – 2 g).

Draslík, jak bylo zmíněno, je důležitým kationtem, který společně se sodíkem udržuje stálost vnitřního prostředí a osmotický tlak. Je nezbytně nutný pro funkci srdce a vypomáhá i metabolismu sacharidů, kde ukládá glykogen v játrech. Metabolismu výše zmíněného sodíku a draslíku vypomáhají hormony kůry nadledvinek. Je obsažen především v ořechách, ovoci a celozrnných obilninách (Machová, Kubátová a kolektiv, 2015).

Ze všech minerálních látek máme v těle nejvíce **vápníku**. Největší podíl vápníku a to 99 % je uložen v kostech a zubech, kde se nachází v nerozpustné formě. Jeho ionty obsažené v krevní plazmě hrají důležitou roli v srážlivosti krve, protože díky nim se mění protrombin v trombin. Může při nedostatku způsobit i svalové křeče, protože též snižuje nervosvalovou dráždivost. Hlavním zdrojem jsou mléčné výrobky a mléko. Denně by měl být obsažen v potravě, protože více jak polovina přijatého vápníku se nevstřebá. V období růstu, těhotenství a v době kojení je nutné zvýšit příjem vápníku, který vypomáhá růstu kostí a osifikaci kostry. Metabolismu vápníku napomáhá hormon příštítných tělísek parathormon. Na čtvrtém místě je **fosfor** (0,9 – 2,2 g). Nerozpustný fosfor ve formě fosforečnanů najdeme v kostech a zubech, takže je stejně jako vápník velmi potřebný v denním příjmu stravy. V organismu můžeme najít sloučeniny obsahující prvek fosfor, tyto sloučeniny jsou makroergní (kreatinofosfát, adenosintrifosfát), které když se rozštěpí,

dochází k uvolnění velké energie. Zdrojem fosforu jsou mléčné výrobky, luštěniny, ryby a vaječný žloutek (Machová, et al. 2015).

Dalším v pořadí je **hořčík** (0,5 g), který je z větší části obsažen v kostře a ve svalech a díky němu se v těle snižuje nervosvalová dráždivost. Hořčík najdeme nejvíce v zelené části rostlin, kde je součástí zeleného barviva chlorofylu. Dalšími zdroji hořčíku jsou sýry, obilniny, luštěniny minerální vody jako například Magnesia (Vilikus, 2015)

2.2.2 Stopové prvky

železo (0,015 g), **zinek** (0,015 g), **měď** (0,0020 g), **mangan** (0,0024 g), **fluor** (0,0003 g) a **jód** (0,1 g)

Hodnoty jsou pouze orientační, některé stopové prvky nemají dosud stanovenou doporučenou denní dávku, ale pouze se odhadují.

Železo najdeme v těle jako součást hemoglobinu a myoglobinu, kde je hlavním nosičem kyslíku. Zbylé železo je uloženo jako zásoba v játrech, kostní dřeni a slezině. Jód je nejdůležitější pro tvorbu hormonu štítné žlázy tyroxinu, který obsahuje 4 atomy jódu. Nejvíce železa je obsaženo v játrech, mase, ovesných vločkách, žloutcích i zelenině (Machová et al. 2015).

Zinku najdeme v lidském těle nejvíce v pojivých tkáních, v sítnici oka, prostatě a slinivce břišní. Hraje důležitou roli ve vývoji a funkci mužských pohlavních žláz. Příznivě působí na hojení ran a kostí, díky podpoře růstu a vývoje pojivých tkání. Zinek najdeme jak v mléku, tak i v masu, žloutcích, celozrnných cereáliích i v mořských korýších (Machová, et al. 2015).

Měď je v lidském těle nejvíce uložena v nehtech, ledvinách a jako součást enzymu, který je důležitý pro buněčné dýchání. Dále je také nutná pro navázání železa na hem a vzniku pigmentu i růstu vlasů. Zdrojem je maso, žloutek a některá potravinářská barviva (Machová, et al. 2015).

Mangan je prvkem důležitým pro správnou funkci nervového systému a zároveň je součástí metabolismů jako součást metabolických enzymů. V potravě ho můžeme najít v ořeších, čajích, kakau a listové zelenině (Machová, et al. 2015).

Fluor je nenahraditelný pro stavbu zubů a kostí, kde je nejčastěji vázán s vápníkem na kyselý fosforečnan vápenatý. Do těla ho přijímáme zařazením mořských ryb do jídelníčku a také pitnou vodou a zubními pastami, které se obohacují fluorem (Machová, et al. 2015).

Jód je v těle chemicky vázán ve dvou hormonech štítné žlázy: tyroxinu a trijodtyroninu. Jód najdeme v nejvyšší míře zastoupen v mořských rybách, ale z důvodu nedostatečného zařazení ryb do jídelníčku, tak se jód začal přidávat do kuchyňské soli formou jodidu draselného (Machová, et al. 2015).

2.3 Vitaminy

Jsou organické látky, které organismus potřebuje k životu a hlavně k usměrňování biochemických přeměn v buňkách. (Machová, 2015). Jak napsala Marádová (2007 s. 77) ve své publikaci: „*Vitaminy nejsou pro organismus ani zdrojem energie, ani stavebními jednotkami tkání, ale jejich účast v regulaci životních pochodů je nezastupitelná.*“

Význam vitaminu ve výživě (Marádová, 2007):

- Jako součást enzymů, urychlují životní děje.
- Ovlivňují růst a obnovu buněk a tkání.
- Napomáhají metabolismu hlavních živin a řídí přeměnu minerálních látek.
- Přispívají k normální funkci kůže, krevní srážlivosti, rozmnožování a tvorbě hormonů a ochranných látek.

Vitaminy se označují velkými tiskacími písmeny abecedy a dělíme je na dvě skupiny podle látky, ve které se rozpouštějí.

- Vitaminy rozpustné v tucích (A, D, E, K).
- Vitaminy rozpustné ve vodě (ostatní vitaminy).

2.3.1 Příjem vitaminů

Vitaminy přijímáme každodenní běžnou stravou a jejich zvýšený příjem by měl být v období růstu, těhotenství či při oslabení organismu například vlivem hořčnatých nemocí. Pokud je příjem vitaminů nedostatečný a v těle se projeví úplnou absencí vitaminů, nazývá se tento problém **avitaminózou**. Projevení jen částečné absence vitaminů je nazýváno **hypovitaminózou**. Opakem je nadměrné přijímání vitaminů, které se nazývá **hypervitaminóza**, která je nepotřebná a u některých vitaminů dokonce nevhodná (Machová, 2015).

2.3.2 Vitaminy rozpustné v tucích

Vitamin A (retinol)

Zdroj vit. A: - rybí tuk, žloutky, játra, mléko a máslo.

Zdroj provitaminu β -karotenu: mrkev, rajčata, petrželová nať, hrášek, špenát. (Provitamin β -karoten se vstřebává, pokud je rozpuštěný v tuku, proto se doporučuje přidávat k zelenině nějaký typ tuku např. olivový olej.)

Denní dávka: 0,8 – 1,5 mg.

Fyziologická funkce: Podstatný pro správnou funkci tyčinek v oční sítnici, u mužů podporuje tvorbu spermií, podporuje růst a má protiinfekční účinky.

Hypovitaminóza: způsobuje šeroslepost, růst se zpomaluje, u mužů může vést až ke sterilitě.

Hypervitaminóza: působí toxicky, způsobuje bolesti kostí a kloubů, díky zvýšené hladině vápníku v krvi.

Odolnost: neničí se vařením, ale oxidací a stykem se žluklými tuky (Machová, 2015; Marádová, 2007).

Vitamin D (kalciferol)

Zdroj vit. D: v podobě **provitaminu**, který se usazuje v kůži a díky pobytu na slunci se přemění na vitamin D.

Zdroj provitaminu D: kvasnice, houby, játra, rybí maso, rybí tuk, mléčný tuk a bílek.

Denní dávka: 0,01 mg a u dětí a těhotných žen 0,02 mg.

Fyziologická funkce: má vliv na vstřebávání iontů (vápníku a fosforu) do kostí a zubů čímž přispívá k růstu.

Avitaminóza: v dětství vzniká křivice, kdy kosti měknou a prohýbají se, dnes dochází k prevenci v kojeneckém věku.

Hypovitaminóza: v dospělosti dochází k měknutí kostí, které se lámou.

Hypervitaminóza: vyvolá usazení vápníku ve vnitřních orgánech, což může ohrozit život (Machová, 2015; Marádová, 2007).

Vitamin E (tokoferol)

Zdroj vit. E: obilné klíčky, celozrnné výrobky, žloutky, listová zelenina, mléčné výrobky a upravené rostlinné oleje.

Denní dávka: 8 – 20 mg.

Fyziologická funkce: má antioxidační účinek a podporuje funkci pohlavních žláz.

Hypovitaminóza: oslabení svalových a nervových tkání, problémy s reprodukcí jak u žen, tak i mužů.

Odolnost: ničí se oxidací (Machová, 2015; Marádová, 2007).

Vitamin K (fylochinon)

Zdroje vit. K: zelené rostliny, luštěniny, sýry, žloutek a játra. Plus činnosti střevních bakterií v tlustém střevě.

Denní dávka: 0,5 – 1,0 mg.

Fyziologická funkce: důležitý pro správnou funkci srážení krve.

Hypovitaminóza: může dojít ke ztrátám krve díky vyšší krvácivosti například i užíváním antibiotik, které zničí střevní bakterie.

Hypervitaminóza: horečky, nechutenství.

Odolnost: ničí ho ultrafialové záření, kyseliny a oxidace (Machová, 2015; Marádová, 2007).

2.3.3 Vitaminy rozpustné ve vodě

Vitamin C (kyselina askorbová)

Zdroj vit. C: čerstvá zelenina a ovoce, brambory i některé džusy, limonády a džemy.

Denní dávka: záleží na věku, u dospělých 75 mg i více, v období virových nákaz se doporučují vyšší dávky. Nelze se vitaminem C předávkovat, přebytečné množství se vyloučí močí z těla ven.

Fyziologická funkce: má antioxidační účinek, podílí se na krvetvorbě, má protiinfekční a protizánětlivé účinky, zvyšuje celkově odolnost organismu.

Avitaminóza: způsobuje onemocnění kurděje, které může skončit smrtí.

Hypovitaminóza: projevuje se únavou, krvácením dásní a k větší náchylnosti k virovým nákazám.

Odolnost: Vitamín s nejmenší odolností. Jeho obsah v potravinách klesá i samotným dlouhodobým skladováním (Machová, 2015; Marádová, 2007).

Vitamin B₁ (thiamin, aneurin)

Zdroje: kvasnice, slupky obilovin, tmavá mouka, játra, vnitřnosti a maso.

Denní dávka: 1,5 – 2,0 mg, dávka se zvyšuje dle teploty prostředí a vykonávané práci v daném prostředí.

Fyziologická funkce: důležitý pro metabolismus sacharidů a využití sacharidů v nervových a svalových tkání.

Avitaminóza: nemoc beri-beri, která se projevuje poruchou srdečního rytmu.

Hypovitaminóza: u zdravého člověka se neobjevuje, jelikož se thiamin ukládá v játrech, může se objevit u chronických alkoholiků nebo u lidí s jaterními problémy.

Odolnost: nemá rád zásadité prostředí (Machová, 2015; Marádová, 2007).

Vitamin B₂ (riboflavin)

Zdroje: kvasnice, obilniny, vnitřnosti, mléko a maso.

Denní dávka: 1,5 – 2,0 mg.

Fyziologická funkce: součást enzymů, které metabolizují živiny a podporuje růst a obranu proti infekci.

Hypovitaminóza: rozpraskané koutky rtů, záněty jazyka a očních spojivek a podrážděná kůže.

Odolnost: ničí ho zásadité prostředí a sluneční záření (Machová, 2015; Marádová, 2007).

Vitamin B₃ (niacin, kys. nikotinová, nikotinamid, PP)

Zdroje: kvasnice, maso, vnitřnosti, listová zelenina

Denní dávka: 15 – 20 mg.

Fyziologická funkce: má důležitou roli v buněčných oxidacích.

Avitaminóza: se projevuje onemocněním pelagra, která se objevuje u lidí trpícími velkými výživovými nedostatky a může skončit smrtí.

Hypovitaminóza: projevuje se únavou a mohou vzniknout i záněty žaludeční a střevní sliznice, náhlými průjmy. Tento případ hypovitaminózy se projevuje u lidí s nedostatečným příjmem plnohodnotných bílkovin či u lidí, kteří se živí převážně kukuřicí.

Odolnost: odolný vaření i pečení, snadno se vyluhuje (Machová, 2015; Marádová, 2007).

Vitamin B₅ (kys. pantotenová)

Zdroje: kvasnice, maso, vnitřnosti, vejce, obilniny a zelenina.

Denní dávka: 5 – 10 mg.

Fyziologická funkce: pomáhá syntéze bílkovin a metabolismu tuků.

Hypovitaminóza: může se projevit u hladovění.

Odolnost: zahřátí mu neškodí (Machová, 2015; Marádová, 2007).

Vitamin B₆ (pyridoxin)

Zdroje: kvasnice, játra, ledviny, maso, ryby, žloutek a obiloviny.

Denní dávka: 2,0 – 2,5 mg.

Fyziologická funkce: zaručuje správnou činnost mozku a tvorbu červených krvinek.

Hypovitaminóza: hrozí epileptické záchvaty, záněty kůže, nervů a také nedostatečná tvorba hemoglobinu.

Odolnost: odolává vyšší teplotě, ale je citlivý na ultrafialové záření v kyselém prostředí (Machová, 2015; Marádová, 2007).

Vitamin B₉ (folacin, kyselina listová)

Zdroje: játra, listová zelenina

Denní dávka: 0,5 mg, v těhotenství je potřeba více.

Fyziologická funkce: tvorba červených krvinek.

Hypovitaminóza: vznikají krevní poruchy např. anemie.

Odolnost: dost stálý vitamin (Machová, 2015; Marádová, 2007).

Vitamin B₁₂ (kobalamin)

Zdroje: kvasnice, maso, vejce, pivo a játra.

Denní dávka: stačí velmi malé množství (v tisícinách miligramu).

Fyziologická funkce: jelikož na jeho stavbě se podílí prvek kobalt, který napomáhá zrání červených krvinek, plus podporuje tvorbu bílkovin.

Hypovitaminóza: vznik tzv. zhoubné anemie (Machová, 2015; Marádová, 2007).

U hypervitaminózy vitaminů rozpustných ve vodě, nám dokáže pomoci života nezbytná látka – voda. Tělo dokáže s pomocí vody vyloučit přebytečné množství vitaminů v podobě moči a zabránit předávkování vitaminu v lidském organismu. Důležité je tedy dbát na správný pitný režim, kterému se bude věnovat další kapitola.

2.4 Voda

Život bez vody si málokterý člověk dokáže představit. Ale je si vědom, k čemu všemu je voda v našem těle užitečná? Teď bychom si mohli vysvětlit, proč je tedy ta voda pro naše tělo, tak důležitá. Z hlediska výživy, voda nepatří do skupiny živin: sacharidů, tuků a bílkovin. Přesto však má jiné specifika, které nelze ničím jiným nahradit.

Jak zmiňuje Tláškal (2006/1) ve svém článku *bez příjmu vody nebo tekutin či potravin, které vodu obsahují, by se náš život rychle zastavil*. Z toho tedy vyplývá, že voda je jednou z podmínek pro život i Machová (2015, s. 26) píše ve své knize, že *nedostatek vody vede již za 2-3 dny k těžkým poruchám a během týdne ke smrti*.

Jak píše ve své knize Piťha (2009 s. 25), tak voda má tyto funkce v lidském těle:

- *Tvoří prostředí pro životní děje.*
- *Je rozpouštědlem většiny živin.*
- *Pomáhá regulovat tělesnou teplotu.*
- *Umožňuje trávicí procesy.*

Jak uvádí Machová (2015) ve své knize u většiny dospělých se voda v těle pohybuje okolo 60 % tělesné hmotnosti, nejvyšší procentuální zastoupení vody vůči tělesné hmotnosti mají novorozenci a to kolem 75 %. V těle jí můžeme najít v buňkách, kde je až třetina celkové vody organismu, dále v tkáňovém moku, krvi a mizy. Voda má i funkci očiště organismu, kdy díky ní dochází k odplavování škodlivých látek z organismu, aby voda mohla odplavovat škodliviny a vylučovat se kůží, močí, dýcháním, potem i stolicí, tak jí musíme přijímat například v nápojích i v pevné stravě, malá část vody vzniká i v těle při metabolismu živin (Machová, et al. 2015).

2.4.1 Příjem vody

Potřebu vody vyvolává v organismu žížeň, která se vytváří v části mozku hypotalamu díky antidiuretickým hormonům (Kasper, 2015). Člověk, který má žížeň by měl se okamžitě napít vhodné tekutiny, nejvhodnější je pitná voda o teplotě 8 – 10 stupňů celsia. Další možností je voda syčená neboli s obsahem oxidu uhličitého, který pro tělo a zažívání není zrovna tak ideální, může způsobit nadýmání a snížit i potřebu tekutin (Piťha 2009).

V dnešní uspěchané době se často setkáváme s nedodržováním pitného režimu i to zmiňuje Pitřha ve své knize, kde se porovnává pitný režim žen a mužů. Pitřha (2009 s. 25) uvádí: „*Zpravidla pijí méně ženy než muži, jejich příjem tekutin často znamená 2-3 černé kávy, 2-3 sklenice džusu nebo minerální vody.*“ Jenže bohužel žízeň nelze zapíjet černou kávou, colovými nápoji, silným černým čajem, sladkými limonádami ani mlékem. Právě zmíněné nápoje obsahují jednu podstatnou látku, kterou nenajdeme v pitné vodě a to je kofein (Pitřha 2009).

2.4.2 Druhy tekutin

Pitná voda už přídavné jméno nám napovídá, že se jedná o tekutinu, která je vhodná pro živý organismus a po stránce chemické a hygienické by měla být pro člověka nezávadná. Právě proto je nezbytné zmíněnou pitnou vodu pravidelně kontrolovat, kvůli obsahu těžkých kovů a jiných zdraví ohrožujících látek, které se mohou dostat do pitné vody z povrchových vod a mohou ohrozit zdraví člověka (Kasper, 2015).

Za zmínku stojí i **přírodní minerální vody**, které už v názvu nesou hlavní složku této vody a to jsou minerály. Minerální vody čerpáme z podzemních pramenů, tudíž nehrozí, že by došlo ke znečištění vody z povrchových vod. Jak udává Kasper (2015, s. 61) ve své knize: „*Minerální vody obsahují minerální látky, stopové prvky a další složky, které mají určité výživově- fyziologické účinky.*“

U **pramenitých vod** může docházet při přípravě ke zbavování určitých látek (železa, oxidu uhličitého i síry) a získávají se z podzemních pramenů, které bývají přirozené, ale i často uměle vytvořené (Kasper, 2015).

Zato **stolní vody** mají naopak ve složení, ve kterém se nejčastěji objevuje chlorid sodný nebo chlorid vápenatý či mořská sůl (Kasper, 2015).

Dalších druhů tekutin je nepřeberné množství a proto bych ráda zmínila výčet bodů, které napsal Fořt (2004, s. 145-147) ve své knize v kapitole s názvem:

Co a jak pít.

- **Konzumujte především kvalitní balenou stolní vodu.**
- Minerální vody by měly být zastoupeny nižší procentuální mírou v celkovém příjmu tekutin.

- **V lokalitách, kde je kvalita pitné vody prokazatelně horší nebo nestálá, vařte pouze ze stolní vody.**
- Doporučuje se vypít nejméně 1,5 litru nealkoholických neslazených nápojů denně.
- **Co nejvíce omezit konzumaci všech limonád i slazených minerálních vod, včetně těch, které jsou slazené umělými sladidly.**
- Pití ovocných nektarů by nemělo nahrazovat pitnou vodu v celkovém množství denního příjmu tekutin.
- **Velmi vhodným nápojem je šťáva z čerstvého ovoce, ředěná na dvojnásobek stolní vodou. Avšak ani zde se nedoporučuje konzumovat pouze tento jediný druh tekutiny v celkovém denním příjmu tekutin.**
- Sportovní – izotonické – iontové nápoje jsou určeny výhradně pro výkonnostní a vrcholové sportovce, nikoliv pro rekreační sportovce, u kterých je konzumace těchto nápojů zbytečná.

Zastavila bych se u bodu: pijte minimálně 1,5 litru nealkoholických neslazených nápojů denně. Kde pan Fořt na toto množství přišel? Dá se určit jednotný pitný režim pro všechny lidi na světě? Nedá, jak píše ve své knize doc. Machová (2015, s. 26): „*denní potřeba vody je závislá na věku, tělesné činnosti a teplotě prostředí.*“

Tab. 1 Denní potřeba vody v závislosti na věku a teplotě prostředí (ml/ kg tělesné hmotnosti)

Období života	Denní potřeba vody
Období kojenecké	110
Období do deseti let	40
Dospělí při 22 °C	22
Dospělí při 37 °C	38

(Machová, 2015, s. 27).

Aby se tyto informace dostaly do širšího povědomí obyvatelstva, byly vytvořeny WHO a příslušnými odborníky v této oblasti výživová doporučení pro obyvatele evropských států. S nimi se seznámíme v další části práce.

2.5 Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR

Pro obyvatelstvo České republiky byla vydána světovou zdravotnickou organizací výživová doporučení, které mají za úkol snížit počet civilizačních chorob na našem území, právě v České republice najdeme pořád vyšší předčasný výskyt civilizačních chorob (Machová, 2015).

Jedná se o spis ve formě, která je určená pro pracovníky, kteří se zabývají prevencí neinfekčních onemocnění vzniklých nesprávnou výživou a propagací správných stravovacích návyků (Marádová, 2007).

Domnívám se, že znalost tohoto dokumentu je i pro ostatní obyvatelstvo velmi přínosná, protože vědět, jak nejlépe stravovat své tělo by mělo být pro každého člověka na prvním místě. Pokud nebudeme mít správně nastavené stravovací návyky, tak je přeneseme na své potomky a vznikne kolotoč, ze kterého se těžko bude vystupovat. Nejen, že špatnými stravovacími návyky svému tělu škodíme, ale šíjeme si na sebe pořádně tlustý kabát plný civilizačních chorob. Může to začít zubním kazem, dále se může objevit sklon k obezitě i k diabetu druhého typu, ale především ateroskleróza s různými komplikacemi (Machová, 2015).

Myslím, že už toto za přečtení dokumentu stojí, třeba si uvědomíte i maličkost a posunete své stravování o kus k lepšímu stravování a i Váš život dostane další pozitivní náboj. Jak říká můj táta: „*Bud'me hlavně zdraví, to ostatní si už koupíme.*“

V dokumentu najdeme: výživová doporučení, doporučení ke spotřebě potravin, doporučení pro přípravu pokrmů a stravovací režim. Tyto doporučení jsou dostupná pro všechny obyvatele na webových stránkách vzivaaspol.cz

2.5.1 Výživová doporučení:

- Upravení příjmu celkové energetické dávky, tak aby byla získána rovnováha mezi příjmem a výdejem. Ideálně by se tělesná hmotnost měla pohybovat v rozmezí BMI 20 – 25.
- Pokles příjmu tuku u dospělé populace, tak aby souhrnný podíl tuku v energetickém příjmu nepřekročil 30 % optimální energetické hodnoty.

- Zvýšit podíl rostlinných tuků v potravě, především podílu oleje olivového a řepkového.
- Zredukovat příjem cholesterolu na max. 30 g za den.
- Omezit spotřebu jednoduchých cukrů na 10% celkové energetické dávky, při zvýšení podílu polysacharidů (škrobu).
- Zmenšit spotřebu soli (NaCl) na 5 - 7 g za den a preference výrobků se sníženým obsahem soli.
- Zvýšení příjmu kyseliny askorbové (vit. C) na 100 mg denně.
- Nutný je vyšší příjem vlákniny na 30 g za den.
- Zvýšení podílu dalších obranných látek jak minerálních, tak vitaminové charakteru a dalších přírodních nutrietů, které by zajistily odpovídající antioxidační aktivitu a další ochranné reakce organismu (Marádová, 2007).

2.5.2 Doporučení ke spotřebě potravin

- Snížit příjem živočišných tuků, zvýšit podíl rostlinných bez tepelné úpravy.
- Zvýšit spotřebu zeleniny a ovoce včetně ořechů, ty jsou důležité pro obsah tuku. Zelenina a ovoce nám přivádí ochranné látky, snižuje přívod energie a zvyšuje obsah vlákniny ve stravě. Denní příjem by měl být až 600 g s poměrem zeleniny a ovoce 2:1.
- Zvýšit příjem luštěnin.
- Zintenzivnit spotřebu výrobků z obilovin s vyšším podílem složek celého zrna.
- Výrazně zvýšit spotřeby ryb a rybích výrobků, zejména mořských (zdroj jodu).
- Zredukovat příjem živočišných výrobků s vysokým podílem tuku.
- Ohlídat si spotřebu vajec na cca 200 kusů ročně, tj. nejvýše 4 kusy týdně (Machová, 2015).

2.5.3 Doporučení pro přípravu pokrmů

- Zacílit se více na racionální přípravu stravy, aby tělo nepřicházelo o vitaminy a jiné ochranné látky.
- Preferovat vaření a dušení před smažením na tuku.
- Vybírat recepty s nižším použitím tuku a popřípadě vybírat vhodný tuk podle technologie přípravy.

