

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra speciální pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**VLIV POBYTU V DOMOVECH MLÁDEŽE
NA NUTRIČNÍ PREFERENCE
STŘEDOŠKOLÁKŮ V OLOMOUCKÉM
KRAJI**

**HOW NUTRITIONAL PREFERENCES OF
HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE
REGION OF OLOMOUC ARE INFLUENCED
BY STAYING IN BOARDING SCHOOLS**

Marie Bukovjanová

Vedoucí práce: PaedDr. Eva Marádová, CSc.

Studijní program: Specializace v pedagogice (B VZ-ZSV)

Studijní obor: Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání

2016

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Vliv pobytu v domovech mládeže na nutriční preference středoškoláků v Olomouckém kraji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 8.4.2016

.....

Poděkování

Děkuji paní doktorce Evě Marádové za ochotu, motivaci a profesionální přístup při vedení mé práce. Děkuji všem zúčastněným, kteří se podíleli na spolupráci a tím umožnili vznik této práce. Rovněž děkuji celé své rodině, která mne podporovala a důvěřovala mým schopnostem.

ANOTACE

Bakalářská práce se zabývá problematikou vlivu pobytu v domovech mládeže na nutriční návyky a preference středoškoláků v Olomouckém kraji. Stravovací postoje a preference dospívajících ovlivňuje mnoho faktorů, mezi které patří i místo a způsob života. Z obecného hlediska se lze domnívat, že žáci středních škol, kteří během školního roku pobývají v domovech mládeže a dlouhodobě se stravují sami bez dohledu rodičů, mají horší stravovací návyky než žáci, jejichž stravovací zvyklosti dennodenně ovlivňuje rodinné prostředí. Tato bakalářská práce zkoumá rozdíly ve stravování dospívajících z domovů mládeže a dospívajících bydlících doma s rodiči. Výzkumné šetření je provedeno dotazníkovým šetřením, které zahrnuje 248 respondentů, a metodou rozhovoru s hlavní vychovatelkou vybraného domova mládeže v Olomouci.

Bakalářská práce prezentuje výsledky výzkumného šetření, které poukazují na menší rozdíly ve stravovacích zvyklostech a preferencích středoškoláků z obou skupin dotazovaných, než bylo na počátku šetření předpokládáno. Z výsledků vyplývá, že dospívající v obou skupinách respondentů vykazují některé nutriční návyky, které nejsou pro jejich organismus příliš vhodné. Proto jsou v závěru práce předložena určitá doporučení pro zlepšení stravovacích návyků a preferencí dospívajících a současně jsou předložena určitá opatření, která mohou být využita středními školami a domovy mládeže k propagaci racionální výživy.

KLÍČOVÁ SLOVA:

dospívající, mládež, žák, středoškolák, domov mládeže, strava, základní živiny, stravovací návyky, nutriční preference, nesprávné jídelní postoje, doporučení

ANNOTATION

This bachelor thesis focuses on the influence that staying in boarding schools has on the high school students in the region of Olomouc concerning their nutritional habits and preferences. Eating attitudes and preferences of the adolescents are affected by many factors including the place and way of living. In general it can be assumed that the high school students living in boarding schools throughout the school year and, therefore eating without their parents' supervisit, have worse eating habits than their peers whose eating habits are on a daily basis affected by the family environment. This bachelor thesis

examines the differences in the diets of adolescents living in boarding schools and adolescents living at home with their parents. The research is conducted through a questionnaire survey, which includes 248 respondents, and by an interview with the main educator of the selected boarding school in Olomouc.

This bachelor thesis presents the results of the research which shows minor differences in eating habits and preferences of both groups of high school students, which differs from the initial suggestion. The results show that both groups of adolescents have some nutritional habits which are not suitable for good health. To conclude, some recommendations are presented for improving the dietary habits and preferences of the adolescents; there are also additional recommendations presented which can be used by the high schools and boarding schools to promote balanced and suitable nutrition.

KEYWORDS

adolescent, youth, pupil, high school student, boarding school, food, essential nutrients, dietary habits, nutritional preferences, bad eating attitudes, recommendations

Obsah

Úvod	8
Teoretická část	10
1 Bio-psycho-sociální specifika období dospívání	10
1.1 Pubescence	10
1.1.1 Biologická specifika	10
1.1.2 Psychická specifika.....	11
1.1.3 Sociální specifika.....	12
1.2 Adolescence.....	12
1.2.1 Biologická specifika	12
1.2.2 Psychická specifika.....	13
1.2.3 Sociální specifika.....	13
2 Výživa a její složky.....	15
2.1 Bílkoviny	16
2.2 Tuky.....	17
2.3 Sacharidy	18
2.4 Voda	20
2.5 Minerální látky	20
2.6 Vitaminy	22
3 Faktory ovlivňující stravování	25
3.1 Faktory biologické.....	25
3.2 Faktory psychické.....	25
3.3 Faktory sociální	26
3.3.1 Vliv rodiny a okolního prostředí	26
3.3.2 Úroveň vzdělání.....	27
3.3.3 Ekonomický aspekt	28
3.3.4 Reklama a média	28
4 Stravovací postoje a preference dospívajících.....	30
5 Následky nesprávných stravovacích zvyklostí dospívajících	34
5.1 Nadváha a obezita.....	34
5.2 Poruchy příjmu potravy	35
6 Nutriční doporučení pro dospívající	37
6.1 Obecná doporučení vydaná Společností pro výživu.....	37

6.2 Specifická doporučení	38
Praktická část	40
7 Metodologie empirické části práce	40
7.1 Výzkumné otázky	40
7.2 Charakteristika respondentů	41
7.3 Metody šetření	41
7.3.1 Metoda dotazníkového šetření	41
7.3.2 Metoda rozhovoru	41
7.4 Vlastní realizace šetření	42
8 Vyhodnocení získaných dat	43
8.1 Výsledky dotazníkového šetření	43
8.2 Výsledky rozhovoru	76
9 Diskuze k výzkumným otázkám	82
9.1 Diskuze výsledků dotazníkového šetření	82
9.2 Diskuze výsledků rozhovoru	86
Závěr	88
Seznam použitých informačních zdrojů	92
Seznam příloh	96
Seznam grafů	126

Úvod

Problematika výživy je v dnešní společnosti velmi diskutovaným tématem. Představy o správné výživě procházejí neustálým vývojem. Každou chvíli odborníci prezentují nové objevy a zjištění, která mnohdy zásadním způsobem ovlivňují naše zavedené stravovací návyky. Výživa je bezesporu jedním z nejdůležitějších faktorů ovlivňujících lidské zdraví a tím i kvalitu života jedince.

Dodržování zásad správné výživy není vždy snadné. Na každého jedince působí mnoho faktorů, které jej bez ustání ovlivňují. Jednou z nejohroženějších skupin, co se stravovacích zvyklostí a preferencí týče, je dospívající mládež. Dospívající lidé procházejí nelehkým životním obdobím, ve kterém se postupně proměňují v dospělé osoby. Zatímco hledají podstatu sebe sama a snaží se vyrovnat s nároky okolního světa, často jim nezbývá příliš mnoho času a pozornosti pro jiné stránky jejich života, jako je například stravování. Období dospívání je však pro problematiku výživy průlomové. Stravovací návyky, ať už správné nebo nesprávné, které si dospívající vytvoří právě v tomto věku, si s sebou odnášejí do svého dalšího, dospělého, života.

Vzhledem ke skutečnosti, že dospívající mají mnohdy zkreslené představy či nedostatečné znalosti o tom, jaká výživa je nebo není pro jejich zdraví prospěšná, je třeba na jejich stravování dohlížet. Tento dohled lze poměrně úspěšně praktikovat v domácnostech, ve kterých dospívající bydlí po celý školní rok se svými rodiči. Naprosto odlišná situace však panuje v rodinách, ve kterých dospívající pobývají během školního roku v domovech mládeže. Tato mládež tráví většinu času bez dohledu rodičů a o svém stravování tak rozhoduje sama.

Tématiku vlivu pobytu v domovech mládeže na nutriční preference středoškoláků jsem si vybrala proto, že se domnívám, že je to právě dospívající mládež pobývajících v domovech mládeže, která je v oblasti stravovacích návyků ohroženou skupinou. Dle mého názoru dochází u mnoha středoškoláků pobývajících v domovech mládeže k závažnému narušení nutričních návyků a preferencí, které má za následek neblahý vliv na jejich zdraví a zapříčiňuje další nesprávné jídelní postoje v dospělosti. Tyto domněnky jsou založeny na vlastních zkušenostech, které jsem získala během svého ročního pobytu v domově mládeže, a také na informacích, které jsem získala ze svého okolí, jež je v kontaktu s dospívajícími z domovů mládeže.

V této bakalářské práci si kladu za cíl zjistit, zda existují rozdíly ve stravování mezi dospívajícími bydlícími doma s rodiči a dospívajícími, kteří během školního roku pobývají v domovech mládeže. V případě, že se předpoklad horšího stravování středoškoláků pobývajících v domovech mládeže potvrdí, pak je cílem práce zjistit, jaké faktory tuto skutečnost způsobují a jak je možné tomuto negativnímu jevu předejít či jej napravit.

Bakalářská práce má dvě části, teoretickou a praktickou. V teoretické části práce je popsáno období dospívání po stránce bio-psycho-sociální. Dále jsou zde definovány hlavní složky potravy a jejich vliv na organismus, faktory ovlivňující stravování žáků středních škol, jídelní postoje a preference dospívajících, následky nesprávných stravovacích postojů dospívající mládeže a nutriční doporučení pro tuto věkovou skupinu. Praktická část se zabývá porovnáním určitých vybraných aspektů stravování středoškoláků pobývajících v domovech mládeže a středoškoláků bydlících doma s rodiči. Tato část se skládá z kvantitativního výzkumu, který je založen na dotazníkovém šetření provedeném u žáků vybraných středních škol a domovů mládeže v Olomouckém kraji. Součástí této části je také rozhovor s hlavní vychovatelkou vybraného domova mládeže v Olomouci.

Teoretická část

1 Bio-psycho-sociální specifika období dospívání

Období dospívání ilustruje přechod mezi dětstvím a dospělostí. V tomto období, přibližně mezi desátým a dvacátým rokem života, dochází ke komplexním změnám lidského organismu. Jedná se o změny somatické, psychické i sociální (Vágnerová, 2012). Po stránce biologické lze dospívání vymezit jako životní období, které začíná prvními známkami pohlavního zrání a akcelerací růstu a končí dovršením pohlavní zralosti a dokončením tělesného růstu. Po stránce psychické je dospívání vymezeno jako období, ve kterém dochází k mnohým psychickým změnám. Mezi tyto změny patří emoční labilita a nástup formálně abstraktního myšlení. Změny v bio-psycho-sociální rovině probíhají současně a jsou na sobě vzájemně závislé (Langmeier, 1991).

Období dospívání se člení do dvou fází. První fáze se nazývá období pubescence a s menšími individuálními odchylkami probíhá ve věku od 11 do 15 let. Následně nastupuje druhé období, které se nazývá období adolescence. Toto období trvá přibližně od 15 do 20 let. I zde se můžeme setkat s menšími odchylkami v závislosti na individuálním vývoji každého jedince (Vágnerová, 2012).

1.1 Pubescence

Období pubescence je relativně náročným životním obdobím, které následuje po vývojově klidném období mladšího školního žáka. Během pubescence dochází k významné změně v proporcích těla i ke změnám psychickým. Období pubescence lze rozdělit na dvě po sobě následující fáze, prepubertu a pubertu. Fáze prepuberty (neboli první pubertální fáze) nastupuje u děvčat přibližně mezi desátým a jedenáctým rokem věku, u chlapců pak o rok později. Fáze vlastní puberty (neboli druhá pubertální fáze) začíná u dívek mezi dvanáctým a třináctým rokem, u chlapců ve 13 letech (Šimíčková-Čížková et al., 2008; Kelnarová, Matějková, 2010).

V následujících řádcích jsou jednotlivá vývojová specifika popsána s přihlédnutím k celému období pubescence zahrnující prepubertu a pubertu současně.

1.1.1 Biologická specifika

Období pubescence je charakteristické významnou tělesnou proměnou, která začíná prvními známkami pohlavního dospívání (objevují se první sekundární pohlavní znaky)

a akcelerací tělesného růstu (Kelnarová, Matějková, 2010). Proces pohlavního dozrávání nastupuje u dívek a u chlapců v různém věku a je různě dlouhý. Obecně platí, že dívky dospívají dříve než chlapci. U dívek je pohlavní dospívání viditelnější (dochází k růstu prsů, rozšiřování boků, nárůstu podkožního tuku) než u chlapců, a proto může přinášet řadu nepříjemných zkušeností, zvláště při setkání s psychicky infantilními vrstevníky. Sekundární pohlavní znaky jsou u chlapců na pohled méně patrné. U chlapců lze sledovat především tělesný růst, rozvoj svalové hmoty a prohloubení hlasu. Růst tělesného ochlupení v pubické oblasti a v podpaží je společným sekundárním pohlavním znakem pro obě pohlaví (Vágnerová, 2000). Období puberty je dokončeno dosažením reprodukční schopnosti (Kelnarová, Matějková, 2010).

Změna zevnějšku dospívajícího jedince má velký vliv na jeho identitu. Závažné tělesné změny, se kterými není jedinec spokojen, mohou vést k zásadnímu narušení pocitu sebejistoty. Subjektivní význam vzhledu v období puberty vzrůstá. Pubescenti jsou přehnaně zaměřeni nejen na své tělo, ale také na oblečení a celkovou úpravu svého zevnějšku (Vágnerová, 2000).

1.1.2 Psychická specifika

Pubescenti procházejí obdobím, ve kterém hledají a rozvíjejí svoji vlastní identitu, usilují o hlubší sebepoznání a překračují hranice aktuálního sebepojetí. Pubescenti se sami sebou zabývají ve zvýšené míře. Jejich sebeúcta je v tomto období narušená (Vágnerová, 2000).

Hlavním psychickým znakem období puberty je emoční labilita, která je zapříčiněna dvěma hlavními faktory. Tím prvním jsou vnitřní fyziologické změny probíhající v organismu jedince. Tím druhým je stav nejistoty, do kterého se dospívající nově dostávají. Dospívající nevědí, co mají od své budoucnosti a také od celé společnosti očekávat (Langmeier, 1991).

Pubescenti jsou často podráždění, mrzutí, jejich reakce se vyznačují impulzivitou a nedostatkem sebeovládání. V tomto období se projevuje nechuť své city navenek projevovat a diskutovat o nich. Pubescenti se uzavírají do svého vnitřního světa a o svých niterných pocitech jsou ochotni diskutovat jen s blízkým přítelem. Období puberty se vyznačuje výkyvy v sebehodnocení a vztahovostí, která je projevem osobní nejistoty (Vágnerová, 2000).

1.1.3 Sociální specifika

Ke konci období pubescence se dospívající setkávají s důležitými sociálními mezníky. Dospívající ukončují povinnou školní docházku a volí si další vzdělávací instituci, která zásadním způsobem ovlivní jejich budoucnost (Vágnerová, 2000).

Toto období je charakteristické odmítáním podřízené role dospívajícího a současně odmítáním nadřazenosti autorit, kterými jsou rodiče a učitelé. Pubescent je vůči autoritám velmi kritický, jejich názory a rozhodnutí neakceptuje automaticky a bezvýhradně. Pubescent je k dospělým netolerantní, vyžaduje rovnoprávnost a dodržování pravidel. Podle jeho názoru musí pravidla dodržovat všichni, nejen děti a dospívající v podřízeném postavení (Vágnerová, 2000).

Význam a vliv vrstevnické skupiny se v průběhu pubescence zvyšuje. Pubescenty více zajímají názory kamarádů než rodičů. Jedná se o snahu oprostit se od rodiny, která je dle jejich názoru příliš svazující (Vágnerová, 2000).

1.2 Adolescence

Období adolescence je charakteristické především komplexní psychosociální proměnou a rozvojem vlastní identity. Adolescenti aktivně přistupují k seberealizaci a možnosti ovládat svůj vlastní život, uvažují flexibilně, někdy až příliš radikálně, nejsou ovlivněni a zatíženi zkušenostmi. Adolescenti přijímají společenské normy, přemýšlejí o nich a zaujímají k nim svůj vlastní postoj. Jejich vztahy s vrstevníky se prohlubují, přicházejí první vážnější partnerské vztahy a první sexuální zkušenosti. Dochází ke stabilizaci a zklidnění vztahů s rodiči. Ke konci období adolescence dochází k dokončení procesu separace od rodiny. Mladí lidé dokončují své středoškolské vzdělání a již se začínají ekonomicky osamostatňovat. Jejich nezávislost a svoboda je větší než kdy dříve (Vágnerová, 2000; Vágnerová 2012).

Právě adolescenti ve věku 15 až 19 let patří mezi mou cílovou skupinu, u které bylo provedeno šetření a na jejíž stravovací návyky a preference se tato práce zaměřuje.

1.2.1 Biologická specifika

V období adolescence dochází k dokončení tělesného vývoje. Rychlost růstu se u dívek i chlapců výrazně zpomaluje a na konci tohoto období se zcela zastaví (Kelarová, Matějková, 2010). Adolescenti získávají svou konečnou fyzickou podobu

a jsou schopni sexuální reprodukce. Fyzická výkonnost je v tomto životním období velmi vysoká (Šimíčková-Čížková et al., 2008).

Přestože v období adolescence již nedochází k zásadním fyzickým změnám, význam tělesného vzhledu i nadále vzrůstá. Dospívající svému zevnějšku přikládají velký význam. Lze hovořit až o narcistním zaměření. Vysoká hodnota mládí a fyzické krásy je podporována taktéž ze strany společnosti. Jestliže se dospívající jedinec za atraktivního nepovažuje, může to negativně ovlivnit jeho budoucí sebehodnocení a žebříček hodnot (Vágnerová, 2000; Vágnerová 2012).

1.2.2 Psychická specifika

V období adolescence pokračuje proces osamostatňování a rozvoje identity. Právě v tomto období se důležitou složkou identity stává mužská a ženská role. Dívky dozrávají biologicky a psychicky rychleji a již na konci adolescence se u nich projevuje touha po citové vazbě a péči o druhou bytost. Dívky se definují spíše prostřednictvím vztahů k lidem a jsou orientovány především na allocentrické hodnoty jako je porozumění a pomoc druhým. Naopak u chlapců převládá vymezení skrz individuální identitu. Tu udávají jejich kompetence, výkon a dosažená sociální pozice. Chlapci se orientují především na intelektuální či materiální hodnoty (Macek, 1999). Určitý podíl má na tomto uspořádání též společnost. Právě ta předurčuje, že dívky budou konformnější a budou zajišťovat uchování hodnot pro další generace (Vágnerová, 2000).

V období adolescence dochází k útlumu náladovosti a psychické lability. Obecně lze říci, že míra a četnost emočních výkyvů se úměrně snižuje s přibývajícím věkem. Ke konci období adolescence nastupuje emoční zklidnění. Starší adolescenti jsou schopni lépe ovládat své chování a prožívání (Vágnerová, 2000; Vágnerová 2012).

1.2.3 Sociální specifika

Za klíčový aspekt socializace je považováno osvojování mravních norem a společenských hodnot. V období adolescence dochází k posunu od morálky, která se v dětském věku opírala o pravidla určovaná autoritami, k morálce dospělých, která je založena na vnitřních etických principech každého jednotlivce. Pro adolescenty jsou prvořadé hodnoty poctivosti, spravedlnosti a opravdovosti (Macek, 1999).

Hlavním sociálním cílem období adolescence je oproštění se od dosud značné závislosti na rodičích a navazování nových sociálních kontaktů. Navazování a vývoj nových sociálních vztahů jsou velmi důležité pro následné převzetí manželských a rodičovských rolí. Přestože se dospívající emancipují a oddělují od své rodiny, stále si ponechávají základní hodnoty a morální postoje, které pramení právě z jejich rodiny (Macek, 1999).

Adolescenti jsou stále více považováni za dospělé a tak je s nimi i zacházeno. Od 18 let jsou zletilí a způsobilí k právním úkonům. S dospělostí však nepřichází jen svoboda, ale také požadavek na odpovídající chování a odpovědnost za své činy. Významným mezníkem na počátku tohoto období je změna vzdělávací instituce a skupiny spolužáků. Příprava na profesní roli pokračuje a dospívající jedinci stále ještě hledají své postavení ve společnosti. Mezníkem, který toto období uzavírá, je nástup do zaměstnání nebo do další vzdělávací instituce (Vágnerová, 2012).

Období adolescence je citlivým a nesnadným obdobím v životě dospívajícího jedince. Právě v tomto údobí se dospívající mohou snadno uchýlit k rizikovému chování. Toto chování zpravidla poškozuje tělesné nebo duševní zdraví jedince, nebo ohrožuje negativním vlivem či újmou druhé osoby. Za rizikové chování je považováno užívání drog a alkoholu, kouření, rizikové sexuální chování, poruchy příjmu potravy, sebevražedné pokusy a páchání trestné činnosti (Macek, 1999).

Nejdůležitějším faktorem ovlivňujícím rizikové chování adolescentů je rodina. Právě od rodičů přejímají adolescenti řadu vzorců chování a návyků. Důležité je vzdělání a zaměstnání rodičů, jejich postoje a názory, jejich začlenění do referenčních hodnotových skupin. V případě, že rodiče tolerují, nebo se sami uchylují k některému z výše uvedených typů rizikového chování, je pravděpodobné, že se tímto směrem uchýlí i jejich potomci. Mezi další vlivy patří vliv vrstevníků a médií. Jedinec je však ovlivněn i vnitřními faktory, mezi které patří sebehodnocení, sebeúcta, snaha ovlivnit svůj život, kritičnost k druhým, stupeň tolerance k deviantnímu chování (Macek, 1999). V tomto nelehkém životním období je nezbytné, aby měli dospívající příkladné vzory a autority ve svém okolí, které je podpoří a vysvětlí jim případná rizika a následky jejich problémového chování.

2 Výživa a její složky

Člověk, stejně jako každý jiný živý organismus, potřebuje ke svému životu výživu. Výživou člověk uspokojuje materiální a funkční nároky svého organismu. Dodávky živin jsou nezbytné pro udržení aktivity životních funkcí, udržení a podporu zdraví, úspěšný vývoj organismu, tvorbu a obnovu tkání, dobré fungování metabolismu, kvalitní obranyschopnost a správnou funkci rozmnožovací soustavy. Výživa člověka však nemá pouze fyziologický význam. Je významná též z hlediska psychologického a sociálního (Pokorný, Pánek, 1996).

Není však důležité pouze to, zda vůbec člověk potravu přijímá, ale také v jakém množství a kvalitě ji přijímá. Pouze výživu vyváženou po stránce kvalitativní i kvantitativní lze považovat za správnou (racionální). Kvalitu výživy charakterizuje její vyváženost, rozmanitost a dostatečný obsah všech potřebných živin, vitaminů a minerálních látek. Pokud člověk přijímá jednostrannou a po kvalitativní stránce nevyváženou stravu, mohou se u něj objevit zdravotní problémy, jakými jsou například narušená funkce obranyschopnosti či určité druhy onemocnění. Je třeba, aby výživa odpovídala potřebám člověka též z kvantitativního hlediska. Potrava by měla být přijímána v takovém množství, ve kterém přijatá energie odpovídá energii vydané. Pokud jedinec přijímá více potravy, než je pro jeho organismus žádoucí a potřebné, vede tento stav k ukládání zásobního tuku. Následkem je nadváha či obezita (Machová et al., 2009).

Kvalita výživy a stravovací zvyklosti přímo ovlivňují zdravotní stav a psychické rozpoložení jedince. Správná výživa přispívá k fyzickému i psychickému zdraví organismu (Machová et al., 2009). Jak uvádí Marádová (1988), racionální výživa je prostředkem, kterým lze přispět ke zdravé populaci, k udržení pracovní výkonnosti obyvatel, prodloužení délky a zlepšení kvality života, zlepšení životní úrovně lidí a v neposlední řadě k šťastnějšímu a vyrovnanějšímu životu.

Živiny jsou komponenty potravy, které umožňují organismu uskutečňovat životní pochody. Živiny jsou organického i anorganického původu a dělí se na živiny hlavní a přídatné. Mezi kalorifery neboli živiny hlavní patří bílkoviny, tuky a sacharidy. Minerální látky, stopové prvky, vitaminy a voda se řadí mezi živiny přídatné neboli akcesorní. Trojpoměr hlavních živin je ukazatelem ideální rovnováhy mezi živinami přijatými ve výživě (Marádová, 1988).

Tabulka č. 1 Optimální trojpoměr hlavních živin (upraveno dle Marádová, 1988; Pokorný, Pánek, 1996)

	Energie v %	Ukazatel hmotnosti
Bílkoviny	14	1 díl
Tuky	30	1 díl
Sacharidy	56	4 díly

2.1 Bílkoviny

Bílkoviny neboli proteiny jsou pro správné fungování organismu naprosto nezbytné. Nemohou být nahrazeny žádnou jinou živinou. Jejich využití je různorodé. Bílkoviny jsou důležitým zdrojem esenciálních aminokyselin, fungují jako stavební materiál pro tvorbu, údržbu a obnovu tělesných tkání, podílejí se na tvorbě enzymů, hormonů a protilátek, ovlivňují látkovou přeměnu, slouží jako zdroj energie v případě, že všechny ostatní zdroje jsou vyčerpány (Halačka, Matyáš, 1987). Jak uvádí Marádová (1988), bílkoviny se také podílejí na plodnosti a činnosti vyšší nervové soustavy.

Základní stavební jednotkou bílkovin jsou aminokyseliny. Aminokyseliny se dělí na esenciální (nezbytné, nepostradatelné) a neesenciální (postradatelné). Lidský organismus není schopen si esenciální aminokyseliny vytvořit, a proto je musí přijímat v potravě. Mezi esenciální aminokyseliny patří leucin, izoleucin, lysin, tryptofan, valin, methionin, threonin, fenylalanin a u dětí též histidin (Marádová, 1988). Mezi neesenciální aminokyseliny patří alanin, cystein, kyselina asparagová, kyselina glutamová, glycin, prolin, serin a tyrosin (Pokorný, Pánek, 1996).

Jednotlivé aminokyseliny mají na organismus člověka specifický vliv. Lysin zabezpečuje růst vlivem na epifyzární chrupavky, umožňuje tvorbu pojivové tkáně. Tryptofan je nezbytný pro tvorbu očního pigmentu, tvorbu zubů, má vliv na průběh kalcifikačních procesů. Methionin je nezbytný pro správnou funkci jaterních buněk a pro syntézu inzulínu, ovlivňuje činnost štítné žlázy. Fenylalanin je důležitý pro syntézu adrenalinu, thyroxinu a zrání erytrocytů. Histidin je esenciální aminokyselinou u dětí. Jeho nedostatek je doprovázen zástavou růstu a snížením množství hemoglobinu v krvi (Marádová, 1988).

Bílkoviny se dělí na plnohodnotné a neplnohodnotné podle obsahu aminokyselin. Bílkoviny plnohodnotné obsahují všechny esenciální aminokyseliny v potřebném množství a správném poměru. Jedná se o bílkoviny živočišného původu, které jsou přítomny v mase, mléce a vejcích. Bílkoviny neplnohodnotné jsou rostlinného původu. Těmto bílkovinám určité esenciální aminokyseliny chybí úplně, nebo je obsahují v nesprávném poměru či nedostatečném množství. Je doporučováno, aby byl příjem živočišných a rostlinných bílkovin v poměru 1 : 1 (Machová et al., 2009). Jak uvádějí Halačka a Matyáš (1987), je žádoucí, aby byla strava složena z obou druhů bílkovin. Pouze tímto složením lze docílit rozmanité stravy, která člověku zajistí kvalitní příjem bílkovin a aminokyselin všeho druhu. Výhradně rostlinná strava nedokáže pokrýt nároky organismu na příjem bílkovin, i kdyby byla přijímána v nadměrném množství (Halačka, Matyáš, 1987).

Denní doporučený příjem bílkovin činí u dospělého člověka 0,8 – 1,0 g na 1 kg hmotnosti. U dospívajících je doporučený nepatrně zvýšený příjem (Machová et al., 2009). Obecně se však nedoporučuje zvýšená konzumace bílkovin, neboť dochází k zatížení trávicího ústrojí a tělo musí přebytečný dusík odbourat a následně vyloučit (Marádová, 1988). Mezi nejdůležitější zdroje bílkovin patří maso, vejce, mléko a mléčné výrobky, luštěniny a obilniny (Goldmann, Cichá, 2006).

2.2 Tuky

Tuky jsou významnou živinou potřebnou pro lidský organismus, neboť fungují jako stavební materiál a zásobní látka. Pokud organismu chybí přísun sacharidů v potravě, pak je využíván právě zásobní tuk jako rezerva energie (Goldmann, Cichá, 2006). Mezi další funkce tuků v organismu patří tvorba podmínek pro rozpouštění a vstřebávání vitaminů rozpustných v tucích, přísun esenciálních mastných kyselin (kyseliny, které organismus nezbytně potřebuje, ale nedovede si je vytvořit sám), vysoká sytívací hodnota a příznivé chuťové vlastnosti, které tuk pokrmům dodává (Marádová, 1988).

Tuky se štěpí na glycerol a mastné kyseliny. V potravinách se vyskytují v různých podobách. Tuky lze dělit na tuky neutrální, steroly a složené tuky (Halačka, Matyáš, 1987). Jednotlivé druhy tuků se liší podle toho, jaký druh mastných kyselin obsahují. Živočišné tuky obsahují především nasycené mastné kyseliny. Naproti tomu rostlinné tuky obsahují převážně nenasycené mastné kyseliny. Výzkumy dokazují, že není vhodné konzumovat nadměrné množství nasycených mastných kyselin (například máslo, sádlo, kokosový tuk),

které vyvolávají a podporují aterosklerotický proces. Je doporučováno upřednostňovat lehce stravitelné tuky, mezi které patří především rostlinné oleje (Halačka, Matyáš, 1987).

Denní doporučené množství tuků závisí na mnoha faktorech, mezi které patří fyziologický stav organismu, výše energetického výdeje, klimatické podmínky a věk jedince. Tuky by měly pokrývat maximálně 30 % celkové denní energetické spotřeby (Marádová, 1988). Halačka a Matyáš (1987) uvádějí, že je žádoucí, aby byl příjem tuků pokryt z poloviny živočišnými a z poloviny rostlinnými tuky. Nadměrný přísun tuků není doporučován, neboť vede k nadváze, obezitě a významně se podílí na vzniku a rozvoji aterosklerózy (Halačka, Matyáš, 1987).

Steroly a složené tuky jsou velmi důležité pro správnou činnost mozku, nervů a žláz (Halačka, Matyáš, 1987). Mezi steroly patří cholesterol. Lidský organismus si tuto látku dokáže z velké části sám syntetizovat. Ve stravě se cholesterol vyskytuje pouze v potravinách živočišného původu, především ve vejcích, sádle, másle, mase, mléce a mléčných výrobcích. Pro zajištění zdraví lidského organismu je důležité, aby přijímané množství cholesterolu nepřekračovalo doporučenou denní dávku, která činí přibližně 2 g cholesterolu denně. V potravě člověk přijímá průměrně 0,6 – 0,8 g cholesterolu. Podle nutričních specialistů činí optimální doporučený přísun cholesterolu v potravě pouze 0,3 g, neboť zbytek si organismus vytvoří sám endosyntézou. Nadměrná konzumace cholesterolu vede k nebezpečí vzniku chorob krevního oběhu (Pokorný, Pánek, 1996).

2.3 Sacharidy

Sacharidy jsou další ze základních živin, které mají pro organismus člověka zásadní význam. Jsou nejdůležitějším, okamžitým a snadno dostupným zdrojem energie pro svalový výkon. Svým objemem tvoří hlavní složku lidské výživy. Podíl přijatých sacharidů by měl pokrýt přibližně 56 % energie přijaté během dne. Sacharidy pozitivně působí na střevní peristaltiku a střevní mikroflóru, vykazují pozitivní vliv na smyslové vlastnosti pokrmů svou sladkou chutí (Marádová, 1988). Sacharidy se dělí do tří skupin: monosacharidy, disacharidy a polysacharidy (Goldmann, Cichá, 2006).

Mezi monosacharidy (jednoduché cukry) patří glukóza, která je konečným produktem štěpení sacharidů v organismu. Dalším monosacharidem je fruktóza, která je obsažena ve sladkém ovoci a v medu (Šulcová, 2007). Třetím monosacharidem je galaktóza (Goldmann, Cichá, 2006).

Disacharidy (složené cukry) jsou v potravě člověka zastoupeny sacharózou, laktózou a maltózou. Sacharóza (cukr řepný nebo třtinový) zanechává dlouhotrvající pocit nasycení, neboť tlumí vyměšování žaludečních šťáv a chuť k jídlu. Vzhledem ke svým negativním dopadům na zdraví při zvýšeném přísunu do organismu by denní dávka sacharózy v potravě neměla být vyšší než 12 % přijaté energie. Laktóza (cukr mléčný) se vyskytuje v mléce. K jejímu štěpení je zapotřebí enzymu laktázy. Nízká aktivita tohoto enzymu u některých jedinců způsobuje laktózovou intoleranci. Jedinci s tímto typem intolerance by měli přijímat potravu s velmi nízkým nebo nulovým obsahem laktózy (Halačka, Matyáš, 1987).

Polysacharidy jsou podstatnou součástí potravy, neboť představují jeden z hlavních zdrojů energie. Dělí se na polysacharidy využitelné a nevyužitelné. Nejdůležitějším využitelným polysacharidem je škrob. Rostlinný škrob představuje největší podíl sacharidů a tedy i energie ve výživě člověka. Jeho největšími zdroji jsou obilniny, brambory a luštěniny (Šulcová, 2007).

Přestože nevyužitelné polysacharidy neplní přímou výživovou funkci, jsou pro lidský organismus důležité, neboť zvyšují objem přijaté potravy a příznivě ovlivňují střevní peristaltiku (Halačka, Matyáš, 1987). Jak uvádí Marádová (1988), vlákninu lze charakterizovat jako hůře stravitelné či nestravitelné podíly některých polysacharidů rostlinného původu. Vláknina je pro organismus člověka dostupná především v celozrnné mouce, ovesných vločkách, otrubách, čočce, hrášku, banánech, mrkvi a sušených meruňkách (Marádová, 1988; Goldmann, Cichá, 2006). Z pozitivních účinků vlákniny lze jmenovat příznivý vliv na metabolismus tuků, preventivní a léčebné účinky u některých onemocnění trávicího traktu, urychlení pocitu nasycení, který lze uplatnit například při redukčních dietách (Marádová, 1988). Doporučená denní dávka vlákniny je 25 – 30 g (Goldmann, Cichá, 2006).

Lidský organismus není schopen správně fungovat bez dostatečného přísunu sacharidů. Při přijímání sacharidů jsou důležité nejen přiměřené dávky, ale také správný druh této živiny. Zvýšený příjem cukrů není doporučován v žádném věku, neboť jeho negativní dopad na zdraví jedince má mnoho podob. Mezi nejčastější následky zvýšeného příjmu cukrů patří nadváha či obezita, účast na manifestaci diabetu, účast na vzniku zubního kazu, zvýšení hladiny krevních lipidů, které se podílejí na vzniku aterosklerózy (Halačka, Matyáš, 1987).

2.4 Voda

Voda je nepostradatelnou složkou lidského organismu. Vyskytuje se v buňkách (voda intracelulární) i mimo buňky (voda extracelulární). Mimobuněčná voda je součástí krve, mízy a tkáňového moku (Halačka, Matyáš, 1987). Při narození tvoří voda 75 % hmotnosti novorozence. Postupně její podíl v organismu klesá. V dospělém organismu tvoří voda přibližně 60 % tělesné hmotnosti. Ve stáří pak pouhých 50 % (Machová et al., 2009). Pokorný a Pánek (1996) uvádějí, že čím více tuku organismus obsahuje, tím menší procento vody je v něm přítomno. Organismus ženský obsahuje méně vody ve srovnání s organismem mužským.

Mezi nejdůležitější funkce vody v lidském organismu patří vytváření prostředí pro rozpouštění živin, transport látek, zajišťování podmínek pro látkovou přeměnu, vylučování odpadních látek a udržování tělesné teploty (Machová et al., 2009).

Voda je do organismu dodávána nápoji a pokrmy. Menší objem vody vzniká přímo v těle při metabolismu živin. Denně přijímá organismus člověka přibližně 2 – 3 litry vody. Vylučování vody se uskutečňuje močí, stolicí, dýcháním a pocením (Pokorný, Pánek, 1996). Příjem a výdej vody by měl být vždy v rovnováze. Pokud je příjem vody vysoký, je vysoký i výdej ledvinami. Pokud organismus pocítuje nedostatek vody, upozorní na tuto skutečnost pocitem žízně. Výměna vody je řízena nervově z centra, které je umístěno v hypotalamu (Machová et al., 2009).

