

Univerzita Karlova v Praze  
Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2018

Jana Cibulková

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

Alternativní výživa a její zdravotní rizika pro děti

Alternative nutrition and her health risks for children

Bc. Jana Cibulková

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

Studijní program: Učitelství pro střední školy

Studijní obor: Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro základní školy a střední školy pedagogika – výchova ke zdraví

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Alternativní výživa a její zdravotní rizika pro děti 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 28. 6. 18

.....

podpis

Ráda bych touto cestou poděkovala své vedoucí práce Ing. Bc. Váchové Aleně, Ph.D. za cenné rady, připomínky a věnovaný čas. Poděkování patří také mému manželovi a rodičům, kteří mi byli oporou a podporou zároveň.

## **ABSTRAKT**

Tato diplomová práce se zabývá alternativní výživou. V teoretické části práce jsou objasněny možné důvody vedoucí k rozhodnutí, stravovat se alternativně, dále jsou zde uvedeny formy alternativní výživy a možná rizika z ní plynoucí, je zde charakterizován dětský věk a výživa v jeho jednotlivých obdobích. Praktická část práce, která byla realizována metodou dotazníkového šetření, se snaží zjistit rozsah znalostí o alternativních způsobech stravování u žen a dále řeší otázku preference alternativní výživy

Provedeným výzkumem bylo zjištěno, že alternativní způsoby stravování nejsou mezi respondenty výrazně rozšířeny, tudíž i znalosti o nich nejsou dostatečné a to bohužel ani u respondentů, kteří své děti nějakou z alternativních forem stravování živí.

Na základě zjištěných informací byla uspořádána přednáška na téma Alternativní způsoby stravování, jejímž cílem bylo objasnit základní fakta o alternativním stravování a rozšířit tak i povědomí o něm.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

alternativní stravování, dětský věk, výživa, riziko

## **ABSTRACT**

This diploma thesis discusses alternative diets. The theoretical part of the work clarifies the possible reasons leading to the decision to eat an alternative diet, and also gives the forms of alternative diet and the possible risks arising from these diets, early human development is described here along with the diet during its individual periods. The practical part of the thesis, which was realised using the questionnaire survey method, endeavours to establish how much knowledge women have about alternative diets and also discusses the issue of preference of an alternative diet.

The performed survey found that alternative diets are not significantly widespread among the respondents and therefore knowledge about them is insufficient, unfortunately even respondents who actually feed their children an alternative diet lack knowledge.

On the basis of the established information a lecture was held on the topic of alternative diets, the purpose of which was to clarify the basic facts about alternative diets and spread knowledge about them.

## **KEYWORDS**

alternative meals, childhood, nutrition, risk

## Obsah

ÚVOD.....	8
1 ALTERNATIVNÍ ZPŮSOB STRAVOVÁNÍ .....	9
1.1 Možné důvody pro alternativní způsob stravování.....	9
1.2 Charakteristika vybraných alternativních způsobů stravování .....	10
1.2.1 Vegetariánství.....	10
1.2.2 Makrobiotika .....	11
1.2.3 Dělená strava .....	12
1.2.4 Výživa podle krevních skupin .....	14
1.2.5 Výživa podle Ájurvédy.....	18
1.3 Alternativní způsob stravování z hlediska náboženství .....	19
1.4 Výživa nemocných jako alternativní způsob stravování .....	20
1.5 Nové trendy v alternativním způsobu stravování .....	23
2 RIZIKA JEDNOSTRANNĚ ZAMĚŘENÉ STRAVY .....	25
3 POŽADAVKY NA STRAVU V DĚTSKÉM VĚKU.....	28
3.1 Dětský věk a výživa v jednotlivých obdobích .....	28
4 PRAKTICKÁ ČÁST PRÁCE .....	37
4.1 Stanovení cílů výzkumu.....	37
4.2 Metodologie výzkumu .....	37
4.3 Výsledky výzkumu .....	38
4.4 Diskuze a vyjádření se k cílům výzkumu .....	59
4.5 Komparace výsledků vědomostních otázek dotazníkového šetření dvou náhodně vybraných respondentů.....	63
4.6 Didaktický výstup .....	65
5 ZÁVĚR.....	75

6	SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ .....	76
7	PŘÍLOHY .....	80
8	SEZNAM TABULEK .....	85



## ÚVOD

Jako téma své diplomové práce jsem si vybrala problematiku alternativní výživy. Na alternativní výživu v některé ze svých forem narážíme, aniž bychom si to uvědomovali. Ať již zdravotní důvody, honba za dokonalou postavou či prostě potřeba být trendy většinu populace k nějaké formě alternativního stravování přivedla. Dnešní doba nabádá ke zdravému životnímu stylu a péči o své zdraví vůbec a jako prostředek k tomuto nabízí právě nějakou alternativu. Je ale opravdu alternativní výživa našemu zdraví prospěšná či se jedná pouze o módní výdobytek? Na tuto otázku si musí každý z nás odpovědět sám, učinit by tak ovšem měl, až po seznámení se se všemi podstatnými fakty. Já bych ráda ve své diplomové práci tato fakta objasnila, vyzdvihla pozitiva alternativního způsobu stravování a upozornila na její možná negativa či dokonce rizika, která by měl každý, kdo se pro nějakou formu alternativní výživy rozhodne, znát.

V teoretické části mé diplomové práce jsou vymezeny základní pojmy a termíny týkající se alternativní výživy. Zabývám se zde důvody, které mohou vést k přechodu na alternativní způsob stravování, významem komplexní a vyvážené stravy pro děti, dále je zde obsažena také charakteristika vybraných alternativních způsobů stravování,

Praktická část mé práce obsahuje výzkumné šetření, jehož cílem je formou anonymního dotazníkového šetření zjistit informovanost žen, o alternativních způsobech stravování.

# 1 ALTERNATIVNÍ ZPŮSOB STRAVOVÁNÍ

Slovník cizích slov říká, že alternativa je *výběr, volba mezi dvěma nebo několika vzájemně se vylučujícími možnostmi* (Petráčková, Kraus a kol., 1995; s. 43.). Z této definice je tedy jasné, že i ve výživě si každý může z existujících možností vybrat tu, která je pro něj nejvhodnější. Je možné se řídit doporučeními Světové zdravotnické organizace nebo si vybrat jeden ze způsobů alternativního stravování, které budou popsány níže.

Definice pojmu alternativní výživa není zcela jednoznačná, obecně ale můžeme uvést, že se jedná o způsob stravování, který je aplikován dlouhodobě a zásadním způsobem se liší od obvyklé stravy. Alternativní výživa je od běžné výživy odlišná tím, že vylučuje některé druhy potravin či způsoby jejich úpravy (Stránský, Ryšavá, 2010).

## 1.1 Možné důvody pro alternativní způsob stravování

Důvody, kvůli kterým se lidé rozhodují, pro některý z alternativních způsobů stravování mohou např.:

- Zdravotní důvody: Mnoho lidí je k přechodu na některý ze způsobů alternativního stravování donuceno ze zdravotních důvodů. Především civilizační nemoci je možné vhodně zvolenou stravou pozitivně ovlivnit, popřípadě jim úplně předcházet.
- Náboženské důvody: Některá ze světových náboženství přímo vymezují konzumaci určitých potravin. Například islámské náboženství zakazuje konzumaci vepřového masa a krve, zákaz platí ale také pro zvěř, měkkýše či masožravé ptáky. Pro hinduistické náboženství je zase typický zákaz konzumace hovězího masa, jelikož je ale hinduistické náboženství založeno na tzv. kastovním systému, tak lidem z nižších kast je hovězí maso povoleno nejspíš pro jeho vysoký obsah bílkovin, které jsou pro fyzicky pracující velmi důležitou součástí potravy. Velmi specifický způsob stravování a celkově i způsob přípravy jídla má židovské náboženství, které například zakazuje konzumaci vepřového masa či měkkýšů. Podrobněji se tímto náboženstvím zabývám níže.
- Etické důvody: Někteří lidé se snaží žít v souladu s přírodou, chtějí zabránit jejímu poškozování, odmítají tedy i zabíjení zvířat za účelem získání masa pro potravinový

průmysl či kůže pro kožošinový průmysl. V alternativním stravování tedy vidí východisko.

- Společenské důvody: Zejména v období dospívání může být volba některého z alternativních způsobů stravování módní záležitostí (Stránský, Ryšavá, 2010).

## **1.2 Charakteristika vybraných alternativních způsobů stravování**

### **1.2.1 Vegetariánství**

Pojem vegetariánství vychází z latinského slova vegetare = oživovat. Za zakladatele této formy stravování můžeme považovat řeckého filozofa a matematika Pythagora, podle kterého je duše nesmrtelná a může dále existovat v dalších živých tvorech, proto také konzumaci masa považoval za jakýsi způsob vraždy (Pánek, 2002).

Podle výběru potravin existují různé typy vegetariánského stravování:

- Ovo-lakto-vegetariánství – tato skupina vegetariánů konzumuje vedle rostlinných produktů také mléko, mléčné výrobky a vejce. Tento způsob stravování lze upravit tak, aby pokryl potřebné dávky všech živin. Tato forma vegetariánství je nejrozšířenější, a pokud se mluví o vegetariánství bez bližší specifikace, je tím obvykle míněna tato forma stravování.
- Lakto-vegetariánství – vyznavači této formy vegetariánství se stravují jako výše uvedená skupina, vylučují však z potravy ještě vejce. Tato skupina vegetariánů není tak početně zastoupená.
- Ovo-vegetariánství – tato skupina je stejně málo početná jako skupina předchozí a vyznačuje se tím, že jsou z potravy vyloučeny mléčné výrobky, na rozdíl od lakto-vegetariánství je ale povolena konzumace vajec.
- Veganství – jedná se o nejradikálnější formu vegetariánství, ze stravy je vyloučeno vše, co pochází z živého či mrtvého zvířete. Kromě masa, mléčných výrobků, vajec nekonzumují vegani ani med. Jelikož tato forma stravování může způsobit nedostatek velkého množství živin, není vhodná pro těhotné a kojící ženy, děti a starší osoby (Stránský, Ryšavá, 2010).

Mezi přednosti vegetariánské stravy patří především nižší příjem energie, tuků, cukru a soli a naopak vyšší konzumace nenasycených mastných kyselin, některých minerálních

látek, některých vitaminů a sacharidů. Všechny tyto uvedené aspekty podporují zdraví a snižují také riziko vzniku chronických onemocnění. Obecně mívají vegetariáni odlišný přístup k životu, bývají skromnější ve stravě i v životě. Obvykle odmítají alkohol, nekouří a aktivně se věnují nějaké pohybové aktivitě. Co se týče rizik, je dlouhodobě nevhodná veganská forma stravování, hrozí u ní především nízký příjem plnohodnotných bílkovin, vápníku, vitamínu D a B<sub>12</sub>, železa a jódu. Mezi možné následky veganského stravování patří např. křivice, poruchy menstruačního cyklu, nízká porodní váha nebo zvýšený výskyt anémie (Stránský, Ryšavá, 2010; Pánek, 2002).

### 1.2.2 Makrobiotika

Termín makrobiotika se skládá ze dvou slov makros a bios. Makros můžeme přeložit jako velikost či délka, bios znamená život. Dle tohoto překladu chápeme tedy makrobiotiku jako způsob, jak prodloužit život. Již Hippokratés tento termín využil, konkrétně pro označení zdravých lidí, dožívajících se vysokého věku. Makrobiotika není jen dietní systém, ale především životní styl založený na principu jin a jang. O rozvoj tohoto výživového směru se ve velké míře zasloužili dva japonští učitelé Sagen Ishizuki a Yukikazu Sakurazawa, kteří přechodem z moderní stravy na tradiční vyléčili sami sebe z těžkých chorob. (Kushi, Jack, 1996)

*Standardní makrobiotický způsob výživy představuje řadu obecných pokynů, vhodných pro každodenní dietní praxi v mírném klimatu se čtyřmi ročními obdobími. Tento způsob výživy je ve smyslu rovnováhy jin – jang velmi vyvážený. Zcela přirozeně nás uvádí do souladu s okolním prostředím a vede k upevňování a udržování našeho zdraví.* (Kushi, 1992; s. 46) Také všechny potraviny v sobě mají energii jin a jang. Mezi potraviny, u kterých převažuje energie jin, patří například cukr, čokoláda, tropické ovoce, mléčné výrobky, brambory nebo špenát. Jang energii v sobě mají hlavně vejce, maso, drůbež a sůl. Pokud člověk konzumuje převážně potraviny z kategorie jin, je automaticky přitahován ke konzumaci potravin ze skupiny jang. Důvodem je snaha organismu vyrovnávat jin a jang. Pokud tento typ stravování trvá dlouhodobě, neustálé vyrovnávání jin a jang potravin tělo velmi vyčerpává a navozuje tak stav chronické nerovnováhy. Součástí makrobiotické výživy jsou tedy potraviny, u kterých je energie jin a jang v co největší rovnováze (Kushi, 1992).

Strava dle zásad makrobiotického režimu by měla obsahovat 50% celozrnných obilovin (celozrnná rýže, jáhly, kukuřice, pohanka), 20 až 30% zeleniny přičemž dvě třetiny tohoto množství by mělo být tepelně zpracováno, 10 až 15% luštěnin a mořských řas (fazole, cizrna, čočka), 5% polévek (Kushi, 1992).

#### **Další zásady makrobiotického stravování:**

- Solit jen mořskou bílou solí, a to jen v malém množství.
- Nepoužívat máslo, tuky na pečení, sádlo.
- Několikrát týdně zařadit sušené ovoce, ale vždy jen z podnebného pásu, ve kterém žijeme.
- Každé sousto pečlivě rozžvýkat.
- Alespoň tři hodiny před spaním už nepřijímat žádnou potravu.
- Vyhnout se pití kávy, černých a bylinných aromatických čajů (Kushi, Jack, 1996).

#### **1.2.3 Dělená strava**

Princip dělené stravy k nám přišel z USA a obecně lze říci, že podstatou dělené stravy je nekonzumovat společně potraviny s vysokým obsahem bílkovin s potravinami bohatými na sacharidy (Summová, 2004). Za průkopníka dělené stravy považujeme dr. Howarda Haye, který v důsledku onemocnění ledvin začal praktikovat dělenou stravu. Dr. Hay přišel na to, že oddělenou konzumací bílkovinných potravin živočišného původu (maso, ryby, sýry) a potravin rostlinného původu (ovoce, zelenina) vzniká v lidském těle rovnováha kyselin a zásad, což je důležitým faktorem pro správné zažívání. Ovoce a zelenina by podle něj měly být nejdůležitější součástí stravy člověka, maso by mělo sloužit pouze k doplnění jídelníčku a mělo by být konzumováno odděleně od potravin jako například chleba, rýže či těstoviny. Pozitivem takového stravování je podstatně kratší doba trávení (Kellermannová, 2000). Jak už z názvu dělená strava vyplývá, potraviny jsou rozděleny, a to do třech skupin. První skupinu tvoří potraviny neutrální, druhá skupina patří potravinám bílkovinným a třetí je určena pro potraviny obsahující sacharidy. Toto rozdělení potravin ukazuje níže uvedená tabulka na obrázku č. 1.

**Tabulka 1: Rozdělení potravin**

<b>Neutrální skupina</b>	<b>Bílkovinná skupina</b>	<b>Sacharidová skupina</b>
zelenina	mléko a mléčné výrobky	těstoviny
klíčky a výhonky	maso	rýže
ořechy a semínka	vejce	brambory
houby	exotické ovoce	obiloviny
bylinky	citrusové plody	pečivo
kvašené mléčné výrobky	sójové výrobky	pivo
bylinkový čaj	víno a sekt	

Zdroj: (Summová, 2004)

Mezi potraviny, kterým bychom se měli v dělené stravě vyhnout, patří zejména bílá mouka a z ní vyrobené potraviny jako například chléb či těstoviny, dále vepřové maso, uzeniny, konzervy, polotovary, rafinovaný cukr a výrobky, které ho obsahují (Kellermannová, 2000; Summová, 2004).

K dobrému jídlu samozřejmě patří také dobré pití. Při uplatňování dělené stravy není absolutní nutností pít jen čistou pramenitou vodu, naopak je možné vybírat různé nápoje, jen je zapotřebí dodržovat některé zásady. Káva a černý čaj by se neměla konzumovat vůbec, ti, kteří se těchto nápojů nedokážou vzdát, by měli jejich spotřebu omezit na jeden šálek denně. Velmi vhodné je pít bylinných čajů. Například pitím heřmánkového nebo lipového čaje docílíme zklidnění a uvolnění organismu, naopak čaje ze sušených listů máty, jahod, či kopřiv mají účinky povzbuzující. Ani alkoholických nápojů není nutné se úplně vyvarovat, jedna maximálně dvě skleničky vína jsou i v dělené stravě povoleny. Čemu bychom se ale vyhnout měli, jsou džusy a slazené limonády. Tyto je vhodné nahradit čerstvě vymačkanou šťávou z ovoce nebo minerální vodou (Kellermannová, 2000).

#### 1.2.4 Výživa podle krevních skupin

V těle každého dospělého člověka koluje asi 5 litrů krve, mezi jejíž úkoly patří transport látek, termoregulace, udržování stálého krevního tlaku a homeostázy. Dnes rozlišujeme čtyři krevní skupiny – 0, A, B, AB, které se liší strukturou červených krevních tělísek. *Krevní skupina je klíčem, který odemýká dveře k tajemství zdraví, nemoci, dlouhověkosti, tělesné vitality a emoční síly. Vaše krevní skupina určuje náchylnost k chorobám, je vodítkem k tomu, jaké potraviny byste měli jíst a jak byste měli cvičit. Je určujícím faktorem vaše energetické hladiny, účinnosti, s jakou spalujete kalorie, vaši emoční odpověď na stres a dokonce snad i vaši osobnosti.* (D'Adamo, Whitney, 1997; s. 10).

##### **Krevní skupina 0**

Tato krevní skupina je nejstarší a její vznik souvisí s objevením našich prvních předků někdy před 40 000 lety v Africe. Tito lidé brzy začali vyrábět zbraně a jednoduché pracovní nástroje, s jejichž pomocí byli schopni lovit zvěř, což je dovedlo na samý vrchol potravního řetězce. Jejich strava obsahovala především bílkoviny z uloveného masa. Bylo tedy nezbytně nutné, aby krev těchto lidí byla schopna vytvořit vhodné protilátky před původci mnohých chorob, což krevní skupina 0 splňuje. Jak se lidská rasa rozrůstala, masa ubývalo a lidé začali bojovat mezi sebou. Došlo tedy k tomu, že asi před 30 000 lety začaly první skupiny migrovat za potravou z Afriky do Asie a Evropy. Krevní skupina 0 se tedy šířila dále mezi populací a převažuje u lidí dodnes. Krevní skupina 0 nemá na červených krvinkách žádný antigen, je tedy proto univerzálním dárcem pro všechny ostatní skupiny. Na druhou stranu člověk s touto krevní skupinou nemůže přijmout krev skupiny A, B, ani AB (D'Adamo, Whitney, 1997).

Pro výživu člověka s krevní skupinou 0 je velmi důležité maso, které se doporučuje konzumovat pětkrát až sedmkrát týdně ve velikosti asi 150 g na jednu porci. Vhodná pro tuto krevní skupinu jsou také játra, která urychlují látkovou výměnu a tím tedy mohou pomoci k redukci hmotnosti. Všeobecná výživová doporučení zdůrazňují důležitost konzumace ovoce a zeleniny, samozřejmě ani tomuto typu potravy by se lidé s krevní skupinou 0 neměli vyhýbat. Co se týče zeleniny, jsou vhodné především saláty, brokolice a špenát. Vyhnout by se lidé s touto krevní skupinou měli různým druhům zelí, bramborám a

lilkům. Stejně jako zeleninu je vhodné konzumovat i ovoce, hlavně kvůli jeho velkému obsahu vitamínů a vlákniny. I tady je ale třeba správně vybírat. Z důvodu rizika častého překyselení žaludku, kterým lidé s krevní skupinou 0 mohou trpět, se nedoporučuje konzumace kyselého ovoce tedy například citrusů. Z nápojů je jako neutrální pro krevní skupinu 0 hodnocen zelený čaj. Mezi nevhodné naopak patří káva či džusy z kyselého ovoce (Ledererová, 2000).

### **Krevní skupina A**

Krevní skupina A vznikla asi před 25 000 až 15 000 lety v Asii. Hlavním zdrojem obživy v této době již nebyl lov, ale začalo se jím stávat zemědělství a domestikace zvířat. Tento způsob života se samozřejmě promítl především do stravy člověka, u kterého touto změnou začalo v trávicím traktu docházet k mutacím, jež umožnily lépe vstřebat obiloviny a jiné zemědělské produkty. Přejít od lovu k zemědělství a chovu dobytka způsobil také to, že lidé již nebyli nuceni za potravou migrovat, ale byli schopni si ji na určitém území zajistit sami. Způsob života v hustě zalidněných oblastech měl ale ovšem za následek také vznik nových infekčních onemocnění, která se mezi lidmi rychle šířila. Obranná schopnost organismu musela být tedy co nejvíce odolná. Krevní skupina A tuto vysokou obrannou schopnost splňuje. Obecně lze tedy říci, že krevní skupina A vznikla mutací z krevní skupiny 0, přičemž příčinou této mutace byla především změna potravy a riziko častých infekcí. Krevní skupina A obsahuje antigen 0 a cukr N-acetyl-galaktozamin, nese v sobě protilátky anti-B, což znamená, že člověk s krevní skupinou A není schopen přijmout krev skupiny B (D'Adamo, Whitney, 1997).