- Pokusit se přijímat vyšší podíl syrové zeleniny a ovoce například formou zeleninových a ovocných salátů.
- Vymýšlet a vytvářet nové zeleninové a luštěninové pokrmy (Machová, 2015).

2.5.4 Doporučení pro stravovací režim

- Správný pitný režim, denně minimálně 1,5 – 2,0 l neslazené vody s přirozenou ovocnou složkou.
- Umírněný a kontrolovaný konzum alkoholických nápojů. U mužů 30 g a u žen 20g čistého lihu.
- Dodržovat pět denních dávek jídel s pauzou 3 hodin mezi jednotlivými jídly (Machová, 2015).

2.6 Stravovací návyky obyvatelstva ČR

Během posledních let se objevily u obyvatelstva ČR pozitivní změny ve stravovacích návycích. Jako pozitivní změny můžeme jmenovat snížení spotřeby živočišných tuků, vepřového a hovězího masa a vajec. Avšak konzumace smažených pokrmů neztratila svou oblibu, mezi oblíbené patří např. i smažené brambůrky, které jsou pro člověka, tak akorát zdrojem tuku. Zároveň dochází k nižší spotřebě mléka a mléčných výrobků, které jsou důležitým zdrojem vápníku pro člověka a k nízkému příjmu syrové zeleniny a ovoce, který je dokonce u mužů ještě nižší jak u žen. Právě ve spotřebě zeleniny a ovoce jsme my Česká republika na posledních příčkách mezi státy Evropy. Bylo zjištěno, že dosažené vzdělání hraje důležitou roli, čím vyšší má člověk vzdělání, tím více dodržuje doporučené zásady správné výživy, dbá na vyváženost stravy i kvalitu. Také hrají důležitou roli i finanční možnosti, protože kvalitní strava v některých případech je dražší. Nejen, že jsme pivní národ, ale u obyvatelstva ČR je také velmi oblíbená konzumace sladkých nápojů s vysokým obsahem cukru (Machová, 2015).

Nyní jsme na konci teoretické části, ve které jsme se dozvěděli, jaké máme složky výživy, k čemu tělo dané živiny potřebuje a jaká výživová doporučení vydalo WHO pro obyvatele evropských zemí. V praktické části zmapujeme výživu a stravovací návyky u vybraných učitelů základních škol a použijeme tyto informace k vyhodnocení cílů bakalářské práce.

II Praktická část

3 Charakteristika výzkumu

Ve své bakalářské práci se zaměřuji na výživu a stravovací návyky, které se mohou vztahovat k široké veřejnosti. Nicméně mou vybranou skupinou byli učitelé základních škol, ke kterým se řadím i já. Myslím si, že tato skupina v dnešním světě odvádí velmi náročnou práci, která si zaslouží pozornost nás všech. Je samozřejmě správné, že se mluví o výživě žáků, těhotných žen, sportovců, atd., ale všichni tito lidé projdou nejen školou života, ale i základní školou, kde právě učitelé mohou ukázat tím správným směrem, kudy se dát ke zdravému životnímu stylu i zdravé výživě.

„Naši učitelé nesmějí být podobni sloupům u cest, jež pouze ukazují, kam jít, ale sami nejdou.“ (J. A. Komenský, 1620)

Tento citát lze použít i na zdravý životní styl a zdravou výživu, jak totiž mají učitelé ve školách kázat dětem, jak se mají zdravě stravovat a pečovat o svůj zdravý životní styl, když sami tak konat nebudou.

3.1 Cíl práce a výzkumné otázky

Hlavní cíl práce:

Hlavním cílem práce je zmapovat stravovací návyky učitelů základních škol a vyhodnotit získané údaje s obecně danými výživovými doporučeními pro obyvatele České republiky.

Dílčí cíle:

1. Porovnat rozdíly ve stravování učitelů a učitelek.
2. Zhodnotit kolik času věnují učitelé stravování během své pracovní doby.
3. Zhodnotit jak tráví učitelé základních škol svůj volný čas a zda má vliv na jejich BMI.

Hlavní výzkumná otázka:

Jak se stravují vybraní učitelé základních škol?

Dílčí výzkumné otázky:

1. V čem se liší stravování učitelů a učitelek?

2. Mají učitelé v rámci zaměstnání dostatek času na své stravování a pitný režim?
3. Má vliv způsob trávení volného času na BMI jedince?

3.2 Metodologie výzkumu

Pro výzkum jsem zvolila metodologii strukturovaného dotazníku, který je součástí přílohy. Respondenti byli ujištěni o anonymitě dotazníku, díky které jsem chtěla docílit, aby odpovědi byly, co nejvíce pravdivé a přínosné pro můj daný výzkum.

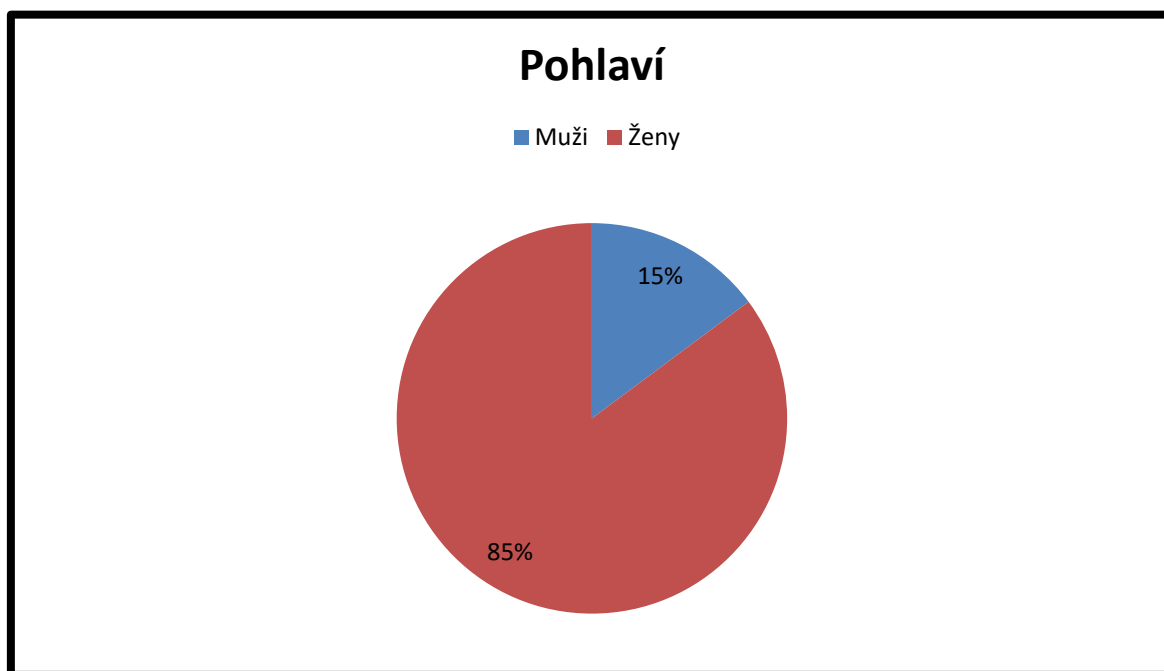
Dotazník byl vytvořen elektronicky a skládal se z uzavřených, polootevřených i otevřených otázek. Dotazník jsem rozesílala e-mailem na konkrétní e-mailové adresy s žádostí o vyplnění a případné přeposlání dalším respondentům v březnu 2020. Výhodou pro mne byl ten fakt, že znám velké množství učitelů na základních školách, které jsem poprosila, zda by nemohli přeposlat dotazník i svým kolegům na své škole. Musím zde zmínit i svojí bývalou paní učitelku ze základní školy, která je nyní ředitelkou ZŠ, kterou jsem kontaktovala telefonicky s prosbou, zda by dotazník nemohla rozeslat svým učitelům alespoň některým. Přičemž mne mile překvapila, když mi odpověděla, že to všem zadá povinně jako samostudium. Tudíž během jednoho týdne jsem získala na rozeslaný dotazník 54 odpovědí, což jsem vyhodnotila jako dostačující počet.

Otázky v dotazníku byly sestavovány s pomocí literatury, která se touto problematikou zabývá a s přihlédnutím na výživová doporučení pro Českou republiku. V úvodu se objevovaly spíše faktografického typu (pohlaví, věk, váha, výška a v jakém městě respondent učí). Další otázky už byly zaměřené více na osobní přístup k výživě, či zamyšlením se nad tím zda jsou vůbec spokojeni se svými stravovacími návyky. Závěrečná otázka byla na odlehčení, kde mi měli respondenti sdělit, jak tráví svůj volný čas a bylo milé, že i když otázka byla polootevřená, tak ve většině případů se respondenti rozepsali. Skrze zjištěné odpovědi jsem se pokusila odpovědět na cíl a dílčí cíle bakalářské práce.

3.3 Charakteristika zkoumaného vzorku

Zkoumaný vzorek se skládá z učitelů základních škol, které se nacházejí v různých částech České republiky. Obracela jsem se jak na přátele z pedagogické fakulty, tak i na bývalé kolegy, či kolegy mé aktuální školy, kde pracuji a také jsem byla v kontaktu se základní školou v Sedlci-Prčici, kam jsem chodila jako žákyně. Vyplněných elektronických

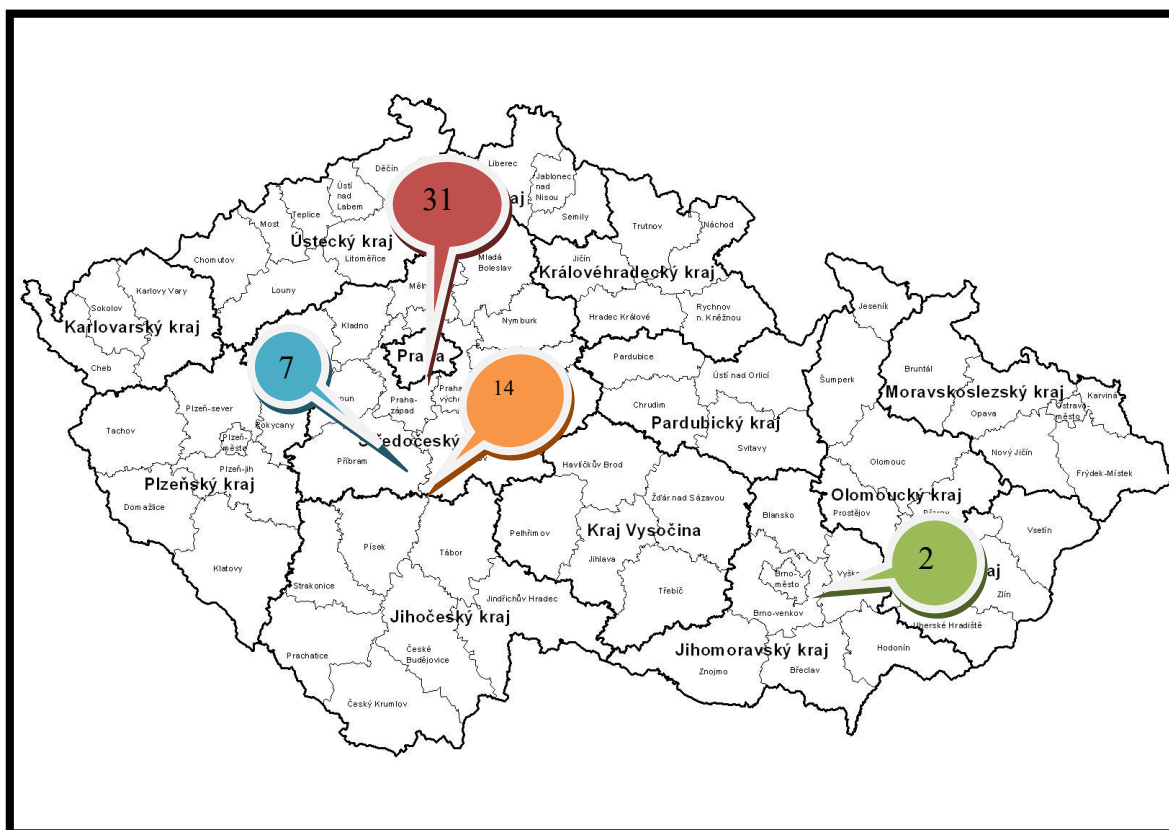
dotazníku se mi vrátilo 54, což beru jako úspěch, jelikož ve své škole jsem oslovila 12 kolegů a také jsem oslovila mé 4 přátele, kteří učí na jiných základních školách a ti tento dotazník šířili dál. Na dotazník odpovědělo 8 mužů (15 % respondentů) a 46 žen (85 % respondentů). Což potvrdilo, že učitelství nepatří zcela k gendrově vyváženému povolání.



Graf 1 - Zastoupení respondentů z hlediska pohlaví (zdroj: z vlastního šetření)

Zastoupení respondentů z hlediska působiště:

Příložená mapa spíše slouží jako grafické znázornění částí České republiky, ve kterých byl daný dotazník vyplněn a zároveň popsán číslem, které nám podává informaci o počtu respondentů v daném místě.



Obr. 4 Mapa České republiky (zdroj mapaceskerepubliky.cz, 2020)

Základní školy v Praze s počtem 31 respondentů (57 %).

ZŠ Sedlec- Prčice s počtem 14 respondentů (25 %).

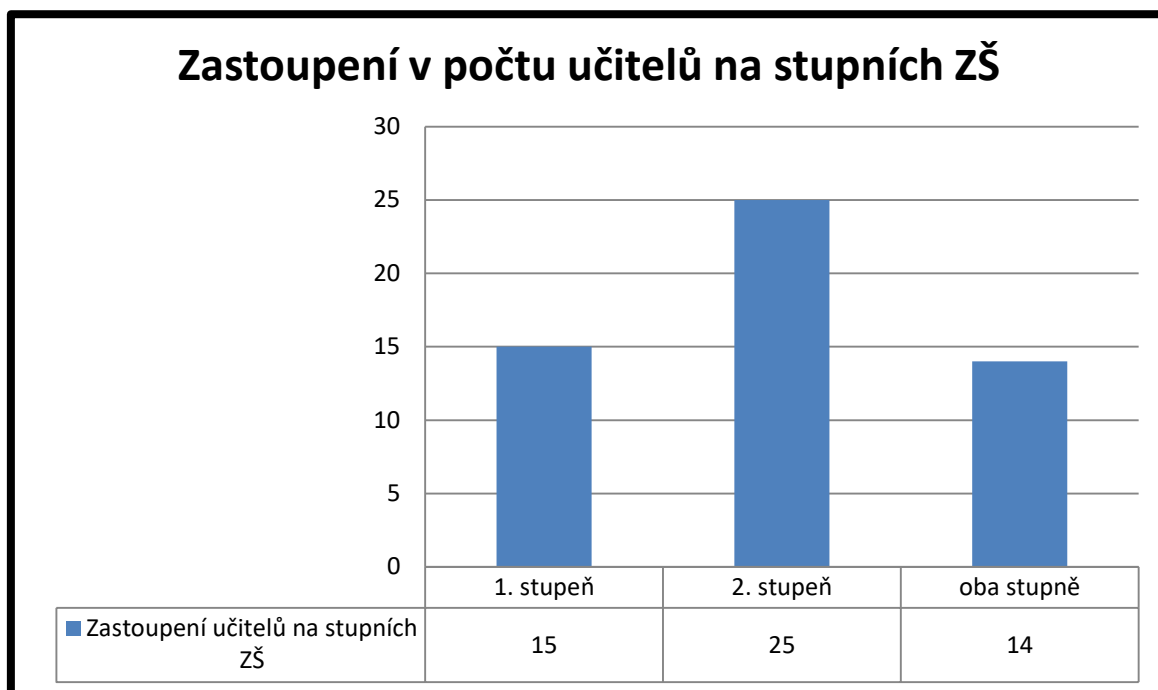
Základní školy v okolí Sedlčan, konkrétně 2 (4 %) respondenti ze Sedlčan, další 2 (4 %) z Kosovy Hory, další 2 (4 %) z Vrchotových Janovic a 1 (2 %) z Krásné Hory nad Vltavou.

ZŠ Velké Němčice s počtem 2 respondentů (4 %).

Zastoupení respondentů z hlediska pracovního úvazku a stupňového působišť:

Jako další působišť mě zajímalo, na jakém stupni základní školy respondenti učí i jaký mají pracovní úvazek. Tyto informace se můžou zdát poněkud zbytečné, mne však zajímalo, kolik času věnují učitelé stravování během přestávek, pak je důležité vědět na jakém stupni učitel učí a zda pracuje na plný či částečný úvazek. Na první stupni tedy učí 15 učitelů a to je 28 % z dotazovaných. Dalších 25 učitelů (46 %) učí na druhém stupni a

zbylých 26 % (14) učitelů učí na obou stupních. Co se týká pracovního úvazku, tak 53 (98 %) učitelů pracuje na plný úvazek a 1 (2 %) respondent na částečný úvazek.



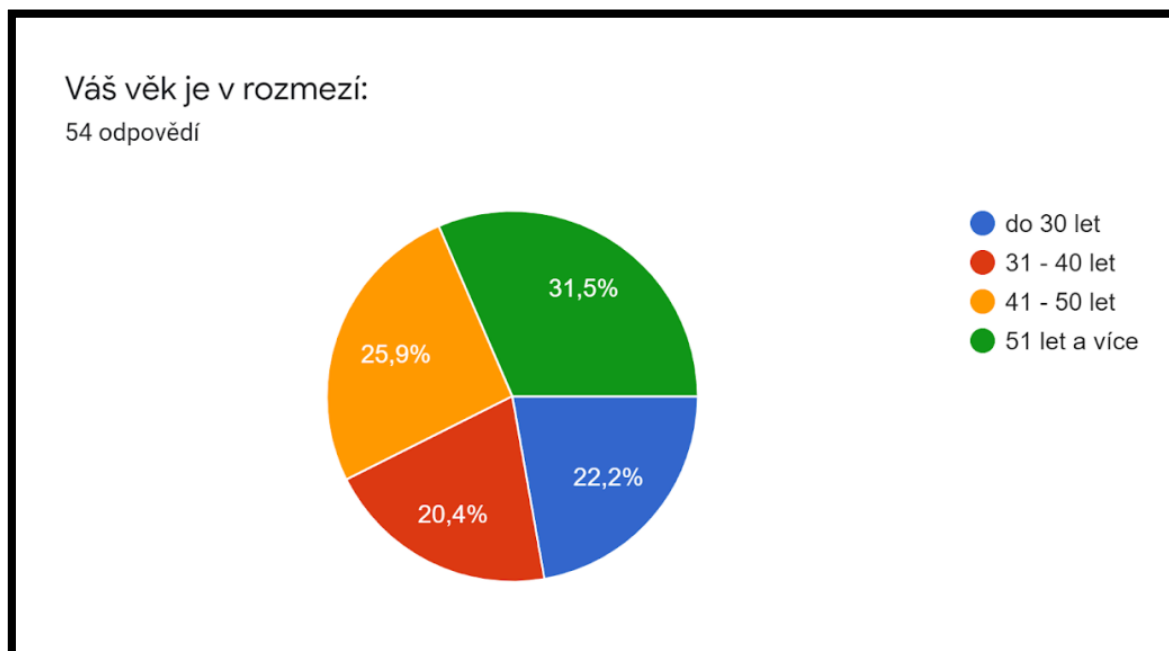
Graf 2 - Zastoupení učitelů z hlediska působení na stupních ZŠ (zdroj: z vlastního šetření)



Graf 3 - Pracovní úvazek učitelů (zdroj: z vlastního šetření)

Zastoupení respondentů z hlediska věku:

Je známo, že učitelé jsou „nedostatkovým zbožím“, důkazem toho je i má osoba, kdy při distančním studiu pedagogické fakulty už pracuji ve školství. Bohužel právě studenti prezenčního studia odcházejí po absolvování studia pracovat i mimo školní zařízení, proto se často setkáváme se starším učitelským sborem. U respondentů také převažovala vyšší věková hranice. Respondentů, kteří odpověděli, že jim je 51 a více let bylo 17 (31,5 %). Dalších 14 (25,9 %) respondentů odpovědělo, že se jejich věk pohybuje mezi 41 – 50 lety. Do věku 31 -40 let patří 11 (20,4 %) respondentů. Zbýlých 12 (22,2 %) respondentů se řadí do věkové skupiny do 30 let.



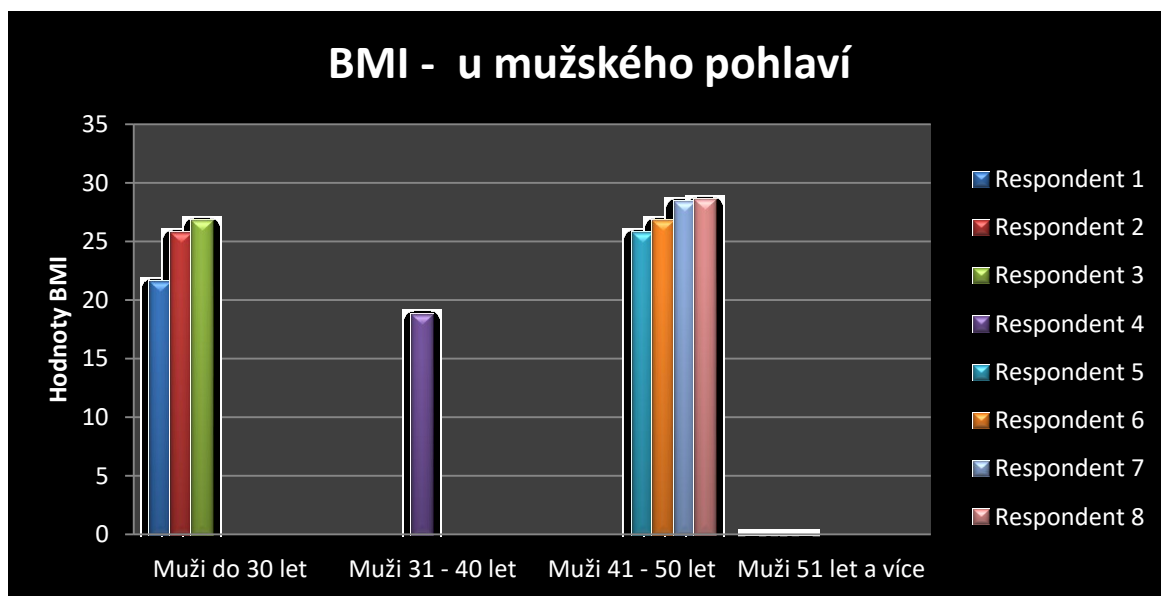
Graf 4 - Věk respondentů (zdroj: z vlastního šetření)

Váha a výška respondentů, jako nástroj pro výpočet BMI:

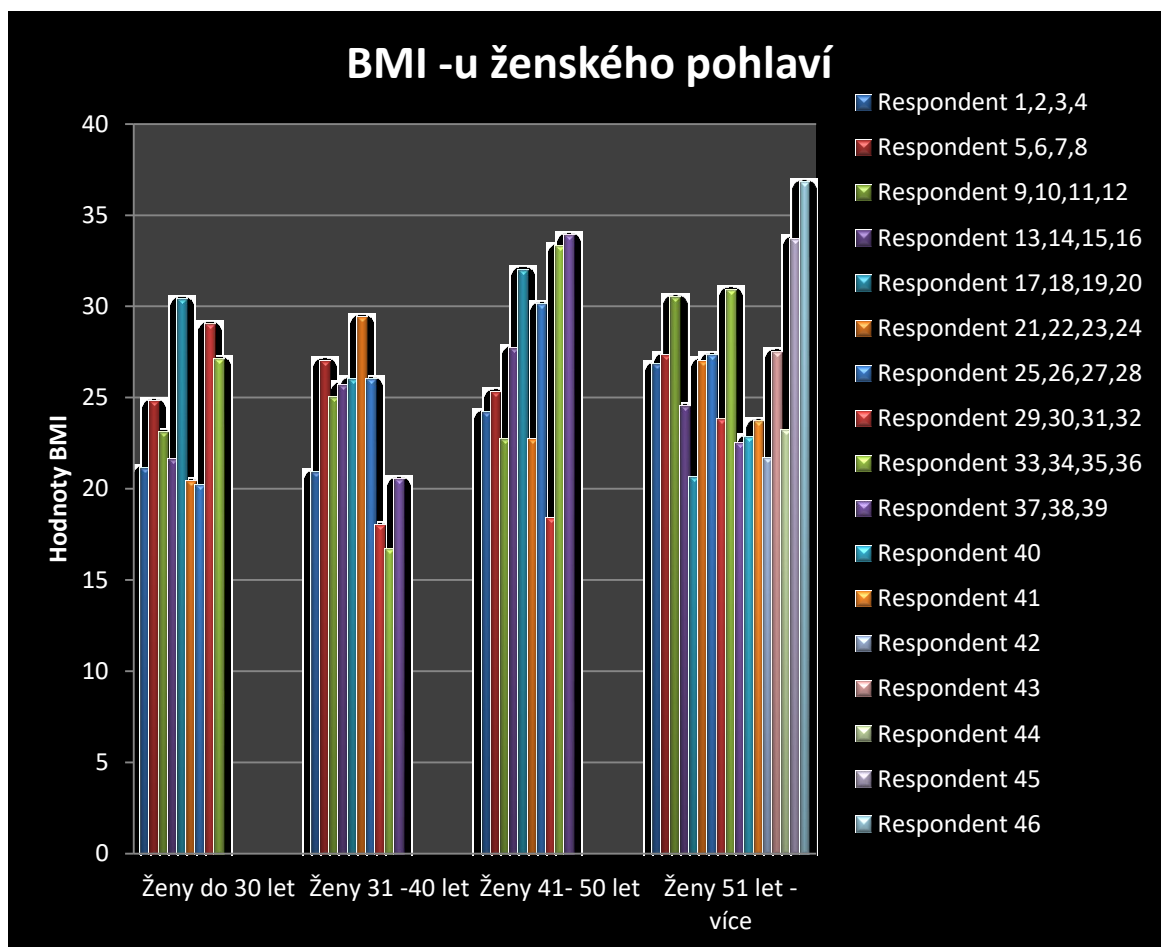
U respondentů nás zajímala váha a výška, tyto hodnoty jsme využili k výpočtu BMI = Body Mass Indexu. Počítá se podle vzorce: hmotnost v kilogramech dělená druhou mocninou výšky v metrech. Toto hodnocení vztahu hmotnosti jedince k jeho výšce ovšem není stoprocentně vypovídající, zda jedinec trpí podváhou, nadváhou či dokonce obezitou. Proto bych ráda tento výpočet brala spíše jako orientační. Ovšem u jiných skupin jako jsou například kulturisti, ztrácí výpočet BMI smysl i ve formě orientační (Malá, 2014).

