

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra psychologie

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Stravovací návyky žáků střední zdravotnické školy

Eatinghabits of students on a medical high school

Barbora Luxíková

Vedoucí práce: PhDr. Ida Viktorová, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Stravovací návyky žáků střední zdravotnické školy potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 9.7.2019

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'D. Kubová', written in a cursive style.

Chtěla bych tímto poděkovat vedoucí mé bakalářské práce, PhDr. Idě Viktorové, Ph.D., za cenné rady při psaní této práce. Dále chci poděkovat paní ředitelce Střední zdravotnické školy Karlovy Vary, Mgr. Haně Švejtilové, za umožnění výzkumu na dané škole a také Mgr. Radku Karasovi za pomoc s průběhem výzkumného šetření.

ABSTRAKT

Cílem této bakalářské práce bylo zmapovat stravovací návyky žáků Střední zdravotnické školy v Karlových Varech, kde jsem studovala. Teoretická část obsahuje vysvětlení základních složek výživy, možnosti stravování, vliv na stravu v dospívání a dále také typy poruch příjmu potravy. Tato část má za úkol objasnit informace, které jsou důležité pro vyhodnocení praktické části. Druhá složka této práce je zaměřena na rozbor dotazníkového šetření. Cílem tohoto šetření je zjistit, jak se žáci stravují, jaké mají návyky a zlovyky, jak jsou stravou ovlivněni a naopak, co ovlivňuje jejich stravování. Vyplňování dotazníku bylo anonymní, aby odpovědi byly co nejvíce pravdivé. Šetření se zúčastnilo 67 studentů, kteří byli z několika oborů dané školy. Díky náhodnému výběru menších skupin se dotazníkového šetření účastnili žáci všech ročníků. Výsledkem výzkumné práce bylo zjištění stravovacích návyků žáků Střední zdravotnické školy Karlovy Vary a následný návrh řešení zjištěných problémů.

KLÍČOVÁ SLOVA

vliv na stravování, strava, stravovací návyky, potravinová pyramida, nebezpečí poruchy příjmu potravy

ABSTRACT

The aim of this bachelor's work was to map the eating habits of pupils at the Medical High School in Karlovy Vary, where I studied. The theoretical section contains an explanation of the essential ingredients of nutrition, dietary options, influence on diet in adolescence, as well as types of eating disorders. This section is intended to clarify the information that is important for evaluating the practical part. The second part of this work is aimed at analysing the questionnaire investigation. This investigation aims to find out how pupils eat, what their good habits and bad habits are, how are they affected by diet and vice versa, what affects their eating. Filling out the questionnaire was anonymous to make the answers as true as possible. 67 students from several branches of the school took part in the investigation. Through a random selection of smaller groups, pupils of all years participated in the questionnaire investigation. The result of the research was to identify the eating habits of pupils at Karlovy Vary Medical High School and then to propose solutions for the identified problems.

KEYWORDS

influences on eating, nutrition, eating habits, food pyramid, eating disorders

| | | |
|----------|---|----|
| 1 | Obsah | |
| 2 | Úvod | 8 |
| 3 | Stravování..... | 9 |
| 3.1.1 | Období adolescence | 9 |
| 3.2 | Zásady zdravého stravování u adolescentů..... | 9 |
| 3.3 | Jak vést děti ke správnému stravování..... | 10 |
| 3.4 | Doporučení pro děti adolescentního věku | 10 |
| 3.5 | Jak ovlivňuje strava dospívání | 11 |
| 3.6 | Pravidelnost stravy..... | 11 |
| 4 | Výživa..... | 13 |
| 4.1 | Energetické hodnoty | 13 |
| 4.2 | Složky potravin | 13 |
| 4.2.1 | Sacharidy | 13 |
| 4.2.2 | Bílkoviny | 13 |
| 4.2.3 | Tuky..... | 14 |
| 4.2.4 | Vitamíny | 14 |
| 5 | Pitný režim..... | 15 |
| 6 | Výživová pyramida..... | 16 |
| 8 | Poruchy příjmu potravy | 17 |
| 8.1 | Mentální anorexie | 17 |
| 8.2 | Bulimie..... | 18 |
| 8.3 | Obezita | 18 |
| 8.4 | Ortorexie | 19 |
| 8.5 | Bigorexie..... | 19 |
| 8.5.1 | Body image..... | 20 |

| | | |
|--------|---|----|
| 9 | Diety | 21 |
| 9.1 | Ketogenní dieta | 21 |
| 9.2 | Přerušované hladovění | 22 |
| 9.3 | Detox..... | 22 |
| 9.4 | Dělená strava..... | 23 |
| 10 | Alternativní stravování | 24 |
| 10.1 | Výhody a nevýhody alternativních směrů..... | 24 |
| 10.1.1 | Vegetariánství..... | 24 |
| 10.1.2 | Makrobiotická strava | 25 |
| 10.1.3 | Organická strava | 26 |
| 10.1.4 | RAW..... | 26 |
| 11 | Školní stravování | 27 |
| 11.1 | Možnosti stravování ve škole..... | 27 |
| 12 | Co ovlivňuje výživu dospívajících | 30 |
| 12.1 | Vliv reklamy..... | 30 |
| 12.1.1 | Vliv influencerů..... | 30 |
| 12.1.2 | Vliv časopisů | 31 |
| 13 | Vliv stravy na psychiku člověka..... | 32 |
| 14 | Výzkumná část | 34 |
| 14.1 | Shrnutí výzkumu | 51 |
| 14.2 | Návrh pro zlepšení stravování žáků | 53 |
| 15 | Závěr..... | 54 |
| | Seznam příloh..... | 58 |

2 Úvod

Téma stravovací návyky žáků střední zdravotnické školy jsem si vybrala, protože je mi jako výživové poradkyni a bývalé studentce této školy blízké. Ve své práci jsem se snažila nejdříve objasnit pojem výživa a s ním spojené informace o energetických hodnotách a složkách potravin, jako jsou sacharidy, bílkoviny, tuky a vitaminy. Ani bez jedné z nich se naše tělo neobejde. Na tuto kapitolu navazuje pitný režim, který je nedílnou součástí stravovacích návyků. Tyto dvě kapitoly jsem spojila při vysvětlení a popsání výživové pyramidy, která nám dává základní informace o tom, jak se stravovat. Od výživové pyramidy se odvíjí stravování, které je další kapitolou této práce. V kapitole stravování je vysvětleno období adolescence, se kterým souvisí zásady zdravého stravování žáků adolescentního věku, jak je vést ke správnému typu stravování, jaká jsou stravovací doporučení a jak strava dospívání ovlivňuje. Také jsem se zaměřila na nemoci spojené se stravovacími návyky. Jelikož jsem sama v minulosti měla problémy s poruchami příjmu potravy, snažila jsem se co nejlépe popsat jednotlivé poruchy a problémy s nimi spojené. Na poruchy příjmu potravy navazuje téma diet, které mohou být často předchůdcem poruch příjmu potravy. Dále následuje objasnění pojmu alternativní stravování a přiblížení nejnámějších typů, jako je vegetariánství, makrobiotická strava, organická strava a RAW stravování. V neposlední řadě jsem do práce zahrnula možnosti školního stravování a možnosti stravování pro studenty během pobytu ve škole. Důležité téma byl marketing a mýty o stravování, které na žáky ve středoškolském věku působí podle mého názoru nejvíce. Mladí se snaží jít s módními trendy, a tak zapadnout mezi své vrstevníky, často si ale neuvědomují, že všechny informace, které přijímají, nemusí být pravdivé. V praktické části se svou práci posunu k přímému hodnocení konkrétních stravovacích návyků a následně navrhnou řešení určitých problémů.

3 Stravování

3.1.1 Období adolescence

Období adolescence neboli dospívání probíhá mezi patnáctým a dvacátým, až dvacátým druhým rokem života. Po dovršení procesu dospívání dochází k zástavě tělesného růstu, sociálnímu, emočnímu a osobnostnímu rozvoji a dosažení plné reprodukční schopnosti. Toto období je také nazýváno jako období druhého vzdoru, kdy jedinec hledá vlastní identitu a poznává sám sebe. Podobně jako v období pubescence jsou zřetelně vidět odlišnosti od dospělých osob a nesouhlas s jejich stylem života, dospívající odmítají rady starších, odmítají dělat kompromisy a chtějí si dělat věci po svém. V některých případech může být tento postup výhodný, jelikož si na řešení problému mohou přijít sami a získají tím cenné zkušenosti. Na druhou stranu není špatné v některých případech ustoupit a poslechnout rady zkušenějších.

Důležitou roli ve fázi dospívání hrají vrstevníci, a to v tom smyslu, jak se jimi nechá jedinec ovlivnit. Skupiny vrstevníků se od sebe snaží odlišovat nejrůznějšími způsoby. Může to být styl oblékání, hudba, kterou poslouchají, sport, který provozují a mnoho dalšího. Při správném průběhu adolescence by měl být člověk na konci schopný nezávislosti a nástupu do práce, samozřejmě pokud po střední škole nepokračuje ve studiu na vysoké škole. V tom případě se často nástup do práce odkládá. Dále si také v tomto období jedinec uvědomuje své silné a slabé stránky jak v osobním, tak v pracovním životě.

3.2 Zásady zdravého stravování u adolescentů

Hlavními zásadami jsou: konzumovat dostatečné množství energie, nezkoušet extrémní směry stravování, zařazovat plnohodnotné, kvalitní potraviny, zařazovat dostatek rostlinných bílkovin a tuků, jako příjem sacharidů upřednostnit ovoce, cereálie a zeleninu, přijímat dostatek vápníku díky mléčným potravinám, nestravovat se ve fast foodech, nejíst smažená a zahuštěná jídla a nezapomínat dodržovat správný pitný režim.

Pestrá a kvalitní strava je zásadní podmínkou pro správný rozvoj dospívajících jedinců. Zajišťuje nám správný přísun potřebných látek a živin. Správný stravovací režim by měl obsahovat pět jídel denně - snídaní, dopolední svačinu, oběd, odpolední svačinu a večeři. Pauza mezi jednotlivými jídly je uváděna přibližně tři hodiny. Při stravování bychom měli

dbát na individuální potřeby jedinců. Ty závisí na věku, pohlaví, zdravotním stavu, množství fyzické aktivity a genetických dispozic. (Centrum podpory zdraví, z.ú.,2016)¹

3.3 Jak vést děti ke správnému stravování

Už od nízkého věku musíme děti vést k plnohodnotné a vyvážené stravě. Důležité je se zaměřit nejen na děti, ale také na celou jejich rodinu, protože právě rodina utváří největší část stravovacích návyků. Pro děti je důležitý pestrý jídelníček, pravidelný příjem ovoce a zeleniny a pravidelný pohyb. Dospělí by jim proto měli jít příkladem a tato pravidla dodržovat. Rodiče by své děti měli zapojovat do přípravy jídel, nákupu potravin, plánování jídla a hlavně ke společnému stolování. Pro děti, které se těmto návykům nenaučí, je v dospělosti těžší své stravovací návyky měnit.

Jedním ze základních pravidel pro získávání zdravých návyků je stanovit hranice. Je dobré dát dětem na výběr, jaký druh zeleniny a v jaké úpravě chce jíst. Nediskutujeme s ním, zda ano či ne, ale dáme mu vybrat. Tím získá pocit flexibility a individuality. Přirozené signály sytosti musíme u dětí podporovat menšími porcemi s možností přidání si, naopak děti nenutíme dojídat. Tak se dítě naučí reagovat na signál hladu a nasycenosti. *„Je tedy nutné, aby výchova ke zdravému životnímu stylu a k odpovědnosti za vlastní zdraví byla součástí výchovy dítěte od útlého věku v rodině i ve škole.“* (Machová,2010)²

3.4 Doporučení pro děti adolescentního věku

Strava dítěte v období středoškolského věku by měla zahrnovat 3-5 porcí ovoce a zeleniny, 2-3 porce mléčných výrobků především zakysaného typu, 1-2 porce masa, přičemž se doporučuje hlavně drůbež a ryby. Dále by měl jídelníček dospívajících obsahovat obiloviny především celozrnného typu, rýži a těstoviny. Bílkoviny je dobré přijímat z vajec a rostlinných produktů, jako jsou luštěniny nebo sójové výrobky. Je nutné omezit konzumaci cukrů, volných tuků, džusů a slazených nápojů.

Pokud volí adolescent alternativní výživu, doporučuje se lakto-ovo-vegetariánská strava, omezuje sice výběr potravin, ale je možná pro dosažení zdravého vývoje jedince.

¹Výživa školních dětí a dospívajících. Centrum podpory zdraví, z.ú. [online]. Ústí nad Labem: Centrum podpory zdraví, z.ú., 2016 [cit. 2019-06-29]. Dostupné z: <https://vyziva/vyziva-skolnich-deti-a-dospivajicich/>

²MACHOVÁ, Jitka. Biologie člověka pro učitele. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 9788071848677. S. 242

Rozhodně se nedoporučuje veganství a fruktariánství. Nejvhodnější je pestrá strava, úměrná věku a požadavkům dítěte.

Složení stravy by v dospívání mělo odpovídat potřebám vývoje jedince, zároveň je nutné zohlednit fyzickou aktivitu během dne. Dospívající, kteří sportují, si mohou dovolit vyšší energetický příjem. Potraviny s větším množstvím cukrů nebo tuků pro ně nejsou zakázané. (Rusková, 2011) ³

3.5 Jak ovlivňuje strava dospívání

Ve věku malého dítěte ovlivňuje jeho stravování především rodina a kolektiv v mateřské škole nebo poté na základní škole. Pokud mu rodiče nedají správný příklad ve složení stravy a pravidelnosti stravování, přenáší si jedinec tyto návyky do dalších let. Proto je těžké pro spoustu dospívajících nebo dospělých lidí změnit své stravovací návyky. V pubertě dochází u dětí k osamostatnění ve většině oblastí, tyto změny se samozřejmě projeví i ve stravování.

Adolescenti kopírují své idoly, oblíbenější spolužáky a také módní trendy. Snaží se tímto způsobem zapadnout mezi své vrstevníky. Bohužel se ve většině případů jedná o vzory s nesprávnými stravovacími návyky. Nezdravá výživa tak může způsobit, že adolescent nedospívá tak, jak by měl. Obezita u dospívajících chlapců často vede k oddálení puberty, u dívek je tomu naopak. Podvýživa a s ní spojený nedostatek energie může dospívání zpomalit. (Centrum podpory zdraví, z.ú.,2016)⁴

3.6 Pravidelnost stravy

U dospívajících žáků střední školy by měla být strava rozdělena do 4-6 jídel, která by měla být rozvržena rovnoměrně po 3 hodinách. Na začátek dne by měla být zařazena snídaně plná živin, která nastartuje metabolický systém. *„Dítě, které nesnídá a následně odchází do školy hladové a žíznivé, se jeví jako unavené, nesoustředěné, roztěkané. Může narušovat výuku, práce s ním je složitější. Různé studie navíc poukazují na fakt, že ten, kdo nesnídá,*

³RUSKOVÁ, Jitka. Specifika výživy dospívajících. *Pediatři pro praxi* [online]. Praha, 2011, 12(4), 277-280 [cit. 2019-06-29]. Dostupné z: <https://www.pediatriepropraxi.cz/pdfs/ped/2011/04/15.pdf>

⁴Výživa školních dětí a dospívajících. Centrum podpory zdraví, z.ú. [online]. Ústí nad Labem: Centrum podpory zdraví, z.ú., 2016 [cit. 2019-06-29]. Dostupné z: <https://www.cepoz.cz/vyziva/vyziva-skolnich-deti-a-dospivajicich/>

má vyšší riziko vzniku obezity a nadváhy.“(Pohyb a výživa, 2014)⁵ Pokud nemá žák možnost snídat doma, ať je to kvůli nevolnosti nebo rannímu spěchu, měl by se nasnídat před začátkem vyučování ve škole. Dále by měla následovat první svačina a poté oběd, možnost obědů ve školní jídelně je nabízen přibližně 2/3 studentů. Je to rozhodně lepší alternativa než jíst ve fast foodech nebo studené jídlo z domova. Školní jídelny jsou totiž vázány stravovacími normami, které ⁶jsou předepsané ministerstvem školství. Po obědě následuje druhá svačina a ideálně 3 hodiny před spaním večere. Pokud vydává žák během dne velké množství energie, například při sportu, je možné do jídelníčku zahrnout i druhou lehčí večeři. Ta už by měla být lehce stravitelná, aby nenarušovala režim spánku a trávení. (Hlavatá, 2016)⁷

⁵Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ: pokusné ověření účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ. Praha, 2014. ISBN 978-80-7481-069-5.