Na místo masa, které je vhodné pro krevní skupinu 0, lidé s krevní skupinou A by měli volit spíše sladkovodní ryby, které jsou výborným zdrojem bílkovin. Co se týče ovoce a zeleniny, nemusí se vyhýbat žádnému druhu kromě rajčat, která mají vysoký obsah lektinu a mají tak škodlivý účinek na trávicí trakt. Lidé s krevní skupinou A by se měli zcela vyhnout konzumaci výrobků z plnotučného mléka a také konzumaci vajec by měli omezit na minimum. Jako alternativu za kravské mléko je možné zvolit mléko sójové. Velmi prospěšná pro krevní skupinu A jsou semínka a ořechy, doporučuje se tedy zařadit do jídelníčku arašídů a dýňová semínka. Vzhledem k tomu, pro krevní skupinu A není vhodné přijímat živočišné bílkoviny, je důležité pro ni důležitý příjem rostlinných



bílkovin. Jednou z možností je příjem těchto živin z luštěnin, jako nevhodnější se jeví konzumace například zelené čočky a fazolí, nebo červené sóji. Nevhodné jsou červené fazole či fazol měsíční. Z nápojů je vhodná čistá voda a ovocné a zeleninové šťávy, tedy kromě šťávy z pomerančů a rajčat. Lidé s krevní skupinou A si také mohou denně dopřát sklenku červeného vína, které má velmi pozitivní účinky na kardiovaskulární systém (Ledererová, 2000; D'Adamo, Whitney, 1997).

### **Krevní skupina B**

Krevní skupina B vznikla asi před 10 000 až 15 000 lety v oblasti Himalájí na území dnešního Pákistánu a Indie. Za vznikem této krevní skupiny stojí pravděpodobně velké klimatické změny, se kterými se musela populace příchodem do studených velehor vyrovnat. Chladné podnebí tohoto území zapříčinilo, že lidé s krevní skupinou B mají silně vyvinutý imunitní systém a zejména nachlazení se jejich organismus dokáže velmi účinně bránit. Strava těchto lidí se skládala především z masa a mléčných produktů. Vedle antigenu 0 obsahuje krevní skupina B cukr zvaný D-galaktóza a jelikož tato krevní skupina nese v krevní plazmě protilátky anti-A, je pro ni krev skupiny A nekompatibilní (D'Adamo, Whitney, 1997).

Krevní skupina B snáší lépe než ostatní krevní skupiny mléčné výrobky. Důvodem pro toto je, že základním cukrem v antigenu krevní skupiny B je D-galaktóza, která tvoří také hlavní cukr v mléce. Lidé s touto krevní skupinou by proto měli zařazovat do svého jídelníčku hlavně jogurty, sýry s výjimkou sýrů plísňových, kefir, mléko apod. Co se týče masa, tak i to snáší krevní skupina B velmi dobře, nevhodné je pro ni pouze maso kuřecí z důvodu vysokého obsahu lektinu. Kuře je ale možné nahradit krůtou nebo bažantem, maso těchto zvířat nebezpečný lektin neobsahuje. Velmi dobrým zdrojem bílkovin jsou pro krevní skupinu B ryby a mořské produkty, a to hlavně díky vysokému obsahu výživných olejů. Ovšem ne všechny dary moře jsou doporučovány. Vyhnout by se lidé s krevní skupinou B měli především krabům, slávkám, garnátům nebo humrům. Ze zeleniny se nedoporučuje konzumace rajčat, a to opět díky svému vysokému obsahu lektinů, které by mohly vyvolat podráždění žaludeční sliznice (Ledererová, 2000; D'Adamo, Whitney, 1997).

## Krevní skupina AB

Nejmladší z krevních skupin je skupina AB, která existuje asi 1000 let a pravděpodobně vznikla spojením Kavkazanů, kteří měli krevní skupinu A a Mongolů s krevní skupinou B. Tuto krevní skupinu má asi jen 5% naší populace, je tedy považována za vzácnou. Lidé s krevní skupinou AB mívají menší sklon k autoimunitním onemocněním, jako jsou třeba alergie či artritida, důvodem je, že organismus lidí s touto krevní skupinou nevytváří anti-A ani anti-B protilátky, z druhé strany ale reaguje na vše, co připomíná krevní skupinu A nebo B jako na vlastní a nevytváří si tak proti tomu vhodné protilátky. Z tohoto důvodu je u těchto lidí možný větší výskyt některých druhů rakoviny. Kromě antigenu 0 má krev skupiny AB ještě další dva cukry, stejně jako skupina A N-acetyl-galaktozamin a jako skupina B D-galaktózu. Na rozdíl od ostatních krevních skupin nepřenáší tato skupina v plazmě žádné protilátky, což tedy znamená, že člověk s touto krevní skupinou může přijmout krev od jakéhokoliv dárce, ovšem darovat svou krev může jen člověku s krevní skupinou AB (D'Adamo, Whitney, 1997).

Jak už z názvu této krevní skupiny vyplývá, je jakousi kombinací krevních skupin A i B, proto i výživa pro tuto krevní skupinu je v něčem podobná krevní skupině A, v něčem naopak krevní skupině B. Existují ale i výjimky, jako jsou třeba rajčata, která mohou lidé s krevní skupinou AB na rozdíl od lidí s krevní skupinou A nebo B konzumovat bez jakýchkoli škodlivých účinků. Maso je pro tuto krevní skupinu vhodné, ovšem doporučuje se jen v malých porcích maximálně třikrát týdně. Stejně jako u krevní skupiny A nemají lidé se skupinou AB v žaludku dostatečné množství žaludeční kyseliny, která je k trávení živočišných bílkovin nezbytná. Stejně jako u krevní skupiny B je vhodné vyhnout se kuřecímu masu a nahradit ho například masem krůtím, králičím či jehněčím. Doporučované jsou pro krevní skupinu AB stejně jako pro krevní skupinu B mléčné výrobky, velmi dobrým zdrojem bílkovin jsou pro tuto krevní skupinu vejce, a to i přes svůj vysoký obsah cholesterolu. Hlavním zdrojem potravy pro krevní skupinu AB by měla být zelenina, a to především kvůli svému vysokému obsahu vitamínů a minerálních látek, které organismus člověka s krevní skupinou AB potřebuje, protože jeho imunitní systém je do jisté míry labilní. Kromě papriky není nutné vyhýbat se žádným druhům zeleniny. Co se týče ovoce, tak i to snáší krevní skupina AB velmi dobře, nedoporučuje se pouze

konzumace banánů a pomerančů, v případě pomerančů není vhodná ani šťáva z nich vymačkaná (Ledererová, 2000; D'Adamo, Whitney, 1997).

### 1.2.5 Výživa podle Ájurvédy

Pojem Ájurvéda se skládá ze dvou slov, a to Áju což znamená život a Veda neboli vědění. V podstatě se jedná o pět tisíc let starý systém léčby, ze kterého vychází například homeopatie, fyzioterapie, dietologie nebo čínská medicína. Zdraví je podle ájurvédského učení založeno na rovnováze tří životních energií tzv. dóš, s nimi musí být v souladu také tělo, mysl a duchovno. Tyto tři energie života se nazývají Váta, Pitta a Kapha a z jejich kombinací je dle Ájurvédy složen každý člověk. Narušení rovnováhy znamená pro tělo nemoc. Smyslem ájurvédského učení je tedy především zachování nebo obnovení této rovnováhy. Ájurvéda také klade velký důraz na prevenci onemocnění, kde velkou roli hraje vyvážená strava. Abychom se mohli stravovat dle tohoto učení, je nutné znát svůj konstituční typ, protože pro každý z těchto typů (Váta, Pitta, Kapha) jsou vhodné jiné potraviny. Charakteristické pro typ Váta je, že tito lidé mívají sklon k zácpě, mají slabší imunitní systém, jsou citliví, tvůrčí, mají velkou představivost, ale také bývají častěji náladoví až neurotičtí. Jejich postava bývá štíhlá a vysoká se slabým svalstvem. Mezi vhodné potraviny pro tento typ patří zejména bílé maso a ryby, mléčné výrobky, teplé polévky a nápoje či ořechy a různé druhy semínek. Vyhnout by se naopak vátové typy měly syrové stravě, pochutinám, fazolím a košťálové zelenině. Pro osoby Pitta je typická velká chuť k jídlu, dobré trávení, výborná paměť a organizační schopnosti. Z druhé strany bývají tyto typy konfliktní, netrpěliví nebo mívají sklon k agresivitě. Co se týče fyzického vzhledu, bývají středně vysocí a mají přeměřené množství svalové hmoty. Omezit nebo lépe úplně vynechat by tito lidé měli především pálivá jídla, jogurty, sýry, kysanou smetanu, mořské ryby, ořechy či papriky, rajčata a lilek. Mezi doporučené potraviny pro typ Pitta patří hlavně ovoce, mléko, tvaroh, nebo bílá či basmati rýže. Konstituční typy Kapha mívají pomalejší metabolismus a trávení. Mezi jejich vlastnosti můžeme zařadit skromnost, svědomitost, či pravdomluvnost. Někdy se u těchto lidí může objevit závist nebo hamižnost. Jejich postavy bývají vysoké spíše mohutnější s vyšším podílem svalové hmoty či tuku. Kaphy by neměli do svého jídelníčku zařazovat červené maso, sladkosti a pochutiny, rajčata, okurky a sladké ovoce jako například banány, pomeranče či avokádo.

Mezi vhodné potraviny pro tento typ patří zejména luštěniny, jablka, hrušky, obiloviny nebo basmati rýže (Frej, 2004).

### **1.3 Alternativní způsob stravování z hlediska náboženství**

#### **Judaismus**

Judaismus je nejstarší monoteistické náboženství, je tudíž založené na přesvědčení, že existuje jen jeden skutečný Bůh, který stvořil a řídí svět a jeho duch se projevuje v každém lidském jednání. Přívrženci judaismu se k Bohu obracejí jako k osobě, která je neustále doprovází. Základní knihou židovského náboženství je Tóra, kterou později přijali i křesťané jako Starý zákon. Tóra se skládá z pěti knih, je proto také známá jako pět knih Mojžišových nebo Pentateuch. První kniha nese název Genesis, druhá kniha se jmenuje Exodus, třetí Leviticus, čtvrtá Numeri a poslední pátá se nazývá Deuteronomium. Co se týče stravování, Židé konzumují jen ty potraviny, které jsou košer, tj. vyhovují určitým předpisům. Pravidla košer stravování se jmenují kašrut a jsou zakotvena přímo v Tóře, Židé je tudíž považují za závazné. Jíst se smí jen, tzv. čistá zvířata, krávy, ovce, kozy, jeleni a drůbež a to jen za předpokladu, byla – li správně poražena, což znamená, že jsou při porážce dodržována přísná pravidla, která způsobují zvířeti co nejméně bolesti a dostávají krev rychle z těla. Usmrtit zvíře může jen k tomu vyškolený člověk, tzv. šochet. Po usmrcení zvířete je nutné maso omýt studenou vodou a důkladně prosolit, aby z něj vyrchala všechna krev. Mezi další zásady židovského stravování patří např. to že, maso není možné podávat najednou s mléčnými výrobky, tudíž pokud se právě konzumuje maso, nesmí být např. na chlebu máslo. V této souvislosti se používá termín parve, který označuje potraviny, které je možné kombinovat jak s masitými pokrmy, tak mléčnými výrobky, jedná se především o vejce, ovoce, zeleninu, luštěniny a těstoviny (Fishbane, 1999).

#### **Křesťanství**

Křesťanství patří mezi monoteistická náboženství a stojí na uctívání Ježíše Krista. Základní knihou křesťanství je Bible, kterou tvoří Starý a Nový zákon. Starý zákon je tvořen hebrejskými a judaistickými spisy. Nový zákon se skládá z 27 knih, konkrétně se jedná o čtyři evangelia (podle Marka, Matouše, Lukáše a Jana), Skutky apoštolů, třináct

listů apoštola Pavla, osm listů či kázání od křesťanských vůdců a knihu Zjevení Janovo. I přesto že Nový zákon hovoří o tom, že církev by měla být jedna, skutečnost je jiná. V průběhu dějin došlo k rozsáhlému rozvětvení církve (Partridge, 2006). Stejně jako se liší názory jednotlivých církví, liší se i jejich způsob stravování. Jako příklad jsem vybrala následující. Věřící římskokatolické církve nekonzumovali až do roku 1966 v pátek maso, aby tak uctili památku na smrt Krista. V dnešní době bývá tento páteční půst dodržován jen v době před Velikonocemi. Pravoslavná církev má dva postní dny, a to středu a pátek. Středa symbolizuje zrazení Ježíše Krista Jidášem, pátek je dnem Kristova ukřižování. Věřící církve Ježíše Krista Svatých posledních dní dodržují jednou měsíčně celodenní půst, kromě toho také dbají na správnou životosprávu (Stojanovičová, Matějovi, Derflerová-Brázdová, 2013).

## **Islám**

Islám vznikl v Arábii v sedmém století našeho letopočtu a stejně jako judaismus a křesťanství stojí na víře v jednoho Boha - Alláha. Stoupenci islámu se nazývají muslimové, což v překladu znamená podřízený Bohu. Základními knihami islámu jsou Korán a Sunna, obsahující poučení o tom co je Bohem dovoleno a naopak zakázáno. Kromě jiného zde také najdeme nařízení týkající se jídla. Hlavní zakázanou potravinou je vepřové maso, dále také krev, zdechliny, obojživelníci a alkohol. Stejně jako v judaismu, tak i zde, je nutné dodržovat islámský způsob porážky. Radikální muslimové nekonzumují také ještě hmyz, zvířata se špičáky a ptáky s pařáty (Denny, 1999).

### **1.4 Výživa nemocných jako alternativní způsob stravování**

Cílem výživy nemocných neboli dietetiky je především léčba nemocí, zmírnění jejich průběhu a také úplné předcházení. Dle druhu onemocnění musí být léčebná dieta přizpůsobena kvantitativně, nesmí škodit zdraví, naopak musí být chutná a její jednotlivé složky musí být v rovnováze. Rozlišujeme léčebnou dietu trojího typu. První je léčebná dieta ambulantní, kdy se pacient stravuje podle pokynů svého dietologa a dochází pouze na pravidelné kontroly. Druhým typem je léčebná dieta využívaná při lázeňské léčbě, pacient konzumuje stravu dle stanoveného jídelníčku. Třetím typem je nemocniční režim, kdy je pacient přímo v nemocnici a kontrola jeho jídelníčku je tedy nejsnazší (Stránský, Ryšavá, 2010; Pánek, 2002).

Léčebná dieta je využívána především při onemocněních žaludku, žlučníku a ledvin. Dále je také možno ji aplikovat při předcházení obezity nebo při rekonvalescenci po těžkých nehodách (Pánek, 2002).

Dietní systém v ČR se skládá z diet základních, speciálních a standardizovaných.

### **Základní diety**

Dieta 0 – tekutá se aplikuje pouze na kratší dobu, např. při operacích či poleptání ústní dutiny

Dieta 1 – kašovitá je přechodná, podávána v akutním stadiu vředové choroby žaludku či dvanáctníku. Na delší dobu je možné ji využít při úrazech dutiny ústní.

Dieta 2 – šetřící je vhodná při chorobách trávicího systému s dlouhodobým průběhem. Dále je možné ji podat při horečnatých onemocněních či pacientům po infarktu myokardu.

Dieta 3 – racionální je používána pro všechna onemocnění, která nevyžadují zvláštní úpravu výživy.

Dieta 4 – s omezením tuku je podávána při chorobách žlučníku ovšem až po odeznění největších obtíží.

Dieta 5 – bílkovinná bezezbytková se využívá při akutních průjmových onemocnění.

Dieta 6 - nízkobílkovinná je podávána pacientům s chorobami ledvin.

Dieta 7 – nízkocholesterolová je indikována pacientům s hyperlipoproteinemií, dále při angíně pectoris či po srdečním infarktu. Od roku 2008 již není v dietním systému.

Dieta 8 – redukční se využívá u pacientů s obezitou či u pacientů s diabetem, u nichž chceme dosáhnout snížení hmotnosti.

Dieta 9 – diabetická je podávána pacientům s diabetem.

Dieta 10 – neslaná šetřící je vhodná pro pacienty s chorobami srdce a cév, či pro těhotné ženy, kterým se tvoří větší otoky

Dieta 11 – výživná se užívá u pacientů, kteří potřebují rychle zvýšit svou tělesnou hmotnost, může se jednat např. o pacienty při rekonvalescenci po infekčních chorobách nebo pacienty s anorexií.

Dieta 12 – strava batolat je určena pro děti od 1,5 roku do 3 let.

Dieta 13 – strava větších dětí je určena pro děti od 4 do 15 let (Pánek, 2002; Svačina, 2008).

### **Speciální diety**

Dieta 0S – čajová se podává při průjmech a první den po operaci.

Dieta 1S – tekutá výživná – je určena pro pacienty, kteří nejsou schopni přijímat tuhou stravu.

Dieta 4S – s přísným omezením tuků se využívá např. při akutním zánětu žlučníku či při infekční žloutence.

Dieta 9S – diabetická šetřící se podává pacientům s diabetem, kteří současně trpí onemocněním zažívacího traktu (Svačina, 2008).

### **Standardizované diety**

Dieta bezlepková je podávána pacientům s celiakií

Dieta bezlaktózová se využívá u pacientů s intolerancí kravského mléka.

Dieta dialyzační je využíváné pro pacienty při léčbě hemodialýzou.

Dieta vegetariánská je podávána pacientům vegetariánům.

Dieta při zjišťování okultního krvácení se dodržuje tři dny před vyšetřením, neobsahuje maso, zelenina je zastoupena pouze v malé míře.

Dieta při zjišťování kyseliny vanilmandlové umožňuje konzumovat pouze neochucené sýry, mléko, vejce či ryži.

Schmidtova dieta je zatěžkávací dieta využíváná před vyšetřením zažívacího traktu (Kapounová, 2007).

Podrobněji jsem popsala následující dvě diety:

### **Dieta při onemocnění celiakií**

Celiakie je onemocnění, při kterém organismus vytváří protilátky proti buňkám sliznice tenkého střeva. Hlavním znakem celiakie je nesnášenlivost lepku obsaženého

především v obilninách, nemocní tudíž musí dodržovat striktní bezlepkovou dietu, což znamená vyloučit z potravy všechny potraviny obsahující lepek. Toto onemocnění se může projevit již v útlém dětství, dítě s celiakií může být podvyživené, může trpět poruchou růstu, průjmy, či bolestmi břicha. Mezi základní potraviny bezlepkové diety patří především brambory, kukuřice, rýže, sója, luštěniny, ovoce a zelenina. Maso je možné konzumovat bez omezení. V dnešní době již není problém sehnat také bezlepkové těstoviny, pečivo či uzeniny (Kohout, Pavlíčková, 2010).

### **Dieta při onemocnění diabetes mellitus**

Diabetes mellitus neboli cukrovka je onemocnění látkové výměny, projevující se poruchou metabolismu sacharidů. Rozlišujeme diabetes I. typu, diabetes II. typu a těhotenský diabetes.

Obecná doporučení pro diabetiky

- Denně pět porcí ovoce a zeleniny
- Omezení konzumace alkoholu
- Pravidelná pohybová aktivita
- Denně jíst 5 -7 menších porcí jídla
- Omezení konzumace soli (Stránský, Ryšavá, 2010).

## **1.5 Nové trendy v alternativním způsobu stravování**

V současné době se objevují stále další alternativy stravování, z nichž některé jsou vlastně pouze návratem k dávno již nepoužívaným způsobům stravování.

### **Paleo dieta**

Paleo dieta je založená na stravovacích zásadách lidí z období paleolitu. Tito lidé se živili především lovem zvěře a sběrem lesních plodů. Paleo dieta tedy v podstatě prosazuje návrat ke konzumaci potravin, pro které byl lidský organismus nastaven již před miliony let.

Paleo dieta stojí především na konzumaci masa, kterého je možné sníst neomezené množství. Nemusí se jednat pouze o maso drůbeží či ryby, konzumovat se může také maso hovězí a vepřové, podmínkou ovšem je, že maso musí být absolutně libové. Maso je



vhodné doplnit ovocem či zeleninou, s výjimkou brambor. Paleo dieta také ještě dovoluje konzumaci ořechů a různých semínek, které jsou bohaté především na mononenasyčené tuky a snižují tak cholesterol a riziko vzniku kardiovaskulárních chorob. V paleo jídelníčku naopak nenajdete žádné mléčné výrobky, obiloviny, luštěniny, škrobovou zeleninu, potraviny obsahující sůl, sladkosti a sladké nápoje (Cordain, 2014).