Ideální rozmezí BMI je v hodnotách 18,5 – 24,9. Hodnoty nižší jak 18,5 poukazují na fakt, že jedinec patří do kategorie podváhy. Hodnoty 25 – 29,9 znamenají u jedince nadváhu. Ovšem hodnoty vyšší než 30,0 nás poukazují na fakt, že jedinec trpí obezitou, kterou dělíme do tří stupňů (Machová, Kubátová, 2015).

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že BMI u respondentů mužského pohlaví bylo mezi hodnotami 18,8 – 28,6, což bychom mohli pozitivně ohodnotit. Další skupinou byly ženy, které jsem si dovolila rozdělit na dvě skupiny podle věku, do první skupiny se řadí ženy ve věku do 40 let, ve které se objevila i nejnižší hodnota BMI 16,7, z které vyplývá, že daná žena má podváhu. Nejvyšší hodnotou bylo BMI 30,4, které už poukazuje na obezitu prvního stupně. Avšak průměrné BMI u žen do 40 let nám vyšlo 23,8, což je ideální hodnota. U žen starších 40 let se hodnoty BMI pohybovaly od 18,4 do 36,8. Hodnota horní hranice se řadí už k obezitě druhého stupně, což s sebou nese pro daného jedince zdravotní rizika. Průměrné BMI u žen nad 40 let nám vyšlo 26,7, což poukazuje na nadváhu. Lze tedy konstatovat, že BMI u žen věkem roste, i když máme v každé skupině jedince, který toto pravidlo nepotvrzuje.



Graf 5 - Hodnoty BMI u mužského pohlaví (zdroj: z vlastního šetření)



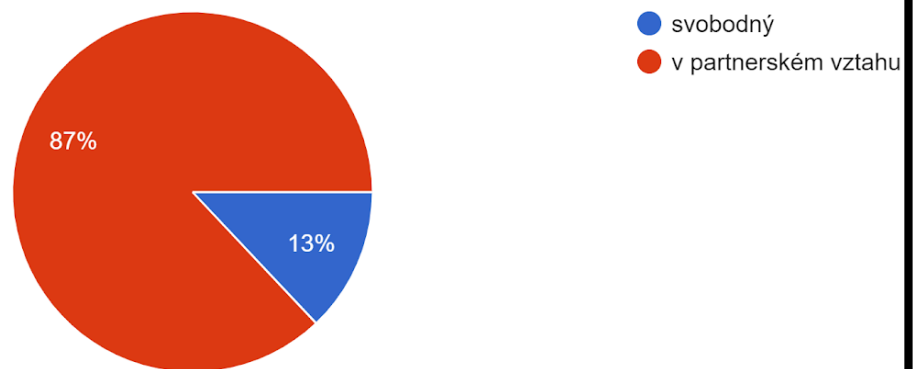
Graf 6 - Hodnoty BMI u ženského pohlaví (zdroj: z vlastního šetření)

Zastoupení respondentů z hlediska rodinného soužití:

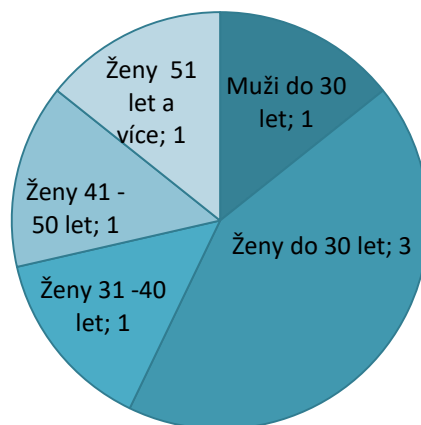
Další otázkou faktografického charakteru jsem chtěla zjistit, v jakém vztahu učitelé žijí a zda má vliv na stravování jedince. Vztah totiž může napomáhat zvládat lépe i určité životní problémy, jelikož na tyto problémy nejste sami. V partnerském vztahu žije 47 (87 %) respondentů a zbylých 7 (13 %) respondentů jsou svobodní. Mezi 7 svobodnými respondenty bylo hlavní zastoupení žen a to necelých 86 %. Zajímavé z pohledu stravování bylo zjištění, že právě ženy, které jako jediné odpověděly, že se stravují alternativní stravou – vegetariánství byly obě svobodné.

Váš stav?

54 odpovědí



Graf 7 - Rodinný stav respondentů (zdroj: z vlastního šetření)

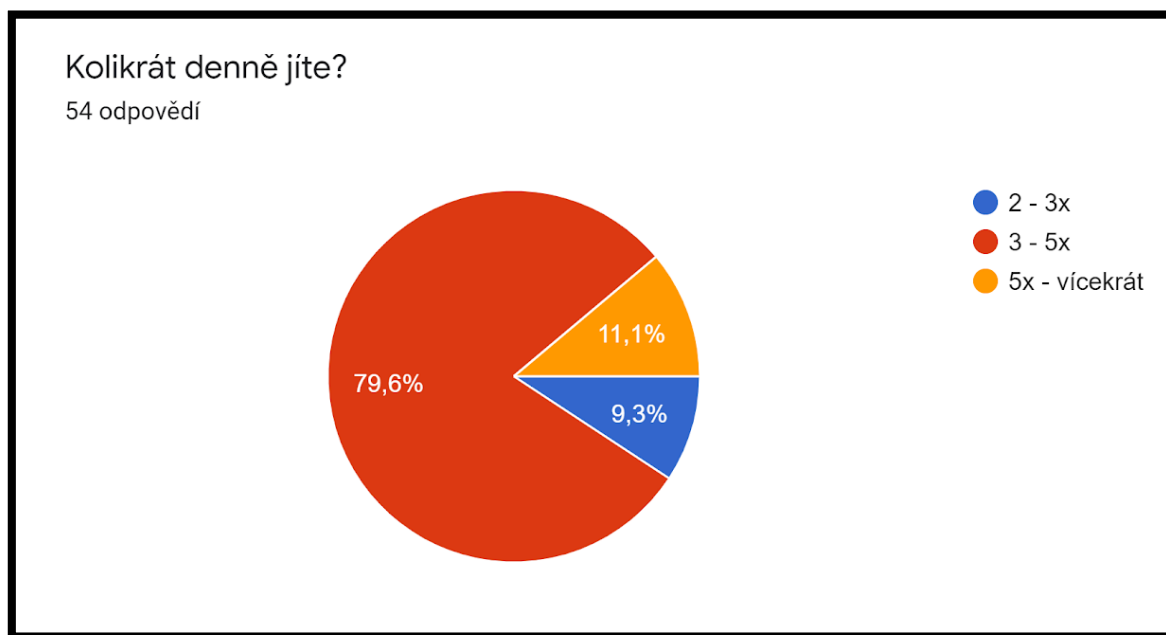


Graf 8 - Ukazatel svobodných respondentů (zdroj: z vlastního šetření)

3.4 Vyhodnocení odpovědí na otázky z dotazníkového šetření týkající se výživy a stravovacích návyků

Otázka č. 1: Kolikrát denně jíte?

Zde měli respondenti tři možnosti odpovědí, přičemž nejčastější odpověď byla, že jí 3 -5x za den, takto odpovědělo 43 učitelů (79,6 %). Druhou nejčastější odpovědí bylo, že jedí 5x a vícekrát, tak odpovědělo 6 učitelů (11,1 %) a nejméně učitelů zatrhlo možnost, že jí 2 -3x denně, tak zatrhlo 5 učitelů (9,3 %).



Graf 9 - Kolikrát denně jíte? (zdroj: z vlastního šetření)

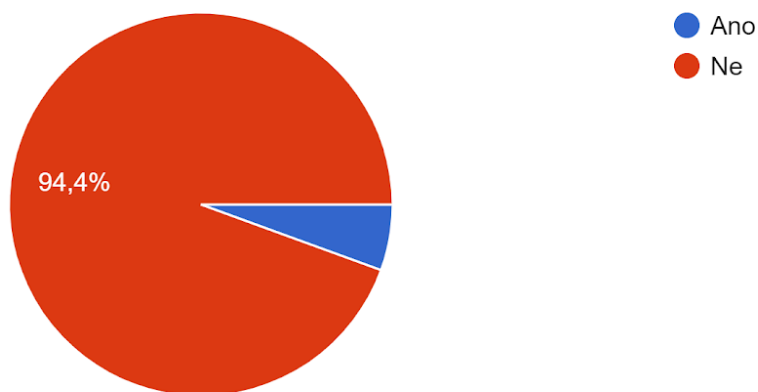
Otázka č. 2 a 3: Stravujete se alternativní stravou? Pokud ano, tak jakou?

U otázky zda se stravují alternativní stravou, odpovědělo 51 učitelů (94,4 %), že se nestravují alternativní stravou, pouze 3 ženy (5,6 %) odpověděly, že se stravují. Dále uvedly v doplňující otázce, jakou alternativní stravou se stravují. Dvě ženy (66,7 %) uvedly vegetariánství. Vegetariánství je alternativní stravou, kde jedinec vynechává maso a masné výrobky, či konzumuje pouze bílé a rybí maso (Fořt, 2004).

Jedna žena (33,3 %) uvedla, že se stravuje alternativní stravou Low Carb. Tato strava nese označení také LCHF (Low Carb High Fat) a v ČR se můžeme setkat s označením nízkosacharidové stravování (Nováková, 2020)

Stravujete se alternativní stravou?

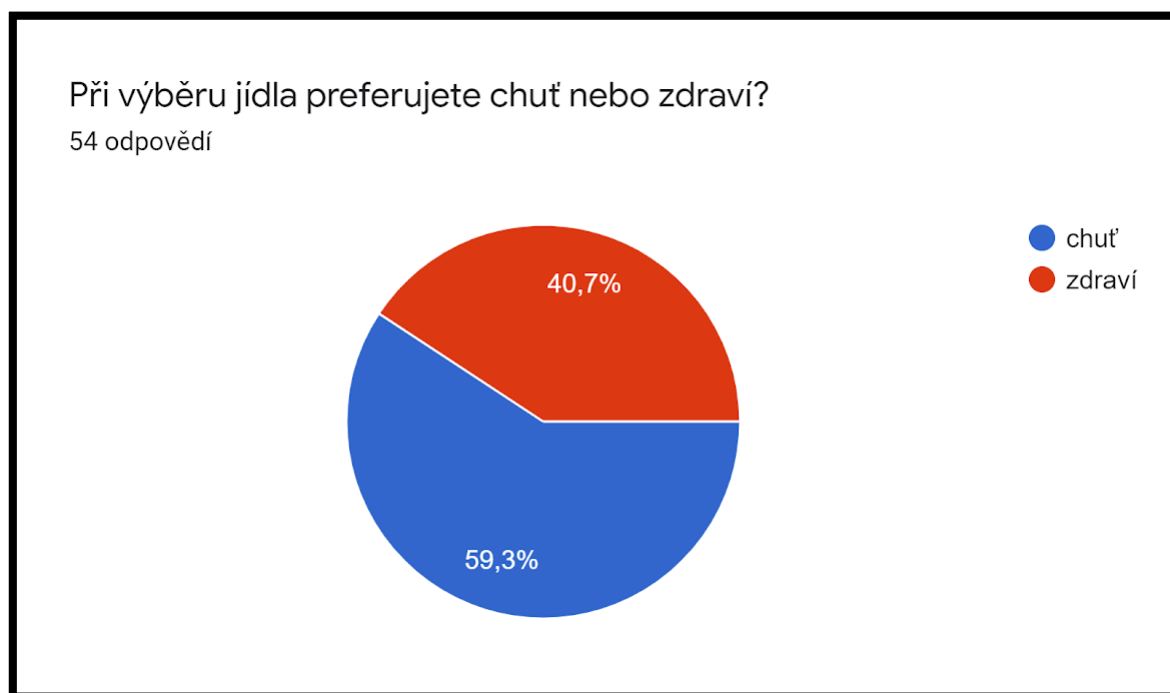
54 odpovědí



Graf 10 - Stravujete se alternativní stravou? (zdroj: z vlastního šetření)

Otázka č. 4: **Při výběru jídla preferujete chuť nebo zdraví?**

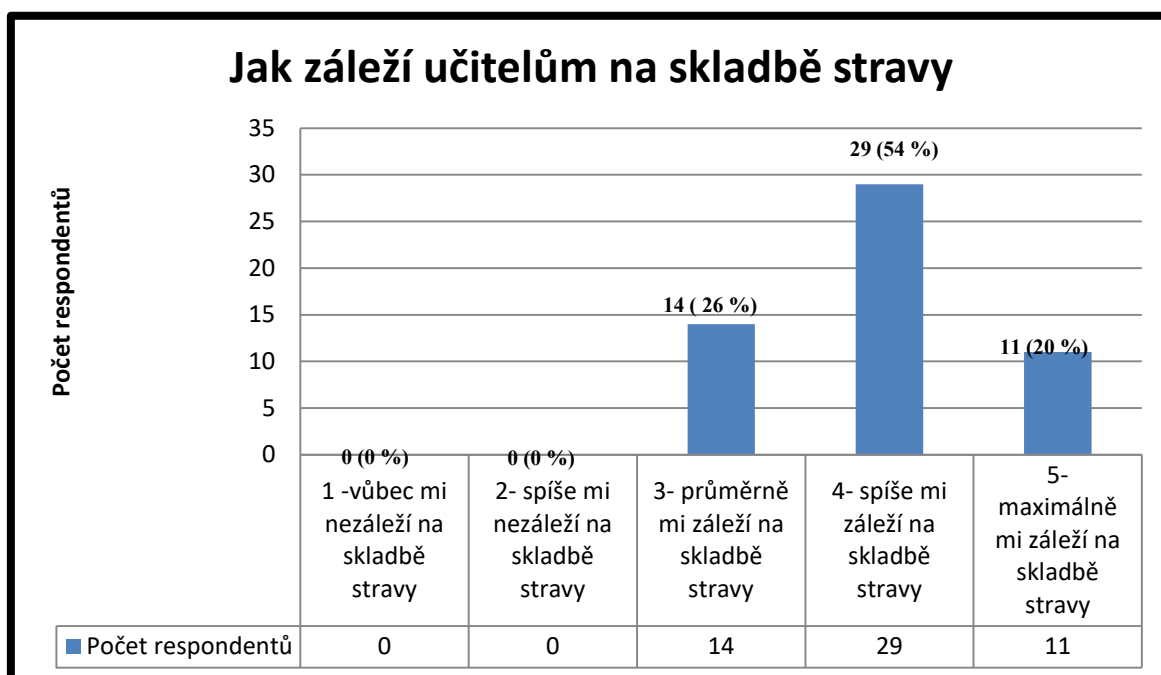
Výsledkem bylo, že u respondentů převládá preference jídla na základě jejich chutí, avšak zdraví si nevedlo o moc hůře. 32 (59,3 %) učitelů preferuje při výběru jídla chuť před zdravím, za to 22 (40,7 %) učitelů preferuje při výběru jídla zdraví před chutí.



Graf 11 - Při výběru jídla preferujete chuť nebo zdraví (zdroj: z vlastního šetření)

Otázka č. 5: Záleží Vám na skladbě Vaší stravy?

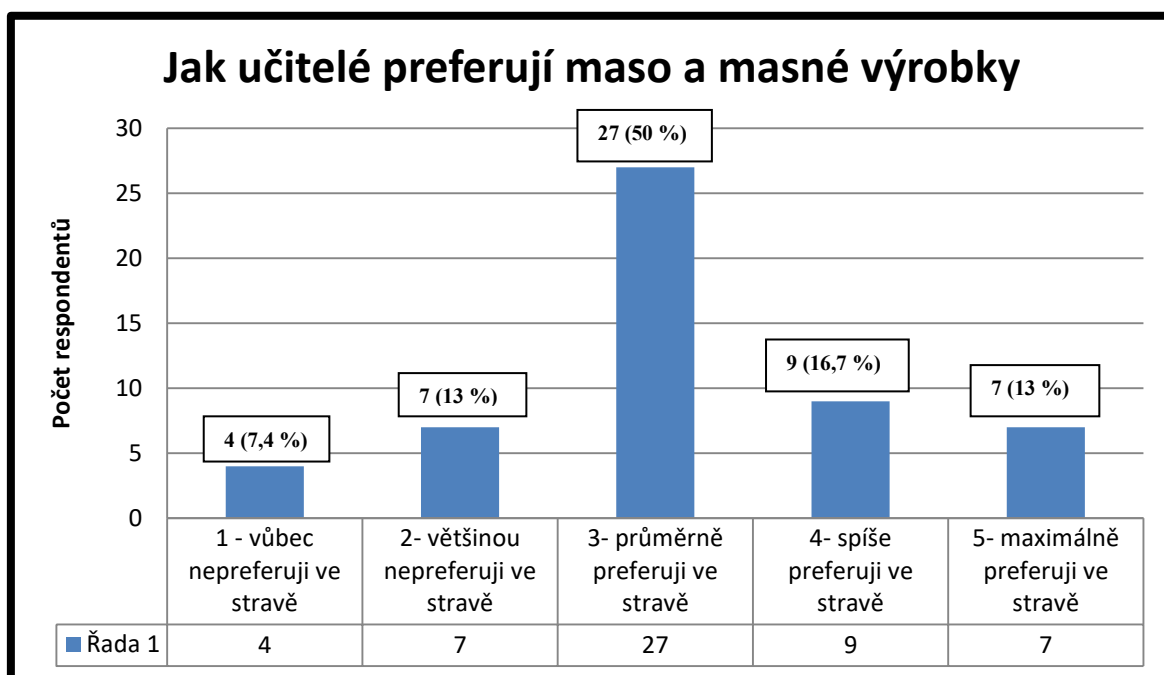
U této otázky měli respondenti na výběr číselnou škálu od 1 do 5. Číslo 1 znamenalo, že respondentům vůbec nezáleží na skladbě stravy oproti číslu 5, kdy jim naopak záleží maximálně na skladbě stravy. U respondentů byla průměrná hodnota 3,9. Číslo 3 označilo 14 respondentů tedy 26 %. Hodnotu 4, kdy respondentům spíše záleží na skladbě potravin, odpovědělo 29 respondentů tedy 54 %. A 11 (20 %) respondentů odpovědělo, že jim maximálně záleží na skladbě stravy. Na ostatní hodnoty 1 a 2 a žádný (0 %) respondent neodpověděl.



Graf 12 - Jak záleží učitelům ZŠ na skladbě stravy (zdroj: z vlastního šetření)

Otázka č. 6: Jak moc preferujete ve Vaší stravě maso a masné výrobky?

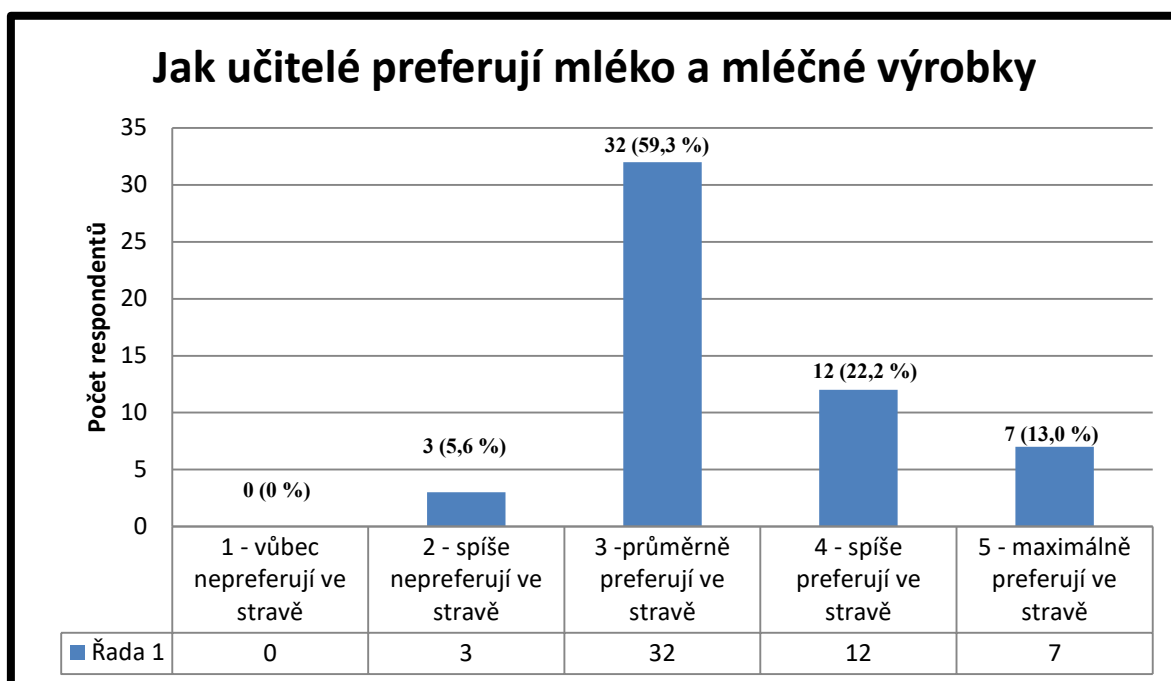
I zde měli respondenti na výběr čísla z číselné škály od 1 do 5, kde význam hodnot byl velmi podobný, jak u otázky číslo 1. Pokud respondent zaškrtnl číslo 1, znamenala jeho odpověď, že vůbec nepreferuje ve své stravě maso a masné výrobky, pokud ovšem zaškrtnl 5, znamenala jeho odpověď, že maximálně preferuje maso a masné výrobky ve své stravě. Hodnotu 1 odpověděli 4 (7,4 %) respondenti, hodnotu 2 odpovědělo 7 (13 %) respondentů, hodnotu 3 odpovědělo 30 (50 %) respondentů, hodnotu 4 odpovědělo 9 (16,7 %) respondentů a hodnotu 5 odpovědělo 7 (13 %) respondentů. Průměrná hodnota u všech respondentů vyšla 3,1, skupinou s největší preferencí masa a masných výrobků se stali muži s průměrnou hodnotou 4,0 a skupinou s nejmenší preferencí masa a masných výrobků byly ženy 31 – 40 let s průměrnou hodnotou 2,5. U této otázky odpověděli 4 respondenti hodnotu 1, která vypovídá, že vůbec nepreferují ve své stravě maso, když tedy vezmeme v potaz, že dva jsou vegetariáni, ostatní tedy maso jedí, ale nevyhledávají ho na talíři.



Graf 13 - Jak moc učitelé ZŠ preferují ve stravě maso a masné výrobky (zdroj: z vlastního šetření)

Otázka č. 7: Jak moc preferujete ve Vaší stravě mléko a mléčné výrobky?

