

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vztah studentů vybraných středních škol k alternativním způsobům
stravování

Relationship of students of the selected secondary schools to the alternative
ways of eating

Bc. Lenka Fialová Krejzová

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

Studijní program: Učitelství pro střední školy

Studijní obor: Pedagogika a výchova ke zdraví

Odevzdáním této diplomové práce na téma Vztah studentů vybraných středních škol k alternativním způsobům stravování potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Ve Švihově dne 16. 11. 2020

Za neocenitelnou a nezištnou pomoc, odborné vedení, cenné rady, podněty a připomínky moc děkuji Ing. Bc. Aleně Váchové, Ph.D. Dále bych chtěla moc poděkovat svému manželovi a celé rodině, protože bez jejich trpělivosti, pomoci a podpory bych práci nezvládla dokončit. Moc si toho vážím.

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá vztahy a názory studentů vybraných středních škol, které jsou spjaty s alternativními způsoby stravování. V teoretické části se nachází základní informace o racionální výživě, jednotlivých živinách, je zde srovnání potravinové pyramidy a zdravého talíře. V neposlední řadě je také objasněno alternativní stravování a poté jsou zde uvedeny informace o pěti konkrétních druzích alternativního stravování. V jednotlivých podkapitolách je zmiňováno vegetariánství, veganství, raw food, paleo strava a bezlepková dieta.

Cílem praktické části je zjistit názor studentů vybraných středních škol na alternativní způsoby stravování. Jedná se o mnou vybrané střední školy na Rakovnicku. Jako výzkumný nástroj je použito dotazníkové šetření. Na základě získaných dat mnou byl dotazník vyhodnocen a výsledky převedeny do tabulek a grafů, které jsou vždy okomentovány. Na dotazník odpovídalo 187 respondentů. Bylo zjištěno, že 19 osob ze všech dotazovaných má zdravotní omezení, související s výživou. Překvapivý výsledek je ten, že se studenti o alternativním stravování nedozvěděli primárně ve škole, ale z vlastních zdrojů (přátelé, rodina atd.) Výsledky dotazníkového šetření poukazují na fakt, že se studenti středních škol stravují především běžným způsobem, ale o problematiku alternativního stravování jeví zájem a toto téma neztracují.

KLÍČOVÁ SLOVA

alternativní stravování, vegetariánství, veganství, raw food, paleotická dieta, bezlepková dieta, živiny, výživa

ABSTRACT

The diploma thesis deals with the relationships and opinions of students of selected secondary schools, which are connected with alternative ways of eating. The theoretical part contains basic information about rational nutrition, individual nutrients, there is a comparison of the food pyramid and a healthy plate. Last but not least, alternative diets are also clarified and then information on five specific types of alternative diets is given. In the individual subchapters, vegetarianism, veganism, raw food, paleo diet and a gluten-free diet are mentioned.

The aim of the practical part is to find out the opinion of students of selected secondary schools on alternative ways of eating. These are my chosen secondary schools in the Rakovnicko region. A questionnaire survey is used as a research tool. Based on the data obtained, the questionnaire was evaluated and the results were converted into tables and graphs, which are always commented. 187 respondents answered the questionnaire. It was found that 19 of all respondents have nutrition-related health restrictions. The surprising result is that students did not learn about alternative meals primarily at school, but from their own resources (friends, family, etc.). The results of the questionnaire survey point to the fact that secondary school students eat mainly in the usual way, but interest and do not condemn this topic.

KEYWORDS

alternative eating, vegetarianism, veganism, raw food, paleo diet, gluten-free diet, nutrients, nutrition

Obsah

Úvod	7
1 Teoretická část	8
1.1 Racionální výživa	8
1.2 Živiny	9
1.2.1 Proteiny (bílkoviny)	10
1.2.2 Lipidy (tuky)	14
1.2.3 Sacharidy (cukry)	17
1.2.4 Minerální látky	19
1.2.5 Vitaminy	22
1.2.6 Voda	26
1.3 Potravinová pyramida versus zdravý talíř	28
1.4 Alternativní výživové směry	33
1.4.1 Vegetariánství	35
1.4.2 Veganství	37
1.4.3 Raw food	39
1.4.4 Paleotická dieta	41
1.4.5 Bezlepková dieta	42
2 Praktická část	47
2.1 Vymezení výzkumných cílů a otázek	47
2.1.1 Provedení výzkumu	48
2.1.2 Vyhodnocení dotazníku	50
2.2 Výsledky dotazníkového šetření	50
2.3 Diskuze	70
2.4 Komparace dat	75