⁶RUSKOVÁ, Jitka. Specifika výživy dospívajících. *Pediatři pro praxi* [online]. Praha, 2011, 12(4), 277-280 [cit. 2019-06-29]. Dostupné z: <https://www.pediatriepropraxi.cz/pdfs/ped/2011/04/15.pdf>

⁷HLAVATÁ, Karolína. Fandíme zdraví: metodika výživy pro pedagogy a vychovatele základních škol v oblasti Výživa člověka. *Www.vimcojim.cz* [online]. Praha: www.vimcojim.cz, 2016 [cit. 2019-06-28]. Dostupné z: <https://www.vimcojim.cz/files/fandime%20zdravi/Metodiky/FZ%20Metodika%20VYZIVA.pdf>

4 Výživa

Výživa je jinak řečeno příjem potravin živočišného nebo rostlinného původu. Pro člověka je důležitá pro získání potřebných živin k zachování fyzické i emocionální stability. Ze stravy získáváme látky, které vyživují naše tělo, při správném stravování tak dochází ke správnému rozvoji těla. Výživa se skládá z různých potravin, které našemu tělu dávají potřebné látky. (Improveacademy, 2016)⁸, *Organismus potřebuje energii k zajištění své činnosti a stavební látky k výstavbě tkání a orgánů. Obojí získává člověk potravou. Výživa dětí a mladistvých má také zabezpečovat jejich tělesný růst s přiměřenými přírůstky výšky a hmotnosti. Správná (racionální) výživa musí být vyvážená po stránce kvantitativní i kvalitativní.* (Machová, Kubátová, 2006)⁹

4.1 Energetické hodnoty

Organismus v období dospívání potřebuje pro svůj rozvoj a růst dostatek kvalitních potravin, z nichž získává tělo potřebnou energii. Sportující chlapec nebo dívka může mít často větší energetický příjem než dospělý člověk se sedavým zaměstnáním. To znamená, že příjem energie musí být správně vyvážen s denním výdejem energie.

4.2 Složky potravin

4.2.1 Sacharidy

Sacharidy neboli cukry mohou být jak živočišného, tak rostlinného původu. Tvoří hlavní část příjmu energie pro lidské tělo. Sacharidy se dělí na jednoduché a složené. Jednoduché neboli monosacharidy získáváme například ze sladkostí, ovoce, medu a cukru. Měly by tvořit pouze 1/6 z celého denního příjmu sacharidů. Složené neboli komplexní sacharidy jsou obsaženy v rostlinné stravě, jako jsou brambory, obiloviny, zelenina a rýže. Pokud zařazujeme do svého jídelníčku příliš cukrů, stávají se z nich tuky.

4.2.2 Bílkoviny

Bílkoviny, také jinak známé jako proteiny, jsou základní stavební jednotkou většiny buněk v lidském těle. Tvoří jednu z nejdůležitějších složek v přijímané potravě. Dělíme je na

⁸ImproveAcademy: Poradce pro výživu. Praha, 2016.

⁹MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví pro učitele. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, 2006. ISBN 80-7044-768-0.S.15

rostlinné, které jsou obsaženy v luštěninách, sóje, semenech a ořechách. Druhou skupinou jsou živočišné bílkoviny, ty se nachází v mase, vejcích a mléčných výrobcích. Bílkoviny by měly tvořit přibližně 25% z denního příjmu. Při správném množství v jídelníčku docílíme nárůstu svalové hmoty a redukci tuků.

4.2.3 Tuky

Tuky jsou známé i jako mastné kyseliny. Tvoří velkou část zdroje naší energie, udržují tělesnou teplotu a chrání vnitřní orgány. Doporučené denní množství přijatých tuků je 30-40% z denního příjmu. Dělí se nasycené mastné kyseliny, ty jsou obsažené většinou v živočišných tucích nebo avokádu. Tyto kyseliny jsou v nadměrném množství příčinou vysokého cholesterolu a následných srdečních onemocnění. Nenasycené mastné kyseliny musíme přijímat stravou, jelikož si je tělo nedokáže samo vyrobit. Tyto kyseliny snižují cholesterol v krvi a jsou obsažené v rostlinných olejích nebo rybím mase.

4.2.4 Vitamíny

Jsou to látky, které podporují chemické reakce v organismu. Některé vitamíny si lidské tělo neumí vytvořit samo, proto je musíme přijímat v potravě. Pokud má člověk omezený příjem potravin, musí získávat vitamíny pomocí doplňků stravy. Dělíme je na dvě základní skupiny - rozpustné ve vodě a rozpustné v tucích. Do první skupiny řadíme vitamíny B a C, získáváme je ze základních potravin jako je maso, luštěniny, obiloviny, zelenina a ovoce. Druhou skupinu tvoří vitamíny A, které získáváme hlavně z živočišných potravin a barevné zeleniny. Největší podíl je v játrech. Vitamín D se do těla dostává pomocí slunečního záření a rybího oleje. Zdrojem vitamínu E jsou rostlinné oleje. Vitamín K je obsažen v listové zelenině a mléčných výrobcích. Při nadbytečném množství vitamínů rozpustných ve vodě dokáže tělo vyloučit část látek pomocí moči. Vitamíny rozpustné v tucích však tak snadno odbourat nedokážeme, proto musíme dávat pozor, abychom jich neměli nadbytek. (Improve academy,2016)¹⁰

¹⁰ImproveAcademy: Poradce pro výživu. Praha, 2016

5 Pitný režim

Tekutiny jsou velmi důležité, protože v dospělosti je z nich tvořeno lidské tělo přibližně z 50-70%. Proto bez příjmu tekutin vydržíme maximálně 2-4 dny. Každodenní pitný režim by měl obsahovat minimálně 1,5-2 litry vody, v závislosti na hmotnosti a fyzické zátěži jedince. Na 1 kg váhy člověka připadá denně 30-45 ml tekutiny. Při zvýšené tělesné aktivitě se přidává 100-120 ml vody na každých 10-15 minut výkonu. Přibližně 1 litr tekutin je obsažen v pokrmech.

Měli bychom si dávat pozor na to, že do pitného režimu nesmíme počítat kávu a čaje, jelikož jsou močopudné. Na každý hrnek čaje nebo kávy bychom měli vypít 300 ml vody, abychom zabránili úbytku vody v těle. Nedostatek tekutin v těle se projevuje pocitem žízně, boláním hlavy, únavou, ale může také dojít až k vytvoření ledvinových kamenů. Pokud pijeme často slazené limonády nebo šťávy musíme také dávat pozor na příjem cukrů. (Improveacademy, 2016)¹¹

¹¹ImproveAcademy: Poradce pro výživu. Praha, 2016.

6 Výživová pyramida

Výživová pyramida graficky znázorňuje potraviny spolu s informací, kolik bychom jich měli přijímat. Na vrcholu pyramidy jsou potraviny, kterých naše tělo potřebuje malé množství. Spodní část pyramidy obsahuje naopak stravu, kterou bychom měli do svého jídelníčku zařazovat nejčastěji. Dále také znázorňuje ve směru zleva doprava vhodnost jejich konzumace. Nejnižší patro pyramidy obsahuje obiloviny, rýži, těstoviny a pečivo - 3-6 porcí denně. Uprostřed se nachází zelenina a ovoce - 3-5 porcí denně. Nad nimi jsou maso, mléčné výrobky, luštěniny a vejce - 2-3 porce denně. Na úplném vrcholu pyramidy jsou tuky, cukry a sůl, tyto potraviny bychom měli konzumovat nejméně často.

Potravinová pyramida nám pomáhá k snadnějšímu zorientování ve složení potravy tak, aby naše strava odpovídala zdravému stravování. Není však přesným a podrobným návodem k sestavení jídelníčku. Potravinová pyramida slouží k snadnějšímu udržování hmotnosti, konzumaci pestré stravy, zvýšení konzumace ovoce a zeleniny, výběru potravin s nízkým glykemickým indexem a zabránění nesprávným dietám.(Gabrovská, Chýlková,2017)¹²

¹²GABROVSKÁ, Dana a Markéta CHÝLKOVÁ. Fakta o správné a vyvážené stravě, aneb, Čím nám vyvážená strava může prospět?. Praha: Potravinářská komora České republiky, 2017. Publikace Platformy pro reformulace. ISBN 978-80-88019-25-1.

8 Poruchy příjmu potravy

Poruchou příjmu potravy se rozumí psychické onemocnění, které je způsobeno emocionální nerovnováhou. Vznik takové choroby může mít několik příčin. První může být biologická, to dokazuje statistický údaj, který vypovídá o tom, že poruchou trpí přibližně 10x častěji ženy než muži. Druhou je faktor sociologický, ten je důsledkem neustálého vlivu médií a módních trendů, které nám ukazují hubené celebrity a modelky. Problém pak představují nejrůznější diety a způsoby, jak zhubnout. A nakonec třetí příčinou se stává psychický stav člověka. Ten ovlivňuje spousta životních situací, které jsou těžkou zátěží na emocionální stránku. Narušení rovnováhy těchto tří faktorů řeší lidé s poruchou příjmu potravy nadměrným nebo naopak podprůměrných stravováním. Nejrizikovější skupinou jsou pro toto onemocnění dívky v období puberty, výjimkou ale nejsou ani chlapci. (Rusková, 2011)¹³

8.1 Mentální anorexie

Při této poruše lidé trpí nereálnou představou o své postavě, mají pocit, že čím budou hubenější, tím budou hezčí a lepší člověk. Pro tuto chorobu je typickým znakem odmítání jídla za účelem hladovění, schovávání jídla, odmítání jíst na veřejnosti nebo chorobná potřeba fyzické aktivity. I když mají lidé s tímto onemocněním často pouze jednu čtvrtinu své průměrné tělesné hmotnosti, připadají si tlustí. Aby podpořili hubnutí, vydávají nadměrné množství energie neustálým cvičením.

„Osoba trpící anorexií vnímá sama sebe jako tlustou, mohutnou a nevzhlednou a má soustavnou tendenci pomocí omezování příjmu potravy, urychlování výdeje přijaté energie nadměrnou pohybovou aktivitou nebo jinými praktikami udržovat nízkou tělesnou hmotnost a tím nadměrnou štíhlost“ (Halgin, Whitbourne, 1994)¹⁴

¹³RUSKOVÁ, Jitka. Specifika výživy dospívajících. *Pediatři pro praxi* [online]. Praha, 2011, 12(4), 277-280 [cit. 2019-06-29]. Dostupné z: <https://www.pediatriepropraxi.cz/pdfs/ped/2011/04/15.pdf>

¹⁴HALGIN, Richard P. a Susan Krauss WHITBOURNE. *Abnormal psychology: the human experience of psychological disorders : updatedwith DSM-IV*. Madison: Brown & Benchmark, c1994. ISBN 0-697-27385-7

8.2 Bulimie

Tato porucha příjmu potravy se vyznačuje přílišným přejídáním, následným stavem úzkosti a vyvoláním zvracení nebo průjmu za pomoci laxativ a různých prostředků na hubnutí. Pacientka trpící mentální bulimií si nějaký čas odpírá jídlo, poté ale přijde fáze záchvatovitého přejídání, kdy je schopna sníst až 20 000 kcal během krátkého časového úseku. Bulimií trpí nejčastěji dívky mezi 15-25 rokem života. Některé studie dokazují, že nejohroženější skupinou jsou dívky trávící svůj volný čas v obchodních centrech a záleží jim na dokonalém vzhledu. Mentální bulimie se objevuje u dívek třikrát častěji než anorexie. Není jí ale bohužel snadné v prvních počátcích choroby poznat, jelikož pacienti netrpí podváhou. Osoby s touto poruchou mají podobné znaky jako u anorexie - nespokojenost se svým tělem, zkreslené vnímání své váhy, výkyvy nálad, impulzivní chování a nízké sebevědomí. (Národní ústav pro vzdělávání, 2013)¹⁵

8.3 Obezita

Otylost vzniká ve chvíli, když člověk dlouhodobě přijímá více energie, než kolik vydává. Přebytečná energie, kterou získáváme konzumací potravin, se v těle ukládá ve formě tuků v tukových buňkách a tím vzniká zvýšená tělesná hmotnost. Při obezitě se projevuje několik faktorů, jedním z nich je životní styl a druhým genetické předpoklady. Životní styl zahrnuje pohybovou aktivitu, skladbu jídelníčku, množství potravin, které sníme, druh zaměstnání a mnoho dalších. K příčinám vzniku obezity se také řadí zdravotní stav člověka, působení určitých léků, emocionální stav a nucené omezení fyzické aktivity.

Obezita se rozšiřuje hlavně ve vyspělých zemích, v některých částech těchto zemí je na úrovni epidemie. Je tomu tak v důsledku snadné dostupnosti všech potravin, i za pomoci dovozu jídla až k vašim rukám. Tato nemoc se nejčastěji projevuje ve spojení s cukrovkou druhého typu, vysokým krevním tlakem a poruchami metabolismu. Míra obezity se zjišťuje několika způsoby. Jednou z možností je měření podkožního tuku za pomoci kaliperace, kdy podkožní tuk nad 25% u mužů a 30% u žen je brán jako obezita. Dále se míra obezity pozná pomocí BMI indexu, kdy se počítá poměr hmotnosti a výšky jednotlivce. Výsledky dělí obezitu na tři stupně, 30-34,9 bodů je první stupeň, 35-39,9

¹⁵Poruchy příjmu potravy. [Http://www.nicm.cz/](http://www.nicm.cz/) [online]. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2013 [cit. 2019-06-28]. Dostupné z: <http://www.nicm.cz/poruchy-prijmu-potravy-charakteristika>

bodů představuje druhý stupeň a hodnoty vyšší než 40 bodů jsou třetí a nejhorší stupeň obezity.

8.4 Ortorexie

Je jedním z nových typů poruch příjmu potravy. Jako první ji popsal ve své knize lékař Steve Bratman, který původně sám založil komunitu lidí, kteří se zaměřovali na zdravou výživu. Nemoc vzniká nenápadně pouhým zvýšeným zájmem o zdravou výživu. Nejprve se projevuje tak, že člověk nakupuje pouze ve zdravé výživě, poté se většinou zaměří na bio-potraviny a postupem času se zmenšuje počet potravin, který je pro něj správný. Lidé trpící ortorexií jsou odpůrci chemických hnojiv, upravovaných potravin, konzervantů a potravinových barviv. Jelikož dnes často kolují informace, že ani bio-potraviny nejsou 100% zdravé, může se stát, že postupem času nemocný není schopný konzumovat jiné potraviny než ty, o kterých ví, od koho jsou a jak se pěstovaly.

Patologickým jevem této nemoci není vyžadování zdravé stravy, ale odmítání všeho ostatního. Pro ně se nezdravé potraviny stávají jedy. Vsugerují si myšlenku, že pokud je budou konzumovat, otráví se. Po radikálním zúžení jídelníčku tak dochází k podvýživě a strádání organismu, jelikož mu není dodáván potřebný počet živin.

8.5 Bigorexie

Tato porucha spočívá především ve změně fyzického stavu, v odborné literatuře se můžeme setkat také s pojmem dysmorfofobie nebo také Adónisův komplex. Bigorektici usilují o vzhled kulturistů nebo hrdinů z akčních filmů. Proto jsou posedlí fyzickou aktivitou, dělají to pro zlepšení tělesných proporcí. Jejich proporce ale časem získávají až nepřirozenou formu. Napomáhají si také nadměrnou konzumací potravinových doplňků obsahujících bílkoviny a aminokyseliny. Také se často setkáváme s případy, kdy k posílení svalového růstu využívají látky ovlivňující metabolismus, jako jsou například anabolika.