### **Ketodieta**

Ketodieta byla původně určena k léčbě epilepsie, je to dieta s vysokým obsahem tuku, přiměřeným množstvím bílkovin a omezeným množstvím sacharidů. Jedná se o redukční režim, kdy organismus nepřijímá žádné sacharidy, které jsou ovšem pro tělo zdrojem energie a v případě jejich nedostatečného příjmu je nuceno tedy rozkládat své vlastní tukové buňky. Při tomto rozkladu vznikají tzv. ketolátky, které slouží tělu jako náhradní zdroj energie. Vzniká stav ketózy, při kterém tělo velmi rychle hubne. Tento typ diety samozřejmě není vhodný pro každého, úplně vyhnout by se této dietě měly těhotné a kojící ženy, diabetici a děti (Avramopulu, 2017).

### **Biopotraviny**

Mnoho lidí si neuvědomuje, že také striktní biostrava patří k alternativním způsobům stravování. Ne každý výrobek vydávaný za bio, ale opravdu bio je. Aby mohl výrobek nést označení bio, musí splňovat řadu podmínek, které jsou přesně určeny legislativou. V ČR se jedná o zákon č. 242/2000 Sb. a vyhlášku č. 16/2006 Sb. Biopotravina je tedy produkt, který splňuje podmínky této legislativy. Spotřebitelé se často nechají odradit vyšší cenou biopotravin, je ovšem důležité si uvědomit, že jejich produkce je nákladnější a také pracnější. Zemědělec může ke hnojení plodin používat jen úzký okruh povolených látek, většina běžně používaných hnojiv je zakázána. Při chovu zvířat musí chovatel dodržovat takové podmínky, které budou reflektovat jejich potřeby. Také náklady na kontroly a certifikaci biopotravin jsou vysoké. Toto a řada dalších faktorů cenu bioproduktů zvyšují. Díky tomu se ale poté ke spotřebiteli dostane produkt neobsahující agrochemické látky, léčiva a geneticky modifikované suroviny. Biopotraviny také nemohou být ošetřovány ionizujícím zářením (Chlumská, 2016).

## **2 RIZIKA JEDNOSTRANNĚ ZAMĚŘENÉ STRAVY**

### **Bílkoviny**

Bílkoviny neboli proteiny se skládají z aminokyselin, řadíme je k hlavním živinám, které není možné nahradit. Dospělý člověk by měl denně zkonsumovat minimálně 0,6 až 0,8 g bílkovin na jeden kilogram své hmotnosti. Příjem bílkovin by měl být vyšší u malých dětí, v období puberty a u kojících žen. Hlavními zdroji bílkovin jsou maso, mléko a mléčné výrobky, vejce, luštěniny a zelenina. Rozlišujeme bílkoviny živočišného, rostlinného a mikrobiálního původu. Živočišné bílkoviny mají větší obsah esenciálních aminokyselin, považujeme je proto za bílkoviny plnohodnotné. I přesto že rostlinná bílkovina má nižší biologickou hodnotu než bílkovina živočišná, je možné vhodnou kombinací rostlinných bílkovin tuto hodnotu podstatně zvýšit. Například kombinací bílkovin z pšenice a luštěnin je možné krátkodobě nahradit plnohodnotné bílkoviny. Pokud tedy například vegani vhodně kombinují bílkoviny rostlinného původu, nejsou ohroženi nedostatkem bílkovin. Lakto-ovo-vegetariáni se nemusí nedostatku bílkovin obávat (Stránský, Ryšavá, 2010; Pánek, 2002).

### **Nenasycené mastné kyseliny**

Nenasycené mastné kyseliny jsou tělu prospěšné látky, mají velmi dobrý vliv na činnost srdce a cév, u dětí zajišťují správný vývoj mozkových funkcí, proto bychom je měli přijímat v dostatečném množství. Dělí se na mononenasycené a polynenasycené mastné kyseliny. Mononenasycené mastné kyseliny ve svém řetězci obsahují pouze jednu dvojnou vazbu a jejich největším zdrojem jsou rostlinné oleje, především olivový a řepkový. Polynenasycené mastné kyseliny obsahují více než jednu dvojnou vazbu. Nejvýznamnější jsou tzv. esenciální mastné kyseliny, které si tělo nedokáže samo vyrobit a musejí být proto dodávány z jiných zdrojů. Dále se dělí na omega 3 (kyselina alfa-linoleová) a omega 6 (kyselina gama-linoleová) polynenasycené mastné kyseliny. Nejlepší zdrojem omega 3 nenasycených mastných kyselin jsou mořské ryby. Jejich nedostatečný příjem může zejména u dětí v období růstu způsobit poruchy vývoje. Omega 6 nenasycené mastné kyseliny najdeme především v řepkovém oleji, nedostatek omega 6 může vyvolat změny na kůži, např. její šupinatění (Svačina, Müllerová, Bretšnajdrová, 2012; Arndt, 2008).

## **Vápník**

Vápník je důležitý zejména pro tvorbu kostí a zubů, v průběhu osifikace chrupavky se v kostech ukládá jako fosfát vápenatý. Pokrýt jeho denní potřebu bez mléka a mléčných výrobků je takřka nemožné. Denní potřeba vápníku je pro dospělého člověka asi 800 mg. U těhotných a kojících žen a také u dětí se tato potřeba zvyšuje. Nedostatek vápníku může u veganských dětí způsobit rachitidu, která postihuje především končetiny, v některých případech ale i páteř. U dospělého člověka se nedostatek vápníků může projevit řídnutím kostí (Pánek, 2002).

## **Železo**

Železo je součástí hemoglobinu a myoglobinu, účastní se tak přenosu kyslíku v těle. Denní potřeba železa u mužů je asi 10 mg, u žen asi 15 mg. Hlavním zdrojem železa je maso, masné výrobky a ryby. Z těchto produktů se železo vstřebává asi z 20-25 %. Železo obsahuje samozřejmě i strava rostlinná, ovšem jeho využitelnost pro organismus je nízká, pouze 1-8 %. Lepší vstřebatelnost železa z rostlinných zdrojů umožňuje kyselina askorbová. Pokud je příjem železa nedostatečný, může tento nedostatek vyvolat anemii, která se projevuje např. zpomalením růstu nebo bledostí (Pánek, 2002).

## **Zinek**

Největší množství zinku mají v organismu svaly, játra, kosti a mléčné žlázy. Zinek je důležitý hlavně pro udržování hladiny vitamínu A v krevní plazmě. Kromě toho má také vliv na metabolismus bílkovin a sacharidů. Jeho denní potřeba se pohybuje okolo 15 mg. Nedostatek zinku může způsobit zpomalení růstu, poruchy imunity či záněty kůže. V těhotenství jeho nedostatek způsobuje zpomalení vývoje plodu. Nedostatek zinku může vyvolat onemocnění zvané parakeratóza. Mezi hlavní zdroje zinku patří maso, masné výrobky, játra a vejce. Co se týče rostlinných výrobků, tak dobrými zdroji zinku jsou cereálie, především oves (Pánek, 2002).

## **Jód**

Jód je důležitý především pro správnou funkci štítné žlázy a tím tedy i pro vývoj mozku a správný růst dítěte. Jód se do organismu dostane potravou a vodou, tento přijatý jód se poté ve formě jodidu krevním oběhem dostává do štítné žlázy, kde za složitých dějů

vznikají hormony tyroxin a trijodtyronin, které se poté uvolňují do oběhu. Hormony štítné žlázy mají vliv na látkovou výměnu, ovlivňují vstřebávání cukrů, tuků, bílkovin a vitaminů. To, jak funguje štítná žláza, ovlivňuje mimo jiné také krevní tlak, kvalitu vlasů, růst kostí u dětí, či zraní centrálního nervového systému. Pokud je funkce štítné žlázy nějakým způsobem narušena, zvyšuje se riziko cévních chorob. Zdrojem jódu je jedlá sůl, která ovšem sama o sobě potřebu jódu krýt nestačí, proto je vhodné dětem od dvou let podávat potraviny na jód bohaté, především tedy mořské ryby. Denní potřeba jódu je 0,15 až 0,2 mg. U vegetariánů, kteří nepijí mléko a nesolí, se podstatně zvyšuje riziko nedostatku jódu. Jako zdroj jódu používají proto sušené mořské řasy (Gregora, Zákostelecká, 2006; Pánek, 2002).

### **Vitamín B12**

Vitamín B12 patří do skupiny vitaminů rozpustných ve vodě a vyskytuje se především v potravinách živočišného původu, v rostlinné stravě je přítomen minimálně. Mezi jeho zdroje patří např. játra, maso, vejce a mléčné výrobky. Mezi jeho pozitivní účinky patří např. to, že zvyšuje chuť k jídlu u dětí, dodává energii nebo zlepšuje činnost mozku. Jeho nedostatek může způsobit anémii či poškození nervů. Vegané, kteří striktně odmítají veškeré živočišné produkty, by měli zvýšit konzumaci takových doplňků, které vitamín B12 obsahují, takovýmto doplňkem mohou být např. pivovarské kvasnice, které alespoň malé množství tohoto vitamínu obsahují. Riziko nedostatku vitamínu B12 je zvláště vysoké u kojenců, jejichž veganské matky je po dobu více jak šesti měsíců kojily. Hrozí u nich těžká mozková atrofie (Sharon, 1994).

### **Vitamín D**

Vitamin D patří do skupiny vitaminů rozpustných v tucích. Vitamin D ovlivňuje hlavně regulaci vstřebávání a vylučování vápníku a fosforu trávicím ústrojím a ledvinami, dále také napomáhá udržovat hladinu vápníku v krvi. U vegetariánů a především veganů je přísun vitamínu D snížen, nedostatek ovšem nevzniká, pokud se v dostatečném množství vystavují slunečnímu záření. Problém ovšem nastává u kojenců veganských matek, které mají obsah vitamínu D v mateřském mléce velmi nízký a pokud kojí své dítě déle než 6 měsíců, mohou ho ohrozit vznikem rachitidy. Tyto matky by proto měly dbát na zvýšený příjem vitamínu D ve stravě (Stránský, Ryšavá, 2010).

### 3 POŽADAVKY NA STRAVU V DĚTSKÉM VĚKU

#### 3.1 Dětský věk a výživa v jednotlivých obdobích

Dětský věk rozdělujeme na období prenatalní a postnatální. Ve své práci se budu zabývat obdobím postnatálním a jeho etapami, které jsou následující:

**Období novorozenecké** – toto období se počítá od narození dítěte do 28. dne věku. V tomto období se dítě přizpůsobuje podmínkám mimo dělohu matky a jeho orgány začínají pracovat samostatně. Několik sekund po průchodu porodními cestami se dítě spontánně nadechne a začne křičet. Novorozenec neumí regulovat svou tělesnou teplotu, proto je nutné, dávat pozor na jeho případné přehřátí nebo naopak podchlazení. V prvních dnech po porodu odchází první stolice tzv. smolka. Nervová soustava novorozence je ještě značně nezralá, ovšem už jsou vytvořeny reflexní oblouky nepodmíněných reflexů jako například dýchání, sání, polykání a vylučování. Hmotnost donošeného novorozence se pohybuje většinou od 3000 do 4000 g, za optimální je považována délka kolem 50 cm a obvod hlavy 34 cm. Dítě ihned po narození vidí, ovšem jeho zrak není ještě tak ostrý, už v prvních dnech ale rozpozná obličej své matky a dokáže rozlišit světlo a tmou. Stejně tak je to i se sluchem. Z dalších smyslů je velmi dobře vyvinut hmat, sání prstů je možné pozorovat již ve 24. týdnu těhotenství. Dobře je vyvinuta také chuť a čich, například již několik dní po porodu novorozené dítě pozná čichem svou matku. V tomto období stráví dítě většinu dne spánkem, který se střídá se stavem bdělosti (Machová, 2002; Langmeier, Krejčířová, 1998).

**Období kojenecké** – trvá od 29. dne věku dítěte do jeho prvních narozenin. V první polovině tohoto období je hlavní potravou dítěte mateřské mléko, které dítě (ve většině případů) získává sáním z matčina prsu tedy kojením. Odtud také název pro toto období. V prvním roce života dítě velmi rychle roste, do svých prvních narozenin vyrostе až o polovinu své porodní délky a jeho hmotnost se ztrojnásobí. Kostra dítěte je téměř zkostrnatělá, výjimkou jsou ale například kloubní hlavice dlouhých kostí, kosti zápěstí a lebka. Páteř novorozeného dítěte má jeden oblouk, esovité prohnutí se tvoří tím, jak se dítě postupně vzpřimuje. V tomto období se také začíná prořezávat první mléčný chrup, nejčastěji to bývá dolní řezák. Se zkracující se dobou spánku se prodlužuje doba bdění, která souvisí s psychickým rozvojem dítěte. V tomto období se dítě z ležící polohy

postupně dostane až do polohy vestoje a kolem svých prvních narozenin již většinou dokáže udělat první krůčky. Dítě začíná vydávat první hlásky, které se postupně mění ve slabiky, na konci tohoto období je již schopno říct až 6 slov a znát jejich význam (Machová, 2002; Langmeier, Krejčířová, 1998).

Ve dvou výše uvedených obdobích je hlavní složkou potravy dítěte mateřské mléko, které mu poskytne všechny potřebné živiny a chrání ho před nemocemi. V případě plně kojených dětí je nutné, aby matka dbala na správnou a vyváženou stravu, protože vše, co zkonsumuje, se promítne do kvality mléka. Bezpodmínečně by se kojící žena měla vyhnout konzumaci alkoholu, kávy a černého čaje, dále je vhodné nekonzumovat nadýmavé potraviny jako je například čočka, hrách nebo čerstvé pečivo, žena by také neměla jíst potraviny, které by u dítěte mohly vyvolat alergickou reakci. V době kojení je naopak důležité hodně pít, doporučuje se až pět litrů denně. Mateřské mléko obsahuje hlavně laktózu a malé množství oligosacharidů, které podporují trávení a imunitní systém. V mateřském mléce jsou zastoupeny také bílkoviny, ovšem jen v zanedbatelném množství, protože velké množství bílkovin by zatěžovalo dětské ledviny. Dále mateřské mléko obsahuje nenasycené mastné kyseliny, které tělo potřebuje k růstu. Pokud matka nemůže z nějakého důvodu své dítě kojit, podává mu z lahvičky umělé mléko, které je v dnešní době velmi kvalitní náhradou za mléko mateřské a obsahuje také všechny pro dítě nezbytné živiny. V prvních čtyřech měsících života je dítěti podáváno tzv. počáteční mléko, které je vhodné připravovat z převařené kojenecké vody (Hanreich, 2000).

U plně kojených dětí je vhodné v šesti měsících začít se zaváděním nemléčných příkrmů, dětem, které jsou na umělém mléce, se první nemléčný příkrm může podat již v ukončeném čtvrtém měsíci. Nemléčný příkrm je vhodné dítěti podávat nejlépe plastovou lžičkou s neostrými okraji. Jako první se doporučuje podat příkrm pouze z jednoho druhu zeleniny jako je například mrkev, brambor, brokolice nebo květák. Vybraná zelenina se povaří v nesolené vodě nebo na páře. Zavedení prvního příkrmu není vždy jednoduché, děti často novu chuť odmítají, je proto nutné vytrvat a příkrm i přes nevoli dítěte dále trpělivě podávat. Po uplynutí tří až čtyř dnů je vhodné přidat další druh zeleniny, tento časový odstup se doporučuje především kvůli možné nesnášenlivosti dítěte na nový druh zeleniny. K vyzkoušené zelenině se posléze přidává maso, které je důležitým zdrojem

železa, bílkovin a mastných kyselin. Jako alternativu masa je možné jednou týdně zařadit polévku s vaječným žloutkem. Po zavedení maso-zeleninového příkrmu se může dítěti podat také příkrm ovocný, který ovšem nedoslazujeme, či obilná kaše. Kaše a potraviny, které obsahují lepek, podáváme dítěti až po šestém měsíci věku, a to z toho důvodu, že do té doby je střevní sliznice dítěte nezralá a nedokáže se s lepkem vypořádat (Gregora, 2004).

Vyznavači alternativních forem stravování často jako náhradu mateřského mléka podávají dítěti mandlové či sójové mléko, nebo kaši z namletého obilí. Tyto náhražky jsou ale z důvodu nedostatku živin a velké zátěže ne zcela vyvinutého střeva kojence zcela nevhodné. Mimo jiné také zvyšují riziko vzniku alergií. Pro rodiče, kteří chtějí svému dítěti podávat čistě rostlinnou stravu, jsou na trhu k dispozici výrobky na sójovém základě jako například Nutrilon 1 Soya (Hanreich, 2000).

**Období batolete** – toto období zahrnuje druhý a třetí rok života dítěte a je charakteristické tím, že se dítě v základních životních funkcích začíná osamostatňovat, s tím je ale také spojeno riziko úrazů jako je například popálení či opaření, je proto nutné dávat na dítě opravdu dobrý pozor. Růst se oproti prvnímu roku života značně zpomalil, ve druhém roce dítě vyrostne zhruba o 12 cm, ve třetím roce o 9 cm. Co se týče hmotnosti, tak ta se v tomto období zvýší asi o 5 kg. Tempo růstu lebky je oproti prvnímu roku života, kdy velkým vývojem procházel mozek podstatně menší. V tomto období se dokončuje prořezávání mléčného chrupu, který tvoří 20 zubů (8 řezáků, 4 špičáky, 8 stoliček). Dítě se zlepšuje v chůzi, jejímž prostřednictvím objevuje své okolí, z čehož má radost a je tudíž v pohybu neustále. Ve druhém roce života již většinou dítě chodí jistě. V období batolete se dítě naučí samostatně jíst, je schopné udržovat tělesnou čistotu a osvojí si základní společenské návyky. Velmi důležité je, že se v tomto období utváří základní rysy povahy dítěte, největší vliv na toto formování osobnosti má samozřejmě rodina a její citové zázemí. Vývoj řeči dále pokračuje, na konci druhého roku zná dítě již asi 200 slov, tvoří krátké věty, pojmenovává předměty a pokládá otázku „co je to?“. Ve třech letech se jeho slovní zásoba rozšíří až na 1000 slov a dítě se také již dokáže naučit krátkou básničku. Důležitým předpokladem pro správný vývoj řeči je opět role rodiny, která vytváří dítěti podmínky pro navazování a rozvoj sociálních vztahů. V tomto období také dále pokračuje vývoj jemné

motoriky, rok a půl staré dítě již bez problému postaví věž z kostek, ve dvou letech dokáže kostky řadit vodorovně i svisle, ve třech letech je schopné například navlékat korálky. Rozvoj jemné motoriky je možné dobře vidět v prvních pokusech dítěte o tzv. čmárání. Na začátku tohoto období bude dítě spíše jen mlátit tužkou o stůl, ale postupem času se již bude pokoušet o první tahy na papíře, které budou zpočátku spíše nahodilé a hrubé, postupně ale bude napodobovat námi nakreslenou čáru a posléze i kruh a křížek (Machová, 2002; Langmeier, Krejčířová, 1998).

Toto období je charakteristické tím, že dítě přechází na modifikovanou stravu dospělých, je proto důležité být dítěti vzorem. Jídla by neměla být příliš těžká, hodně kořeněná, hlavní složkou by měla být především zelenina, která zajistí dítěti přísun minerálů, vlákniny a vitamínů. Dále je vhodné dítěti podávat libové maso, mléčné výrobky a vejce. Příjem tuků by se v tomto období neměl nijak zásadně snižovat, upřednostňovat by se měl tuk rostlinný, který obsahuje pro organismus velmi důležité nenasycené mastné kyseliny. I v batolecím období je pro dítě nejdůležitějším zdrojem vápníku mléko, kterého by mělo vypít alespoň 500 ml denně. Doporučuje se podávat dítěti umělé tzv. batolecí mléko, které obsahuje vitamíny, minerály, stopové prvky a další látky nutné pro zdravý vývoj dítěte. V tomto věku může ovšem dítě již konzumovat také pasterované kravské mléko s 2–3 % tuku (Gregora, 2004).

- Příklad jídelníčku batolete:
- Snídaně: krajíček chleba se zavařeninou či medem
- Dopolední svačina: ovoce či ovocný koktejl
- Oběd: bramborová polévka
- Odpolední svačina: jogurt
- Večeře: různé druhy kaší (Gregora, Zákostelecká, 2006).

Pokud se rodiče rozhodnou živit své dítě některým z alternativních způsobů, je nutné dodržovat určité zásady. V případě vegetariánů je důležité nahradit látky obsažené v mase jinými potravinami. Bílkoviny, které jsou důležité pro růst svalové hmoty, je možné nahradit vejci, rybami, luštěninami či mléčnými výrobky. Jako náhradní zdroj železa je vhodné konzumovat zeleninu, jeho využitelnost ovšem není na tak dobré úrovni jako železo obsažené v mase. Vstřebávání železa je možné zlepšit podáváním vitamínu C



nejlépe v podobě čerstvého ovoce. Ze zeleniny a ovoce mají vysoký obsah železa například špenát, paprika, brokolice, pomeranče nebo kiwi. Dalšími dobrými dodavateli železa jsou proso, oves a jáhly, proto by v jídelníčku batolete konzumujícího vegetariánskou stravu neměl chybět žitný chléb, müsli a luštěniny, které ovšem dítěti nikdy nepodáváme syrové, protože jsou v tomto stavu pro něj nestravitelné. Veganství, které ze své stravy vylučuje kromě masa také vejce, ryby a mléko je pro dítě zcela nevhodné, jelikož železo a vápník nelze v dostatečném množství kompenzovat. Nedostatek vápníku může u dítěte snížit pevnost kostí, chybějící železo zase může vést k nechutenství nebo častým infekcím. Energetický příjem těchto dětí je sice dobrý, kvůli nedostatku živočišných bílkovin, ale rostou hůře než děti živené klasickým způsobem. Děti z veganských rodin mohou být také častěji nemocné (Gregora, 2004).