3	Didaktický výstup.....	80
	Závěr.....	91
	Seznam použitých informačních zdrojů	93

Úvod

Tato diplomová práce se zabývá vztahem nebo názorem studentů vybraných středních škol k alternativním způsobům stravování. Téma jsem si vybrala hned z několika důvodů, prvně na základě svých zkušeností, které jsem s jedním druhem alternativního stravování měla, a to s bezlepkovou dietou (nějakou dobou jsem trpěla lepkovou intolerancí). Další důvod je ten, že jsem ve svém zaměstnání před nástupem na mateřskou dovolenou zhruba 3 roky po sobě pořádala celoškolský projekt s názvem „Týden zdraví“, kde byla značná část celé akce věnována právě alternativním způsobům stravování. V neposlední řadě je to spjato samozřejmě s mým oborem studia, proto jsem si vybrala zjišťování názoru u středoškolské mládeže. Měla jsem dojem, že o tématu alternativní stravování slýchám v poslední době dost často ze všech stran a spoustu lidí v mém okolí to spojovalo s pouhým trendem právě středoškolské mládeže, a tak jsem si řekla, že nebude špatné pokusit se zjistit, zda tomu tak opravdu je. Nemám totiž moc ráda, když středoškoláky někdo automaticky považuje za nevyzrálé jedince, kteří zkusí vše možné a dělají to jen kvůli tomu, že je to zrovna aktuální (tento výrok jsem slyšela mnohokrát).

Vybrala jsem si střední školy na Rakovnicku, v okolí svého bydliště. Snažila jsem se, aby byly zastoupeny jak školy s maturitou, tak i s výučním listem a díky mému zaměstnání se mi podařilo zahrnout i jednu střední školu bez maturity i bez výučního listu, jednalo se o Praktickou školu, kde jsem učila.

V teoretické části se komplexně zabývám racionální výživou, jednotlivými živinami, srovnání náhledu na potravinovou pyramidu a tzv. zdravý talíř a v neposlední řadě právě alternativním stravováním a poté pěti konkrétními druhy této výživy (vegetariánství, veganství, raw food, paleotická dieta a bezlepková dieta).

V praktické části provádím online dotazníkové šetření. Sestavila jsem dotazník, který obsahuje dvacet otázek, které jsou s tématem spjaty. Hlavním cílem je zjištění názoru studentů vybraných středních škol k alternativním způsobům stravování. Zajímá mě například, zda se stravují alternativně, kde se o pojmu dozvěděli, z jakých důvodů by se takto případně stravovali, také zda sledují složení potravin, zda vidí v alternativním stravování nějaká možná rizika či nedostatky nebo zda dokážou uvést možnou prospěšnost při zařazení alternativního stravování do běžného jídelníčku.

1 Teoretická část

V teoretické části se nejprve zabírám racionální výživou a jednotlivými živinami. Porovnávám potravinovou pyramidu a tzv. zdravý talíř. Poté se věnuji alternativnímu stravování a v neposlední řadě 5 konkrétním alternativním výživovým směrům. Jsou to: vegetariánství, veganství, raw food, paleotická dieta a bezlepková dieta. Zajímají mě jednotlivá pravidla daných druhů stravování a také možné klady i rizika, která jsou s těmito způsoby výživy spjata.