Hlavním rizikem této nemoci je díky nadměrnému cvičení a dlouhodobému přetěžování organismu trvalé poškození pohybového aparátu. Následkem nadužívání doplňků výživy také může docházet k narušení funkcí trávicího systému, jater a ledvin. *„Mezi prokazatelné negativní důsledky nadměrného příjmu aminokyselin patří možnost poškození funkce jater*

a ledvin, zadržování vody v těle, vznik obezity a zvýšené vylučování vápníku“ (Kolouch, Boháčová 1994)¹⁶

„Velkým problémem při snaze o léčení poruchy je skutečnost, že si postižení nepřipouští žádné potíže, jsou se svým způsobem života spokojeni a řada lidí z jejich okolí jim dává najevo, že se chovají normálně až vzorně (protože pravidelně cvičí, k čemuž se oni sami nedokáží přinutit). V současnosti nejsou žádné přesné statistiky o frekvenci výskytu tohoto onemocnění jak u běžné populace, tak i u sportovců. Ale jak pokračuje „fitness boom“, předvídají odborníci, že tento stav bude častější a celý problém tím i viditelnější.“ (Mann, 1998)¹⁷

8.5.1 Body image

V českém překladu znamená představu o těle, v tomto případě zkreslenou představu. Člověk, který touto poruchou trpí, vnímá a cítí své tělo jinak, než jak ve skutečnosti vypadá. Tento dojem má každý člověk trpící nějakou poruchou příjmu potravy. Anorektik si myslí, že je tlustý, bigorektik zase, že není dostatečně svalnatý. Pojem body image je používán zhruba od roku 1950. Tento problém často souvisí s marketingem módního, ale také potravinového průmyslu. Představa ideálu postavy se může měnit dle kultury populace. V některých zemích je vnímána jako symbol krásy štíhlost, jinde zase otylost.

Zabránit vzniku zkresleného vnímání svého těla lze posilováním sebevědomí, sebedůvěrou, přijímáním komplimentů a hlavně sebeúctou. (Artlexikon, 2018)¹⁸

¹⁶KOLOUCH, Vladimír a Libuše BOHÁČKOVÁ. Cvičení ve fitcentrech - posilování. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého v Olomouci, 1994. ISBN 80-7067-369-9.

¹⁷MANN, D.: Researchers Shed Light on New Compulsive Exercising Disorder. In.: Medical Tribune: Internist&Cardiologist Edition 39(1): 1998.

¹⁸http://www.artlexikon.cz//index.php?title=Body_Image

9 Diety

V posledních padesáti letech se diety nejrůznějšího typu staly velice populární a oblíbené zvláště u dospívajících dívek, které nejsou spokojené se svou postavou. Diety jsou nám neustále připomínány v časopisech, reklamách, televizi, a dokonce i v knihách, štíhlost se totiž stala pro dnešní společnost ve většině kultur symbolem krásy. Diety slibují zaručený úbytek váhy v malém časovém úseku pomocí různých čajů, koktejlů, náplastí, pilulek a speciálně upravené stravy. Každá dieta ale ve většině případů jednou skončí a poté se velmi často dostavuje nežádoucí jo-jo efekt. Shozená kila jdou opět nahoru, někdy až nad původní váhu před zahájením diety. Každá radikální změna stravování pomocí redukční diety by měla být pouze krátkodobá. Ve fázi, kdy přechází do dlouhodobějšího držení, je vysoké riziko vzniku poruchy příjmu potravy. Stává se tak ve 20 až 30 % případů. Lidé držící drastické diety jsou více náchylní na deprese, stres, únavu a úbytek sebevědomí.

Pokud chce člověk hubnout, měl by se předem poradit se svým lékařem nebo nutričním specialistou o tom jaký typ by byl právě pro něho ten správný, aby docílil požadovaného účinku. Za poslední léta se rychle rozšířil trh s doplňky výživy, s produkty, které slibují zázračné zhubnutí. Stále častěji se také zbavení se nadbytečných kil stává novoročním předsevzetím. Negativně v této oblasti působí marketing firem, které nabízejí tajné a zaručené způsoby hubnutí, inovativní jídelníčky, hubnutí bez potřeby fyzické aktivity a spoustu dalších možností, kterými lákají čím dál větší množství populace k vyzkoušení jejich diet. I přesto, že tyto revoluční postupy přicházejí v pravidelných intervalech, počet obézních dětí a také dospělých stále roste. Proto je důležité redukční dietu uzpůsobit tak, aby byla nejen efektivní, ale také dlouhodobě udržitelná. Pouze tím dosáhneme požadovaného účinku. (Zijzdrave.cz, 2009)¹⁹

9.1 Ketogenní dieta

Ketogenní neboli proteinová dieta byla vynalezena profesorem Georgem L. Blackburnem, který zkoumal spalování uložených tuků v těle. Jídlo konzumované při KetoDietě má snížený obsah cukrů a zvýšený obsah bílkovin. Dochází tak k udržení svalové hmoty a podpoření spalování uložených tuků. Už během prvních dvou týdnů je znát změna, ale

¹⁹Diety. Žij zdravě [online]. Praha: Zijzdrave.cz, 2009 [cit. 2019-06-29]. Dostupné z: <http://www.zijzdrave.cz/jidlo/diety/>

v průběhu času může mít dieta opačný efekt. Tento typ diety se využívá také v lékařství pro zlepšení průběhu onemocnění, jako je obezita, epilepsie nebo diabetes. Je vědecky prokázáno, že správně uzpůsobený jídelníček s vyšším příjmem bílkovin napomáhá léčbě těchto onemocnění. (Vilímovský, 2018)²⁰

9.2 Přerušované hladovění

Přerušované hladovění spočívá ve střídání období půstu a konzumováním potravy. Není zde nijak omezeno co jíst a co ne, stanovuje se pouze čas jídla. Základním typem je 16/8, kdy 16 hodin hladovíme a 8 hodin můžeme jíst. Lze toho dosáhnout vynecháním snídaně. Tento způsob stravování je vlastně pro velkou část populace běžná, jelikož ráno nemají pocit hladu, jedí první jídlo až kolem poledne. Dále je možnost zavést 24 hodin půstu přibližně dvakrát týdně, ostatní dny je možnost se stravovat klasickým způsobem. Během času půstu je povoleno pít vodu, čaj a další nekalorické nápoje. Tento typ stravování volí lidé jak z například náboženských důvodů, tak z důvodu touhy po snížení tělesné hmotnosti. Dochází totiž ke snížení příjmu kalorií a následnému zrychlení spalování tuků. (Aktin.cz, 2019)²¹

9.3 Detox

Nejrůznější druhy detoxů jsou stále rozšířenější díky marketingu velkých firem, které spolupracují s celebritami a blogery, kteří mají velký vliv na společnost, zvláště v mladém věku. V současné době jsou nejrozšířenější jarní detoxy za pomoci kokosové vody, ugo šťáv nebo řapíkatého celeru. Očista je pro naše tělo zbytečná, jelikož tělo samo detoxikuje 24 hodin denně. Drastické diety tohoto typu mohou tělu jen způsobit zhoršení. Ovocné či zeleninové šťávy mají totiž diuretický a projímavý účinek, navíc rozmixované ovoce nebo zelenina ztrácí většinu své vlákniny. Člověk nabyde dojmu, že dělá pro svoje tělo dobře a začne hubnout, jenže po konci očisty se dostaví jo-jo efekt a váha roste. Proto je tento typ diety kontraproduktivní, detox se doporučuje pouze v případě nadměrného užívání drog,

²⁰VILÍMOVSKÝ, Michal. Ketogenní dieta: kompletní průvodce pro začátečníky. Medlicker [online]. Praha: Medlicker je magazín o zdraví, 2018 [cit. 2019-06-29]. Dostupné z: <https://cs.medlicker.com/1089-ketogenni-dieta>

²¹Přerušované hladovění: Zázračná metoda, nebo jen nafouknutá bublina?. Aktin [online]. Praha: Selltime s.r.o, 2009 [cit. 2019-06-29]. Dostupné z: <https://aktin.cz/prerusovane-hladoveni-zazracna-metoda-nebo-jen-nafouknuta-bublina>

alkoholu nebo kouření, pro pročištění organismu od škodlivých návykových látek, ale v úplně jiné formě a pod dohledem lékařů. (Institut moderní výživy, 2018)²²

9.4 Dělená strava

Tento druh stravy není brán jako dieta, nýbrž jako životní styl nebo také alternativní stravování. Principem je rozdělení stravy do skupin dle různých kritérií a možnost jejich následné kombinace dle předepsaných pravidel. Potraviny se rozdělují do tří skupin. První skupinou jsou bílkovinné potraviny, zde se jedná hlavně o maso, masné výrobky, mléčné výrobky a sójové výrobky. Druhou skupinu tvoří sacharidové potraviny, sem patří obiloviny, zelenina, ovoce a potraviny s vysokým obsahem sacharidů. Neutrální potraviny jsou poslední skupinou a tu tvoří tuky, mléčné výrobky s obsahem tuku nad 50%, uzené výrobky a ořechy. Potraviny z neutrální skupiny je možné konzumovat samostatně nebo v rámci jedné z předešlých dvou skupin. Podstatou tohoto rozdělení je rozdělit potraviny dle podobného typu trávení a tím zlepšit jeho proces, zamezit zažívacím potížím a zrychlit metabolismus. (Strava-delena.cz, 2010)²³

²²JARNÍ DETOX JE NESMYSL. In: Institut moderní výživy [online]. Praha: Institut moderní výživy, 2018 [cit. 2019-06-29]. Dostupné z: <https://www.institutmodernivizivy.cz/jarni-detox-je-nesmysl/>

²³Dělená strava – základy. Dělená strava [online]. Praha: TOP media, 2010 [cit. 2019-06-29]. Dostupné z: <http://www.strava-delena.cz/zaklady-delena-strava>

10 Alternativní stravování

Tento pojem znamená pro určitou skupinu lidí stravu zbavenou různých škodlivých látek, které jsou v potravinách obsaženy. Někteří mohou vidět alternativní výživu jako nějaký druh diety, konzumaci biopotravin, organických potravin nebo přípravků. Tento způsob výživy mohou lidé praktikovat z různých důvodů. Někteří to berou pouze jako způsob zdravého stravování. Pro jiné to může být volba z ohleduplnosti ke zvířatům, tito lidé odmítají živočišné produkty. Další skupinu mohou tvořit lidé, kteří se stravují alternativně z náboženských důvodů. V neposlední řadě je tu komunita lidí, kteří vnímají alternativní stravování pouze jako módní trend poslední doby. (pruvodcevyzivou.cz, 2015)²⁴

10.1 Výhody a nevýhody alternativních směrů

Velmi často se jedná o lepší životní styl snižující riziko kardiovaskulárních chorob, což souvisí s nižším příjmem škodlivých látek.

Hlavními problémy alternativní výživy jsou především nadýmání, špatné informace o stravě, nesprávná skladba jídelníčku, vynechávání důležitých složek potravy a zhoršené trávení. S těmito problémy je spojen také nedostatek plnohodnotných bílkovin, nenasycených mastných kyselin, železa, vápníku a vitamínu B12.

Alternativní stravování, hlavně z důvodu neznalosti dostatečných informací, se nedoporučuje sportovcům, dětem, seniorům a těhotným ženám. Nelze se vždy bavit o zdravotních přínosech. Vždy záleží hlavně na skladbě jídel, i vegan může jíst smažená a slaná jídla. Stejně tak se jedinec, který konzumuje všechny potraviny, může stravovat kvalitně a přínosně pro své zdraví.

10.1.1 Vegetariánství

„Nemyslím, že maso je pro nás nezbytné. Tvrdím, že masitá jídla jsou pro nás nevhodná. Protože stojíme výš než zvířecí svět, děláme chybu, když napodobujeme jeho zvyky.“
(Mahátma Gándhí)

²⁴Alternativní výživa od A do Z. Průvodce výživou [online]. Praha: Lepidus, 2015 [cit. 2019-06-29]. Dostupné z: <https://pruvodcevyzivou.cz/alternativni-vyziva-od-a-do-z-v-cem-spociva-a-co-od-ni-muzeme-cekat/>

Vegetariánství je v dnešní době nejznámějším typem alternativní výživy, kdy lidé nepřijímají ve své potravě maso. Má také několik typů, v každém z nich je vždy vyloučena ze stravy nějaká potravina.

Laktoovovegetariánství - konzumují vejce a mléčné výrobky, nejedí pouze maso

Ovovegetariánství - tito lidé nekonzumují maso a mléko, jí vejce

Laktovegetariánství - konzumují mléčné výrobky, vyřazují z jídelníčku maso a vejce

Kvazivegetariánství - osoby nekonzumují maso. Výjimečně ale zařazují do svého jídelníčku bílé maso a ryby. Takto se často stravují začínající vegetariáni.

Vitarianismus - při tomto typu stravování lidé jedí veganské pokrmy, ale v syrovém stavu. Nejčastěji jsou to potraviny, které nebyly získány průmyslově, ale přirozenou cestou.

Fruktarianismus - v tomto případě do své stravy zahrnují pouze ovoce, ořechy, semena a zeleninu.

Veganství - osoby, které upřednostňují tento způsob stravování, ze své potravy vyřazují všechny živočišné produkty. Jejich jídelníček obsahuje pouze rostlinné produkty. (csvv.cz, 2012)²⁵

10.1.2 Makrobiotická strava

Makrobiotika je filozofií pocházející z Číny a Tibetu. Principem tohoto způsobu stravování je harmonicky vyvážený jin a jang. Jin a jang představují dva rozdílné druhy energie, které se ale navzájem doplňují a je potřeba je udržovat v rovnováze. Tím dochází k správnému fyzickému i psychickému stavu člověka. Podle této filozofie obsahují tyto energie i potraviny. Strava by měla obsahovat velké množství rostlinné potravy a naopak by měly být omezeny živočišné produkty. Makrobiotika se řídí také dle ročního období, na jaře přichází detoxikace a vyřazení masa, v létě je doporučen bohatý příjem ovoce a zeleniny a v zimním období je povoleno častěji konzumovat potraviny se zahřívací funkcí.

²⁵Vegetariánství a děti. Www.csvv.cz [online]. Praha: Ceskaspolocnost pro výživu a vegetariánství, 2012 [cit. 2019-06-28]. Dostupné z: <http://www.csvv.cz/index.php/prednasky/24-vegetarianstvi-a-deti>

Potraviny Jin

Tyto potraviny se dělí na mírný typ, který zahrnuje osvěžující ovoce, sóju, ořechy, rostlinné oleje, bylinky a sýry s nízkým obsahem tuku. Druhým typem je extrémní jin. V této skupině jsou potraviny ochlazující, jako čaj, cukr, káva, alkohol, exotické ovoce a zmrzlina.

Potraviny Jang

Mají stejně jako potraviny Jin dvě skupiny, mírnou a extrémní. Do první patří polévky, cibule, česnek, zelenina, ryby a sýry. Do druhé skupiny se řadí maso, uzeniny, vejce a smažené výrobky. Tento druh potravin je zahřívající, a proto je nutné omezit jejich příjem.

Neutrální potraviny

Jsou to potraviny, které by měly tvořit základ jídelníčku a harmonii mezi skupinami jin a jang. Řadí se sem například zelenina, luštěniny, semínka a celozrnné obiloviny.

10.1.3 Organická strava

Tato strava patří mezi další alternativní způsob stravování. Organické potraviny jsou takzvané biopotraviny, které jsou pěstovány bez použití jakýchkoliv chemických látek. Z tohoto důvodu se zvyšují náklady na jejich pěstování, a to je příčina vysoké ceny těchto biopotravin. Pro výběr tohoto stylu stravování je ve hře více faktorů. Potraviny tohoto typu mají vyšší výživové hodnoty, jsou bohaté na vitamíny, minerální látky a antioxidanty. Jejich konzumací se snižuje možnost kontaminace pesticidy, které jsou více obsaženy v klasických potravinách. A v neposlední řadě chráníme své tělo před chemickými a aditivními látkami, které se objevují při pěstování běžných produktů.