Denní potřeba vody je závislá na různých faktorech, mezi které patří věk, tělesná činnost a teplota prostředí. Nejvyšší nároky na přísun vody mají děti. Obecně platí, že čím menší děti, tím vyšší potřeba tekutin (Machová et al., 2009). Pitný režim neboli denní množství přijímaných tekutin je vhodné pokrýt pitnou vodou, neslazenými či málo slazenými čaji, zředěnými sirupy a ovocnými šťávami. Pitný režim lze doplnit perlivými a minerálními vodami, jogurtovými a kysanými nápoji. Tekutiny by měly být vhodně kombinovány a obměňovány. Nedoporučuje se zvýšený ani výhradní přísun minerálních vod a přeslazených nápojů. Nápoje obsahující kofein a alkohol nejsou vhodné pro děti a dospívající. Pitný režim by měl být pravidelný a rovnoměrný (Halačka, Matyáš, 1987).

2.5 Minerální látky

Minerální látky mají ve výživě člověka svoji nezastupitelnou úlohu. Přestože nedodávají organismu energii, zajišťují mnoho jiných důležitých funkcí.

Minerální látky se podílejí na výstavbě a údržbě tělesných tkání, udržují stálost vnitřního prostředí lidského organismu, zajišťují dráždivost nervových a svalových tkání. Minerální látky jsou komponentem enzymů, hormonů, krevního barviva a složených živin (Marádová, 1988).

Minerální látky se dělí na makroelementy (vápník, fosfor, hořčík, draslík), mikroelementy (železo, jód, zinek, kobalt, mangan) a stopové prvky (nikl). Makroelementy je třeba dodávat do organismu v gramech každý den, mikroelementy v miligramech a stopové prvky v mikrogramech (Keller, Bertoli, Meier, 1993).

Tabulka č. 2 Přehled vybraných minerálních látek důležitých pro zdraví člověka (upraveno dle Wolf, Emberger, Horáček, 1985; Halačka, Matyáš, 1987; Marádová, 1988; Keller, Bertoli, Meier, 1993)

Název minerální látky	Funkce v lidském organismu	Výskyt v potravě
Vápník (Ca)	Součást kostí a zubů, nutný pro svalové kontrakce, vedení nervových vzruchů a srážení krve	Mléko a mléčné výrobky, sója, mák, obilniny, luštěniny, žloutek
Fosfor (P)	Součást kostí a zubů, nutný pro správnou činnost mozku a nervové soustavy	Mléko a mléčné výrobky, maso, ryby, žloutek, ořechy, luštěniny, droždí
Hořčík (Mg)	Součást kostí, vliv na neuromuskulární dráždivost, aktivátor některých enzymů, potřebný pro růst dětí, dospívajících	Zelené rostliny, sójová mouka, fazole, hrách, kukuřice
Draslík (K)	Nutný pro správnou činnost myokardu, ovlivňuje acidobazickou rovnováhu a osmotický tlak	Sójová mouka, droždí, meruňky, fazole, brambory, maso
Železo (Fe)	Součást hemoglobinu a řady enzymů	Maso, vnitřnosti, žloutek, ovoce a zelená zelenina
Jód (J)	Správná činnost štítné žlázy, syntéza tyroxinu	Mořské ryby, jodizovaná kuchyňská sůl
Zinek (Zn)	Součást enzymů, ovlivňuje růst tkání a hojení ran	Maso, játra, vejce, mléko, cereálie
Kobalt (Co)	Součást vitamínu B ₁₂ , nutný pro tvorbu krve	Vnitřnosti, zelené rostliny

Potřebu minerálních látek udává u každého jedince jeho pohlaví, věk, fyziologický stav, povaha přijímané potravy, životní a pracovní podmínky (Halačka, Matyáš, 1987). Obecně lze říci, že pestrá strava je dostatečným zdrojem minerálních látek. V dnešní době existuje také široká nabídka potravinových doplňků, které obsahují kombinace různých minerálů a vitaminů. Tyto preparáty mohou napomoci udržet stálou hladinu těchto prvků v organismu, nicméně je třeba mít na paměti, že tablety nedokáží zcela nahradit pestrou a vyváženou stravu (Aronová et al., 2006).

2.6 Vitaminy

Vitaminy jsou organické látky, které jsou do organismu dodávány potravou. Lidský organismus není schopen si je vytvořit sám. Vitaminy působí na lidské tělo ochranným účinkem. Nejsou pro organismus zdrojem energie ani stavební hmotou. Vitaminy jsou do organismu přijímány v podobě již hotových vitaminů nebo v podobě provitaminů (Halačka, Matyáš, 1987).

Mezi hlavní funkce vitaminů patří urychlování životních dějů, ovlivňování růstu a obnovy buněk a tkání, účast při metabolismu hlavních živin, účast při přeměně minerálních látek, zajišťování normálního stavu kůže a sliznic, pozitivní vliv na pohlavní funkce, ovlivňování krevní srážlivosti a tvorby červených krvinek (Marádová, 1988).

Lidský organismus vyžaduje různé dávky různých druhů vitaminů v závislosti na pohlaví, věku, intenzitě přeměny látek v organismu, složení stravy, životních a pracovních podmínkách. Dospívající mládež vyžaduje zvýšené dávky určitých vitaminů (Halačka, Matyáš, 1987).

Vitaminy se dělí do dvou skupin podle rozpustnosti. První skupina vitaminů je rozpustná ve vodě (hydrosolubilní), druhá skupina vitaminů, liposolubilní, je rozpustná v tucích (Keller, Bertoli, Meier, 1993).

a) vitaminy rozpustné ve vodě

Mezi vitaminy rozpustné ve vodě patří vitaminy skupiny B, vitamin C, H a další. Hydrosolubilní vitaminy jsou syntetizovány v rostlinách, a proto je jejich zdrojem především strava rostlinného původu. Lidské tělo nedovede tento druh vitaminů ukládat, a proto je nezbytný jejich plynulý přívod (Keller, Bertoli, Meier, 1993).

Tabulka č. 3 Přehled vybraných vitaminů rozpustných ve vodě (upraveno dle Wolf, Emberger, Horáček, 1985; Halačka, Matyáš, 1987; Marádová, 1988; Keller, Bertoli, Meier, 1993)

Název vitaminu		Funkce v lidském organismu	Výskyt v potravě
B ₁	Thiamin	Potřebný pro dobrý stav a správnou činnost nervové a svalové soustavy	Kvasnice, klíčky a slupky obilnin, luštěniny, sója, vnitřnosti, žloutek
B ₂	Riboflavin	Součást některých koenzymů, umožňuje vidění za šera	Droždí, obilné klíčky, houby, játra, ledviny, vejce
B ₃	Niacin (vit. PP)	Podílí se na přenosu vodíku v buňkách, součást koenzymů	Kvasnice, obilné klíčky, ovesné vločky, maso, vnitřnosti
B ₅	Kyselina pantothenová	Podílí se na odolnosti sliznic vůči infekcím, podporuje růst vlasů	Droždí, játra, maso, žloutek, obilná zrna, sója
B ₆	Pyridoxin	Účast při látkové přeměně aminokyselin	Droždí, pšeničné klíčky, sója, játra
B ₉	Folacin, kyselina listová	Podílí se na krvetvorbě, výstavbě nukleových kyselin	Vnitřnosti, žloutek, sója, chřest, obilné klíčky, zelená listová zelenina
B ₁₂	Kobalamin	Ovlivňuje tvorbu a funkci červených krvinek	Maso, vnitřnosti, mléko a mléčné výrobky, vejce
C	Kyselina askorbová	Ochrana před infekcí a únavou	Šípky, jeřabiny, černý rybíz, jahody, ostružiny, citrusy, papriky, rajčata, zelené natě, křen
H	Biotin	Účast při látkové přeměně sacharidů	Droždí, játra, ledviny, žloutek, sója, špenát

b) vitaminy rozpustné v tucích

Skupina vitaminů rozpustných v tucích je tvořena čtyřmi vitaminy: A, D, E, K. Vitaminy rozpustné v tucích mohou být v těle ukládány po delší dobu, je tedy možné jimi organismus „předzásobit“. Při dlouhodobém zvýšeném přívodu se však objevují toxické účinky (Keller, Bertoli, Meier, 1993).

Tabulka č. 4 Přehled vybraných vitaminů rozpustných v tucích (upraveno dle Wolf, Emberger, Horáček, 1985; Halačka, Matyáš, 1987; Marádová, 1988; Keller, Bertoli, Meier, 1993)

Název vitaminu	Funkce v lidském organismu	Výskyt v potravě
Vitamin A (retinol)	Nutný pro tvorbu a správný účinek zrakových barviv, nutný pro stavbu a udržování epitelu	Mrkev, zelené natě, špenát, meruňky, broskve, rybí tuk, vnitřnosti, vejce, mléko
Vitamin D (kalciferol)	Upravuje poměr vápníku a fosforu, napomáhá jejich správnému působení	Rybí tuk, játra, žloutek
Vitamin E (tokoferol)	Ochrana esenciálních mastných kyselin, vitaminu A a karotenů před oxidací, pozitivně ovlivňuje hladinu cholesterolu v krvi	Obilné klíčky, sójový a lněný olej, vnitřnosti, žloutek
Vitamin K (phyllochinon)	Ovlivňuje srážení krve	Špenát, zelí, růžičková kapusta, rajčata, brambory, žloutek

3 Faktory ovlivňující stravování

Stravování dospívajícího člověka je ovlivňováno mnoha různými faktory, které je možné rozdělit do tří hlavních skupin: faktory biologické, psychické a sociální. Každý jednotlivý faktor má svoji sílu a intenzitu působení (Pařízková et al., 2007).

3.1 Faktory biologické

Lidský organismus potřebuje přijímat potravu k tomu, aby přežil. Pro správnou činnost organismu je nezbytné, aby byla přijímaná potrava vyvážená po stránce kvalitativní i kvantitativní. Nesprávné složení stravy má za následek nesprávný vývoj organismu a sníženou odolnost vůči chorobám (Středa, Marádová, Zima, 2010).

Příjem potravy je ovlivňován pocitem hladu a nasycení. Tyto pocity jsou řízeny centrální nervovou soustavou. Ta zajišťuje rovnováhu mezi těmito pocity a příslušnou odpovědí organismu na ně. Makronutrienty mají různou míru sytivosti. Nejvíce zasytí lidský organismus bílkoviny, méně sacharidy, nejméně pak tuky (Pokorný, Pánek, 1996). Pro zajištění správné výživy je třeba, aby jedinec naslouchal svým pocitům hladu a nasycení a nepotlačoval je. Dospívající patří mezi rizikovou skupinu, neboť často nedoceňují vnitřní „hlas“ svého organismu v tomto směru.

Konzumaci potravy neovlivňují pouze pocity hladu a nasycení. Dalším důležitým faktorem jsou příjemné a nepříjemné pocity doprovázející stravování. Příjemné pocity způsobuje chutnost konzumované stravy. Chutnost je udávána senzorickými vlastnostmi jídla (vzhledem, vůní, strukturou, chutí). Nejvíce senzoricky atraktivními jídly jsou zpravidla jídla sladká a tučná. Právě tato jídla však mají nepříznivý vliv na lidský organismus (Pokorný, Pánek, 1996). I v tomto směru patří dospívající mezi rizikovou skupinu, jelikož často volí stravu na základě subjektivního vnímání chutnosti a tento faktor upřednostňují před skutečností, zda je jídlo pro jejich organismus vhodné či nikoliv.

3.2 Faktory psychické

Výběr jídla je ovlivněn psychickým rozpoložením jedince. Mezi hlavní psychické faktory ovlivňující stravování patří stres, nálada a pocity viny (Pokorný, Pánek, 1996).

V dnešní době se člověk nachází v neustálém psychickém napětí. Stres proto značnou měrou ovlivňuje stravování jedince. Mírný krátkodobý stres může být utlumen

sladkostí, cigaretou, kávou, alkoholem nebo zvýšenou porcí jídla. Tento jev se nazývá stresová hyperfagie a přináší s sebou neblahý vliv na zdraví jedince, neboť ve většině případů vede k nadměrnému příjmu energie nebo stimulujících či návykových látek. Dlouhodobý stres je také nebezpečný, neboť vyvolává opačnou reakci. Člověk jíst nechce, jídlo se mu protiví. Následkem může být hladovění a s ním spojená hypovitaminóza a další obtíže způsobené nedostatkem živin (Pokorný, Pánek, 1996).

Provázanost nálady a jídla, které člověk konzumuje, je nezpochybnitelná. Člověk si vybírá jídlo podle nálady a současně jídlo ovlivňuje náladu člověka. Tento jev je dobře patrný u těch osob, které drží určitý druh diety a ve svém stravování se nějakým způsobem omezují. Už jen samotné vědomí toho, že si člověk určitý druh potravy odpírá, způsobuje u tohoto člověka nepříjemné pocity, které se projevují nervozitou, napětím, negativní náladou. V případě, že si člověk následně dopřeje určitý druh „zakázaného“ jídla, často se u něj projevují pocity viny (Pokorný, Pánek, 1996).

3.3 Faktory sociální

Do skupiny sociálních faktorů patří celá škála činitelů. Některé zevní stimuly působí na člověka okamžitě, jiné jsou složitější povahy a působí na člověka dlouhodobě. Mezi základní sociální faktory ovlivňující stravování dospívajících patří vliv sociální vrstvy, kulturní vlivy a vlivy prostředí. Velký vliv mají též ekonomické možnosti jedince (Pokorný, Pánek, 1996; Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013).

V různých socioekonomických vrstvách společnosti jsou patrné různé stravovací návyky a preference. Je zřejmé, že existují rozdíly mezi výběrem potravin u vyšších a nižších vrstev společnosti. Podobné rozdíly jsou patrné také v různých kulturních kontextech. Jídlo, které je v jedné kultuře oblíbené a vyhledávané, může být v jiné kultuře zakázané (například maso). Výběr jídla je ovlivněn také prostředím, ve kterém se jedinec stravuje. Dospívající se často stravují mimo domov, navštěvují školní jídelny, školní bufety, restaurace. Výběr jídla je nejčastěji ovlivněn nabídkou (Pokorný, Pánek, 1996; Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013).

3.3.1 Vliv rodiny a okolního prostředí

Rodina má zásadní vliv na vývoj stravovacích zvyklostí a preferencí u všech svých členů. Právě ty návyky, které si děti vytvoří v dětství za asistence svých rodičů,

si s sebou následně odnášejí do dalšího života. V období dospívání se tyto návyky, ať už správné nebo špatné, většinou už jen prohlubují (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013).

Chování rodičů ve vztahu ke stravování je pro dítě zásadním ukazatelem pro jeho vlastní budoucí jídelní chování. Děti se od svých rodičů učí, jak se chovat při stolování, co jíst, co nejíst a podobně. Je nutno zmínit, že rodiče si často neuvědomují odpovědnost své role a mnohdy jsou to právě oni, kteří napomáhají vytváření nesprávných stravovacích návyků a preferencí u svých dětí. Typickým příkladem je nucení dětí k dojedení celého jídla, které je připraveno na talíři. Dítě je nuceno dojíst vše bez ohledu na respektování své chuti k jídlu a pocitu hladu a nasycení. Následkem je snížená schopnost organismu reagovat na fyziologické signály k příjmu potravy. Dalším typickým příkladem nesprávného přístupu rodičů ke stravování dětí je odpírání určitého druhu potravy. Pokud rodiče určitý druh stravy dítěti zakáží, zpravidla se objeví větší touha po této stravě a snaha dítěte obstarat si ji jinde a jiným způsobem. V tomto případě dochází k největšímu průlomů právě v období dospívání. Dospívající již vlastní určité finanční prostředky a rádi je využijí pro nákup stravy, která jim je rodiči odpírána (Pařízková et al., 2007).

V blízkém okolí dospívajících se nachází mnoho činitelů, které taktéž ovlivňují tvorbu a vývoj stravovacích návyků. Důležitými činiteli jsou spolužáci ve škole, kamarádi, pedagogičtí pracovníci. V oblasti působení vrstevníků a spolužáků se jedná především o touhu být členem party či o touhu být zajímavý. Tak se může stát, že malá skupina dospívajících vědomě či nevědomě určuje, jaká strava je a není „dobrá“. Tento jev je nejvíce patrný například v otázce konzumace alkoholu, stravy typu rychlého občerstvení, ale také vegetariánské či veganské stravy nebo v dodržování určitých druhů diet. Pedagogičtí pracovníci jsou dospívajícím především vzorem. Svým vlivem mohou adolescenty značně ovlivnit i v oblasti stravování (Pařízková et al., 2007).

3.3.2 Úroveň vzdělání

Výzkumy dokazují, že úroveň vzdělání a nutriční návyky a preference jsou úzce spjaté. Výběr potravin a přípravu pokrmů v rodině uskutečňuje především matka. Je dokázáno, že dosažené vzdělání matky přímo ovlivňuje jídelní zvyklosti rodiny a tím i dětí a dospívajících. Z uvedených studií vyplývá, že v rodinách matek s vysokoškolským vzděláním převládá příprava jídel podle vlastních receptur

na úkor tradiční české kuchyně. Oproti tomu matky se základním vzděláním velmi často kupují hotová jídla a instantní polévky. Spotřeba tuků velmi významně klesá se zvyšujícím se vzděláním. Mezi omezované zdroje tuků patří především šlehačka, majonéza, sádlo, tlačenky, párky, klobásy, salámy. Výskyt vegetariánství je nejvíce patrný ve vysokoškolsky vzdělaných rodinách (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013).

Stravování dospívajících určuje taktéž jejich vlastní vzdělání a znalosti o výživě a fyziologických potřebách organismu. Pokud dospívající vědí, které živiny a z jakého důvodu jsou pro jejich organismus důležité, dokáží si vybírat potraviny, které tyto živiny obsahují. V případě, že dospívající disponují znalostmi o základních pravidlech zdravého stravování, mohou tato pravidla využívat ve svém každodenním životě.

3.3.3 Ekonomický aspekt

Jedním z velmi důležitých faktorů stravování je ekonomická situace rodiny, popřípadě jedince. Ekonomické zázemí přímo ovlivňuje možnosti uspokojování fyziologických potřeb (Středa, Marádová, Zima, 2010). Spotřebitel nakupuje takové potraviny, které jsou pro něj po finanční stránce dostupné. V dnešní době se často setkáváme se situací, kdy jsou zdravá zelenina a ovoce dražší než nezdravé uzeniny a sladkosti. Mnoho rodin s omezeným finančním příjmem je pak často nuceno k nákupu nezdravých potravin, protože jim na ty zdravější nezbyvají finance. Na druhou stranu je třeba podotknout, že zdravé stravování nemusí být vždy otázkou vysokých finančních nákladů. V případě, že člen rodiny odpovídající za nákup potravin a přípravu pokrmů dokáže do této své činnosti vnést kreativitu, invenci a improvizaci, dokáže s nákupem zlevněných zdravých potravin a s využitím sezónních potravin tvořit zázraky. Pokud se tímto způsobem přistupuje k výživě v rodině již od raného dětství, odnášejí si dospívající do svého dalšího života velkou výhodu.

3.3.4 Reklama a média

Mezi faktory ovlivňující výběr potravy patří taktéž působení reklamy, která ovlivňuje postoje a jednání spotřebitele (Středa, Marádová, Zima, 2010). Média a v nich prezentované názory na člověka působí téměř nepřetržitě. Lze jen litovat, že většina prezentovaných výrobků má na zdraví jedince negativní vliv. Člověk je denně zahlcen množstvím informací o tom, která sladkost nabízí tu nejlahodnější chuť,

který slazený nápoj nesmí chybět na žádné rodinné oslavě, který alkohol udělá víkendový piknik nezapomenutelným. Prostor pro prezentaci zdravých složek výživy, jakými jsou ovoce, zelenina a mléčné výrobky, není příliš velký. Marketingové a reklamní strategie jsou čím dál lépe propracované a působí již na malé děti. Je těžké se jim ubránit v dospělém věku, tím více pak v období dětství a dospívání. V tomto směru je nezbytné, aby byl jedinec vybaven těmi správnými jídelními postoji v co nejnižším věku a dokázal tlaku reklamy odolat (Pařízková et al., 2007).

4 Stravovací postoje a preference dospívajících

Výživa ovlivňuje život člověka v mnoha směrech. Ovlivňuje růst a vývoj, výkonnost ve škole a v zaměstnání, psychické rozpoložení jedince. Nesprávná výživa narušuje život jedince. Je způsobena především nedostatečností v kvalitativní či kvantitativní stránce a nevyváženou či jednotvárnou stravou. Nevhodná výživa je jedním z počátečních faktorů civilizačních onemocnění (Machová et al., 2009). Z dosud provedených výzkumů je patrné, že dospívající zpravidla disponují znalostmi o základních složkách a pravidlech zdravého stravování, otázkou však zůstává, jakým způsobem promítají tyto své znalosti do svých vlastních jídelních preferencí (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013). Z výzkumu, který provedla Fialová (2012), vyplývá, že dívky jsou v otázkách racionální výživy a jejího významu pro tělesný vzhled uvědomělejší než chlapci (Fialová, Krch, 2012).

Dospívající mládež patří mezi ty skupiny populace, které jsou náchylné k podléhání nutričním rizikovým vlivům. Mezi tyto vlivy patří nadbytečný příjem nesprávných tuků, zvýšený příjem cholesterolu, nadbytek sacharózy, nedostatek polysacharidů, nedostačující přívod určitých vitaminů, minerálních látek a stopových prvků a v neposlední řadě nadbytečný příjem stravy, který je neúměrný energetickému výdeji (Turek, 2004).

Ve stravování mládeže je možné spatřit celou řadu nedostatků. Mezi nejzávažnější patří nadměrná konzumace tučných a smažených pokrmů, častá konzumace jídel typu rychlého občerstvení, vysoká spotřeba soli a vysoká spotřeba sladkostí obsahujících jednoduché cukry (Franková, Pařízková, Malichová, 2013). Se zvyšujícím se věkem přibývá chlapců, kteří jedí sladkosti alespoň jedenkrát denně. Naopak dívek postupně ubývá. Ve věku patnácti let konzumuje sladkost alespoň jedenkrát denně 30 % chlapců a 30 % dívek. Významným zdrojem cukrů jsou taktéž slazené nápoje, které se společně se sladkostmi podílejí na výskytu nadváhy a obezity a vzniku zubního kazu. Studie uvádějí, že konzumace slazených nápojů se u chlapců s jejich rostoucím věkem zvyšuje, u dívek naopak lehce klesá. Tento jev lze přičítat vyšší fixaci dívek na jejich tělesnou hmotnost a tedy vyšší snaze o ovlivnění přísunu množství cukrů (Kalman et al., 2011).

Výživa dospívajících nezajišťuje dostatečný přísun ovoce, zeleniny a vlákniny a tím vzniká nedostatek určitých vitaminů a minerálů. Dospívajícím nejvíce chybí vápník (jako důsledek nedostatečné konzumace mléka a mléčných výrobků) a železo.

Z nedávných studií jídelních preferencí dospívající mládeže vyplývá, že ovoce je oblíbenější než zelenina. Mezi nejoblíbenější druhy ovoce patří jablka, jahody a třešně, naopak švestky patří mezi neoblíbený druh ovoce. Ze zeleniny je nejvyhledávanější mrkev, paprika, kukuřice a hrášek. Dospívající nemají rádi brokolici a zelí a jsou skeptičtí k určitým druhům úpravy zeleniny. Denní konzumace ovoce i zeleniny s věkem klesá. Dívky konzumují ovoce a zeleninu častěji než chlapci. Luštěniny jsou velkým počtem dospívajících odmítány (Franková, Pařízková, Malichová, 2013; Kalman et al., 2011).

V samotném režimu stravování je patrné především nesprávné a nepravidelné rozložení jednotlivých jídel během dne. Dospívající velmi často vynechávají snídani a přesnídávky a většinu stravy konzumují až v odpoledních či večerních hodinách. Následkem je zvýšená únava a nedostatek energie pro dopolední činnost. Přebývající energie, kterou tělo obdrží během druhé části dne, nestačí být zpracována a může vyústit k přibývání na tělesné hmotnosti (Pařízková et al., 2007). Kalman (2011) ve své studii uvádí, že se stoupajícím věkem se snižuje počet žáků, kteří snídají každý den během školního týdne. Z výsledků dále vyplývá, že snídá méně dívek než chlapců (Kalman et al., 2011).

Nedostatky ve výživě dospívajících jsou způsobeny především jejich vysokou životní autonomií. Dospívající se cítí jako „skoro dospělí“ a tak se také chovají. Většinu svého dne tráví mimo domov, mimo dohled rodičů. Své stravování si do značné míry řídí sami. Naprosto specifickou skupinou jsou v tomto směru dospívající, kteří během školního týdne pobývají v domovech mládeže. Vzhledem ke skutečnosti, že rodiče nad svými dospívajícími potomky již nemají tak velkou kontrolu, nedokáží jim zakázat návštěvu zařízení nabízejících rychlé občerstvení a tím ani konzumaci nezdravých hamburgerů a nápojů typu Coca Cola (Kejvalová, 2010). Strava typu rychlého občerstvení, nabízející širokou škálu jídel jako je pizza, kebab, hranolky, hamburgery a karbanátky, je mezi dospívající mládeží oblíbena především pro svoji výhodnou cenu, rychlou obsluhu a standardizovanou chuť a přípravu. Přestože jsou tyto zdánlivé výhody pro dospívající důležité, nelze opomenout výživové dopady této stravy na dospívající organismus. Strava typu rychlého občerstvení se vyznačuje nesprávným poměrem základních živin a nedostatečným obsahem minerálních látek a vitaminů. Jídla tohoto druhu obsahují příliš mnoho energie, tuků a soli (Kernová et al., 2007). Pokud se strava typu rychlého občerstvení neobjevuje v jídelníčku dospívajících příliš často, mělo by k vyvážení jejího

nevhodného vlivu na organismus postačovat zařazování potravin vhodných pro organismus dospívajícího jedince. V případě, že je tato strava konzumována příliš často a v nadměrném množství, může mít negativní vliv na zdraví lidského organismu (Kejvalová, 2010).

V období dospívání je důležité, aby rodiče neomezovali své potomky různými nařízeními, ale aby jim byli nápomocni při procesu dotváření jídelních návyků a preferencí (Kejvalová, 2010). Dospívající jedince většinou více zajímá názor vrstevníků než dospělých. Snaží se řídit si své stravování sami bez ohledu na to, co je zdraví prospěšné či nikoliv. V tomto období dospívající často konzumují nevhodné potraviny a nápoje, které jsou jim doporučovány vrstevníky či reklamou. Opačným případem je naprosto nedostatečná konzumace potravy jako důsledek snahy o dosažení ideálu krásy (Aronová et al., 2006). Rodiče by měli především dbát na to, zda vůbec jejich dospívající potomci jedí a jakým způsobem je strava upravená. V případě, že výživa dospívajících vykazuje určité nesprávné návyky, je třeba, aby byli rodiče nápomocni a svým potomkům v otázce stravování poradili (Kejvalová, 2010).

Častým jevem je u dospívající mládeže, především u dívek, dodržování nejrůznějších druhů redukčních diet. Za dietní režim lze považovat vyhýbání se jídlu, drastické omezování přijímaného množství potravy, eliminaci určitých druhů jídel. V případě, že redukční dieta není příliš drastická, může tento speciální režim napomoci mírnému snížení a dlouhodobému udržení stabilní tělesné hmotnosti. Při dodržování jakéhokoli druhu redukční diety je nezbytné, aby jedinec dbal na vyvážený poměr základních živin, minerálů a vitaminů. V případě, že se drastická dieta změní v normální dlouhodobý jídelní režim, dříve nebo později dojde k selhání v jeho dodržování a daný jedinec se uchýlí k přejídání. Nově získané kilogramy a výčitky svědomí zapříčiní znovuzavedení nového dietárního režimu, který je však z dlouhodobého hlediska opět neudržitelný. Tímto vzniká nekončící cyklus „dieta – přejídání“ (Málková, Krch, 2001). Nebezpečnost dodržování redukčních diet tkví především ve skutečnosti, že dospívající dívky si ve většině případů nepřejí udržovat konstantní tělesnou hmotnost odpovídající jejich věku a fyzické vyspělosti. V mnoha případech je jediným cílem redukční diety vyhublost. Z provedených průzkumů vyplývá, že se vstupem do puberty hodnotí až 40 % dívek své tělo jako tlusté, přestože skutečnou nadváhou netrpí ani 6 % z nich.

Tento jev je výsledkem narušeného vztahu k vlastnímu tělu a ve svých následcích je velice nebezpečný pro zdraví jedince (Fialová, Krch, 2012).

5 Následky nesprávných stravovacích zvyklostí dospívajících

Jak již bylo uvedeno v předchozích kapitolách, potrava zásadním způsobem ovlivňuje zdraví a kvalitu lidského života. Nesprávná výživa působí negativně na činnost jednotlivých orgánových soustav a funkci organismu jako celku. Dlouhodobá nekvalitní či nedostatečná výživa může zanechat na organismu dospívajícího jedince téměř nenapravitelné následky. Mezi nejčastější následky nesprávných jídelních zvyklostí dospívající mládeže patří nadváha, obezita a poruchy příjmu potravy reprezentované mentální anorexií a bulimií (Pařízková et al., 2007).

5.1 Nadváha a obezita

Nesprávné stravovací návyky dospívajících stále častěji vyúsťují v novodobý fenomén nadváhy a obezity. Tento jev je důsledkem zlepšujících se ekonomických a sociálních podmínek české společnosti v posledních desetiletích. Obezita, která je definována jako nadměrný podíl tuku ve vztahu k ostatním tkáním organismu, se stále častěji objevuje již v dětském a dospívajícím věku. Tento jev je nebezpečný především proto, že představuje závažnou predispozici pro vznik a rozvoj obezity v dospělém věku se všemi svými závažnými zdravotními důsledky (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013).

Nadváha a obezita dospívajících je z výživového hlediska způsobena především dvěma faktory. Prvním faktorem je nadměrná konzumace potravin a tedy nadměrný přísun energie. Příjem energie do dospívajícího organismu je dlouhodobě vyšší než její výdej. Druhým faktorem je přísun potravy, která je z výživového hlediska nevyvážená. Nejčastěji se jedná o konzumaci potravin, které mají vysokou energetickou hodnotu, ale jsou chudé na nutričně cenné látky. Mezi tyto potraviny patří například strava typu rychlého občerstvení, slazené nápoje a sladkosti (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013; Pařízková et al., 2007).

Následky obezity u dospívající mládeže jsou závažné v mnoha směrech. Mezi zdravotní následky patří především zvýšená zátěž skeletálního systému (skoliózy, hrudní kyfózy, zátěž kloubů dolních končetin), zvýšená zátěž cévního systému (arteriální hypertenze), narušení pohlavního vývoje, kožní onemocnění, metabolické poruchy projevující se změnami v lipidovém metabolismu či inzulinovou rezistencí (Pařízková et al., 2007). Neopomenutelné jsou také psychické problémy obézních dospívajících. Obézní mládež často trpí poruchami chování, depresi, sebevražednými

myšlenkami a sklony, úzkostnými stavy, pocity osamělosti. Dospívající postižení obezitou se často vyhýbají společenským kontaktům, vyvarují se pohybové aktivitě. Mnoho obézních dospívajících trpí nízkým sebehodnocením a nedostatečnou sebedůvěrou, která v další životní etapě vede k horšímu uplatnění v pracovní sféře, méně častému navazování sexuálních, partnerských a manželských vztahů (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013).

5.2 Poruchy příjmu potravy

U dospívající mládeže se však nesetkáváme pouze s problémem nadměrného přísunu kalorií z nezdravých zdrojů potravy. Dalším fenoménem této věkové kategorie je takové omezování přijaté potravy, které ve svém důsledku vede k poruchám příjmu potravy (Kejvalová, 2010). Právě dospívající patří mezi skupinu, u které se stravování stává sociální záležitostí a nachází se pod silným tlakem vnějšího prostředí (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013). Především dospívající dívky mnohdy podléhají vlivu médií a představě o kráse, která je definována štíhlostí až vyhublostí. Se zvyšujícím se věkem roste počet dívek, které se snaží o redukci tělesné hmotnosti. Ve věku patnácti let drží redukční dietu nebo vykonává nějakou jinou aktivitu ke snížení tělesné hmotnosti každá čtvrtá dívka. U chlapců je tento trend opačný. Ve věku patnácti let se snaží o redukci tělesné hmotnosti každý desátý chlapec (Kalman et al., 2011). Je nutné podotknout, že nadměrné a nekontrolovatelné dietování ne vždy vede k mentální anorexii nebo bulimii, často se setkáváme s opačným výsledkem, kdy přehnané dodržování určitých nesprávných redukčních diet vede k nadváze či obezitě.

Mentální anorexie je závažnou poruchou příjmu potravy, která může mít pro zdraví jedince fatální následky. Nejčastěji se objevuje mezi třináctým a osmnáctým rokem věku, neboť právě toto životní údobí je charakteristické nespokojeností s vlastním tělem a strachem z tloušťky. Mentální anorexie se vyznačuje aktivním snižováním tělesné hmotnosti, které má za následek nízkou tělesnou hmotnost. Za nízkou tělesnou hmotnost je v tomto případě považována taková hmotnost, která je alespoň o 15 % nižší než hmotnost odpovídající věku a výšce jedince. Tato nemoc je charakterizována uměle vytvořenou averzí k jídlu, odmítáním jídla, systematickou kontrolou snědeného jídla, neustálým snižováním přijaté energie, narušeným vnímáním velikosti porcí a také vlastních tělesných proporcí (Fialová, Krch, 2012). Zpočátku jsou nemocní spokojeni se svým váhovým

úbytkem, cítí se svěží a plný energie. Postupně se však dostaví únava, podrážděnost, přecitlivělost, psychické obtíže, vyhýbání se sociálním kontaktům. Mezi zdravotní obtíže spojené s mentální anorexií patří poruchy menstruačního cyklu, pokles krevního tlaku a bazálního metabolismu, snížená obranyschopnost organismu, padání vlasů, zvýšená kazivost zubů (Málková, Krch, 2001).

Mentální bulimie je zapříčiněna podobnými faktory jako mentální anorexie. Spouštěcím mechanismem je i v tomto případě přehnaný strach z tloušťky. I tato nemoc je výsledkem narušeného vnímání vlastního těla. Mentální bulimie nejčastěji začíná mezi patnáctým a pětadvacátým rokem věku. Tato nemoc je definována jako záchvatovité a nekontrolovatelné přejídání, které se opakuje (Fialová, Krch, 2012). Přejídání není způsobeno pocitem hladu. Nemocní jedí z nutkání, které způsobuje přítomnost jídla, určitá situace či nějaký vnitřní impuls jako například stres. Během záchvatu přejídání nemocný ztrácí kontrolu nad jídlem, a přestože se cítí již plný, nedokáže s jídlem přestat. Po přejedení přicházejí pocity viny a deprese, a proto následuje zvracení (Málková, Krch, 2001). Nemocní trpící bulimií nadměrně užívají laxativa, diuretika, své záchvaty přejídání prokládají obdobími hladovění a extrémní fyzickou zátěží v podobě cvičení. Mentální bulimie má za následek rozvrat metabolismu, bolesti břicha, nadýmání, zácpu, poruchy trávení, nedostatek vitaminů a minerálních látek (Kernová et al., 2007). Následkem častého zvracení je ezofagitis a eroze zubní skloviny. V extrémních případech může dojít k akutní dilataci žaludku a jeho ruptuře (Keller, Bertoli, Meier, 1993).

6 Nutriční doporučení pro dospívající

Dospívající populace se skladbou organismu i fyziologickými procesy značně podobá populaci dospělé (Pokorný, Pánek, 1996). Pro věkovou skupinu dospívajících existují určitá konkrétní nutriční doporučení zaměřená především na zvýšený přísun určitých makro a mikronutrientů a pravidelnost a vyváženost stravy. Širší rámec doporučeného nutričního chování pro dospívající pak lze převzít z výživových doporučení pro dospělou populaci.

6.1 Obecná doporučení vydaná Společností pro výživu

Nároky na výživu dospívající mládeže se značnou měrou podobají nárokům dospělé populace. Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky srozumitelným a přehledným způsobem zpracovala Společnost pro výživu. Mezi nejdůležitější nutriční doporučení (cíle) patří:

1. Zajištění rovnováhy mezi denním příjmem a výdejem energie za pomoci kontroly celkové energetické dávky a dostatečného pohybového režimu.
2. Snižování celkového denního příjmu tuků tak, aby celkový podíl přijatých tuků za den tvořil maximálně 30 % z celkového podílu přijaté energie.
3. Snižování příjmu nasycených mastných kyselin a cholesterolu.
4. Snižování příjmu jednoduchých cukrů a kuchyňské soli.
5. Zvyšování příjmu vitamínu C, vlákniny a dalších vitaminů a minerálních látek s ochranným účinkem.

Společnost pro výživu formulovala několik způsobů k dosažení výše uvedených cílů:

1. Upřednostnění konzumace rostlinných olejů (především olivového a řepkového) na úkor živočišných tuků.
2. Omezení konzumace kokosového tuku a palmového oleje.
3. Zvýšení příjmu zeleniny a ovoce na minimálně 600 g za den v poměru 2 : 1.
4. Zvýšení konzumace ořechů se zřetelem k jejich vysokému obsahu tuků.
5. Zvýšení příjmu luštěnin jako zdroje bohatého na kvalitní rostlinné bílkoviny s nízkým obsahem tuků.
6. Upřednostnění výrobků z tmavé a celozrnné mouky na úkor mouky bílé.

7. Upřednostnění potravin s nižším glykemickým indexem (luštěniny, neloupaná rýže, celozrnné výrobky).
8. Zvýšení spotřeby ryb.
9. Zajištění dostatečného a pravidelného pitného režimu (1,5 – 2 l vhodných tekutin za den).
10. Omezení konzumace alkoholických nápojů.