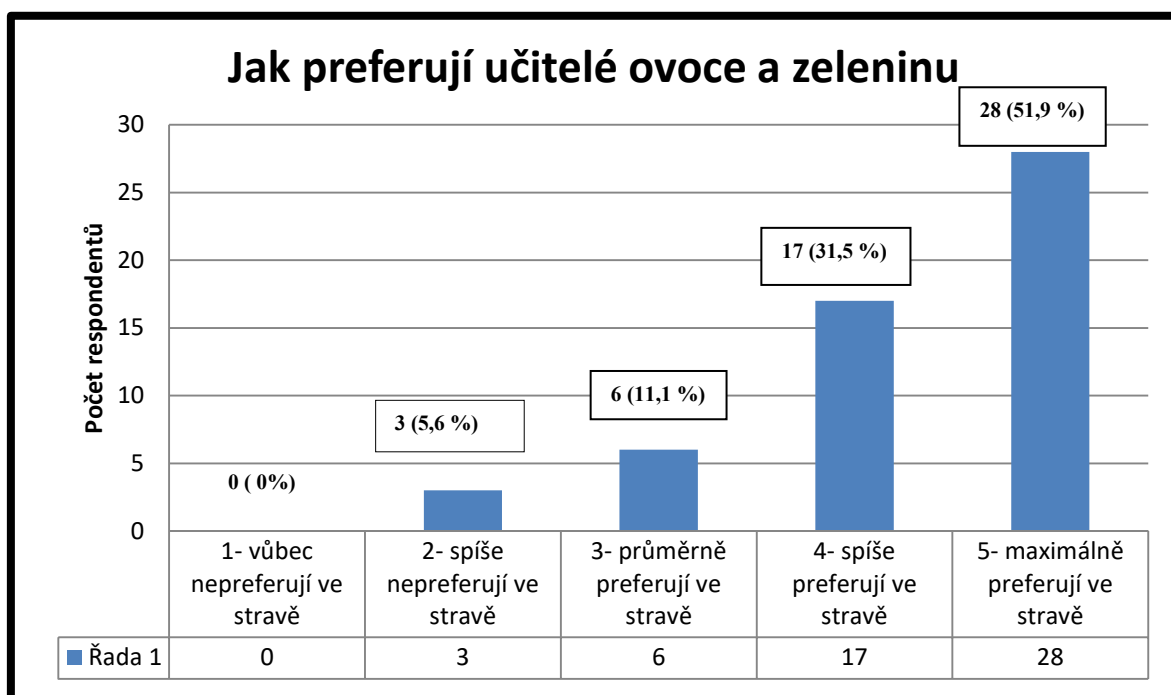
U této otázky respondenti měli též na výběr mezi hodnotami 1 – 5, na hodnotu 1 neodpověděl žádný respondent tedy 0 %. Na hodnotu 2 odpověděli 3 respondenti tedy 5,6 %. Hodnotu 3 zaškrtnulo nejvíce respondentů a to 32 tedy 59,3 %. Hodnotu 4 označilo 12 respondentů tedy 22,2 % a poslední hodnotu 5 označilo 7 (13 %) respondentů. Přičemž průměrná hodnota preference u mléka a mléčných výrobků vyšla 3,4. Skupina žen 41 – 50 let měla nejvyšší hodnotu preference 3,6, avšak hodnota je jen o nepatrnou desetinu procenta vyšší. Nejnižší hodnota 3,2 se objevila u žen 31 – 40 let. Je tedy pozitivní, že nikdo z respondentů mléko a mléčné výrobky nevynechává ve své stravě.



Graf 14 - Jak moc učitelé ZŠ preferují ve své stravě mléko a mléčné výrobky (zdroj: z vlastního šetření)

Otázka č. 8: Jak moc preferujete ve Vaší stravě ovoce a zeleninu?

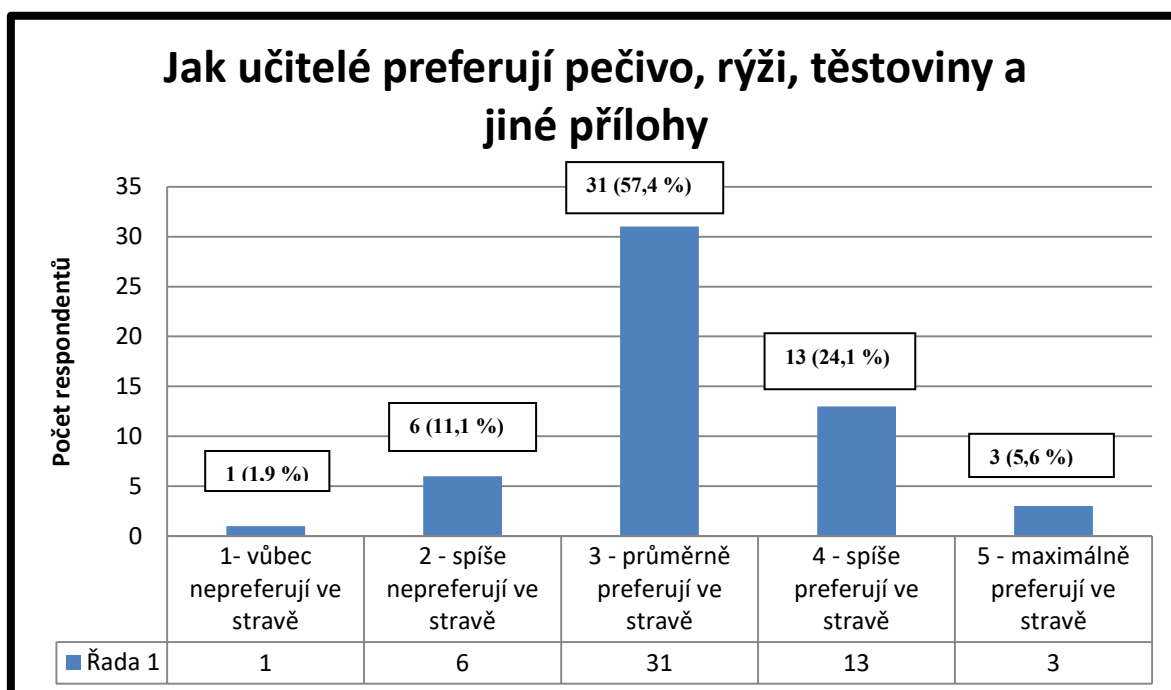
Respondenti i u této otázky měli na výběr z číselné škály od 1 do 5. Hodnotu 1 nikdo z dotazovaných neodpověděl tedy 0 %. Hodnotu 2 odpověděli 3 respondenti tedy 5,6 %, hodnotu 3 odpovědělo 6 respondentů tedy 11,1 %, hodnotu 4 odpovědělo 17 respondentů a to je 31,5 % a poslední hodnotu 5 označilo 28 respondentů tedy 51,9 %. Průměrná hodnota všech odpovědí tedy vyšla 4,3. U preference ovoce a zeleniny bylo pozitivní, že průměrná hodnota byla nejvyšší hodnotou u otázek č. 6 - 10. Skupinou s nejvyšší preferencí ovoce a zeleniny byly ženy do 30 let a ženy 41 – 50 let s hodnotou 4,6 a skupinou s nejnižší preferencí byli muži s hodnotou 3,4.



Graf 15- Jak moc učitelé ZŠ preferují ve stravě ovoce a zeleninu (zdroj: z vlastního šetření)

Otázka č. 9: Jak moc preferujete ve Vaší stravě pečivo, rýži, těstoviny a jiné přílohy?

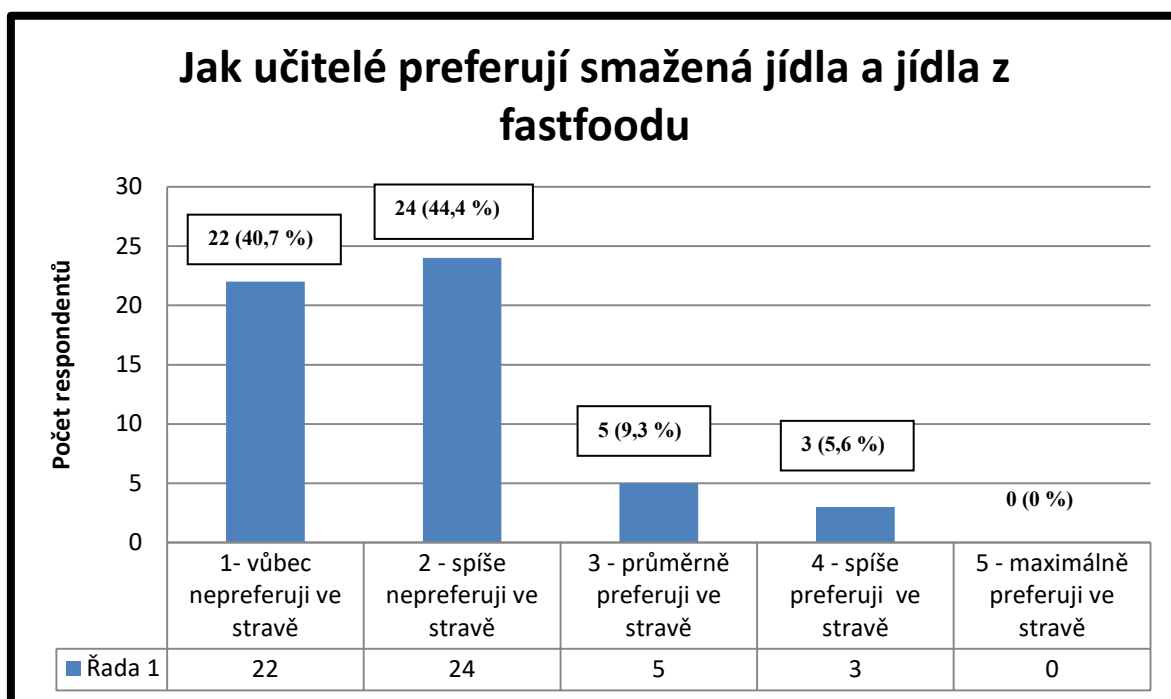
U této otázky respondenti vybírali z číselné škály od 1 do 5. Hodnotu 1 odpověděl 1 respondent což je 1,9 %, hodnotu 2 odpovědělo 6 respondentů tedy 11,1 %, na hodnotu 3 odpovědělo 31 respondentů to je 57,4 %, na hodnotu 4 odpovědělo 13 respondentů tedy 24,1 % a na hodnotu 5 odpověděli 3 respondenti tedy 5,6 %. Průměrná hodnota preference vyšla 3,2, která naznačuje, že nejčastěji respondenti označovali číslo 3, které nám značí průměrnou potřebu ve stravě. Objevil se zde jeden respondent, který dal 1, což znamená, že vůbec nemá potřebu mít ve své stravě pečivo, rýži, těstoviny a jiné přílohy, ovšem u otázky zda se stravuje alternativní stravou, odpověděla tato dotyčná respondentka, že se nestravuje alternativní stravou. Domnívala jsem se, že 1 se objeví u respondentky, která uvedla, že se stravuje alternativní stravou – Low carb, která je nízkosacharidová, ovšem ta uvedla u otázky hodnotu 2. S nejvyšší hodnotou preference byla skupina žen 51 let a více, u kterých vyšla hodnota 3,5. S nejnižší hodnotou preference byla také skupina žen ve věku 41 – 50 let s hodnotou 2,7.



Graf 16 - Jak moc učitelé ZŠ preferují ve stravě pečivo, rýži, těstoviny a jiné přílohy (zdroj: z vlastního šetření)

Otázka č. 10: Jak moc preferujete ve Vaší stravě smažená jídla a jídla z Fastfoodu?

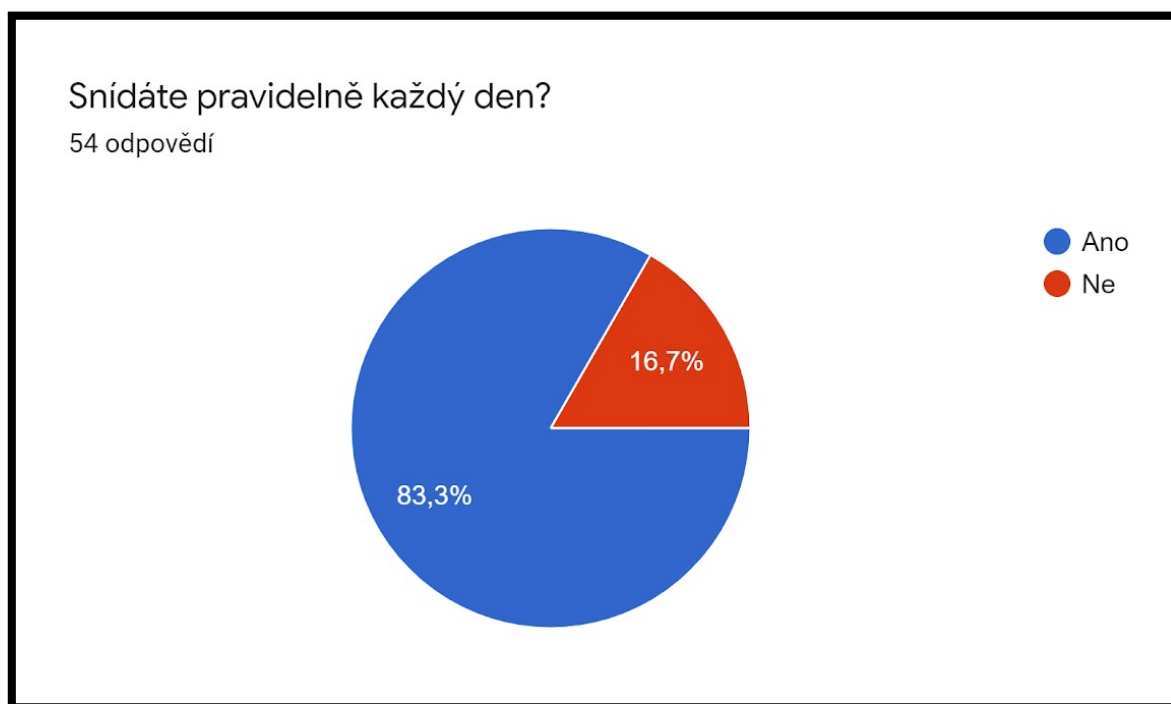
Zde měli respondenti opět na výběr z číselné škály 1-5. Hodnotu 1 označilo 22 respondentů tedy 40,7 %, hodnotu 2 označilo 24 respondentů to je 44,4 %, hodnotu 3 označilo 5 respondentů tedy 9,3 %, hodnotu 4 uvedli 3 respondenti tedy 5,6 % a na hodnotu 5 nikdo z respondentů neodpověděl tedy 0 %. Průměrná hodnota u všech respondentů vyšla 1,8 - tato hodnota je chvályhodná, avšak i zde se našly případy, kde respondenti odpověděli i hodnotu 4, která značí větší preferenci smažených pokrmů ve stravě. S nejnižší hodnotou 1,3 se umístily ženy 41- 50 let a s nejvyšší hodnotou 2,5 skupina mužů.



Graf 17- Jak moc preferují učitelé ZŠ ve stravě smažená jídla a jídla z fastfoodu (zdroj: z vlastního šetření)

Otázka č. 11;12: **Snídáte pravidelně každý den? Pokud ne, tak z jakého důvodu nesnídáte?**

U této otázky odpovědělo 45 z 54 respondentů (83,3 %), že pravidelně každý den snídají. Zbýlých 9 (16,7 %) respondentů uvedlo, že pravidelně nesnídají. U respondentů, kteří nesnídají, byl hlavním důvodem nedostatek času, tak uvedlo 5 respondentů (55,6 %), jako druhý důvod uváděli, že nemají ráno chuť jíst, tak uvedli 3 respondenti (33,3 %) a 1 respondent (1,1 %) uvedl oba tyto důvody.



Graf 18 - Snídají učitelé ZŠ pravidelně každý den? (zdroj: z vlastního šetření)

Otázka č. 13: Z čeho se skládá nejčastěji Vaše snídane?

U této otázky měli respondenti na výběr z několika možností a mohli zaškrtnout libovolný počet odpovědí. Na tuto otázku odpovídala pouze ta část respondentů, kteří v předcházející otázce odpověděli, že pravidelně snídají. Tedy odpovídalo 45 respondentů na tuto otázku. U respondentů se skládala nejčastěji snídaně ze složitých sacharidů, jako je např. celozrnné pečivo, ovesné vločky a vláknina, tato odpověď byla zaškrtnuta celkem 34x (23,3 %). Na druhém místě z bílkovin např. mléčné výrobky, vejce, sýry a kvalitní šunka 31x (21,2 %). Na třetím místě ze zeleniny a ovoce 11x (7,5 %). Na posledním místě se objevily jednoduché sacharidy 8x (5,5 %). Z nápojů převládal čaj 26x (17,8 %) nad kávou 22x (15,1%), který někteří respondenti doplňovali stolní vodou 14x (9,6 %).

Tab. 2 Z čeho se skládá nejčastěji snídaně učitelů ZŠ

Skladba snídaně	Muži	Ženy (do 30 let)	Ženy (31-40 let)	Ženy (41-50 let)	Ženy (51 let a více)	Celkové množství 146 odpovědí
Bílkoviny (vejce, mléčné výrobky, kvalitní šunka, sýry...)	6	2	6	5	12	31 (21,2 %)
Složitých sacharidů (celozrnné pečivo, ovesné vločky, ovoce, vláknina)	5	7	5	6	11	34 (23,3 %)
Jednoduchých sacharidů (koláče, sladkosti)	4	0	0	1	3	8 (5,5 %)
Zelenina a ovoce (syrová i smoothie)	2	4	1	2	2	11 (7,5 %)
Káva	4	3	4	4	7	22 (15,1 %)
Čaj	3	4	3	5	11	26 (17,8 %)
Stolní voda	3	2	1	4	4	14 (9,6 %)

Zdroj: z vlastního šetření

Otázka č. 14: Připravujete si ráno do práce nějaké jídlo?

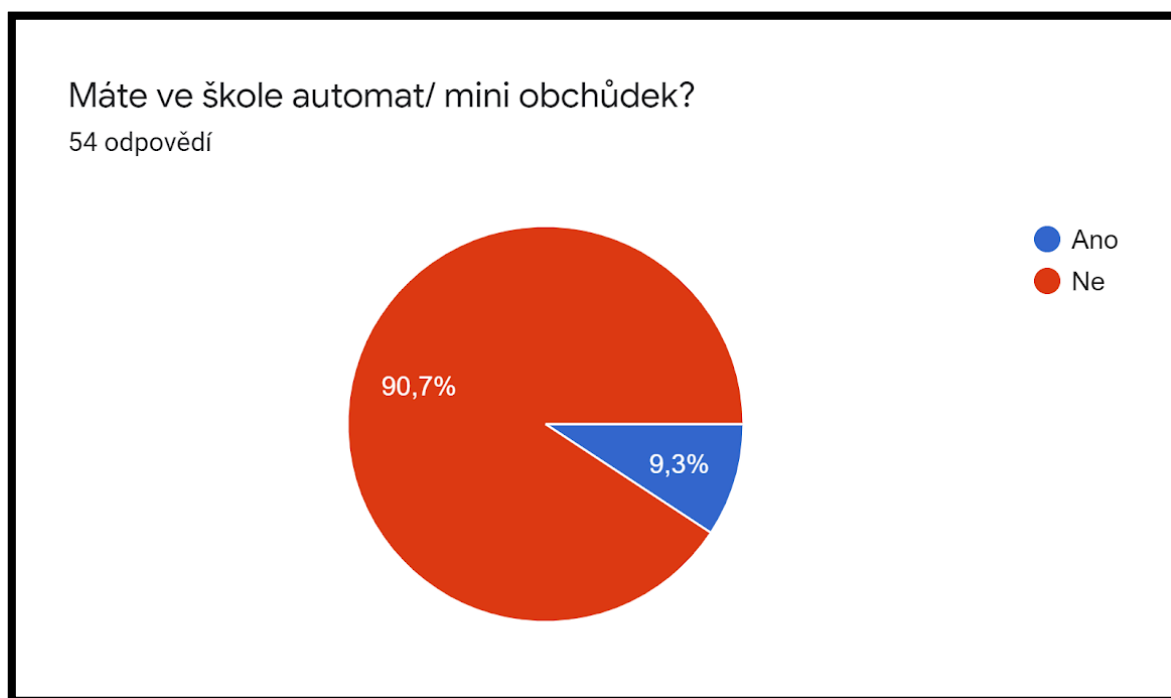
Na tuto otázku odpovědělo 34 z 54 respondentů (63 %), že si připravují svačiny do práce, dalších 15 respondentů (28 %) odpovědělo, že si nepřipravují žádná jídla do práce a 5 respondentů (9 %) si připravuje jak svačinu, tak i oběd do práce.



Graf 19 - Připravují si učitelé ZŠ ráno do práce nějaké jídlo? (zdroj: z vlastního šetření)

Otázka č. 15: Máte ve škole automat/ mini obchůdek?

Zjištěním bylo, že 49 z 54 (90,7 %) respondentů nemá ve škole automat či mini obchůdek. Zbýlých 5 (9,3 %) respondentů má.



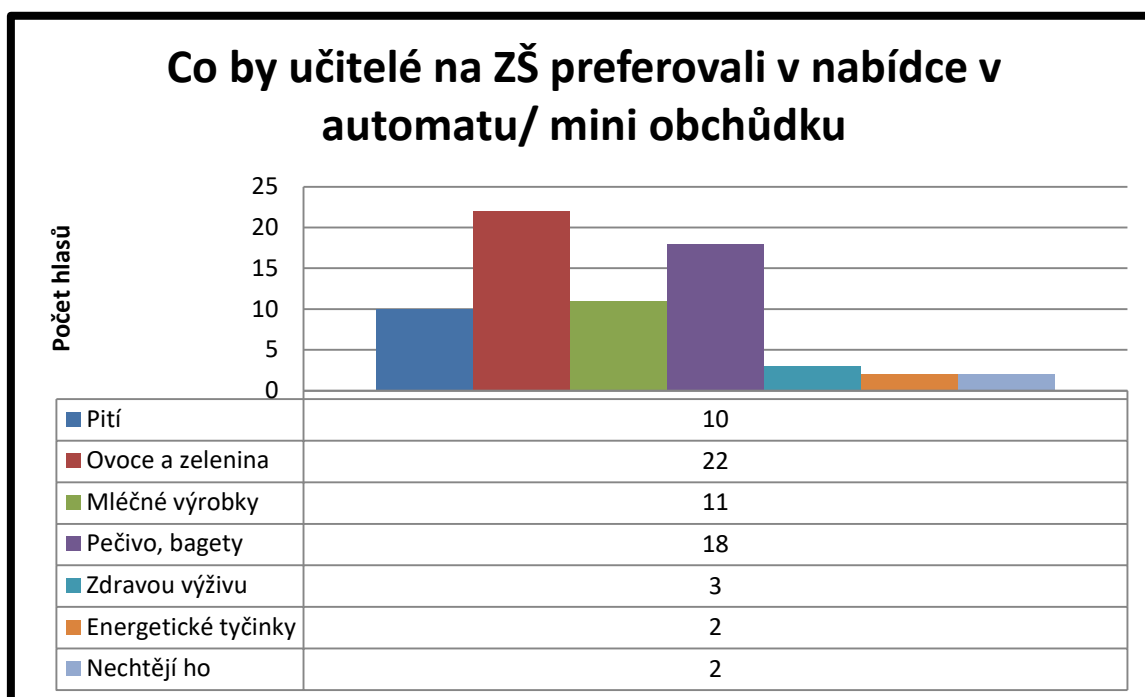
Graf 20 - Máte ve škole automat/ mini obchůdek? (zdroj: z vlastního šetření)

Otázka č. 16: Pokud ano, co nejčastěji kupujete v automatu/mini obchůdku?

Na tuto otázku odpovídalo 5 respondentů, kteří mají ve své škole automat či mini obchůdek. Z 80 % neboli 4 z 5 respondentů uvedli, že nic si nekupují, protože nestíhají a 1 (20 %) respondent uvedl, že si kupuje pečivo.

Otázka č. 17: Pokud ne, co byste v případě, že byste měli automat/ mini obchůdek, preferovali v jeho nabídce?

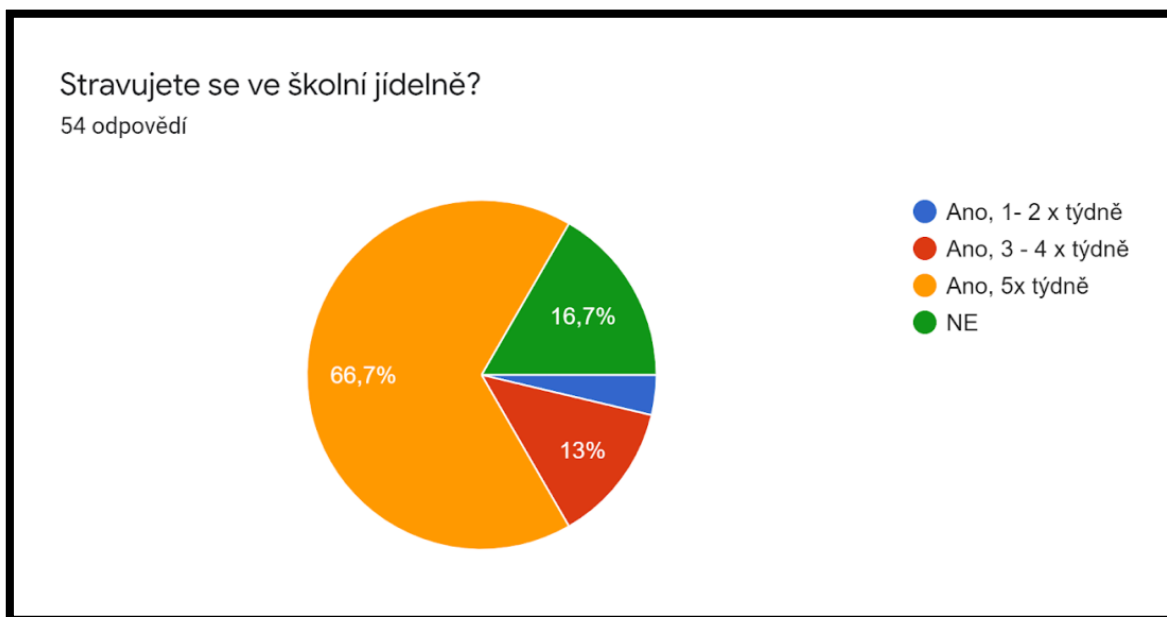
Na tuto otázku odpovědělo 41 z 49 (83,7 %) respondentů, kteří ve škole nemají automat či mini obchůdek, někteří v otevřené otázce uváděli i více odpovědí s celkový počtem odpovědí 68. Nejvíce by uvítali v jeho nabídce ovoce a zeleninu, ta se v odpovědích objevila 22x (32,4 %), pečivo 18x (26,5 %), mléčné výrobky 11x (16,2 %), pití 10x (14,7 %), zdravá výživa 3x (4,4 %) a energetické tyčinky 2x (2,9%). Dvě další odpovědi byly, že automat ve škole nechtějí to je 2,9 %. A 8 (16,7 %) respondentů se k této otázce nevyjádřilo.