10.1.4 RAW

Raw strava je tepelně upravovaná do maximálně 42 st. Celsia. Nezatěžuje živiny aditivity ani chemickými látkami, které vznikají úpravou. Osoby konzumující raw stravu jedí maso, nepasterizované sýry a jogurty, mléko, luštěniny a obiloviny, ale pouze takové, které lze naklíčit. Při tomto typu stravování jde hlavně o zachování významných výživových látek.

11 Školní stravování

Tato služba je organizována státem a měla by plnit tři funkce. Na prvním místě je nasycit žáka, popř. studenta, druhá funkce slouží k výchově spojené se správnými stravovacími návyky a v neposlední řadě má školní stravování za úkol vést žáky ke zdravému životnímu stylu. Zřizovateli školního stravování jsou MŠMT, územní samosprávný celek, soukromé osoby nebo církve. V současnosti se školní jídelny opírají o zkušenosti z předchozích let a navíc navazují na tradici. Postupem času se systém stravování přizpůsobuje současným podmínkám a modernizuje dle požadavků společnosti. Dlouholetý systém České republiky je jedinečným vzorem pro zbytek Evropy a možná i světa. (Společnost pro výživu, 2019)²⁶

11.1 Možnosti stravování ve škole

Výchova ke stravovacím návykům začíná už od narození, a to hlavně v rodině. Rodina hraje hlavní roli, děti se musí naučit stolovací etiketě, pravidelnosti stravy, významu zdravého stravování a hospodaření s potravinami. Mateřská škola podporuje stravovací návyky pravidelnými svačinami a obědem. Na základních školách už jsou zařizovány pouze obědy ve školních jídelnách, které se musí řídit vyhláškou MŠMT 107/2005 Sb. Některé základní školy využívají možnost projektů jako je ovoce, zelenina a mléko do škol, tento projekt byl spuštěn roku 2017. Do roku 2013 byl projekt rozdělen na dvě části. Tento projekt je financován za pomoci Evropské unie, má za úkol zvýšit konzumaci mléčných výrobků, ovoce a zeleniny. Na tyto projekty a zároveň na pamlskovou vyhlášku reaguje projekt happy snack, který dodává do škol automaty se zdravou alternativou svačin.²⁷ Tyto projekty výrazně napomáhají zlepšování stravovacích návyků žáků. Na středních školách je pamlsková vyhláška omezena, na chodbách škol potkáte automaty, ve kterých najdete převážně průmyslově vyráběné bagety, sušenky, slazené nápoje a pečivo. (Viz obrázek č.1). Také jsou na středních školách k dispozici bufety, Střední zdravotnická škola Karlovy Vary není výjimkou. V bufetu je možné zakoupit čerstvé pečivo, bagety, jogurty, sladké a slané pochutiny, nápoje slazené i neslazené a každý pátek navíc párek v rohlíku a domácí koláče. Na Střední zdravotnické škole K.Vary není

²⁶Školní stravování. Společnost pro výživu [online]. Praha: Společnost pro výživu, 2019 [cit. 2019-06-29]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/historie-skolního-stravování/>

²⁷Nabídka v automatu. Happy Snack [online]. Praha: Happysnack.cz, 2011 [cit. 2019-06-29]. Dostupné z: <https://www.happysnack.cz/skolni-automat/nabídka-v-automatu/>

studentům k dispozici školní jídelna, jídlo si musejí donést z domova nebo si ho koupit v místním bufetu, ten ale kromě pátků nenabízí teplé jídlo. (Společnost pro výživu, 2019)²⁸

²⁸ Školní stravování, pozn: 26

Obrázek 1 automat na Střední zdravotnické škole Karlovy Vary



12 Co ovlivňuje výživu dospívajících

12.1 Vliv reklamy

Reklama neboli propagace výrobků může být jak placená, tak neplacená. Má za cíl zvýšení prodeje produktů a zviditelnění firmy. Je možné se s ní setkat v televizi, rádiu, časopisech nebo na internetu. Nelze jí uniknout, ale je možné se naučit rozpoznat triky, které mají za účel pouze přilákat zákazníky. Druh reklam se liší dle požadavků zadavatele, mohou být zaměřeny na skupiny dle věku, pohlaví nebo jejich osobních zájmů.

Ve věku žáků střední školy působí reklamy nejvíce na internetu. Proto se dále zaměříme na druhy a možnosti reklam, a také na to, jak působí na mládež a jejich stravovací návyky. (Národní ústav pro vzdělávání, 2014)²⁹

12.1.1 Vliv influencerů

V dnešní době se raketově rozšířily na internetu blogy o výživě. Bohužel často samotní blogeři neboli influenceři nemají o výživě správné a pravdivé informace.,,Na evropské konferenci na téma obezity Christina Sabbagh prezentovala výsledky analýzy devíti nejznámějších britských blogů o hubnutí, přičemž zjistila alarmující závěry – naprostá většina z těchto blogů (8 z 9) nesplňovala kritéria.“(Institut moderní výživy, 2019)³⁰Influenceři jsou často oslovováni značkami, aby doporučovali na svých stránkách jejich produkt. Samozřejmě za to, ve většině případů, dostávají finanční odměnu. Proto se také stává, že podpoří kampaň na produkt či styl stravování, o kterém neví podrobné informace. I přes to mladá generace posuzuje důvěryhodnost bloggerů dle sledujících či „laiků“(Institut moderní výživy, 2019)³¹

²⁹Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ: pokusné ověření účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2014.ISBN 978-80-7481-069-5. S. 98

³⁰INFLUENCERĚI A JEJICH BLOGY O VÝŽIVĚ. In: <https://www.institutmodernivyzyvy.cz> [online]. Praha: Institut moderní výživy, 2019 [cit. 2019-06-28]. Dostupné z: <https://www.institutmodernivyzyvy.cz/influenceri-o-vyzive/>

³¹INFLUENCERĚI A JEJICH BLOGY O VÝŽIVĚ. Pozn. 27

12.1.2 Vliv časopisů

Současná společnost vnímá časopisy jako seriózní sdělovací prostředek. U odborných časopisů tomu tak skutečně je, ale v těch, které se běžně dostanou dospívajícím do rukou, narazíme na většinu článků, které pouze odráží současné módní trendy jak ve stravování, tak například v oblékání. Tyto časopisy často určené dívkám tak zvyšují riziko, že doporučený způsob zaručené diety či stylu stravování budou chtít vyzkoušet. Stejně jsou na tom chlapi se sportovními časopisy, kde jsou jim předkládány příklady svalově vybavených mužů a nabízí jim nejrůznější doplňky výživy, které jim ve fázi dospívání mohou uškodit. *„A právě těm, které procházejí obtížným teenagerovským věkem a bezmyšlenkovitě hltají rozmanité rady a doporučení, jimiž se navíc i řídí, hrozí podle nejnovější studie vědců z univerzity v Minnesotě vážné riziko, že si přivodí nebezpečné poruchy v přijímání potravy. V práci, již zveřejnili v odborném časopise Pediatrics, mimo jiné upozorňují na to, že věrné čtenářky těchto periodik se během pěti let, v nichž probíhal výzkum, dvakrát častěji, než jejich vrstevnice pokoušely regulovat váhu přijímáním projímadel a přípravků vyvolávajících zvracení.“* (ozivote.cz, 2007)³²

³²Časopisy o dietách zvyšují riziko poruch ve stravování. In: [Http://ozivote.cz](http://ozivote.cz) [online]. Praha: PlusPress, 2007 [cit. 2019-06-29]. Dostupné z: <http://ozivote.cz/clanky/2007/01/15/casopisy-o-dietach-zvysuji-riziko-poruch-ve-stravovani/>

13 Vliv stravy na psychiku člověka

Strava má vliv nejen na fyzický stav člověka, ale také na psychické zdraví. Pestrá, pravidelná a vyvážená strava slouží jako prevence civilizačních chorob. Náš mozek funguje tak, jak má, díky správnému příjmu glukózy, která je obsažena v přirozeně sladkých potravinách, kterými jsou luštěniny, celozrnné potraviny nebo zelenina. Pokud máme nízkou hladinu cukru, projevuje se to zhoršením koncentrace, únavou, nervozitou a zhoršením nálady. Proto je doporučeno jíst pravidelně a zařazovat přílohy, které obsahují sacharidy. Vejce, ryby a luštěniny jsou bohaté na bílkoviny, které ovlivňují tvorbu hormonů, jako je serotonin a dopamin. Tyto hormony pozitivně působí na psychiku člověka. Diety, které omezují výrazně obsah tuků v potravinách, zvyšují sklony k depresím a úzkostným stavům. Kromě potravin ovlivňuje psychickou pohodu i pitný režim. Pokud naše tělo nemá dostatek vody, jsme neklidní, cítíme se slabě a můžeme být podrážděni.,, *Stejně jako srdce, svaly, žaludek potřebují k fungování určité živiny a kvalitní stravu, je i mozek orgán, který je citlivý na to, co jíme a pijeme.*“ (Douchová, 2018)³³

Potraviny jako například mořské ryby, sója nebo citrusy podporují tvorbu acetylcholinu, který ovlivňuje kognitivní funkce, jako jsou pozornost při učení, paměť a verbální schopnosti. Avokádo, ovesné vločky, mléčné výrobky nebo banán přispívají ke správné funkci serotoninu, ten má jako hlavní funkci pocit štěstí, což napomáhá dobré náladě a klidnému spánku. Zelenina, ovoce, celozrnné obiloviny a semena podporují tvorbu dopaminu, který pozitivně ovlivňuje naši paměť a náladu. Nedostatek dopaminu může způsobit chuť na kofein nebo nikotin.

Pokud již v dospívání vyhledávají děti alkohol, nikotin nebo kofein, může to být příčinou nesprávného složení jídelníčku. Tyto látky mají za úkol, abychom se cítili určitý čas dobře, ale rozhodně nemají dlouhodobý účinek. Ve stresových situacích mohou děti často využít potravinu pro odvedení pozornosti. Od malička má každý z nás vytvořen k jídlu určitý

³³DOUCHOVÁ, Zuzana. Zdravé palivo - Jak ovlivňuje jídlo naši psychiku? In: <https://www.vimcojim.cz> [online]. Praha: Vim co jim, 2018 [cit. 2019-06-29]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Zdrave-palivo---Jak-ovlivnuje-jidlo-nasi-psychiku__s10012x10934.html

vztah. Někdy tento vztah může dojít až do stavu závislosti na jídle, v těchto případech je vhodné vyhledat odbornou pomoc. (Douchová, 2018)³⁴

³⁴DOUCHOVÁ, Zuzana, pozn: 33

14 Výzkumná část

Výzkumnou část jsem provedla za pomoci vytvořených písemných dotazníků, které byly rozdány skupinám studentů od 1. do 4. ročníku v oborech nutriční terapeut, masér a laboratorní asistent (viz tabulka 1). Dotazníky vyplnilo 67 žáků Střední zdravotnické školy v Karlových Varech - 59 dívek ve věku od 15 do 19 let a 8 chlapců od 17 do 20 let.

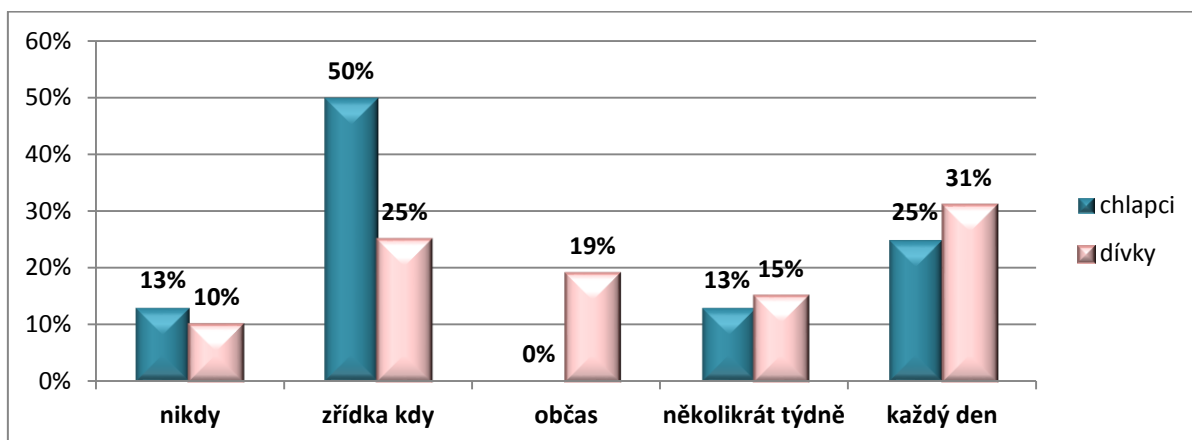
Tabulka 1: Dotazování studenti

| Ročník | Obor | | |
|---------------|-------------------|-----------|----------------------|
| | Nutriční terapeut | Masér | Laboratorní asistent |
| 1.ročník | 4 | 8 | 5 |
| 2.ročník | 7 | 5 | 8 |
| 3.ročník | 5 | 6 | 7 |
| 4.ročník | 4 | 5 | 3 |
| celkem | 20 | 24 | 23 |

Cílem dotazníku bylo zjistit, jaký mají žáci přístup ke stravování a zdravému životnímu stylu, jaké mají návyky a zlovyky, jaký mají přístup k pitnému režimu, jak jsou stravou ovlivněni a naopak, co ovlivňuje jejich stravování. Stravovacím návykům se věnovaly všechny otázky, které poté byly specifikovány. Na pitný režim byly zaměřeny otázky 7 a 8. Skladbě jídelníčku se věnovaly blíže otázky 6 a 11. Sklonům jako je alternativní strava, diety a poruchy příjmu potravy byly určeny otázky 12,13 a 14. Zájmu a spokojenosti s životním stylem otázky 15, 16, 17 a 19. Vlivům na stravování otázky 5 a 18. Otázky byly voleny tak, aby byly pro studenty srozumitelné a naplnily cíle výzkumu. Vyplňování dotazníku bylo anonymní, aby odpovědi byly co nejvíce pravdivé. Vyplněné dotazníky jsem nejprve rozdělila na chlapce a dívky, poznamenala si odpovědi z jednotlivých otázek a následně jsem je ještě rozdělila dle oborů. U odpovědí typu ano/ne byl přiřazen řádek pro dopsání poznámek, u otázky číslo 15 jsem použila metodu dvou podotázek, abych získala co nejpřesnější odpovědi. Jedinou otázkou s čistě otevřenými odpověďmi byla otázka číslo 11. Jednotlivé body jsem poté rozdělila dle hlavního kritéria na chlapce a dívky, vypočetla a zhodnotila. V celkovém shrnutí poté ještě rozděluji výsledky na obory.

Otázka číslo 3: Snídáte doma?

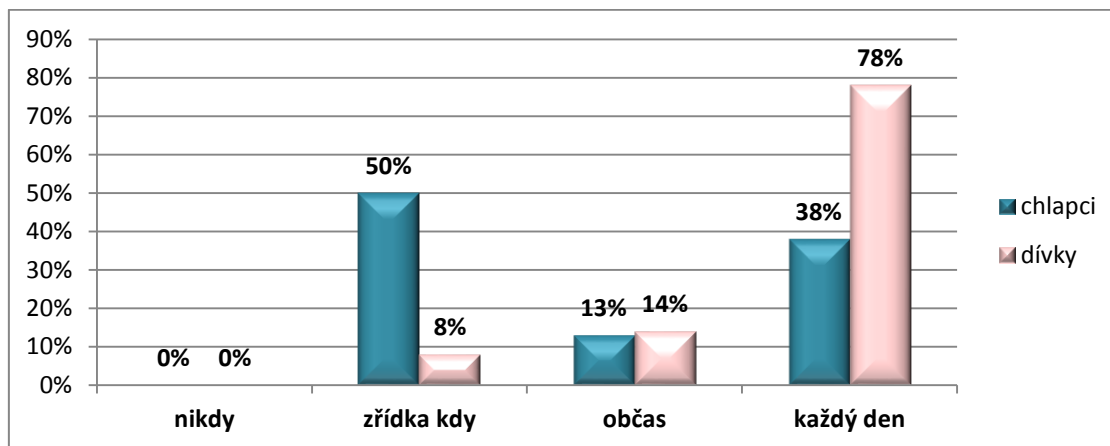
Graf 1



Na otázku, jestli snídají doma, odpovědělo více než 60% chlapců, že nikdy nebo jen zřídka kdy snídají, což, jak je zmíněno v kapitole pravidelnost stravy, není dobré pro jeho výkony během dne. Důvodem může být ranní spěch, pocit že nemají hlad nebo nechuť k jídlu v ranních hodinách. U dívek jsou výsledky vyrovnanější a je pozitivní, že několikrát týdně nebo dokonce každý den snídá 46% z nich. Je známo, že snídaně je nejdůležitější jídlo z celého dne, máme díky ní energii už od ranních hodin a dále napomáhá lepšímu trávení potravy během celého dne. To se vysvětluje v edukačním materiálu Pohyb a výživa, 2014 na straně 69.