6.2 Specifická doporučení

Období dospívání je charakteristické zvýšenou potřebou energie, bílkovin, minerálů a vitamínů (Petrová, Šmídová, 2014). V tomto období se začínají projevovat rozdíly mezi výživovými potřebami chlapců a dívek. Energetická potřeba chlapců ve věku 15 až 18 let je přibližně 12 600 KJ na den a je mírně zvýšená oproti potřebě mužů v dospělosti (12 100 KJ na den). U děvčat ve věku 15 až 18 let činí energetická potřeba 9 200 KJ na den a je rovna energetické potřebě žen v dospělosti (Martiník et al., 2007). Chlapci rostou déle než dívky a hromadí svalovou hmotu, oproti tomu dívky především ukládají tuk. Jak chlapci, tak dívky potřebují zvýšený přívod bílkovin, které slouží k tvorbě a obnově tkání (Sucharda, 1995). Potřeba tuků je v období dospívání stejná jako v dospělosti, činí tedy 30 % z celkového energetického příjmu za den (Petrová, Šmídová, 2014).

Období dospívání je charakteristické potřebou zvýšeného přívodu vápníku. Jeho doporučená denní dávka činí 1 – 1,5 g. Dostatečný přívod vápníku v období dospívání je důležitý jako prevence pozdějšího řídnutí kostí (Sucharda, 1995). V období dospívání je doporučeno zvýšit přívod železa. Nároky na železo se zvyšují s růstem svalové hmoty a se zvýšením množství hemoglobinu v krvi. Ke ztrátám železa dochází u dívek během menstruace. Během dospívání je třeba dbát na správný a pravidelný přívod jódu, vitamínů A, D, C a některých vitamínů skupiny B (Petrová, Šmídová, 2014).

Mezi základní nutriční doporučení pro dospívající patří rozdělení denních dávek jídla. Je třeba, aby dospívající udržovali pravidelnost v denním příjmu potravy, jedli v menších dávkách a častěji. Velká jídla jednou či dvakrát za den zatěžují trávicí soustavu a mají za následek pocit únavy (Martiník et al., 2007). Oproti tomu pravidelný příjem stravy během dne, nejlépe po každých 2,5 až 3 hodinách, udržuje vyrovnanou hladinu

glukózy v krvi, pozitivně působí na činnost orgánů trávicí soustavy, povzbuzuje chuť k jídlu, napomáhá prevenci obezity (Petrová, Šmídová, 2014). Doporučuje se pět až šest jídel za den v následujícím poměru přijaté energie: snídaně 20 – 25 %, přesnídávka 10 %, oběd 30 – 35 %, svačina 10 %, večeře 20 – 30 %. Večeře by měla být podávána nejpozději tři hodiny před spaním. Druhá večeře (nízkoenergetická) je doporučována pouze u dospívajících s vyšším energetickým výdejem, například u sportovců (Martiník et al., 2007).

Při tvorbě vyváženého stravovacího plánu dospívajících může značnou měrou napomoci potravinová pyramida, která přehledným způsobem znázorňuje zastoupení jednotlivých doporučených potravních skupin. Potravinová pyramida může mít mnoho podob, které se z části liší, hlavní nutriční zásady však vždy zůstávají zachovány. Pyramida je zpravidla rozdělena do čtyř oddílů. Každý oddíl zahrnuje několik druhů potravin, které mají podobný vliv a význam pro lidský organismus. Pro každou potravinovou skupinu je stanoveno doporučené množství porcí na den. V základním a současně největším oddílu (40 %) jsou zahrnuty obiloviny, pečivo, rýže a těstoviny, které by měly tvořit 3 – 6 porcí za den. V druhém oddílu (35 %) se nacházejí zelenina a ovoce. Každodenní strava by měla zahrnovat 3 – 5 porcí zeleniny a 2 – 4 porce ovoce. Třetí oddíl (20 %) zahrnuje mléko a mléčné výrobky, maso, vejce a luštěniny. Je doporučováno konzumovat 2 – 3 porce mléka a mléčných výrobků za den a 1 – 2 porce masa, vajec nebo luštěnin za den. Poslední oddíl je vrcholem pyramidy (5 %) a zahrnuje cukr, sůl a tuky, které jsou určeny pouze ke střídavé konzumaci (Kudlová et al., 2009; Honka et al., 2014). Potravinovou pyramidu sestavují odborníci na výživu. Pokud se tedy skladba jídelníčku řídí jejími pravidly, je zaručeno, že výživa jedince je plnohodnotná a vyvážená. Příklad potravinové pyramidy vhodné pro české obyvatelstvo (včetně dospívajících), kterou vydalo Ministerstvo zdravotnictví, je uveden v příloze.

Praktická část

7 Metodologie empirické části práce

Hlavním cílem této práce je porovnání stravovacích návyků a preferencí dvou skupin středoškoláků v Olomouckém kraji. První sledovanou skupinu tvoří středoškoláci, kteří v průběhu školního roku pobývají v domovech mládeže. Do druhé sledované skupiny patří středoškoláci, kteří během školního roku bydlí doma s rodiči. Cílem práce je zjištění a popsání rozdílů v nutričních návycích a preferencích těchto dvou skupin dospívajících, dále pak zamyšlení se nad faktory, které stravování těchto dvou skupin ovlivňují. V případě prokázání nesprávných jídelních návyků u středoškoláků bydlících v domovech mládeže je cílem práce navrhnout soubor opatření, kterými je možné negativní návyky zmírnit či zcela eliminovat.

7.1 Výzkumné otázky

Výzkumné otázky, na základě kterých bylo připraveno dotazníkové šetření, jsou následující:

1. Jaká je pravidelnost stravování u středoškoláků z domovů mládeže a středoškoláků bydlících s rodiči během školních dnů?
2. Jak často a co nejčastěji jedí středoškoláci z domovů mládeže a středoškoláci bydlící s rodiči během typického školního dne?
3. Vynechávají dospívající z domovů mládeže a dospívající bydlící s rodiči některá jídla během školního dne? Jaká a z jakého důvodu?
4. Omezují se dospívající z domovů mládeže a dospívající bydlící s rodiči ve svém stravování? Jakým způsobem?
5. Jak často jedí středoškoláci z domovů mládeže a středoškoláci bydlící s rodiči určité druhy potravin?
6. Užívají dospívající z domovů mládeže a dospívající bydlící s rodiči potravinové doplňky? Jaké?
7. Dodržují středoškoláci z domovů mládeže a středoškoláci bydlící s rodiči pravidelný a dostatečný pitný režim?
8. Jaké nápoje pijí dospívající z domovů mládeže a dospívající bydlící s rodiči nejčastěji?

7.2 Charakteristika respondentů

Skupinu respondentů tvoří středoškoláci, kteří navštěvují různé typy středních škol v Olomouckém kraji. Jedná se o žáky gymnázií, středních odborných škol a učilišť v Olomouci, Šternberku a Uničově. Všichni zúčastnění patří do věkové kategorie 15 až 19 let. Žáci navštěvující tyto školy pocházejí z různých obcí Olomouckého kraje.

7.3 Metody šetření

Ke zjištění požadovaných údajů jsem zvolila metodu dotazníkového šetření a metodu rozhovoru. Dotazníkové šetření umožnilo sběr dat od velkého počtu respondentů v poměrně krátkém čase. Rozhovor jsem uskutečnila s hlavní vychovatelkou vybraného domova mládeže v Olomouci, která mi pomohla nahlédnout do problematiky života a stravování dospívajících v tomto domově mládeže.

7.3.1 Metoda dotazníkového šetření

Dotazník obsahoval 24 položek. Některé položky nabízely odpovědi k výběru, u jiných bylo třeba, aby respondenti uvedli svou vlastní odpověď. Úvodní položky byly zaměřené na obecné identifikační údaje respondenta, hlavní část položek se soustředila na vyhodnocení vlastních nutričních návyků a preferencí během školního týdne. Zodpovězení dotazníku bylo anonymní. Průměrná doba vyplnění dotazníků byla individuální a činila přibližně 10 až 15 minut. Dotazník je přiložen k nahlédnutí v příloze, viz příloha 2 – Dotazník pro středoškoláky navštěvující střední školy a domovy mládeže v Olomouckém kraji.

7.3.2 Metoda rozhovoru

Rozhovor s hlavní vychovatelkou vybraného domova mládeže v Olomouci byl uskutečněn proto, aby napomohl osvětlit samotné fungování domova mládeže a stravovací podmínky středoškoláků, kteří v tomto domově pobývají. Součástí rozhovoru bylo hodnocení přístupu středoškoláků pobývajících v tomto zařízení ke zdravému stravování a zdravému životnímu stylu ze strany vychovatelů. V diskuzi bylo zmíněno i téma přístupu samotných vychovatelů a jejich vedení svěřenců ke zdravému životnímu stylu. Údaje získané v rámci rozhovoru jsou uvedeny v kapitole 8.2.

7.4 Vlastní realizace šetření

Dotazníkové šetření probíhalo na středních školách a v domovech mládeže v Olomouckém kraji. Vzhledem k tomu, že z Olomouckého kraje pocházím a navštěvovala jsem jedno z tamních gymnázií a také jeden z tamních domovů mládeže, rozhodla jsem se oslovit střední školy a domovy mládeže, se kterými mám já sama nebo mé blízké okolí osobní zkušenost.

V první fázi šetření jsem kontaktovala zástupce jednotlivých středních škol s nabídkou účasti na tomto šetření. Ve všech případech jsem se setkala s pozitivním ohlasem. V dotazníku byl spatřován způsob, jak přimět středoškoláky k zamyšlení se nad jejich nutričními návyky. Dotazníky byly rozdány ve vybraných třídách přímo ve vyučování, po vyplnění byly ihned sesbírány. Tak byla zajištěna návratnost 100 %. Později při vyhodnocení se však ukázalo, že skupina respondentů zahrnující dospívající bydlící během školního roku doma s rodiči, značně převyšuje skupinu dospívajících pobývajících v domovech mládeže. Z tohoto důvodu jsem přistoupila k druhé části distribuce dotazníků.

V tomto stádiu byly dotazníky rozdány přímo do jednotlivých domovů mládeže. Tam se dotazníky rozdávaly také systematicky, vždy do jednotlivých skupin při pravidelném setkání žáků. I v tomto případě byly dotazníky po vyplnění ihned sesbírány. Opět byla zajištěna plná návratnost všech dotazníků. Jedinou výjimku tvořilo několik žáků, kteří se s dotazníkem setkali již ve své střední škole. Ti dotazník vrátili nevyplněný s odůvodněním, že se šetření již zúčastnili. Pouze v jednom domově mládeže nedošlo k vyplnění dotazníků, neboť přes počáteční pozitivní přístup vedení zařízení nakonec nedošlo k rozdáni dotazníků žákům ze strany vychovatelů. Návratnost z tohoto domova mládeže byla nulová. Celková návratnost všech dotazníků rozdaných do škol i do domovů mládeže činila 76 %.

Po rozdáni posledních dotazníků jsem se setkala s hlavní vychovatelkou jednoho z olomouckých domovů mládeže. Jednalo se o milou vychovatelku, která se pro toto šetření nadchla a s velkým zaujetím mi odpověděla na všechny otázky. Potěšující je skutečnost, že mne nejen tato vychovatelka, ale taktéž někteří žáci požádali o zveřejnění výsledků šetření, což považuji za velký úspěch. Je patrné, že daná problematika oslovila alespoň část zúčastněných větší měrou a oni tak mají zájem o další informace a případné rozšíření svých znalostí.

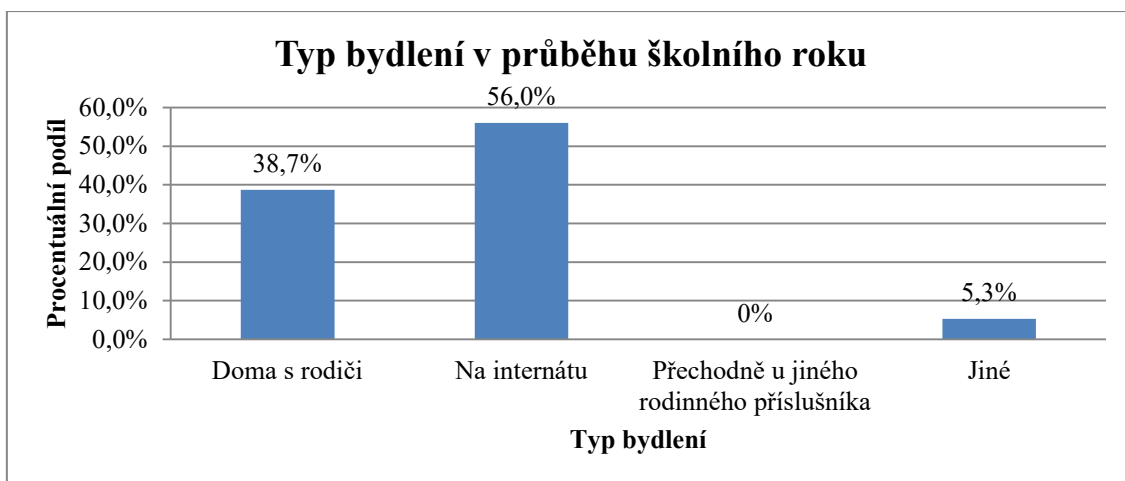
8 Vyhodnocení získaných dat

Výsledky dotazníkového šetření jsou uspořádány do tabulek a grafů pro lepší srozumitelnost a přehlednost získaných údajů. Jelikož se dotazníkového šetření zúčastnil velký počet respondentů a jednotlivé kategorie dospívajících zahrnovaly nestejný počet žáků, byly pro znázornění relativních hodnot, které mají vyšší vypovídající hodnotu, zvoleny grafy. Grafické zobrazení získaných dat je uvedeno v následujícím textu. Tabulky k jednotlivým grafům, ve kterých jsou uvedeny počty absolutní i relativní, jsou z důvodu zachování přehlednosti následujícího textu zařazeny v příloze. Přepis rozhovoru s vychovatelkou domova mládeže je uveden v kapitole 8.2.

8.1 Výsledky dotazníkového šetření

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 248 respondentů. Složení respondentů je uvedeno v grafu č. 1.

Graf č. 1: Vyhodnocení položky č. 2 (Kde a s kým bydlíte během školních dnů?)

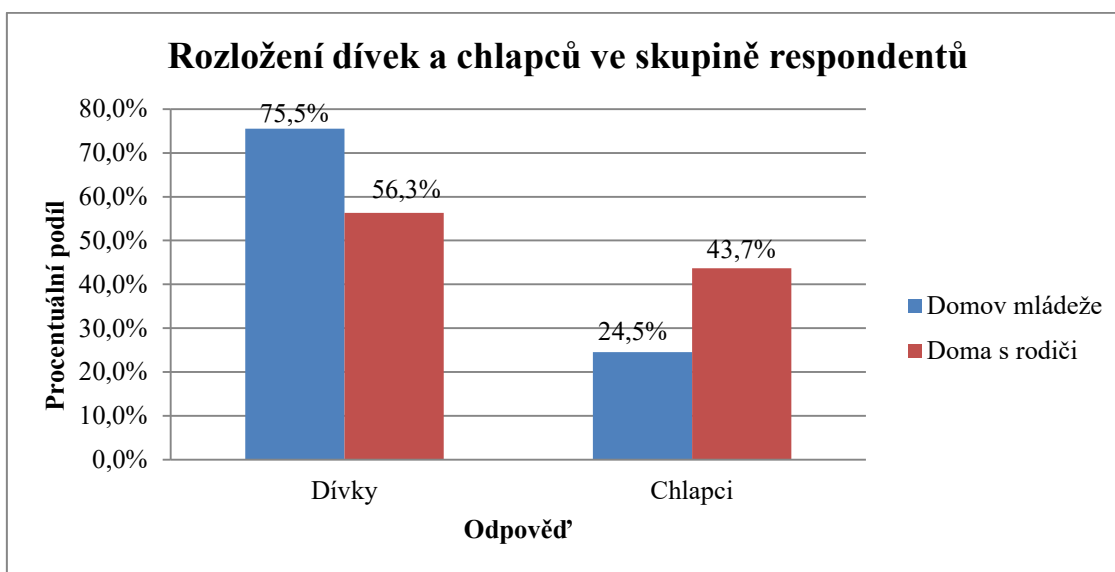


Nejpočetnější skupinu respondentů, celkem 139 zúčastněných, tvořili středoškoláci bydlící v průběhu školního roku v domovech mládeže. Druhou nejpočetnější skupinu zúčastněných (96 respondentů) tvořili žáci středních škol, kteří bydlí během školního roku doma s rodiči. V dotazovaném vzorku středoškoláků se nenašel ani jeden respondent, který by uvedl, že v průběhu školního roku bydlí přechodně u jiného rodinného příslušníka. Celkem 13 respondentů uvedlo odpověď „jiné“. Ve všech těchto případech tito

dospívající uvedli, že bydlí v soukromém podnájmu bez rodičů. Vzhledem ke skutečnosti, že se jedná opravdu o malé procento respondentů, rozhodla jsem se jimi dále nezabývat a soustředit se na dospívající pobývajících v domovech mládeže a dospívající bydlících s rodiči.

Převážnou část respondentů tvořily dívky. Znázornění poměru mezi dívkami a chlapci ve skupině zúčastněných je uvedeno v grafu č. 2. Všichni respondenti patřili do věkové kategorie 15 až 19 let.

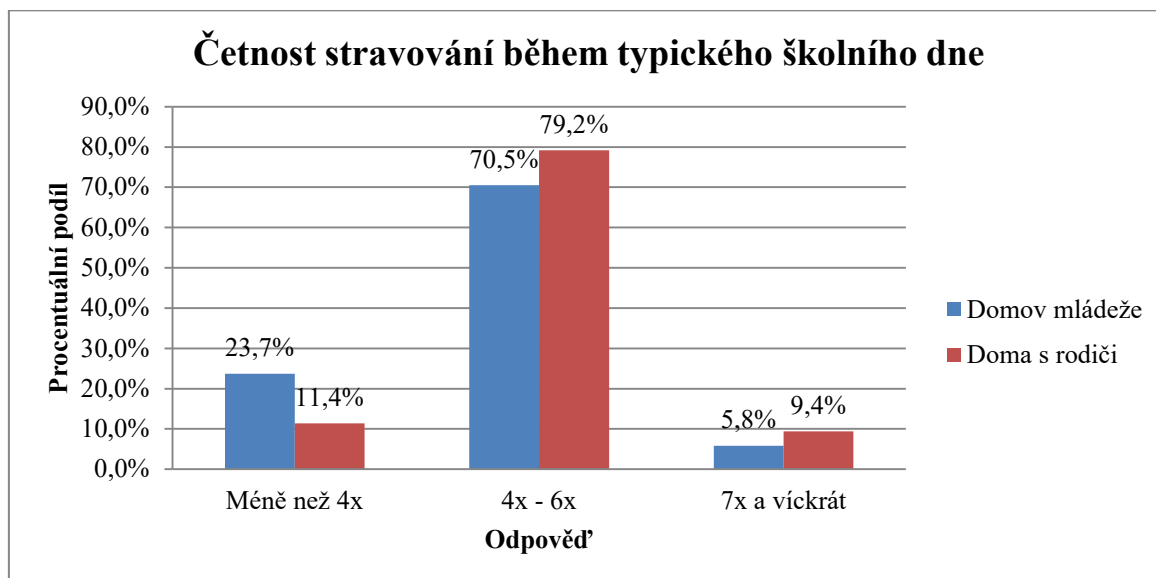
Graf č. 2: Vyhodnocení položky č. 1 (Podíl dívek a chlapců ve skupině respondentů.)



V rámci třetí položky bylo dotazníkovým šetřením zjišťováno, z jaké obce dospívající pocházejí. Při vyhodnocení získaných dat se ukázalo, že místo původu nemá žádný vliv na stravovací zvyklosti a preference sledovaných dospívajících.

V úvodní části dotazníkového šetření bylo zjišťováno, kolikrát denně respondenti jedí a zda je jejich stravování pravidelné. Získaná data popisující četnost jídel během dne se v obou skupinách respondentů výrazně podobají. Nejvíce respondentů z obou skupin zúčastněných uvedlo, že jí čtyřikrát až šestkrát denně. Tato odpověď byla častější u skupiny dospívajících bydlících doma s rodiči.

Graf č. 3: Vyhodnocení položky č. 4 (Kolikrát denně jíte?)



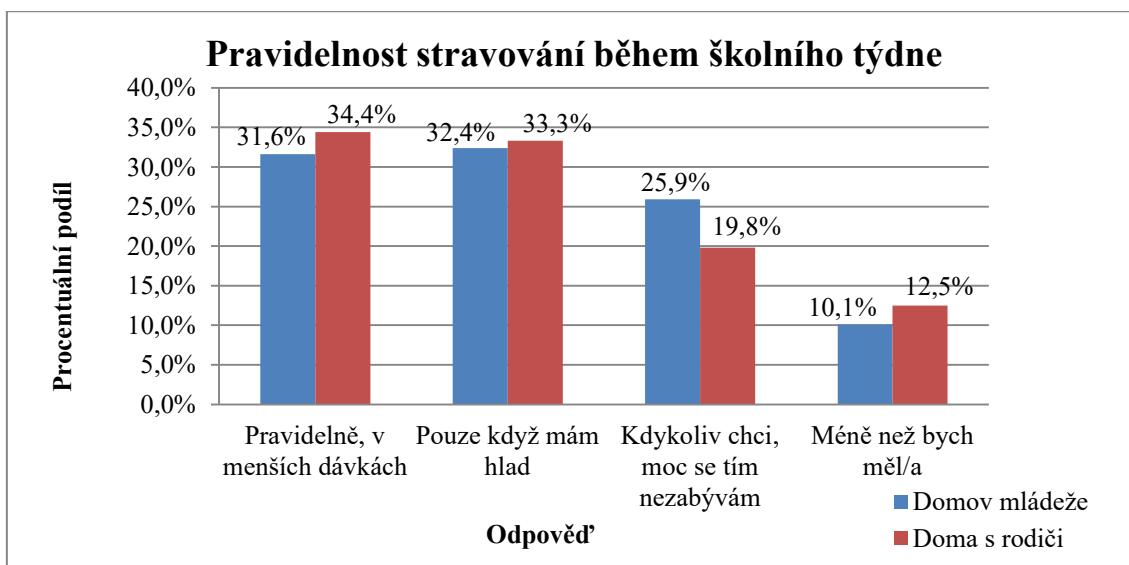
Významná část (téměř čtvrtina) respondentů z domovů mládeže uvedla, že jí méně než čtyřikrát denně. Zde je patrný poměrně velký rozdíl v četnosti této odpovědi (o 12,3 % méně často) ve srovnání s druhou skupinou dospívajících. Tento rozdíl je způsoben dvěma faktory. Prvním faktorem je skutečnost, že dospívající bydlící v domovech mládeže jsou odkázáni především na stravu z těchto zařízení, která ne vždy splňuje jejich představy o chutné či vhodné stravě. Druhým faktorem je skutečnost, že tito dospívající nejsou kontrolováni ze strany rodičů a tedy si řídí své stravovací zvyklosti sami. V těchto případech často dochází k omezování přijímaného množství potravy, což může vést k poruchám příjmu potravy nebo naopak k přibývání na tělesné hmotnosti. Z celkového podílu dospívajících, kteří jedí méně než čtyřikrát za den, tvoří dívky mnohonásobně větší skupinu než chlapci. Poměry jsou následující: 87,9 % dívek a 12,1 % chlapců pobývajících v domovech mládeže a obdobně 81,8 % dívek a 18,2 % chlapců bydlících doma s rodiči uvedlo, že jí méně než čtyřikrát za den.

Nezanedbatelnou skupinu tvoří dospívající, kteří jedí sedmkrát a vícekrát za den. Tuto odpověď zvolilo téměř 10 % respondentů bydlících doma s rodiči a necelých 6 % respondentů z domovů mládeže. Vyšší četnost této odpovědi u dospívajících bydlících doma s rodiči lze přičítat lepší dostupnosti jídla v domácím prostředí. Jídlo zpravidla zajišťují rodiče, kteří také dohlížejí na jeho snědení. Nižší četnost této odpovědi

u dospívajících z domovů mládeže je zapříčiněna především nedostatkem financí, nevhodností stravy zajišťované domovy mládeže, nepřiměřenou snahou o redukci tělesné hmotnosti.

Položka zabývající se hodnocením pravidelnosti stravování v průběhu školního týdne přinesla vyrovnané hodnoty v obou skupinách respondentů. Nejvíce dospívajících z obou skupin zúčastněných uvádělo, že během školního týdne jí pravidelně a v menších dávkách nebo že jí pouze, když mají hlad. Větší rozdíl mezi sledovanými skupinami byl zaznamenán v odpovědi „jím kdykoliv chci, moc se tím nezabývám“. Tento rozdíl je zapříčiněn především větší autonomií středoškoláků pobývajících v domovech mládeže. Poslední odpověď poukazující na nedostatečný přísun výživy zvolilo v obou sledovaných skupinách přibližně 10 % dospívajících. Tato odpověď se častěji objevovala u dívek. Zjištěné poměry jsou následující: 85,6 % děvčat a 14,4 % chlapců pobývajících v domovech mládeže a 66,7 % děvčat a 33,3 % chlapců bydlících doma s rodiči uvedlo, že jí méně, než by mělo. Vyšší výskyt této odpovědi u dívek v obou skupinách zúčastněných lze přičíst vyšší fixaci dívek na jejich zevnějšek. Dívky se ve svém stravování omezují více a častěji než chlapci.

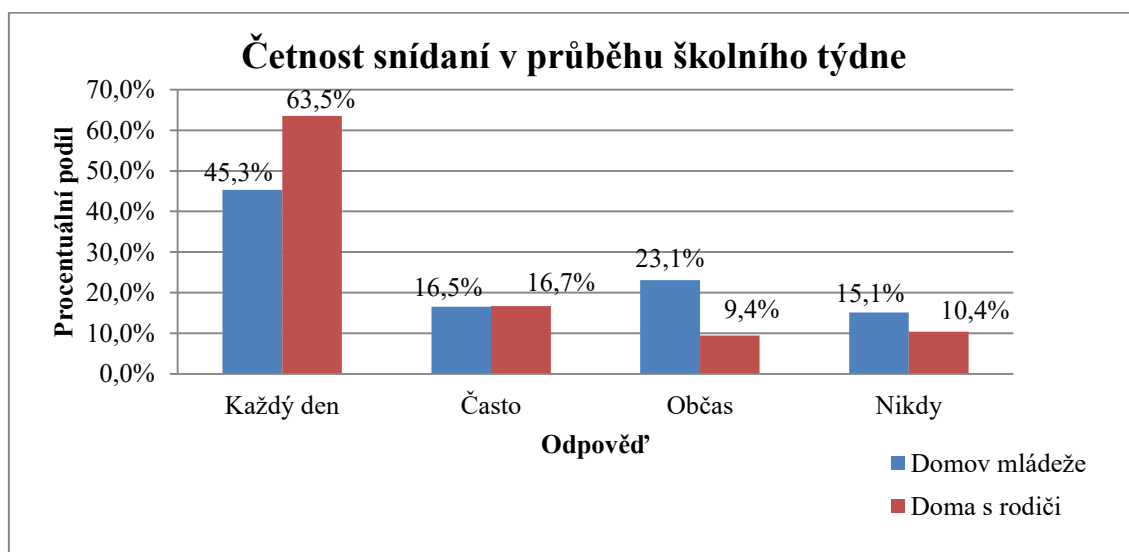
Graf č. 4: Vyhodnocení položky č. 5 (Jak byste zhodnotili své jídelní návyky v průběhu školního týdne?)



V další části dotazníkového šetření bylo zjišťováno, jak probíhá stravování dospívajících během typického školního dne. Tato část dotazníku byla zaměřena nejen na skutečnost, zda dospívající pravidelně jedí během školního dne, ale také na informace o tom, jaké potraviny a proč respondenti nejčastěji konzumují.

Položka týkající se snídání byla první položkou, ve které došlo ke zjištění výrazně rozdílných hodnot mezi oběma sledovanými skupinami. Z grafu č. 5 je patrné, že největší rozdíl (18,2 %) mezi oběma skupinami zúčastněných byl zjištěn u dospívajících, kteří snídají každý den. Skutečnost, že dospívající z domovů mládeže snídají méně často než jejich vrstevníci bydlící doma s rodiči, je zapříčiněna nejen osobními preferencemi a zvyklostmi jedinců, ale také skutečností, že dospívající pobývající v domovech mládeže jsou odkázáni především na snídane, které jsou zajišťovány daným zařízením. Pokud se tedy vyskytne situace, že snídane z jakéhokoliv důvodu nesplňují jejich požadavky, je pravděpodobné, že se tomuto jídlu vyhnou. Dospívající z domovů mládeže jsou limitováni nejen nemožností výběru složení snídane, ale také omezenými finančními prostředky na nákup alternativní snídane. Dalším faktorem, který způsobuje méně časté snídání středoškoláků z domovů mládeže, je touha déle si ráno pospat. Tyto středoškoláky nikdo systematicky nebudí (tak jako je tomu mnohdy v rodinách), a proto je u nich častější delší spánek, který má za následek nedostatek času pro přípravu snídane, či nedostatek času pro návštěvu školní jídelny.

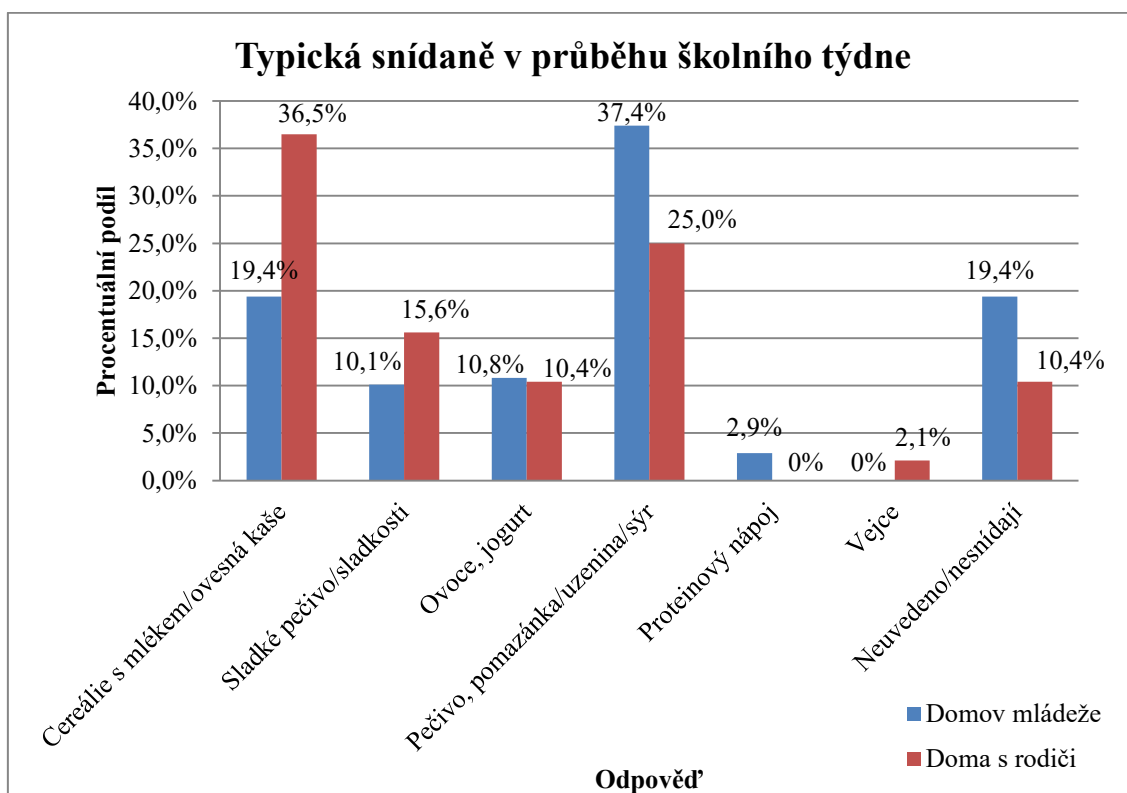
Graf č. 5: Vyhodnocení položky č. 6 (Jak často v průběhu školního týdne snídáte?)



Další položkou týkající se snídání během školních dnů bylo zjišťováno, jaký druh snídanež je u dospívajících nejčastější a současně z jakého důvodu.

Ze získaných dat vyplynulo, že nejčastějším druhem snídanež dospívajících z domovů mládeže je pečivo s pomazánkou, uzeninou nebo sýrem. Je zcela jisté, že tento druh snídanež je u této skupiny nejčastější proto, že je respondentům připravován v domovech mládeže, a proto je pro ně nejlépe dosažitelný. Mnozí dospívající uvádějí, že tuto snídani využívají jenom proto, že je již zaplacená, nebo proto, že nemají nic jiného k dispozici (na výběr), a to nejčastěji z finančních důvodů. Druhý nejčastější druh snídanež středoškoláků pobývajících v domovech mládeže tvoří cereálie s mlékem nebo ovesná kaše. Tuto odpověď uvedla necelá pětina respondentů z této skupiny. Zde se patrně jedná o jedince, kteří upřednostňují zdravý druh snídanež před skutečností, že jim snídani připraví někdo jiný. Nutno poznamenat, že příprava tohoto druhu snídanež není příliš náročná a dospívající ji zvládnou snadno a rychle. Necelá pětina respondentů z domovů mládeže svůj nejčastější druh snídanež neuvedla, či uvedla, že nesnídá vůbec.

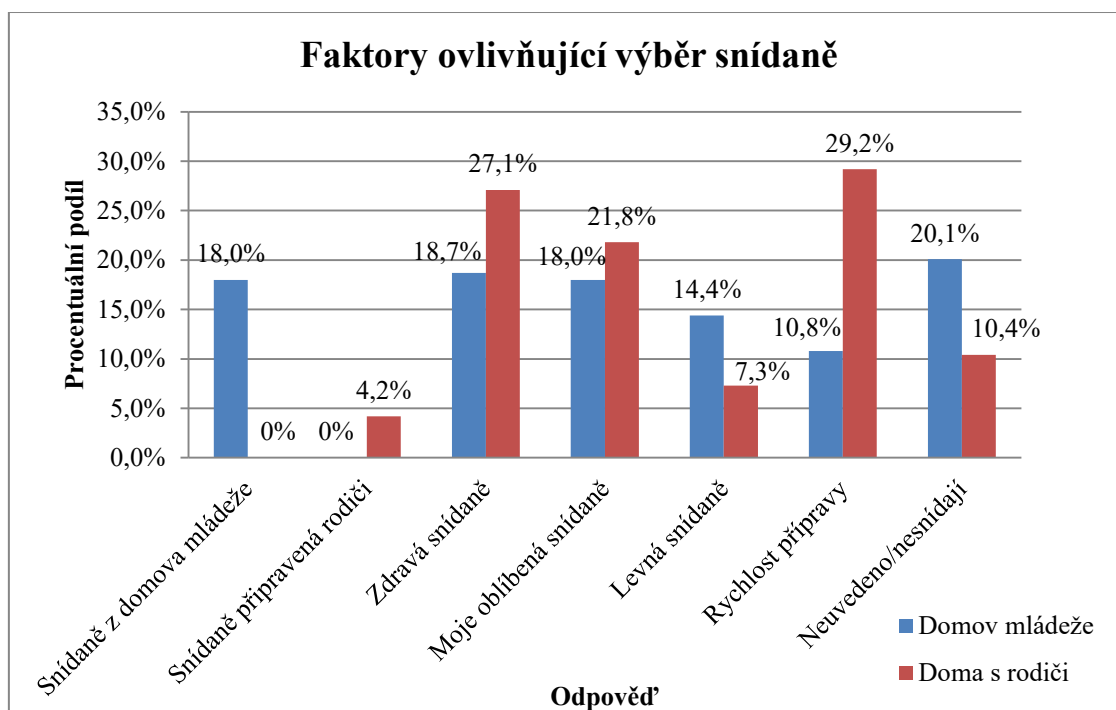
Graf č. 6: Vyhodnocení první části položky č. 7 (Uveďte, jak vypadá Vaše obvyklá snídanež v průběhu školního týdne.)



Dospívající bydlící doma s rodiči nejčastěji snídají cereálie s mlékem nebo ovesnou kaši. Tuto snídani konzumuje více než třetina respondentů z této skupiny. Druhou nejčastější formou snídaně je pečivo s pomazánkou, uzeninou či sýrem. Poměrně významná část dospívajících bydlících doma s rodiči snídá sladké pečivo či sladkosti. Pouze 10,4 % těchto respondentů uvedlo, že nesnídá vůbec, nebo druh snídaně neuvedlo.

Na základě údajů z grafu č. 6 se lze domnívat, že adolescenti bydlící doma s rodiči snídají zdravěji než jejich vrstevníci z domovů mládeže. Rozdíl je nejvíce viditelný ve skupině, která snídá cereálie s mlékem nebo ovesnou kaši. Tento druh snídaně si vybírá téměř dvakrát více dospívajících bydlících doma s rodiči než těch, kteří pobývají v domovech mládeže. Co se týče dalších druhů snídaně (sladké pečivo či sladkosti a ovoce s jogurtem), u těch jsou zjištěné hodnoty u obou skupin zúčastněných velmi podobné. Jedinou rozdílnou odpovědí v obou skupinách byla snídáně ve formě proteinového nápoje či vajec. Proteinový nápoj snídá 2,9 % dospívajících pobývajících v domovech mládeže a vejce snídá 2,1 % dospívajících bydlících doma s rodiči. Obě skupiny respondentů volí tento druh snídaně z důvodu zlepšení svého sportovního výkonu.