1.1 Racionální výživa

Jedná se o způsob výživy, který koresponduje s potřebami organismu z hlediska kvality i kvantity. Tento způsob stravování může představovat velmi významný krok k primární prevenci před vznikem řady chorob. Racionální strava je založena na řadě vědeckých poznatků a respektuje zvyklosti konkrétních zemí. K tomu, aby bylo dosaženo opravdu nejoptimálnějšího složení, jsou sestavovány doporučené denní dávky pro jednotlivé složky stravy. Ty samozřejmě berou v potaz věk, fyzickou zátěž atd. Seznamy doporučených denních dávek také obsahují požadavky na frekvenci příjmu potravin a složení potravin. Rovněž zohledňují ztráty vzniklé při přípravě pokrmů. Racionální způsob stravování respektuje tradice a konzumní zvyklosti konkrétní společnosti, dostupnost potravin, ekonomické, psychologické a v neposlední řadě i politické aspekty.¹

Strava, která zdraví ovlivňuje pozitivně, není jednotvárná ani málo chutná. Stravování zasahuje prakticky do všech funkcí organismu, tudíž zásadně ovlivňuje zdraví. I přes to se zdravá výživa zdaleka netěší tak velké oblibě. Důvodem bývají různé mylné představy.²

Aby člověk jedl tzv. racionálně, měl by celkově omezit spotřebu a snížit tělesnou hmotnost na doporučenou hodnotu, dále by měl omezit spotřebu pro tělo neprospěšných tuků

¹ VOJTOVÁ, Markéta. *Výživa člověka* [online]. Hradec Králové: Vyšší odborná škola zdravotní a Střední zdravotnická škola, Hradec Králové, Komenského 234, 2016 [cit. 2020-6-5]. ISBN 978-80-88058-60-1. Dostupné z: <https://publi.cz/eknihy?book=281-vyziva-cloveka>

² KASTNEROVÁ, Markéta. *Poradce pro výživu*. České Budějovice: Nová Forma, 2011. ISBN 978-80-7453-177-4.

přijímaných v potravě, příjem potravin s vyšším obsahem cholesterolu a tolik nesolit. Je třeba zvýšit příjem ovoce a zeleniny, jíst pestrou stravu, navýšit pohybovou aktivitu a alkohol požívat jen střídmě.³

Jak bylo zmíněno, je třeba postarat se o pestrost stravy, což znamená, že člověk by měl konzumovat širokou škálu různých potravin a nevymezovat se jen na několik neustále opakujících se. Je důležité nebát se zařadit i nové věci, na které člověk není zvyklý, alespoň vyzkoušet a ochutnat. Mnohdy je potřeba odbourat se od tzv. zažitých stereotypů. Přístup ke stravování si většina z nás přejímá ze své rodiny, právě zde vzniká prvopočátek toho, jakým způsobem se budeme pravděpodobně stravovat dál v našem životě. Tento fakt ovlivňuje i mnoho dalších faktorů jako třeba finanční dostupnost potravin, atraktivita potravin a chutí, časová náročnost přípravy pokrmu, ale také například vzdělání či povědomí o zásadách výživy a o jednotlivých složkách potravin a konkrétních živinách, které jsou v jídle obsaženy.

1.2 Živiny

„Živiny neboli nutriety, jsou látky, které tvoří energetickou a biologickou hodnotu potravin. Jsou součástí potravin a řadíme k nim sacharidy (cukry), lipidy (tuky), proteiny (bílkoviny), vitamíny, minerály a vodu.“⁴

Přesněji řečeno, v potravinách rozlišujeme základní živiny – bílkoviny, tuky a sacharidy. Vitamíny, minerály a voda jsou látky tzv. doplňující a ochranné.⁵

Aby lidské tělo mohlo fungovat normálně, je potřeba „palivo“ pro energii, „stavební materiály“ pro správný růst a „základní údržbu“. Také potřebuje malou, ale klíčovou

³ VOJTOVÁ, Markéta. *Výživa člověka* [online]. Hradec Králové: Vyšší odborná škola zdravotní a Střední zdravotnická škola, Hradec Králové, Komenského 234, 2016 [cit. 2020-6-5]. ISBN 978-80-88058-60-1. Dostupné z: <https://publi.cz/eknihy?book=281-vyziva-cloveka>

⁴ VOJTOVÁ, Markéta. *Výživa člověka* [online]. Hradec Králové: Vyšší odborná škola zdravotní a Střední zdravotnická škola, Hradec Králové, Komenského 234, 2016 [cit. 2019-11-29]. ISBN 978-80-88058-60-1. Dostupné z: <https://publi.cz/eknihy?book=281-vyziva-cloveka>