Otázka číslo 4: Nosíte si do školy svačinu?

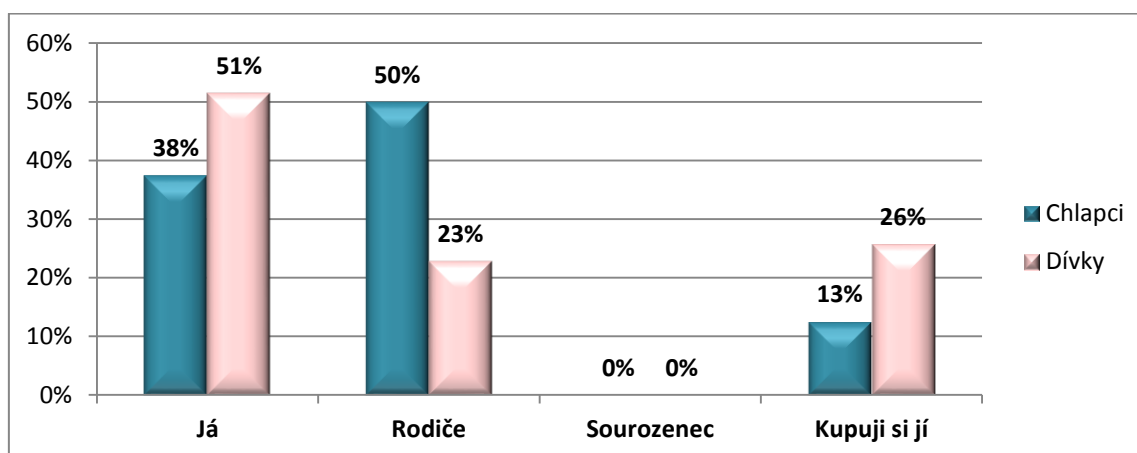
Graf 2



Na otázku, jestli nosí do školy svačinu, odpovědělo 50% chlapců, že si do školy nosí svačinu zřídka kdy. Když se vezme v potaz i otázka číslo 3, tak dojdeme k závěru, že, pokud si svačinu sami nekoupí, přibližně 50% chlapců je půlku dne bez příjmu jídla. Což podle kapitoly, kde popisují pravidelnost stravování, může být příčinou zvyšující se obezity. U dívek zaškrtno 78% z nich odpověď každý den. Z toho plyne, že se snaží dodržovat stravovací režim během doby, co jsou ve škole, nehladoví a mají dostatek energie.

Otázka číslo 5: Kdo vám svačinu připravuje?

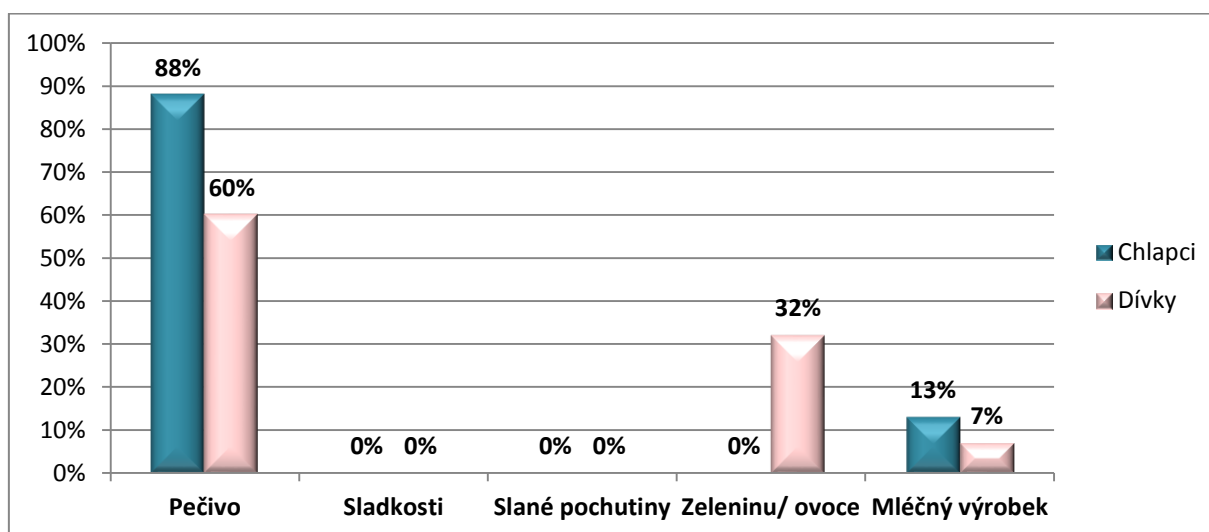
Graf 3



Zda bylo účelem zjistit, kdo se stará o stravu žáků, kterou si nosí do školy. Výsledky jsou vypočítány z počtu těch, kteří si svačinu nosí. U 50% chlapců a jen u 23% dívek připravují svačiny rodiče. Ti by se měli starat o správné složení stravy tak, aby se jejich dítě správně stravovalo a mělo dostatek všech živin, což přispívá k lepšímu soustředění ve škole a také k získání potřebných stravovacích návyků. Protože, jak se zmiňují v teoretické části, nejvíce návyků získávají děti v rodině. Samostatně si svačinu chystá 51% dívek a 38% chlapců, z čehož plyne, že dívky jsou samostatnější a chtějí jíst podle svého uvážení. Kladné zjištění plyne z odpovědí, že si jídlo do školy kupuje jen 26% dívek a 13% chlapců. Při nakupování často není dostatek času zjišťovat výživové a energetické hodnoty, a tak se stává, že tělo nedostává dostatečné množství potřebných živin pro vývoj.

Otázka číslo 6: Co máte k svačině nejčastěji?

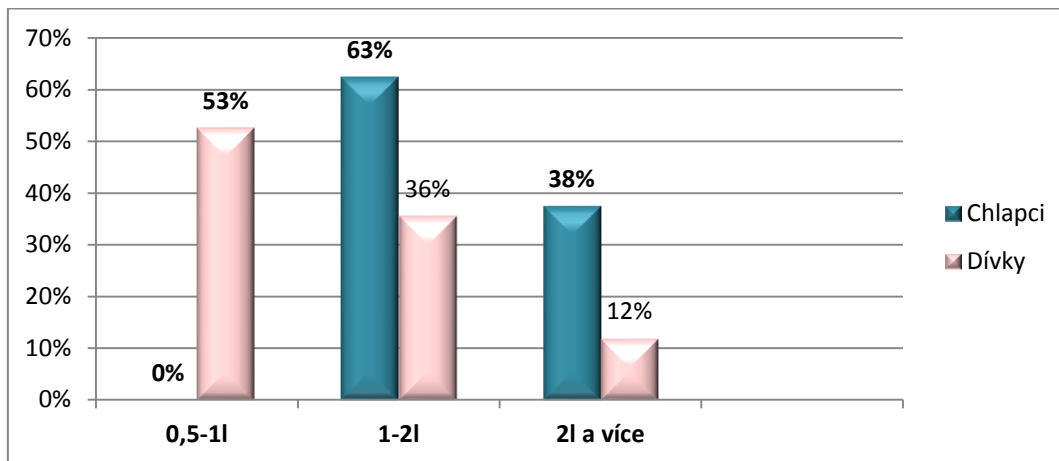
Graf 4



U této otázky odpovědělo 88% chlapců a 60% dívek, že mají v svačině nejraději pečivo. To obsahuje velké množství sacharidů, které se v případě vyššího příjmu, než je energetický výdej, ukládá do tuků. Když volí děti na svačinu pečivo, měly by volit celozrnné, které je dle výživových hodnot vhodnější. Otázkou je, v jaké úpravě si pečivo dopřávají, zda s uzeninou, pomazánkami nebo sýry. Výběr, s čím je pečivo konzumováno, je také důležitý pro energetický příjem. Naopak pozitivní zjištění je, že 32% z dívek zařazuje do svých svačin ovoce nebo zeleninu. To potvrzuje, že dívky více dbají na svou postavu, což také popisují v kapitole vliv na stravování adolescentů. Tyto potraviny jsou plné vitamínů a živin prospěšných pro náš organismus. Nejpozitivnější ovšem bylo, že žádný z dotazovaných neodpověděl, že má nejraději sladké nebo slané pochutiny, které jsou pro vývoj a výživový příjem dle výživových doporučení nejhoršími potravinami. Samotné mléčné výrobky uvedlo jen 13% chlapců a 7% dívek. Mléčné výrobky obsahují velké množství bílkovin, které jsou podstatné pro tělesný vývoj adolescentů, jak již zmiňují v teoretické části. Také proto byl na základních školách zaveden projekt podporovaný Evropskou unií - Mléko do škol, aby i děti v pozdějším věku měly vztah k těmto výrobkům. Stejný projekt je pro ZŠ s ovocem a zeleninou.

Otázka číslo 7: Kolik tekutin denně vypijete?

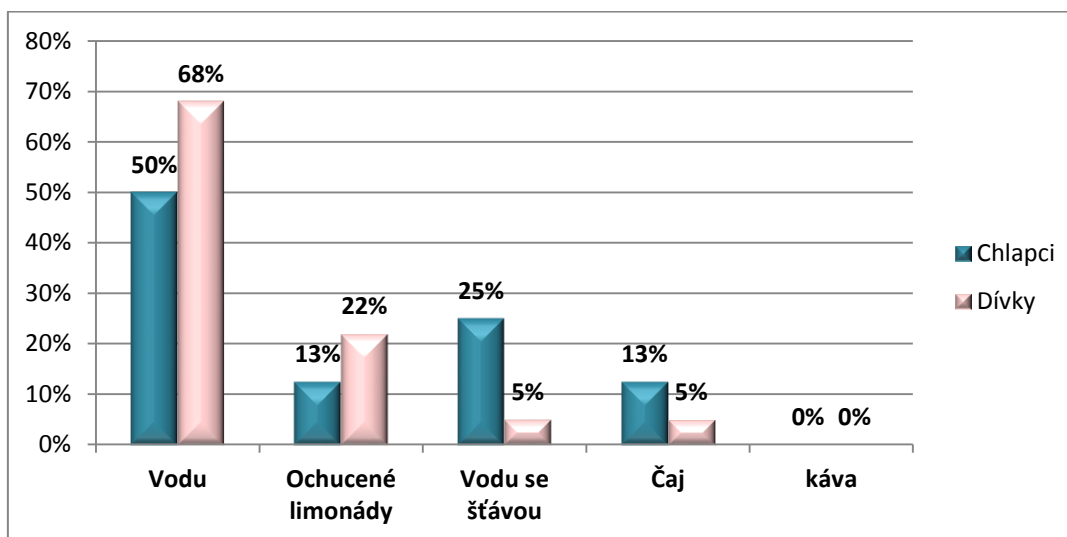
Graf 5



Na otázku, kolik tekutin denně vypijete, odpovědělo 53% dívek, že vypijí maximálně 1l. To je málo, protože, jak se píše ve faktech o pitném režimu, tekutiny tvoří převážnou část organismu a napomáhají jeho správnému fungování. U chlapců je tomu podobně, ale žádný z nich nevypije méně než litr tekutin. 38 % z nich vypije dokonce i více než dva litry. Jsou tak dostatečně hydratovaní, což napomáhá lepšímu soustředění ve škole.

Otázka číslo 8: Jaké tekutiny preferujete?

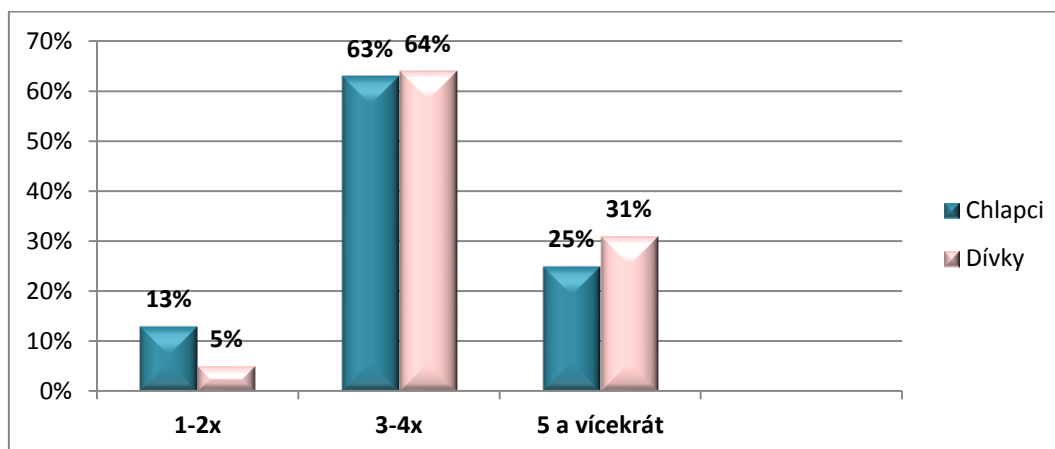
Graf 6



Na otázku preference tekutin odpovědělo 50% chlapců a 68% dívek, že pije převážně obyčejnou vodu. Ochucené limonády a šťávy obsahují velké množství cukru, proto je pozitivní, že jejich konzumaci volí jen malé procento dotazovaných studentů. Voda je dle doporučení pro pitný režim zmíněný na www.vimcojim.cz nejdoporučovanější tekutina.

Otázka číslo 9: Kolikrát denně jíte?

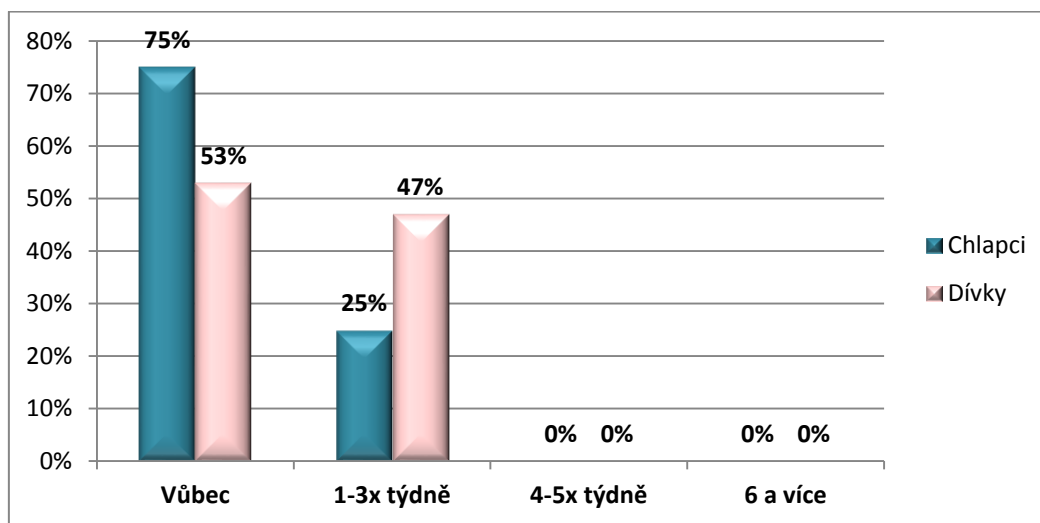
Graf 7



Jak zmiňuji v kapitole pravidelnost stravy, je adekvátní počet jídel za den u adolescentů 4 a více. Hranice 4 porcí za den dosáhlo 63% chlapců a 64% dívek. Optimálních 5 jídel za den přijímá 25% dotazovaných chlapců a 31% dívek. Počet pěti jídel denně je určen kvůli rovnoměrnému rozložení stravy během dne a dostatku energie jak v ranních, tak odpoledních hodinách. Je ale důležité dbát na energetický výdej během dne. Děti, které nesportují, nemusejí mít stejný příjem jako děti aktivní. Pro nesportující děti by více jak 5 porcí denně mohlo znamenat nárůst váhy. Pokud se žák ve stádiu dospívání stravuje méně než 4x denně, jeho tělo nepřijímá dostatek energie a tím se žák hůře soustředí ve škole.