**Předškolní věk** – počítá se od čtyř do šesti let věku. Tempo růstu je již v tomto období pomalé a plynulé. Výška se zvětší v průměru o 6 cm za rok, váha se zvýší o 2 kg ročně. Ke konci tohoto období nastává výměna mléčného chrupu za chrup trvalý. Dále se rozvíjí pohyb, paměť a řeč. Už není možné spočítat, kolik slov dítě umí, platí však, že pokud rodiče s dítětem dostatečně komunikují a trpělivě odpovídají na jeho otázky, je řeč rozvíjena dobře. Dítě v tomto období rádo kreslí, ve čtyřech letech již kresba představuje primitivní schéma určité věci, pětileté dítě již dokáže nakreslit člověka i s trupem, v šesti letech je obrázek člověka ještě podrobnější. V pěti letech dítě dokáže vyjmenovat čtyři základní barvy, řekne své jméno, věk a bydliště. Do tohoto období spadá období prvního vzdoru, kdy se dítě vzteká, odmítá poslušnost a prosazuje vlastní vůli. V předškolním věku se dítěti značně rozšiřují společenské okruhy, a to především tím že navštěvuje mateřskou školu, kde je ve styku s ostatními dětmi, učí se spolupracovat, pomáhat, soutěžit. Hlavní náplní dne dítěte v tomto období je hra. V šesti letech bývá dítě připraveno na vstup do školy, což je velká změna pro něj ale i pro život celé rodiny (Machová, 2002; Langmeier, Krejčířová, 1998).

V tomto období si děti nejlépe vštěpují zásady zdravého stravování, důležitou roli proto hrají rodiče, u nichž děti jejich stravovací návyky denně vidí. Jídlo předškolního dítěte by mělo být rozděleno do 5-6 porcí za den. Základním prvkem jídelníčku v tomto období jsou obiloviny a pečivo, které by dítě mělo konzumovat dvakrát až třikrát denně

jednu porci, přičemž za jednu porci se považuje např. krajíc chleba, jeden rohlík či houska, nebo 150 g rýže či těstovin. Další důležitou složkou stravy jsou mléčné výrobky, které by měly být v jídelníčku alespoň třikrát denně. Mléčné výrobky je vhodné podávat dítěti např. ve formě jogurtu. Co se týče konzumace masa, přednost by mělo mít maso drůbeží a rybí, občas je možné zpestřit dítěti jídelníček masem telecím, libovým hovězím či vepřovým. Denní porce masa je pro předškolní děti 30–60 g, přičemž několikrát týdně je možné maso nahradit vejci. Stejně jako pro dospělé tak i pro děti je důležitá konzumace ovoce a zeleniny, s tím že pro děti je pro svou lepší stravitelnost vhodnější ovoce. Pokud je dítě zdravé, není nutné mu potraviny jako různé druhy sladkostí, slané pochutiny či uzeniny vyloženě zakazovat. Ovšem je nutné dbát na to, aby je dítě konzumovalo opravdu jen v malém množství, což znamená, že by tyto potraviny dítě určitě nemělo mít denně nebo jako náhradu hlavního jídla (Piřha, Poledne, 2009).

Příklad jídelníčku předškolního dítěte:

Snídaně: tvaroh s ovocem, 1 porce pečiva

Dopolední svačina: ovocná přesnídávka

Oběd: mrkvová polévka, rizoto s kuřecím masem

Odpolední svačina: krajíček chleba s pomazánkou

Večeře: různé druhy kaší (Gregora, Zákostelecká, 2006).

**Školní věk** – toto období trvá od počátku sedmého roku věku do konce čtrnáctého roku věku dítěte a dělí se na mladší školní věk a starší školní věk. Začátek tohoto období představuje pro dítě velkou změnu, nastupuje povinnou školní docházku, která pro něj z hlediska vývoje představuje mnohdy velkou zátěž. Dítě si musí zvyknout například na pravidelný školní režim, musí být schopno vydržet vyučovací hodinu nebo si uvědomit povinnost plnit domácí úkoly, také se značně omezí jeho pobyt venku. Hlavní náplní v tomto období již není hra ale učení. Tempo růstu v tomto období je pravidelné, dítě vyroste asi o 5 cm za rok a jeho hmotnost se zvětší asi o 3 kg. Již v mladším školním věku začínají být patrné tvarové pohlavní rozdíly mezi děvčaty a chlapci. Nejedná se však ještě o druhotné pohlavní znaky ale například o rozdílný tvar pánve, ramen, či lebky. Tyto změny naznačují postupný nástup puberty. V období mladšího školního věku se snadno

získávají pohybové dovednosti, dítě by se proto mělo učit například plavat, či jezdit na kole. Co se týče psychického vývoje, dítě je již schopno rozlišit důležité od méně podstatného, zvyšují se mu zkušenosti, zlepšuje se mu abstraktní myšlení a schopnost koncentrace. V mladším školním věku se u dítěte začínají také formovat zájmy, rodiče by proto měli na dítě v tomto směru vhodně působit, zajímat se o to, co dítě baví a popřípadě se danému zájmu věnovat společně s dítětem. Období staršího školního věku je silně ovlivněno pubertou. Nástup puberty je u dívek a chlapců rozdílný, u dívek začíná zpravidla o dva roky dříve. Růst je v období puberty zrychlený, dívky vyrostou o 7-11 cm, chlapci o 7-12 cm, kvůli tomuto rychlému růstu je nutné, aby dítě přijímalo dostatek vápníku, fosforu, hořčíku a vitaminů A a D. V období puberty dozrávají pohlavní orgány a postupně je zahájena jejich činnost. V období staršího školního věku se již myšlení dítěte v podstatě neliší od myšlení dospělého, je však silně ovlivněno probíhající pubertou. V tomto období se také utváří charakteristický rukopis. Co se týče citového vývoje, je toto období typické nevyrovnaností, labilitou, impulsivností či přecitlivělostí. Právě tyto změny mohou mít za následek zhoršení školního prospěchu (Machová, 2002; Langmeier, Krejčířová, 1998).

Stravovací návyky v období mladšího školního věku jsou ovlivněné nástupem dítěte do školy. Dítě je nutné v tomto období bedlivě sledovat, a ani malou změnu hmotnosti nepodceňovat. Obezita či nepřiměřeně nízká hmotnost by pro dítě mohly znamenat velké riziko. Jídlo by v tomto období mělo být rozděleno do 4-5 porcí za den, přičemž prvním jídlem by měla být snídaně, která je v dnešní době často opomíjena. Důležitou roli ve stravování školních dětí hrají také svačiny, rodiče by ji měli svým dětem připravovat na každý den a měli by to při tom samozřejmě dbát zásad zdravé výživy. I pro děti mladšího školního věku tvoří základ jídelníčku obiloviny a pečivo. V menším množství podáváme malým školákům pečivo celozrnné, které by jim mohlo způsobit zažívací potíže. Mléko a mléčné výrobky se snažíme dítěti podávat dvakrát až třikrát denně např. formou jogurtu, polotučného sýra nebo tvarohu. Denně by dítě mladšího školního věku mělo zkonsumovat 60-90 g masa, opět je možné maso několikrát týdně nahradit vařeným vejcem. Vhodné je podávat dítěti jednou týdně také maso rybí, které díky obsahu vícenenasycených mastných kyselin příznivě působí např. na srdečně – cévní soustavu. Dítěti je samozřejmě vhodné podávat také ovoce a zeleninu, a to nejlépe v čerstvé podobě nebo ve formě šťáv z čerstvého ovoce či zeleniny. I v tomto období se doporučuje

omezená konzumace sladkostí, které nejen že vedou k navyšování hmotnosti, ale také nepříznivě působí na zubní sklovinu (Pitřha, Poledne, 2009).

Příklad jídelníčku dětí mladšího školního věku:

Snídaně: Müsli s mlékem

Dopolední svačina: 1 porce pečiva se šunkou a sýrem, kousek ovoce nebo zeleniny

Oběd: zeleninová polévka, kuře na česneku s rýží, rajčatový salát

Odpolední svačina: ovocný jogurt a 1 porce pečiva

Večeře: 1 porce pečiva s máslem, zelenina (Výživa dětí, 2013).

Děti staršího školního věku již o svém jídelníčku často rozhodují samy, je proto vhodné s nimi o jeho skladbě hovořit. V tomto období se u dětí začíná projevovat puberta, energetický příjem je tedy podstatně vyšší než v předchozím období, také se zvyšuje tvorba hormonů a je tedy proto vhodné dbát zvýšené konzumace tuků, s tím že přednost je vhodné dávat tukům rostlinným. I nadále se doporučuje konzumace mléčných výrobků, ovoce a zeleniny. Právě zeleninu ale děti (zejména chlapci) v tomto věku odmítají, i když by měla být součástí každého jídla. Na rozdíl od dětí mladšího školního věku mohou děti staršího školního věku konzumovat celozrnné pečivo a nahradit jím tak pečivo bílé. Dále by v jídelníčku neměla chybět vejce, jelikož jsou ale zdrojem cholesterolu, nemělo by jejich množství přesáhnout 4 kusy za týden. Často opomíjenou potravinou jsou luštěniny, které jsou ale kvalitním zdrojem bílkovin, vitamínů, minerálních látek a vlákniny a měly by tak proto být součástí jídelníčku aspoň dvakrát týdně např. ve formě salátů nebo pomazánek (Pitřha, Poledne, 2009).

Příklad jídelníčku dětí staršího školního věku:

Snídaně: 2 plátky bábovky, banán

Dopolední svačina: 1 porce pečiva s máslem a kuřecí šunkou, zelenina

Oběd: slepičí polévka, pečená ryba s bramborem, okurkový salát

Odpolední svačina: 1 porce pečiva, ochucené podmáslí

Večeře: 1 porce pečiva s máslem, sýr, rajče (Výživa dětí, 2013).

**Dospívající** – toto období začíná v patnácti letech a trvá asi do osmnácti let věku. Toto období by se dalo označit jako takový most mezi dětstvím a dospělostí. U dívek je růst již téměř ukončen, chlapci v tomto období ještě rostou asi o 2 cm za rok. Velmi důležitý je pro adolescenta v tomto období jeho vzhled, přičemž jeho případně odchylky mohou vést například až k depresím či sebepoškozování. I nadále přetrvává citová nevyrovnanost a změny nálad. Toto období je významné tím, že se vytváří první citový vztah mezi mužem a ženou. Dále je období adolescence charakteristické tím, že se dotváří povaha člověka. Základ povahy se utvářel především působením v rodině, v tomto období na ní ale více než rodina má vliv parta a vrstevníci (Machová, 2002; Langmeier, Krejčířová, 1998).

V tomto období se již výživa příliš neliší od stravování dospělých. Pokud jsou děti zvyklé stravovat se podle zásad zdravé výživy, nedělá jim to problém ani v tomto věku. Dospívající se již stravují dle svého uvážení, vzorem pro ně už nebývají rodiče, ale především jejich vrstevníci (Pitřha, Poledne, 2009).

Příklad jídelníčku dospívajících:

Snídaně: bílý jogurt s müsli, 1 porce pečiva

Dopolední svačina: 1 porce pečiva, sýr, 1 vejce, zelenina

Oběd: rajská polévka, Kung-Pao s rýží

Odpolední svačina: 1 porce pečiva s máslem a šunkou, zelenina

Večeře: 1 porce pečiva, balkánský salát (Výživa dětí, 2013).

## **4 PRAKTICKÁ ČÁST PRÁCE**

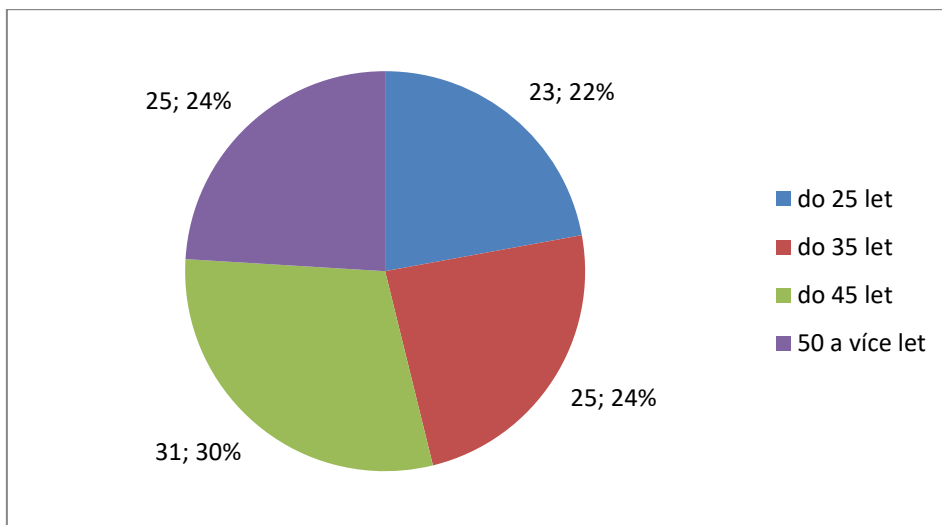
### **4.1 Stanovení cílů výzkumu**

Hlavním cílem výzkumu je zjistit znalosti respondentů o alternativních způsobech stravování. Z tohoto hlavního cíle vycházejí cíle dílčí. Prvním dílčím cílem je zjistit, kolik respondentů z těch co již mají alespoň jedno dítě, dává svému dítěti nebo svým dětem nějakou formu alternativní stravy, a jak tito lidé dopadli v celkovém hodnocení znalostí. Druhým dílčím cílem je zjistit o jaké formě alternativních způsobů stravování mají respondenti nejmenší povědomí.

### **4.2 Metodologie výzkumu**

Jako nástroj výzkumu byla použita metoda dotazníkového šetření. Jedná se o dotazník nestandardizovaný, který obsahuje 25 převážně uzavřených otázek. Ve vstupní části dotazníku jsou respondenti seznámeni s účelem jeho vyplnění a je zde uvedeno také poděkování. Následují vlastní otázky, prvních sedm otázek je sociologických a jejich účelem je zjistit postoje respondentů k alternativním způsobům výživy. Zbýlých osmnáct otázek je znalostních. Výzkumný vzorek tvoří 104 respondentů, konkrétně se jedná pouze o ženy, které již jsou nebo v budoucnu mohou být matkami. Výzkum začal v prosinci 2017, kdy byl proveden předvýzkum. Osloveno bylo 7 respondentů, na kterých se ověřilo, zda výzkumný nástroj správně funguje. Zjišťovalo se především správné pochopení otázek. Administrace dotazníku probíhala v období leden až březen 2018. Dotazníky byly rozeslány e-mailem s přesnými instrukcemi k vyplnění a zároveň ujištěním o naprosté anonymitě výsledků dotazníků. Respondenty jsou pouze ženy a to z toho důvodu, že jsou to právě ony, které se většinou starají o výživu svých dětí. Všechny oslovené ženy trvale žijí ve Středočeském kraji a pracují ve státní správě. Navratnost dotazníků byla 100%.

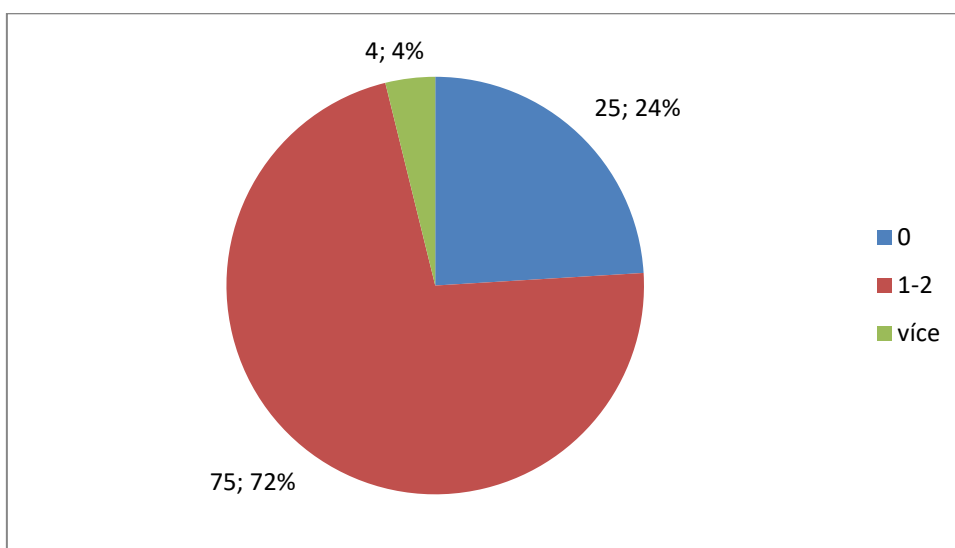
### 4.3 Výsledky výzkumu



Zdroj: autorka, 2018

**Graf č. 1: Věk respondentů**

Graf č. 1 znázorňuje věk respondentů. Celkový počet respondentů je 104. Ve skupině do 25 let je 23 respondentů, což je 22 % z celkového počtu. Do skupiny do 35 let spadá 25 dotazovaných, což odpovídá 24 % z celkového počtu. Skupina do 45 let má 31 respondentů, tedy 30 % z celkového počtu. Do skupiny 50 a více let se zařadilo 25 lidí, což je 24 % z celkového počtu.



Zdroj: autorka, 2018

**Graf č. 2: Počet dětí**

Graf č. 2 znázorňuje, kolik dětí mají oslovení respondenti. Celkový počet respondentů je 104. 25 dotazovaných tedy 24 % z celkového počtu respondentů nemá žádné dítě. Jedno nebo dvě děti má 75 respondentů, což je 72 % z celkového počtu. Více než dvě děti mají 4 lidi, což jsou 4 % z celkového počtu.

**Tabulka 2: Povědomí o typech alternativních forem stravování**

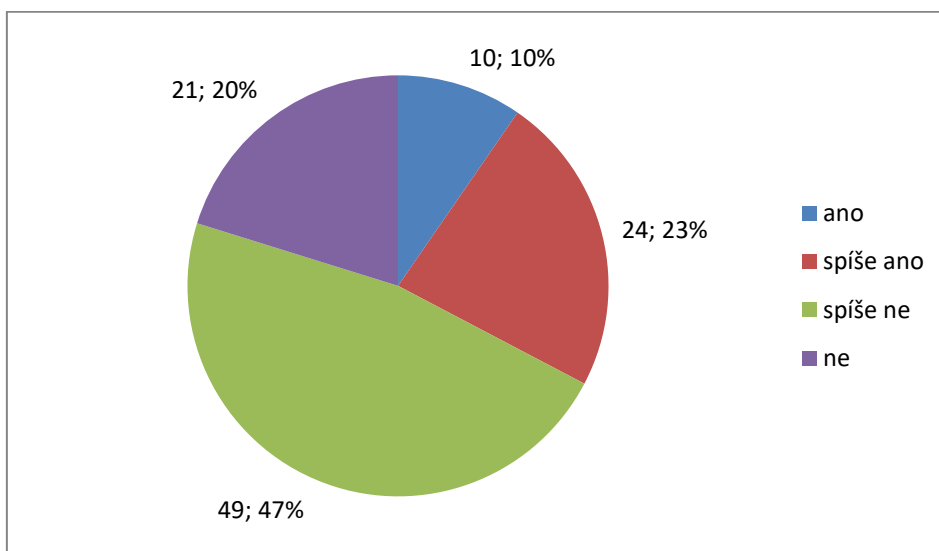
Výživový směr	Nikdy jsem o něm neslyšela	Slyšela jsem o něm, ale moc toho o něm nevím	Vím základní informace	Vím hodně	Celkový počet odpovědí
Vegetariánství	0	13	73	18	104
Veganství	24	24	52	4	104
Frutariánství	56	40	7	1	104
Makrobiotika	59	42	3	0	104
Výživa dle Ájurvédy	84	19	1	0	104
Dělená strava	6	68	29	1	104
Keto dieta	32	65	6	1	104
Paleo dieta	75	28	1	0	104

Zdroj: autorka, 2018

Tabulka č. 2 informuje o povědomí respondentů o jednotlivých typech alternativních forem stravování. O každém uvedeném typu se vyjádřilo 100 % tedy 104 respondentů. O výživovém směru vegetariánství slyšeli všichni respondenti, tedy odpověď Nikdy jsem o něm neslyšela, nebyla uvedena, 13 oslovených tedy 13 % z celkového počtu o něm slyšelo, ovšem moc toho o tomto směru nevědí, 73 dotazovaných tedy 70 % z celkového počtu má o vegetariánství základní informace a 18 respondentů tedy 17 % z celkového počtu si myslí, že o tomto výživovém směru ví hodně. O veganství nikdy neslyšelo 24 oslovených, což je 23 % z celkového počtu, také 24 respondentů tedy 23 % z celkového počtu o něm sice slyšelo, ale mají jen málo informací, základní informace má o veganství 52 dotazovaných, což je 50 % z celkového počtu, 4 respondenti tedy 4 % z celkového počtu o tomto výživovém směru vědí hodně. Frutariánství je výživový směr, o kterém nikdy neslyšelo 56 dotazovaných, což je 54 % z celkového počtu, 40 respondentů tedy 38 % z celkového počtu o něm sice někdy slyšelo, ale moc toho o něm neví, 7 oslovených tedy 7 % z celkového počtu ví o tomto směru základní informace, pouze 1 respondent tedy 1 % z celkového počtu si myslí, že o frutariánství ví hodně informací. O výživovém směru