Graf č. 7: Vyhodnocení druhé části položky č. 7 (Uveďte důvod, proč si dáváte právě Váš uvedený druh snídaně.)



Mezi nejčastější faktory ovlivňující výběr snídaně u respondentů pobývajících v domovech mládeže patří nutriční vyváženost stravy a její pozitivní vliv na organismus, individuální pocit oblíbenosti určité stravy, snadná dostupnost stravy, která je zajišťována domovem mládeže. Přibližně pětina respondentů z této skupiny nikdy nesnídá nebo neuvedla důvod, proč preferuje určitý druh snídaně. Dospívající pobývající v domovech mládeže nesnídají především proto, že jsou ráno ve spěchu, nemají hlad, chuť nebo po probuzení trpí nevolností.

Otázka poskytování snídaní domovy mládeže je velice citlivá. Z výpovědí dospívajících je patrné, že složení snídaní nesplňuje jejich nároky z mnoha důvodů. Na základě sesbíraných dat lze vyvodit, že snídaně poskytované domovy mládeže jsou jednotvárné, často se opakují a nesplňují nutriční nároky dospívajícího organismu. Této problematice je třeba věnovat zvýšenou pozornost, neboť právě domovy mládeže mají značný vliv na stravovací zvyklosti dospívajících.

Dospívající bydlící doma s rodiči si svou snídani vybírají na základě snadné a rychlé přípravy, na základě výživové hodnoty stravy a její vyváženosti a v neposlední řadě následují své individuální preference a oblíbenost určité stravy. V této skupině respondentů neuvedlo důvod výběru určitého druhu snídaně nebo vůbec nesnídá pouze 10,4 % dospívajících. Dospívající bydlící doma s rodiči, kteří nesnídají, uvádějí stejné důvody této situace jako dospívající z domovů mládeže, tedy nedostatek času po probuzení, nevolnost nebo chybějící pocit hladu.

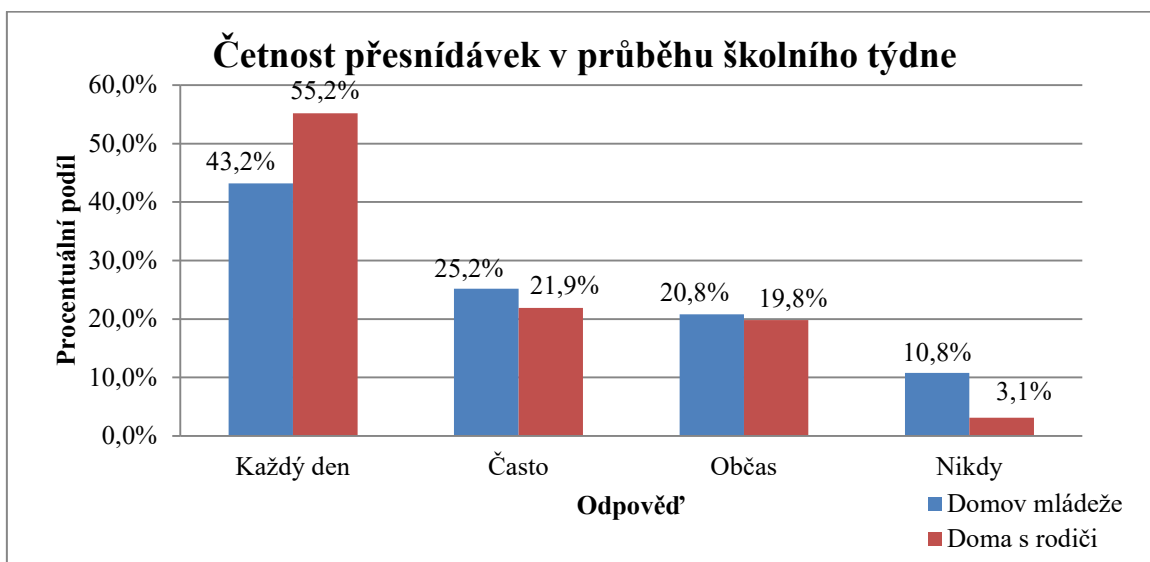
Zajímavým faktorem, který ovlivňuje výběr určitého druhu snídaně, je bezesporu cena. Levný druh snídaně je rozhodující pro 14,4 % dospívajících z domovů mládeže a pro 7,3 % dospívajících bydlících s rodiči.

Následující část dotazníku zaměřená na dopolední přesnídávku zahrnovala dvě položky. Nejprve bylo zjišťováno, zda a jak často dospívající mívají přesnídávku během školního týdne. Následně byl zjišťován nejčastější druh jejich přesnídávky.

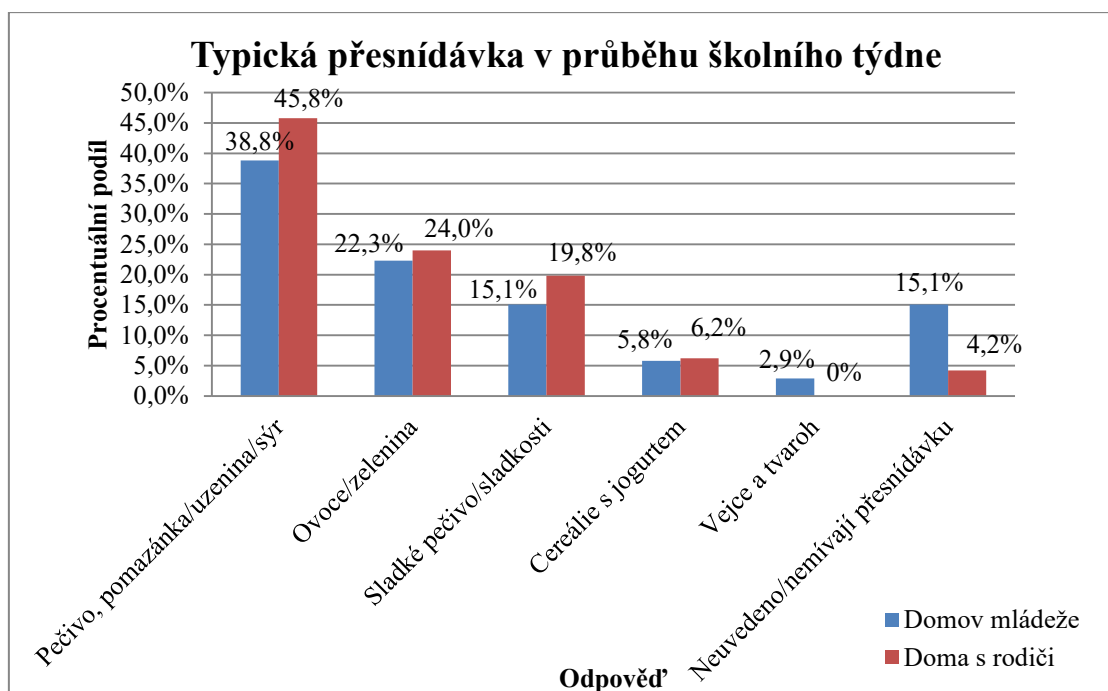
Ze získaných dat vyplývá, že nejvíce respondentů mívá dopolední přesnídávku každý den. Tuto odpověď zvolilo o 12 % více žáků bydlících doma s rodiči, než těch, kteří pobývají v domovech mládeže. Přibližně 20 % respondentů v každé skupině zúčastněných mívá dopolední přesnídávku během školního týdne často nebo občas. Nejmenší podíl tvoří ti žáci, kteří nemívají dopolední přesnídávku vůbec. Tato odpověď převažuje u dospívajících z domovů mládeže o 7,7 % ve srovnání s dospívajícími bydlícími s rodiči.

Nejčastějším typem přesnídávky je u obou skupin respondentů pečivo s pomazánkou, uzeninou nebo sýrem. Častá je přesnídávka tvořená ovocem či zeleninou nebo sladkým pečivem či sladkostmi.

Graf č. 8: Vyhodnocení položky č. 8 (Míváte v průběhu školního týdne přesnídávku?)

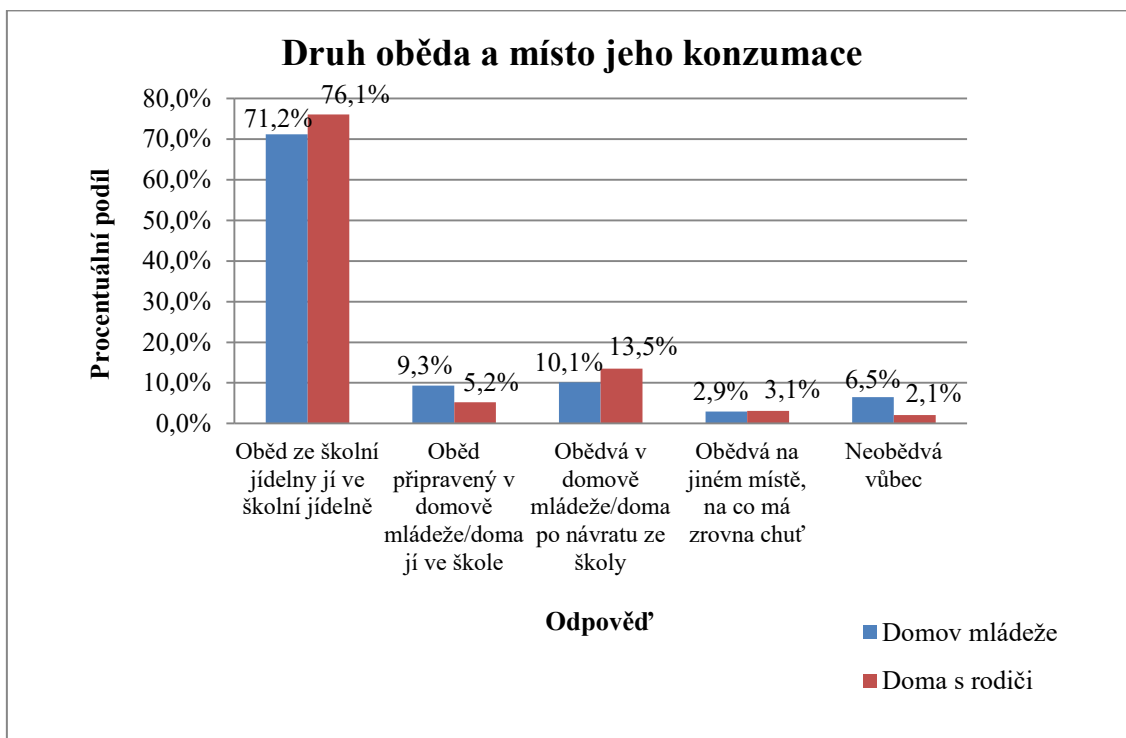


Graf č. 9: Vyhodnocení položky č. 9 (Uveďte, jak vypadá Vaše obvyklá přesnídávka v průběhu školního týdne.)



Oběd patří mezi jedno z hlavních jídel dne. Vzhledem k jeho důležitosti bylo v rámci šetření zjišťováno, jaký druh oběda a na jakém místě dospívající konzumují.

Graf č. 10: Vyhodnocení položky č. 10 (Co a kde obědváte během školních dnů?)



Největší podíl dospívajících bydlících v domovech mládeže konzumuje školní oběd ve školní jídelně. Tento jev je mimo jiné zapříčiněn tím, že dospívající, kteří pobývají v domovech mládeže, mají omezené možnosti, co se vlastní přípravy teplých pokrmů týče, tedy je pro ně dobrou variantou docházet do školní jídelny a tím si zajistit alespoň jedno teplé jídlo denně. Mnoho respondentů uvádí, že na oběd do školní jídelny dochází i přesto, že jim tamní strava nechutná. Důvodem je skutečnost, že obědy jsou předem zaplacené rodiči.

Variantu obědu připraveného v domově mládeže, který později sní ve škole, preferuje přibližně jedna desetina zúčastněných. Přibližně stejný podíl dospívajících uvádí, že školní obědy nejí, a proto obědvá až po ukončení školního vyučování, při příchodu do domova mládeže. Tento postup je poměrně nepraktický ve dnech, kdy mají středoškoláci dlouhé vyučování a do domova mládeže se vracejí až později odpoledne. Je to jeden z důvodů nepravidelného stravování v tomto věku.

Pouze 2,9 % respondentů zvolilo variantu obědu v bufetu či restauraci poblíž školy, kde by si sami zvolili, na co mají právě chuť. Vzhledem k omezenému finančnímu rozpočtu dospívajících z domovů mládeže se dá usuzovat, že je to právě tento důvod, který způsobuje, že je podíl takto odpovídajících adolescentů poměrně malý.

Oproti tomu byl zaznamenán větší podíl dospívajících, kteří neobědvají vůbec. Tvoří celkem 6,5 % a patří sem adolescenti, kteří nedocházejí do školní jídelny z důvodu nevyhovujícího jídla, adolescenti, kteří se snaží o redukci tělesné hmotnosti a také ti, kterým to neumožňuje jejich finanční situace.

Stejně jako tomu bylo v předchozí skupině respondentů, i adolescenti bydlící doma s rodiči uvádějí, že jejich nejčastější formou obědu během školních dnů je oběd ze školní jídelny. Tuto možnost zvolilo 76,1 % respondentů, což je o 4,9 % více než v první skupině dospívajících bydlících v domovech mládeže. Důvody zapříčiňující tuto skutečnost jsou poměrně zřejmé. Školní obědy jsou dostupné za přijatelnou finanční částku a není třeba jakékoliv vlastní iniciativy ze strany dospívajícího či jeho rodiny. V dnešní době je velmi časté, že oba rodiče docházejí do zaměstnání a v rodině tedy nezbývá čas pro přípravu každodenních obědů. Školní obědy jsou snadnou a přijatelnou alternativou.

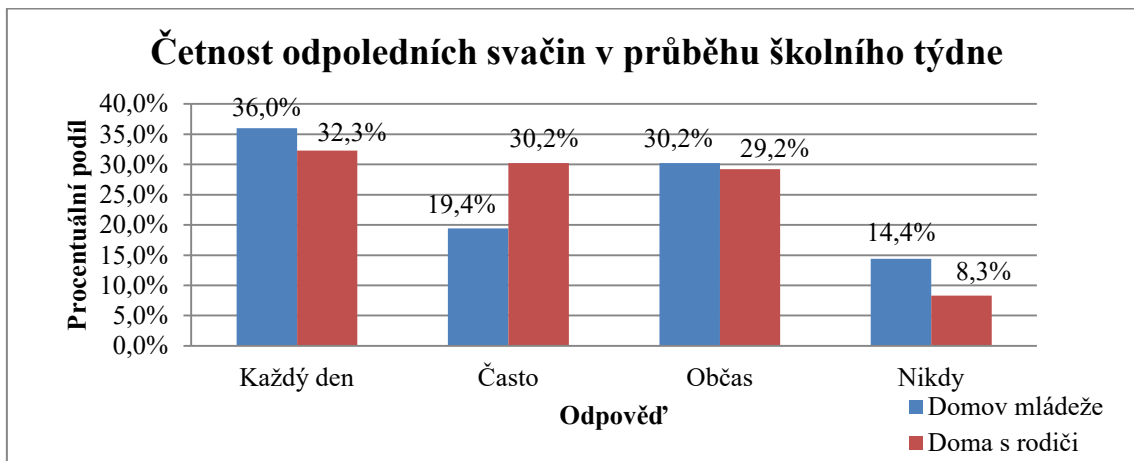
Ze získaných údajů vyplývá, že poměrně malé procento dospívajících obědvá vlastní oběd přinesený z domova ve škole. Oproti tomu 13,5 % dospívajících nedochází na oběd ve škole, nýbrž obědvá až doma po návratu ze školy. U dospívajících bydlících s rodiči je tento jev pochopitelný, neboť v těchto rodinách je většinou zabezpečeno, že funguje dospělá osoba, která oběd připraví. Jak už bylo zmíněno u respondentů z domovů mládeže, je k zamyšlení, do jaké míry je tento přístup z výživového hlediska přínosný, neboť bezpochyby zapříčiňuje nepravidelný příjem potravy během dne.

I ve skupině dospívajících bydlících s rodiči je pouze málo respondentů, kteří preferují oběd z bufetu či restaurace podle svého přání. I v tomto případě se lze domnívat, že je tato skutečnost způsobena omezeným finančním rozpočtem dospívajících, kteří své peníze použijí raději na nákup něčeho jiného než na zajištění vlastního stravování.

Zbývající respondenti (2,1 %) uvedli, že neobědvají vůbec. Mezi jejich důvody patří nedostatek času, hlídání tělesné hmotnosti, ale také skutečnost, že si zapomenou oběd objednat ve školní jídelně.

Další část dotazníkového šetření byla zaměřena na stravování středoškoláků v odpolední části dne. Bylo zjišťováno, zda dospívající odpoledne svačí a jak vypadá jejich nejčastější odpolední svačina v průběhu školního týdne.

Graf č. 11: Vyhodnocení položky č. 11 (Míváte v průběhu školního týdne odpolední svačinu?)



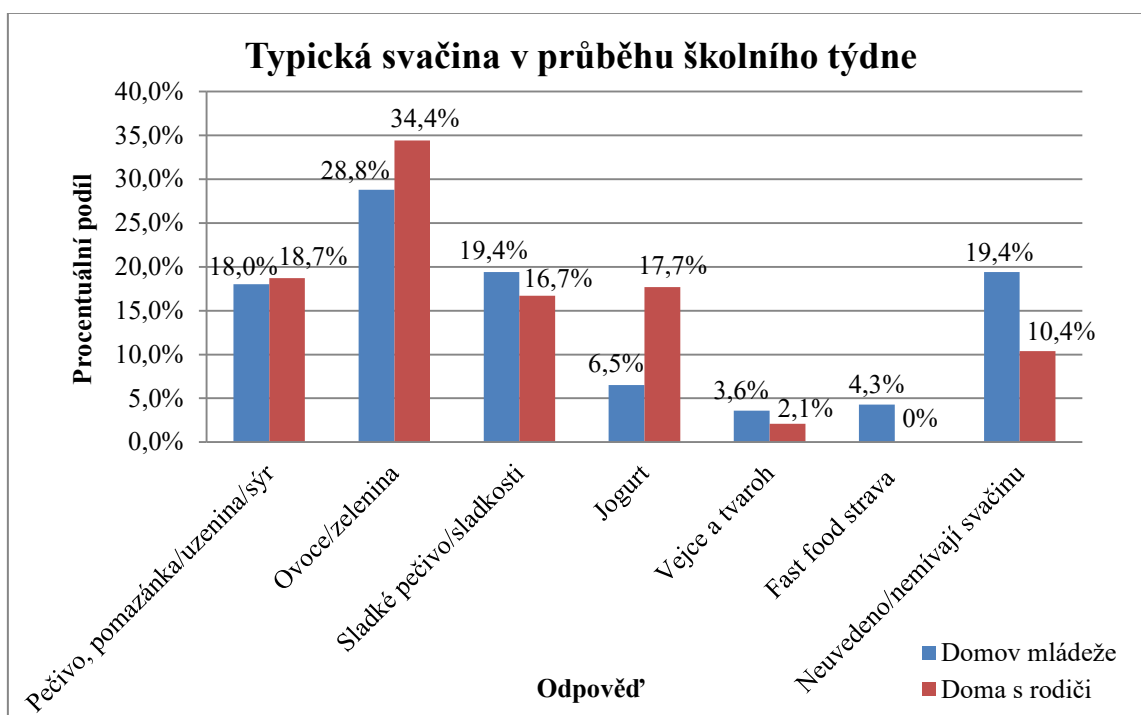
Nejvíce dospívajících z domovů mládeže konzumuje odpolední svačinu každý den nebo jen občas. Skutečnost, že téměř polovina dospívajících z této skupiny respondentů konzumuje odpolední svačinu pouze občas (30,2 %) nebo vůbec (14,4 %) je v mnoha případech způsobena pozdním obědem, který následuje až po příchodu do domova mládeže ze školy. Často se stává, že mezi obědem a večeří je malý časový úsek a tedy nezbývá prostor pro odpolední svačinu. Tento jev se neslučuje se zásadami správné výživy, neboť stravování není pravidelné a značná část energie je přijímána až pozdě odpoledne a večer.

Konzumace odpoledních svačin v průběhu školního týdne je naopak rozdílná u mládeže, která bydlí doma s rodiči. V této kategorii je procentuální podíl dospívajících, kteří konzumují odpolední svačinu každý den, často nebo občas velmi vyrovnaný. Každou z těchto odpovědí zvolilo přibližně 30 % respondentů. Pouze 8,3 % respondentů z této skupiny dotazovaných uvedlo, že odpolední svačinu nemívá vůbec, což je o 6,1 % méně než u respondentů z domova mládeže.

Nejčastější formou odpolední svačiny u obou skupin sledovaných respondentů je ovoce nebo zelenina. Z výživového hlediska je lepší konzumovat k odpolední svačině spíše zeleninu. Nicméně skutečnost, že dospívající nejčastěji sáhnou po této možnosti (i v případě ovoce) je potěšující, neboť se jedná o jednu z nejzdravějších variant svačiny. Další častou formou odpolední svačiny je pečivo s pomazánkou, uzeninou nebo sýrem, či sladké pečivo nebo sladkosti. Získané procentuální hodnoty jsou velmi podobné

u obou skupin zúčastněných středoškoláků. Největší rozdíl mezi oběma sledovanými skupinami je patrný u těch, kteří odpověděli, že k odpolední svačině mívají jogurt. Tuto odpověď zvolilo celkem 17,7 % dospívajících bydlících doma s rodiči a pouze 6,5 % dospívajících z domovů mládeže. Vejce a tvaroh si dává velmi podobný podíl respondentů z obou skupin zúčastněných. Důvody vedoucí k tomuto druhu svačiny jsou především sportovní a výkonnostní. Stravu typu rychlého občerstvení si dávají ke svačině pouze dospívající, kteří pobývají v domovech mládeže. Ukázalo se, že poměrně velké množství dospívajících z domovů mládeže neuvedlo druh nejčastější svačiny či svačinu nemívá vůbec. Jedná se o celkem 19,4 % ve srovnání s 10,4 % dospívajících bydlících s rodiči.

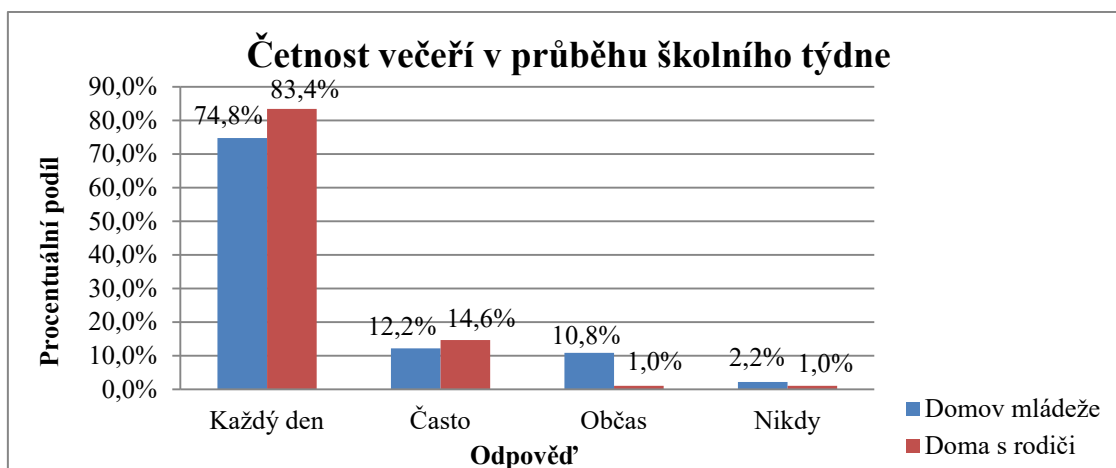
Graf č. 12: Vyhodnocení položky č. 12 (Uveďte, jak vypadá Vaše obvyklá odpolední svačina v průběhu školního týdne.)



Následující část dotazníkového šetření byla zaměřena na večeře. První položkou byla zjišťována četnost večeří během školních dnů. Ze získaných dat je patrné, že naprostá většina obou skupin respondentů večeří každý den v průběhu školního týdne. Procentuální podíl dospívajících, kteří večeří často, je u obou skupin velmi podobný a pohybuje se v rozmezí 12 až 15 %. Pouze desetina dospívajících z domovů mládeže a jen

1 % dospívajících bydlících doma s rodiči večeří občas. Naprosto zanedbatelný podíl středoškoláků v obou dotazovaných skupinách nevečeří nikdy.

Graf č. 13: Vyhodnocení položky č. 13 (Jak často v průběhu školního týdne večeříte?)



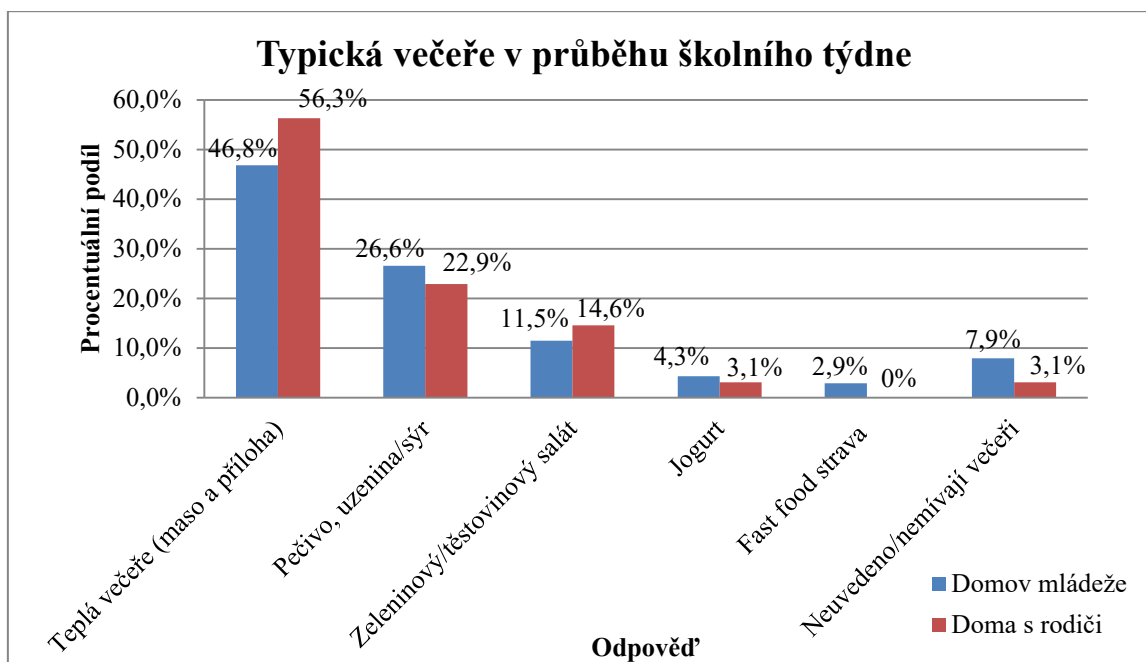
Z vyhodnocených dat vyplývá, že obě skupiny respondentů nejčastěji večeří teplou večeří, která má podobu masa a přílohy. Tuto odpověď zvolila téměř polovina všech dospívajících z domovů mládeže, kterým je tato forma večeře zprostředkována právě tímto zařízením. Pouze zanedbatelné procento respondentů uvedlo, že v průběhu školního týdne večeří teplou večeří, kterou si přivezli na začátku týdne z domova. Problémem večeří zajišťovaných domovy mládeže je skutečnost, že mnohým dospívajícím tyto večeře nechutnají, jedí je s donucením a pouze proto, že jsou tyto večeře již zaplacený rodiči. Dle tvrzení těchto středoškoláků jsou večeře málo rozmanité a málo chutné.

Ve skupině dospívajících bydlících doma s rodiči večeří teplou večeří více než polovina respondentů. Tito dospívající večeří teplou večeří v podobě masa a přílohy proto, že jim ji připravili rodiče (nejčastěji matka). Tato skutečnost dokládá, že alespoň část rodičů, kteří mají své děti doma pod dohledem, dbá na jejich stravování a současně má větší možnost jejich stravování ovlivnit.

Večeře ve formě pečiva s uzeninou či sýrem byla druhou nejčastější variantou zvolenou oběma skupinami respondentů. Tuto odpověď zvolila přibližně čtvrtina zúčastněných v každé skupině. Zeleninový nebo těstovinový salát je nejčastější formou večeře pro přibližně 10 až 15 % zúčastněných v každé skupině. Zajímavá je skutečnost,

že k večeři je konzumována také strava typu rychlého občerstvení. Tento jev je však patrný pouze u dospívajících z domovů mládeže.

Graf č. 14: Vyhodnocení první části položky č. 14 (Uved'te, jak vypadá Vaše obvyklá večeře v průběhu školního týdne.)



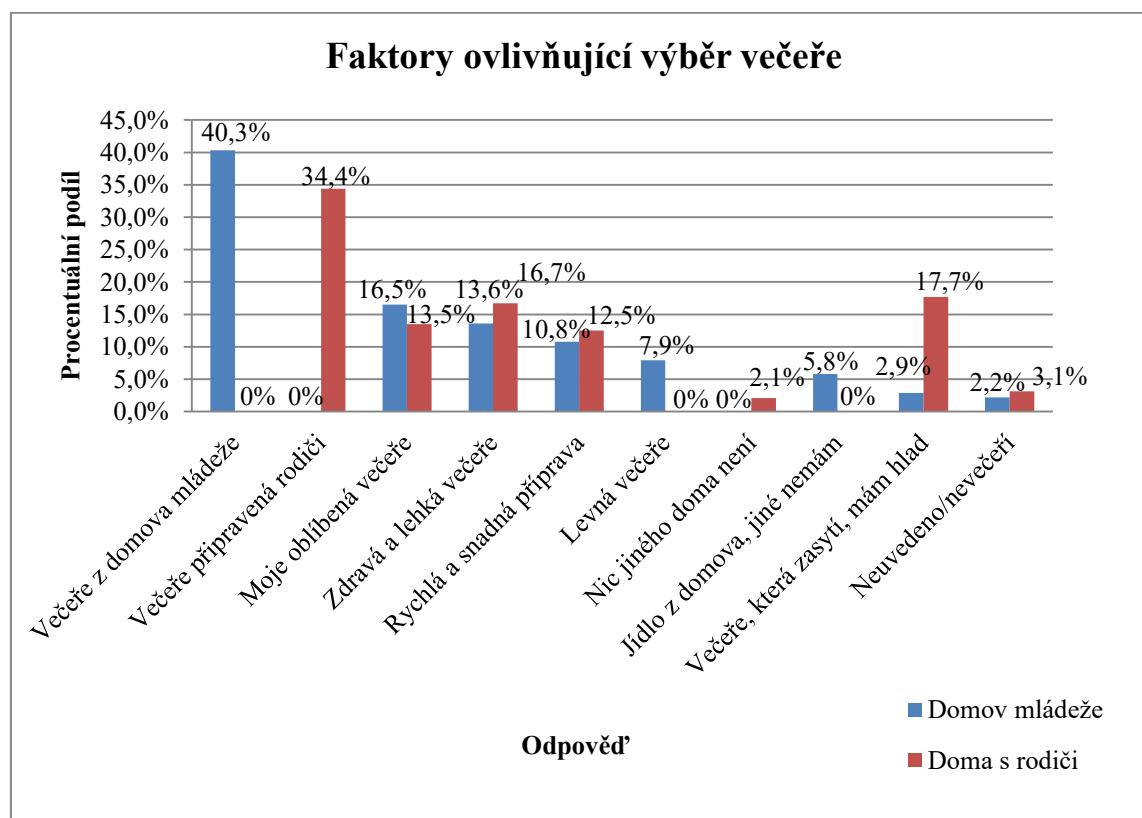
Z grafu č. 15 je patrné, že dospívající z domovů mládeže nejčastěji večeří to, co je jim poskytnuto v domově mládeže. Stejně tak dospívající bydlící doma s rodiči večeří nejčastěji to, co jim doma připraví rodiče. Podstata obou odpovědí je shodná. Oběma skupinám dospívajících připravuje večeři někdo jiný. Jediný rozdíl je ve skutečnosti, že večeře, která je připravována rodiči může být dospívajícím jedincem alespoň částečně ovlivněna. Večeře z domova mládeže je však jen jedna a jedinec nemá možnost výběru.

Večeři, která zahrnuje oblíbené jídlo jedince, zvolil přibližně stejný podíl respondentů z obou skupin zúčastněných. Tato odpověď mírně převládala u dospívajících z domova mládeže. Tento mírný rozdíl lze vysvětlit menším dohledem rodičů a větší autonomií těchto dospívajících v oblasti stravování. Dalším důvodem je skutečnost, že dospívající bydlící doma s rodiči se většinou musí podřídít tomu, co je doma k jídlu a co jim rodiče připraví.

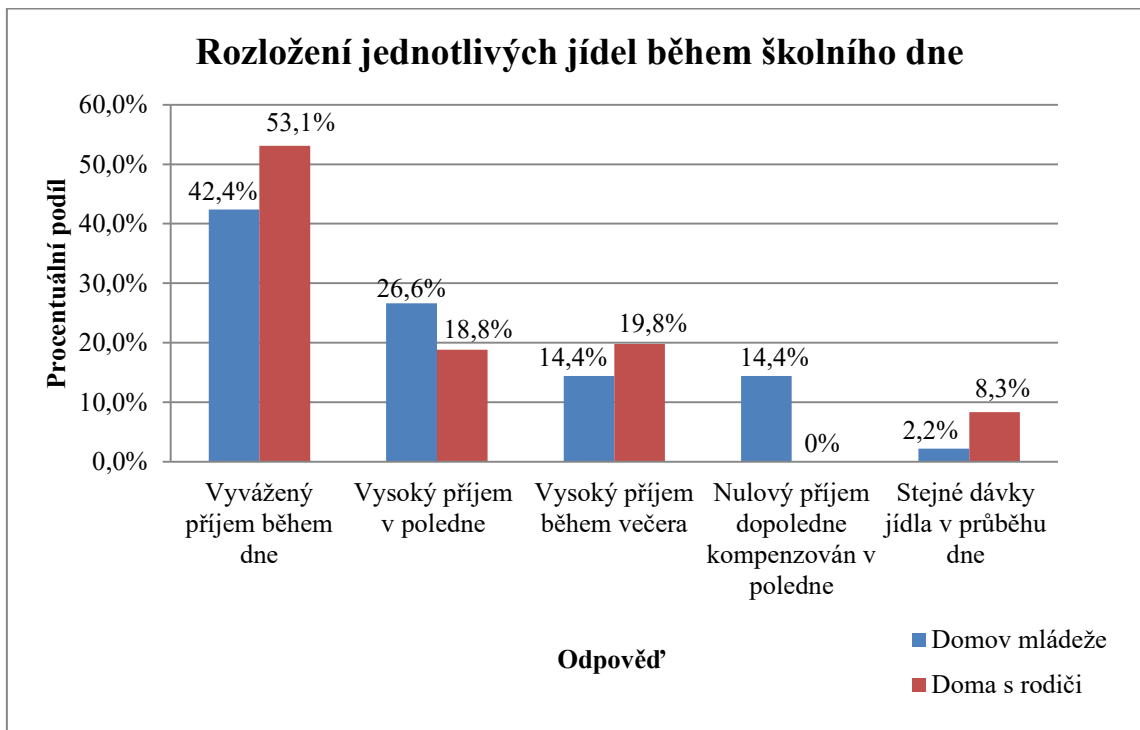
Zdravá a lehká strava či rychlost a nenáročnost přípravy patří mezi další důležité faktory ovlivňující výběr večeře. Výběr večeře na základě finanční dostupnosti byl zjištěn pouze u dospívajících z domovů mládeže. Tento faktor je rozhodující pro 7,9 % respondentů z této skupiny. Pouze dospívající pobývající v domovech mládeže uváděli další důležitý faktor, kterým je skutečnost, že jedí takové jídlo, které si přivezli z domova. Celých 5,8 % dospívajících z domovů mládeže uvedlo tuto odpověď s doplňujícím komentářem, že toto jídlo jí především proto, že jiné jídlo si z ekonomických důvodů dovolit nemohou.

Zajímavou odpovědí bylo vyjádření, že dospívající jedí takový druh večeře, který je zasytí. Tuto možnost uvedlo 17,7 % respondentů bydlících doma s rodiči a 2,9 % respondentů z domovů mládeže. Tímto druhem večeře mají obě skupiny na mysli teplou večeři v podobě masa a přílohy. Lze se domnívat, že takto velký procentuální rozdíl je způsoben především tím, že dospívající mohou v domácím prostředí složení večeře a její přípravu ovlivňovat.

Graf č. 15: Vyhodnocení druhé části položky č. 14 (Uveďte důvod, proč si dáváte právě tento druh večeře.)