Graf 21 - Co by učitelé ZŠ preferovali v nabídce v automatu/ mini obchůdku? (zdroj: z vlastního šetření)

Otázka č. 18: Stravujete se ve školní jídelně?

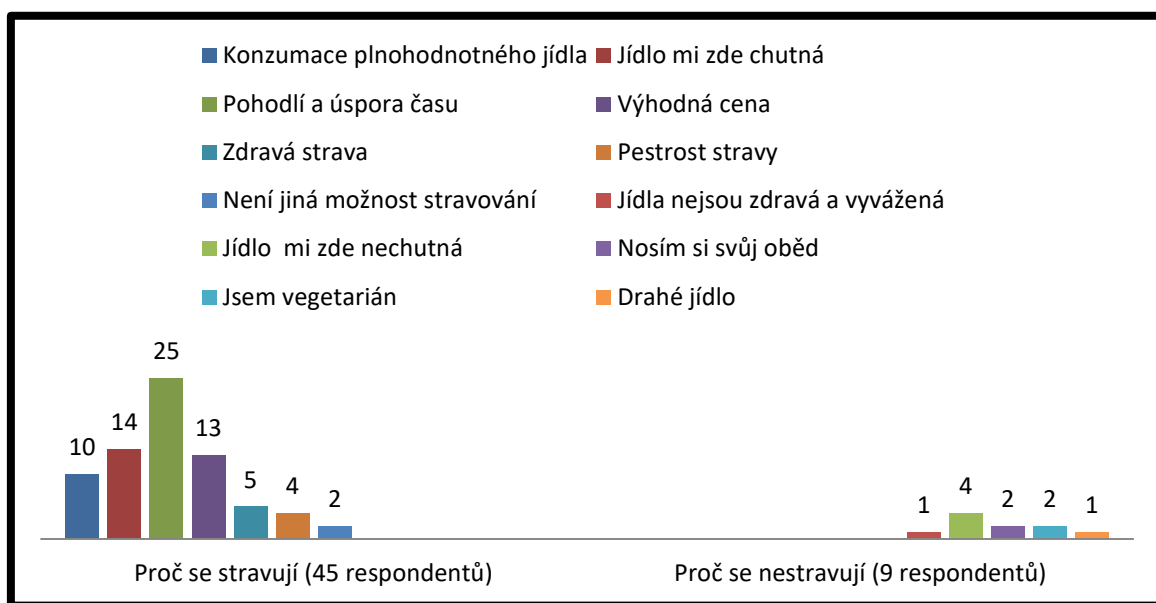
U otázky zda se stravují ve školní jídelně, měli respondenti na výběr 4 možnosti. Nejčastější odpovědí respondentů bylo, že se stravují 5x týdně ve školní jídelně, tak odpovědělo 36 z 54 (66,7 %) respondentů. Na druhém místě byla odpověď, že se nestravují ve školní jídelně vůbec, tak odpovědělo 9 (16,7 %) respondentů. Dalších 7 (13 %) respondentů uvedlo, že stravuje 3x – 4x týdně ve školní jídelně a zbylých 2 (3,6 %) respondenti uvedli, že stravují 1x – 2x týdně.



Graf 22 - Stravují se učitelé ZŠ ve školní jídelně? (zdroj: z vlastního šetření)

Otázka č. 19: **Z jakého důvodu se stravujete/ nestravujete ve školní jídelně?**

Na tuto otázku byla otevřená odpověď, kde 45 respondentů uvedlo 73 odpovědí, proč se stravují ve školní jídelně. 25 krát (34,2 %) uvedli respondenti, že jim stravování ve školní jídelně šetří čas a je pro ně pohodlné. Dalšími důvody byla výhodná cena, tak uvedli 13x (17,8 %), i že jim ve školní jídelně strava chutná, to uvedli 14x (19,2 %). 10x (13,7 %) uvedli, že to mají jako plnohodnotné jídlo. 5x (6,8 %) uvedli, že to považují jako zdravé jídlo. Pak uvedli 4x (5,5 %) pestrost stravy a 2x (2,7%) že nemají jinou možnost stravování. Ostatních 9 respondentů uvedlo 10 odpovědí, proč se nestravují ve školní jídelně. Nejčastěji uváděli, že jídlo jim ve školní jídelně nechutná, tak uvedli 4x (40 %) dále 2x (20 %) uvedli, že si nosí své jídlo. Dále 2x (20 %) kvůli alternativnímu stravování. Poté zazněl 1x (10 %) důvod drahého jídla a 1x (10 %) důvod, že jídla ve školní jídelně nejsou zdravá a vyvážená.



Graf 23 - Důvody stravování/ nestravování ve školní jídelně (zdroj: z vlastního šetření)

Otázka č. 20: Co byste si běžně vybrali z daných jídel na oběd?

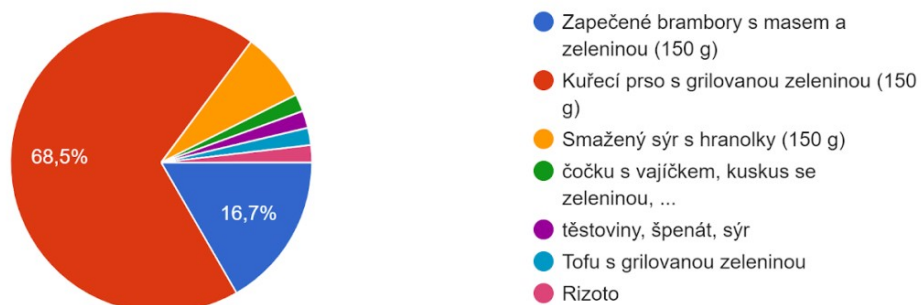
U otázky měli respondenti na výběr ze tří druhů jídel o stejné gramáži 150g a možností jiné odpovědi.

- 1) **Zapečené brambory s masem a zeleninou**, které měly ve své výživové skladbě, jak sacharidy, tuky, bílkoviny, tak i vlákninu a vitaminy. U tohoto jídla je příprava pokrmů poměrně zdravá – pečení v troubě.
- 2) **Kuřecí prso s grilovanou zeleninou**, které má ve své výživové skladbě tuky, bílkoviny, vlákninu i vitaminy. U tohoto jídla je příprava pokrmů formou grilování.
- 3) **Smažený sýr s hranolky**, který má ve své výživové skladbě tuky, bílkoviny i sacharidy. U tohoto jídla je nevhodná příprava pokrmu – smažené na oleji.
- 4) **Jiná: Rizoto, Tofu s grilovanou zeleninou, Těstoviny se špenátem a sýrem, Čočku s vajíčkem**

Nejčastěji si respondenti vybírali kuřecí prso s grilovanou zeleninou, které si vybralo 37 (68,5 %) respondentů. Na druhém místě se umístily zapečené brambory s masem a zeleninou, které si vybralo 9 (16,7 %) respondentů. Smažený sýr si vybrali 4 (7,4 %) respondenti a další 4 (7,4 %) respondenti zvolili svou variantu jídla.

Co byste si běžně vybrali z daných jídel na oběd?

54 odpovědí



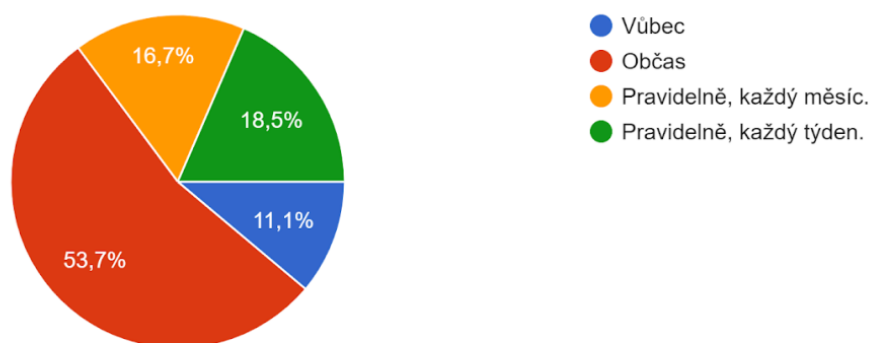
Graf 24 - Co byste si běžně vybrali z daných jídel na oběd? (zdroj: z vlastního šetření)

Otázka č. 21: Zařazujete mořské ryby do Vašeho jídelníčku?

Respondenti u této otázky měli na výběr ze 4 možností, nejčastěji odpovídali, že mořské ryby zařazují do svého jídelníčku občas, tak odpovědělo 29 (53,7 %) respondentů. Na druhém místě se objevila odpověď pravidelně každý týden, tak odpovědělo 10 (18,5 %) respondentů. 9 (16,7 %) respondentů odpovědělo, že konzumují mořské ryby pravidelně každý měsíc. Zbýlých 6 (11,1 %) respondentů nekonzumuje mořské ryby.

Zařazujete mořské ryby do Vašeho jídelníčku?

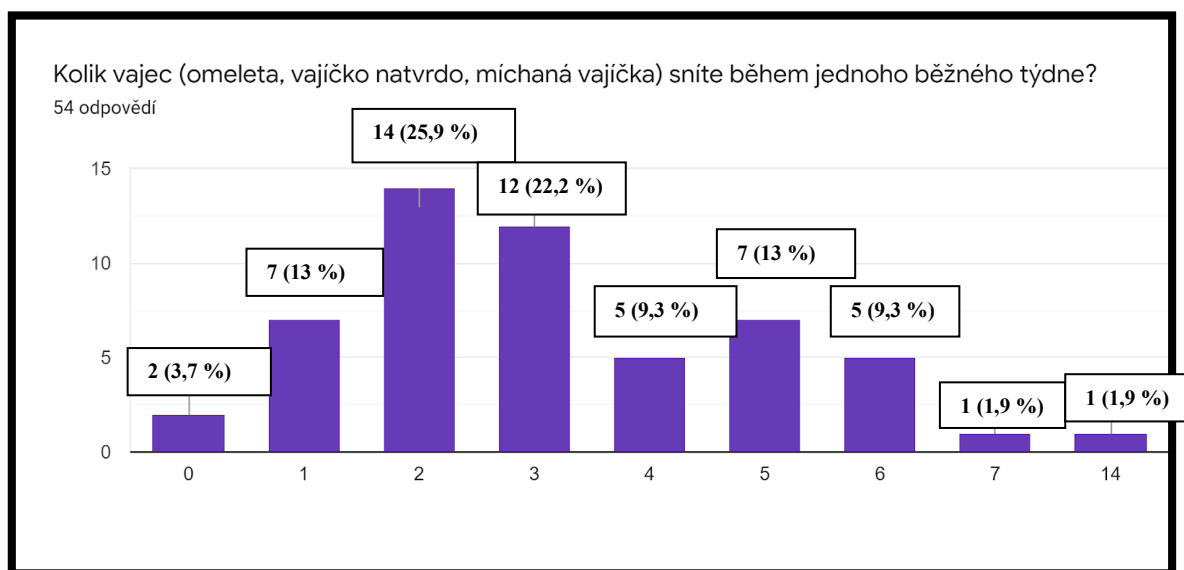
54 odpovědí



Graf 25 - Zařazují učitelé ZŠ mořské ryby do svého jídelníčku? (zdroj: z vlastního šetření)

Otázka č. 22: Kolik vajec (omeleta, vajíčko na tvrdo, míchaná vajíčka) sníte během jednoho běžného týdne?

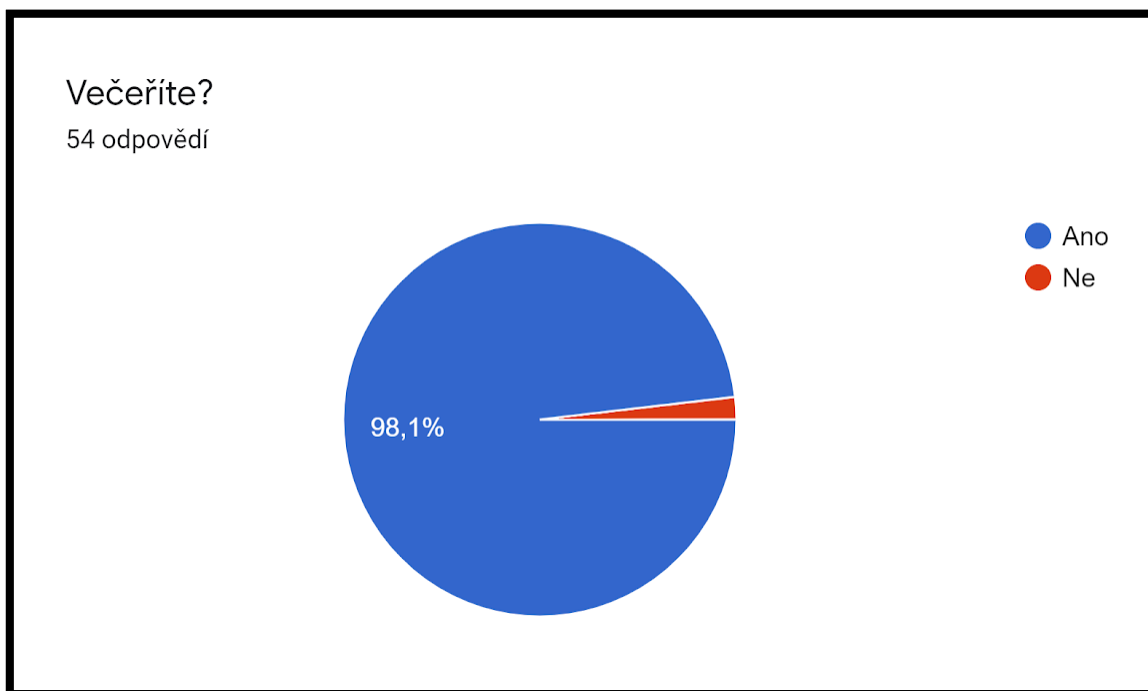
Respondenti na tuto otázku odpovídali otevřenou odpovědí, kde zapisovali počet vajíček číslem, hodnoty se pohybovali 0 – 14. Nejčastější odpovědí byl počet dvou vajíček, tak odpovědělo 14 respondentů tedy 25,9 %. Druhou nejčastější odpovědí byl počet tří vajíček, tak odpovědělo 12 respondentů tedy 22,2 %. Dále konzumace 1 vajíčka byla u 7 respondentů tedy 13 % stejné množství odpovědí tedy 7 (13%) měla i konzumace 5 vajíček. Konzumace 4 vajíček měla 5 respondentů (9,3%) a stejně na tom byla i konzumace 6 vajíček. Dva respondenti (3,7 %) odpověděli, že nekonzumují vajíčka. 1 (1,9 %) respondent odpověděl, že konzumuje 7 vajíček a 1 (1,9 %) respondent zas konzumuje 14 vajíček. Průměrnou spotřebou jsou 3 vajíčka během jednoho běžného týdne. Nejvyšší spotřeba bylo 14 vajíček, které uvedla respondentka, která se stravuje alternativní stravou vegetariánstvím. Nejnižší hodnota byla 0, kterou uvedly dvě respondentky.



Graf 26 - Kolik vajec sníte během jednoho běžného týdne? (zdroj: z vlastního šetření)

Otázka č. 23: Večeříte?

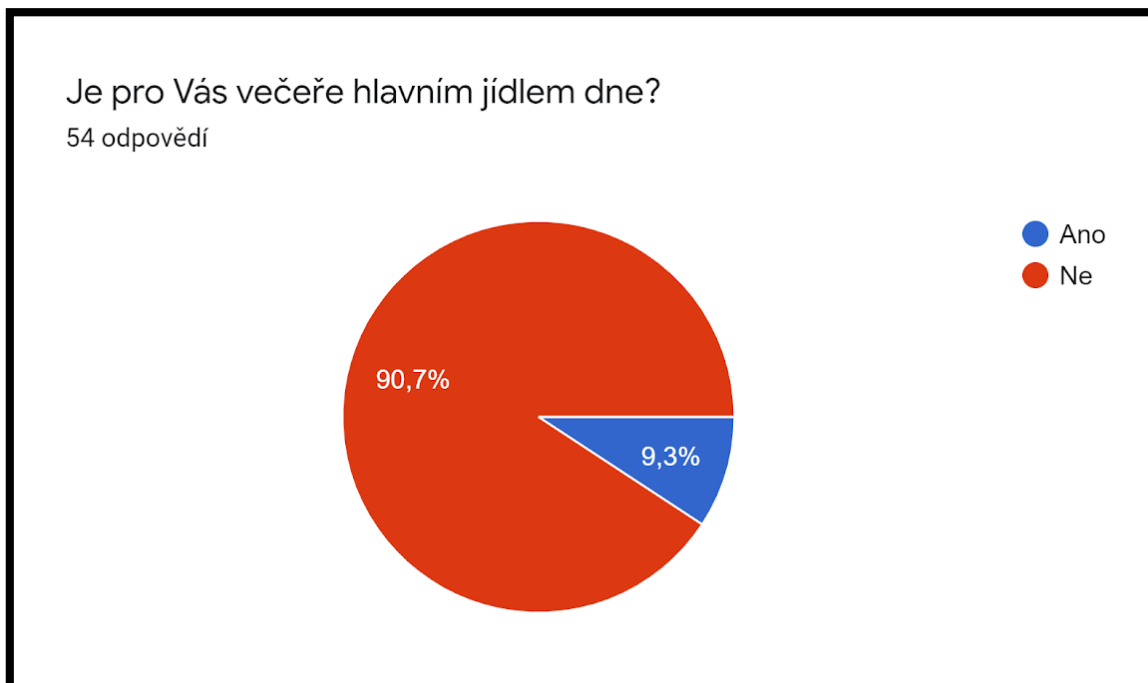
Na otázku, zda respondenti večeří, odpovědělo 53 (98,1 %) respondentů, že ano. Jedna (1,9 %) z respondentek odpověděla, že nevečeří.



Graf 27 - Jak učitelé ZŠ večeří? (zdroj: z vlastního šetření)

Otázka č. 24: **Je pro Vás večeře hlavním jídlem dne?**

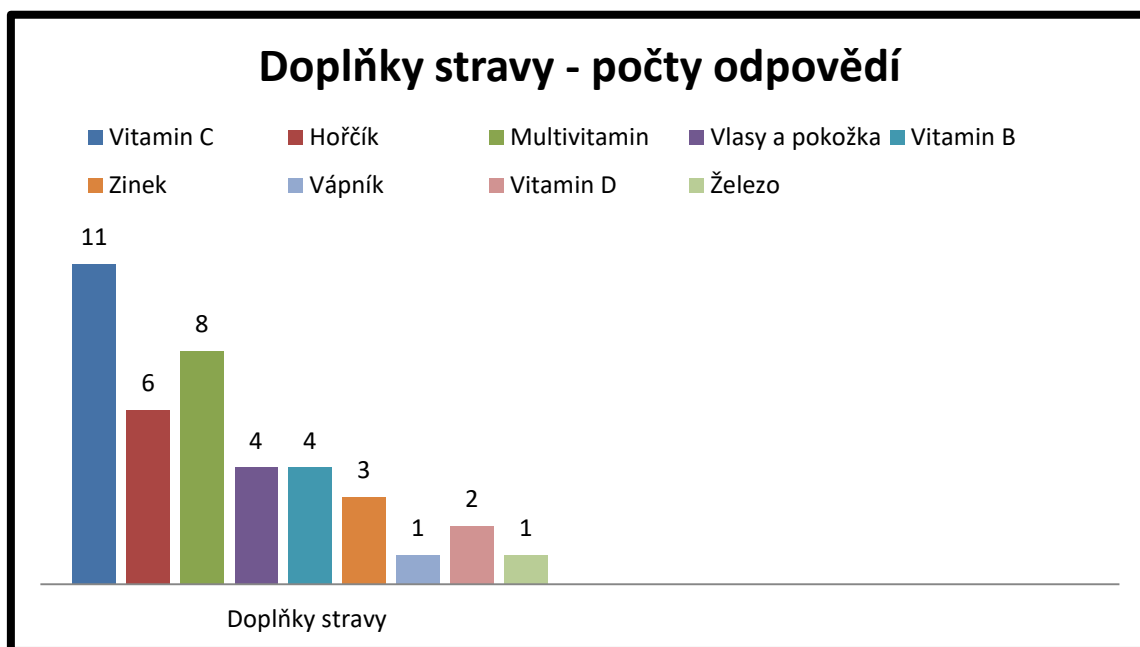
Na tuto otázku odpovědělo 49 (90,7 %) respondentů, že večeře pro ně není hlavním jídlem dne a zbylých 5 (9,3 %) respondentů odpovědělo, že večeři pokládají za hlavní jídlo dne.



Graf 28 - Je pro učitele ZŠ večeře hlavním jídlem dne? (zdroj: z vlastního šetření)

Otázka č. 25: Užíváte nějaké doplňky stravy (ANO/NE) pokud ano, tak jaké?

Na tuto otázku byla otevřená odpověď, kdy respondenti měli uvést, zda užívají doplňky stravy a popřípadě i jaké. Ano odpovědělo 30 respondentů (55,6 %) a zbylých 24 respondentů (44,4 %) ne, tedy neužívá doplňky stravy. Celkový počet odpovědí na otázku, jaké doplňky užívají, se vyšplhal na 40 odpovědí. Z častých doplňků stravy se objevoval vitamín C, který byl zmíněn 11x (27,5 %), multivitamin byl zmíněn 8x (20,0 %), hořčík byl zmíněn 6x (15,0 %), vitamin B byl zmíněn 3x (7,5 %), vitaminy pro krásné vlasy a pokožku byly zmíněné také 3x (7,5 %), zinek byl zmíněn také 3x (7,5 %), vitamin D byl zmíněn 2x (5,0 %) a vápník i železo byli zmíněni 1x (2,5 %).

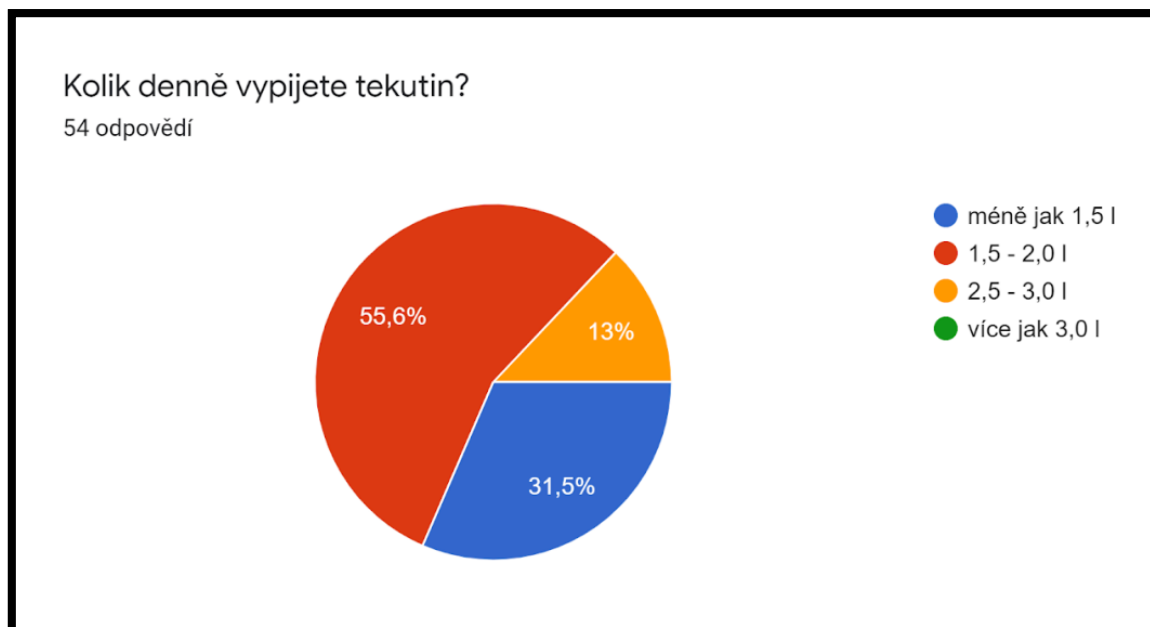


Graf 29 - Jaké doplňky stravy učitelé ZŠ užívají (zdroj: z vlastního šetření)

Otázka č. 26: Kolik denně vypijete tekutin?

U této otázky respondenti z možných 4 odpovědí, využili pouze 3. Jako nejčastější odpověď bylo množství 1,5 – 2 litry tekutiny za den, tak odpovědělo 30 respondentů tedy 55,6 %. Na druhém místě se umístilo množství méně jak 1,5 litru tekutiny za den, tak odpovědělo 17 respondentů tedy 31,5 % a na posledním místě množství 2,5 – 3 litry tekutiny za den, tak odpovědělo 7 respondentů tedy 13 %. Žádný respondent neodpověděl na možnost, že konzumuje více jak 3 litry tekutin. Konzumace méně jak 1,5 litru tekutin za

den se týká počtu 17 respondentů, které je složené z 16 žen s nejvyšším zastoupením žen ve věku 51 let a více a 1 zástupcem z řad mužů.



Graf 30 - Kolik denně učitelé ZŠ vypijí tekutin? (zdroj: z vlastního šetření)

Otázka č. 27: Jaké druhy tekutin nejčastěji pijete?