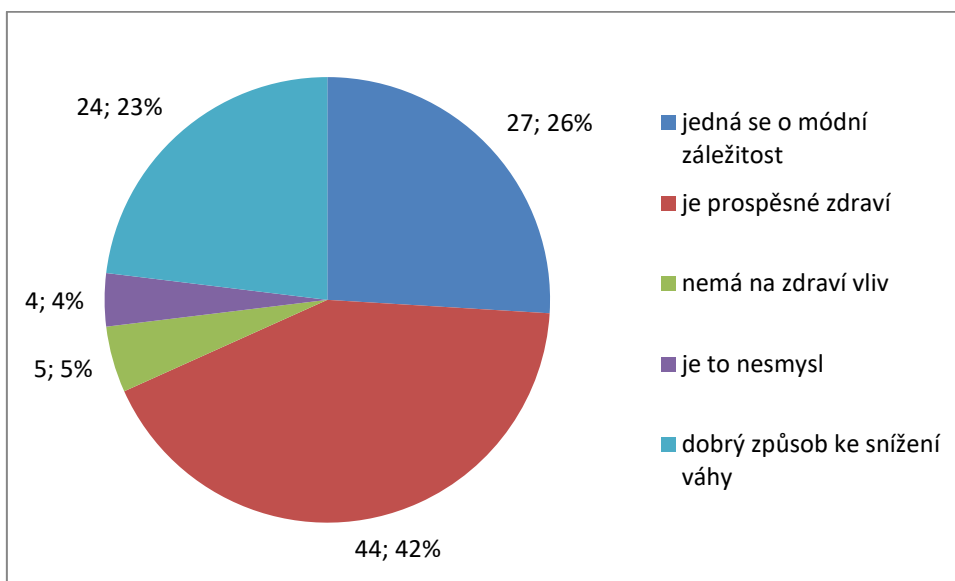
makrobiotika nikdy neslyšelo 59 respondentů, což je 57 % z celkového počtu, 42 dotazovaných tedy 40 % z celkového počtu o něm již slyšelo, ale moc informací o něm nemá, 3 oslovení tedy 3 % z celkového počtu vědí o tomto směru základní informace a nikdo z dotazovaných si nemyslí, že by o tomto směru věděl hodně. O výživě dle Ájurvédy nikdy neslyšelo 84 respondentů, což je 81 % z celkového počtu, 19 oslovených tedy 18 % z celkového počtu o něm slyšelo, ale moc toho o tomto směru neví, základní informace má pouze 1 respondent tedy 1 % z celkového počtu, žádný z respondentů neoznačil možnost, vím hodně. O dělené stravě nikdy neslyšelo 6 dotazovaných což je 6 % z celkového počtu, 68 respondentů tedy 65 % z celkového počtu o tomto směru slyšelo, ale moc informací o něm nemají, základní informace o dělené stravě má 29 respondentů což je 28 % z celkového počtu a 1 respondent tedy 1 % z celkového počtu si myslí, že o tomto výživovém směru ví hodně. O keto dietě nikdy neslyšelo 32 oslovených což je 31 % z celkového počtu, 65 respondentů tedy 62 % z celkového počtu o ní již slyšelo, ale moc informací nemají, základní informace o tomto výživovém směru má 6 dotazovaných tedy 6 % z celkového počtu, 1 respondent tedy 1 % z celkového počtu ví o keto dietě hodně informací. O paleo dietě nikdy neslyšelo 75 respondentů což je 72 % z celkového počtu, 28 dotazovaných tedy 27 % z celkového počtu o tomto směru již slyšelo, ale moc toho o něm neví, 1 respondent tedy 1 % z celkového počtu má o paleo dietě základní informace, žádný z oslovených si nemyslí, že by o tomto výživovém směru věděl hodně.



Zdroj: autorka, 2018

### Graf č. 3: Preference alternativní stravy

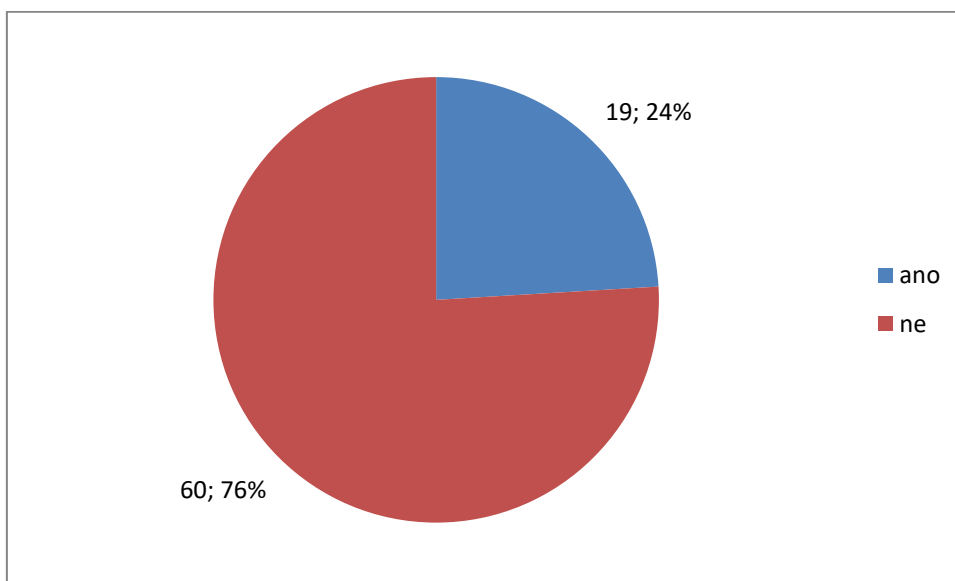
Graf č. 3 odpovídá na otázku č. 4, která zjišťovala, zda se respondenti považují za člověka stravujícího se alternativně. Celkový počet respondentů je 104. Z grafu je patrné, že 10 respondentů, což je 10 % z celkového počtu odpovědělo, že se stravují alternativně. Spíše ano odpovědělo 24 dotazovaných, což je 23 % z celkového počtu. Odpověď spíše ne zvolilo 49 respondentů, což odpovídá 47 % z celkového počtu. 21 lidí tedy 20 % z celkového počtu odpovědělo, že se alternativně vůbec nestravuje.



Zdroj: autorka, 2018

#### **Graf č. 4: Názor na alternativní způsob stravování**

Graf č. 4 znázorňuje názor respondentů na alternativní formy stravování. Celkový počet respondentů je 104. 27 respondentů tedy 26 % z celkového počtu si myslí, že se jedná o módní záležitost, 44 dotazovaných tedy 42 % z celkového počtu si myslí, že alternativní stravování je prospěšné zdraví, 5 lidí což je 5 % z celkového počtu si myslí, že alternativní stravování nemá na zdraví vliv, pouze 4 respondenti tedy 4 % z celkového počtu dotazovaných je toho názoru, že stravovat se alternativně, je nesmysl, 24 lidí tedy 23 % z celkového počtu si myslí, že alternativní stravování může být dobrý způsob ke snížení váhy.



Zdroj: autorka, 2018

### Graf č. 5 Preference alternativní stravy u dětí

Jak je vidět na grafu č. 2, alespoň jedno dítě má 79 respondentů z celkového počtu 104 oslovených. Graf č. 5 ukazuje, že pouze 19 respondentů, z těch co již mají alespoň jedno dítě, tedy 24 % z počtu 79, dává svému dítěti nebo dětem nějaký druh alternativní stravy. Ostatních 60 respondentů tedy 76 % z počtu 79 živí své děti smíšenou stravou.

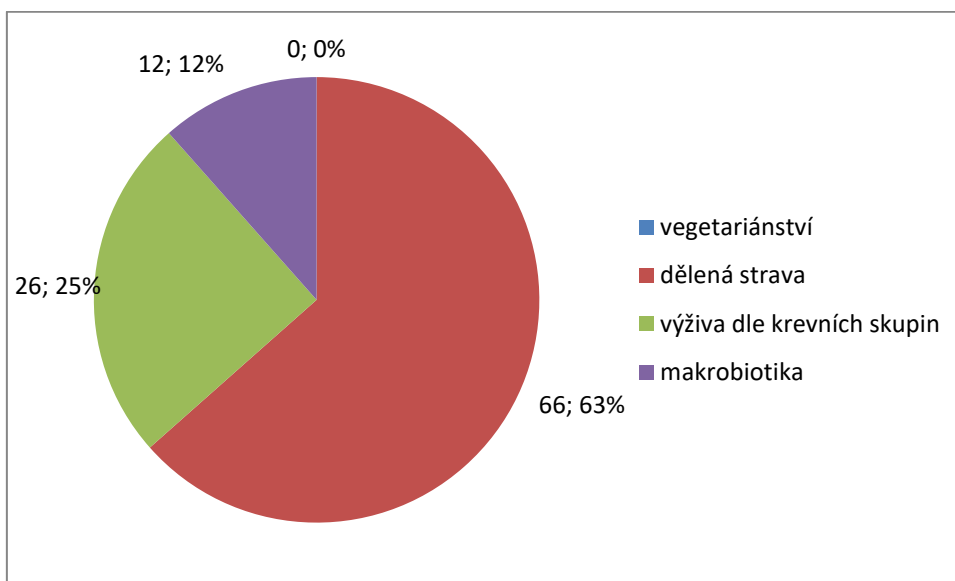
V tabulce č. 3 jsou uvedeny odpovědi 19 respondentů, kteří mají alespoň jedno dítě a dávají mu nějaký druh alternativní stravy. Odpovědi se týkaly typu alternativní stravy a důvodu, kvůli kterému ji svým dětem dávají.

### Tabulka 3: Typy alternativní stravy a důvody vedoucí k jejímu podávání dětem

1	Já sama jsem vegetariánka, svým dětem svůj způsob stravy nenutím. Dcera se začala stravovat stejně jako já, syn je "všežravec".
2	Svým dětem dávám vegetariánskou stravu, protože si myslím, že je lehčí a lépe stravitelná.
3	Jsem vegetariánka a tuto stravu dávám i dětem. Vadí mi zabíjení zvířat.
4	Z masa dávám dětem pouze kuřecí a rybí, protože si myslím, že je zdravější.
5	Snažím se svým dětem dávat hodně čerstvého ovoce a zeleniny, pouze libové maso a žádné uzeniny, protože si myslím, že se tím dá předejít radě onemocnění.
6	Dcera se sama rozhodla pro vegetariánskou stravu, prý jí maso přestalo chutnat.

7	Dětem kupuji pouze biopotraviny a farmářské výrobky, protože jsou podle mě kvalitnější.
8	Dětem dávám tmavé pečivo, čerstvé ovoce a zeleninu, libové maso. Vůbec nekupuji sladkosti ani sladké nápoje. Myslím si, že tento způsob stravování je zdravější.
9	Moje dcera přestala jíst maso kvůli zabíjení zvířat. Já si spíš myslím, že s tím přišla nějaká spolužačka a dcera se toho chytla, protože donedávna maso normálně jedla.
10	Stravujeme se vegetariánsky, když byly děti malé, maso jsem jim nabízela, ale nechutnalo jim.
11	Synovi je rok a půl a zatím maso odmítá, snažím se ho nahradit jinak.
12	Celá rodina jsme vegetariáni, strava je lépe stravitelná a celkově zdravější.
13	Syn musí dodržovat bezlepkovou dietu.
14	Dcera nejí maso kvůli nešetrnému zacházení se zvířaty, občas si dá rybu.
15	Kupuji pouze biopotraviny, protože jsou kvalitnější.
16	Dávám svým dětem jen bioprodukty, protože jsou kvalitnější a zdravější.
17	Já s dcerou se stravujeme vegetariánsky, tato forma stravování nám více chutná, je lehčí a pestřejší.
18	Snažím se kupovat pouze biopotraviny, nebo produkty z farmářských trhů, tyto potraviny jsou podle mě kvalitnější
19	Kupuji dětem biopotraviny, jsou sice dražší ale chuťově daleko lepší než běžné potraviny.

Zdroj: autorka, 2018



Zdroj: autorka, 2018

**Graf č. 6: Odpovědi na otázku který z alternativních směrů rozděluje potraviny na neutrální, bílkovinné a sacharidové?**

Graf č. 6 znázorňuje odpověď na otázku, který z alternativních směrů rozděluje potraviny na neutrální, bílkovinné a sacharidové. Celkový počet respondentů je 104. Odpověď vegetariánství nezvolil žádný z respondentů. Výživa dle krevních skupin zaškrtnulo 26 dotazovaných, což je 25 % z celkového počtu. Odpověď makrobiotika si vybralo 12 respondentů, tedy 12 % z celkového počtu. Správná odpověď byla dělená strava, tuto odpověď zvolilo 66 dotazovaných, což odpovídá 63 % z celkového počtu.

**Tabulka 4: Odpovědi na otázku které z následujících potravin by vegan odmítl.**

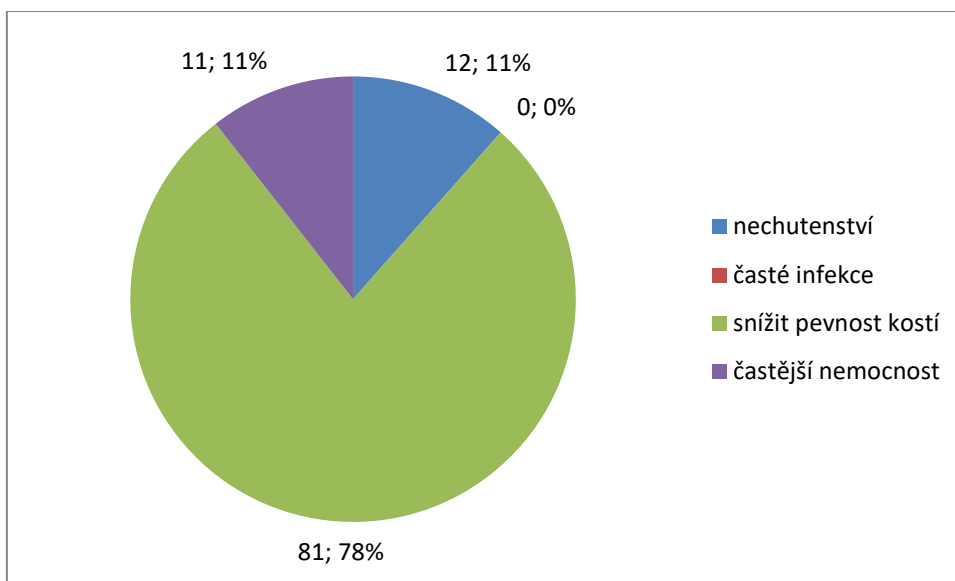
Odpověď	Počet odpovědí	Počet %
filet z lososa	82	32
okurka	0	0
hovězí maso	104	41
vejce	49	19
broskev	0	0
med	19	8

Zdroj: autorka 2018

n= celkové množství odpovědí

n=254

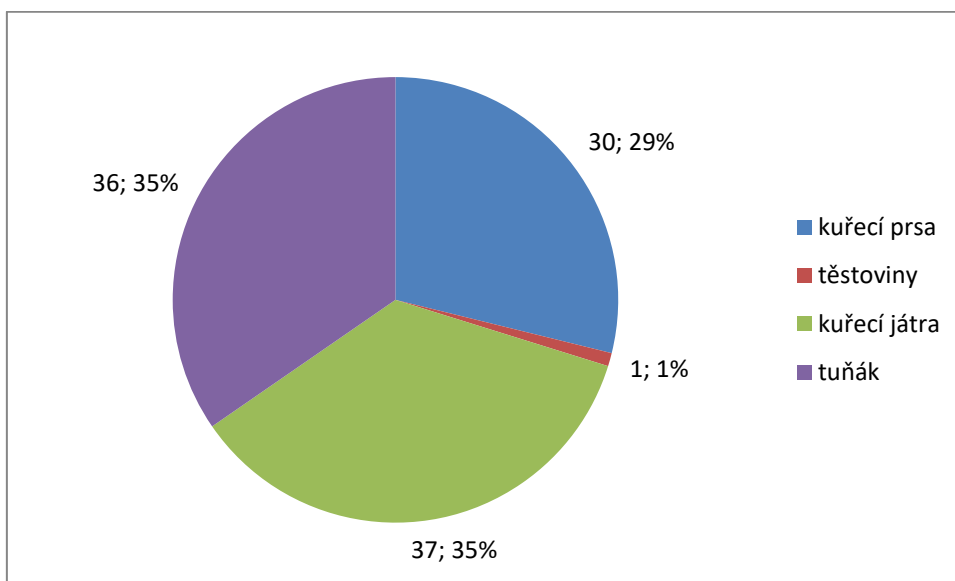
Tabulka č. 4 zobrazuje odpovědi na otázku, které potraviny by vegan odmítl. Červeně jsou označeny správné odpovědi. Celkový počet odpovědí je 254. Odpověď filet z lososa byla označena 82 krát, což je 32 % z celkového počtu 254 odpovědí. Odpovědi okurka a broskve nebyly označeny vůbec. Hovězí maso bylo označeno celkem 104 krát, což odpovídá 41 % z celkového počtu 254 odpovědí. Vejce bylo označeno 49 krát, což je 19 % z celkového počtu. Med byl označen 19 krát, což je 8 % z celkového počtu 254 odpovědí.



Zdroj: autorka, 2018

#### **Graf č. 7: Odpovědi na otázku co může způsobit nedostatek vápníku u dětí.**

Na grafu č. 7 jsou vidět odpovědi na otázku, co může způsobit nedostatek vápníku u dětí. Celkový počet respondentů je 104. Nechutenství odpovědělo 12 respondentů, což je 11 % z celkového počtu. Odpověď časté infekce si nevybral žádný z respondentů. Častější nemocnost si jako odpověď vybralo 11 respondentů, což odpovídá 11 % z celkového počtu. Správnou odpovědí bylo, že vápník může snížit pevnost kostí, takto odpovědělo 81 dotazovaných tedy 78 % z celkového počtu.

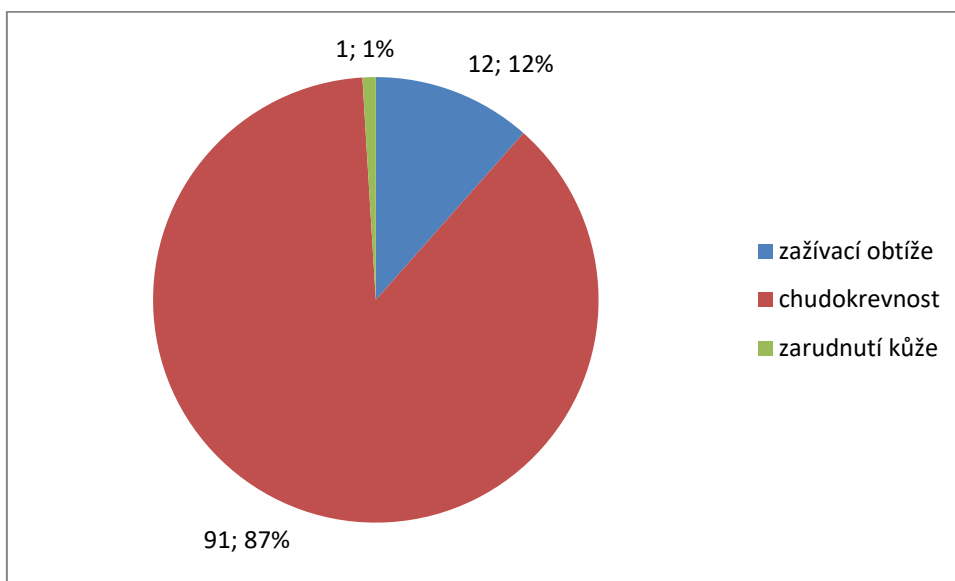


Zdroj: autorka, 2018

**Graf č. 8: Odpovědi na otázku která z následujících potravin je největší zdrojem železa.**

Graf č. 8 znázorňuje odpovědi na otázku, která z následujících potravin je největším zdrojem železa. Celkový počet respondentů je 104. Respondenti mohli vybírat ze čtyř možností, kuřecí prsa, těstoviny, kuřecí játra, tuňák. První možnost tedy kuřecí prsa zvolilo 30 respondentů, což je 29 % z celkového počtu. Odpověď tuňák zvolilo 36 respondentů, což odpovídá 35 % z celkového počtu. Správná odpověď byla, že největším zdrojem železa jsou kuřecí játra. Takto odpovědělo 37 dotazovaných, což je 35 % z celkového počtu.