Otázka číslo 10: Jak často se stravujete ve fastfoodu?

Graf 8



Výsledek na otázku stravování ve fast foodu pro mne byl velmi pozitivním zjištěním, jelikož 75% chlapců a 53% dívek odpovědělo, že se vůbec nestravují ve fastfoodech. Jídlo v řetězcích rychlého občerstvení má vysoké energetické hodnoty a velké množství tuků, což způsobuje nárůst obezity v populaci. Tento problém se popisuje i v publikaci Pohyb a výživa z roku 2014. Je dobře, že jsou o tomto faktu žáci informováni a snaží se tomuto typu stravy vyhýbat.

Otázka číslo 11: Kolikrát týdně zařazujete do svého jídelníčku tyto potraviny

Tabulka 2

| Potraviny | Kolikrát týdně zařazujete tyto potraviny do svého jídelníčku? | | | | | | | |
|-----------------|---|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|
| | 0-1x | | 2-3x | | 4-5x | | 6-7x | |
| | Dívky | Chlapci | Dívky | Chlapci | Dívky | Chlapci | Dívky | Chlapci |
| Mléčné výrobky | 9 | 2 | 13 | 0 | 13 | 3 | 23 | 3 |
| Ovoce/ Zelenina | 3 | 1 | 9 | 3 | 10 | 1 | 38 | 2 |
| Luštěniny | 36 | 2 | 17 | 4 | 4 | 2 | 2 | 0 |
| Ryba | 49 | 7 | 7 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| Cerealie | 19 | 2 | 23 | 5 | 9 | 1 | 6 | 0 |
| Pečivo | 4 | 1 | 6 | 0 | 15 | 0 | 34 | 7 |
| Sladkosti | 15 | 2 | 19 | 0 | 13 | 1 | 10 | 4 |
| Slané pochutiny | 13 | 1 | 21 | 3 | 10 | 2 | 12 | 2 |
| Ořechy/ semínka | 33 | 5 | 15 | 2 | 7 | 1 | 3 | 0 |
| Obiloviny | 18 | 2 | 22 | 2 | 9 | 4 | 7 | 1 |
| Houby | 51 | 6 | 7 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vajíčka | 18 | 2 | 26 | 3 | 10 | 1 | 4 | 2 |
| Polotovary | 39 | 3 | 12 | 4 | 4 | 1 | 2 | 0 |

Strava dítěte v období středoškolského věku by měla zahrnovat denně 3-5 porcí ovoce a zeleniny, 2-3 porce mléčných výrobků především zakysaného typu, 1-2 porce masa, přičemž se doporučuje hlavně drůbež a ryby.

Nejčastěji zastoupené potraviny v jídelníčku děvčat jsou ovoce a zelenina, pečivo a mléčné výrobky. Tyto odpovědi odpovídají i otázce, co si nosí nejraději na svačinu. Dnes už pro všechny druhy ovoce a zeleniny neplatí, že musí být konzumovány syrové. Některé jsou lépe stravitelné uvařené. Celkově z nich tělo získává nejvíce vitamínů a vlákniny. Pečivo u dětí nevynecháváme, ale musíme dbát na určité zásady při jeho výběru.

„**UPŘEDNOSTŇUJEME:**

- *Výrobky celozrnné a vícezrnné*
- *S podílem žitné mouky*
- *S obsahem celých zrn, semínek, klíčků nebo otrub*³⁵

Stejná pravidla platí pro obiloviny a cereálie. U mléčných výrobků platí, že jsou zdrojem bílkovin, vápníku a vitamínu D. Dle doporučení by měly být zahrnuty ve 2-3 porcích denně.

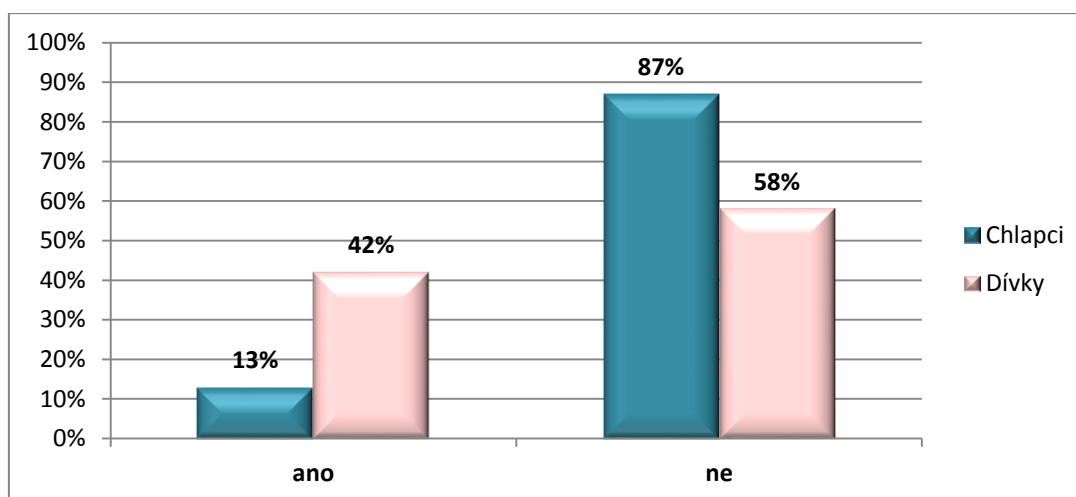
³⁵HLAVATÁ, Karolína. Fandíme zdraví: metodika výživy pro pedagogy a vychovatele základních škol v oblasti Výživa člověka. Www.vimcojim.cz [online]. Praha: www.vimcojim.cz, 2016 [cit. 2019-06-28]. Dostupné z: <https://www.vimcojim.cz/files/fandime%20zdravi/Methodiky/FZ%20Metodika%20VYZIVA.pdf> S. 80

U chlapců jsou nejčastěji vyhledávanými potravinami pečivo a sladkosti. Sladkosti obsahují vysoké procentu cukrů, ale také i tuků.

Nejméně konzumovanými potravinami jsou pro dívky i chlapce ryby a houby. U děvčat se k tomu přidávají ještě luštěniny a polotovary. Rybí maso je dle výživových doporučení ideální konzumovat alespoň dvakrát týdně, konzumaci víckrát, než dvakrát týdně potvrdilo pouze 9 dívek a 1 chlapec. Luštěniny jsou potraviny bohaté na rostlinné bílkoviny, vlákninu a minerální látky. Neobsahují cholesterol, proto bychom je dle metodiky pro zdraví měli více zařazovat do svých jídelníčků. Polotovary obsahují velké množství konzervantů a éček, proto je dobře, že jsou konzumovány pouze v malém množství.³⁶

Otázka číslo 12: Drželi jste někdy dietu?

Graf 9

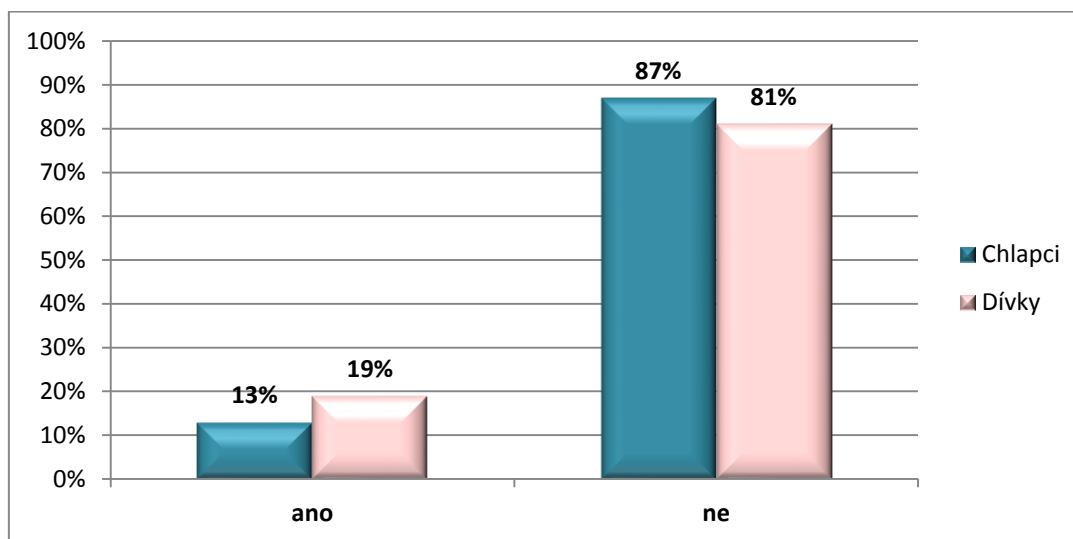


13% chlapců a 42% dívek v otázce číslo 9 přiznalo, že už dříve drželi dietu. Z toho je patrné, že dívky více zajímá, jak vypadá jejich tělo, a chtějí se vyrovnat módním trendům. Dívky se v období adolescence chtějí vyrovnat ostatním, aby byly přijaty do kolektivu. Proto se často snaží zlepšit svou postavu právě za pomoci diet. Dle kapitoly o dietách se v některých případech setkáváme s tím, že se dívka časem dostane až do fáze mentální anorexie či bulimie. Proto je potřeba šířit osvětu o problematice diet a nemocí spojených se špatným typem stravování.

³⁶ Hlavatá, Karolína, pozn. 17, S. 81-87

Otázka číslo 13: Měli jste/ máte vlastní zkušenost s poruchou příjmu potravy?

Graf 20

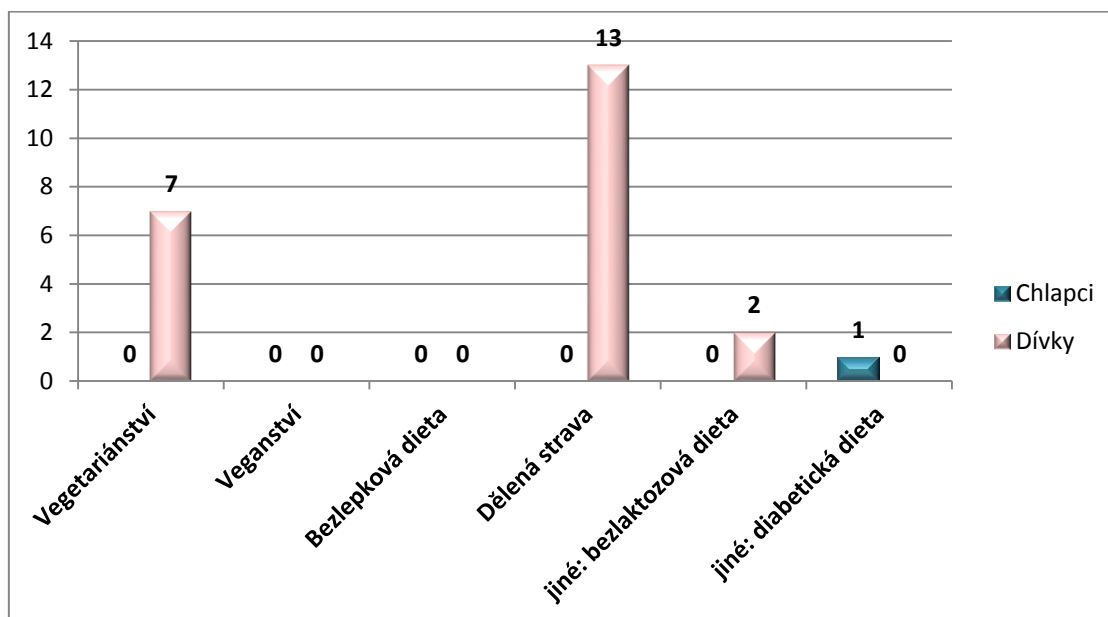


11 dívek z celkových 59 a 1 chlapec z 8 odpověděli, že mají zkušenost svou nebo ze svého blízkého okolí s poruchou příjmu potravy. Chlapec a 5 dívek potvrdilo přímo v dotazníku, že jde o jejich vlastní poruchu příjmu potravy. To je dle mého názoru vysoké číslo, a bohužel díky dnešní společnosti počet případů stále roste. Přispívá k tomu současná uspěchaná doba a současný trend štíhlosti. O tom se zmiňuje i článek na webových stránkách www.tyden.cz³⁷

³⁷https://www.tyden.cz/rubriky/zdravi/na-narust-poruch-prijmu-potravy-maji-vliv-i-socialni-site_501821.html

Otázka číslo 14: Stravujete se alternativně (jiným způsobem)?

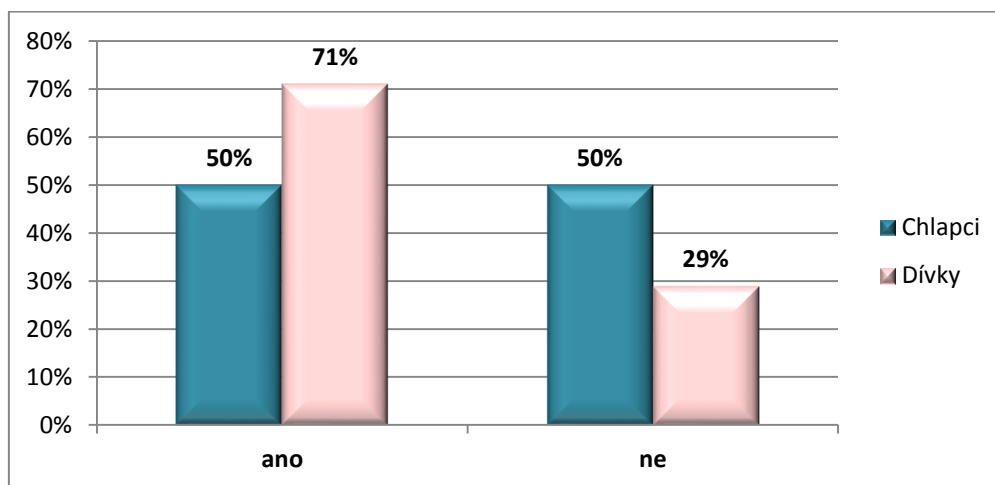
Graf 11



Na otázku, která se týkala alternativního stravování, odpovědělo 7 dívek, že jsou vegetariánky. Při tomto typu stravování je nutné dohlížet na příjem bílkovin, jelikož do jídelníčku nejsou zařazeny produkty z masa. 13 dívek vyplnilo, že aplikují metodu dělené stravy. Toto stravování je založeno na střídání rostlinných a živočišných produktů, čímž je zajištěn dostatečný příjem všech živin. Jeden chlapec a jedna dívka odpověděli, že se stravují alternativně kvůli nemoci. Zbytek dotazovaných upřednostňuje běžný typ stravy. Alternativní stravování podrobně popisují v kapitole 6 a 8.

Otázka číslo 15: Zajímáte se o zdravý životní styl?