U této otázky 54 respondentů mohlo zvolit více možností. Celkově jsem tedy získala 105 odpovědí, kde nejčastější odpovědí byla stolní voda, která byla zaškrtnutá 46 x a to je 43,8 %, na druhém místě byl čaj, který zvolili respondenti 32 x tedy 30,5 % a za ním minerální voda bez cukru, kterou si zvolili 12 x tedy 11,4 %. Další tekutiny, které byly v nabídce: minerální voda s cukrem ta byla označena 5x 4,8 %, kolové a energetické nápoje ty nezvolil žádný respondent tedy 0 % a možnost jiná, kam respondenti mohli napsat svůj vlastní druh tekutiny. Zde nejčastěji odpovídali kávu, tu odpověděli 6x (5,7 %), dále po 1 odpovědi byly uvedeny tyto druhy tekutin: pivo (0,95 %), džus (0,95 %), domácí šťávu (0,95 %) a ovocné šťávy (0,95 %).

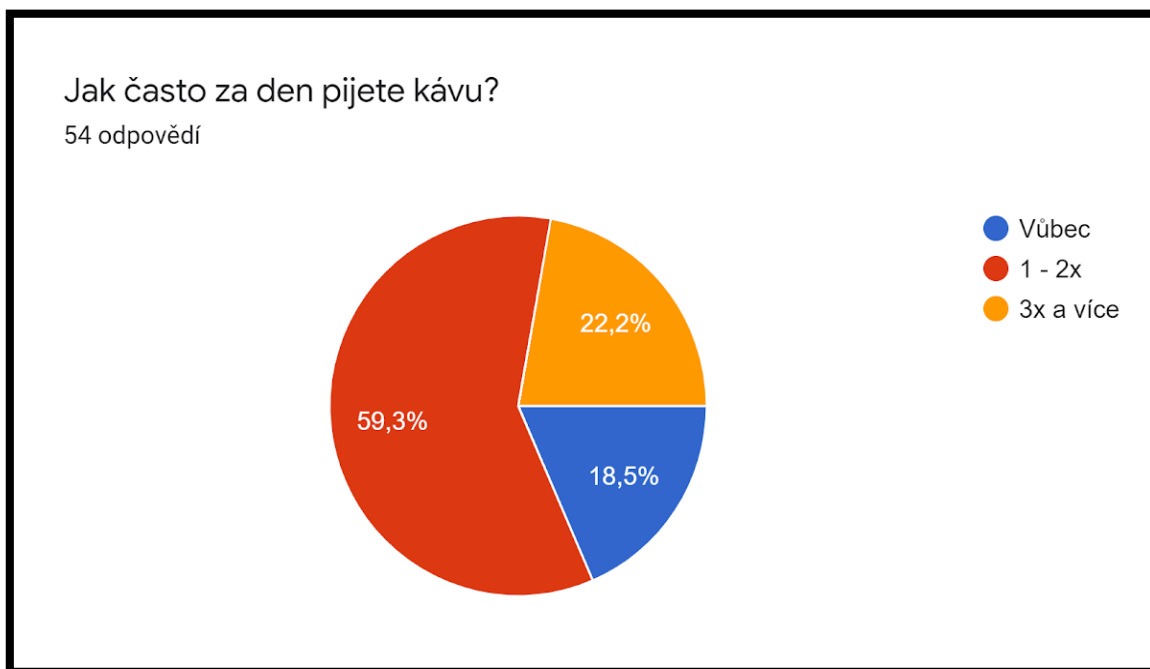
Tab. 3 Druhy tekutin, které učitelé ZŠ nejčastěji pijí

Druhy tekutiny	Muži 17 odpovědí	Ženy do 30 let 20 odpovědí	Ženy 31 – 40 let 20 odpovědí	Ženy 41 – 50 let 17 odpovědí	Ženy 51 let a více 31 odpovědí	Celkové množství odpovědí 105
Stolní voda	7	9	9	7	14	46 (43,8 %)
Minerální voda bez cukru	0	2	2	2	6	12 (11,4 %)
Minerální voda s cukrem	3	1	1	0	0	5 (4,8 %)
Čaj	4	6	8	5	9	32 (30,5 %)
Jiné: Káva	1	2	0	2	1	6 (5,7 %)
Jiné: Ostatní	1 – pivo 1 – džus	0	0	1 – domácí šťávu	1 – ovocné šťávy	4 (3,8 %)
Kolové a energetické nápoje	0	0	0	0	0	0 (0,0 %)

Zdroj: z vlastního šetření

Otázka č. 28: Jak často za den pijete kávu?

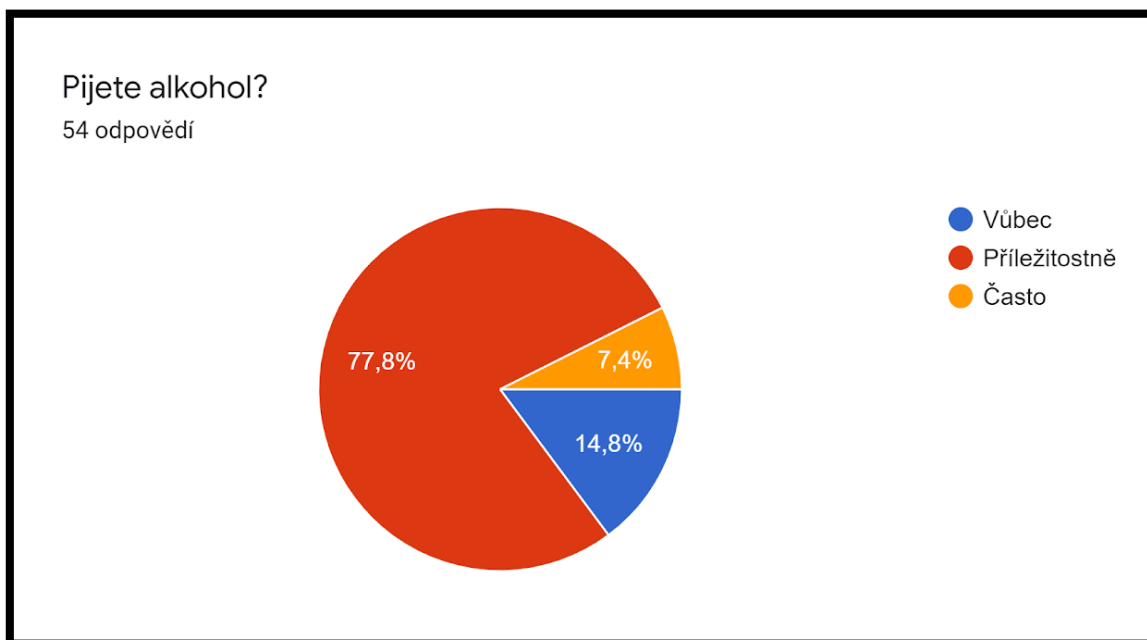
Respondenti u této otázky nejčastěji uváděli, že pijí kávu 1 – 2x denně, takto odpovědělo 32 (59,3%) respondentů. Dalších 12 (22,2 %) respondentů odpovědělo, že kávu pijí 3x i vícekrát za den. Zbýlých 10 (18,5 %) respondentů nepije kávu přes den vůbec.



Graf 31 - Jak často za den pijí učitelé ZŠ kávu (zdroj: z vlastního šetření)

Otázka č. 29: **Pijete alkohol?**

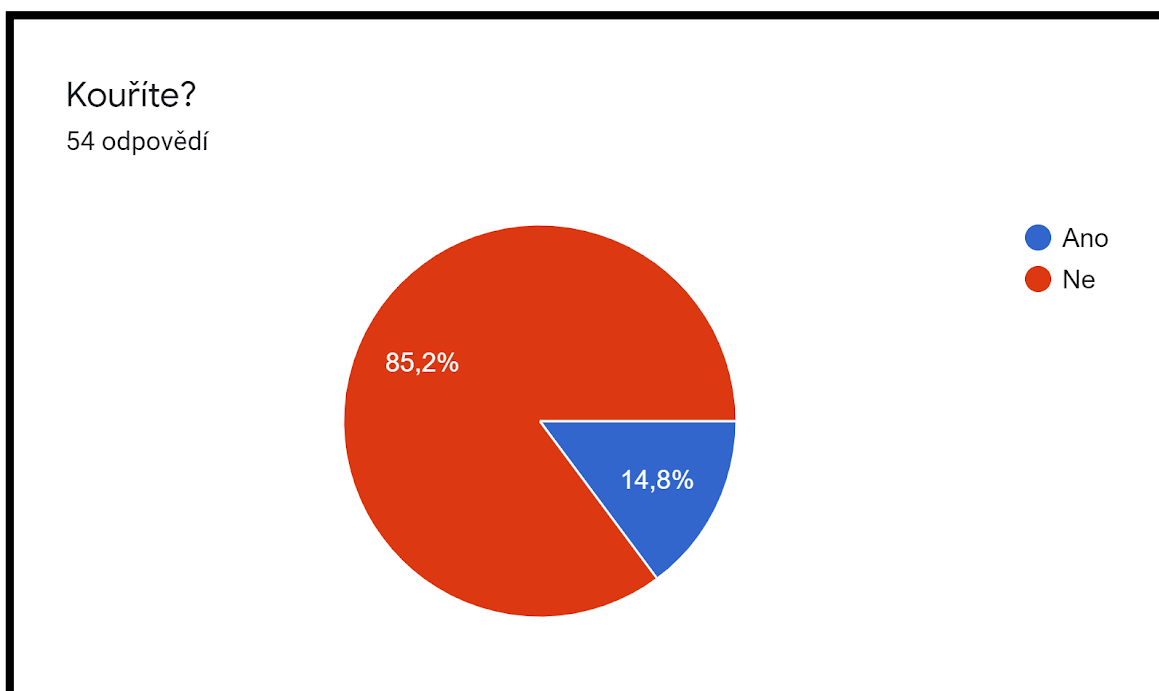
Respondenti měli na výběr 3 možnosti odpovědí. Nejčastější odpovědí bylo, že pijí alkohol příležitostně, tak odpovědělo 42 (77,8 %) respondentů. Dalších 8 (14,8 %) respondentů odpovědělo, že nekonzumují alkohol vůbec a 4 (7,4 %) respondenti naopak konzumují alkohol často.



Graf 32 - Pití alkoholu u učitelů ZŠ (zdroj: z vlastního šetření)

Otázka č. 30: **Kouříte?**

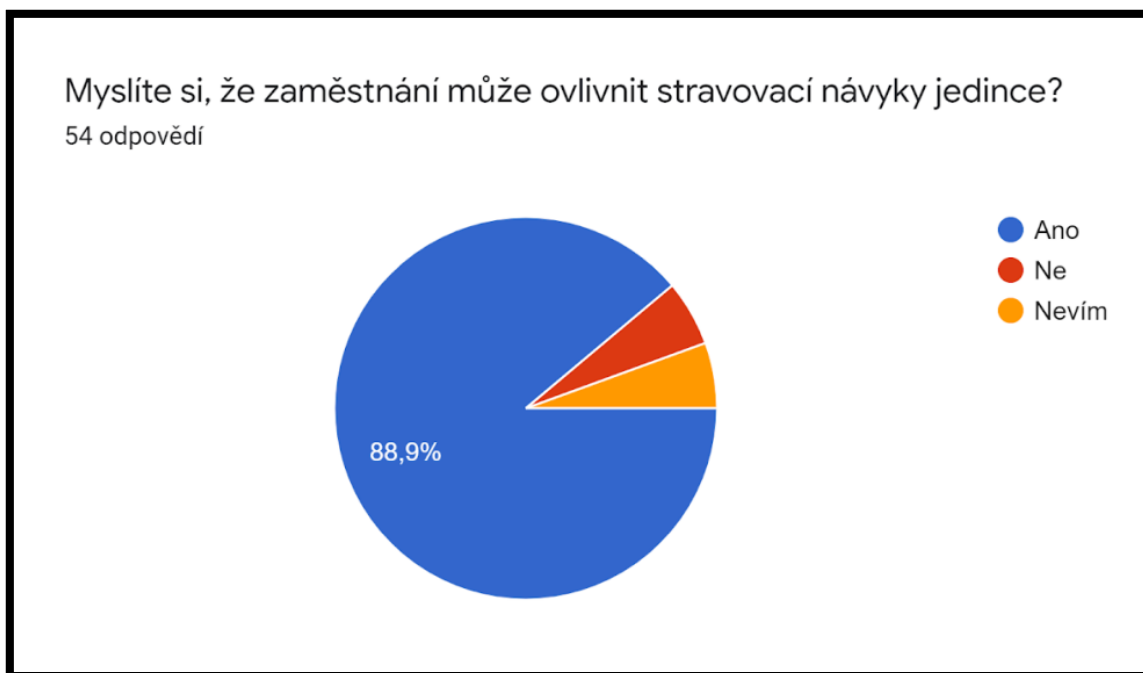
U otázky zda kouří, odpovědělo 46 (85,2 %) respondentů, že ne a 8 (14,8 %) respondentů uvedlo, že ano.



Graf 33 - Kouří učitelé ZŠ (zdroj: z vlastního šetření)

Otázka č. 31: Myslíte si, že zaměstnání může ovlivnit stravovací návyky jedince?

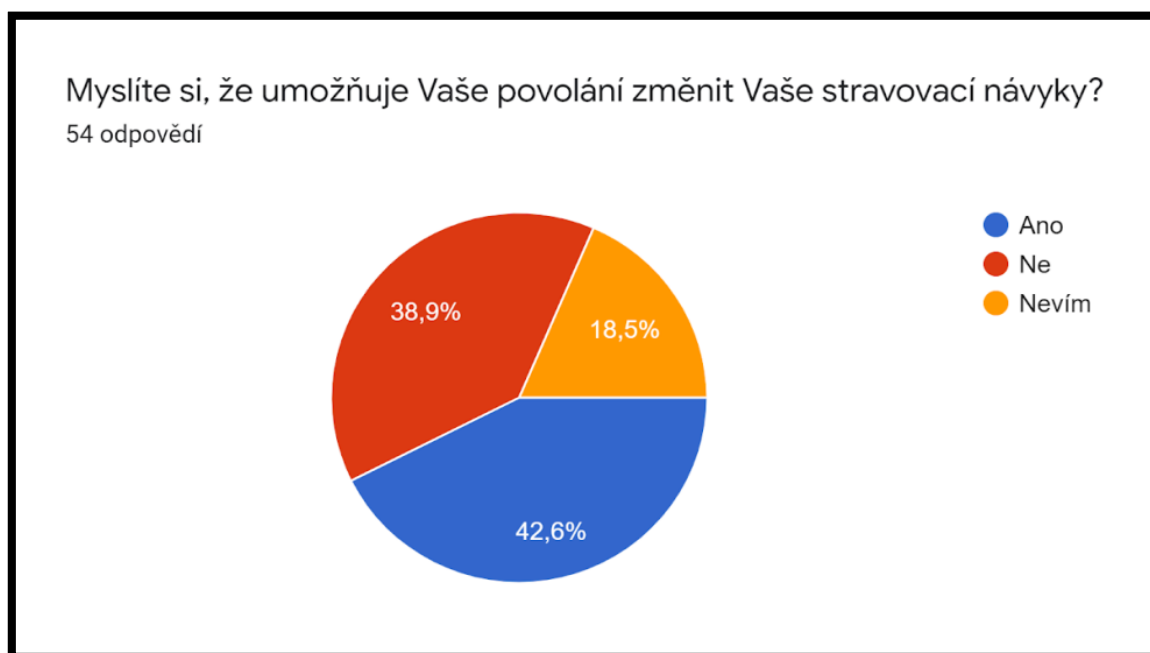
Na tuto zamýšlející otázku odpovědělo 48 (88,9 %) respondentů ano. Myslí si tedy, že zaměstnání může ovlivnit stravovací návyky jedince. Další 3 (5,6 %) respondenti se domnívají, že zaměstnání nemůže ovlivnit stravovací návyky a zbylí 3 (5,6 %) respondenti nevědí.



Graf 34 - Myslíte si, že zaměstnání může ovlivnit stravovací návyky jedince (zdroj: z vlastního šetření)

Otázka č. 32: Myslíte si, že umožňuje Vaše povolání změnit Vaše stravovací návyky?

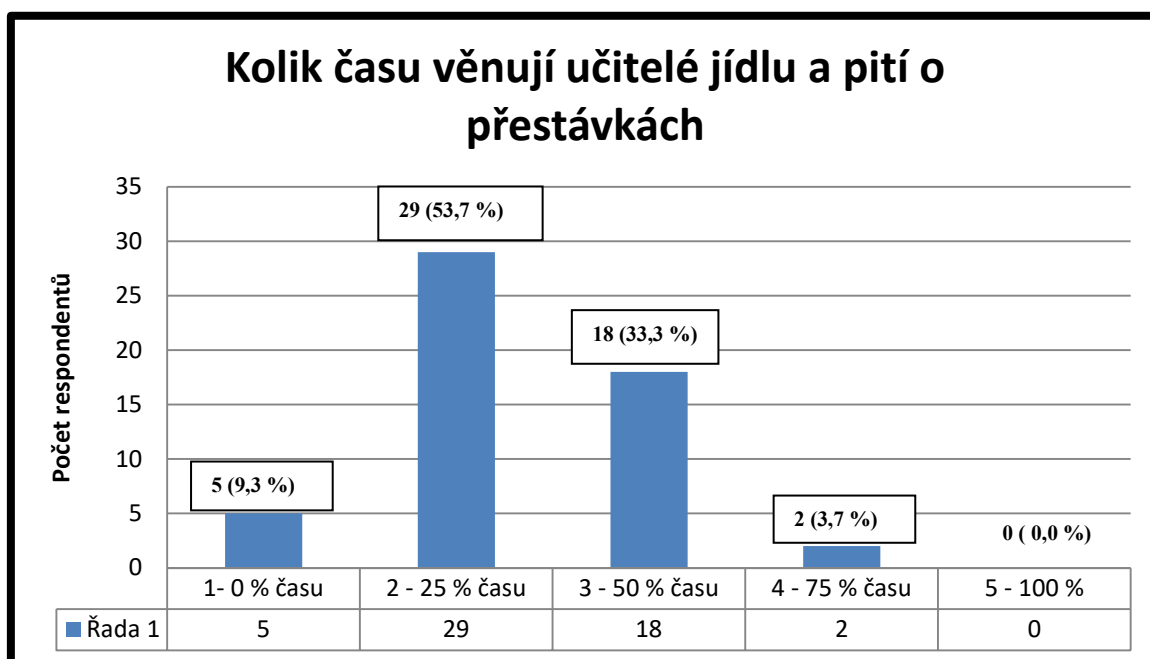
U této otázky si 23 (43,6 %) respondentů myslí, že při povolání učitele lze změnit stravovací návyky. Dalších 21 (38,9 %) respondentů jsou druhého názoru, že nelze při práci učitele změnit své stravovací návyky a posledních 10 (18,5 %) respondentů nedokáže na tuto otázku odpovědět.



Graf 35 - Umožňuje Vaše povolání změnit Vaše stravovací návyky? (zdroj: z vlastního šetření)

Otázka č. 33: Kolik času dle Vás věnujete jídlu a pití o přestávkách?

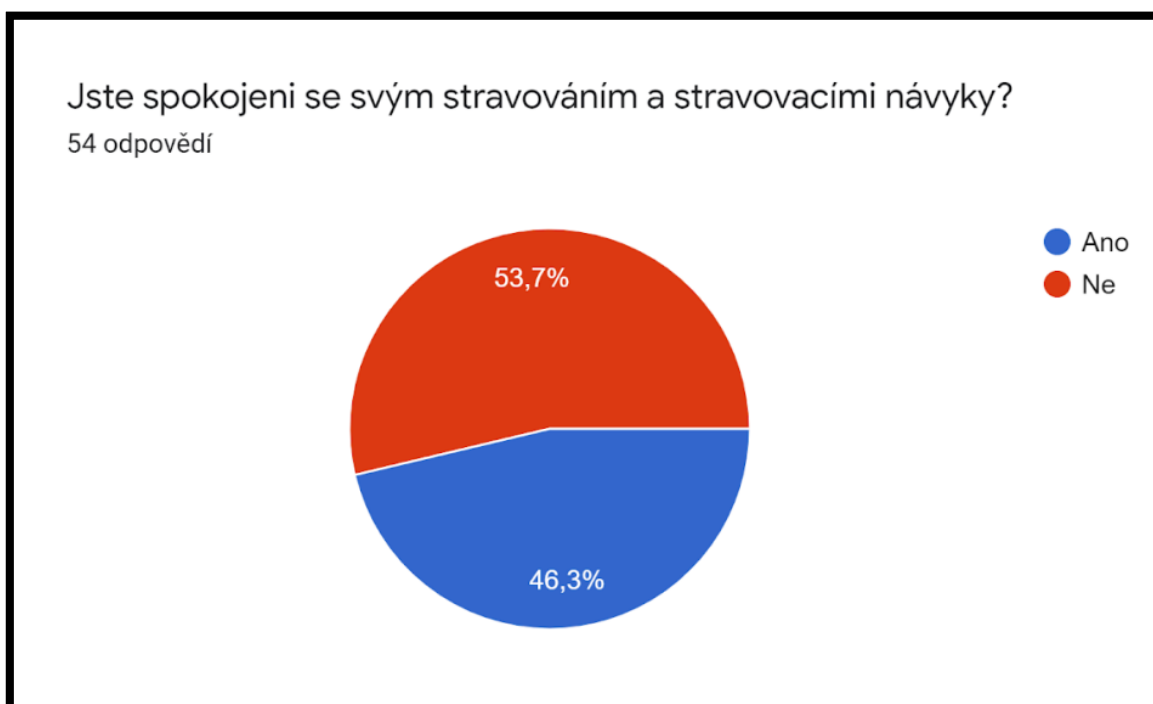
U této otázky respondenti vybírali na číselné ose 1-5, kdy hodnota 1 znamenala, že o přestávkách nevěnují žádný čas jídlu a pití a hodnota 5 zas opačně znamenala, že se věnují jídlu a pití celou přestávku. Průměrná hodnota u všech respondentů byla 2,3. U odpovědí se objevila 5x (9,3 %) hodnota 1, kterou odpověděli 4 z 5 respondentů, pracujících na 1. stupni ZŠ a zbylý jeden na obou stupních ZŠ. Hodnotu 2 zvolilo 29 (53,7 %) respondentů, hodnotu 3 zvolilo 18 (33,3 %) respondentů a hodnotu 4 zvolili 2 (3,7 %) respondenti. Nikdo z respondentů nezvolil hodnotu 5 (0 %).



Graf 36 - Kolik času učitelé ZŠ věnují jídlu a pití o přestávkách (zdroj: z vlastního šetření)

Otázka č. 34: **Jste spokojeni se svým stravováním a stravovacími návyky?**

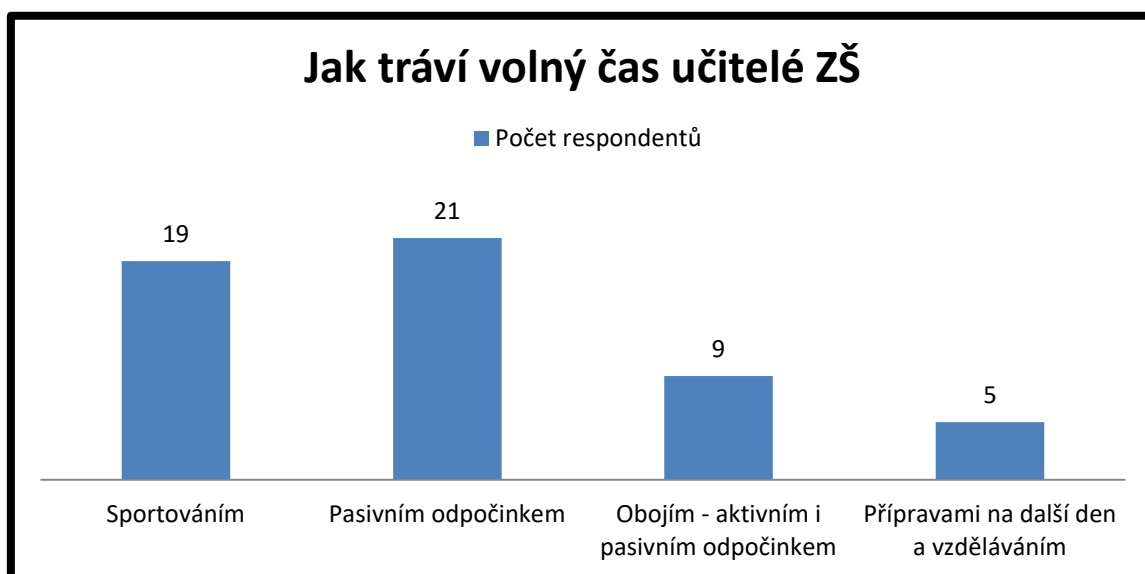
Zde jsem se respondentů ptala, zda jsou spokojeni se svými stravovacími návyky a stravováním. Nejčastější odpověď byla, že nejsou, tak odpovědělo 29 (53,7 %) respondentů. Zbýlých 25 (46,3 %) respondentů odpovědělo, že jsou spokojeni se svým stravováním i stravovacími návyky. Nejvyšší spokojenost se svými stravovacími návyky mají ženy 41 – 50 let a nejmenší spokojenost ženy 31 – 40 let.



Graf 37 - Jak jsou spokojeni učitelé ZŠ se svým stravováním a stravovacími návyky (zdroj: z vlastního šetření)

Otázka č. 35: Jak trávíte svůj volný čas?