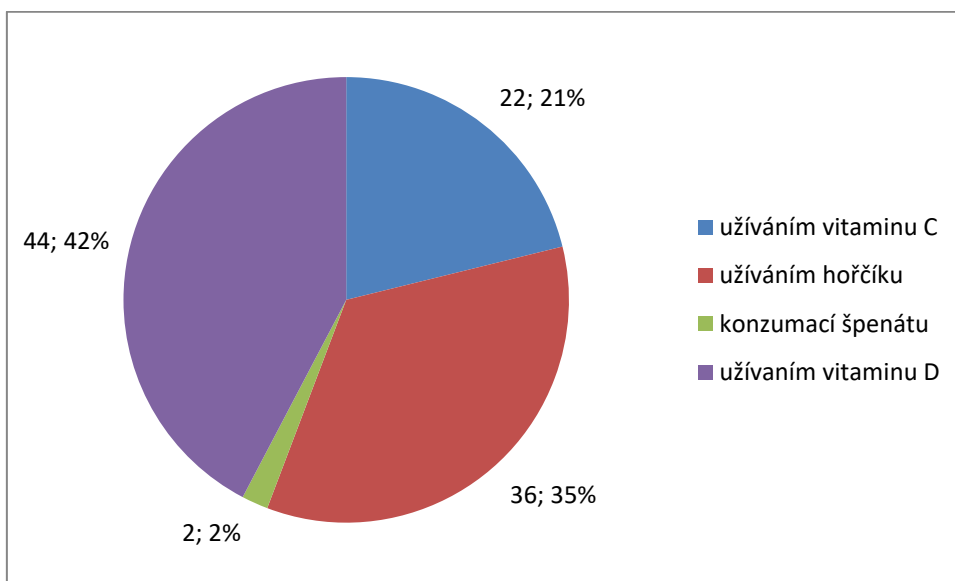




Zdroj: autorka, 2018

**Graf č. 9: Odpovědi na otázku co především může způsobit nedostatek železa.**

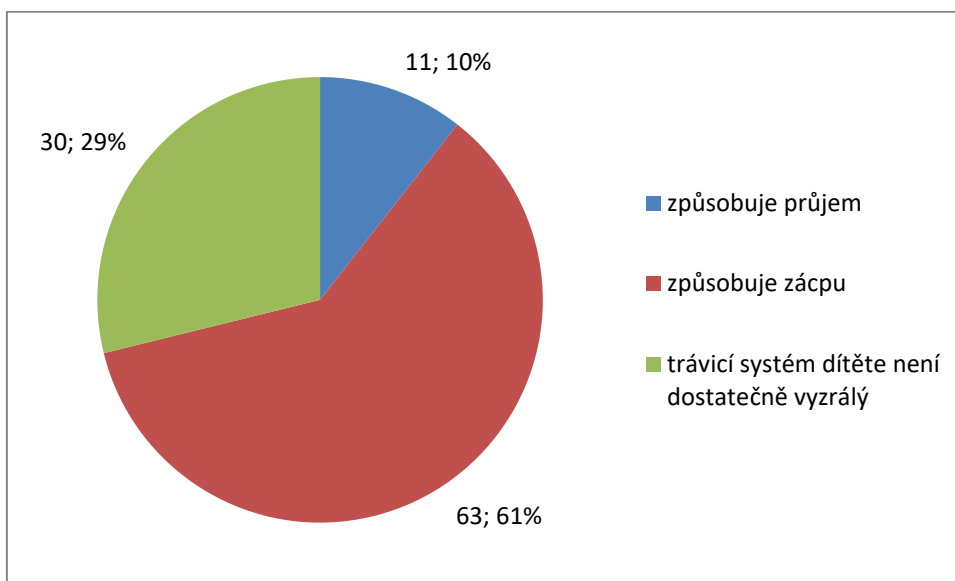
Na grafu č. 9 jsou zobrazeny odpovědi na otázku, co především může způsobit nedostatek železa. Celkový počet respondentů je 104. Možnost zažívací obtíže zvolilo 12 respondentů, což je 12 % z celkového počtu dotazovaných. Odpověď zarudnutí kůže si vybral 1 respondent, tedy 1 % z celkového počtu. Správnou odpověď chudokrevnost zvolilo 91 dotazovaných, což odpovídá 87 % z celkového počtu respondentů.



Zdroj: autorka, 2018

**Graf č. 10: Odpovědi na otázku jak je možné zlepšit vstřebávání železa.**

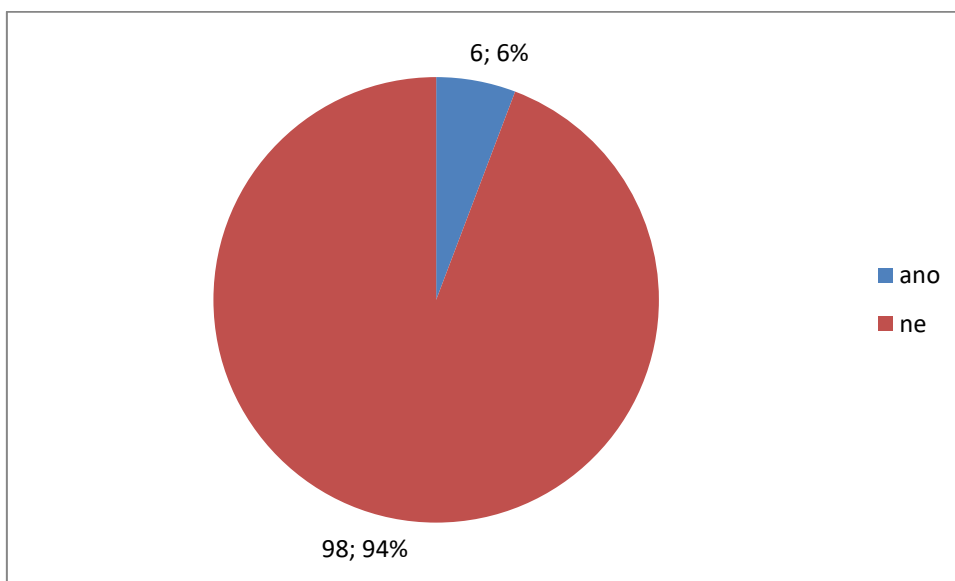
Graf č. 10 ukazuje odpovědi na otázku, jak je možné zlepšit vstřebávání železa. Celkový počet respondentů je 104. Užíváním vitamínu C odpovědělo 22 respondentů, což je 21 % z celkového počtu. Užívání hořčičku jako odpověď zvolilo 36 dotazovaných, tedy 35 % z celkového počtu. 2 respondenti tedy 2 % z celkového počtu odpověděli, že vstřebávání železa je možné zlepšit konzumací špenátu. Správnou odpověď tedy užívání vitamínu D zvolilo 44 dotazovaných, což je 42 % z celkového počtu respondentů.



Zdroj: autorka, 2018

**Graf č. 11: Odpovědi na otázku proč je u dětí nevhodná nadměrná konzumace vlákniny.**

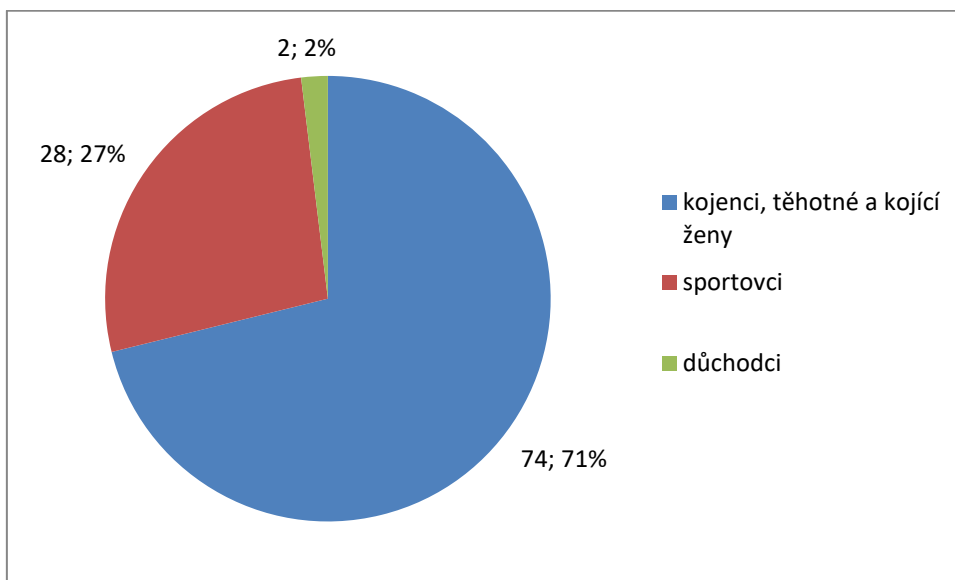
Na grafu č. 11 jsou vidět odpovědi na otázku, proč je u dětí nevhodná nadměrná konzumace vlákniny. Celkový počet respondentů je 104. Odpověď, že vláknina způsobuje průjem, zvolilo 11 dotazovaných, což je 10 % z celkového počtu. 63 respondentů tedy 61 % z celkového počtu si myslí, že vláknina způsobuje zácpu. Správnou odpověď, kterou je, že trávicí systém dítěte není dostatečně vyvážený, zvolilo 30 respondentů, což odpovídá 29 % z celkového počtu.



Zdroj: autorka, 2018

**Graf č. 12: Odpovědi na otázku je vhodné děti krmit čistě rostlinnou stravou.**

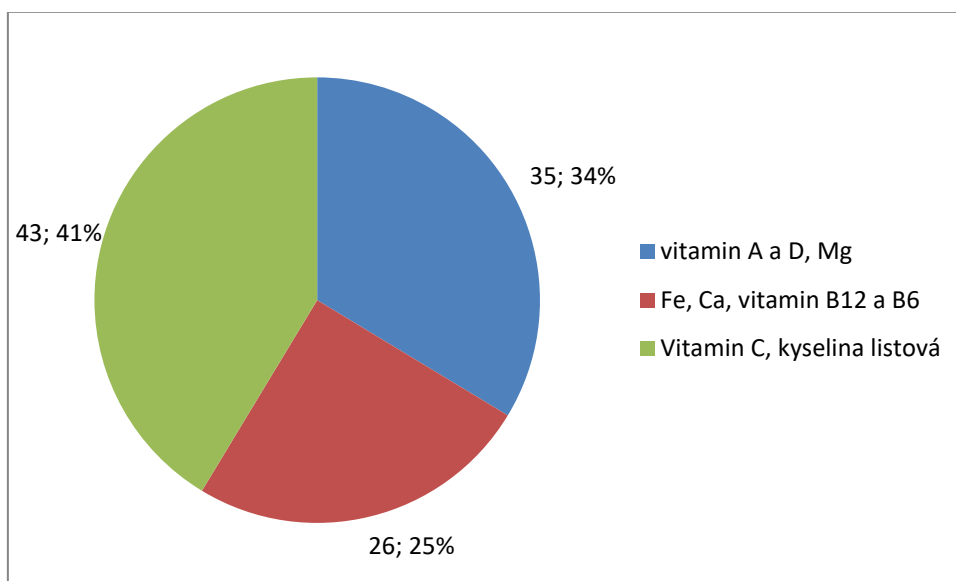
Graf č. 12 znázorňuje odpovědi na otázku, zda je vhodné děti krmit čistě rostlinnou stravou. Celkový počet respondentů je 104. Pouze 6 respondentů tedy 6 % z celkového počtu dotazovaných si myslí, že je vhodné dávat dítěti pouze rostlinnou stravu. 98 lidí tedy 94 % z celkového počtu je proti tomu, dávat dítěti jen rostlinnou stravu.



Zdroj: autorka, 2018

**Graf č. 13 Odpovědi na otázku pro koho především je nevhodná veganská strava.**

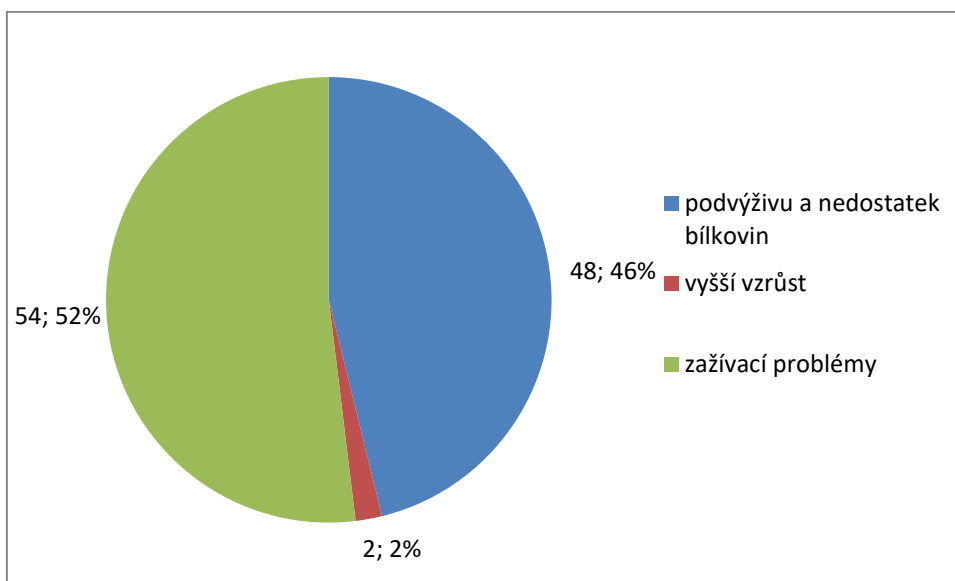
Na grafu č. 13 jsou vidět odpovědi na otázku, pro koho především je nevhodná veganská strava. Celkový počet respondentů je 104. Správnou možnost kojenci, těhotné a kojící ženy zvolilo 74 respondentů, což je 71 % z celkového počtu. Odpověď sportovci zvolilo 28 dotazovaných, tedy 27 % z celkového počtu. Pro možnost důchodci se rozhodli pouze 2 respondenti, tedy 2 % z celkového počtu dotazovaných.



Zdroj: autorka, 2018

#### **Graf č. 14: Odpovědi na otázku nedostatkem jakých živin mohou trpět vegani.**

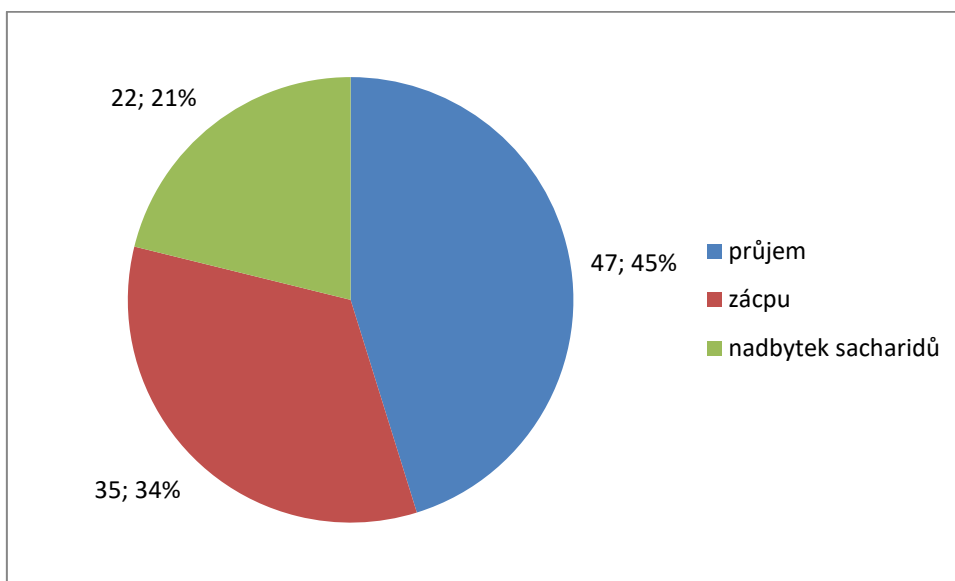
Graf č. 14 zobrazuje odpovědi na otázku, nedostatkem jakých živin mohou trpět vegani. Celkový počet respondentů je 104. Odpověď vitamin A a D, Mg zvolilo 35 respondentů, což je 34 % z celkového počtu. Možnost vitamin C a kyselina listová si vybralo 43 dotazovaných, tedy 41 % z celkového počtu. Správnou odpověď Fe, Ca, vitamin B12 a B6 zvolilo 26 respondentů, což je 25 % z celkového počtu dotazovaných.



Zdroj: autorka, 2018

**Graf č. 15: Odpovědi na otázku co může u dětí způsobit veganská strava.**

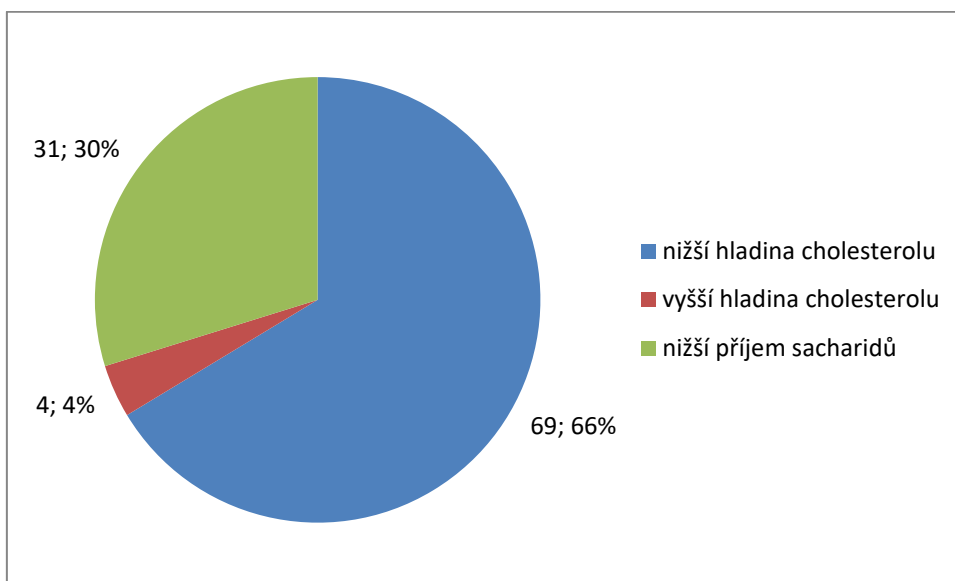
Graf č 15 znázorňuje odpovědi na otázku, co může u dětí způsobit veganská strava. Celkový počet respondentů je 104. Správnou odpověď, kterou je, že veganská strava může dětem způsobit podvýživu a nedostatek bílkovin, si vybralo 48 respondentů, což je 46 % z celkového počtu dotazovaných. 2 lidé tedy 2 % z celkového počtu si myslí, že veganská strava může dětem způsobit vyšší vzrůst. 54 dotazovaných tedy 52 % z celkového počtu je přesvědčeno o tom, že veganská strava může způsobit zažívací obtíže.



Zdroj: autorka, 2018

**Graf č. 16: Odpovědi na otázku co především může způsobit keto dieta.**

Graf č. 16 ukazuje odpovědi na otázku, co především může způsobit keto dieta. Celkový počet respondentů je 104. Možnost průjem zvolilo 47 respondentů, což je 45 % z celkového počtu. 22 dotazovaných tedy 21 % z celkového počtu odpovědělo, že keto dieta může způsobit nadbytek sacharidů. Správnou odpověď tedy zácpa, si vybralo 35 respondentů, což je 34 % z celkového počtu.

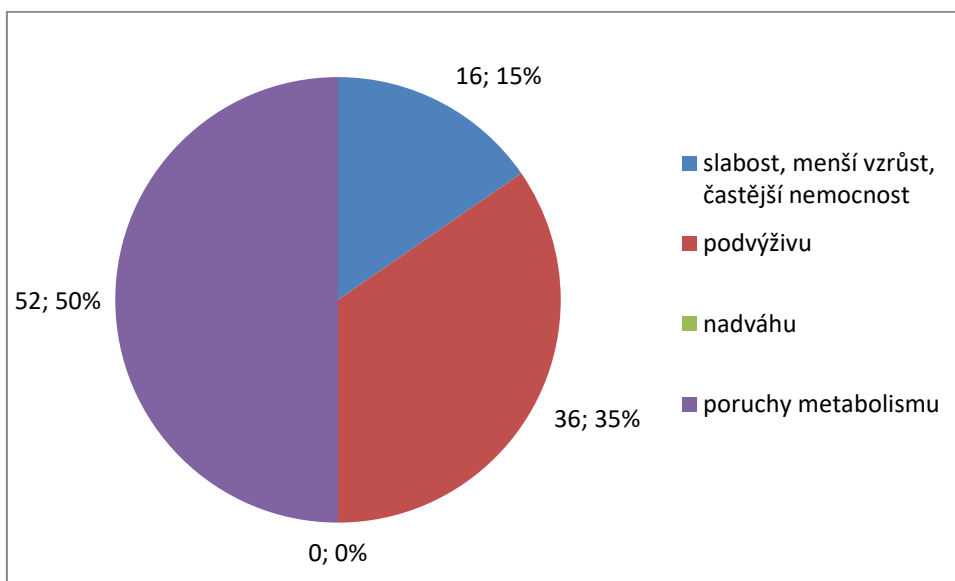


Zdroj: autorka, 2018

**Graf č. 17: Odpovědi na otázku jaké výhody může mít stravování bez masa.**

Graf č. 17 znázorňuje odpovědi na otázku, jaké výhody může mít stravování bez masa. Celkový počet respondentů je 104. Výhodou stravování bez masa je nižší hladina cholesterolu, což zvolilo 69 dotazovaných tedy 66 % z celkového počtu. Opak, tedy že výhodou bezmasého stravování je vyšší hladina cholesterolu si myslí 4 respondenti tedy 4 % z celkového počtu. Odpověď nižší příjem sacharidů zvolilo 31 dotazovaných, což je 30 % z celkového počtu.