⁵ NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka 3. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3707-2.

kombinaci chemických látek, aby byl zajištěn hladký průběh veškerých metabolických procesů. Lidské tělo si dovede vyrobit téměř vše, co potřebuje, z výživných látek vyvážené stravy. Adekvátní kombinace základních výživových látek v našem jídelníčku má lidskému tělu zajistit, že bude výkonné a bude schopno udržet si dobré zdraví.⁶

1.2.1 Proteiny (bílkoviny)

„Bílkoviny jsou základní stavební složkou lidského těla. Jsou to vysokomolekulární látky, které jsou tvořeny aminokyselinami. Přesné pořadí aminokyselin tvořících bílkovinu je zakódováno v dědičné informaci a je pro správnou funkci dané bílkoviny rozhodující. Bílkoviny jsou nenahraditelnou součástí výživy.“⁷

Hlavní stavební složkou podpůrných orgánů a svalstva jsou právě bílkoviny. Plní také řadu fyziologických funkcí (ve formě hormonů, enzymů a protilátek).⁸

Jíme-li stravu bohatou na bílkoviny, lidské tělo je štěpí na aminokyseliny a pak je znovu skládá v jiném pořadí a vytváří takový druh bílkoviny, jaký potřebuje. Bílkoviny mají několik důležitých vlastností a jednou z nich je schopnost skládat se samy do sebe, což každé bílkovině dává jedinečný tvar, a to bílkovinám dovoluje mít v těle tolik různých použití.⁹

⁶ *Jak funguje jídlo: co jíme, když jíme.* Praha: Euromedia, 2018. Esence. ISBN 978-80-7549-585-3.

⁷ NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka 3. díl: Učebnice pro obor sociální činnost.* Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3707-2., str. 67

⁸ KASTNEROVÁ, Markéta. *Poradce pro výživu.* České Budějovice: Nová Forma, 2011. ISBN 978-80-7453-177-4.

⁹ *Jak funguje jídlo: co jíme, když jíme.* Praha: Euromedia, 2018. Esence. ISBN 978-80-7549-585-3.

Bílkoviny vznikají v živé buňce z aminokyselin proteosyntézou a mají v organismu několik funkcí.¹⁰

Význam bílkovin:

- bílkoviny tvoří nejdůležitější složky buněk a tkání
- mnoho enzymů a hormonů má bílkovinný podklad
- slouží jako transportní mechanismy (např. pro tuky)
- jsou velmi významné pro imunitní systém (zdroj protilátek v ochraně proti infekci)
- pokud chybí tuky a sacharidy, jsou zdrojem energie

Příjem bílkovin v potravě:

- bílkoviny živočišného původu (maso, mléko a vejce)
- bílkoviny rostlinného původu (luštěniny, obilniny, sója, rýže, ovesné vločky, brambory, zelenina)
- doporučená denní dávka se pohybuje v rozmezí 1,0 g až 1,2 g na 1 kg tělesné hmotnosti
- jeden gram bílkovin představuje energii 16,7 kJ
- denní potřeba závisí hlavně na věku, zdravotním stavu a také na charakteru práce
- vyšší potřebu mají ženy během těhotenství a při kojení, lidé v době zotavování se z nemoci, lidé těžce fyzicky pracující a aktivní sportovci¹¹

Tradiční rozdělení bílkovin:

- **živočišného původu**

¹⁰ KOMPRDA, Tomáš. *Základy výživy člověka*. Dotisk. V Brně: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita, 2007. ISBN 978-80-7157-655-6.

¹¹ NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka 3. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3707-2.