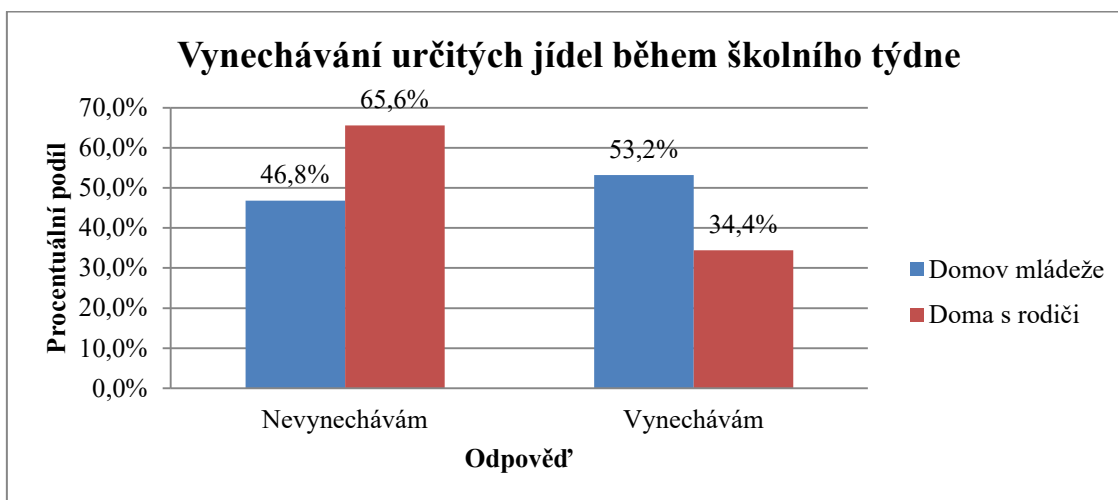
Graf č. 16: Vyhodnocení položky č. 15 (Rozložení jednotlivých jídel během obvyklého školního dne.)



Údaje týkající se rozložení jednotlivých jídel během dne přinesly vyrovnané výsledky v obou skupinách dotazovaných. Největší podíl dospívajících z obou skupin zúčastněných uvedl takový poměr, který se blíží poměru: snídaně 20 až 25 %, přesnídávka 10 %, oběd 30 až 35 %, svačina 10 %, večeře 20 až 30 %, který doporučují odborníci na výživu. Poměry uvedené přibližně čtvrtinou dospívajících z domovů mládeže a pětinou dospívajících bydlících s rodiči nasvědčují tomu, že tito adolescenti přijímají převážnou většinu stravy v rámci jednoho jídla v poledních hodinách. Nadměrně zvýšený příjem stravy ve večerních hodinách byl zaznamenán u obou skupin dospívajících. Častěji byl tento jev zaznamenán u dospívajících bydlících s rodiči. Pouze u dospívajících z domovů mládeže se objevila situace, kdy je nulový příjem potravy během dopoledne kompenzován nadměrným příjmem potravy v poledne. V několika případech se také objevily takové poměry, které vykazovaly téměř stejné procentuální zastoupení výživy v rámci všech pěti jídel během dne.

V dotazníkovém šetření bylo zjišťováno také to, zda a proč dospívající vynechávají v průběhu školního týdne snídani, oběd či večeři.

Graf č. 17: Vyhodnocení položky č. 16 (Vynecháváte v průběhu školního týdne snídani, oběd nebo večeři?)



Respondenti, kteří nevynechávají žádné jídlo během školního týdne, převažují ve skupině dospívajících, kteří bydlí s rodiči. Během školního týdne vynechávají určitá jídla především dospívající z domovů mládeže (o 18,8 % více než dospívající bydlící s rodiči).

Bylo zjištěno, že z 53,2 % dospívajících z domovů mládeže, kteří vynechávají alespoň jedno hlavní jídlo za den, celkem 23 % respondentů vynechává dvě hlavní jídla denně a 6,8 % respondentů vynechává tři hlavní jídla za den. U dospívajících, kteří bydlí doma s rodiči, bylo zjištěno, že 34,4 % dospívajících vynechává alespoň jedno hlavní jídlo za den, z toho 24,2 % dospívajících vynechává dvě hlavní jídla denně a 12,1 % vynechává tři hlavní jídla za den.

Hodnoty, které vypovídají o vynechávání hlavních jídel ve spojitosti s pohlavím, jsou následující: 73 % dívek a 27 % chlapců z domovů mládeže a 54,5 % dívek a 45,5 % chlapců bydlících doma s rodiči vynechává alespoň jedno hlavní jídlo za den.

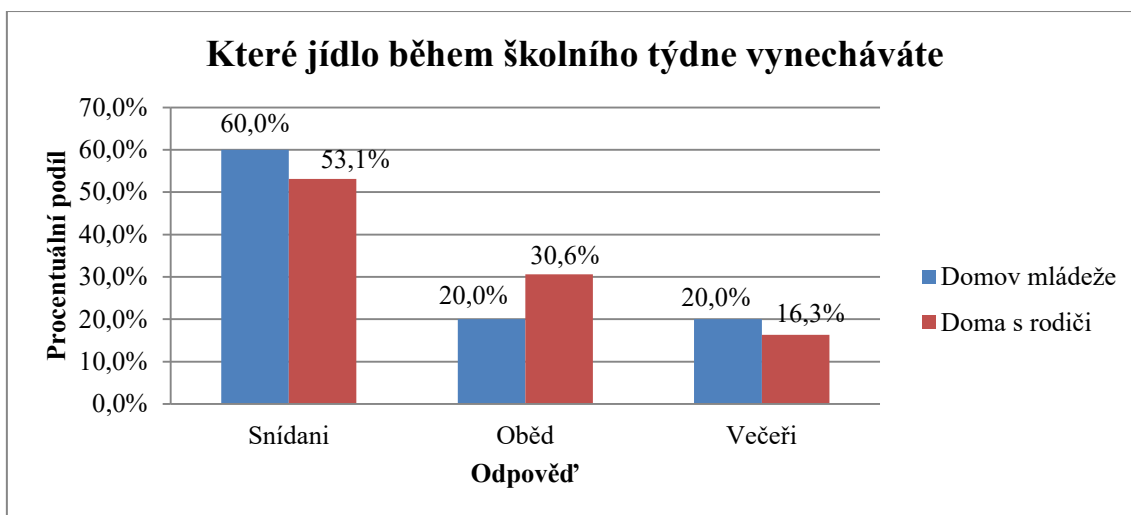
Ze sesbíraných dat je patrné, že obě skupiny dospívajících nejčastěji vynechávají snídani. Je nutné podotknout, že rozdíl 6,9 % mezi oběma skupinami respondentů není velký. Je tedy k zamyšlení, že dospívající bydlící doma s rodiči, vynechávají snídani téměř stejně často jako dospívající z domovů mládeže, přestože jsou trvale pod dohledem rodičů.

Méně respondentů v obou skupinách vynechává oběd. Oběd vynechávají především dospívající, kteří bydlí s rodiči. Tato skutečnost je zapříčiněna následujícími faktory: dospívající z domovů mládeže nemají jinou alternativu teplého jídla, a proto častěji

navštěvují školní jídelny, naproti tomu dospívající bydlící doma s rodiči mohou oběd ve škole vynechat, neboť doma dostanou teplou stravu, kterou je možné považovat za pozdní oběd či brzkou večeři.

Večeři vynechává nejméně respondentů z obou dotazovaných skupin. V případě vynechávání večeří se jedná především o účelové vynechávání pozdního jídla z důvodu omezování či hlídání si tělesné hmotnosti.

Graf č. 18: Vyhodnocení položky č. 16 (Vynecháváte v průběhu školního týdne snídani, oběd nebo večeři?)

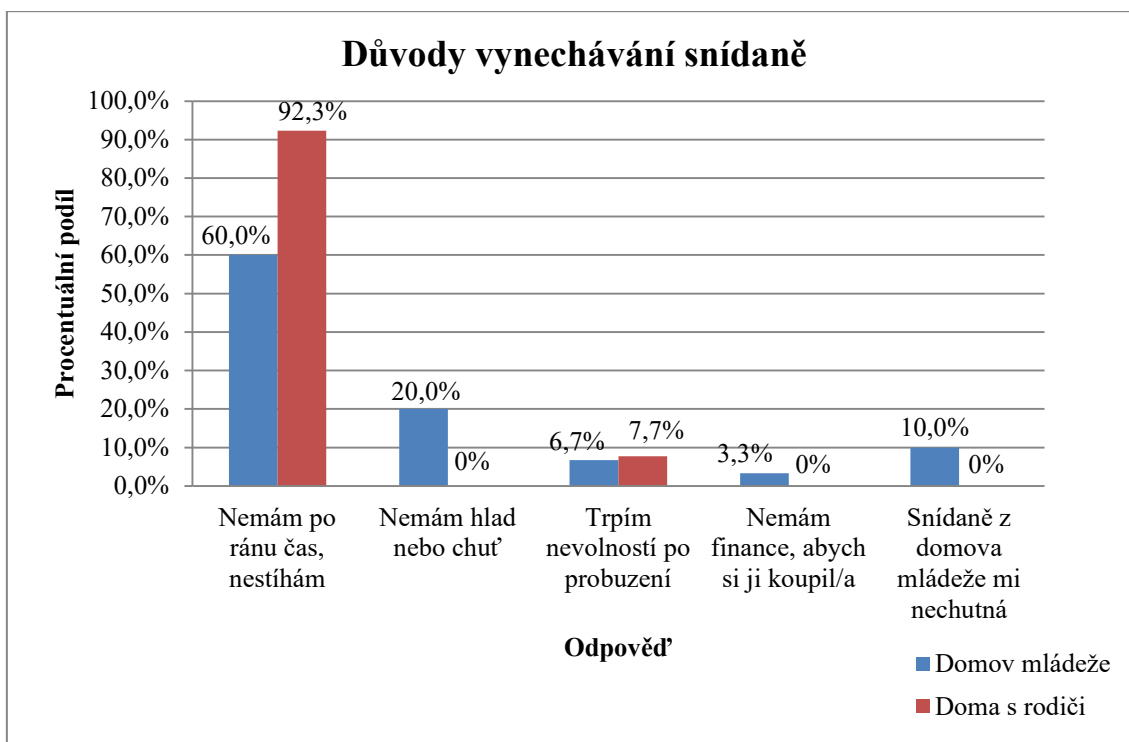


Nejčastějším důvodem pro vynechávání snídaně je u obou skupin respondentů nedostatek času na jídlo po probuzení. Je známou skutečností, že středoškoláci raději upřednostní pár minut spánku před vydatnou snídaní, která by jim dodala energii a živiny pro úspěšný start do nového dne. Z hlediska zásad vyváženého stravování je tento postup naprosto nesprávný. Druhým častým důvodem vynechávání snídaně, který byl zjištěn u obou skupin respondentů, je nevolnost po probuzení. Lze se domnívat, že tato nevolnost je způsobena právě nedostatkem energie a nízkou hladinou cukru v krvi po probuzení. Tuto nevolnost je možné odstranit právě snídaní ihned po probuzení.

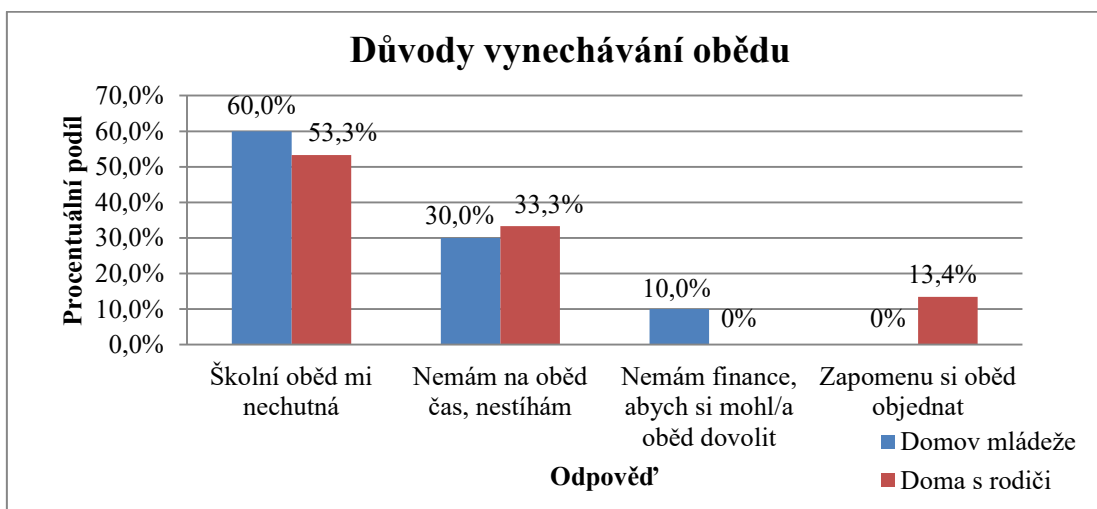
Další důvody pro vynechání snídaně byly zjištěny už jen u skupiny dospívajících z domovů mládeže. Celých 20 % dospívajících uvedlo, že po ránu nemají hlad nebo chuť a 10 % dospívajících uvedlo, že nesnídají, protože jim snídani z domova mládeže

nechutná. Několik respondentů z této skupiny také uvedlo, že nesnídají, protože nemají dostatek financí na to, aby si snídani zajistili.

Graf č. 19: Vyhodnocení položky č. 16 (Vynecháváte v průběhu školního týdne snídani? Pokud ano, uveďte proč.)

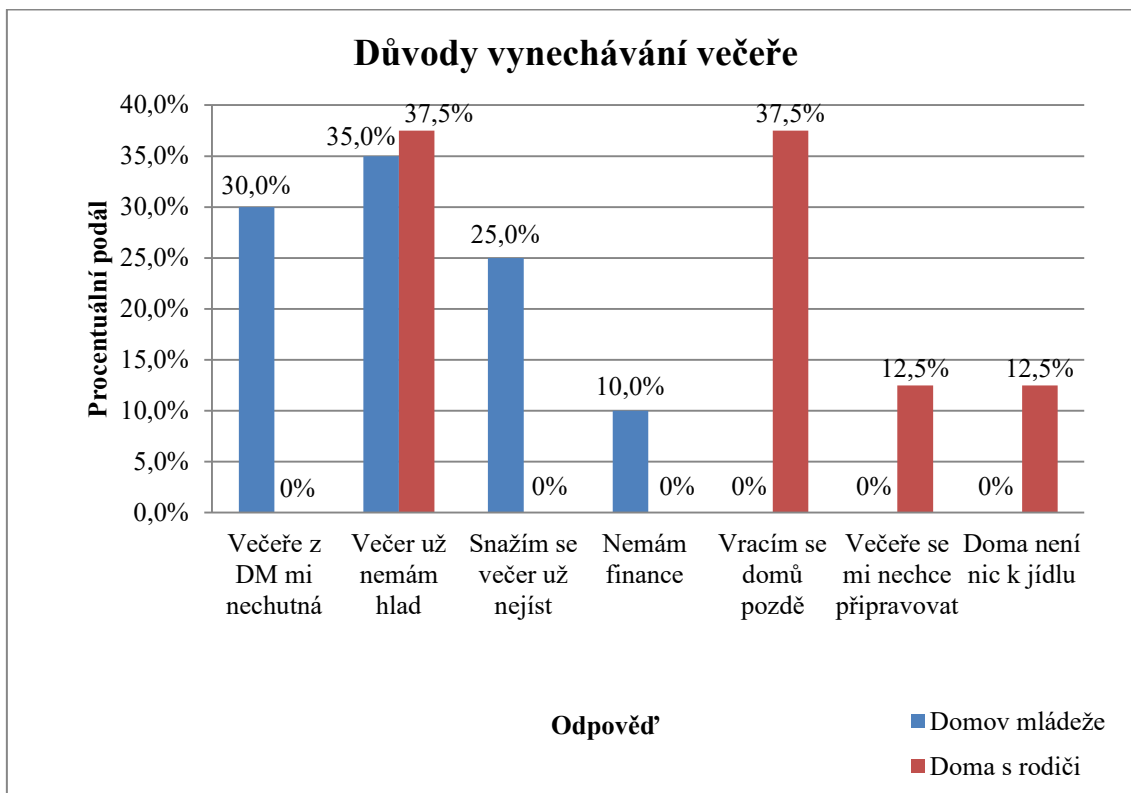


Graf č. 20: Vyhodnocení položky č. 16 (Vynecháváte v průběhu školního týdne oběd? Pokud ano, uveďte proč.)



Dospívající vynechávají oběd nejčastěji proto, že jim školní obědy nechutnají. Tuto odpověď zvolila více než polovina respondentů v obou skupinách zúčastněných. Druhým nejčastějším důvodem pro vynechávání obědu je nedostatek času na jídlo. Tuto odpověď zvolila přibližně třetina respondentů v každé zúčastněné skupině. Poslední důvod zapříčiňující vynechávání obědu se u obou skupin respondentů liší. Středoškoláci z domovů mládeže uvádějí, že nemají dostatek financí na to, aby si mohli obědy dovolit. Naproti tomu středoškoláci bydlící s rodiči uvádějí, že si školní obědy často zapomenou objednat.

Graf č. 21: Vyhodnocení položky č. 16 (Vynecháváte v průběhu školního týdne večeři? Pokud ano, uveďte proč.)

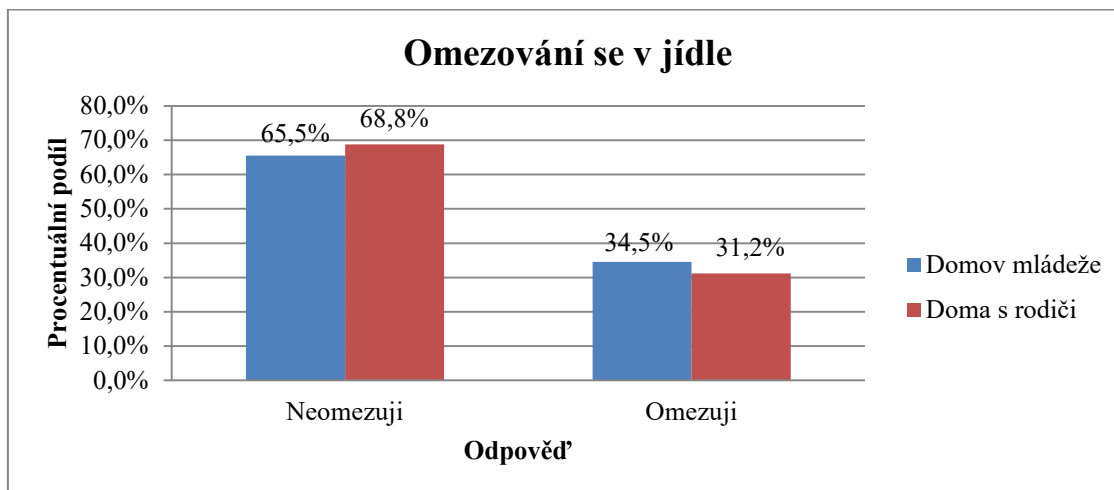


Dospívající pobývající v domovech mládeže vynechávají večeře především proto, že večer už nemají hlad nebo proto, že jim večeře poskytované domovem mládeže nechutnají. Mezi další důvody patří snaha večer nejíst v návaznosti na snížení či udržení optimální tělesné hmotnosti a také nedostatek financí pro nákup večeře.

Středoškoláci bydlící doma s rodiči svou večeří opomíjejí především proto, že večer již nemají hlad, nebo proto, že se vracejí pozdě večer domů a na jídlo již nemají pomyšlení. Tito dospívající vynechávají večeři také proto, že se jim večeře nechce připravovat nebo proto, že doma není nic k jídlu.

V dotazníkovém šetření bylo taktéž zjišťováno, zda se dospívající mládež ve svém stravování omezuje, případně z jakého důvodu a jakým způsobem se omezuje. Data sesbíraná v rámci první části položky ukazují, že obě skupiny respondentů odpovídaly téměř shodně. Větší polovina zúčastněných se domnívá, že se ve svém stravování neomezuje.

Graf č. 22: Vyhodnocení položky č. 17 (Omezujete se ve svém stravování?)



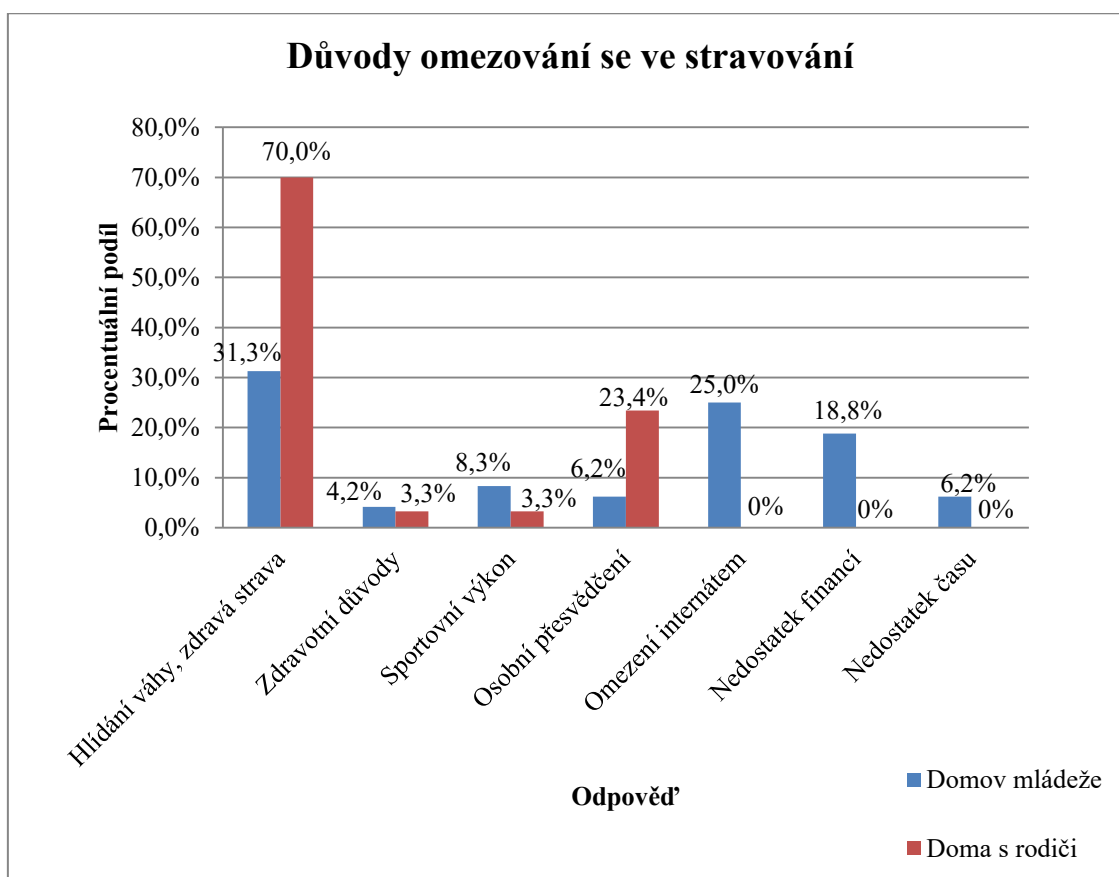
Dospívající, kteří bydlí doma s rodiči, se nejvíce omezují proto, aby si hlídali svoji tělesnou hmotnost a současně jedli zdravě. Tito dospívající uváděli, že jedí málo, omezují konzumaci tučných a sladkých jídel. Druhým nejčastějším důvodem k omezování se ve výživě je osobní přesvědčení. Středoškoláci uvedli, že se omezují ve smyslu vegetariánské či veganské stravy.

Středoškoláci z domovů mládeže se taktéž omezují především z důvodu kontroly své tělesné hmotnosti a snaze jíst zdravě. Celá čtvrtina respondentů z této skupiny uvedla, že je omezována ze strany domova mládeže. Jídla, která jsou zajišťována domovem mládeže, nejsou podle jejich názoru vhodná a chutná. Dospívající uvádějí, že určitá jídla poskytovaná domovem mládeže by si oni sami nevybrali. Další omezení spatřují v otázce

přípravy teplých pokrmů. Domnívají se, že příprava teplých pokrmů pro jednu osobu je nepraktická, finančně náročná, a proto se jim nechce teplé pokrmy připravovat.

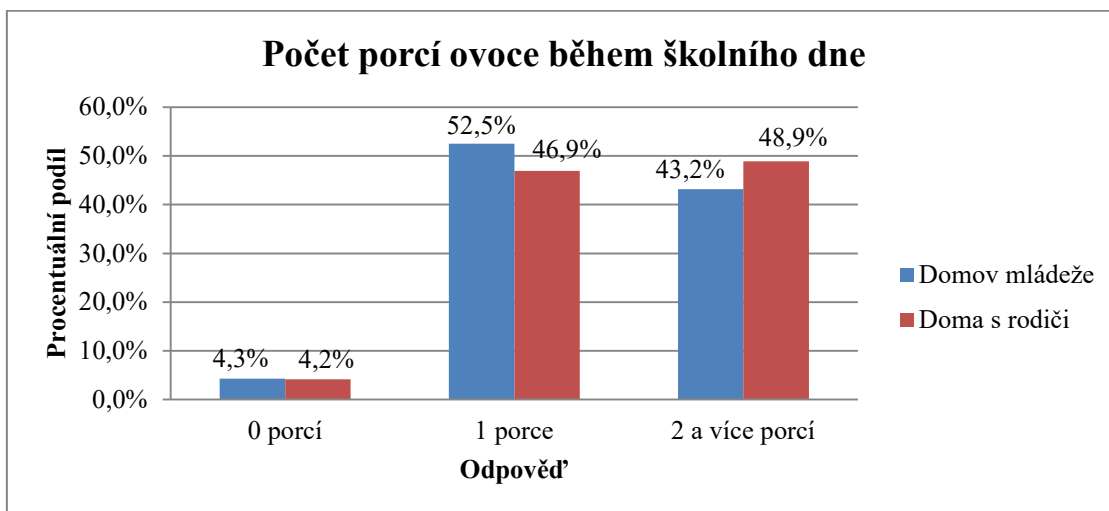
Dalším důležitým faktorem majícím vliv na omezování stravování u středoškoláků v domovech mládeže je finanční situace. Z dostupných dat je patrné, že mnoho dospívajících své stravování omezuje, protože nedisponuje dostatečnými finančními prostředky na nákup potřebného jídla. Tato situace má za následek skutečnost, že dospívající jedí málo a jejich strava není pestrá a vyvážená.

Graf č. 23: Vyhodnocení položky č. 17 (Z jakého důvodu se ve svém stravování omezujete?)



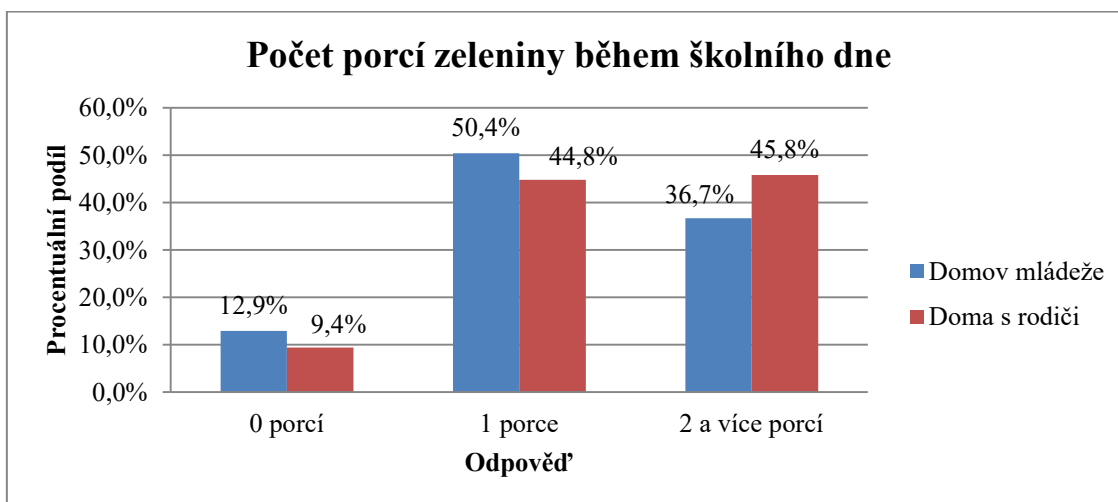
Další položky dotazníkového šetření byly zaměřeny na druh stravy, kterou dospívající konzumují. Bylo zjišťováno, kolik porcí ovoce, zeleniny, mléčných výrobků a sladkostí dospívající snědí během obvyklého školního dne.

Graf č. 24: Vyhodnocení položky č. 18 (Kolik porcí ovoce sníte během obvyklého školního dne?)



Získaná data vypovídající o konzumaci ovoce během typického školního dne jsou poměrně pozitivní. Přibližně polovina obou skupin dospívajících jí alespoň jednu porci ovoce za den. Menší polovina obou skupin zúčastněných konzumuje dvě a více porcí ovoce za den. Mezi nejoblíbenější druhy ovoce patří jablko, banán, pomeranč a mandarinka u obou sledovaných skupin mládeže.

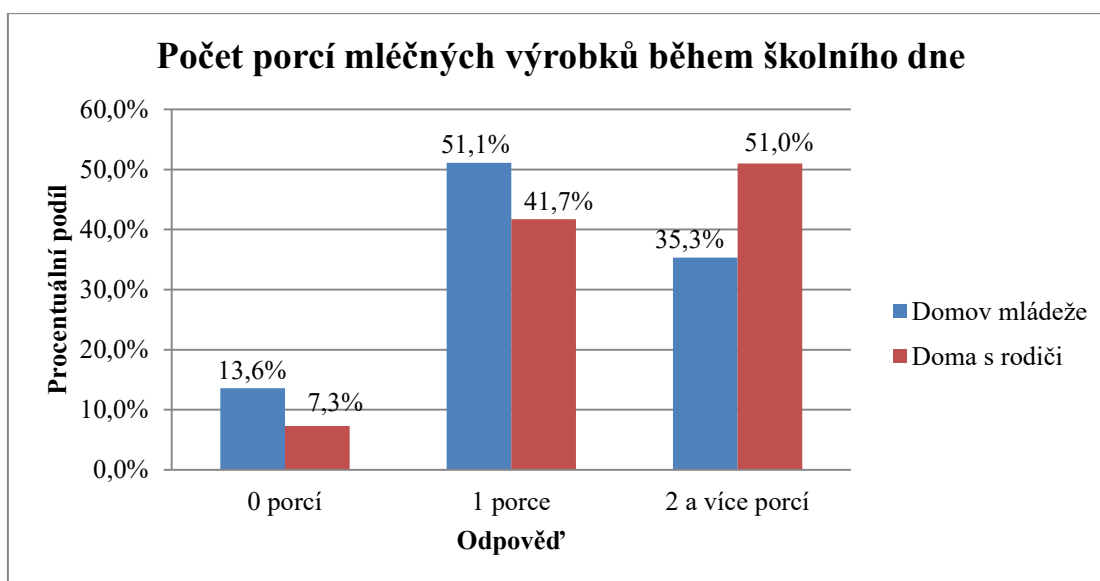
Graf č. 25: Vyhodnocení položky č. 18 (Kolik porcí zeleniny sníte během obvyklého školního dne?)



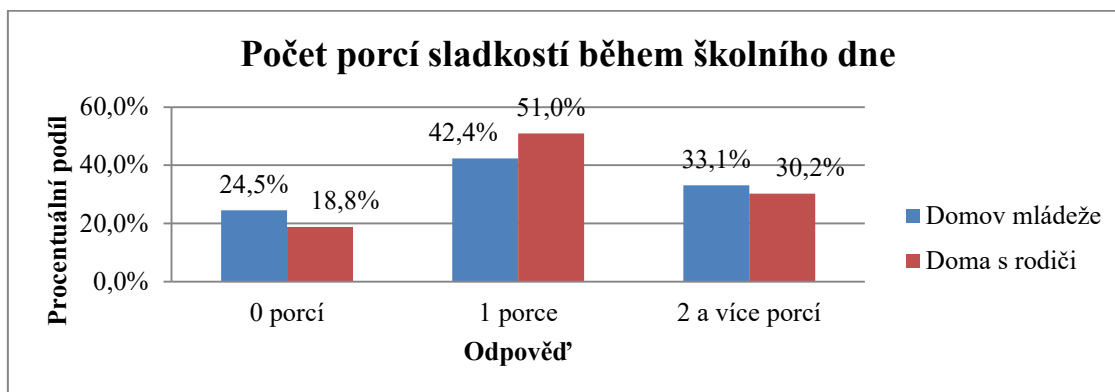
Údaje vypovídající o četnosti konzumace zeleniny se částečně podobají zjištěním, která se týkala ovoce. Polovina všech dospívajících pobývajících v domovech mládeže konzumuje alespoň jednu porci zeleniny za den. Přibližně třetina těchto respondentů konzumuje dvě a více porcí zeleniny za den. U středoškoláků bydlících doma s rodiči jsou odpovědi více vyrovnané. Necelá polovina konzumuje jednu porci zeleniny za den a přibližně stejná část dospívajících konzumuje dvě a více porcí zeleniny za den. Z odpovědí je patrné, že zelenina se u dospívající mládeže těší menší oblibě než ovoce. Zatímco ovoce nevyhledávala přibližně 4 % dospívajících, u zeleniny je to 9 až 13 %. Mezi nejoblíbenější zeleninu u obou skupin respondentů patří paprika, rajče, mrkev a okurka.

V kategorii četnosti konzumace mléčných výrobků lze spatřit signifikantní rozdíly. Přibližně polovina středoškoláků z domovů mládeže konzumuje jednu porci mléčných výrobků za den. Oproti tomu polovina dospívajících, kteří bydlí doma s rodiči, konzumuje dvě a více porcí mléčných výrobků za den. Mezi nejvyhledávanější mléčné výrobky patří jogurty, sýry a mléko. Tvaroh a kefir uvedl pouze nepatrný zlomek respondentů. Kakao se objevilo pouze mezi odpověďmi dospívajících z domovů mládeže.

Graf č. 26: Vyhodnocení položky č. 18 (Kolik porcí mléčných výrobků sníte během obvyklého školního dne?)



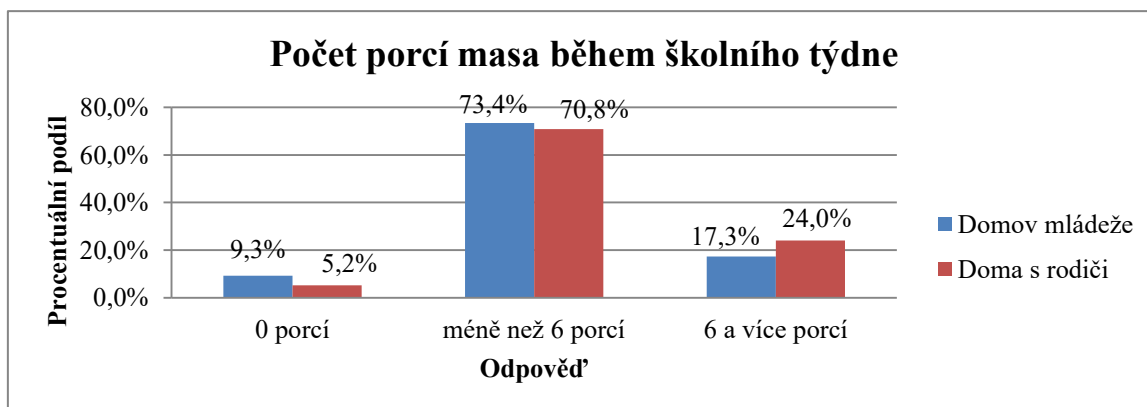
Graf č. 27: Vyhodnocení položky č. 18 (Kolik porcí sladkostí sníte během obvyklého školního dne?)



Z vyhodnocených dat, která se týkala konzumace sladkostí, vyplývá, že téměř čtvrtina dospívajících z domovů mládeže nekonzumuje žádné sladkosti během typického školního dne. U středoškoláků bydlících doma s rodiči je to necelá pětina respondentů. Většina dospívající mládeže z obou skupin zúčastněných konzumuje jednu porci sladkostí za den, dvě a více porcí sladkostí během dne konzumuje přibližně třetina respondentů v obou dotazovaných skupinách. Mezi nejčastěji vyhledávané druhy sladkostí patří čokoláda, sušenky, müsli tyčinky a bonbóny.

Další část dotazníkového šetření byla zaměřena na konzumaci masa, vnitřností, luštěnin, vajec, příloh a stravy typu rychlého občerstvení během školního týdne.