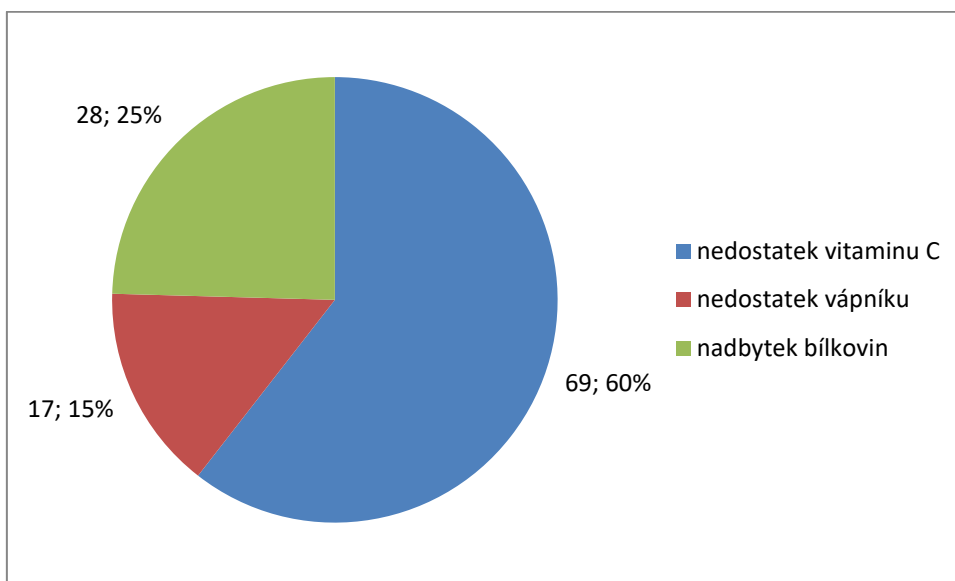




Zdroj: autorka, 2018

**Graf č. 18: Odpovědi na otázku co může způsobit nedostatek bílkovin u dětí.**

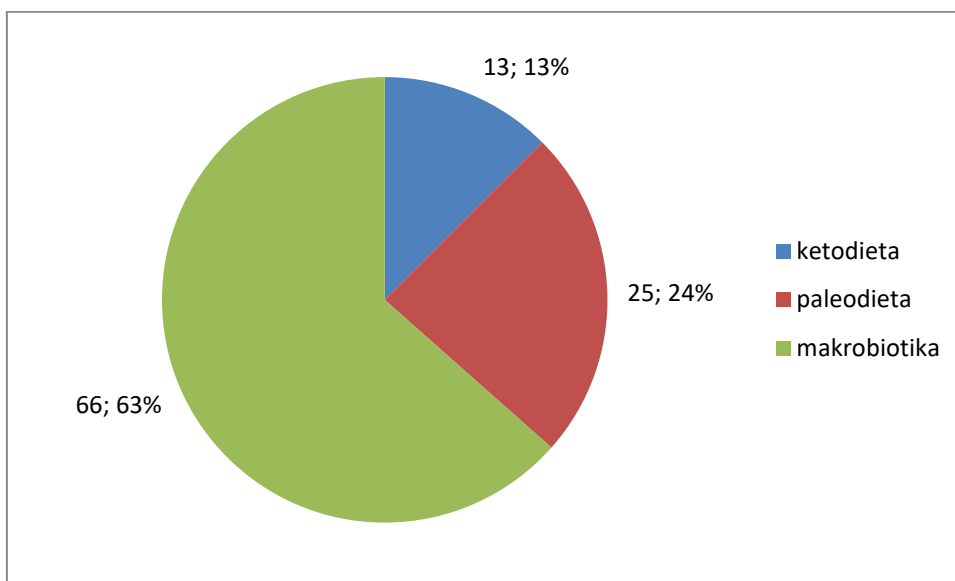
Graf č. 18 zobrazuje odpovědi na otázku, co může způsobit nedostatek bílkovin u dětí. Celkový počet respondentů je 104. Správnou odpověď slabost, menší vzrůst, častější nemocnost zvolilo 16 respondentů, což je 15 % z celkového počtu. Možnost podvýživa si vybralo 36 dotazovaných, tedy 35 % z celkového počtu. Žádný z respondentů si nemyslí, že nedostatek bílkovin může způsobit nadváhu. 52 respondentů tedy přesně 50 % z celkového počtu odpovědělo, že nedostatek bílkovin způsobuje poruchy metabolismu.



Zdroj: autorka, 2018

**Graf č. 19: Odpovědi na otázku jaká rizika přináší makrobiotická forma stravování.**

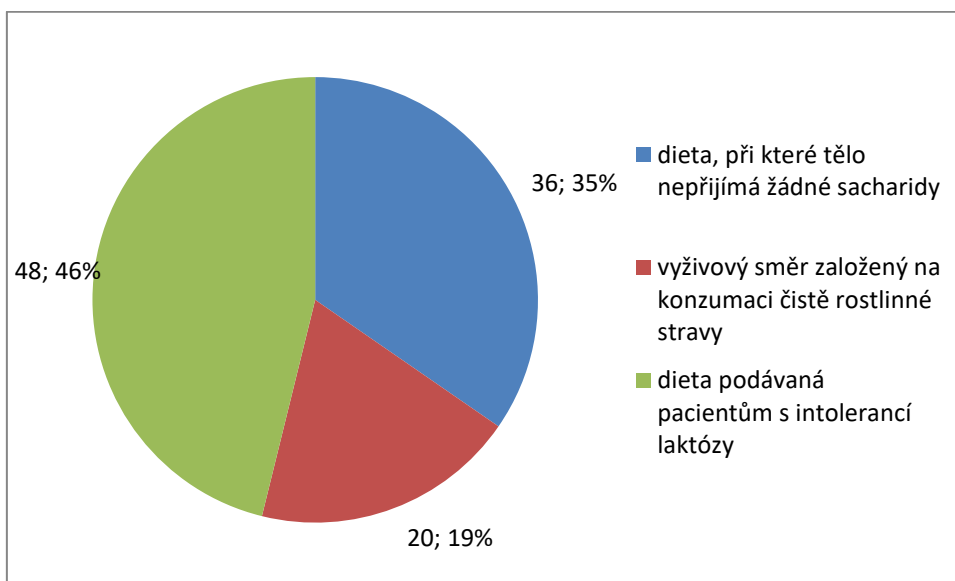
Graf č. 19 zobrazuje odpovědi na otázku, jaká rizika přináší makrobiotická forma stravování. Celkový počet respondentů je 104. 69 respondentů tedy 60 % z celkového počtu si myslí, že rizikem této formy stravování je nedostatek vitamínu C. 28 dotazovaných tedy 25 % z celkového počtu odpovědělo, že tím rizikem je nadbytek bílkovin. Správnou odpovědí je, že rizikem makrobiotické formy stravování je nedostatek vápníku. Tuto odpověď zvolilo 17 respondentů, což je 15 % z celkového počtu.



Zdroj: autorka, 2018

**Graf č. 20** Odpovědi na otázku kterému z výživových směrů patří tato charakteristika: tato dieta stojí především na konzumaci libového masa, kterého je možné sníst neomezené množství. Maso je možné doplnit ovocem či zeleninou s výjimkou brambor.

Graf č. 20 znázorňuje odpovědi na otázku, kterému z výživových směrů patří tato charakteristika: tato dieta stojí především na konzumaci libového masa, kterého je možné sníst neomezené množství. Maso je možné doplnit ovocem či zeleninou s výjimkou brambor. Celkový počet respondentů je 104. Možnost ketodieta zvolilo 13 respondentů, což je 13 % z celkového počtu. Odpověď makrobiotika si vybralo 66 dotazovaných, tedy 63 % z celkového počtu. Správnou odpověď paleodieta zvolilo 25 respondentů, což je 24 % z celkového počtu dotazovaných.



Zdroj: autorka, 2018

#### **Graf č. 21: Odpovědi na otázku jak byste správně doplnila větu, ketodieta je....**

Na grafu č. 21 jsou vidět odpovědi na otázku 25, ve které měli respondenti z nabízených možností vybrat, co je to ketodieta. Celkový počet respondentů je 104. Správnou možnost, tedy že se jedná o dietu, při které tělo nepřijímá žádné sacharidy, zvolilo 36 respondentů, což je 35 % z celkového počtu. 20 dotazovaných tedy 19 % z celkového počtu si myslí, že ketodieta je výživový směr založený na konzumaci čistě rostlinné stravy. 48 respondentů tedy 46 % z celkového počtu odpovědělo, že ketodieta je dieta podávaná pacientům s intolerancí laktózy.

#### **4.4 Diskuze a vyjádření se k cílům výzkumu**

Před zadáváním dotazníků, byly stanoveny cíle výzkumu.

##### **Hlavní cíl: Jaké znalosti mají respondenti o alternativních způsobech stravování.**

Aby mohly být posouzeny znalosti respondentů o alternativních způsobech stravování, bylo 18 vědomostních otázek dotazníkového šetření vyhodnoceno tak, že za každou správně zodpovězenou otázku, byl přidělen jeden bod. Maximální možný počet získaných bodů byl tedy 18. Dosažené výsledky dle získaných bodů ukazuje následující tabulka.

**Tabulka 5: Vyhodnocení vědomostních otázek**

Počet bodů	Počet respondentů
18	0
17	0
16	3
15	2
14	3
13	3
12	3
11	8
10	9
9	15
8	13
7	20
6	6
5	7
4	6
3	5
2	0
1	1
0	0

Zdroj: autorka, 2018

Pro přesnější posouzení znalostí byla vytvořena následující tabulka s bodovým rozmezím.

**Tabulka 6: Bodové rozmezí**

Bodové rozmezí	Hodnocení
18 - 17	výborně
16 - 15	chvalitebně
14 - 12	dobře
11 - 10	dostatečně
9 a méně	nedostatečně

Zdroj: autorka, 2018

Jak je tedy patrné z předchozích dvou tabulek, hodnocení výborně neobdržel žádný z respondentů. Chvalitebné znalosti o alternativních způsobech stravování má 5 dotazovaných, což odpovídá 5 % respondentů z celkového počtu 104. Hodnocení dobře získalo 9 respondentů, tedy 9 % z celkového počtu. Hodnocení dostatečně má 17 dotazovaných, což je 18 % z celkového počtu. Celkem 73 respondentů tedy celých 68 %

z celkového počtu dotazovaných, obdrželo hodnocení nedostatečně. Jejich znalosti se tedy dají považovat za velice podprůměrné.

**1. dílčí cíl: Kolik respondentů z těch co již mají alespoň jedno dítě, dává svému dítěti nebo svým dětem nějakou formu alternativní stravy, a jak tito lidé dopadli v celkovém hodnocení znalostí.**

K objasnění tohoto dílčího cíle byla do dotazníkového šetření zařazena otázka č. 6, která zjišťovala, zda oslovení respondenti, z těch co mají alespoň jedno dítě, dávají svému dítěti nebo svým dětem nějaký druh alternativní stravy. Odpovědi na tuto otázku ukazuje graf č. 5 Preference alternativní stravy u dětí. Z tohoto grafu plyne, že pouze 19 respondentů, tedy 24 % z počtu 79 oslovených, kteří mají alespoň jedno dítě, dává svému dítěti nebo dětem nějakou formu alternativní stravy. Dalším krokem vedoucím k objasnění tohoto cíle, bylo zjistit, kvalitu znalostí těchto 19 respondentů o výživě a alternativních způsobech stravování. Pro toto zjištění byla sestavena následující tabulka, která ukazuje, kolik bodů tito respondenti získali z 18 vědomostních otázek dotazníkového šetření a jaké hodnocení jim tedy připadlo.

**Tabulka 7: Výsledky vědomostních otázek 19 respondentů, kteří svým dětem dávají nějaký druh alternativní stravy.**

<b>Respondent</b>	<b>Počet bodů</b>	<b>Hodnocení</b>
1	16	chvalitebně
2	16	chvalitebně
3	15	chvalitebně
4	14	dobře
5	14	dobře
6	13	dobře
7	12	dobře
8	11	dostatečně
9	11	dostatečně
10	10	dostatečně
11	9	nedostatečně
12	9	nedostatečně
13	9	nedostatečně
14	9	nedostatečně
15	9	nedostatečně
16	9	nedostatečně

17	8	nedostatečně
18	8	nedostatečně
19	8	nedostatečně

Zdroj: autorka, 2018

Ač tyto respondenty dávají svým dětem nějakou formu alternativní stravy, žádný z nich neobdržel hodnocení výborně. Hodnocení chvalitebně získali 3 respondenty, což je 16 % z celkového počtu 19. 4 respondenty tedy 21 % z celkového počtu 19 získali hodnocení dobře. Dostatečné hodnocení měli 3 dotazovaní tedy 16 % z celkového počtu 19. Nedostatečné hodnocení mělo 9 respondentů, což je 47 % z celkového počtu 19 lidí, kteří dávají svým dětem nějakou formu alternativní stravy. Vzhledem k rizikům, které mohou u dětí nastat při nesprávném složení nebo kombinaci potravy, se mi tento výsledek jeví jako celkem znepokojivý.

## **2. dílčí cíl: O jaké formě alternativních způsobů stravování mají respondenti nejmenší povědomí.**

K objasnění tohoto dílčího cíle byla do dotazníkového šetření zařazena otázka č. 3. Respondenti se v této otázce měli vyjádřit k uvedeným alternativním druhům stravování a to tím způsobem, že z nabídky uvedených odpovědí vyberou tu, která je jim nejbližší. Uvedené odpovědi byly formulovány tak, aby co nejlépe vystihovaly, kolik informací, tudíž jaké povědomí, respondenti o jednotlivých typech alternativního stravování mají. Konkrétní údaje zobrazuje tabulka č. 1 Povědomí o typech alternativních forem stravování. Z této tabulky je patrné, že nejméně informací mají lidé o výživě dle Ájurvédy. Celkem 84 respondentů tedy 87 % z celkového počtu 104 dotazovaných odpovědělo, že o této formě výživy nikdy neslyšeli. Neznámá je pro respondenty také paleodieta. Celkem 75 dotazovaných tedy 72 % z celkového počtu 104 o tomto typu alternativní stravy nikdy neslyšelo. Tomuto zjištění odpovídají také výsledky na otázku č. 24 dotazníkového šetření, která zjišťovala, jakému z výživových směrů patří charakteristika: tato dieta stojí především na konzumaci libového masa, kterého je možné sníst neomezené množství. Maso je možné doplnit ovocem či zeleninou s výjimkou brambor. Správnou odpověď tedy paleodieta zvolilo pouze 25 dotazovaných což je 24 % z celkového počtu 104 respondentů.

## 4.5 Komparace výsledků vědomostních otázek dotazníkového šetření dvou náhodně vybraných respondentů

Pro srovnání výsledků dotazníkového šetření byli náhodně vybráni dva respondenti. První respondent byl vybrán ze skupiny 19 dotazovaných, kteří svým dětem dávají nějakou formu alternativní stravy, druhý respondent byl vybrán ze skupiny 60 dotazovaných, kteří svým dětem dávají stravu smíšenou. Následující tabulka tedy ukazuje odpovědi na vědomostní otázky těchto dvou respondentů. Barevně jsou vyznačeny otázky, ve kterých měli respondenti chybu.

**Tabulka 8: Srovnání výsledků vědomostních otázek dvou respondentů**

Číslo otázky v dotazníkovém šetření	Odpovědi respondenta, který svým dětem dává nějaký druh alternativní stravy	Odpovědi respondenta, který svým dětem dává smíšenou stravu	Správná odpověď
8	b	b	b
9	a, c, d, f	a, c, d	a, c, d, f
10	c	c	c
11	c	a	c
12	b	b	b
13	b	d	a
14	c	b	c
15	a	b	b
16	a	a	a
17	b	c	b
18	a	c	a
19	b	b	b
20	c	c	c
21	a	a	a
22	d	a	a
23	b	a	b
24	b	c	b
25	a	c	a

Zdroj: autorka, 2018



Respondent, který svým dětem dává nějaký druh alternativní stravy, měl ve vědomostních otázkách dotazníku tři chyby. První v otázce č. 13, jak zlepšit vstřebávání železa. Správnou odpovědí na tuto otázku je odpověď a, tedy užíváním vitamínu C, respondent ovšem označil odpověď b, tedy užíváním hořčičku. Druhou chybu tento respondent udělal v otázce č. 15, zda je vhodné děti krmit pouze rostlinnou stravou, správná odpověď je b ne, respondent označil odpověď a tedy ano. Třetí chybnou odpovědí tohoto respondenta byla odpověď na otázku č. 22, co může způsobit nedostatek bílkovin u dětí. Správnou odpovědí je odpověď a, tedy slabost, menší vzrůst, častější nemocnost. Respondent ovšem označil jako správnou odpověď d, tedy poruchy metabolismu.

Respondent, který svým dětem dává smíšenou stravu, měl ve vědomostních otázkách celkem devět chyb. První chyba tohoto respondenta byla v otázce č. 9, které z následujících potravin by vegan odmítl. V této otázce bylo možné vybrat více odpovědí. Správné odpovědi byly čtyři, odpověď a filet z lososa, odpověď c hovězí maso, odpověď d vejce, odpověď f med. Respondent označil pouze tři odpovědi a to a, c, d. Druhá chyba se objevila v otázce č. 11, která z následujících potravin je největším zdrojem železa. Správná odpověď na tuto otázku je odpověď c kuřecí játra. Respondent označil ovšem odpověď a kuřecí játra. Třetí chyba tohoto respondenta byla v otázce č. 13, jak je možné zlepšit vstřebávání železa. Správnou odpovědí na tuto otázku je odpověď a užíváním vitamínu C, respondent označil odpověď d, užíváním vitamínu D. Tuto otázku chybně označil také první respondent, který dává svým dětem nějaký druh alternativní stravy. Čtvrtou chybu měl tento respondent v otázce č. 14, proč je u dětí nevhodná nadměrná konzumace vlákniny. Správná odpověď je c, tedy trávicí systém dítěte není dostatečně vyzrálý. Respondent ovšem označil odpověď b, způsobuje zácpu. Pátá chyba byla v otázce č. 17, nedostatkem jakých živin mohou trpět vegani. Správnou odpovědí byla odpověď b Fe, Ca, vitamin B12 a B6. Respondent označil odpověď c vitamin C, kyselina listová. Šestou chybu měl tento respondent v otázce č. 18, co může u dětí způsobit veganská strava. Správná odpověď je b zácpu. Respondent ovšem označil jako správnou možnost c, tedy zažívací problémy. Sedmá chyba byla v otázce č. 23, jaká rizika přináší makrobiotická forma stravování. Správnou odpovědí je odpověď b nedostatek vápníku. Respondent jakou správnou označil odpověď a nedostatek vitamínu C. Osmou chybu udělal tento respondent v otázce č. 24, kterému z výživových směrů patří tato charakteristika, tato dieta stojí

především na konzumaci libového masa, kterého je možné sníst neomezené množství. Maso je možné doplnit ovocem či zeleninou s výjimkou brambor. Správná odpověď je b paleo dieta. Respondent označil odpověď c makrobiotika. Devátou chybu měl tento respondent v otázce č. 25, jak byste správně doplnila větu, ketodieta je. Správně je možnost a, dieta, při které tělo nepřijímá žádné sacharidy. Respondent ovšem jako správnou označil odpověď c, tedy dieta podávaná pacientům s intolerancí laktózy.

## 4.6 Didaktický výstup

Jelikož dotazníkové šetření prokázalo, že znalosti respondentů o alternativních způsobech stravování jsou na velmi nízké úrovni, rozhodla jsem se jako didaktický výstup této práce zvolit přednášku. Formou výkladu budou posluchačům objasněny základní principy alternativních způsobů stravování, dále budou podrobněji seznámeni s alternativními směry výživa dle Ájurvédy a Paleo dietou, jelikož tyto dva výživové směry jsou dle výsledků výzkumu nejméně známé. Tato přednáška je určena studentkám čtvrtého ročníku Vyšší odborné školy a střední odborné školy Březnice, obor Sociální činnost a také studentkám oboru Sociální práce Vyšší odborné školy a střední odborné školy Březnice. Jelikož respondenty výzkumu byly pouze ženy, oslovuji studentky jako budoucí matky, které se budou jednou starat o výživu svých dětí. Pro mou potřebu jsem sestavila strukturu přednášky, do které mohu v jejím průběhu nahlížet.

### STRUKTURA PŘEDNÁŠKY

**Téma:** Alternativní způsoby stravování

**Místo konání:** přednáškový sál VOŠ a SOŠ Březnice (kapacita sálu 150 lidí)

**Časová dotace:** 60 minut

#### Očekávané cíle:

- Zná důvody vedoucí k alternativnímu způsobu stravování
- Stručně charakterizuje jednotlivé alternativní směry
- Chápe možná rizika plynoucí z alternativního způsobu stravování

### **Vyučovací metody:**

- Výklad
- Diskuze

### **Klíčové kompetence:**

#### Kompetence k učení

- Student získává pozitivní přístup k učení, dokáže hodnotit svůj pokrok a konkretizovat překážky, které mu v učení brání.