- **rostlinného původu**

Důležitější hledisko je výživové, podle kterého bílkoviny dělíme na:

- **plnohodnotné** (obsahují všechny esenciální aminokyseliny, z potravin jsou to vejce a mléko)
- **téměř plnohodnotné** (živočišná svalovina)
- **neplnohodnotné** (rostlinné bílkoviny, které mají nedostatek esenciálních aminokyselin)¹²

Další dělení je z hlediska postradatelnosti pro organismus:

- aminokyseliny **esenciální**, neboli nezbytné (do organismu se musí dostat skrze potravu, neboť si je neumí vytvořit sám)
- aminokyseliny **semiesenciální**, ty jsou nezbytné v určitých situacích (růst, renální insuficience apod.)
- aminokyseliny **neesenciální**, jinak řečeno postradatelné (organismus je potřebuje, ale umí si je vytvořit)

Dělení dle složení:

a) jednoduché

- **albuminy** – jsou syntetizovány v játrech, tvorba je závislá na přísunu bílkovin stravou, jsou součástí mateřského mléka¹³

¹² KOMPRDA, Tomáš. *Základy výživy člověka*. Dotisk. V Brně: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita, 2007. ISBN 978-80-7157-655-6.

¹³ KASTNEROVÁ, Markéta. *Poradce pro výživu*. České Budějovice: Nová Forma, 2011. ISBN 978-80-7453-177-4.

- **globuliny** – patří mezi ne imunoglobuliny, ty se uplatňují v obranyschopnosti organismu, nalezneme je například v hrachu, sóje, mléce či vejcích
- **gluteliny** – bílkoviny, které jsou obsaženy v obilovinách, například glutein v pšenici či oryzein v rýži
- **prolaminy** – typickým zástupcem je gliadin, ten je obsažen v pšenici a právě jeho spojením s gluteinem vzniká gluten, tzv. lepek
- **histony** – jsou obsaženy v plazmě buněčného jádra a v chromozomech
- **protaminy** – vyskytují se ve spermatu a v mlíčí ryb
- **skleroproteiny** – se podílí na stavbě buněk
 - **kolagen** – pojivo, šlachy, vazy, chrupavky, kůže
 - **elastin** – šlachy, cévy, pojivo
 - **keratin** – zrohovatělé tkáně, nehty, vlasy, peří, šupiny ryb¹⁴

b) složené

- **glykoproteiny**
- **lipoproteiny**
- **fosfoproteiny**
- **nukleoproteiny**
- **chromoproteiny**
- **metaloproteiny**¹⁵

¹⁴ VOJTOVÁ, Markéta. *Výživa člověka* [online]. Hradec Králové: Vyšší odborná škola zdravotní a Střední zdravotnická škola, Hradec Králové, Komenského 234, 2016 [cit. 2020-6-5]. ISBN 978-80-88058-60-1. Dostupné z: <https://publi.cz/eknihy?book=281-vyziva-cloveka>

¹⁵ KASTNEROVÁ, Markéta. *Poradce pro výživu*. České Budějovice: Nová Forma, 2011. ISBN 978-80-7453-177-4.

1.2.2 Lipidy (tuky)

„Tuky jsou složené sloučeniny nerozpustné ve vodě, v krvi jsou proto přenášeny ve vazbě na proteiny jako tzv. lipoproteiny.“¹⁶

Tuky znázorňují estery vyšších mastných kyselin a alkoholů nebo jejich derivátů. Jsou důležitou součástí buněk.¹⁷ Tuky jsou **živočišného** či **rostlinného** původu. Zdrojem tuků živočišných jsou např. máslo, sádlo, mléko či další mléčné produkty a také vaječné žloutky. Zdrojem tuků rostlinných je např. řepkový olej, slunečnicový, lněný nebo olivový.¹⁸ V lidském těle podporují tuky celou řadu nezbytných funkcí. Jsou nepostradatelné pro udržení tělesné teploty a mechanickou ochranu orgánů. Jsou také zdrojem energie pro metabolismu buněk, pro správné využití vitaminů rozpustných v tucích a v neposlední řadě slouží jako stavební látky pro tvorbu některých hormonů.¹⁹

Tuky se v organismu vyskytují také jako:

➤ fosfolipidy

- tvoří buněčné membrány a vznikají spojením glycerolu se dvěma mastnými kyselinami a kyselinou fosforečnou²⁰

➤ cholesterol

- je to látka steroidního charakteru, pro organismus je potřebná pro tvorbu hormonů a také vitamínu D – z toho důvodu je cholesterol vybaven mechanismem, který k jeho tvorbě slouží²¹

¹⁶ NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka 3. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3707-2., str. 67

¹⁷ KASTNEROVÁ, Markéta. *Poradce pro výživu*. České Budějovice: Nová Forma, 2011. ISBN 978-80-7453-177-4.