U této otázky jsem chtěla zjistit, jak učitelé ZŠ tráví svůj volný čas. Nejčastější odpovědí bylo, že tráví svůj čas pasivním odpočinkem např. četbou knih, tak odpovědělo 21 respondentů tedy 38,9 %. Na druhém místě se umístilo sportování, kde někteří uváděli i trénování dětí. Pak se objevily i práce na zahradě, které jsem zařadila mezi sportování – aktivní odpočinek. Aktivně tráví svůj volný čas celkově 19 respondentů (35,2 %). Další uvedli, že tráví svůj volný čas pasivně i aktivně, přičemž nejčastěji pasivní odpočinek přichází až večer, tak odpovědělo 9 respondentů tedy 16,7 %. Objevily se i odpovědi typu, že tráví svůj volný čas opravováním, přípravou na další pracovní den či sebevzděláváním, tak odpovědělo 5 respondentů tedy 9,2 %.



Graf 38 - Jak tráví volný čas učitelé ZŠ (zdroj: z vlastního šetření)

3.5 Diskuze a komparace dat

Hlavní cíl a hlavní cílová otázka práce

Hlavním cílem je zmapovat stravovací návyky učitelů základních škol a vyhodnotit získané údaje s obecně danými výživovými doporučeními pro obyvatele České republiky. K odpovědi na hlavní cíl mé práce jsem si zvolila cílovou otázku, jak se stravují vybraní učitelé základních škol. K vyhodnocení odpovědi na cílovou otázku jsem využila otázky č. 1 – 11, dále otázky č. 13, 20 – 29 a otázku č. 34. V tabulce č. 4 vidíme vyobrazené výsledky daných otázek.

Tab. 4/a Stravovací návyky respondentů

Otázka č. 1		Kolikrát denně učitelé jí? (54 respondentů)		
2 - 3x		3- 5x		5 - více x
5 respondentů (9,3 %)		43 respondentů (79,6 %)		6 respondentů (11,1 %)
Otázka č. 2,3		Stravují se učitelé alternativní stravou? Pokud ano, tak jakou? (54 respondentů)		
ANO		NE		
3 respondenti (5,6 %) - 2x vegetariánství a 1x low carb		51 respondentů (94,4 %)		
Otázka č. 4		Při výběru jídla preferují učitelé zdraví nebo chuť? (54 respondentů)		
ZDRAVÍ		CHUŤ		
22 respondentů (40,7 %)		32 respondentů (59,3 %)		
Otázka č. 5		Záleží učitelům na skladbě jejich stravy? (54 respondentů)		
vůbec jim nezáleží	spíše jim nezáleží	průměrně jim záleží	spíše jim záleží	maximálně jim záleží
0 respondentů (0 %)	0 respondentů (0 %)	14 respondentů (25,9 %)	29 respondentů (53,7 %)	11 respondentů (20,4 %)
Otázka č. 6		Jak moc preferují učitelé ve své stravě maso a masné výrobky? (54 respondentů)		
vůbec nepreferují	spíše nepreferují	průměrně preferují	spíše preferují	maximálně preferují
4 respondenti (7,4 %)	7 respondentů (13 %)	27 respondentů (50 %)	9 respondentů (16, 7 %)	7 respondentů (13 %)
Otázka č. 7		Jak moc preferují učitelé ve své stravě mléko a mléčné výrobky? (54 respondentů)		
vůbec nepreferují	spíše nepreferují	průměrně preferují	spíše preferují	maximálně preferují
0 respondentů (0 %)	3 respondenti (5,6 %)	32 respondentů (59,3 %)	12 respondentů (22,2 %)	7 respondentů (13 %)

Tab. 4/b Stravovací návyky respondentů - pokračování

Otázka č. 8		Jak moc preferují učitelé ve své stravě ovoce a zeleninu? (54 respondentů)				
vůbec nepreferují	spíše nepreferují	průměrně preferují	spíše preferují	maximálně preferují		
0 respondentů (0 %)	3 respondenti (5,6 %)	6 respondentů (11,1 %)	17 respondentů (31,5 %)	28 respondentů (51,9 %)		
Otázka č. 9		Jak moc preferují učitelé ve své stravě pečivo, rýži, těstoviny a jiné přílohy? (54 respondentů)				
vůbec nepreferují	spíše nepreferují	průměrně preferují	spíše preferují	maximálně preferují		
1 respondent (1,9 %)	6 respondentů (11,1 %)	31 respondentů (57,4 %)	13 respondentů (24,1 %)	3 respondenti (5,6 %)		
Otázka č. 10		Jak moc preferují učitelé ve své stravě smažená jídla a jídla z fastfoodů? (54 respondentů)				
vůbec nepreferují	spíše nepreferují	průměrně preferují	spíše preferují	maximálně preferují		
22 respondentů (40,7 %)	24 respondentů (44,4 %)	5 respondentů (9,3 %)	3 respondenti (5,6 %)	0 respondentů (0 %)		
Otázka č. 11		Snídají učitelé pravidelně každý den? (54 respondentů)				
ANO			NE			
45 respondentů (83,3 %)			9 respondentů (16,7 %)			
Otázka č. 13		Z čeho se skládá nejčastěji snídaně učitelů? (146 odpovědí)				
Bílkovin	Složitých sacharidů	Jednoduchých sacharidů	Zelenina a ovoce	káva	čaj	stolní voda
31x (21,2%)	34x (23,3 %)	8x (5,5%)	11x (7,5%)	22x (15,1%)	26x (17,8%)	14x (9,6%)
Otázka č. 20		Co by si vybrali z daných jídel učitelé na oběd? (54 respondentů)				
Zapečené brambory s masem a zeleninou		Kuřecí prso s grilovanou zeleninou		Smažený sýr s hranolky		Jinou možnost
9 respondentů (16,7 %)		37 respondentů (68,5 %)		4 respondenti (7,4 %)		4 respondenti (7,4 %)
Otázka č. 23, 24		Večeří učitelé a je pro ně večeře hlavním jídlem dne? (54 respondentů)				
Večeří a je pro ně hlavním jídlem dne		Večeří, ale není pro ně hlavním jídlem dne		Nevečeří		
5 respondentů (9,3 %)		48 respondentů (88,8 %)		1 respondent (1,9 %)		
Otázka č. 21		Zařazují učitelé do svého jídelníčku mořské ryby? (54 respondentů)				
vůbec		občas		pravidelně, každý měsíc		pravidelně, každý týden
6 respondentů (11,1 %)		29 respondentů (53,7 %)		9 respondentů (16,7 %)		10 respondentů (18,5 %)

Tab. 4/c Stravovací návyky respondentů - pokračování

Otázka č. 22		Kolik vajec učitelé sní za jeden běžný týden? (54 respondentů)						
0 kusů vajec	1 kus vajec	2 kusy vajec	3 kusy vajec	4 kusy vajec	5 kusů vajec	6 kusů vajec	7 kusů vajec	14 kusů vajec
2 (3,7%)	7 (13%)	14 (25,9 %)	12 (22,2 %)	5 (9,3 %)	7 (13 %)	5 (9,3 %)	1 (1,9 %)	1 (1,9 %)
Otázka č. 25		Užívají učitelé doplňky stravy? (54 respondentů)						
ANO - užívají					NE - neužívají			
30 respondentů (55,6 %)					24 respondentů (44,4 %)			
Otázka č. 26		Kolik denně učitelé vypijí tekutin? (54 respondentů)						
méně jak 1,5 l		1,5 - 2,0 l			2,5 - 3,0 l		více jak 3,0 l	
17 respondentů (31,5 %)		30 respondentů (55,6 %)			7 respondentů (12,9 %)		0 respondentů (0 %)	
Otázka č. 27		Jaké druhy tekutin učitelé nejčastěji pijí? (105 odpovědí)						
stolní voda	min. voda bez cukru	min. voda s cukrem	čaj	káva	ovocné šťávy	pivo	kolové a ener. nápoje	
46 (43,8 %)	12 (11,4 %)	5 (4,8 %)	32 (30,5 %)	6 (5,7 %)	3 (2,9 %)	1 (0,9%)	0 (0 %)	
Otázka č. 28		Jak často za den učitelé pijí kávu? (54 respondentů)						
vůbec			1 -2x denně			3 - více x denně		
10 respondentů (18,5 %)			32 respondentů (59,3 %)			12 respondentů (22,2 %)		
Otázka č. 29		Jak často pijí učitelé alkohol? (54 respondentů)						
vůbec			příležitostně			často		
8 respondentů (14,8 %)			42 respondentů (77,8 %)			4 respondenti (7,4 %)		
Otázka č. 34		Jsou učitelé spokojeni se svým stravováním a stravovacími návyky? (54 respondentů)						
ANO - jsou spokojeni					NE - nejsou spokojeni			
25 respondentů (46,3 %)					29 respondentů (53, 7 %)			

Zdroj: z vlastního šetření

Na základě údajů ve výše uvedené tabulce, lze konstatovat, že většina (skoro 80 %) učitelů základních škol se stravuje 3 -5x denně, při výběru stravy dávají přednost chuti před zdravím a spíše jim záleží na skladbě stravy. Z dotazovaných učitelů se stravují pouze tři respondenti (ženy) alternativním stravováním – vegetariánstvím a low carb (nizkosacharidovou dietou). Co se týká preference potravin ve stravě, tak nejvíce učitelé preferují zeleninu a ovoce, na druhém místě mléčné výrobky, na třetím místě pečivo, rýži, těstoviny a jiné přílohy, těsně za nimi na čtvrtém místě bylo preferováno maso a masné výrobky a nejméně učitelé preferují ve své stravě smažená jídla a jídla z fastfoodů. Když se zaměříme na část dne, kdy je správné nastartovat organismus snídání, tak z tabulky lze říci, že takto začíná svůj den většina dotazovaných učitelů. Pokud se zaměříme i na složení

snídání respondentů, tak nejvíce převládá složka složitých sacharidů (celozrnné pečivo, ovesné vločky a vláknina), za ní složka bílkovin (vejce, mléčné výrobky, kvalitní šunka a sýry), pak následuje zelenina a ovoce a na posledním místě jsou jednoduché sacharidy (koláče a sladkosti). Z nápojů k snídani nejvíce učitelé volí čaj, na druhém místě kávu a někteří pijí i stolní vodu.

Dále si učitelé vybírali oběd z daných jídel popřípadě s možností vlastního. K obědu učitelé nejvíce preferovali kuřecí prso s grilovanou zeleninou.

Pokud přejdeme ke třetímu hlavnímu jídlu dne a to je večeře, lze konstatovat, že většina učitelů večeří, ale nepokládají večeři za hlavní jídlo dne.

Pokud analyzujeme jídelníček učitelů s ohledem na zařazování některých důležitých potravin, které tělu dodávají látky potřebné pro jeho funkci (například mořských ryb), můžeme konstatovat, že učitelé ve většině případů zařazují tyto potraviny do svého jídelníčku jen občas.

Další potravinou, která by měla být konzumována v omezeném množství, jsou vejce. Oslovení učitelé nejčastěji odpovídali, že jejich spotřeba vajec se pohybuje v množství 2 - 3 vejce týdně.

Nesmíme také zapomenout na užívání doplňků stravy, většina respondentů užívá doplňky stravy a to nejčastěji v podobě vitaminu C, multivitaminů, Mg a vitamínu B.

K důležitým stravovacím návykům samozřejmě patří také správný pitný režim. Zde můžeme konstatovat, že pitný režim je u učitelů podceňován a celkově je příjem tekutin nízký. Někteří nevypijí za den ani 1,5l tekutin, většina však uvedla, že vypijí 1,5 – 2,0 l tekutin za den. Mezi tekutiny, které učitelé nejčastěji pijí, jsou především stolní vody, čaje a minerální vody bez cukru.

Jedna z otázek se věnovala pití kávy, kdy většina učitelů pije kávu 1x až 2x denně.

Poslední tekutinou, na kterou byli respondenti dotazováni, byl alkohol. Ten samozřejmě nelze počítat do pitného režimu dne, protože alkohol tělo naopak dehydratuje. Nejčastěji učitelé odpovídali, že pijí alkohol příležitostně.

Závěrem byli učitelé dotázáni, zda jsou spokojeni se svými stravovacími návyky. Na tuto otázku byly odpovědi poměrně vyrovnané a pouze s minimálním rozdílem převládala odpověď, že učitelé nejsou se svými stravovacími návyky spokojeni.

Pokud porovnáme stravovací návyky vzorku vybraných učitelů s výživovým doporučením pro Českou republiku, lze konstatovat, že většina respondentů nesplňuje počtu 5 denních dávek jídla s pauzami tři hodin mezi jednotlivými jídly, které jsou doporučovány. 5 učitelů uvedlo, že se jejich stravovací režim skládá ze dvou až tří jídel za den. Učitelé, kteří uvedli, že se stravují 3x – 5x denně však měli mezi sebou i respondenty, kteří pravidelně nesnídají anebo uváděli, že v práci o přestávkách nemají čas se věnovat svému stravování.

U pitného režimu je doporučeno pít 1,5 – 2,0 l neslazených tekutin. Zde máme 37 respondentů, kteří pijí dostatečné množství tekutin, ale 17 respondentů by se měla zamyslet nad svým pitným režimem a zvýšit ho. V čem učitelé splňují výživový doporučení je konzumace neslazených nápojů – u nich na prvních místech byla stolní voda, minerální voda bez cukru a čaj a žádný respondent neuvedl kolové a energetické nápoje. Dalším výživovým doporučením je snížit konzumaci smažených jídel, kdy na otázku týkající se smažených jídel odpovídali respondenti v otázce, jakou mají preferenci (zastoupení) smažených jídel ve své stravě. 22 respondentů ve své stravě vůbec nepreferuje smažená jídla a dalších 24 smažená jídla spíše nepreferuje.

Co se týká spotřeby vajec, kdy se doporučuje spotřeba 200 vajec ročně tedy 4 vejce týdně, pak dotazovaní učitelé odpovídali nejvíce, že konzumují 2 a 3 vejce týdně, konzumaci 4 vajec týdně uvedlo 5 respondentů (9,3 %).

Posledním výživovým doporučením, které porovnáme s výsledky dotazníku je konzumace mořských ryb. Obecně je doporučováno zvýšit konzumaci mořských ryb a zařadit je pravidelně do svého jídelníčku. 29 respondentů konzumuje mořské ryby pouze občas, 19 respondentů mořské ryby zařazuje do jídelníčku pravidelně a splňují toto výživové doporučení. 6 respondentů mořské ryby nekonzumuje vůbec a ti by se měli zamyslet nad skladbou svého jídelníčku.

Dílčí cíle a dílčí výzkumné otázky

První dílčí cíl a výzkumná otázka: Porovnat rozdíly ve stravování učitelů a učitelek. V čem se liší stravování učitelů a učitelek?

K vyhodnocení prvního dílčího cíle jsem využila otázky č. 4, 6, 8, 10, 22, 25, 26. V tabulce č. 5 vidíme vyobrazené výsledky daných otázek. Jsem si vědoma, že k porovnání by bylo statisticky lepší mít dvě skupiny početně vyvážené, ale bohužel se nacházíme v gendrově

nevyváženém povolání, kde se setkáváme s podobným poměrem žen a mužů. Ostatní otázky z dotazníkového šetření nejsou zde využity, protože jsem v nich nezaznamenala žádný rozdíl ve stravování mužů a žen.

Tab. 5 V čem se liší stravování učitelek a učitelů

Otázky	ŽENY (46 respondentů)	MUŽI (8 respondentů)
Otázka č. 4 Při výběru jídla preferujete chuť nebo zdraví?	Chuť – 25 respondentů (54 %) a zdraví 21 respondentů (46 %)	chuť – 7 respondentů (88 %) a zdraví 1 respondent (12%)
Otázka č. 6 Jak moc preferujete ve Vaší stravě maso a masné výrobky?	průměrná hodnota vyšla 3 průměrná preference masa a masných výrobků	průměrná hodnota vyšla 4 větší preference masa a masných výrobků
Otázka č. 8 Jak moc preferujete ve Vaší stravě zeleninu a ovoce?	průměrná hodnota vyšla 4 větší preference zeleniny a ovoce	průměrná hodnota vyšla 3 průměrná preference zeleniny a ovoce
Otázka č. 10 Jak moc preferujete ve Vaší stravě smažená jídla a jídla z fastfoodu?	průměrná hodnota vyšla 2 nižší preference smažených a fastfoodových jídel	průměrná hodnota vyšla 3 průměrná preference smažených a fastfoodových jídel
Otázka č. 22 Kolik vajec (omeleta, vajíčka...) sníte během běžného týdne?	průměrný počet vajec – 3	průměrný počet vajec -5
Otázka č. 25 Užíváte nějaké doplňky stravy?	27 respondentů (59 %) užívá doplňky stravy	3 respondenti (39 %) užívá doplňky stravy

Zdroj: z vlastního šetření

Můžeme tedy konstatovat, že muži preferují při výběru jídla více chuť než ženy, 88 % mužů preferuje chuť a žen je to pouze 54 %. Dále můžeme říci, že stravování učitelů a učitelek se lišilo v preferencích potravin, průměrné hodnoty se lišily o 1 stupeň. Muži mají vyšší preferenci u masa a masných výrobků a také u smažených a fastfoodových jídel. Zato ženy více preferují konzumaci zeleniny a ovoce oproti mužům. U konzumace vajec během běžného týdne se také hodnota lišila, vyšší spotřebu vajec uváděli muži a to v průměru o 2 vejce týdně. Poslední otázkou, kde se stravování liší je, zda užívají respondenti nějaké doplňky stravy. U žen užívá doplňky stravy 59 % respondentů, zato u mužů pouze 39 % respondentů. Závěrem lze říci, že ženy se stravují lépe než muži, většímu procentu žen záleží při výběru jídla na tom, zda je jídlo zdravé a mají také vyšší preferenci ovoce a zeleniny ve své stravě, užívají více doplňků stravy a více se oproti mužům vyhýbají

smaženým pokrmům i fastfoodům. V ostatních otázkách z dotazníku už nebyl v odpovědích patrný výrazný rozdíl, který by bylo vhodné okomentovat. U stravovacích návyků mužů můžeme konstatovat, že vyhledávají více masitou stravu a vybírají si svá jídla především podle chuti.

Druhý dílčí cíl a výzkumná otázka: Zhodnotit kolik času věnují učitelé stravování během své pracovní doby. Mají učitelé v rámci zaměstnání dostatek času na své stravování a pitný režim?

K vyhodnocení druhého dílčího cíle jsem využila otázky č. 14, 15, 16, 17, 18, 19, 31, 32 a 33, kde respondenti odpovídali na otázky týkající se stravování během pracovní doby. V tabulce č. 6 budou výsledky těchto cílů vyobrazeny.

Tab. 6 Jak se stravují učitelé během své pracovní doby

Otázka č. 14		Připravujete si do práce nějaké jídlo? (54 respondentů)				
Ano, svačiny		Ano, svačiny i oběd		Ne		
34 respondentů (60 %)		5 respondentů (9 %)		15 respondentů (28 %)		
Otázka č. 15		Máte ve škole automat či mini obchůdek? (54 respondentů)				
ANO		NE				
5 respondentů (9 %)		49 respondentů (91 %)				
Otázka č. 16		Pokud ano, co nejčastěji kupujete? (5 respondentů)				
Pečivo		Nic, nestíhám si nic kupovat.				
1 respondent (20 %)		4 respondenti (80 %)				
Otázka č. 17		Pokud ne, co byste v případě, že byste ho měli, preferovali v jeho nabídce? (68 odpovědí)				
Ovoce a zelenina	Pečivo	Mléčné výrobky	Energetické tyčinky	Zdravou výživu	Pití	Nechtělí ho
22x (32,4 %)	18x (26,5 %)	11x (16,2 %)	2x (2,9 %)	3x (4,4 %)	10x (14,7 %)	2x (2,9 %)
Otázka č. 18		Stravujete se ve školní jídelně? (54 respondentů)				
Ano, 1 -2x týdně		Ano, 3 – 4x týdně		Ano, 5x týdně		NE
2 respondenti (3,6 %)		7 respondentů (13 %)		36 respondentů (66,7 %)		9 respondentů (16,7 %)
Otázka č. 19 a		Z jakého důvodu se stravujete ve školní jídelně? (73 odpovědí)				
Šetří čas a je to pohodlné	Výhodná cena	Strava jim chutná	Plnohodnotné jídlo	Není jiná možnost stravování	Zdravé jídlo	Pestrost stravy
25x (34,2 %)	13x (17,8 %)	14x (19,2 %)	10x (13,7 %)	2x (2,7 %)	5x (6,8 %)	4x (5,5 %)
Otázka č. 19 b		Z jakého důvodu se nestravujete ve školní jídelně (10 odpovědí)				
jídla jim nechutnají	mají své jídlo		alternativní strava	drahé jídlo	nejsou zdravá	
4x (40 %)	2x (20 %)		2x (20 %)	1x (10 %)	1x (10 %)	
Otázka č. 31		Myslíte si, že zaměstnání může ovlivnit stravovací návyky jedince? (54 respondentů)				
ANO		NE		NEVÍM		
48 respondentů (88,8 %)		3 respondenti (5,6 %)		3 respondenti (5,6 %)		
Otázka č. 32		Myslíte si, že umožňuje Vaše povolání změnit Vaše stravovací návyky? (54 respondentů)				
ANO		NE		NEVÍM		
23 respondentů (43,6 %)		21 respondentů (38,9 %)		10 respondentů (18,5 %)		
Otázka č. 33		Kolik času dle Vás věnujete jídlu a pití během přestávek? (54 respondentů)				
0 % času	25 % času	50 % času	75 % času	100 % času		
5 respondentů (9,3 %)	29 respondentů (53,7 %)	18 respondentů (33,3 %)	2 respondenti (3,7 %)	0 respondentů (0 %)		

Zdroj: z vlastního šetření

Většina dotazovaných učitelů základních škol si do práce ráno připravují svačiny, které během přestávek konzumují, avšak nemohou konzumaci svačin věnovat dostatek času. V průměru věnují učitelé maximálně 25 % času z celé přestávky jídlu popřípadě pití, dá se konstatovat, že je to málo. Dále mne zajímalo, zda mají učitelé možnost na svém pracovišti koupit něco malého k svačině v automatu nebo v malém bufetu. Tuto možnost mělo pouze 5 respondentů, z těchto 5 respondentů však 4 respondenti uvedli, že nemají čas si něco dojít koupit a jeden respondent uvedl, že si tam nakupuje především pečivo. Ostatní učitelé se vyjádřili, že pokud by ve škole měli automat nebo malý bufet, uvítali by v jeho nabídce nejvíce ovoce a zeleninu, pečivo, mléčné výrobky a nabídku pití. Pokud se týká stravování na pracovišti, tak mne také zajímalo, kolik učitelů se stravuje ve školní jídelně. Většina dotazovaných učitelů (celkově 45 respondentů) se stravuje ve školní jídelně a to nejčastěji 5x týdně, část 3 – 4x týdně a někteří jenom 1 – 2 x týdně. Mezi oslovenými respondenty se 9 učitelů nestravuje ve školní jídelně vůbec. Při rozboru odpovědí z jakého důvodu, se učitelé stravují či nestravují ve školní jídelně, byly uváděny nejčastěji tyto důvody. U učitelů, kteří se stravují ve školní jídelně, to byly: čas, pohodlí, výhodná cena, strava jim chutná, pestré, zdravé a plnohodnotné jídlo, ale také, že nemají jinou alternativní možnost. Učitelé, kteří se nestravují ve školní jídelně, uváděli jako nejčastější důvod, že: strava jim nechutná, mají alternativní stravu nebo své přinesené jídlo, cena je příliš vysoká a jídlo se jim nezdá zdravé.

Na položenou otázku k zamyšlení, zda si učitelé myslí, že zaměstnání může ovlivnit stravovací návyky jedince, většina respondentů odpověděla, že si myslí, že ano. Na otázku, zda jim jejich povolání umožňuje změnit stravovací návyky. Zde byly odpovědi poměrně vyrovnané a pouze nepatrná většina respondentů odpověděla, že ano, část respondentů nedokázala odpovědět, jestli ano či ne. Závěrem lze konstatovat, že většina učitelů si do své práce připravuje svačiny, tedy druhé jídlo dne, ale nemá dostatek času na jeho konzumaci eventuálně ani na nákup jídla na půdě školy (automat, bufet). Skoro každý učitel využívá možnost stravování ve školní jídelně, kde si nejvíce cení časové úspory a pohodlí. Učitelství tedy dle mého názoru patří k povoláním, které má své klady – například možnost využívat školního stravování, naopak za zápor pokládám daný časový rozvrh dne, kdy často učitelé nemají v průběhu přestávek čas na jídlo ani dodržování pitného režimu.

Třetí dílčí cíl a výzkumná otázka: Zhodnotit jak tráví učitelé základních škol svůj volný čas a zda má vliv na jejich BMI. Má vliv způsob trávení volného času na BMI jedince?

K vyhodnocení třetího dílčího cíle jsem využila odpovědi na otázky faktografického typu: pohlaví, věk, váhu a výšku a otázku č. 35., kde respondenti odpovídali, jak tráví svůj volný čas. Výsledky otázek jsou vyobrazené v tabulce č. 7.