#### Kompetence komunikativní

- Student používá odbornou terminologii.
- Při odborné diskuzi student dokáže vymezit konkrétní problém.

#### Kompetence sociální a personální

- Student vyhodnocuje úspěchy své práce a dokáže kriticky posoudit také své neúspěchy.
- Student si stanovuje dlouhodobé cíle.

### **Učivo v bodech:**

- Důvody vedoucí k alternativnímu způsobu stravování.
- Stručná charakteristika vegetariánství a jeho typů
- Stručná charakteristika makrobiotické formy stravování
- Stručná charakteristika dělené stravy
- Stručná charakteristika výživy dle krevních skupin
- Podrobnější popis Paleo diety a výživy dle Ájurvédy
- Možná rizika alternativních způsobů stravování

Na začátku přednášky jsem se posluchačům představila a v krátkosti je seznámila se svým výzkumem, především tedy s jeho výsledky, které byly podnětem k uskutečnění této přednášky. Tyto úvodní informace zabraly cca 5 minut. Jako první jsem obeznámila posluchače s možnými důvody, které mohou vést k rozhodnutí stravovat se alternativně, tomuto jsme se věnovali cca 5 minut. Dále jsme se přesunuli k jednotlivým typům

alternativního stravování, postupně rozebrali vegetariánství a jeho formy, makrobiotický způsob stravování, dělenou stravu a výživu dle krevních skupin. Podrobněji jsem seznámila posluchače s výživou dle Ájurvédy a paleo dietou. Popis alternativních forem stravování trval cca 38 minut. Nakonec jsem objasnila posluchačům možná rizika související s alternativním stravováním, což zabralo cca 7 minut. Posledních 5 minut byl dán prostor na případné dotazy.

Posluchačům byly k dispozici níže uvedené materiály, do kterých mohli v průběhu přednášky nahlížet, popřípadě si dělat své poznámky. Zároveň byl tento materiál zobrazen na interaktivní tabuli. Posluchačům byla také promítána prezentace, kterou naleznete níže.

**Tabulka 9: Materiál pro posluchače přednášky**

<b>Možné důvody vedoucí k alternativnímu způsobu stravování</b>	
zdravotní	nucený přechod na alternativní formu stravování ze zdravotních důvodů (celiakie, diabetes)
náboženské	různá náboženství mají různá pravidla, co se stravování týče (islám zakazuje konzumaci vepřového masa, hinduismus hovězího masa)
etické	život v souladu s přírodou (lidé nechtějí zabíjet zvířata kvůli potravě)
<b>Vybrané alternativní formy stravování</b>	
ovo - lakto vegetariánství	dovoluje vedle rostlinných produktů konzumovat také mléko, mléčné výrobky a vejce, jedná se o nejrozšířenější formu vegetariánství
lakto vegetariánství	dovoluje mléko a mléčné výrobky, vylučuje vejce, je méně početně zastoupená
ovo vegetariánství	z potravy vylučuje mléko a mléčné výrobky ale dovoluje vejce, je také méně rozšířeno
veganství	jedná se o nejradiálnější formu vegetariánství, z potravy vylučuje maso, mléko, mléčné výrobky, vejce a med
makrobiotika	základní makrobiotický talíř zahrnuje z 50% celozrnné obilniny, z 30% zeleninu, z 15% luštěniny a mořské řasy, z 5% polévky

dělená strava	rozděluje potraviny na neutrální, bílkovinné a sacharidové. Základem je nekonzumovat společně potraviny s vysokým obsahem bílkovin a potraviny bohaté na sacharidy
výživa dle krevních skupin	každá krevní skupina má svá stravovací pravidla
	sk. A - vhodné: sladkovodní ryby, semínka, ořechy nevhodné: rajčata, výrobky z plnotučného mléka
	sk. B - vhodné: jogurty, mléko, kefir, nevhodné: kuřecí maso
	sk. AB - vhodné: mléčné výrobky, vejce, zelenina, nevhodné: kuřecí maso, paprika
	sk. 0 - vhodné: maso, brokolice, špenát, nevhodné: citrusové ovoce
paleo dieta	Návrat ke stravovacím zásadám lidí z období paleolitu. Doporučuje především konzumaci jakéhokoliv libového masa, které je vhodné doplnit ovocem či zeleninou. Zakázané jsou mléčné výrobky, obiloviny, sladkosti, luštěniny.
výživa dle Ājurvédy	Rozlišuje tři konstituční typy (Váta, Pitta, Kapha). Pro každý z těchto typů jsou charakteristické určité vlastnosti a fyzický vzhled. I co se týče potravy má každý typ svá výživová doporučení.
	Váta - vhodné: bílé maso, ryby, mléčné výrobky, nevhodné: fazole, košťálová zelenina
	Pitta - vhodné: ovoce, bílá a basmati rýže, mléko, tvaroh, nevhodné: pálivá jídla, sýry, mořské ryby, rajčata, lilek
	Kapha - vhodné: luštěniny, jablka, hrušky, basmati rýže, nevhodné: červené maso, okurky, sladké ovoce a sladkosti
<b>Možná rizika spojená s alternativním způsobem stravování</b>	
Největším rizikem jakéhokoliv alternativního způsobu stravování je deficit některých důležitých živin. Jedná se především o:	
bílkoviny	zdroje: maso, mléko, mléčné výrobky, vejce, luštěniny; možná rizika z nedostatku: oslabené svaly, vysoká lámavost nehtů, častá nemocnost, špatné hojení ran
železo	zdroje: maso, masné výrobky, ryby; možná rizika z nedostatku: únava, dušnost, zpomalený růst, bledost. Dlouhodobý nedostatek může vyústit v anémii.

vitamin D	zdroje: sluneční světlo, ryby, rybí tuk, žloutek; možná rizika z nedostatku: oslabení imunity, bolesti svalů, svalové křeče
vitamin B12	zdroje: játra, maso, mléčné výrobky, vejce; možná rizika z nedostatku:
vápník	zdroje: mléko, sýry, čočka, brokolice; možná rizika z nedostatku: řídnutí kostí
zinek	zdroje: hovězí játra, zelí, špenát, většina ryb; možná rizika z nedostatku: zpomalení růstu, loupání kůže

Zdroj: autorka, 2018

### Prezentace k přednášce Alternativní způsoby stravování



## MOŽNÉ DŮVODY VEDOUcí K ALTERNATIVNíMU STRAVOVÁNí

- Zdravotní
- Náboženské
- Etické
- Společenské

## VEGETARIÁNSTVÍ A JEHO FORMY

- Vegetare = oživovat
- Ovo – lakto vegetariánství
- Lakto - vegetariánství
- Ovo – vegetariánství
- Veganství

## MAKROBIOTIKA

- Stojí na principu jin jang
- Potraviny s energií jin: čokoláda, mléčné výrobky,
- Potraviny s energií jang: vejce, maso, drůbež
- Zásady: sousta pečlivě rozžvýkat, solit jen mořskou solí, nepít kávu, nepoužívat máslo.....

## DĚLENÁ STRAVA

- Původ v USA
- Podstatou je nekonzumovat společně potraviny s vysokým obsahem bílkovin s potravinami bohatými na sacharidy.
- Potraviny rozděleny do třech skupin: neutrální, bílkovinná, sacharidová



## VÝŽIVA DLE KREVNÍCH SKUPIN

- Druhy krevních skupin: 0, A, B, AB
- Pro každý typ existují výživová doporučení a vhodné potraviny

## VÝŽIVA DLE ÁJURVÉDY

- Áju = život, véda = vědění
- Založeno na třech energiích života: Váta, Pitta, Kapha
- Pro každý typ existují výživová doporučení a vhodná strava.

## PALEODIETA

- Založena na stravovacích zásadách lidí z období paleolitu
- Stojí především na konzumaci libového masa, kterého je možné sníst neomezené množství

## MOŽNÁ RIZIKA SPOJENÁ S ALTERNATIVNÍ VÝŽIVOU

- Deficit některých důležitých živin zejména pak bílkovin, železa, vitamínu D a B12, vápníku a zinku.



**DĚKUJI ZA POZORNOST**

Zdroj: autorka, 2018

## 5 ZÁVĚR

Tato práce se zabývala otázkou alternativního stravování a jeho vhodností pro děti. V teoretické části byly objasněny základní pojmy týkající se tohoto tématu, byly tam uvedeny možné důvody vedoucí k přechodu na alternativní stravu nebo k rozhodnutí stravovat se jinak, protože každý může alternativu vnímat odlišně, nemusí se jednat pouze o formy alternativního stravování uvedené v této práci. Dále byl charakterizován dětský věk a uvedena strava vhodná pro jednotlivá období.

Cílem praktické části této práce bylo metodou dotazníkového šetření zjistit, jak je alternativní stravování rozšířeno a jaké znalosti o něm respondenti mají. Respondenti odpovídali na 25 otázek, z nichž 7 bylo sociologických a 18 vědomostních. Při vyhodnocování vědomostních otázek dotazníku, nám výsledky prokazatelně ukázaly nedostatky ve znalostech o alternativních způsobech stravování. Z tohoto důvodu byla připravena přednáška, jejímž cílem bylo zvýšit informovanost žen, potencionálních matek, které se jednou budou starat o stravování svých dětí o alternativních způsobech stravování a snížit tak riziko, kterému mohou být vystaveny děti těchto žen při špatně zvolené skladbě potravy v případě, že se je jejich matky rozhodnou živit alternativně.

Přednáška se setkala s ohlasem a já věřím, že řadě zúčastněných pomohla zorientovat se ve světě alternativních forem stravování.

## 6 SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ

ARNDT, Tomáš. 2008. Nenasycené mastné kyseliny. *Celostní medicína* [online]. [cit. 2018-04-10]. Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/nenasycene-mastne-kyseliny.html>

AVRAMOPOLU, Martina. 2017. Výhody a rizika ketodiety, aneb když chceme rychle zhubnout. *Vím, co jím* [online]. Praha, [cit. 2018-02-21]. Dostupné z: [http://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Vyhody-a-rizika-keto-diety,-aneb-kdyz-chceme-rychle-zhubnout\\_\\_s10012x10403.html](http://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Vyhody-a-rizika-keto-diety,-aneb-kdyz-chceme-rychle-zhubnout__s10012x10403.html)

CORDAIN, Loren. 2014. *Současná Paleo dieta: zhubněte a zlepšete si zdraví stravou, na kterou jsme geneticky naprogramováni*. Praha: Ikar. ISBN 978-80-249-2509-7

D'ADAMO, Peter a Catherine WHITNEY. 1997. *Výživa a krevní skupiny: 4 krevní skupiny - 4 diety : individuální řešení diety k uchování zdraví, pro dlouhověkost a k dosažení ideální hmotnosti*. 2. vydání. Praha: California Fitness (Bohemia), s. 271. ISBN 80-238-4879-8.

DENNY, Frederick Mathewson. 1999. *Islám a muslimská obec*. V. Praha: Prostor, Obzor (Prostor). ISBN 80-85190-96-6

FISHBANE, Michael A. 1999. *Judaismus: zjevení a tradice*. V čes. jaz. vyd. 2. Praha: Prostor, Obzor (Prostor). ISBN 80-851-9095-8.

FREJ, David. 2004. *Ájurvédské recepty pro zdraví*. Praha: EB, ISBN 80-903234-6-4

GREGORA, Martin a Dana ZÁKOSTELECKÁ. 2006. *Jídelníček kojenců a malých dětí: klasická i bezmasá jídla, alergie na kravské mléko, recepty pro obézní děti, odpovědi na otázky*. Praha: Grada, Pro rodiče. ISBN 80-247-1514-7.

GREGORA, Martin. 2004. *Výživa malých dětí*. Praha: Grada, Pro rodiče. ISBN 80-247-9022-X.

HANREICH, Ingeborg. 2000. *Výživa kojenců, aneb, Jídlo a pití v prvním roce života*. Vyd. 1. čes. Praha: Grada, Strom života. ISBN 80-716-9841-5.

CHLUMSKÁ, Lubomíra. 2016. Biopotraviny, farmářské produkty - pozor nezaměňovat. *Country life* [online]. Praha, [cit. 2018-04-18]. Dostupné z: <https://www.countrylife.cz/dil-1-jak-se-kontroluje-obsah-pesticidu>

Jídelníček podle věku. 2013. *Výživa dětí* [online]. [cit. 2018-01-17]. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/jidelnicek-podle-veku/>

KAPOUNOVÁ, Gabriela. 2007. *Ošetrovatelství v intenzivní péči: obecná část*. Vyd. 1. Praha: Grada, ISBN 978-802-4718-309

KELLERMANNOVÁ, Monika. 2000. [PŘEL. Z NĚMECKÉHO ORIG.: JANA GRÉGROVÁ]. *Dělená strava pro labužníky správně kombinovat je snadné více než 150 receptů*. Bratislava: Aktuell, ISBN 80-889-1552-X.a

KOHOUT, Pavel a Jaroslava PAVLÍČKOVÁ. 2010. *Celiakie: víte si rady s bezlepkovou dietou?*. Praha: Forsapi, ISBN 978-80-87250-09-9

KUSHI, Michio a Alex JACK. 1996. *Makrobiotika: preventivní energetická medicína budoucnosti*. Praha: Tok, ISBN 80-902-0083-4.

KUSHI, Michio. 1992. *Přírodní léčení makrobiotikou*. Košice: Východoslov. vydav, s. 308. ISBN 80-234-0028-2.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. 1998. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, Psyché (Grada). ISBN 80-716-9195-X.

LEDEREROVÁ, Helga. 2000. *Jak zhubnout podle krevních skupin*. Praha: Cesty, Užívejte si zdravě. ISBN 80-718-1401-6.

MACHOVÁ, Jitka. 2002. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, ISBN 978-807-1848-677.

PÁNEK, Jan. 2002. *Základy výživy*. Praha: Svoboda Servis, ISBN 80-863-2023-5

PARTRIDGE, Christopher H. 2006. *Lexikon světových náboženství*. V Praze: Slovart, ISBN 80-720-9796-2.

PETRÁČKOVÁ, Věra, Jiří KRAUS a kolektiv. 1997. *Akademický slovník cizích slov: [A]*. Dotisk. Praha: Academia, 422 s. ISBN 80-200-0607-9.

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

SHARON, Michael. 1994. *Komplexní výživa: správná cesta ke zdraví*. Praha: Pragma, ISBN 80-852-1354-0.

STOJANOVIČOVÁ, Martina, Halina MATĚJOVI a Zuzana DERFLEROVÁ-BRÁZDOVÁ. 2015. Jak ovlivňují jednotlivá náboženství stravovací návyky. *Výživa a spol.cz* [online]. Praha, [cit. 2017-02-09]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/jak-ovlivnuji-jednotliva-nabozenstvi-stravovaci-navyky/>

STRÁNSKÝ, Miroslav a Lydie RYŠAVÁ. 2010. *Fyziologie a patofyziologie výživy*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, ISBN 978-80-7394-241-0.

SUMMOVÁ, Ursula. 2004. *Nová dělená strava*. Praha: Ikar, ISBN 80-249-0438-1.

SVAČINA, Štěpán, Dana MÜLLEROVÁ a Alena BRETŠNAJDROVÁ. 2012. *Dietologie: pro lékaře, farmaceuty, zdravotní sestry a nutriční terapeuty*. Vyd. 1. Praha: Triton, ISBN 978-807-3873-479.

SVAČINA, Štěpán. 2008. *Klinická dietologie*. Praha: Grada, ISBN 978 80-247-2256-6



## 7 PŘÍLOHY

### Příloha 1 – Vzor dotazníku

# DOTAZNÍK

Dobrý den,

ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníku týkajícího se alternativních způsobů stravování. Dotazník je anonymní a jeho výsledky budou použity pro účely mé diplomové práce.

U každé otázky označte prosím jednu možnost.

Děkuji za vyplnění

Bc. Jana Cibulková

#### 1. Jaký je váš věk?

- a) do 25 let
- b) do 35 let
- c) do 45 let
- d) 50 a více let

#### 2. Kolik máte dětí?

- a) 0
- b) 1–2
- c) Více

#### 3. Slyšela jste někdy o těchto výživových směrech? (Označte prosím křížkem v tabulce)

	Nikdy jsem o něm neslyšela	Slyšela jsem o něm, ale moc toho o něm nevím	Vím základní informace	Vím hodně
Vegetariánství				
Veganství				

Frutariánství				
Makrobiotika				
Výživa dle Ájurvédy				
Dělená strava				
Keto dieta				
Paleodieta				

**4. Považujete se za člověka, který se stravuje alternativně?**

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

**5. Co si myslíte o alternativních způsobech stravování?**

- a) Jedná se o módní záležitost
- b) Je prospěšné zdraví
- c) Nemá na zdraví vliv
- d) Je to nesmysl
- e) Dobrý způsob ke snížení váhy

**6. Dáváte svým dětem nějaký druh alternativní stravy?**

- a) Ano
- b) Ne

**7. Pokud jste na předchozí otázku odpověděli ano, uveďte prosím, o jakou alternativní stravu se jedná a z jakého důvodu ji svým dětem dáváte.**

**8. Který z alternativních směrů rozděluje potraviny na neutrální, bílkovinné a sacharidové?**

- a) Vegetariánství
- b) Dělená strava
- c) Výživa podle krevních skupin

d) Makrobiotika

**9. Které z následujících potravin by vegan odmítl? (MOŽNO VÍCE SPRÁVNÝCH ODPOVĚDÍ)**

- a) Filet z lososa
- b) Okurka
- c) Hovězí maso
- d) Vejce
- e) Broskev
- f) Med

**10. Co může způsobit nedostatek vápníku u dětí?**

- a) Nechutenství
- b) Časté infekce
- c) Snížit pevnost kostí
- d) Častější nemocnost

**11. Která z následujících potravin je největším zdrojem železa?**

- a) Kuřecí prsa
- b) Těstoviny
- c) Kuřecí játra
- d) Tuňák

**12. Co především může způsobit nedostatek železa?**

- a) Zažívací obtíže
- b) Chudokrevnost
- c) Zarudnutí kůže

**13. Jak je možné zlepšit vstřebávání železa?**

- a) Užíváním vitamínu C
- b) Užíváním hořčičku
- c) Konzumací špenátu
- d) Užíváním vitamínu D

**14. Proč je u dětí nevhodná nadměrná konzumace vlákniny?**

- a) Způsobuje průjem
- b) Způsobuje zácpu
- c) Trávicí systém dítěte není dostatečně vyžralý

**15. Je vhodné děti krmit čistě rostlinnou stravou?**

- a) Ano
- b) Ne

**16. Pro koho především je nevhodná veganská strava?**

- a) Kojenci, těhotné a kojící ženy
- b) Sportovci
- c) Důchodci

**17. Nedostatkem jakých živin mohou trpět vegani?**

- a) Vitamin A a D, Mg
- b) Fe, Ca, vitamin B12 a B6
- c) Vitamin C, kyselina listová

**18. Co může u dětí způsobit veganská strava?**

- a) Podvýživu a nedostatek bílkovin
- b) Vyšší vzrůst
- c) Zažívací problémy

**19. Co především může způsobit ketodieta?**

- a) Průjem
- b) Zácpu
- c) Nadbytek sacharidů

**20. Pro koho především je ketodieta určena?**

- a) Pro děti
- b) Pro pacienty s diabetes mellitus
- c) Pro velmi obézní jedince

**21. Jaké výhody může mít stravování bez masa?**

- a) Nižší hladina cholesterolu
- b) Vyšší hladina cholesterolu
- c) Nižší příjem sacharidů

**22. Co může způsobit nedostatek bílkovin u dětí?**

- a) Slabost, menší vzrůst, častější nemocnost
- b) podvýživu
- c) nadváhu
- d) poruchy metabolismu

**23. Jaká rizika přináší makrobiotická forma stravování?**

- a) Nedostatek vitamínu C
- b) Nedostatek vápníku
- c) Nadbytek bílkovin

**24. Kterému z výživových směrů patří tato charakteristika? Tato dieta stojí především na konzumaci libového masa, kterého je možné sníst neomezené množství. Maso je možné doplnit ovocem či zeleninou s výjimkou brambor.**

- a) Ketodieta
- b) Paleodieta
- c) Makrobiotika

**25. Jak byste správně doplnila větu? Ketodieta je.....**

- a) Dieta, při které tělo nepřijímá žádné sacharidy
- b) Výživový směr založený na konzumaci čistě rostlinné stravy
- c) Dieta podávaná pacientům s intolerancí laktózy

## 8 SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Rozdělení potravin .....	13
Tabulka 2: Povědomí o typech alternativních forem stravování.....	39
Tabulka 3: Typy alternativní stravy a důvody vedoucí k jejímu podávání dětem .....	43
Tabulka 4: Odpovědi na otázku které z následujících potravin by vegan odmítl.....	45
Tabulka 5: Vyhodnocení vědomostních otázek.....	60
Tabulka 6: Bodové rozmezí.....	60
Tabulka 7: Výsledky vědomostních otázek 19 respondentů, kteří svým dětem dávají nějaký druh alternativní stravy.....	61
Tabulka 8: Srovnání výsledků vědomostních otázek dvou respondentů.....	63
Tabulka 9: Materiál pro posluchače přednášky .....	67