Graf 12

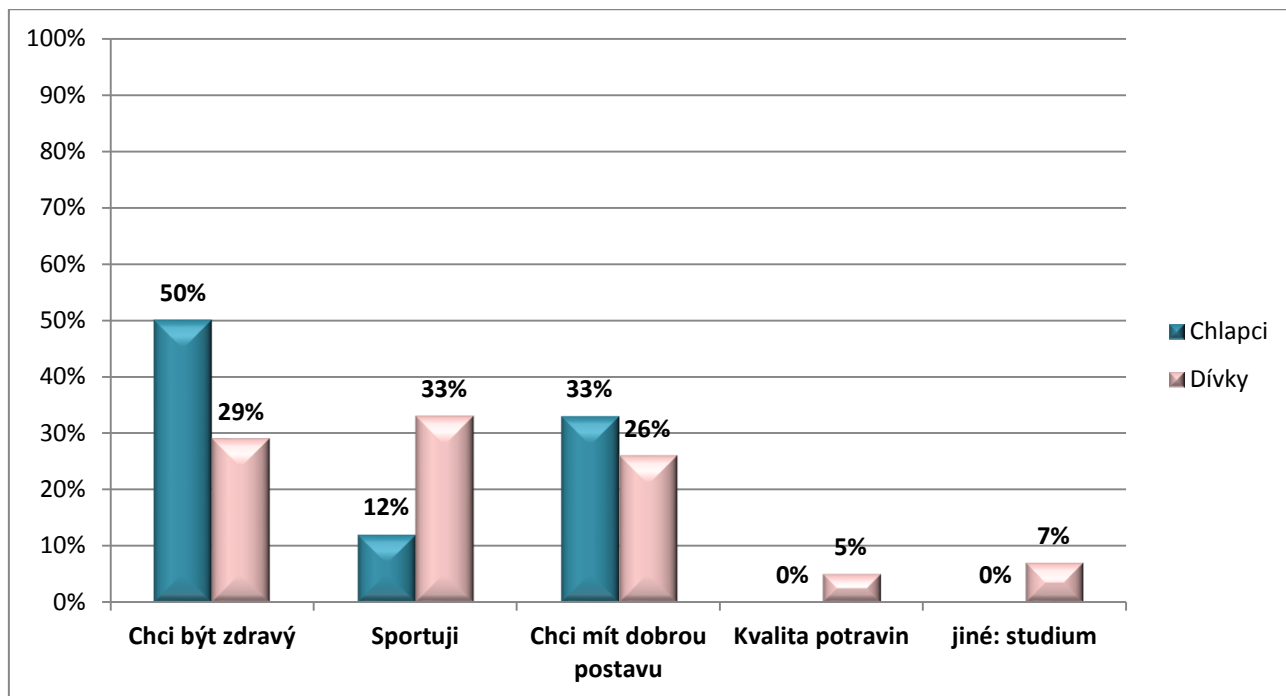


V této otázce bylo účelem zjistit poměr zájmu studentů o zdravý životní styl. Na otázku odpovědělo 71% dívek, že se zajímá o zdravý životní styl, nejvíce z nich - 33% - kvůli sportu, dále 29% kvůli zdraví, 26%, aby mělo dobrou postavu, 5% kvůli kvalitě potravin a 7%, protože studuje výživové poradenství. 50% chlapců má zájem o zdravý životní styl, z nich 50% kvůli zdraví, 33% chce mít dobrou postavu a 12% kvůli sportu. (viz graf č. 13)

29% dívek neprojevuje zájem o zdravý životní styl. 56% z nich se tak cítí dobře, 35% prý nemá čas a 9% z dívek si myslí, že to nepotřebuje. Z osmi chlapců 50% odpovědělo, že na zdravý životní styl nemají čas, 25% to nepotřebuje a dalších 25% a tak cítí dobře. (viz graf č. 14)

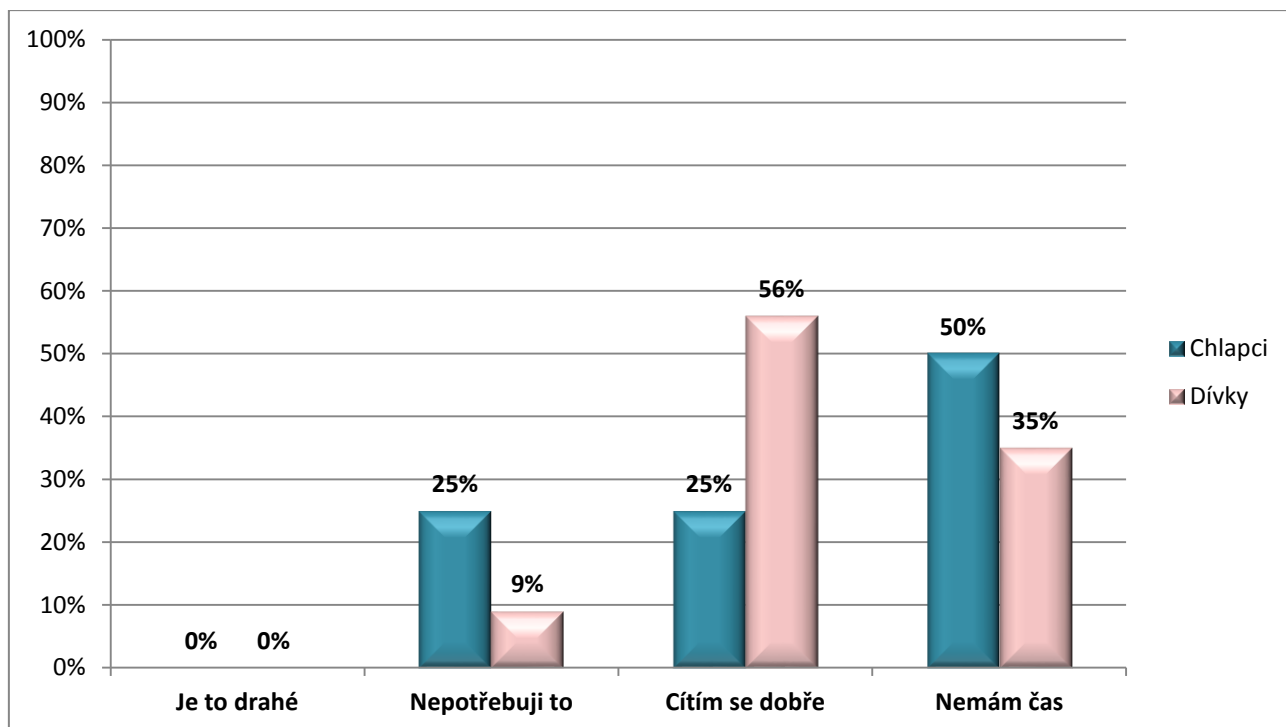
Otázka číslo 16: Jaké jsou důvody vašeho zájmu o zdravý životní styl?

Graf 13



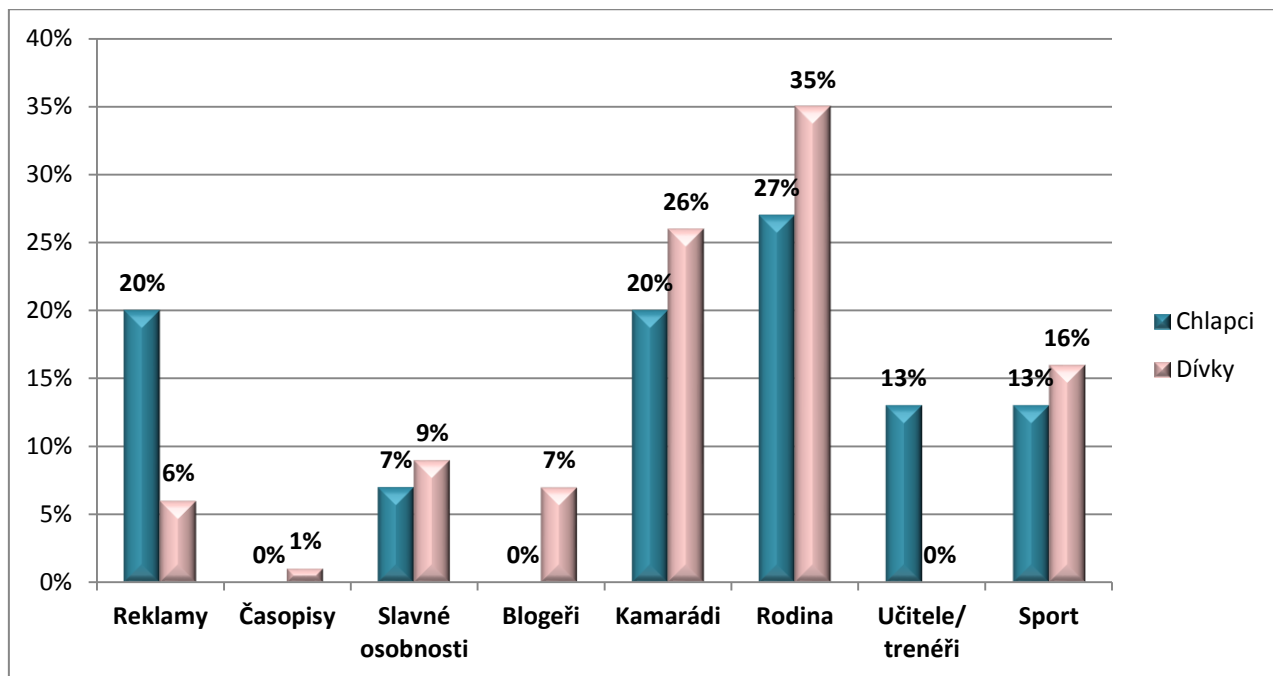
Otázka číslo 17: Jaké jsou důvody vašeho nezájmu o zdravý životní styl?

Graf 14



Otázka číslo 18: Co/kdo vás ovlivňuje ve stylu stravování?

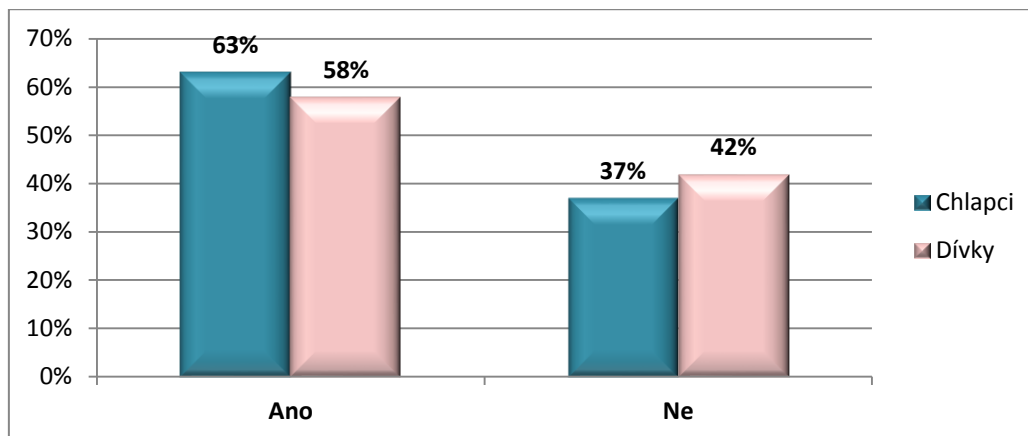
Graf 15



U otázky, která měla za úkol zjistit poměr vlivu na stravování, odpovědělo 35% dívek a 27% chlapců, že je nejvíce ovlivňuje ve stravování rodina. To je pochopitelné, když právě z rodiny bychom si měli odnášet nejvíce stravovacích návyků. Dále u 26% dívek a 20% chlapců mají vliv na stravu jejich kamarádi. Stejný počet procent měly u chlapců vliv reklamy, které mají u dívek pouze 6%. Shodně 13% měli u chlapců vliv sport a učitelé nebo trenéři. U dívek je na třetím místě sport a to v 16%. Pod hranicí 10% jsou u dívek slavné osobnosti, blogeři a časopisy.

Otázka číslo 19: Jste spokojeni se svým životním stylem?

Graf 16



U chlapců je 63% spokojeno se svým životním stylem a 37% není. Procentuální výsledek se neshoduje s otázkou zájmu o zdravý životní styl. Zde mě fakt, že se odpovědi neshodují, překvapil. Spokojení jsou se svým životním stylem i ti, kteří odpověděli, že se o zdravý životní styl nezajímají. Naopak jeden z těch, kteří se o zdravý životní styl zajímají, není spokojen se svým životním stylem. Jako důvody uvedl, že by chtěl více zapracovat na složení jídelníčku a zapojit větší fyzickou aktivitu. 37 % z těch, kteří nejsou spokojeni, uvedlo jako důvod své nespokojenosti to, že nevěnují své stravě dostatečný čas. U dívek je výsledek také odlišný - o zdravý životní styl se zajímalo 71% děvčat, ale spokojeno je pouze 58%. Jako důvod své nespokojenosti nejčastěji uvedly, že by chtěly zapojit více zdravého jídla a jíst pravidelně, naučit se snídat a vynechat sladké a tučné potraviny. S chlapci se shodují v tom, že většině chybí dostatek pohybu.

U dívek se také objevily odpovědi, jako že chtějí přestat kouřit a omezit alkohol. Alkohol, kouření a večírky jsou pro dospívající nebezpečné, protože se u nich díky návykovým látkám může rozšířit rizikové chování. V opilosti nebo pod vlivem drog je změněné vnímání, takže může docházet k delikventnímu chování. Vyřazení kouření nebo alkoholu ze svých návyků uvedlo i několik nezletilých respondentů, čímž se potvrzuje, že je užívání návykových látek běžné i u dětí v nižším věku. Některé z dotazovaných dívek přiznaly, že jejich stravovací návyky narušuje škola. Kvůli času strávenému ve škole pozdě obědvají a tím se většina jejich energetického příjmu posouvá do odpoledních hodin.

14.1 Shrnutí výzkumu

Cílem výzkumu bylo zmapovat stravovací návyky žáků střední zdravotnické školy, spolu s jejich zájmem o zdravý životní styl. Výsledky předčily má očekávání, mezi žáky je vysoké zastoupení těch, kteří se stravují alternativně. Alternativní stravování se stává díky současným trendům stále více vyhledávaným způsobem stravování, takže je pochopitelné, že i žáci v adolescentním věku zkoušejí nové věci. Také se díky šetření ukázalo, že poruchy příjmu potravy nejsou jen holčičí záležitostí. Kromě pěti dívek odpověděl i jeden chlapec, že jí trpěl nebo dokonce v současné době trpí. Celkový počet 12 žáků se zkušeností s poruchou příjmu potravy byl pro mne překvapivý. Proto si myslím, že by bylo vhodné šířit osvětu o riziku těchto onemocnění nejen jako samostatného tématu, ale také v souvislosti s dietním režimem a stále se rozšiřujícím zkresleným vnímáním svého těla, jak jsem se již zmínila v tématu body image. Zkušenosti s dietou potvrdila skoro polovina dívek, u chlapců jen jeden.

U chlapců tvoří největší problém pravidelnost stravy, většina nesnídá ani si do školy nenosí svačinu. Pokud si svačinu vezmou, připravují ji rodiče. U dívek se překvapivě ukázalo, že nadpoloviční většina pravidelně snídá a nosí si svačinu, ve většině případů takovou, kterou si připraví samy. U chlapců i u dívek je nejčastěji k svačině vybíráno pečivo. Co se týče pitného režimu, jsou na tom chlapci lépe než dívky, u děvčat naprostá většina vypije přibližně jeden litr vody, což je pro tělo málo. U chlapců se většina pohybuje kolem dvou litrů vypitých tekutin denně. U obou skupin je nejčastěji vyhledávána obyčejné neochucená voda.

Nečekaným zjištěním bylo složení jídelníčku během týdne. Málo zařazovanými potravinami jsou mléčné výrobky, cereálie, vejce a semena spolu s ořechy, očekávání bylo, že tyto potraviny budou mezi nejčastěji zařazovanými potravinami. Naopak mé očekávání naplnilo zastoupení pečiva, to je suverénně nejčastější potravina u chlapců, u dívek bylo víc konzumované pouze ovoce a zelenina. Pozitivním výsledkem bylo nízké zastoupení polotovarů, sladkých a slaných pochutin u obou skupin respondentů.

Výzkumem se potvrdilo, že má na žáky největší vliv ve stravovacích návycích rodina, nejvíce návyků nejen co se týče stravování, získáváme právě z rodiny. Na druhém místě ve

vlivu se umístili kamarádi, poté u chlapců byla nejčastější reklama a u dívek sport. Vlivu reklamy jsem se věnovala v kapitule marketingu.