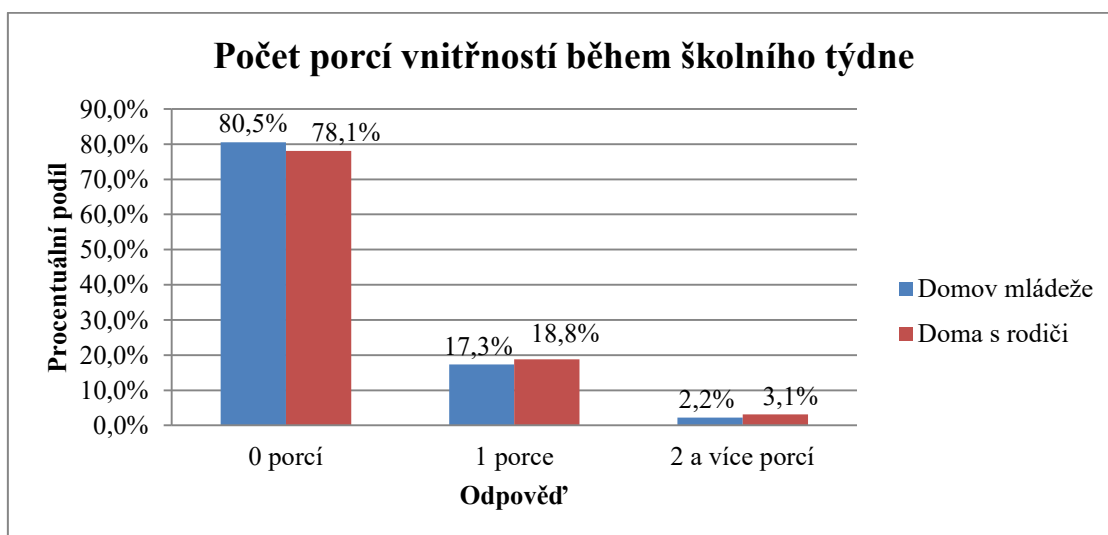
Graf č. 28: Vyhodnocení položky č. 19 (Kolik porcí masa sníte během školního týdne?)



Ze získaných dat vyplývá, že nejvíce dospívajících v obou skupinách respondentů konzumuje jednu až pět porcí masa během školního týdne. Získané hodnoty jsou procentuálně téměř shodné u obou skupin dospívajících. Maso vůbec nejí 9,3 % dospívajících z domovů mládeže a pouze 5,2 % dospívajících, kteří bydlí doma s rodiči. Mezi nejčastější druhy konzumovaných mas patří maso kuřecí a vepřové. Kuřecí maso uvedla více jak polovina středoškoláků z domovů mládeže a téměř tři čtvrtiny dospívajících, kteří bydlí s rodiči. Mezi málo časté druhy mas patří maso hovězí, krůtí a ryby.

Položka týkající se konzumace vnitřností odhalila, že vnitřnosti nepatří mezi oblíbené potraviny dospívajících. Přibližně 80 % středoškoláků v obou zúčastněných skupinách uvedlo, že nesní ani jednu porci vnitřností během školního týdne. Jednu porci sní necelých 20 % respondentů v každé skupině. Dvě a více porcí vnitřností sní pouze zlomek respondentů. Mezi nejčastěji konzumované vnitřnosti patří játra a srdce. Játra uvedlo více jak 90 % respondentů, srdce zbývajících část. Žádné další druhy vnitřností nebyly v dotazníkovém šetření zaznamenány.

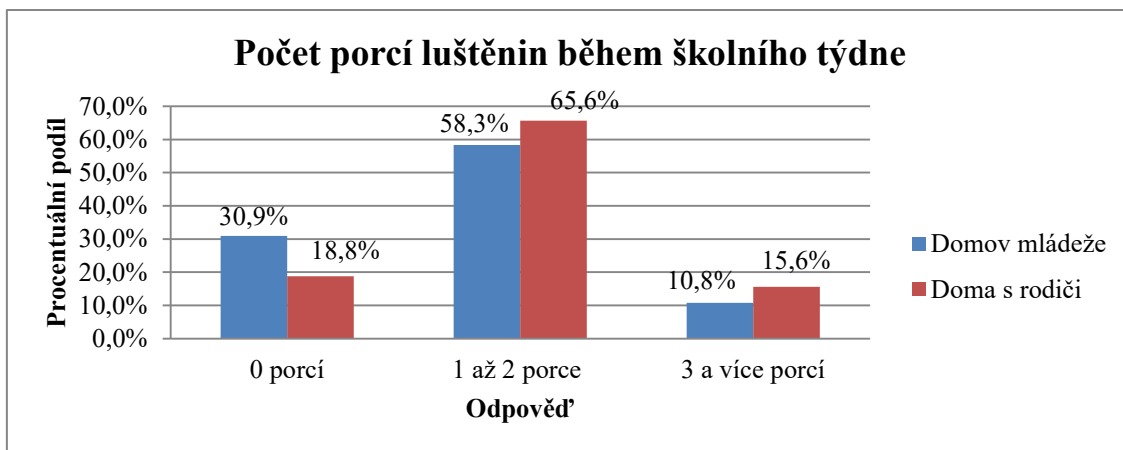
Graf č. 29: Vyhodnocení položky č. 19 (Kolik porcí vnitřností sníte během školního týdne?)



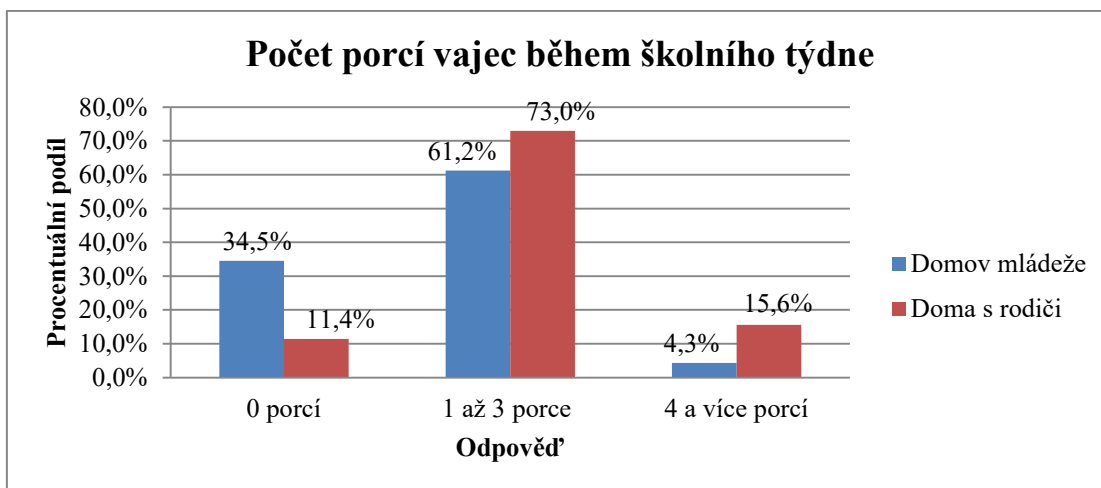
Luštěniny jsou preferovány především dospívajícími, kteří bydlí doma s rodiči. Převážná část těchto středoškoláků sní jednu až dvě porce luštěnin týdně a 15,6 % jí luštěniny dokonce třikrát a vícekrát za týden. Oproti tomu celých 30,9 % dospívajících

z domovů mládeže nesní ani jednu porci luštěnin během školního týdne. Mezi nejvyhledávanější luštěniny patří především čočka, dále hrách a fazole.

Graf č. 30: Vyhodnocení položky č. 19 (Kolik porcí luštěnin sníte během školního týdne?)



Graf č. 31: Vyhodnocení položky č. 19 (Kolik porcí vajec sníte během školního týdne?)



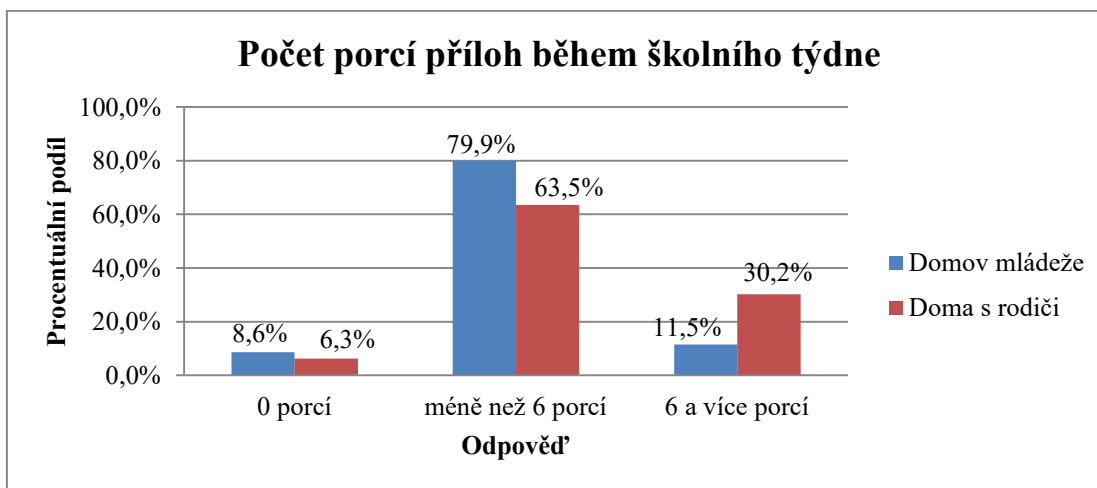
Ze získaných dat vyplývá, že většina dospívajících v obou skupinách respondentů konzumuje jednu až tři porce vajec během školního týdne. Tuto konzumaci lze považovat za dostatečnou. Nadměrná konzumace vajec byla zaznamenána u středoškoláků, kteří bydlí doma s rodiči (o 11,3 % více než u dospívajících z domovů mládeže). Oproti tomu nedostatečná konzumace vajec se vyskytuje u dospívajících z domovů mládeže. Celých

34,5 % těchto respondentů uvedlo, že během školního týdne nesní ani jednu porci vajec. V otázce konzumace vajec je nutné vést v patrnosti, že pravděpodobně ne všichni dospívající při zodpovídání této položky mysleli na to, že vejce konzumují i v jejich pozměněné formě, například jako součást obaleného řízku.

Trend konzumace příloh přibližně kopíruje konzumaci masa. Převážná většina dospívajících v obou zúčastněných skupinách konzumuje jednu až pět porcí příloh během školního týdne. Přílohy vynechává přibližně stejné procento respondentů v obou zúčastněných skupinách. Značný rozdíl je patrný v konzumaci šesti a více příloh během školního týdne. Tuto odpověď zvolilo o 18,7 % více dospívajících bydlících doma s rodiči než těch, kteří pobývají v domovech mládeže.

Mezi nejčastěji konzumované přílohy patří brambory a rýže, následují těstoviny. U obou skupin dotazovaných se objevil kuskus, ovšem pouze v zanedbatelném počtu případů. Houskový knedlík se vyskytl pouze jednou, u středoškoláka, který bydlí doma s rodiči. Bramborové hranolky se objevily pouze u dospívajících z domovů mládeže. Jejich výskyt však vůbec není častý.

Graf č. 32: Vyhodnocení položky č. 19 (Kolik porcí příloh sníte během školního týdne?)

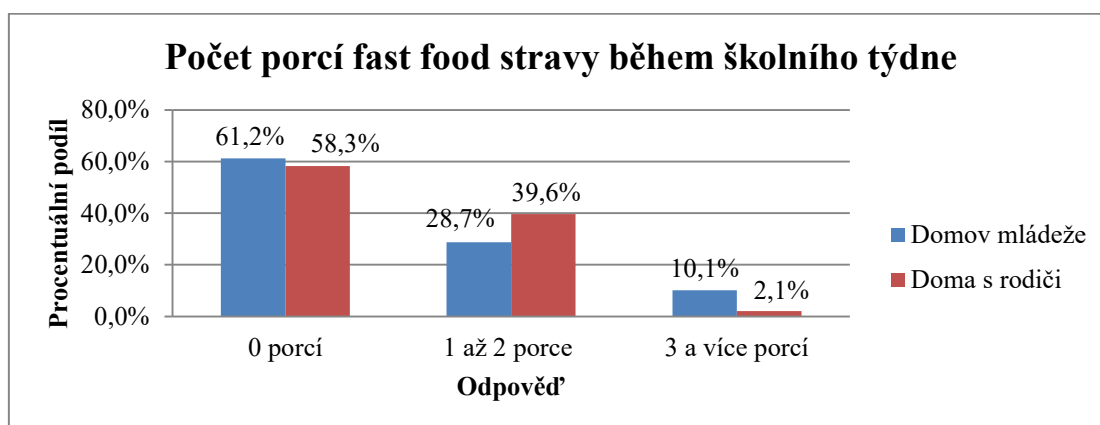


Z vyhodnocených dat vyplývá poměrně potěšující skutečnost. Více jak polovina mládeže z obou zúčastněných skupin nekonzumuje během školního týdne žádnou stravu typu rychlého občerstvení. Jednu až dvě porce této stravy konzumuje necelá třetina dospívajících z domovů mládeže a větší třetina dospívajících, kteří bydlí doma s rodiči.

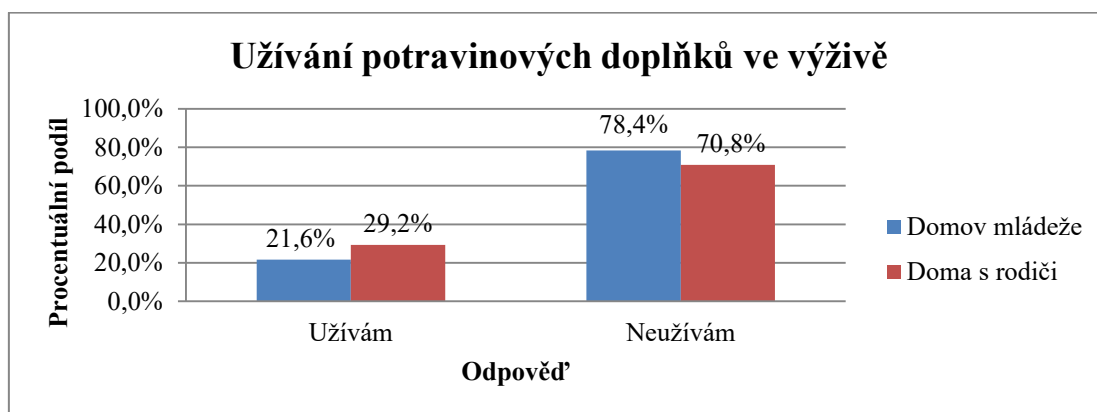
Tento výsledek je poměrně překvapivý, neboť s přihlédnutím ke stravovací situaci zúčastněných by se dalo předpokládat, že zařízení s rychlým občerstvením budou vyhledávat především středoškoláci z domovů mládeže. Poměrně značný rozdíl je patrný až v konzumaci tří a více porcí stravy typu rychlého občerstvení. Tato četnost konzumace výrazně převyšuje u středoškoláků z domovů mládeže (o 8 % více než u středoškoláků, kteří bydlí s rodiči).

Dospívající, kteří bydlí doma s rodiči, nejčastěji vyhledávají hamburger, hranolky, párek v rohlíku či asijské nudle. Středoškoláci z domovů mládeže nejčastěji konzumují hamburger, hranolky, gyros, pizzu a párek v rohlíku.

Graf č. 33: Vyhodnocení položky č. 19 (Kolik porcí fast food stravy sníte během školního týdne?)



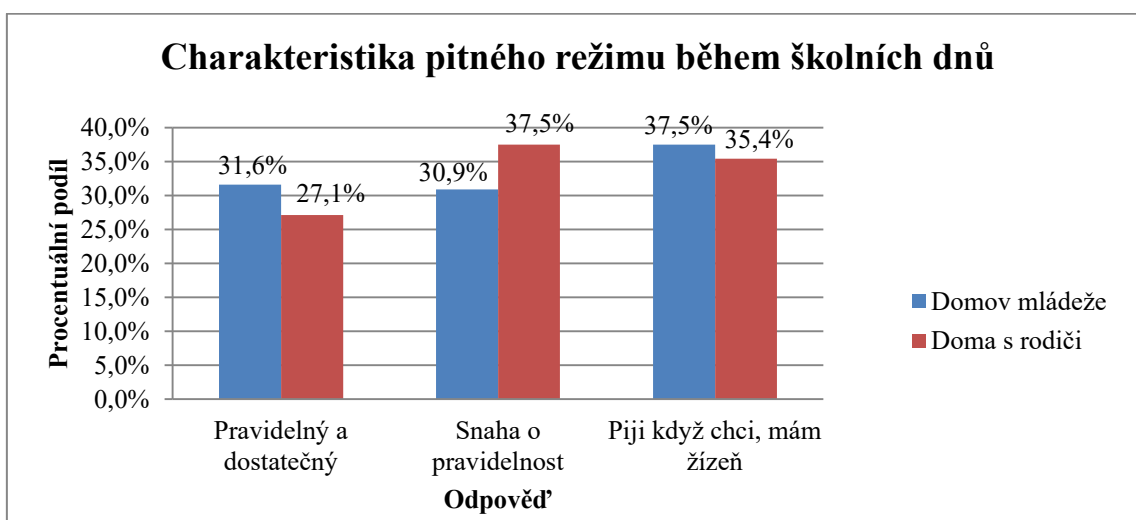
Graf č. 34: Vyhodnocení položky č. 20 (Užíváte nějaké potravinové doplňky?)



Nejrůznější potravinové doplňky jsou velkým fenoménem dnešní doby, proto na ně bylo v dotazníkovém šetření pamatováno. Z vyhodnocených dat vyplývá, že potravinové doplňky užívají obě skupiny respondentů ve velmi podobném poměru. Více potravinových doplňků užívá mládež bydlící doma s rodiči.

Obě skupiny respondentů shodně uváděly, že nejčastěji užívají vitamin C, vitaminy skupiny B, zinek, hořčík, vápník. Důvodem k tomuto užívání je pro ně podpora imunity, prevence nedostatku, doplnění chybějících látek do organismu. Dospívající z domovů mládeže dále užívají proteiny a různé druhy látek pro zvýšení fyzického výkonu a růst svalové hmoty. Tyto látky uváděli ve svých odpovědích pouze chlapci.

Graf č. 35: Vyhodnocení položky č. 21 (Charakteristika pitného režimu během školních dnů.)

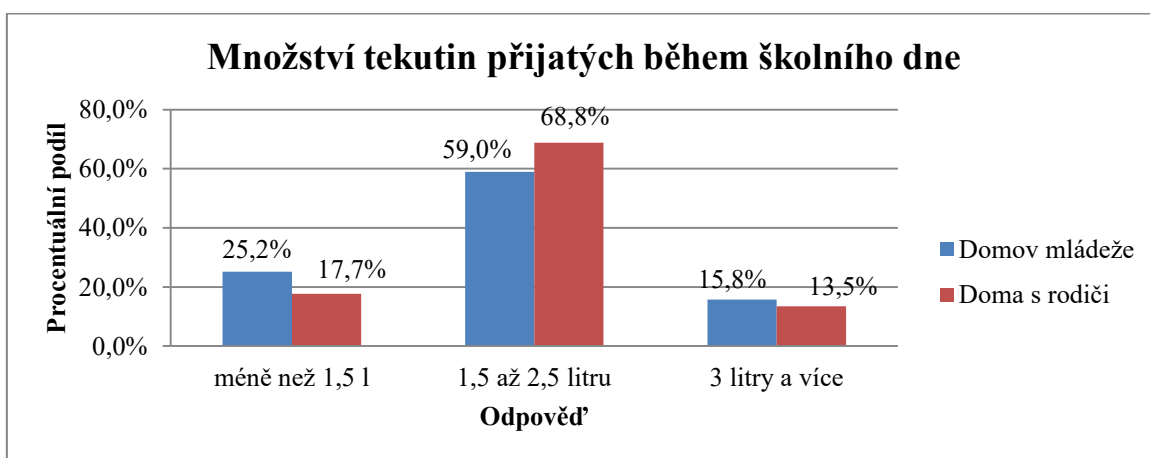


Pravidelný a dostatečný pitný režim je pro správnou funkci dospívajícího organismu nepostradatelný. Z vyhodnocených dat vyplývá, že středoškoláci bydlící doma s rodiči a středoškoláci pobývajících v domovech mládeže mají podobný přístup ke svému pitnému režimu. Dospívající z domovů mládeže se svým pitným režimem příliš nezabývají. Největší podíl respondentů z této dotázané skupiny uvedl, že tito mladí lidé pijí, kdykoliv mají chuť nebo žízeň. Naopak největší podíl dotázaných ve skupině mládeže bydlící doma s rodiči uvedl, že se snaží o pravidelnost v příjmu tekutin během dne.

Ze sesbíraných dat je patrné, že největší podíl středoškoláků během typického školního dne vypije přibližně 1,5 až 2,5 litru tekutin. Nedostatečný pitný režim (méně

než 1,5 litru za den) lze vyzorovat u čtvrtiny dospívajících z domovů mládeže a necelé pětiny dospívajících, kteří bydlí doma s rodiči. Nadměrný příjem tekutin není u dospívajících častý. Tři a více litrů tekutin za den vypijí opravdu jen ti, kteří se na svůj pitný režim velmi soustředí, popřípadě ti, kteří během dne vyvíjejí nadměrnou sportovní aktivitu, s kterou je spojena zvýšená spotřeba tekutin.

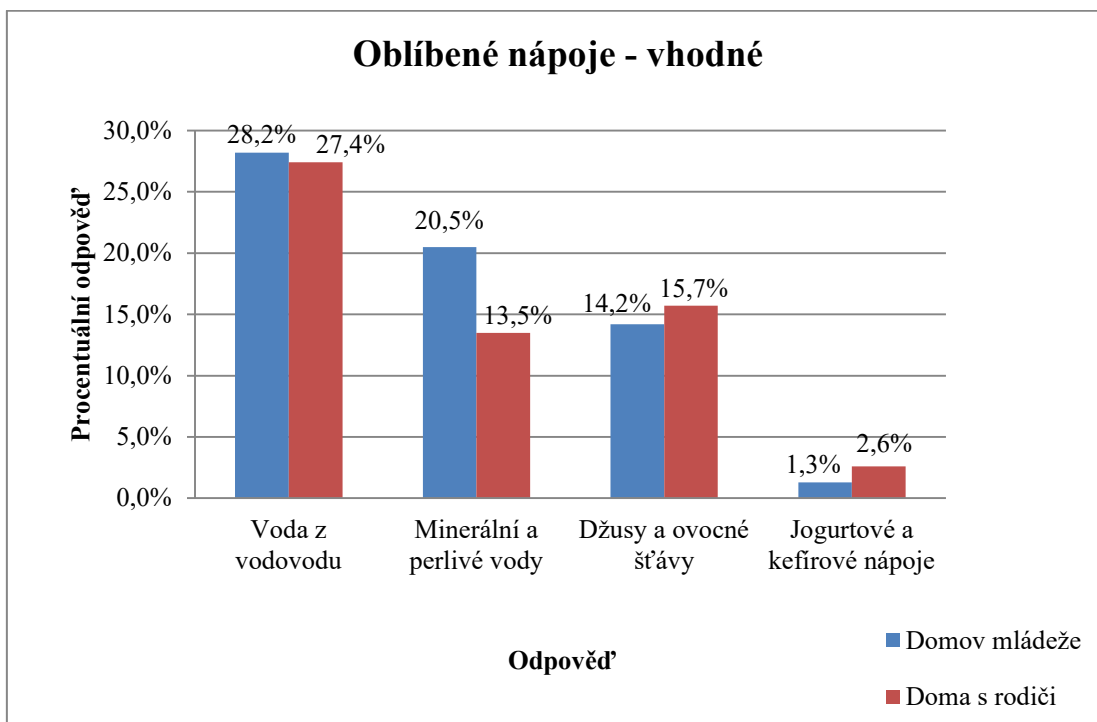
Graf č. 36: Vyhodnocení položky č. 22 (Kolik tekutin průměrně vypijete během obvyklého školního dne?)



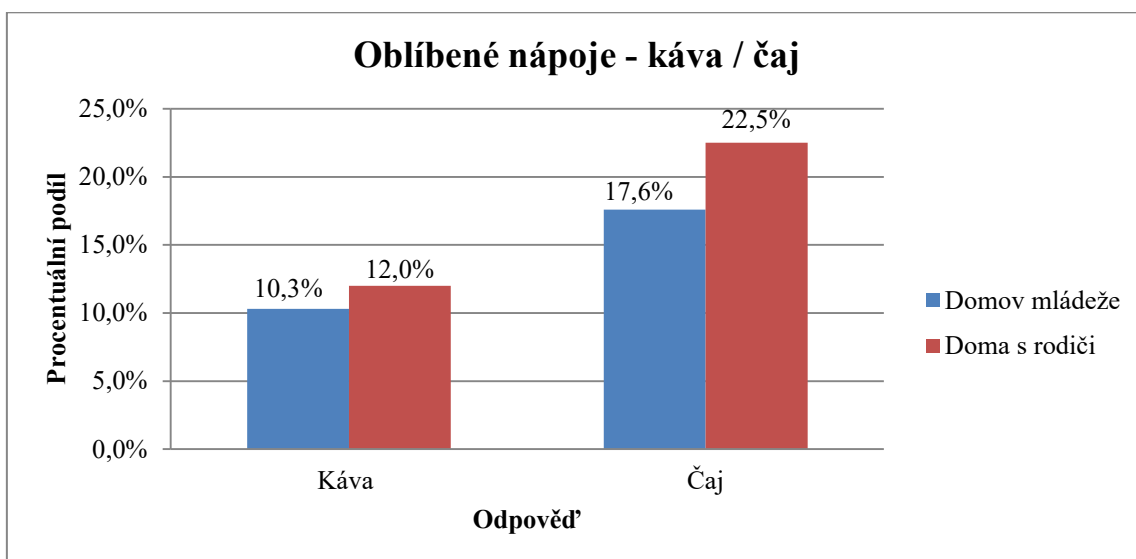
Položka zaměřená na konzumaci konkrétních nápojů zjišťovala, které tři nápoje dospívající pijí nejčastěji. Vzhledem k velkému množství zvolených nápojů byla získaná data rozdělena do tří grafů. Graf č. 37 interpretuje četnost konzumace pro dospívající populaci vhodných nápojů, graf č. 38 poukazuje na poměr v konzumaci kávy a čaje, graf č. 39 popisuje četnost konzumace nevhodných nápojů pro středoškoláky.

Mezi nejčastěji konzumovaný nápoj dospívajících v obou skupinách sledovaných patří voda z vodovodu. Následují minerální a perlivé vody, džusy a ovocné šťávy, čaje. Pití jogurtových a kefirových nápojů bylo zaznamenáno pouze ve zlomku případů. Oproti tomu větší počet dospívajících konzumuje nezdravé sladké nápoje typu Coca Cola, Fanta a podobně. Poměr konzumace těchto typů nápojů je poměrně vyrovnaný v obou skupinách dotázaných. Energetické nápoje konzumují především dospívající z domovů mládeže.

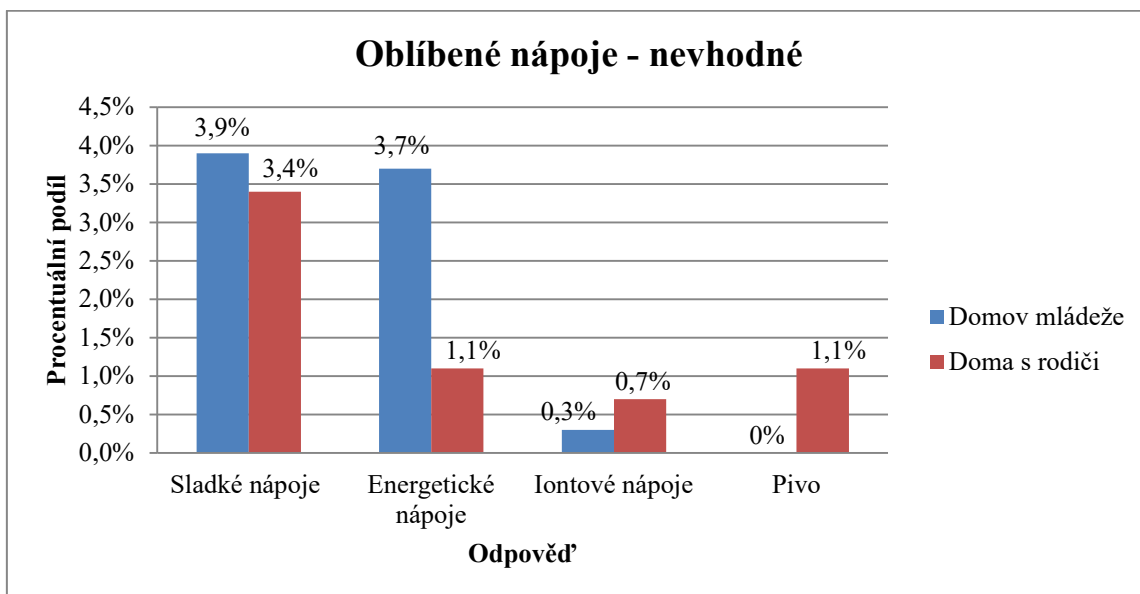
Graf č. 37: Vyhodnocení položky č. 23 (Jaké nápoje pijete nejčastěji během školního týdne? Výběr vhodných nápojů.)



Graf č. 38: Vyhodnocení položky č. 23 (Jaké nápoje pijete nejčastěji během školního týdne? Poměr mezi kávou a čajem.)



Graf č. 39: Vyhodnocení položky č. 23 (Jaké nápoje pijete nejčastěji během školního týdne? Výběr nevhodných nápojů.)



V seznamu nápojů, které byly v dotazníkovém šetření navrženy k výběru, nefiguroval žádný alkoholický nápoj. Nicméně byl zde prostor pro uvedení nápoje, který dospívající často pijí a v nabídce schází. Část dospívajících uvedla, že mezi tři nejčastější nápoje, které pijí v průběhu typického školního týdne, patří pivo. Zajímavá je skutečnost, že tuto odpověď zvolila pouze dospívající mládež bydlící doma s rodiči.

Poslední položka číslo 24 sloužila jako prostor pro uvedení jakéhokoliv postřehu, který dospívající měli v průběhu vyplňování dotazníku. Ve většině případů zůstala tato položka prázdná. V několika případech byly uvedeny rozšiřující informace k určitým odpovědím. V několika případech středoškoláci pozitivně ohodnotili účast na tomto šetření a zažádali si o zaslání výsledků šetření.

8.2 Výsledky rozhovoru

Rozhovor s hlavní vychovatelkou vybraného olomouckého domova mládeže probíhal souběžně se zahájením dotazníkového šetření v tamním zařízení. S paní vychovatelkou jsem se setkala proto, abych jí vysvětlila podstatu svého průzkumu,

ze kterého byla ona sama nadšená. Uskutečněný rozhovor mi napomohl nahlédnout do způsobu organizace a chodu daného zařízení.

1. Jak velký je Váš domov mládeže a kolik žáků máte na starosti?

„V tomto okamžiku se staráme o přibližně 150 žáků. Zařízení tvoří jedna budova, ve které jsou žáci ubytováni, docházejí do různých typů středních škol zde v Olomouci.“

2. Kdy Vaši žáci do domova mládeže přijíždějí a odjíždějí?

„Žáci přijíždějí v neděli večer nebo v pondělí odpoledne (po vyučování) a naše zařízení opouštějí v pátek ráno. Během víkendu je internát uzavřen.“

3. Jaké stravování Váš domov mládeže nabízí?

„Poskytujeme snídaně a večeře ve spolupráci se střední školou, ke které náš domov mládeže patří. Obědy mají žáci ve svých středních školách.“

4. Jakým způsobem jsou organizovány snídaně poskytované Vaším domovem mládeže? Kolik žáků je využívá?

„Snídaně probíhají ve školní jídelně (v budově střední školy). Využívá je ale jen zlomek žáků. Hlavním důvodem je přesun mezi internátem a školou, který trvá přibližně 10 minut. Mnoho žáků raději posnídá něco svého přímo na internátu po probuzení. Jiní žáci zase preferují delší spánek a nezbyvá jim čas na návštěvu školní jídelny těsně před začátkem vyučování.“

5. Co bývá ke snídani nejčastěji?

„Často bývá anglický rohlík a ovoce nebo pečivo s máslem a paštikou. K pití je čaj.“

6. Jakým způsobem jsou organizovány večeře poskytované Vaším domovem mládeže? Kolik žáků je využívá?

„Večeře jsou připravovány v naší školní jídelně (v budově střední školy) a jsou dováženy přímo na náš internát. Večeře jsou podávány od pondělí do čtvrtka včetně. Jedná se tedy o čtyři večeře týdně, přičemž třikrát je jídlo teplé a jednou jídlo studené. Využívá je odhadem 20 žáků.“

7. Jak si vysvětlujete, že pouze 20 žáků ze 150 využívá večeře poskytované domovem mládeže?

„Jedním z důvodů je určitě organizace. Žáci musejí být v určitém časovém horizontu přítomni zde na internátu, aby jim byla večeře vydána, což je pro mladé lidi limitující faktor. Dalším důvodem je také to, že ne každému složení večeře vyhovuje. Z dotazníkového šetření, které u nás nedávno proběhlo, vyplynulo, že žáci nechtějí večeře využívat, neboť podávaná jídla považují za nezdravá. Dříve, když byly večeře povinné, odebíralo je až 80 % žáků. Ti zbývající si zařídili potvrzení od lékaře s tím, že mají nějaké výživové omezení.“

8. Co bývá k večeři nejčastěji?

„Mezi typická jídla patří guláš, maso, bramborová kaše. Často se objevuje sladká večeře, například žemlovka či rýžový nákyp. Studená večeře je podávána ve formě obložené bagety nebo těstovinového salátu.“

9. Zdá se, že většina dospívajících si tedy snídaně a večeře připravuje sama. Jaké mají Vaši žáci v tomto směru zázemí?

„Na každém patře je jedna kuchyňka, která je vybavena lednicí, vařičem, mikrovlnou troubou a rychlovarnou konvicí. Nádobí na vaření je dostupné. Žáci mají vlastní talíře, hrnky, příbory atd.“

10. Jsou kuchyňky využívány? Připravují si zde žáci vlastní teplá jídla?

„Kuchyňky jsou využívány především k ohřívání jídla, které si žáci přivezou z domova. Že by si tady žáci opravdu vařili, se říci nedá. Myslím si, že spíše upřednostňují studenou formu večeře. Je to pro ně jednodušší a rychlejší.“

11. Máte představu, kolik Vašich žáků využívá školní obědy?

„To opravdu nemám.“

12. Domnívám se, že velké procento žáků nevyužívá školní obědy, protože peníze na ně určené dokáže utratit „lepší“ způsobem. Jaký názor máte Vy?

„Myslím, že dnes je situace lepší, než byla před lety. Dnes rodiče platí obědy bankovním převodem a skrze náš online systém mohou sledovat, kolik obědů jejich dítě

vyčerpá. Díky této elektronické formě objednávek a plateb obědů ubývá případů, kdy dítě dostane peníze na školní stravenky, které si následně nekoupí a peníze utratí za něco jiného.“

13. Mají žáci možnost nákupu nějakého jídla přímo ve školách, které navštěvují?

„Co se týče naší střední školy, máme ve škole bufet. Nicméně nabídka zahrnuje klasické položky typu sladkosti, bagety, energetické nápoje. Nevím, jak je to v ostatních školách, kam naši žáci docházejí, ale domnívám se, že školní bufety podobného typu jsou na každé z těchto škol.“

14. Naproti Vašeho domova mládeže se nachází supermarket, žáci v něm jistě nakupují. Máte představu, co nejčastěji zahrnují jejich nákupy?

„Jistě, že mám. Všichni procházejí přes vrátnici. Nejčastěji si nesou brambůrky a Coca Colu.“

15. Když shrneme doposud uvedené, vypadá to, že poměrně málo žáků využívá stravování zajišťované Vaším domovem mládeže (případně školou). Jejich vlastní jídelníček pravděpodobně úplně nesplňuje všechna kritéria zdravé a vyvážené stravy. Čím si tuto skutečnost vysvětlujete?

„Řekla bych, že mezi hlavní faktory způsobující tuto situaci patří lenost připravit si kvalitní jídlo, neznalost základních pravidel zdravé výživy a samozřejmě také nedostatečné finanční prostředky.“

16. Objevují se ve Vašem domově mládeže nějaké závažné problémy spojené se stravováním?

„Řekla bych, že procento žáků s nadváhou se neustále zvyšuje. Nebojím se říci, že v tomto okamžiku přibližně polovina žáků trpí nadváhou. Naopak ubývá případů mentální anorexie a bulimie.“

17. Měli jste tu v poslední době nějaký případ mentální anorexie či bulimie?

„Ano, v nedávné době se ukázalo, že jedna dívka z prvního ročníku trpí anorexií. Přišlo se na to náhodou, ale včas. Co se týče bulimie, měli jsme jeden případ ve čtvrtém ročníku. Bylo to velmi zvláštní, protože matka o tomto problému věděla, ale nepřála si, aby

domov mládeže jakkoliv zasahoval. Což bylo těžké nejenom pro nás vychovatele, ale také pro dívky, které s touto nemocnou dívkou sdílely pokoj. “

18. Mají zde Vaši žáci možnost nějakého sportovního vyžití?

„Domnívám se, že sportovní zázemí mají naši žáci velmi dobré. Přímo zde v budově máme dvě posilovny, které jsou podle mého názoru vybaveny dostatečně. Přes ulici je také oplocená hrací plocha, na které je možné provozovat například basketbal, volejbal, nohejbal, fotbal a další sporty. Nabízíme také vybavení, které si mohou žáci bezplatně vypůjčit. Naše paní vychovatelky vedou různá skupinová cvičení, například aerobik. “

19. Využívají Vaši žáci posilovny či venkovní hřiště?

„Bohužel zde se setkáváme s problémem. Přestože je zázemí velmi dobré a využívání je umožněno zdarma, navštěvuje naše posilovny odhadem jen 10 % žáků. Hřiště je využíváno, pokud je hezké počasí. “

20. Jaká je obliba skupinových cvičení, která jsou organizována ze strany Vašich vychovatelek?

„Skupinová cvičení mají velmi malý úspěch. “

21. Existuje tedy nějaká sportovní aktivita v rámci Vašeho zařízení, o kterou jeví žáci zájem?

„Poměrně velký pozitivní ohlas je na skupinové bruslení. Provozujeme oba typy, lední bruslení i inline bruslení. Nedávno jsme s žáky vytvořili kroužek, scházíme se pravidelně. Brusle je možné si zapůjčit a prozatím je účast ucházející. “

22. Jak si vysvětlujete, že tato poměrně velká škála sportovních aktivit nevybízí žáky k většímu využití?

„Podle mého názoru je zásadní vliv internetu. Dříve nebyla situace takto dramatická, žáci se po večerech dívali na televizi ve společenské místnosti, jinak ale měli své zájmy a volný čas si nějak zajímavě vyplnili. S rokem 2010 však přišel zlom. V tomto roce byl na našem internátě zaveden wifi internet zdarma. Od tohoto okamžiku monitorujeme zvýšený počet žáků, kteří si po příchodu ze školy lehnou do postele

a brouzdají na internetu či sledují filmy celé odpoledne. O sportovní aktivity jeví žáci stále menší zájem.“

23. Snažíte se v rámci Vašeho domova mládeže působit na žáky v oblasti zdravé výživy? Pokud ano, jakým způsobem?

„Určitě. Snažíme se pořádat různé besedy a přednášky s lidmi, kteří výživě rozumějí. Nedávno jsme tu měli lékařku z fakultní nemocnice, často oslovujeme pedagogy. Pořádáme takové „vařící večery“, kdy se s žáky setkáme a na základě předchozí domluvy uvaříme několik zdravých jídel, která si následně snědí. Účast na těchto akcích je dobrovolná, tedy záleží opravdu jen na žácích, zda se zúčastní či nikoliv.“

24. Domníváte se, že Vy jako domov mládeže můžete nějakým způsobem aktivně napomoci tomu, aby bylo stravování Vašich žáků pravidelnější a zdravější?