Tab. 7 Jak tráví svůj volný čas daná skupina učitelů a jejich průměrné BMI

způsob odpočinku Ø BMI	Aktivní odpočinek - sportování, trénování, zahradničení m....	Ø BMI	Pasivní odpočinek - četba, opravování testů, přípravy...	Ø BMI	Obojím typem – aktivně i pasivně	Ø BMI
Muži (8 respondentů)	2 respondenti	27,1	5 respondentů	25,9	1 respondent	18,8
Ženy do 40 let (19 respondentů)	10 respondentů	24,3	7 respondentů	22,4	2 respondenti	26,6
Ženy starší 41 let (27 respondentů)	7 respondentů	23,9	14 respondentů	27,9	6 respondentů	27,3

Zdroj: z vlastního šetření

Obecně lze konstatovat, že některé skupiny respondentů se řadí výpočtem průměrného BMI do hodnot 18,5 -24,9, který značí normální váhu a některé se řadí do hodnot BMI 25 – 29, 9, které poukazují na nadváhu. Musíme ovšem brát na mysl, že BMI je pouze orientační hodnota, která nezohledňuje svalovou hmotu jedinců. Takovým příkladem by mohla být skupina aktivních mužů, kterým průměrné BMI vyšlo nejvyšší v hodnotách nadváhy, ale je dost možné, že tělesná váha je vyšší, kvůli vyššímu zastoupení svalů v těle, to znamená, že tato skupina nemusí mít nutně nadváhu, ale jsou pouze svalnatí. S nejnižší hodnotou BMI 18,8 byl mezi respondenty muž, který tráví svůj čas aktivně i pasivně, jeho hodnota byla na spodní hranici normální váhy. Ženy do 40 let více trávily svůj volný čas aktivním odpočinkem, této skupině vyšla průměrná hodnota BMI 24,3 a splňuje hodnoty normální váhy. V této skupině ovšem vybočovaly 4 ženy s těmito hodnotami BMI – 18,0; 27,0; 29,0; 30,4. U žen do 40 let, které trávily volný čas pasivním odpočinkem, vyšla průměrná hodnota BMI 22,4 a zde vybočovaly 2 ženy s těmito hodnotami BMI - 26,0; 29,4. Zbylé dvě ženy do 40 let měly podobné hodnoty BMI, které značily menší nadváhu. Ženy starší 41 let se více ve svém volném čase věnují především pasivním odpočinku,

tato skupina respondentů měla také nejvyšší průměrné BMI s hodnotou 27,9, které poukazuje na nadváhu. Ženy, které v této skupině vybočovaly z průměru hodnot BMI pro normální váhu bylo deset. Tyto hodnoty ženy měly BMI: 18,4; 26,8; 27,3; 27,7; 30,5; 30,9; 33,3; 33,7; 33,9; 36,8. Ženy nad 41 let, které tráví svůj volný čas aktivně, mají průměrnou hodnotu BMI 23,9, které poukazuje na normální váhu. Zde vybočovala pouze jedna žena s hodnotou BMI 27,3, která značí nadváhu jedince. U skupiny žen nad 41 let se zbylých 6 respondentů věnovalo jak aktivnímu, tak i pasivnímu odpočinku s průměrnou hodnotou BMI 27,3, která poukazuje na nadváhu této skupiny. Hodnoty BMI, které zde vybočovaly, byly u čtyř žen – 27,0; 27,5; 30,1; 32,0.

Závěrem lze konstatovat, že nejvyšší hodnoty BMI vyšly u žen starších 41 let, které svůj volný čas tráví pasivním odpočinkem. Rozhodně by bylo zapotřebí, aby se tato skupina nad výsledky těchto hodnot zamyslela a zároveň se zamyslela nad změnou svého životního stylu včetně způsobu trávení volného času.

Komparace dat

Po důkladném prostudování dat od respondentů, jsem se rozhodla vybrat tyto tři respondenty, u kterých se odpovědi vymykaly průměru.

Respondent 1: Žena ve věku do 30 let v partnerském vztahu s váhou 83 kg a výškou 175 cm s vypočítanou hodnotou BMI 27,1, která značí nadváhu u této ženy. Žena pracuje na prvním stupni základní školy v Praze na plný úvazek. Stravuje se 2 – 3x bez pravidelných snídaní z důvodu nedostatku času, raději si ráno přispí a bez přípravy jakéhokoliv jídla do práce. V práci během přestávek nevěnuje jídlu a pití žádný čas a také uvedla, že ve škole mají možnost nákupu v automatu nebo mini obchůdku, ale ona si nestíhá během přestávek nic koupit. Respondentka uvedla, že ve školní jídelně se stravuje 5x týdně, kdy hlavním důvodem pro to je, že je to pro ni nejjednodušší variantou stravování. Při možnosti výběru jídla si tato žena vybrala zapečené brambory s masem a zeleninou. Žena večeří, ale nepovažuje večeři za hlavní jídlo dne. Mořské ryby zařazuje do svého jídelníčku občas a během běžného týdne sní 4 vejce. Při výběru jídla preferuje chuť a záleží jí na skladbě stravy s průměrnými preferencemi u masa a masných výrobků, dále u pečiva, rýže, těstovin a jiných příloh. S vyšší preferencí upřednostňuje smažená jídla a jídla z fastfoodů a s maximální preferencí má mléko, mléčné výrobky a ovoce a zeleninu. Neužívá žádné

doplňky stravy. Její pitný režim se pohybuje do 1,5 l tekutin za den a nejčastěji konzumuje stolní vodu, čaj a kávu. U kávy uvedla, že ji pije 1 -2x denně. Alkohol pije příležitostně a nekouří. Se svými stravovacími návyky není spokojená a myslí si, že zaměstnání ovlivňuje stravování a stravovací návyky jedince. Svůj volný čas tráví podle nálady aktivně i pasivně.

Respondent 2: Muž do 30 let, svobodný s váhou 79 kg a výškou 175 cm s vypočítanou hodnotou BMI 25,8, který je na hranici optimální váhy s nadváhou, pracující na obou stupních základní školy v Praze na plný úvazek. Stravuje se 3x – 5x denně bez pravidelných snídaní z důvodu nedostatku času, do práce si nepřipravuje žádné jídlo a ve škole by uvítal prodej baget. U otázky kolik času věnuje stravování během přestávek, uvedl, že stravování nevěnuje žádný čas. Tento učitel navštěvuje 5x týdně školní jídelnu a nejvíce mu vyhovuje pohodlí a cena. Záleží mu na skladbě jeho stravy, ve které nejvíce preferuje maso a masné výrobky se zeleninou a ovocem, dále průměrně preferuje mléko a mléčné výrobky s pečivem, rýží, těstovinami nebo jinými přílohami. Skoro vůbec nepreferuje smažená jídla a jídla z fastfoodů. Jídla si vybírá podle chuti. Z výběru jídla by si tento učitel vybral kuřecí prso s grilovanou zeleninou, toto jídlo odpovídá i jeho preferencím. Mořské ryby zařazuje občas do svého jídelníčku a konzumuje během běžného týdne čtyři vejce. Večeři nepovažuje za hlavní jídlo dne. Neužívá žádné doplňky stravy. Vypije denně méně jak 1,5 l tekutin a nejčastěji pije stolní vodu, minerální vodu s cukrem a čaj. Kávu pije 1 – 2x denně, alkohol pije příležitostně. Nekouří. Je spokojen se svými stravovacími návyky a myslí, že jeho zaměstnání neumožňuje změnit stravovací návyky. Svůj volný čas tráví pasivním odpočinkem.

Respondent 3: Žena do 30 let, svobodná s váhou 61 kg a výškou 170 cm s vypočítanou hodnotou BMI 21,1, která poukazuje na normální váhu. Žena pracuje na druhém stupni základní školy v Praze na plný úvazek. Stravuje se alternativním stravováním – vegetariánstvím. Denně jí 3x – 5x, pravidelně snídá. Snídaně má složenou s bílkovin, složitých sacharidů, zeleniny a ovoce a k snídani si dává čaj. Do práce si připravuje svačinu, které věnuje 25% času během přestávek, dále si také připravuje i oběd, jelikož se nestravuje ve školní jídelně. Pokud by ve škole byl automat, uvítala by v jeho nabídce ovoce a zeleninové saláty. Běžně by si na oběd vybrala tofu s grilovanou zeleninou.

Respondentka večeří, ale nepovažuje večeří za hlavní jídlo dne. Při výběru jídla jí záleží na zdraví a na skladbě stravy. Nepreferuje ve své stravě maso a smažená jídla. Průměrně preferuje pečivo, rýži, těstoviny a jiné přílohy. Více preferuje mléko a mléčné výrobky. A maximálně preferuje ve své stravě zeleninu a ovoce. Mořské ryby do své stravy nezařazuje, za to konzumuje 14 vajec během běžného týdne. Užívá vitamin B a kolagen jako doplňky stravy. Vypije denně 2,5 – 3,0 l tekutin a nejčastěji konzumuje stolní vodu a čaj. Kávu pije 1 – 2x denně. Alkohol pije příležitostně. Nekouří. Se svými stravovacími návyky je spokojená a myslí si, že její povolání neumožňuje změnit stravovací návyky a má na tyto návyky vliv. Svůj volný čas tráví sportováním.

Závěr

V teoretické části mé bakalářské práce jsem se věnovala výživě, jejím složkám a obecně stravovacím návykům. Dále se v této části práce věnuji výživovým doporučením pro Českou republiku s podrobnějším rozбором s ohledem na množství potravin a jejich skladbu, způsobu úpravy potravin a správným stravovacím režimem. Dále v této části specifikuji cíle, které budou předmětem praktické části mé bakalářské práce, spočívající v rozboru způsobu stravování a stravovacích návyků učitelů základních škol.

Proč jsem si vybrala právě učitele základních škol?

Učitelé každodenně vykonávají náročnou práci a to jak po stránce fyzické námahy, tak i psychické zátěže. I přes poměrně jasný časový režim pracovního dne jsou stravovací návyky učitelů často velmi rozdílné. Ve své práci jsem se snažila získat podrobnější údaje o jejich stravovacích návycích a jejich vztahu ke zdravému životnímu stylu. Práce byla zpracována na základě dotazníku a výsledky byly zpracovány na základě odpovědí respondentů různého pohlaví a věku.

V praktické části jsem podrobně zmapovala stravování učitelů základních škol pomocí dotazníkového šetření, výsledky byly zpracovány do přehledných grafů, tabulek a komentářů. Celkově lze konstatovat, že stravovací návyky učitelů lze hodnotit převážně pozitivně, nicméně z odpovědí na několik otázek vyplývá, že se učitelé dopouštějí chyb ve správných stravovacích návycích, jedná se zejména o zanedbaný pitný režim, s malým množstvím přijímaných tekutin a omezené a nepravidelné konzumace jídla v dopoledních hodinách. Závěrem se dá říci, že dotazovaní učitelé mají však vcelku odpovědný přístup ke svému stravování a zdraví. To je i základem kvalitního života každého člověka a učitel může tyto své správné stravovací návyky ať již sdělením, nebo pouhým příkladem přenést na další generace svých žáků.

Chci věřit, že tato práce bude poučná i pro mé kolegy učitele, kteří takto získají informace, nad kterými se zamyslí a své stravovací návyky upraví a odstraní případné chyby, což by mělo kladně ovlivnit jejich zdravotní stav a psychickou pohodu.

Seznam použitých informačních zdrojů

CLARK, Nancy. *Sportovní výživa: [obsahuje 71 receptů pro dobrou kondici a sportovní trénink]*. Praha: Grada, 2009. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2783-7.

FOŘT, Petr. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Ilustroval Monika WOLFOVÁ. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-1057-9.

JELÍNEK, Jan a Vladimír ZICHÁČEK. *Biologie pro gymnázia: (teoretická a praktická část)*. 8., rozš. vyd. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 2006. ISBN 80-718-2217-5.

KASPER, Heinrich. *Výživa v medicíně a dietetika*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4533-6.

KUBÁTOVÁ, D. MACHOVÁ, J. a kolektiv. 2015. *Výchova ke zdraví*. 2. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5351-5.

MACHOVÁ, J. 2015. *Biologie člověka pro učitele*. 1. Praha: Nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-7184-867-7.

MALÁ, Lucia. *Fitness assessment: body composition*. Prague: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2560-7.

MARÁDOVÁ, Eva. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. Vyd. 2. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, 2007. ISBN 978-80-86578-69-9.

PIŤHA, Jan a Rudolf POLEDNE. *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada, 2009. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2488-1.

TEICHOLZ, Nina. *Tuk - velké překvapení: proč máslo, maso a sýr patří ke zdravé stravě*. Přeložil Věra KOVÁŘOVÁ. V Brně: Jota, 2016. Populárně naučná. ISBN 978-80-7462-996-9.

TROJANOVÁ Irena. *Hodnocení učitelů: náměty pro práci ředitelů škol a školských zařízení*. Praha: Wolters Kluwer, 2017. ISBN 978-807552-869-8.

Internetové zdroje

KLAUDYSOVÁ, Monika. Strava a životní styl mají zásadní vliv na výkonnost v práci. *Doktorka.cz* [online]. 2014, 1.4.2014 [cit. 2020-03-31]. Dostupné z: <https://zdrava-vyziva.doktorka.cz/strava-a-zivotni-styl-maji-zasadni-vliv-na-vykonnost-v-praci>

Komenský, J.A. [online]. [cit. 2020-04-29]. Dostupné z: <https://citaty.net/citaty/14571-jan-amos-komensky-nasi-ucitele-nesmeji-byt-podobni-sloupum-u-cest-j/>

NOVÁKOVÁ, Michaela. *10 zdravotních přínosů Low Carb a ketogenní stravy* [online]. [cit. 2020-04-30]. Dostupné z: <https://fitplan.cz/10-zdravotnich-vyhod-low-carb-a-ketogenni-stravy/>

ŠTECH, Stanislav. *Učitel: Teorie učitelské profese* [online]. [cit. 2020-03-31]. Dostupné z: https://dl1.cuni.cz/file.php/2878/Skripta/8_ucitel.pdf

TLÁSKAL, Petr. *Příjem vody je základní podmínkou našeho života* [online]. [cit. 2020-02-24]. Dostupné z: <https://www.vyzivapol.cz/prijem-vody-je-zakladni-podminkou-naseho-zivota/>

TUČEK, Milan. *Prestíž povolání* [online]. 2019, 24. 7. 2019 [cit. 2020-03-31]. Dostupné z: <https://cvvm.soc.cas.cz/cz/tiskove-zpravy/ekonomicke/prace-prijmy-zivotni-uroven/4990-prestiz-povolani-cerven-2019>

Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR [online]. Praha, 2012 [cit. 2020-02-27]. Dostupné z: <https://www.vyzivapol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky/>

Seznam příloh

Příloha 1 – Dotazník

2020

Strava a stravovací návyky učitelů základních škol

Strava a stravovací návyky učitelů základních škol

Dobrý den,
jmenuji se Gabriela Vávrová a jsem studentkou bakalářského oboru biologie a výchova ke zdraví. Součástí mé bakalářské práce je dotazník, který poslouží ke zjištění stravovacích návyků učitelů na základních školách. Dotazník je určen pro učitele základních škol a je zcela anonymní, proto bych Vás chtěla poprosit o autentičké vyplnění.
Děkuji Vám za ochotu a Váš čas, který mi věnujete.
Gabriela Vávrová

*Povinné pole

Pohlaví: *

Označte jen jednu elipsu.

☐ žena

☐ muž

Váš věk je v rozmezí: *

Označte jen jednu elipsu.

☐ do 30 let

☐ 31 - 40 let

☐ 41 - 50 let

☐ 51 let a více

Jaká je Vaše váha ? *

Jaká je Vaše výška ? *

Váš stav? *

Označte jen jednu elipsu.

☐ svobodný

☐ v partnerském vztahu

Na jakém stupni ZŠ učíte? *

Označte jen jednu elipsu.

☐ 1. stupeň ZŠ

☐ 2. stupeň ZŠ

☐ na obou stupních

Napište mi prosím město, ve kterém působíte *

Pracujete na plný nebo částečný úvazek? *

Označte jen jednu elipsu.

☐ na plný úvazek

☐ na částečný úvazek

Strávujete se ve školní jídelně? *

Označte jen jednu elipsu.

☐ Ano, 1- 2 x týdně

☐ Ano, 3 - 4 x týdně

☐ Ano, 5x týdně

☐ NE

Z jakého důvodu se stravujete/ nestravujete ve školní jídelně? *

Máte ve škole automat/ mini obchůdek? *

Označte jen jednu elipsu.

☐ Ano
☐ Ne

Pokud ano, co nejčastěji kupujete?

Pokud ne, co byste v případě, že by jste ho měli preferovali v jeho nabídce?

Záležejí Vám na skladbě Vaší stravy? *

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5
vůbec ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ maximálně

Jak moc preferujete ve Vaší stravě MASO A MASNE VÝROBKY? *

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5
Vůbec ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Maximálně

Jak moc preferujete ve Vaší stravě MLEKO A MLEČNÉ VÝROBKY? *

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5
Vůbec ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Maximálně

Jak moc preferujete ve Vaší stravě OVOCE A ZELENINU? *

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5
Vůbec ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Maximálně

Jak moc preferujete ve Vaší stravě PEČIVO, RÝŽI, TĚSTOVINY A JINÉ PŘÍLOHY? *

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5
Vůbec ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Maximálně

Jak moc preferujete ve Vaší stravě SMAŽENÁ JÍDLA A JÍDLA Z FASTFOODU? *

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5
Vůbec ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Maximálně

Stravujete se alternativní stravou? *

Označte jen jednu elipsu.

- ☐ Ano
☐ Ne

Pokud ano, tak jakou?

Označte jen jednu elipsu.

- ☐ Vegetariánství
☐ Veganství
☐ Jiné: _____

Kolikrát denně jíte? *

Označte jen jednu elipsu.

- ☐ 2 - 3x
☐ 3 - 5x
☐ 5x - vícekrát

Kolik denně vypijete tekutin? *

Označte jen jednu elipsu.

- ☐ méně jak 1,5 l
☐ 1,5 - 2,0 l
☐ 2,5 - 3,0 l
☐ více jak 3,0 l

Jaké druhy tekutin nejčastěji pijete? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- ☐ stolní voda
☐ minerální voda bez cukru
☐ minerální voda s cukrem
☐ čaj
☐ kalové a energetické nápoje

Jiné: ☐ _____

Jak často za den pijete kávu? *

Označte jen jednu elipsu.

- ☐ Vůbec
☐ 1 - 2x
☐ 3x a více

Pijete alkohol? *

Označte jen jednu elipsu.

- ☐ Vůbec
☐ Příležitostně
☐ Často

Kouříte? *

Označte jen jednu elipsu.

- ☐ Ano
☐ Ne

Užíváte nějaké doplňky stravy? (Ano/Ne) pokud ano, tak jaké? *

Snídáte pravidelně každý den? *

Označte jen jednu elipsu.

- ☐ Ano
☐ Ne

Pokud ne, tak z jakého důvodu nesnídáte?

Označte jen jednu elipsu.

- ☐ nestihám (radši si pítapím)
☐ nemám chuť
☐ Jiné: _____

Z čeho se skládá nejčastěji Vaše snídaně? *

Zeškrtněte všechny platné možnosti

- ☐ Bílkovin (vejce, mléčné výrobky, kvalitní šunka, sýry)
☐ Složitých sacharidů (celozrnné pečivo, ovesné vločky, ovoce, vláknina)
☐ Jednoduchých sacharidů (koláče, sladkosti)
☐ Zelenina a ovoce (syrová a smoothie)
☐ Káva
☐ Čaj
☐ Stolní voda

Připravujete si ráno do práce nějaké jídlo? *

Označte jen jednu elipsu.

- ☐ Ano, svačiny
☐ Ano, svačiny i oběd
☐ Ne

Co byste si běžně vybrali z daných jídel na oběd? *

Označte jen jednu elipsu.

- ☐ Zapečené brambory s masem a zeleninou (150 g)
☐ Kuřecí prso s grilovanou zeleninou (150 g)
☐ Smažený sýr s hranolky (150 g)
☐ Jiné: _____

Zařazujete mořské ryby do Vašeho jídelníčku? *

Označte jen jednu elipsu.

- ☐ Vůbec
☐ Občas
☐ Pravidelně, každý měsíc.
☐ Pravidelně, každý týden.

Kolik vajec (omeleta, vajíčko natvrdo, míchaná vajíčka) sníte během jednoho běžného týdne? *

Večeříte? *

Označte jen jednu elipsu.

- ☐ Ano
☐ Ne

Je pro Vás večeře hlavním jídlem dne? *

Označte jen jednu elipsu.

- ☐ Ano
☐ Ne

Při výběru jídla preferujete chuť nebo zdraví? *

Označte jen jednu elipsu.

- ☐ chuť
☐ zdraví

Jste spokojeni se svým stravováním a stravovacími návyky? *

Označte jen jednu elipsu.

- ☐ Ano
☐ Ne

Myslíte si, že zaměstnání může ovlivnit stravovací návyky jedince? *

Označte jen jednu elipsu.

- ☐ Ano
☐ Ne
☐ Nevím

Kolik času dle Vás věnujete jídlu a pití o přestávkách? *

Označte jen jednu elipsu.

- 1 2 3 4 5
žádný čas ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ všechny čas

Myslíte si, že umožňuje Vaše povolání změnit Vaše stravovací návyky? *

Označte jen jednu elipsu.

- ☐ Ano
☐ Ne
☐ Nevím

Jak trávíte svůj volný čas? *

Označte jen jednu elipsu.

- ☐ pasivním odpočinkem
☐ sportováním
☐ Jiné: _____

Seznam obrázků

Obr. 1 Schéma metabolismu bílkovin v organismu	15
Obr. 2 Schéma metabolismu tuků	17
Obr. 3 Schéma metabolismu sacharidů	20
Obr. 4 Mapa České republiky	38

Seznam tabulek

Tab. 1 Denní potřeba vody v závislosti na věku a teplotě prostředí (ml/ kg tělesné hmotnosti) ...	31
Tab. 2 Z čeho se skládá nejčastěji snídane učitelů ZŠ.....	54

Tab. 3 Druhy tekutin, které učitelé ZŠ nejčastěji pijí.....	65
Tab. 4 Stravovací návyky respondentů	73
Tab. 5 V čem se liší stravování učitelek a učitelů	78
Tab. 6 Jak se stravují učitelé během své pracovní doby.....	80
Tab. 7 Jak tráví svůj volný čas daná skupina učitelů a jejich průměrné BMI.....	82

Seznam grafů

Graf 1 - Zastoupení respondentů z hlediska pohlaví	37
Graf 2 - Zastoupení učitelů z hlediska působení na stupních ZŠ	39
Graf 3 - Pracovní úvazek učitelů	39
Graf 4 - Věk respondentů	40
Graf 5 - Hodnoty BMI u mužského pohlaví	41
Graf 6 - Hodnoty BMI u ženského pohlaví	42
Graf 7 - Rodinný stav respondentů	43
Graf 8 - Ukazatel svobodných respondentů	43
Graf 9 - Kolikrát denně jíte?	44
Graf 10 - Stravujete se alternativní stravou?	45
Graf 11 - Při výběru jídla preferujete chuť nebo zdraví	46
Graf 12 - Jak záleží učitelům ZŠ na skladbě stravy	47
Graf 13 - Jak moc učitelé ZŠ preferují ve stravě maso a masné výrobky	48
Graf 14 - Jak moc učitelé ZŠ preferují ve své stravě mléko a mléčné výrobky	49
Graf 15- Jak moc učitelé ZŠ preferují ve stravě ovoce a zeleninu	50
Graf 16 - Jak moc učitelé ZŠ preferují ve stravě pečivo, rýži, těstoviny a jiné přílohy	51
Graf 17 - Jak moc preferují učitelé ZŠ ve stravě smažená jídla a jídla z fastfoodu	52
Graf 18 - Snídají učitelé ZŠ pravidelně každý den?	53
Graf 19 - Připravují si učitelé ZŠ ráno do práce nějaké jídlo?	55
Graf 20 - Máte ve škole automat/ mini obchůdek?	56
Graf 21 - Co by učitelé ZŠ preferovali v nabídce v automatu/ mini obchůdku?	57
Graf 22 - Stravují se učitelé ZŠ ve školní jídelně?	58
Graf 23 - Důvody stravování/ nestravování ve školní jídelně	59
Graf 24 - Co byste si běžně vybrali z daných jídel na oběd?	60

Graf 25 - Zařazují učitelé ZŠ mořské ryby do svého jídelníčku?	60
Graf 26 - Kolik vajec sníte během jednoho běžného týdne?	61
Graf 27 - Jak učitelé ZŠ večeří?	62
Graf 28 - Je pro učitele ZŠ večeře hlavním jídlem dne?	62
Graf 29 - Jaké doplňky stravy učitelé ZŠ užívají	63
Graf 30 - Kolik denně učitelé ZŠ vypijí tekutin?	64
Graf 31 - Jak často za den pijí učitelé ZŠ kávu	66
Graf 32 - Pití alkoholu u učitelů ZŠ	67
Graf 33 - Kouří učitelé ZŠ	67
Graf 34 - Myslíte si, že zaměstnání může ovlivnit stravovací návyky jedince	68
Graf 35 - Umožňuje Vaše povolání změnit Vaše stravovací návyky?	69
Graf 36 - Kolik času učitelé ZŠ věnují jídlu a pití o přestávkách	70
Graf 37 - Jak jsou spokojeni učitelé ZŠ se svým stravováním a stravovacími návyky	71
Graf 38 - Jak tráví volný čas učitelé ZŠ	72