Zájem o zdravý životní styl projevila polovina chlapců a $\frac{3}{4}$ dotazovaných dívek. Z jejich odpovědí na otázku, proč, se projevilo, že mají povědomí o tom, že strava výrazně ovlivňuje naše zdraví. Právě důvod dobrého zdraví byl nejčastějším argumentem jejich zájmu. Dále také sport nebo touha po lepší postavě. Celkově je se svým životním stylem spokojeno 63 % dotazovaných chlapců a 58 % děvčat. Co se týče studentů nutriční terapie, je zřejmý rozdíl od ostatních oborů ve výsledcích otázek pravidelnosti stravy - více snídají a nosí si do školy častěji svačiny. Vliv na stravu u nich jako jediných mají učitelé a obor je u nich hlavním důvodem zájmu o zdravý životní styl. Také je 75% z nich spokojeno se svým životním stylem. U ostatních oborů je vyšší procento těch nespokojených.

14.2 Návrh pro zlepšení stravování žáků

Hlavním problémem je dle mého názoru výběr potravin ve škole. Proto bych doporučila zavést automaty se zdravými potravinami, kde by bylo možné si koupit například ovoce, zeleninu a mléčné výrobky stejně tak, jak tomu je na základních školách. Co se týče bufetů, bylo by vhodné vyměnit průmyslově vyráběné bagety za vlastnoručně připravené obložené pečivo, kde by byla preference celozrnného pečiva, kvalitní šunky a sýrů. Dále místo párků v rohlíku by bylo dobré nabízet například ovesné kaše, saláty, zeleninové placky nebo jogurt s müsli. Sladké pečivo by se dalo nahradit tím se sníženým obsahem cukrů. V případě dětí s odpoledním vyučováním bych navrhovala umožnit přístup do kuchyně, kde by byla možnost ohřátí vlastního oběda, tím by se zabránilo konzumaci fastfoodu nebo také hladovění nebo odkládání jídla na pozdější hodiny.

Na Střední zdravotnické škole Karlovy Vary je součástí výuky nutričních terapeutů potravinářská výchova a kulinářství. Po vystudování to jsou odborníci na výživu. Ostatní obory, které nemají jako hlavní obsah učiva výživu, mají zařazen do vzdělávacího plánu předmět výchova ke zdraví. V tomto předmětu je výživa probírána, ale ne v dostatečné míře. Proto by do budoucna bylo dobré zařadit výuku o výživě a stravování například do hodin tělesné výchovy. Myslím, že by to bylo možné, jelikož pohyb a strava jsou součástí zdravého životního stylu.

Dále je vhodné v průběhu školního roku zařazovat dny pro zdraví, projektovou výuku spojenou například s tvorbou jídelníčku a přednášky odborníků.

Všechny tyto návrhy jsem konzultovala s dotazovanými studenty a většina z nich by tyto změny na škole uvítala. Uvědomují si, že jako studenti zdravotnické školy a obzvláště ti, kteří studují obor nutriční terapeut, by měli svým životním stylem jít příkladem ostatním.

15 Závěr

Ve své bakalářské práci na téma „Stravovací návyky žáků střední zdravotnické školy“ jsem měla jako hlavní cíle zjistit základní stravovací návyky, zlozvyky, postoj k pitnému režimu, zájem o zdravý životní styl a nakonec celkovou spokojenost s životním stylem dotazovaných. Myslím, že cíle práce byly naplněny.

V teoretické části jsem popsala období adolescence, zásady a doporučení pro stravování adolescentů, výživové složky a pitný režim. Dále jsem se zaměřila na alternativní styly stravování spolu s dietami a poruchami příjmu potravy. Na tato témata navazují kapitoly vlivů na stravování adolescentů a vliv stravy na psychický stav.

Ve výzkumné části jsem vypracovala dotazník, který jsem předložila k vyplnění celkem 70 žákům, 3 z dotazníků musely být kvůli neúplnému vyplnění vyřazeny. Nakonec jsem tedy pracovala s 67 dotazníky žáků Střední zdravotnické školy Karlovy Vary. Výsledky dotazníku mě ve většině případů mile překvapily. Celý dotazník je koncipován tak, aby zjistil odpovědi na základní otázky stravování, jakou jsou snídaně, svačiny, četnost jídel za den, složení jídelníčku a také vlivy na výživu a zájem o zdravé stravování.

Celkový dojem z výsledků dotazníku je, že by měla být výuka o výživě a zdravém životním stylu více zařazována do vyučování a v projektových dnech by měla být zapojena i rodina, protože i u dospívajících žáků se ukázalo, že právě rodina má největší vliv na jejich životní styl. Dále by bylo vhodné informovat žáky o nebezpečí internetových blogů o výživě, stejně tak jako reklam a časopisů pro dospívající. Když vezmu v potaz rozdíl výsledků u nutričních terapeutů, bylo by vhodné uspořádat například mezioborové dny, kdy by studenti předávali své zkušenosti studentům ostatních oborů.

Na závěr bych chtěla upozornit na skutečnost, že je nutné dbát na své stravovací návyky a životní styl. Pokud se dlouhodobě nestaráme správně o své tělo, může se to projevit různými problémy psychickými či fyzickými. Návyky, které se naučíme v mládí, si neseme celý život a je těžké je měnit.

Seznam použitých informačních zdrojů

1. Alternativní výživa od A do Z. Průvodce výživou [online]. Praha: Lepidus, 2015 [cit. 2019-06-29]. Dostupné z: <https://pruvodcevyzivou.cz/alternativni-vyziva-od-a-do-z-v-cem-spociva-a-co-od-ni-muzeme-cekat/>
2. Časopisy o dietách zvyšují riziko poruch ve stravování. In: [Http://ozivote.cz](http://ozivote.cz) [online]. Praha: PlusPress, 2007 [cit. 2019-06-29]. Dostupné z: <http://ozivote.cz/clanky/2007/01/15/casopisy-o-dietach-zvysuji-riziko-poruch-ve-stravovani/>
3. Dělená strava – základy. Dělená strava [online]. Praha: TOP media, 2010 [cit. 2019-06-29]. Dostupné z: <http://www.strava-delena.cz/zaklady-delena-strava>
4. Diety. Žij zdravě [online]. Praha: Zijzdrave.cz, 2009 [cit. 2019-06-29]. Dostupné z: <http://www.zijzdrave.cz/jidlo/diety/>
5. DOUCHOVÁ, Zuzana. Zdravé palivo - Jak ovlivňuje jídlo naši psychiku? In: [Https://www.vimcojim.cz](https://www.vimcojim.cz) [online]. Praha: Vim co jim, 2018 [cit. 2019-06-29]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Zdrave-palivo---Jak-ovlivnuje-jidlo-nasi-psychiku__s10012x10934.html
6. GABROVSKÁ, Dana a Markéta CHÝLKOVÁ. Fakta o správné a vyvážené stravě, aneb, Čím nám vyvážená strava může prospět? Praha: Potravinářská komora České republiky, 2017. Publikace Platformy pro reformulace. ISBN 978-80-88019-25-1.
7. HALGIN, Richard P. a Susan Krauss WHITBOURNE. Abnormal psychology: the human experience of psychological disorders: updated with DSM-IV. Madison: Brown & Benchmark, c1994. ISBN 0-697-27385-7.
8. http://www.artslexikon.cz//index.php?title=Body_Image
9. <http://www.reformulace.cz/images/strava-fin-web.pdf><https://www.institutmodernivyzyvy.cz/je-ketodieta-nadrazena-jinym-dietam/>
10. <https://kulturstika.ronnie.cz/c-27007-vyziva-dospivajicich-sportovcu-a-deti.html>
11. <https://www.idealni.cz/clanek/ortorexie-bigorexie-drunkorexie/>
12. <https://www.margit.cz/encyklopedie/zdrava-vyziva/>
13. <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/psychicke-problemy-ditete/poruchy-prijmu-potravy-v-detstvi-a-dospivani.shtml>

14. <https://www.vimcojim.cz/files/fandime%20zdravi/Methodiky/FZ%20Metodika%20VYZIVA.pdf>
15. <https://www.vyzivapol.cz/kde-najdu-materialy-o-bigorexii/>
16. INFLUENCEŘI A JEJICH BLOGY O VÝŽIVĚ. In: <https://www.institutmodernivyzivy.cz> [online]. Praha: Institut moderní výživy, 2019 [cit. 2019-06-28]. Dostupné z: <https://www.institutmodernivyzivy.cz/influenceri-o-vyzive/>
17. JARNÍ DETOX JE NESMYSL. In: Institut moderní výživy [online]. Praha: Institut moderní výživy, 2018 [cit. 2019-06-29]. Dostupné z: <https://www.institutmodernivyzivy.cz/jarni-detox-je-nesmysl/>
18. KOLOUCH, Vladimír a Libuše BOHÁČKOVÁ. Cvičení ve fitcentrech - posilování. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého v Olomouci, 1994. ISBN 80-7067-369-9.
19. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví pro učitele. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, 2006. ISBN 80-7044-768-0.
20. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.
21. MACHOVÁ, Jitka. Biologie člověka pro učitele. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 9788071848677.
22. MANN, D.: ResearchersShedLight on New CompulsiveExercisingDisorder. In.: Medical Tribune: Internist&CardiologistEdition 39(1): 1998.
23. Nabídka v automatu. Happy Snack [online]. Praha: Happysnack.cz, 2011 [cit. 2019-06-29]. Dostupné z: <https://www.happysnack.cz/skolni-automat/nabidka-v-automatu/>
24. Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ: pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2014. ISBN 978-80-7481-069-5.
25. Poruchy příjmu potravy. <http://www.nicm.cz/> [online]. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2013 [cit. 2019-06-28]. Dostupné z: <http://www.nicm.cz/poruchy-prijmu-potravy-charakteristika>

26. Přerušované hladovění: Zázračná metoda, nebo jen nafouknutá bublina?Aktin [online]. Praha: Selltime s.r.o, 2009 [cit. 2019-06-29]. Dostupné z: <https://aktin.cz/prerusovane-hladoveni-zazracna-metoda-nebo-jen-nafouknuta-bublina>
27. RUSKOVÁ, Jitka. Specifika výživy dospívajících. Pediatri pro praxi [online]. Praha, 2011, 12(4), 277-280 [cit. 2019-06-29]. Dostupné z: <https://www.pediatriepropraxi.cz/pdfs/ped/2011/04/15.pdf>
28. Skripta: ImproveAcademy: Poradce pro výživu. Praha, 2016.
29. Školní stravování. Společnost pro výživu [online]. Praha: Společnost pro výživu, 2019 [cit. 2019-06-29]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/historie-skolního-stravování/>
30. Vegetariánství a děti. Www.csvv.cz [online]. Praha: Ceskaspolecnost pro výživu a vegetariánství, [cit.2019-06-28]. Dostupné z: <http://www.csvv.cz/index.php/prednasky/24-vegetarianstvi-a-deti>
31. VILÍMOVSKÝ, Michal. Ketogenní dieta: kompletní průvodce pro začátečníky. Medlicker [online]. Praha: Medlicker je magazín o zdraví, 2018 [cit. 2019-06-29]. Dostupné z: <https://cs.medlicker.com/1089-ketogenni-dieta>
32. Výživa školních dětí a dospívajících. Centrum podpory zdraví, z.ú. [online]. Ústí nad Labem: Centrum podpory zdraví, z.ú., 2016 [cit. 2019-06-29]. Dostupné z: <https://www.cepoz.cz/vyziva/vyziva-skolnich-deti-a-dospivajicich/>

Seznam příloh

Příloha 1 – Ukázka metodických listů

Seznam obrázků

1. Obrázek 1: Automat na Střední zdravotnické škole KV

Seznam tabulek

1. Tabulka 1: Dotazování studenti
2. Tabulka 2: Kolikrát týdně zařazujete do svého jídelníčku tyto potraviny?

Seznam grafů

1. Graf 1: Snídáte doma?
2. Graf 2: Nosíte si do školy svačinu?
3. Graf 3: Kdo vám svačinu připravuje?
4. Graf 4: Co máte k svačině nejčastěji?
5. Graf 5: Kolik tekutin denně vypijete?
6. Graf 6: Jaké tekutiny preferujete?
7. Graf 7: Kolikrát denně jíte?
8. Graf 8: Jak často se stravujete ve fastfoodu?
9. Graf 9: Drželi jste někdy dietu?
10. Graf 10: Měli jste/ máte vlastní zkušenost s poruchou příjmu potravy?
11. Graf 11: Stravujete se alternativně (jiným způsobem)?
12. Graf 12: Zajímáte se o zdravý životní styl?
13. Graf 13: Jaké jsou důvody vašeho zájmu o zdravý životní styl?
14. Graf 14: Jaké jsou důvody vašeho nezájmu o zdravý životní styl?
15. Graf 15: Co/ kdo vás ovlivňuje ve stylu stravování?
16. Graf 16: Jste spokojeni se svým životním stylem?

Dotazník k bakalářské práci

Stravovací návyky žáků střední zdravotnické školy

Dobrý den, ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce na téma: „Stravovací návyky žáků střední zdravotnické školy“.

Vaše odpovědi a postřehy jsou pro mne velmi cenné, poslouží jako podklady k mé práci. V tomto dotazníku je Vaším úkolem odpovědět na předložené otázky. U většiny otázek jsou uvedeny varianty odpovědí a já Vás prosím, abyste označili tu, která nejlépe vystihuje Váš názor. U několika otázek Vás prosím o vlastní zformulování Vašeho názoru.

Dotazník je zcela anonymní. Mnohokrát děkuji za Vaši ochotu a čas.

Barbora Luxíková, studentka 3. ročníku bakalářského studia, obor Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

1. Pohlaví:

Žena

Muž

2. Věk: _____

3. Snídáte doma?

- nikdy
- zřídka kdy
- občas
- několikrát týdně
- každý den

4. Nosíte si do školy svačinu?

- nikdy
- zřídka kdy
- občas
- každý den

5. Kdo vám svačinu připravuje

- Já
- Rodiče
- Sourozenec
- Kupuji si ji
- Někdo jiný: _____

6. Co máte k svačině nejčastěji:

- Pečivo
- Sladkosti
- Slané pochutiny

- Zeleninu/ovoce
- Mléčný výrobek
- Jiné: _____

7. Kolik tekutin denně vypijete?

- 0,5-1 l
- 1-2 l
- 2 l a více

8. Jaké tekutiny preferujete?

- Vodu
- Ochucené limonády
- Vodu se šťávou
- Čaj
- Káva

9. Kolikrát denně jíte?

- 1-2x denně
- 3-4x denně
- 5 a vícekrát

10. Jak často se stravujete ve fastfoodu?

- Vůbec
- 1-3x týdně
- 4-5x týdně
- 6 a vícekrát

11. Kolikrát týdně zařazujete do svého jídelníčku tyto potraviny...

- Mléčné výrobky: _____
- Ovoce/Zelenina: _____
- Luštěniny: _____
- Ryby: _____
- Cereálie: _____
- Pečivo: _____
- Sladkosti: _____
- Slané pochutiny: _____
- Ořechy a semínka: _____
- Obiloviny: _____
- Houby: _____
- Vajíčka: _____
- Polotovary: _____

12. Drželi jste někdy dietu?

- Ano
- Ne

Pokud ano, jakou? _____

13. Měli jste/ máte vlastní zkušenost s poruchou příjmu potravy?

- Ano
- Ne

Pokud ano, s jakou? _____

14. Stravujete se alternativně (jiným způsobem)?

- Vegetariánství
- Veganství
- Bezlepková dieta
- Dělená strava
- Jiné _____

15. Zajímáte se o zdravý životní styl?

- Ano
- Ne
- Pokud jste odpověděli **ano**, odpovězte na otázku č. 16.
- Pokud jste dali **ne**, odpovězte na otázku č. 17.

16. Jaké jsou důvody vašeho **zájmu o zdravý životní styl?**

- Chci být zdravý
- Sportuji
- Chci mít dobrou postavu
- Kvalita potravin
- Jiné _____

17. Jaké jsou důvody vašeho **nezájmu o zdravý životní styl?**

- Je to drahé
- Nepotřebuji to
- Cítím se dobře
- Nemám čas
- Jiné _____

18. Co/kdo vás ovlivňuje ve stylu stravování?

- Reklamy
- Časopisy
- Slavné osobnosti
- Blogeri
- Kamarádi

- Rodina
- Učitelé/ trenéři
- Sport

19. Jste spokojeni se svým životním stylem?

- **Ano**
- **Ne**

Pokud **ne**, co byste na tom změnili?