„Myslím si, že pokud by byla jídelna přímo v domově mládeže, bylo by to lepší a více žáků by využívalo snídaně i večeře. Zdravějšímu stravování by určitě napomohlo častější zařazování zdravých jídel do jídelníčku. Důraz bych kladla například na cereálie, pohanku, cizrnu, sóju, netučná masa a dostatek ovoce a zeleniny.“

25. Domníváte se, že toto dotazníkové šetření může poskytnout Vaším žákům impuls k zamyšlení se nad svými stravovacími návyky a preferencemi?

„Doposud se svěřenci našeho internátu žádného podobného šetření nezúčastnili. Domnívám se, že Váš dotazník může žáky přimět k zamyšlení se nad svým stravováním. Je tady mnoho žáků, kteří o sebe dbají, a tento projekt je určitě zaujme. Z tohoto důvodu budeme velmi rádi, pokud nám po dokončení poskytnete práci k prostudování. Naše žáky určitě bude zajímat, k jakým výsledkům jste došla ve Vašem šetření, kterého se oni sami zúčastnili.“

9 Diskuze k výzkumným otázkám

Z provedeného dotazníkového šetření a z výpovědi vychovatelky z domova mládeže vyplývá, že stravovací návyky středoškoláků z domovů mládeže jsou ovlivněny pobytem v těchto zařízeních. Současně však ze získaných dat vyplývá, že nutriční zvyklosti a preference těchto středoškoláků nejsou narušeny tak moc, jak by se dalo očekávat ve srovnání se středoškoláky bydlícími s rodiči.

Vyhodnocená data nasvědčují tomu, že dospívající si význam zdravých nutričních návyků a preferencí uvědomují. Velká část středoškoláků z domovů mládeže i středoškoláků bydlících s rodiči se do své výživy snaží zařazovat zdraví prospěšné potraviny, snaží se o vyváženost přijímaných živin, o pravidelnost v jídle i dostatečnost pitného režimu. Přes veškerou snahu však na dospívající mládež působí mnoho faktorů, které jim tuto jejich snahu ztěžují.

9.1 Diskuze výsledků dotazníkového šetření

Získaná data ukazují na velmi podobné výsledky u obou skupin respondentů ve výzkumné otázce číslo 1 (**Jaká je pravidelnost stravování u středoškoláků z domovů mládeže a středoškoláků bydlících s rodiči během školních dnů?**). Velká část dospívajících z obou skupin respondentů jí menší dávky jídla pravidelně během školního dne. Další významná část dospívajících v obou skupinách respondentů uvedla, že jí pouze, když má hlad. Nedostatečný příjem potravy byl zaznamenán jak u středoškoláků z domovů mládeže tak u středoškoláků bydlících s rodiči. Dospívající, kteří bydlí s rodiči, tuto odpověď zvolili častěji než první skupina dotázaných.

Ze sesbíraných dat je patrné, že většina dospívajících v obou skupinách dotázaných dodržuje odborníky na výživu doporučený poměr mezi jednotlivými jídly v průběhu dne. Někteří dospívající však mají problém s rozdělením přijímané energie rovnoměrně mezi všech pět jídel za den. Tito dospívající se potýkají s nadměrným přísunem energie v jednom hlavním jídle za den. Tímto jídlem bývá zpravidla oběd (u dospívajících z domovů mládeže) nebo večeře (u mládeže bydlící s rodiči).

Výsledky týkající se výzkumné otázky číslo 2 (**Jak často a co nejčastěji jedí středoškoláci z domovů mládeže a středoškoláci bydlící s rodiči během typického školního dne?**) jsou taktéž u obou skupin respondentů podobné. Z dotazníkového šetření

vyplývalo, že většina dospívajících z obou skupin respondentů jí čtyřikrát až šestkrát za den, což je průměr, který je odborníky na výživu doporučován. Výraznější odchylka byla zaznamenána ve skupině dospívajících z domovů mládeže v kategorii nižší četnosti jídel během dne. Zde téměř čtvrtina respondentů uvedla, že jí méně než čtyřikrát za den, což je četnost, která je pro dospívající jedince nedostatečná a z výživového hlediska nevhodná.

Na základě vyhodnocených dat lze říci, že dospívající bydlící s rodiči dbají na dodržování konzumace jednotlivých jídel během dne více než dospívající z domovů mládeže. Ze sesbíraných dat vyplývá, že si většina středoškoláků bydlících s rodiči dopřává snídani, přesnídávku, odpolední svačinu i večeri častěji než středoškoláci z domovů mládeže. U středoškoláků z domovů mládeže je konzumace těchto jídel méně častá a někteří dokonce uvádějí, že tato jídla nekonzumují vůbec.

Nejčastější typ snídaně je u obou skupin dospívajících podobný, liší se pouze v četnosti. Dospívající z domovů mládeže nejčastěji snídají pečivo s pomazánkou, uzeninou nebo sýrem. Druhou nejčastější alternativou jsou cereálie s mlékem nebo ovesná kaše. Dospívající bydlící s rodiči preferují stejný typ snídaně. Nicméně prvenství zauímají cereálie s mlékem či ovesná kaše. Pečivo s pomazánkou, uzeninou či sýrem je druhým nejčastějším druhem snídaně. Přesnídávku mívají obě skupiny středoškoláků stejnou. Nejčastěji volí pečivo s pomazánkou, uzeninou či sýrem, nebo ovoce či zeleninu. Vzhledem ke skutečnosti, že drtivá většina dospívajících obědvá ve školní jídelně, oběd je teplý a většinou je složen z masa a přílohy. K odpolední svačině si dospívající z domovů mládeže dávají ovoce či zeleninu nebo sladké pečivo či sladkosti. Dospívající bydlící s rodiči taktéž nejčastěji volí ovoce či zeleninu. Druhou nejčastější alternativou je pečivo s pomazánkou, uzeninou nebo sýrem. Večeře je shodná u obou skupin respondentů. Mezi dvě nejčastější varianty patří teplá večeře v podobě masa a přílohy, nebo studená večeře v podobě pečiva s pomazánkou, uzeninou nebo sýrem.

Z výsledných znění nejčastějších jídel konzumovaných během školního dne lze vyvodit, že jídelníček velké části dospívajících je příliš jednotvárný. Konzumace pečiva s pomazánkou, uzeninou nebo sýrem je příliš častá. Oproti tomu se poměrně málo vyskytuje konzumace ovoce, zeleniny a mléčných výrobků, která by mohla být častější.

Odpovědi na výzkumnou otázku číslo 3 (**Vynechávají dospívající z domovů mládeže a dospívající bydlící s rodiči některá jídla během školního dne? Jaká a z jakého důvodu?**) se poměrně liší. Vynechávání jednotlivých jídel během dne je častější u dospívajících z domovů mládeže. Z hlavních jídel během dne je nejčastěji vynechávána snídaně. V případě porovnání obou sledovaných skupin je patrné častější vynechávání snídaně u dospívajících z domovů mládeže. Oproti tomu oběd častěji vynechávají dospívající bydlící s rodiči. Večeře je častěji vynechávána středoškoláky z domovů mládeže.

Mezi nejčastější důvody vynechávání snídaně u obou skupin sledovaných patří nedostatek času na jídlo po ránu, absence pocitu hladu a chuti na jídlo, pocity nevolnosti po probuzení. Obě skupiny dospívajících vynechávají oběd proto, že jim oběd ve školní jídelně nechutná, nebo proto, že na něj nemají dostatek času. Dospívající z domovů mládeže taktéž uvedli, že oběd vynechávají proto, že jim na něj nezbyvají finanční prostředky. Oproti tomu středoškoláci bydlící s rodiči uváděli, že oběd nemívají, protože si jej zapomenou objednat. Důvody vynechávání večeře se liší. Dospívající z domovů mládeže uváděli, že večer nemají hlad, večeře v domově mládeže jim nechutnají, večer se snaží nejíst z důvodu hlídání své tělesné hmotnosti, nebo že jim na nákup večeře nezbyvají finance. Středoškoláci bydlící doma s rodiči uváděli, že večer už nemají hlad, vracejí se domů pozdě večer, večeře se jim nechce připravovat, nebo že doma není nic k snědku.

Z vyhodnocených dat týkajících se výzkumné otázky číslo 4 (**Omezují se dospívající z domovů mládeže a dospívající bydlící s rodiči ve svém stravování? Jakým způsobem?**) vyplývá, že se přibližně třetina dospívajících v obou sledovaných skupinách ve svém stravování omezuje. Dospívající z domovů mládeže se omezují především proto, aby si hlídali svoji tělesnou hmotnost a jedli zdravě. Tuto skutečnost přiznává přibližně 30 % respondentů. Dospívající z domovů mládeže přiznávají, že je omezuje pobyt v domově mládeže například tím, že jim toto zařízení poskytuje jídlo, které jim nechutná, a také tím, že jim tento typ bydlení neumožňuje takovou přípravu stravy, kterou by si představovali. Další omezování u této skupiny zúčastněných je zapříčiněno nedostatečnými finančními prostředky k nákupu požadované stravy a také požadavky na sportovní výkon. Celých 70 % dospívajících bydlících s rodiči přiznává, že se ve svém stravování omezuje proto, aby si hlídalo svoji tělesnou hmotnost,

a proto, aby jedlo zdravě. Větší část dospívajících bydlících s rodiči uvedla, že jejich omezování spočívá v osobním přesvědčení, a proto například nejí maso nebo živočišné produkty. Zanedbatelná část dospívajících bydlících s rodiči uvedla, že se omezuje kvůli zdravotním důvodům nebo sportovním výkonům.

Výsledky odpovědí, které se týkaly výzkumné otázky číslo 5 (**Jak často jedí středoškoláci z domovů mládeže a středoškoláci bydlící s rodiči určité druhy potravin?**), jsou poměrně jednoznačné. Z vyhodnocených dat vyplývá, že dospívající bydlící s rodiči jedí více a častěji ovoce, zeleninu, mléčné výrobky, maso a luštěniny, což je pro jejich zdraví přínosné. Na druhou stranu je třeba říci, že dospívající bydlící s rodiči konzumují také více sladkostí, vajec a více příloh, což už pro jejich zdraví tolik výhodné není. Konzumace vnitřností je podobně nízká u obou skupin respondentů. Hodnoty popisující konzumaci stravy typu rychlého občerstvení jsou poměrně zajímavé, neboť z nich vyplývá, že jednu až dvě porce této stravy týdně konzumuje mnohem více dospívajících bydlících s rodiči než dospívajících z domovů mládeže. Naproti tomu tři a více porcí stravy typu rychlého občerstvení konzumuje více středoškoláků z domovů mládeže než středoškoláků, kteří bydlí s rodiči.

V rámci výzkumné otázky číslo 6 (**Užívají dospívající z domovů mládeže a dospívající bydlící s rodiči potravinové doplňky? Jaké?**) bylo zjištěno, že potravinové doplňky užívá necelá čtvrtina dospívajících z domovů mládeže a necelá třetina dospívajících, kteří bydlí s rodiči. Mezi nejčastěji užívané potravinové doplňky patří vitamin C a vitaminy skupiny B, dále zinek, hořčík a vápník. Někteří dospívající z domovů mládeže uvedli, že užívají přípravky pro růst svalové hmoty a zvýšení fyzického výkonu.

Vyhodnocená data odhalila určité rozdíly v pitném režimu sledovaných středoškoláků. V rámci položek zaměřených na výzkumnou otázku číslo 7 (**Dodržují středoškoláci z domovů mládeže a středoškoláci bydlící s rodiči pravidelný a dostatečný pitný režim?**) bylo zjištěno, že pravidelný a dostatečný pitný režim dodržuje více středoškoláků z domovů mládeže. Nepravidelný pitný režim a snaha o jeho nápravu je patrná především u dospívajících bydlících s rodiči. Nepravidelný pitný režim, který není ze strany středoškoláků měněn a tedy směřován k pravidelnosti, je možné vysledovat u podobného poměru dospívajících v obou dotazovaných skupinách. Tito dospívající uvedli, že pijí, kdykoliv mají žízeň, a množstvím se příliš nezabývají.

Doporučené denní množství tekutin (v tomto případě 1,5 – 2,5 litru tekutin za den) vypije většina dospívajících v obou skupinách respondentů. U dospívajících z domovů mládeže se ve čtvrtině případů objevila odpověď, že vypijí méně než 1,5 litru tekutin za den, což je stav, který by měl být sledován a napraven. Procento respondentů, které uvedlo, že vypijí tři a více litrů tekutin za den, je velmi podobné (přibližně 13 až 16 %) u obou skupin dotazovaných středoškoláků.

Ze sesbíraných dat vyplývá, že odpovědi na výzkumnou otázku číslo 8 (**Jaké nápoje pijí dospívající z domovů mládeže a dospívající bydlící s rodiči nejčastěji?**) jsou v obou skupinách respondentů obdobné. Nejčastěji pijí obě skupiny středoškoláků vodu z vodovodu a čaj. Dospívající z domovů mládeže pijí také minerální a perlivé vody a dospívající bydlící s rodiči konzumují džusy a ovocné šťávy. Kávu a jogurtové a kefirové nápoje pijí především dospívající bydlící s rodiči. Konzumace sladkých nápojů typu Coca Cola je v obou sledovaných skupinách téměř shodná. Konzumace energetických nápojů je vyšší u dospívajících z domovů mládeže. Pivo, jako jeden z nejčastěji konzumovaných nápojů, bylo zaznamenáno pouze u středoškoláků bydlících s rodiči.

9.2 Diskuze výsledků rozhovoru

Rozhovor provedený s vychovatelkou domova mládeže potvrdil určitá zjištění, která byla získána na základě dotazníkového šetření. Z výpovědi vychovatelky vyplývá, že opravdu malé procento tamních žáků využívá snídaně a večeře, které jim domov mládeže zajišťuje. Jak uvedla sama vychovatelka, snídaně jsou málo využívány, protože žákům nevyhovuje přesun z domova mládeže do školní jídelny. Druhým faktorem způsobujícím vynechávání snídaně je upřednostnění spánku na úkor návštěvy jídelny.

Večeře žáci neodebírají proto, že jim nevyhovuje složení jídel, a také proto, že nejsou spokojeni se skutečností, že k vyzvednutí večeře je třeba, aby byli v určitém čase přítomni v domově mládeže. To se jim nedaří především z důvodu různých volnočasových aktivit. Dle výpovědi vychovatelky je zřejmé, že žáci, kteří neodebírají internátní večeře, upřednostňují studený typ večeře především díky rychlosti a snadnosti přípravy. Tak se stává, že je strava středoškoláků z domovů mládeže málo pestrá, neboť většinou jedí pečivo s pomazánkami, uzeninou či sýrem.

Ze slov vychovatelky vyplývá, že si je vedení domova mládeže vědomo nedostatků v zajišťování internátní stravy. V takovém případě by mělo dojít k přehodnocení možností tohoto zařízení a k případnému zlepšení nejen nabízené stravy, ale také způsobů, jak je tato strava prezentována a poskytována dospívající mládeži.

Závěr

Podnětem pro zpracování tématu vlivu pobytu v domovech mládeže na nutriční preference středoškoláků v Olomouckém kraji byla skutečnost, že mne problematika výživy a dospívající mládeže zajímá. Z Olomouckého kraje pocházím, a proto mne lákala představa uskutečnit šetření v oblasti, kde se nacházejí střední školy a domovy mládeže, které znám. Při přípravě šetření jsem vycházela ze svého vlastního předpokladu, že dospívající pobývajících v domovech mládeže vykazují výrazně horší stravovací návyky a preference než dospívající, kteří během školního roku bydlí doma s rodiči. Cílem práce bylo zjištění, zda existují rozdíly v nutričních zvyklostech a preferencích mezi dvěma sledovanými skupinami středoškoláků z Olomouckého kraje.

Teoretická část práce byla zaměřena na charakteristiku období dospívání, klasifikaci hlavních složek potravy, definici faktorů ovlivňujících stravování středoškoláků. V této části byly definovány nutriční postoje a preference dospívajících, dopady nesprávných stravovacích postojů na život dospívající mládeže a obecná i konkrétní nutriční doporučení pro danou věkovou skupinu.

Praktická část práce obsahuje metodiku, průběh a výsledky dotazníkového šetření, které bylo provedeno mezi žáky středních škol a domovů mládeže v Olomouckém kraji. V této sekci jsou taktéž uvedeny veškeré poznatky získané na základě osobního rozhovoru s hlavní vychovatelkou konkrétního domova mládeže v Olomouci. Obě metody sběru dat přinesly velmi zajímavá zjištění, která byla v rámci určitých položek překvapivá a neočekávaná. Na základě získaných dat byl vytvořen soubor určitých doporučení a opatření, která by měla napomoci zlepšení nutričních návyků a preferencí středoškoláků v teoretické i praktické rovině.

V rámci výzkumného šetření jsem stanovila osm výzkumných otázek, na základě kterých jsem připravila dotazník. Dotazníky jsem následně rozdala do středních škol i domovů mládeže k vyplnění. Po jejich navrácení jsem všechna získaná data vyhodnotila a na jejich základě jsem vytvořila tabulky uvedené v příloze této práce a také grafické zobrazení výsledků ve formě grafů. Souběžně s přípravou dotazníků jsem pracovala na sestavení otázek pro další část šetření, které probíhalo formou rozhovoru s hlavní vychovatelkou vybraného olomouckého domova mládeže. Od této vychovatelky jsem získala přínosné informace, které mi dopomohly pochopit podstatu fungování domova mládeže a zákonitosti života dospívající mládeže v tomto zařízení.

Cílem této práce bylo porovnání a snaha o nalezení případných rozdílů ve stravovacích návycích a preferencích u dvou skupin dospívajících v Olomouckém kraji. Můj prvotní předpoklad, že dospívající pobývajících během školního roku v domovech mládeže vykazují výrazně horší nutriční postoje a preference než dospívající bydlící doma s rodiči, nebyl zcela potvrzen. Z dat sesbíraných v rámci dotazníkového šetření vyplynulo, že rozdíly mezi oběma skupinami respondentů nejsou tak markantní, jak jsem zpočátku očekávala. Výživové postoje a preference těchto dvou skupin středoškoláků se značně podobají a významněji se liší pouze v několika položkách.

Na základě dat vyhodnocených z dotazníkového šetření a výsledků rozhovoru s vychovatelkou olomouckého domova mládeže lze vytvořit soubor konkrétních doporučení, která budou zaměřena na podporu pravidelnosti příjmu potravy, eliminaci konzumace nevhodných potravin a nápojů, zvýšení konzumace pro dospívající organismus vhodných potravin. Tato doporučení mohou být aplikována na obě skupiny dospívajících, neboť nesprávné stravovací návyky a preference byly zaznamenány s větší či menší frekvencí v obou skupinách zúčastněných.

Mezi konkrétní doporučení lze zařadit:

1. Pravidelné stravování zahrnující pět až šest porcí jídla za den, která jsou v průběhu celého dne rovnoměrně rozložena a nejsou dospívajícími vynechávána.
2. Zvýšení konzumace ovoce z našich zeměpisných šířek (především jablek, hrušek, švestek, meruněk) na dvě až tři porce za den.
3. Zvýšení konzumace zeleniny (například špenátu, brokolice, zelí) na dvě až tři porce za den.
4. Vyvážení příjmu masa s důrazem na konzumaci především masa libového a netučného. Výrazné omezení konzumace masných výrobků typu uzenin a paštik.
5. Zvýšení konzumace ryb sladkovodních i mořských (alespoň jednou týdně).
6. Zvýšení konzumace vnitřností (alespoň jednou týdně) s přihlédnutím k obsahu minerálních látek a vitaminů.
7. Zvýšení konzumace luštěnin. K pestrosti jídelníčku může napomoci konzumace sóji nebo cizrny.
8. Zvýšení pestrosti příloh v návaznosti na dnešní rozmanitou nabídku na trhu. Zařazování pohanky, bulguru, polenty a kuskusu do jídelníčku.

9. Konzumace vyvážených a chutných jídel, díky kterým nebudou mít dospívající důvod ke konzumaci stravy typu rychlého občerstvení.
10. Důraz na dostatečný a vyrovnaný příjem tekutin v průběhu celého dne s preferencí vody z vodovodu bez přislazení.
11. Výrazné snížení konzumace energetických nápojů a sladkých nápojů typu Coca Cola.
12. Snížení nadměrné konzumace kávy a konzumace jakéhokoliv druhu alkoholických nápojů.

Sesbíraná data umožnila nahlédnout do problematiky stravování dospívající mládeže a tím sestavit několik opatření, která by mohla napomoci středním školám a domovům mládeže v propagaci zdravých nutričních návyků a preferencí u svých žáků. Tato opatření jsou zaměřena nejen na rozšíření povědomí o správné a vhodné výživě pro žáky středních škol v rovině teoretické, ale také na aplikaci těchto znalostí do praxe a každodenního života dospívajícího jedince.

V oblasti působení středních škol je možné:

1. Zařazovat do vyučování předmětů výchova ke zdraví či biologie konkrétní témata zaměřená na správnou výživu a vhodné nutriční preference a návyky.
2. Zorganizovat „zdravý den“, během kterého se žáci mohou věnovat zdravému životnímu stylu, který zahrnuje nejen správné stravování, ale také dostatečný pohyb a další aktivity vedoucí k psychickému a fyzickému zdraví.
3. Nabízet žákům různé semináře a workshopy s odborníky na výživovou problematiku. Pro žáky budou jistě zajímavé besedy o určitých méně diskutovaných tématech, kterých se budou účastnit lidé, kteří mají s danou problematikou přímou osobní zkušenost. Mezi zajímavá témata lze zařadit například obezitu, poruchy příjmu potravy či některé alternativní výživové směry (například veganství či makrobiotiku).
4. Upravit nabízený sortiment školního bufetu, který může nově obsahovat výživově vhodné potraviny, které mohou přispět k vhodnějšímu stravování středoškoláků.

Propagaci zdravého stravování v domovech mládeže může napomoci:

1. Zařazování méně častých potravin do jídelníčku dospívajících. Personál kuchyně může do jídelníčku začleňovat některé méně časté druhy luštěnin, příloh, zeleniny.

Takto ozvláštněný jídelníček bude pro středoškoláky atraktivnější a pro jejich následující nutriční preference přínosnější.

2. Organizace společných akcí s názvem „zdravé odpoledne“, během kterých si žáci připraví některé pokrmy odpovídající zásadám správné výživy, vymění si svoje zkušenosti z oblasti výživy a předají si různé nápady pro udržování správné životosprávy. Tato setkání mohou být organizována s pravidelností, například jednou měsíčně.
3. Organizace adaptačního kurzu, který je vhodné zorganizovat před nástupem žáků prvních ročníků do domova mládeže. Jedním ze stěžejních témat kurzu může být správné stravování a vhodné nutriční návyky a preference pro žáky středních škol.
4. Účast v projektu „hubneme společně“, který může být zorganizován několika vychovateli a žáky, kteří mají menší či větší nesnáze se svojí tělesnou hmotností. Společné stravování, společné provozování sportovních aktivit, sdílení problému nadváhy a kolektivní podpora při snaze o snižování tělesné hmotnosti mohou utužit kamarádské vztahy a podpořit posun dospívajících k takovému životnímu stylu, který je pro jejich organismus vhodný.

Dotazník, který byl vytvořen pro účely tohoto šetření, může být použit pro kvantitativní šetření i v jiných středních školách a domovech mládeže. Mnou navržená doporučení a opatření nemají univerzální charakter, přesto však mohou být aplikována v dalších školských zařízeních, byť v částečně pozměněné formě. Jedná se především o inspirativní podněty, které mají vést k dalšímu hlubšímu rozvoji jednotlivých aktivit.

Seznam použitých informačních zdrojů

Literatura

ARONOVÁ, Jarmila et al. *Ze zkušeností dětského lékaře*. Praha : Amosia, 2006. 203 s. ISBN 80-86966-13-5.

FIALOVÁ, Ludmila a KRCH, František David. *Pojetí vlastního těla: zdraví, zdatnost, vzhled*. Praha : Karolinum, 2012. 278 s. ISBN 978-80-246-2160-9.

FRAŇKOVÁ, Slávka, PAŘÍZKOVÁ, Jana a MALICHOVÁ, Eva. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Praha : Karolinum, 2013. 302 s. ISBN 978-80-246-2247-7.

GOLDMANN, Radoslav a CICHÁ, Martina. *Základy pediatrie pro pedagogy*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. 191 s. ISBN 80-244-1477-5.

HALAČKA, Karel a MATYÁŠ, Zdeněk. *Obecná hygiena a racionální výživa. Díl 2, Základy racionální výživy*. Praha : SPN, 1987. 181 s.

HONKA, Jiří et al. *Modulová kniha. 1, Poskytování stravovacích služeb*. Brno : Tribun EU, 2014. 245 s. ISBN 978-80-263-0568-2.

KALMAN, Michal et al. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků: na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu „Health behaviour in school-aged children: WHO collaborative cross-national study (HBSC)“*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. 112 s. ISBN 978-80-244-2983-0.

KEJVALOVÁ, Lenka. *Výživa dětí od A do Z 2*. Praha : Vyšehrad, 2010. 140 s. ISBN 978-80-7021-993-5.

KELLER, Ulrich, BERTOLI Sibylle a MEIER, Rémy. *Klinická výživa*. Praha : Scientia medica, 1993. 236 s. ISBN 80-85526-08-5.

KELNAROVÁ, Jarmila a MATĚJKOVÁ, Eva. *Psychologie 1. díl: pro studenty zdravotnických oborů*. Praha : Grada, 2010. 162 s. ISBN 978-80-247-3270-1.

KERNOVÁ, Věra et al. *Výchova ke zdravé výživě dětí a mládeže v Euroregionu Nisa = Ernährungserziehung und bildung von Kindern und Jugendlichen in der*

Euroregion Neiße: pro II. stupeň ZŠ. Liberec : Venkovský prostor, 2007. 190 s. ISBN 978-80-903897-2-4.

KUDLOVÁ, Eva et al. *Hygiena výživy a nutriční epidemiologie*. Praha : Karolinum, 2009. 287 s. ISBN 978-80-246-1735-0.

LANGMEIER, Josef. *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. Praha : Avicenum, 1991. 284 s. ISBN 80-201-0098-9.

MACEK, Petr. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Praha : Portál, 1999. 207 s. ISBN 80-7178-348-X.

MACHOVÁ, Jitka et al. *Výchova ke zdraví*. Praha : Grada, 2009. 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.

MÁLKOVÁ, Iva a KRCH, František David. *SOS nadváha*. Praha : Portál, 2001. 236 s. ISBN 80-7178-521-0.

MARÁDOVÁ, Eva. *Výživa a stravování: určeno pro posluchače fakulty pedagogické. Díl 1*. Praha : SPN, 1988. 169 s.

MARTINÍK, Karel et al. *Výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu. II díl, Ovlivnění zdravotního stavu dětí a dospívajících výživou*. Hradec Králové : Gaudeamus, 2007. 96 s. ISBN 978-80-7041-944-1.

PAŘÍZKOVÁ, Jana et al. *Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence*. Praha : Galén, 2007. 239 s. ISBN 978-80-7262-466-9.

PETROVÁ, Jana a ŠMÍDOVÁ, Sylva. *Základy výživy pro stravovací provozy: školní stravování, výživové normy (spotřební koš), dietní stravování ve školní jídelně, zásady správné výživy, výživa dětí, dospívajících, sportujících dětí a adolescentů, seniorů*. Plzeň : Jídelny.cz, 2014. 307 s. ISBN 978-80-905557-0-9.

POKORNÝ, Jan a PÁNEK, Jan. *Základy výživy a výživová politika*. Praha : Vysoká škola chemicko-technologická, 1996. 158 s. ISBN 80-7080-260-X.

STŘEDA, Leoš, MARÁDOVÁ, Eva a ZIMA, Tomáš. *Vybrané kapitoly o zdraví*. Praha : Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010. 111 s. ISBN 978-80-7290-480-8.

SUCHARDA, Petr. *Klinická dietologie. Část 2.* Brno : Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1995. 188 s. ISBN 80-7013-200-0.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka et al. *Přehled vývojové psychologie.* Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. 175 s. ISBN 978-80-244-2141-4.

ŠULCOVÁ, Margaréta. *Základy hygieny a epidemiologie: modul Klinických předmětů.* Ústí nad Labem : Univerzita J.E. Purkyně, Ústav zdravotnických studií, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7044-881-6.

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

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání.* Praha : Karolinum, 2012. 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří.* Praha : Portál, 2000. 522 s. ISBN 80-7178-308-0.

WOLF, Augustin, EMBERGER, Otto a HORÁČEK, Josef. *Hygiena výživy: učebnice pro lékařské fakulty.* Praha : Avicenum, 1985. 380 s.

Elektronické informační zdroje

DOSTÁLOVÁ, Jana, DLOUHÝ, Pavel a TLÁSKAL, Petr. Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky. *Společnost pro výživu*. [online]. 16. 4. 2012 [cit. 2015-07-03]. Dostupné z <http://www.vyzivapol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky/>.

Potravinová pyramida – návod na zdravý životní styl. [online]. 30. 9. 2013 [cit. 2015-07-12]. Dostupné z http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/vyvazena-strava/Potravinova-pyramida---navod-na-zdravy-zivotni-styl__s638x7938.html.

Seznam příloh

Příloha 1 – Potravinová pyramida vhodná pro obyvatelstvo České republiky včetně dospívající mládeže

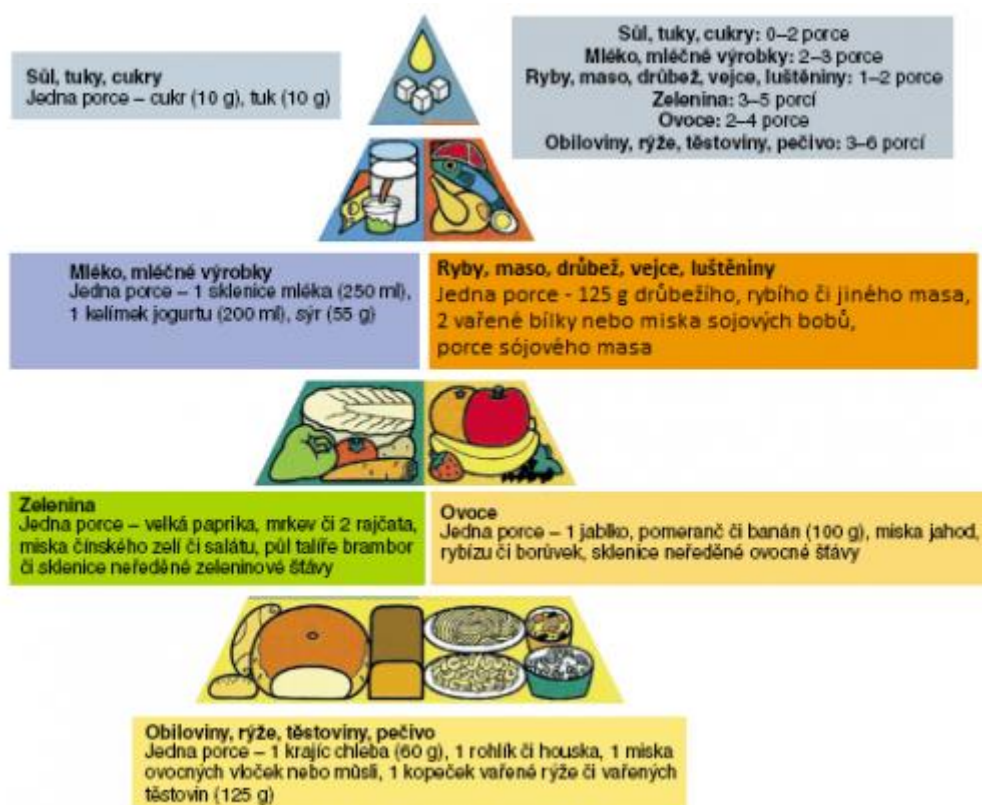
Příloha 2 – Dotazník pro středoškoláky navštěvující střední školy a domovy mládeže v Olomouckém kraji – předloha

Příloha 3 – Ukázka vyplněného dotazníku

Příloha 4 – Rozhovor s hlavní vychovatelkou vybraného domova mládeže v Olomouci

Příloha 5 – Tabulky zobrazující výsledky získané dotazníkovým šetřením

Příloha 1 – Potravinová pyramida vhodná pro obyvatelstvo České republiky včetně dospívající mládeže



Příloha 2 – Dotazník pro středoškoláky navštěvující střední školy a domovy mládeže v Olomouckém kraji – předloha

Vážení studenti, ráda bych Vás oslovila s prosbou o vyplnění následujícího dotazníku, který bude sloužit jako výzkumná část bakalářské práce řešené na PedF UK v Praze. Dotazník je anonymní a výsledky budou použity pouze pro účely bakalářské práce. Prosím, vyplňte dotazník co možná nejpravdivěji.

Za vyplnění a Váš čas věnovaný tomuto průzkumu Vám moc děkuji.

Marie Bukovjanová

Identifikační údaje

1. Jste:

☐ chlapec

☐ dívka

Váš věk:

2. Kde a s kým bydlíte během školních dnů?

☐ Doma s rodiči

☐ Na internátu

☐ Přechodně u jiného rodinného příslušníka

☐ Jiné, prosím uveďte:

3. Z jaké obce/města pocházíte?

Prosím uveďte:

Nutriční preference a návyky

4. Kolikrát denně jíte? (vyberte jednu odpověď)

☐ Méně než 4x

☐ 4x – 6x

☐ 7x a vícekrát

5. Jak byste zhodnotili své jídelní návyky v průběhu školního týdne? (vyberte jednu odpověď)

☐ Jím pravidelně, v menších dávkách

☐ Jím pouze, když mám hlad

☐ Jím kdykoliv chci, nějak více se tím nezabývám

☐ Jím méně, než bych měl/a

6. Jak často v průběhu školního týdne snídáte? (vyberte jednu odpověď)

☐ Každý den

☐ Často (občas se mi to nepodaří)

☐ Občas (jen když se mi zadaří)

☐ Nikdy

7. Uved'te, jak vypadá Vaše obvyklá snídane v průběhu školního týdne:

.....

Taktéž uved'te důvod, proč si dáváte právě tento druh snídane:

.....

8. Míváte v průběhu školního týdne přesnídávku (dopolední svačinu)? *(vyberte jednu odpověď)*

- ☐ Každý den
- ☐ Často (občas se mi to nepodaří)
- ☐ Občas (jen když se mi zadaří)
- ☐ Nikdy

9. Uved'te, jak vypadá Vaše obvyklá přesnídávka v průběhu školního týdne:

.....

10. Co a kde obědváte během školních dnů? *(vyberte jednu odpověď)*

- ☐ Oběd připravený ve školní jídelně jím ve školní jídelně
- ☐ Oběd připravený doma/na internátu jím ve škole
- ☐ Obědvám až doma/na internátu po návratu ze školy
- ☐ Obědvám ve školním bufetu, v restauraci poblíž školy, nebo na jiném místě, kde si koupím, na co mám zrovna chuť
- ☐ Neobědvám vůbec

11. Míváte v průběhu školního týdne odpolední svačinu? (vyberte jednu odpověď)

- ☐ Každý den
- ☐ Často (občas se mi to nepodaří)
- ☐ Občas (jen když se mi zadaří)
- ☐ Nikdy

12. Uved'te, jak vypadá Vaše obvyklá odpolední svačina v průběhu školního týdne:

.....

13. Jak často v průběhu školního týdne večeříte? (vyberte jednu odpověď)

- ☐ Každý den
- ☐ Často (občas se mi to nepodaří)
- ☐ Občas (jen když se mi zadaří)
- ☐ Nikdy

14. Uved'te, jak vypadá Vaše obvyklá večeře v průběhu školního týdne:

.....

Taktéž uved'te důvod, proč si dáváte právě tento druh večeře:

.....

15. Zaznamenejte do tabulky procentuální množství Vaší celkové stravy, která připadá na Vaši snídani, přesnídávku, oběd, odpolední svačinu a večeři v průběhu obvyklého školního dne. Celkové množství činí 100%.

Příklad:

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Odpolední svačina	Večeře
0%	20%	60%	20%	0%

Vaše vlastní hodnocení:

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Odpolední svačina	Večeře

16. Vynecháváte v průběhu školního týdne snídani, oběd nebo večeři? Pokud ano, uveďte, co vynecháváte a proč. (v tomto případě můžete zaškrtnout více odpovědí „vynechávám“)

- ☐ Nevynechávám
- ☐ Vynechávám snídani, protože:
- ☐ Vynechávám oběd, protože:
- ☐ Vynechávám večeři, protože:

17. Máte pocit, že se omezujete ve Vašem stravování? Pokud ano, uveďte jakým způsobem a z jakého důvodu.

- ☐ Neomezuji
- ☐ Omezuji,

Jakým způsobem:

Z jakého důvodu:

18. Kolik porcí uvedených potravin sníte během obvyklého školního dne? Vedle číselného údaje vždy uveďte nejčastější druh.

Potraviny	Kolikrát/školní den	Nejčastější druh
Ovoce		
Zelenina		
Mléčné výrobky		
Sladkosti		

Poznámka:

** 1 porce ovoce = 1 jablko nebo 2 menší meruňky nebo půlka pomeranče nebo hrst hroznového vína nebo 85 ml ovocného džusu*

** 1 porce zeleniny = 1 střední rajče nebo 1 střední okurka nebo 8 růžiček kvěťáku nebo 100 ml rajčatového džusu*

** 1 porce mléčného výrobku = 150 ml jogurtu nebo 250 ml mléka nebo 50 g sýra*

** 1 porce sladkostí = 1 porce moučniku nebo 1 müsli tyčinka nebo 50 g čokolády nebo 50 g sušenek nebo 2 kopečky zmrzliny*

19. Kolikrát během školního týdne jíte uvedené potraviny? Vedle číselného údaje vždy uveďte nejčastější druh.

Potraviny	Kolikrát/školní týden	Nejčastější druh
Maso		
Vnitřnosti		
Luštěniny		
Vejce		
Přílohy		
Fastfood		

20. Užíváte nějaké potravinové doplňky? Pokud ano, uveďte jaké a důvod, proč je užíváte.

☐ Neužívám

☐ Užívám,

Jaký druh:

Z jakého důvodu:

21. Jak byste charakterizovali Váš pitný režim během školních dnů?

☐ Piju pravidelně během dne a vždy vypiju doporučené množství tekutin

☐ Snažím se pít pravidelně a vypít doporučené množství tekutin, někdy se mi to ale nepodaří

☐ Piju vždy když chci/mám žízeň, množstvím se moc nezabývám

22. Kolik tekutin průměrně vypijete během obvyklého školního dne? Prosím uveďte.

.....

23. Jaké tekutiny pijete nejčastěji během školního týdne? Vyberte 3 nejčastější.

- ☐ Voda z vodovodu
- ☐ Minerální a perlivé vody
- ☐ Džusy a ovocné šťávy
- ☐ Sladké nápoje typu Coca Cola, Fanta atd.
- ☐ Energetické nápoje
- ☐ Iontové nápoje
- ☐ Jogurtové a keфіrové nápoje
- ☐ Káva
- ☐ Čaj
- ☐ Jiné, prosím uveďte:

24. Právě jste zodpověděli dotazník zaměřený na Vaše stravovací návyky a preference. Pokud byste cokoliv rádi doplnili, zde je k tomu prostor.

.....

.....

Vážení studenti, děkuji za Vaši účast a přeji Vám krásný den!

Příloha 3 – Ukázka vyplněného dotazníku

DOTAZNÍK

Vážení studenti, ráda bych Vás oslovila s prosbou o vyplnění následujícího dotazníku, který bude sloužit jako výzkumná část bakalářské práce řešené na PedF UK v Praze. Dotazník je anonymní a výsledky budou použity pouze pro účely bakalářské práce. Prosím, vyplňte dotazník co možná nejpravdivěji.

Za vyplnění a Váš čas věnovaný tomuto průzkumu Vám moc děkuji.

Marie Bukovjanová

Identifikační údaje

1. Jste:

☐ chlapec

☒ dívka

Váš věk: 17

2. Kde a s kým bydlíte během školních dnů?

☐ Doma s rodiči

☒ Na internátu

☐ Přechodné u jiného rodinného příslušníka

☐ Jiné, prosím uveďte:

3. Z jaké obce/města pocházíte?

Prosím uveďte: STEWART

Nutriční preference a návyky

4. Kolikrát denně jíte? (vyberte jednu odpověď)

☒ Méně než 4x

☐ 4x – 6x

☐ 7x a víckrát

5. Jak byste zhodnotili své jídelní návyky v průběhu školního týdne? (vyberte jednu odpověď)

☐ Jím pravidelně, v menších dávkách

☒ Jím pouze, když mám hlad

☐ Jím kdykoliv chci, nějak více se tím nezabývám

☐ Jím méně, než bych měla

6. Jak často v průběhu školního týdne snídáte? (vyberte jednu odpověď)

☐ Každý den

☐ Často (občas se mi to nepodaří)

☒ Občas (jen když se mi zadaří)

☐ Nikdy

7. Uveďte, jak vypadá Vaše obvyklá snídaně v průběhu školního týdne:

ROTO SE SIREM

Taktéž uveďte důvod, proč si dáváte právě tento druh snídaně:

ROTO SE SIREM

8. Míváte v průběhu školního týdne přesnídávku (dopolední svačtinu)? (vyberte jednu odpověď)

☐ Každý den

☐ Často (občas se mi to nepodaří)

☒ Občas (jen když se mi zadaří)

☐ Nikdy

9. Uveďte, jak vypadá Vaše obvyklá přesnídávka v průběhu školního týdne:

SLADKOSTI

10. Co a kde obědváte během školních dnů? (vyberte jednu odpověď)

- ☒ Oběd připravený ve školní jídelně jím ve školní jídelně
☐ Oběd připravený doma/na internátu jím ve škole
☐ Obědvám až doma/na internátu po návratu ze školy
☐ Obědvám ve školním bufetu, v restauraci poblíž školy, nebo na jiném místě, kde si koupím, na co mám zrovna chuť
☐ Neobědvám vůbec

11. Míváte v průběhu školního týdne odpolední svačinu? (vyberte jednu odpověď)

- ☐ Každý den
☐ Často (občas se mi to nepodaří)
☐ Občas (jen když se mi zadaří)
☒ Nikdy

12. Uveďte, jak vypadá Vaše obvyklá odpolední svačina v průběhu školního týdne:

13. Jak často v průběhu školního týdne večeříte? (vyberte jednu odpověď)

- ☒ Každý den
☐ Často (občas se mi to nepodaří)
☐ Občas (jen když se mi zadaří)
☐ Nikdy

14. Uveďte, jak vypadá Vaše obvyklá večeře v průběhu školního týdne:

maso a brambory
 Taktéž uveďte důvod, proč si dáváte právě tento druh večeře:
protože mám rád maso a brambory

15. Zaznamenejte do tabulky procentuální množství Vaší celkové stravy, která připadá na Vaši snídani, přesnídávku, oběd, odpolední svačinu a večeři v průběhu obvyklého školního dne. Celkové množství činí 100%.

Příklad:

Snídani	Přesnídávka	Oběd	Odpolední svačina	Večeře
0%	20%	60%	20%	0%

Vaše vlastní hodnocení:

Snídani	Přesnídávka	Oběd	Odpolední svačina	Večeře
20	10	50	10	10

16. Vynecháváte v průběhu školního týdne snídani, oběd nebo večeři? Pokud ano, uveďte co vynecháváte a proč. (v tomto případě můžete zaškrtnout více odpovědí „vynechávám“)

- ☒ Vynechávám
☐ Vynechávám snídani, protože:
☐ Vynechávám oběd, protože:
☐ Vynechávám večeři, protože:

17. Máte pocit, že se omezujete ve Vašem stravování? Pokud ano, uveďte jakým způsobem a z jakého důvodu.

- ☐ Neomezuji
☒ Omezuji.
 Jakým způsobem: im mám rád maso a brambory
 Z jakého důvodu: protože mám rád maso a brambory

18. Kolik porcí uvedených potravin sníte během obvyklého školního dne? Vedle číselného údaje vždy uveďte nejčastější druh.

Potravin	Kolikrát/školi den	Nejčastější druh
Ovoce	1	POMRANČ
Zelenina	1	MRKVA
Mléčné výrobky	2	JOGURT
Sladkosti	3	ČOKOLÁDA

Poznámka:

* 1 porce ovoce = 1 jablko nebo 2 menší meruňky nebo půlka pomeranče nebo hrst hroznového vína nebo 85 ml ovocného džusu

* 1 porce zeleniny = 1 střední rajče nebo 1 střední okurka nebo 8 růžiček květáku nebo 100 ml rajčatového džusu

* 1 porce mléčného výrobku = 150 ml jogurtu nebo 250 ml mléka nebo 50 g sýra

* 1 porce sladkosti = 1 porce moučnicku nebo 1 másli tyčinka nebo 50 g čokolády nebo 50 g sušenek nebo 2 kopečky zmrzliny

19. Kolikrát během školního týdne jíte uvedené potraviny? Vedle číselného údaje vždy uveďte nejčastější druh.

Potravin	Kolikrát/školi týden	Nejčastější druh
Maso	3	KURCI
Vnitřnosti	0	
Luštěniny	0	
Vejce	2	MILCHACE
Přílohy	5	BRAMBORY
Fastfood	1	P. ZAZA

20. Užíváte nějaké potravinové doplňky? Pokud ano, uveďte jaké a důvod, proč je užíváte.

☐ Neužívám

☒ Užívám,

Jaký druh: VITAMIN C

Z jakého důvodu: ABYCH NEBYLA NEMOCNÁ

21. Jak byste charakterizovali Vaš pitný režim během školních dnů?

☒ Piju pravidelně během dne a vždy vypiju doporučené množství tekutin

☐ Snažím se pít pravidelně a vypít doporučené množství tekutin, někdy se mi to ale nepodaří

☐ Piju vždy když chci/mám žízeň, množstvím se moc nezabývám

22. Kolik tekutin průměrně vypijete během obvyklého školního dne? Prosím uveďte.

3 litry

23. Jaké tekutiny pijete nejčastěji během školního týdne? Vyberte 3 nejčastější.

☐ Voda z vodovodu

☒ Minerální a perlivé vody

☐ Džusy a ovocné šťávy

☒ Sladké nápoje typu Coca Cola, Fanta atd.

☐ Energetické nápoje

☐ Iontové nápoje

☐ Jogurtové a kefirové nápoje

☒ Čaj

☐ Čaj

☐ Jiné, prosím uveďte:

24. Právě jste zodpověděl dotazník zaměřený na Vaše stravovací návyky a preference. Pokud byste cokoliv rád doplnil, zde je k tomu prostor.

Vážení studenti, děkuji za Vaši účast a přeji Vám krásný den!

Příloha 4 – Rozhovor s hlavní vychovatelkou vybraného domova mládeže v Olomouci

1. Jak velký je Váš domov mládeže a kolik žáků máte na starosti?
2. Kdy Vaši žáci do domova mládeže přijíždějí a odjíždějí?
3. Jaké stravování Váš domov mládeže nabízí?
4. Jakým způsobem jsou organizovány snídaně poskytované Vaším domovem mládeže?
Kolik žáků je využívá?
5. Co bývá ke snídani nejčastěji?
6. Jakým způsobem jsou organizovány večeře poskytované Vaším domovem mládeže?
Kolik žáků je využívá?
7. Jak si vysvětlujete, že pouze 20 žáků ze 150 využívá večeře poskytované domovem mládeže?
8. Co bývá k večeři nejčastěji?
9. Zdá se, že většina dospívajících si tedy snídaně a večeře připravuje sama. Jaké mají Vaši žáci v tomto směru zázemí?
10. Jsou kuchyňky využívány? Připravují si zde žáci vlastní teplá jídla?
11. Máte představu, kolik Vašich žáků využívá školní obědy?
12. Domnívám se, že velké procento žáků nevyužívá školní obědy, protože peníze na ně určené dokáže utratit „lepší“ způsobem. Jaký názor máte Vy?
13. Mají žáci možnost nákupu nějakého jídla přímo ve školách, které navštěvují?
14. Naproti Vašeho domova mládeže se nachází supermarket, žáci v něm jistě nakupují. Máte představu, co nejčastěji zahrnují jejich nákupy?
15. Když shrneme doposud uvedené, vypadá to, že poměrně málo žáků využívá stravování zajišťované Vaším domovem mládeže (případně školou). Jejich vlastní jídelníček pravděpodobně úplně nesplňuje všechna kritéria zdravé a vyvážené stravy. Čím si tuto skutečnost vysvětlujete?

16. Objevují se ve Vašem domově mládeže nějaké závažné problémy spojené se stravováním?
17. Měli jste tu v poslední době nějaký případ mentální anorexie či bulimie?
18. Mají zde Vaši žáci možnost nějakého sportovního vyžití?
19. Využívají Vaši žáci posilovny či venkovní hřiště?
20. Jaká je obliba skupinových cvičení, která jsou organizována ze strany Vašich vychovatelek?
21. Existuje tedy nějaká sportovní aktivita v rámci Vašeho zařízení, o kterou jeví žáci zájem?
22. Jak si vysvětlujete, že tato poměrně velká škála sportovních aktivit nevybízí žáky k většímu využití?
23. Snažíte se v rámci Vašeho domova mládeže působit na žáky v oblasti zdravé výživy? Pokud ano, jakým způsobem?
24. Domníváte se, že Vy jako domov mládeže můžete nějakým způsobem aktivně napomoci tomu, aby bylo stravování Vašich žáků pravidelnější a zdravější?
25. Domníváte se, že toto dotazníkové šetření může poskytnout Vaším žákům impuls k zamyšlení se nad svými stravovacími návyky a preferencemi?

Příloha 5 – Tabulky zobrazující výsledky získané dotazníkovým šetřením

Tabulka č. 5 Vyhodnocení položky č. 2 (Kde a s kým bydlíte během školních dnů?)

	Počet respondentů (n = 248)	
Bydlíte?	Počet absolutní	Počet relativní
Doma s rodiči	96	38,7%
Na internátu	139	56,0%
Přechodně u jiného rodinného příslušníka	0	0%
Jiné	13	5,3%

Tabulka č. 6 Vyhodnocení položky č. 1 (Podíl dívek a chlapců ve skupině respondentů.)

	Domov mládeže (n = 139)		Doma s rodiči (n = 96)	
Jste?	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
Dívka	105	75,5%	54	56,3%
Chlapec	34	24,5%	42	43,7%

Tabulka č. 7 Vyhodnocení položky č. 4 (Kolikrát denně jíte?)

	Domov mládeže (n = 139)		Doma s rodiči (n = 96)	
Kolikrát denně jíte?	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
Méně než 4x	33	23,7%	11	11,4%
4x - 6x	98	70,5%	76	79,2%
7x a vícekrát	8	5,8%	9	9,4%

Tabulka č. 8 Vyhodnocení položky č. 5 (Jak byste zhodnotili své jídelní návyky v průběhu školního týdne?)

	Domov mládeže (n = 139)		Doma s rodiči (n = 96)	
Jak jíte během školního týdne?	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
Pravidelně, v menších dávkách	44	31,6%	33	34,4%
Pouze když mám hlad	45	32,4%	32	33,3%
Kdykoliv chci, moc se tím nezabývám	36	25,9%	19	19,8%
Méně než bych měl/a	14	10,1%	12	12,5%

Tabulka č. 9 Vyhodnocení položky č. 6 (Jak často v průběhu školního týdne snídáte?)

	Domov mládeže (n = 139)		Doma s rodiči (n = 96)	
Jak často snídáte?	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
Každý den	63	45,3%	61	63,5%
Často	23	16,5%	16	16,7%
Občas	32	23,1%	9	9,4%
Nikdy	21	15,1%	10	10,4%

Tabulka č. 10 Vyhodnocení první části položky č. 7 (Uveďte, jak vypadá Vaše obvyklá snídaně v průběhu školního týdne.)

	Domov mládeže (n = 139)		Doma s rodiči (n = 96)	
Obvyklý druh snídaně:	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
Cereálie s mlékem/ovesná kaše	27	19,4%	35	36,5%
Sladké pečivo/sladkosti	14	10,1%	15	15,6%
Ovoce, jogurt	15	10,8%	10	10,4%
Pečivo, pomazánka/uzenina/sýr	52	37,4%	24	25,0%
Proteinový nápoj	4	2,9%	0	0%
Vejce	0	0%	2	2,1%
Neuvedeno/nesnídají	27	19,4%	10	10,4%

Tabulka č. 11 *Vyhodnocení druhé části položky č. 7 (Uveďte důvod, proč si dáváte právě Váš uvedený druh snídaně.)*

Faktory ovlivňující výběr snídaně:	Domov mládeže (n = 139)		Doma s rodiči (n = 96)	
	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
Snídaně z domova mládeže	25	18,0%	0	0%
Snídaně připravená rodiči	0	0%	4	4,2%
Zdravá snídaně	26	18,7%	26	27,1%
Moje oblíbená snídaně	25	18,0%	21	21,8%
Levná snídaně	20	14,4%	7	7,3%
Rychlost přípravy	15	10,8%	28	29,2%
Neuvedeno/nesnídají	28	20,1%	10	10,4%

Tabulka č. 12 *Vyhodnocení položky č. 8 (Míváte v průběhu školního týdne přesnídávku?)*

Jak často míváte přesnídávku během školního týdne?	Domov mládeže (n = 139)		Doma s rodiči (n = 96)	
	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
Každý den	60	43,2%	53	55,2%
Často	35	25,2%	21	21,9%
Občas	29	20,8%	19	19,8%
Nikdy	15	10,8%	3	3,1%

Tabulka č. 13 Vyhodnocení položky č. 9 (Uveďte, jak vypadá Vaše obvyklá přesnídávka v průběhu školního týdne.)

Obvyklý druh přesnídávky:	Domov mládeže (n = 139)		Doma s rodiči (n = 96)	
	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
Pečivo, pomazánka/uzenina/sýr	54	38,8%	44	45,8%
Ovoce/zelenina	31	22,3%	23	24,0%
Sladké pečivo/sladkosti	21	15,1%	19	19,8%
Cereálie s jogurtem	8	5,8%	6	6,2%
Vejce a tvaroh	4	2,9%	0	0%
Neuvedeno/nemívají přesnídávku	21	15,1%	4	4,2%

Tabulka č. 14 Vyhodnocení položky č. 10 (Co a kde obědváte během školních dnů?)

Druh obědu a místo konzumace:	Domov mládeže (n = 139)		Doma s rodiči (n = 96)	
	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
Oběd ze školní jídelny jí ve školní jídelně	99	71,2%	73	76,1%
Oběd připravený v domově mládeže/doma jí ve škole	13	9,3%	5	5,2%
Obědvá v domově mládeže/doma po návratu ze školy	14	10,1%	13	13,5%
Obědvá na jiném místě, na co má zrovna chuť	4	2,9%	3	3,1%
Neobědvá vůbec	9	6,5%	2	2,1%

Tabulka č. 15 Vyhodnocení položky č. 11 (Míváte v průběhu školního týdne odpolední svačinu?)

	Domov mládeže (n = 139)		Doma s rodiči (n = 96)	
Jak často míváte svačinu?	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
Každý den	50	36,0%	31	32,3%
Často	27	19,4%	29	30,2%
Občas	42	30,2%	28	29,2%
Nikdy	20	14,4%	8	8,3%

Tabulka č. 16 Vyhodnocení položky č. 12 (Uved'te, jak vypadá Vaše obvyklá odpolední svačina v průběhu školního týdne.)

	Domov mládeže (n = 139)		Doma s rodiči (n = 96)	
Obvyklý druh svačiny:	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
Pečivo, pomazánka/uzenina/sýr	25	18,0%	18	18,7%
Ovoce/zelenina	40	28,8%	33	34,4%
Sladké pečivo/sladkosti	27	19,4%	16	16,7%
Jogurt	9	6,5%	17	17,7%
Vejce a tvaroh	5	3,6%	2	2,1%
Fast food strava	6	4,3%	0	0%
Neuvedeno/nemívají svačinu	27	19,4%	10	10,4%

Tabulka č. 17 Vyhodnocení položky č. 13 (Jak často v průběhu školního týdne večeříte?)

	Domov mládeže (n = 139)		Doma s rodiči (n = 96)	
Jak často večeříte?	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
Každý den	104	74,8%	80	83,4%
Často	17	12,2%	14	14,6%
Občas	15	10,8%	1	1,0%
Nikdy	3	2,2%	1	1,0%

Tabulka č. 18 Vyhodnocení první části položky č. 14 (Uveďte, jak vypadá Vaše obvyklá večeře v průběhu školního týdne.)

	Domov mládeže (n = 139)		Doma s rodiči (n = 96)	
Obvyklý druh večeře:	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
Teplá večeře (maso a příloha)	65	46,8%	54	56,3%
Pečivo, uzenina/sýr	37	26,6%	22	22,9%
Zeleninový/těstovinový salát	16	11,5%	14	14,6%
Jogurt	6	4,3%	3	3,1%
Fast food strava	4	2,9%	0	0%
Neuvedeno/nemívají večeři	11	7,9%	3	3,1%

Tabulka č. 19 Vyhodnocení druhé části položky č. 14 (Uved'te důvod, proč si dáváte právě tento druh večeře.)

	Domov mládeže (n = 139)		Doma s rodiči (n = 96)	
Faktory ovlivňující výběr večeře:	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
Večeře z domova mládeže	56	40,3%	0	0%
Večeře připravená rodiči	0	0%	33	34,4%
Moje oblíbená večeře	23	16,5%	13	13,5%
Zdravá a lehká večeře	19	13,6%	16	16,7%
Rychlá a snadná příprava	15	10,8%	12	12,5%
Levná večeře	11	7,9%	0	0%
Nic jiného doma není	0	0%	2	2,1%
Jídlo z domova, jiné nemám	8	5,8%	0	0%
Večeře, která zasytí, mám hlad	4	2,9%	17	17,7%
Neuvedeno/nevečeří	3	2,2%	3	3,1%

Tabulka č. 20 Vyhodnocení položky č. 15 (Rozložení jednotlivých jídel během obvyklého školního dne.)

	Domov mládeže (n = 139)		Doma s rodiči (n = 96)	
	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
Vyvážený příjem během dne	59	42,4%	51	53,1%
Vysoký příjem v poledne	37	26,6%	18	18,8%
Vysoký příjem během večera	20	14,4%	19	19,8%
Nulový příjem dopoledne kompenzován v poledne	20	14,4%	0	0%
Stejně dávky jídla v průběhu dne	3	2,2%	8	8,3%

Tabulka č. 21 Vyhodnocení položky č. 16 (Vynecháváte v průběhu školního týdne snídani, oběd nebo večeři?)

	Domov mládeže (n = 139)		Doma s rodiči (n = 96)	
	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
Nevynechávám	65	46,8%	63	65,6%
Vynechávám	74	53,2%	33	34,4%

Tabulka č. 22 Vyhodnocení položky č. 16 (Vynecháváte v průběhu školního týdne snídani, oběd nebo večeři?)

	Domov mládeže (n = 100)		Doma s rodiči (n = 49)	
	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
Vynechávám snídani	60	60,0%	26	53,1%
Vynechávám oběd	20	20,0%	15	30,6%
Vynechávám večeři	20	20,0%	8	16,3%

Tabulka č. 23 Vyhodnocení položky č. 16 (Vynecháváte v průběhu školního týdne snídani? Pokud ano, uveďte proč.)

	Domov mládeže (n = 60)		Doma s rodiči (n = 26)	
Důvody pro vynechávání snídání:	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
Nemám po ránu čas, nestíhám	36	60,0%	24	92,3%
Nemám hlad nebo chuť	12	20,0%	0	0%
Trpím nevolností po probuzení	4	6,7%	2	7,7%
Nemám finance, abych si ji koupil/a	2	3,3%	0	0%
Snídaně z domova mládeže mi nechutná	6	10,0%	0	0%

Tabulka č. 24 Vyhodnocení položky č. 16 (Vynecháváte v průběhu školního týdne oběd? Pokud ano, uveďte proč.)

	Domov mládeže (n = 20)		Doma s rodiči (n = 15)	
Důvody pro vynechávání obědů:	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
Školní oběd mi nechutná	12	60,0%	8	53,3%
Nemám na oběd čas, nestíhám	6	30,0%	5	33,3%
Nemám finance, abych si mohl/a oběd dovolit	2	10,0%	0	0%
Zapomenu si oběd objednat	0	0%	2	13,4%

Tabulka č. 25 Vyhodnocení položky č. 16 (Vynecháváte v průběhu školního týdne večeři? Pokud ano, uveďte proč.)

	Domov mládeže (n = 20)		Doma s rodiči (n = 8)	
Důvody pro vynechávání večeří:	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
Večeře z DM mi nechutná	6	30,0%	0	0%
Večer už nemám hlad	7	35,0%	3	37,5%
Snažím se večer už nejíst	5	25,0%	0	0%
Nemám finance	2	10,0%	0	0%
Vracím se domů pozdě	0	0%	3	37,5%
Večeře se mi nechce připravovat	0	0%	1	12,5%
Doma není nic k jídlu	0	0%	1	12,5%

Tabulka č. 26 Vyhodnocení položky č. 17 (Omezujete se ve svém stravování?)

	Domov mládeže (n = 139)		Doma s rodiči (n = 96)	
	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
Neomezuji	91	65,5%	66	68,8%
Omezuji	48	34,5%	30	31,2%

Tabulka č. 27 Vyhodnocení položky č. 17 (Z jakého důvodu se ve svém stravování omezujete?)

	Domov mládeže (n = 48)		Doma s rodiči (n = 30)	
Důvody pro omezování se ve stravování:	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
Hlídám si váhu, snažím se jíst zdravě	15	31,3%	21	70,0%
Zdravotní důvody	2	4,2%	1	3,3%
Sportovní výkon	4	8,3%	1	3,3%
Osobní přesvědčení	3	6,2%	7	23,4%
Omezení internátem	12	25,0%	0	0%
Nedostatek financí	9	18,8%	0	0%
Nedostatek času	3	6,2%	0	0%

Tabulka č. 28 Vyhodnocení položky č. 18 (Kolik porcí ovoce sníte během obvyklého školního dne?)

	Domov mládeže (n = 139)		Doma s rodiči (n = 96)	
Porcí:	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
0 porcí	6	4,3%	4	4,2%
1 porce	73	52,5%	45	46,9%
2 a více porcí	60	43,2%	47	48,9%

Tabulka č. 29 Vyhodnocení položky č. 18 (Kolik porcí zeleniny sníte během obvyklého školního dne?)

	Domov mládeže (n = 139)		Doma s rodiči (n = 96)	
Porcí:	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
0 porcí	18	12,9%	9	9,4%
1 porce	70	50,4%	43	44,8%
2 a více porcí	51	36,7%	44	45,8%

Tabulka č. 30 Vyhodnocení položky č. 18 (Kolik porcí mléčných výrobků sníte během obvyklého školního dne?)

	Domov mládeže (n = 139)		Doma s rodiči (n = 96)	
Porcí:	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
0 porcí	19	13,6%	7	7,3%
1 porce	71	51,1%	40	41,7%
2 a více porcí	49	35,3%	49	51,0%

Tabulka č. 31 Vyhodnocení položky č. 18 (Kolik porcí sladkostí sníte během obvyklého školního dne?)

	Domov mládeže (n = 139)		Doma s rodiči (n = 96)	
Porcí:	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
0 porcí	34	24,5%	18	18,8%
1 porce	59	42,4%	49	51,0%
2 a více porcí	46	33,1%	29	30,2%

Tabulka č. 32 Vyhodnocení položky č. 19 (Kolik porcí masa sníte během školního týdne?)

	Domov mládeže (n = 139)		Doma s rodiči (n = 96)	
Porcí:	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
0 porcí	13	9,3%	5	5,2%
méně než 6 porcí	102	73,4%	68	70,8%
6 a více porcí	24	17,3%	23	24,0%

Tabulka č. 33 Vyhodnocení položky č. 19 (Kolik porcí vnitřností sníte během školního týdne?)

	Domov mládeže (n = 139)		Doma s rodiči (n = 96)	
Porcí:	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
0 porcí	112	80,5%	75	78,1%
1 porce	24	17,3%	18	18,8%
2 a více porcí	3	2,2%	3	3,1%

Tabulka č. 34 Vyhodnocení položky č. 19 (Kolik porcí luštěnin sníte během školního týdne?)

	Domov mládeže (n = 139)		Doma s rodiči (n = 96)	
Porcí:	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
0 porcí	43	30,9%	18	18,8%
1 až 2 porce	81	58,3%	63	65,6%
3 a více porcí	15	10,8%	15	15,6%

Tabulka č. 35 Vyhodnocení položky č. 19 (Kolik porcí vajec sníte během školního týdne?)

	Domov mládeže (n = 139)		Doma s rodiči (n = 96)	
Porcí:	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
0 porcí	48	34,5%	11	11,4%
1 až 3 porce	85	61,2%	70	73,0%
4 a více porcí	6	4,3%	15	15,6%

Tabulka č. 36 Vyhodnocení položky č. 19 (Kolik porcí příloh sníte během školního týdne?)

	Domov mládeže (n = 139)		Doma s rodiči (n = 96)	
Porcí:	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
0 porcí	12	8,6%	6	6,3%
méně než 6 porcí	111	79,9%	61	63,5%
6 a více porcí	16	11,5%	29	30,2%

Tabulka č. 37 Vyhodnocení položky č. 19 (Kolik porcí fast food stravy sníte během školního týdne?)

	Domov mládeže (n = 139)		Doma s rodiči (n = 96)	
Porcí:	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
0 porcí	85	61,2%	56	58,3%
1 až 2 porce	40	28,7%	38	39,6%
3 a více porcí	14	10,1%	2	2,1%

Tabulka č. 38 Vyhodnocení položky č. 20 (Užíváte nějaké potravinové doplňky?)

	Domov mládeže (n = 139)		Doma s rodiči (n = 96)	
	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
Užívám	30	21,6%	28	29,2%
Neužívám	109	78,4%	68	70,8%

Tabulka č. 39 Vyhodnocení položky č. 21 (Charakteristika pitného režimu během školních dnů.)

	Domov mládeže (n = 139)		Doma s rodiči (n = 96)	
Pitný režim:	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
Pravidelný a dostatečný	44	31,6%	26	27,1%
Snaha o pravidelnost	43	30,9%	36	37,5%
Piji když chci, mám žízeň	52	37,5%	34	35,4%

Tabulka č. 40 Vyhodnocení položky č. 22 (Kolik tekutin průměrně vypijete během obvyklého školního dne?)

	Domov mládeže (n = 139)		Doma s rodiči (n = 96)	
Množství tekutin:	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
méně než 1,5 l	35	25,2%	17	17,7%
1,5 až 2,5 litru	82	59,0%	66	68,8%
3 litry a více	22	15,8%	13	13,5%

Tabulka č. 41 Vyhodnocení položky č. 23 (Jaké tekutiny pijete nejčastěji během školního týdne?)

	Domov mládeže (n = 380)		Doma s rodiči (n = 267)	
	Počet absolutní	Počet relativní	Počet absolutní	Počet relativní
Voda z vodovodu	107	28,2%	73	27,4%
Minerální a perlivé vody	78	20,5%	36	13,5%
Džusy a ovocné šťávy	54	14,2%	42	15,7%
Sladké nápoje	15	3,9%	9	3,4%
Energetické nápoje	14	3,7%	3	1,1%
Iontové nápoje	1	0,3%	2	0,7%
Jogurtové a keřřové nápoje	5	1,3%	7	2,6%
Káva	39	10,3%	32	12,0%
Čaj	67	17,6%	60	22,5%
Pivo	0	0%	3	1,1%

Seznam grafů

Graf č. 1 - Vyhodnocení položky č. 2 (Kde a s kým bydlíte během školních dnů?)

Graf č. 2 - Vyhodnocení položky č. 1 (Podíl dívek a chlapců ve skupině respondentů.)

Graf č. 3 - Vyhodnocení položky č. 4 (Kolikrát denně jíte?)

Graf č. 4 - Vyhodnocení položky č. 5 (Jak byste zhodnotili své jídelní návyky v průběhu školního týdne?)

Graf č. 5 - Vyhodnocení položky č. 6 (Jak často v průběhu školního týdne snídáte?)

Graf č. 6 - Vyhodnocení první části položky č. 7 (Uveďte, jak vypadá Vaše obvyklá snídane v průběhu školního týdne.)

Graf č. 7 - Vyhodnocení druhé části položky č. 7 (Uveďte důvod, proč si dáváte právě Váš uvedený druh snídane.)

Graf č. 8 - Vyhodnocení položky č. 8 (Míváte v průběhu školního týdne přesnídávku?)

Graf č. 9 - Vyhodnocení položky č. 9 (Uveďte, jak vypadá Vaše obvyklá přesnídávka v průběhu školního týdne.)

Graf č. 10 - Vyhodnocení položky č. 10 (Co a kde obědváte během školních dnů?)

Graf č. 11 - Vyhodnocení položky č. 11 (Míváte v průběhu školního týdne odpolední svačinu?)

Graf č. 12 - Vyhodnocení položky č. 12 (Uveďte, jak vypadá Vaše obvyklá odpolední svačina v průběhu školního týdne.)

Graf č. 13 - Vyhodnocení položky č. 13 (Jak často v průběhu školního týdne večeříte?)

Graf č. 14 - Vyhodnocení první části položky č. 14 (Uveďte, jak vypadá Vaše obvyklá večeře v průběhu školního týdne.)

Graf č. 15 - Vyhodnocení druhé části položky č. 14 (Uveďte důvod, proč si dáváte právě tento druh večeře.)

Graf č. 16 - Vyhodnocení položky č. 15 (Rozložení jednotlivých jídel během obvyklého školního dne.)

Graf č. 17 - Vyhodnocení položky č. 16 (Vynecháváte v průběhu školního týdne snídání, oběd nebo večeři?)

Graf č. 18 - Vyhodnocení položky č. 16 (Vynecháváte v průběhu školního týdne snídání, oběd nebo večeři?)

Graf č. 19 - Vyhodnocení položky č. 16 (Vynecháváte v průběhu školního týdne snídání? Pokud ano, uveďte proč.)

Graf č. 20 - Vyhodnocení položky č. 16 (Vynecháváte v průběhu školního týdne oběd? Pokud ano, uveďte proč.)

Graf č. 21 - Vyhodnocení položky č. 16 (Vynecháváte v průběhu školního týdne večeři? Pokud ano, uveďte proč.)

Graf č. 22 - Vyhodnocení položky č. 17 (Omezujete se ve svém stravování?)

Graf č. 23 - Vyhodnocení položky č. 17 (Z jakého důvodu se ve svém stravování omezujete?)

Graf č. 24 - Vyhodnocení položky č. 18 (Kolik porcí ovoce sníte během obvyklého školního dne?)

Graf č. 25 - Vyhodnocení položky č. 18 (Kolik porcí zeleniny sníte během obvyklého školního dne?)

Graf č. 26 - Vyhodnocení položky č. 18 (Kolik porcí mléčných výrobků sníte během obvyklého školního dne?)

Graf č. 27 - Vyhodnocení položky č. 18 (Kolik porcí sladkostí sníte během obvyklého školního dne?)

Graf č. 28 - Vyhodnocení položky č. 19 (Kolik porcí masa sníte během školního týdne?)

Graf č. 29 - Vyhodnocení položky č. 19 (Kolik porcí vnitřností sníte během školního týdne?)

Graf č. 30 - Vyhodnocení položky č. 19 (Kolik porcí luštěnin sníte během školního týdne?)

Graf č. 31 - Vyhodnocení položky č. 19 (Kolik porcí vajec sníte během školního týdne?)

Graf č. 32 - Vyhodnocení položky č. 19 (Kolik porcí příloh sníte během školního týdne?)

Graf č. 33 - Vyhodnocení položky č. 19 (Kolik porcí fast food stravy sníte během školního týdne?)

Graf č. 34 - Vyhodnocení položky č. 20 (Užíváte nějaké potravinové doplňky?)

Graf č. 35 - Vyhodnocení položky č. 21 (Charakteristika pitného režimu během školních dnů.)

Graf č. 36 - Vyhodnocení položky č. 22 (Kolik tekutin průměrně vypijete během obvyklého školního dne?)

Graf č. 37 - Vyhodnocení položky č. 23 (Jaké nápoje pijete nejčastěji během školního týdne? Výběr vhodných nápojů.)

Graf č. 38 - Vyhodnocení položky č. 23 (Jaké nápoje pijete nejčastěji během školního týdne? Poměr mezi kávou a čajem.)

Graf č. 39 - Vyhodnocení položky č. 23 (Jaké nápoje pijete nejčastěji během školního týdne? Výběr nevhodných nápojů.)