¹⁸ NOVÁKOVÁ, *Zdravotní nauka 2. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3709-6.

¹⁹ NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka 2. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3709-6.

²⁰ VOJTOVÁ, Markéta. *Výživa člověka* [online]. Hradec Králové: Vyšší odborná škola zdravotní a Střední zdravotnická škola, Hradec Králové, Komenského 234, 2016 [cit. 2020-6-5]. ISBN 978-80-88058-60-1. Dostupné z: <https://publi.cz/eknihy?book=281-vyziva-cloveka>

- lidské tělo si jej umí vyprodukovat samo, především v játrech, ale získává jej také z jídla (vyskytuje se pouze v jídlech živočišného původu)
- krevním oběhem jsou látky roznášeny tzv. lipoproteiny
 - HDL jinak řečeno „hodný“ cholesterol (o vysoké hustotě) – odnášejí cholesterol do jater k dalšímu zpracování, snižuje riziko cévních onemocnění
 - LDL jinak řečeno „zlý“ cholesterol (o nízké hustotě) – nesou cholesterol právě například do cév, zvyšuje tedy riziko cévních onemocnění²²

Význam lipidů:

- energeticky nejvyšší složka potravy
- jsou potřebné pro vstřebatelnost vitamínů A, D, E, K (ty jsou rozpustné právě v tučných)
- jsou zdrojem zásobní energie
- tvoří součást buněčných membrán
- jsou stavební látkou pro steroidní hormony a žlučové kyseliny

Příjem lipidů v potravě:

- především ve formě másla, sádla a rostlinných olejů, vajíček, mléčných výrobků, tučných mas a sóji
- uváděná doporučená denní dávka je zhruba 1g na 1kg hmotnosti
- jeden gram tuku dodá organizmu energii 38kJ
- potřeba tuků je závislá na věku a fyzické námaze²³

²¹ FOŘT, Petr a Ivan MACH. *Nevíte, co jíte: jak vás klame potravinářský průmysl*. Brno: BizBooks, 2014. ISBN 978-80-265-0274-6.

²² KOMPRDA, Tomáš. *Výživou ke zdraví*. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009. ISBN 978-80-87156-41-4.

Základní dělení mastných kyselin:

- **nenasycené mastné kyseliny** – tělo není schopno si je vyrobit, je třeba dodat je tělu skrze potravu (tuky rostlinného původu), mají pozitivní vliv na činnost srdce a cév, u dětí jsou důležité pro správný vývoj mozkových funkcí a také podporují udržitelnost koncentrace, v dospělosti zpomalují stárnutí mozku
- **nasycené mastné kyseliny** – v tucích živočišného původu převažují, jejich zvýšený příjem zvyšuje riziko vzniku srdečně cévních onemocnění, v menší míře jsou pro organismus třeba, v potravě by měly být zastoupeny pouze 1/3 z celkového množství tuků²⁴; zajímavé je to, že do skupiny nasycených masných kyselin patří i v dnešní době hojně využívaný a především levný palmový olej (tuk), i když je to tuk rostlinného původu, přes to ho řadíme právě k těm pro tělo ve větším množství neprospěšným²⁵

Dělení nenasycených mastných kyselin:

- **mononenasycené** – patří sem především olej olivový a řepkový, ořechy a jádra
- **polynenasycené** – oleje rostlinné (slunečnicový), rybí olej, tučné ryby²⁶

Dělení polynenasycených mastných kyselin:

- omega – 6 – slunečnicový olej
- omega 3 – tučné ryby (losos, tuňák, sardinky)

²³ NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka 3. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3707-2.

²⁴ NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka 2. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3709-6.

²⁵ VOJTOVÁ, Markéta. *Výživa člověka* [online]. Hradec Králové: Vyšší odborná škola zdravotní a Střední zdravotnická škola, Hradec Králové, Komenského 234, 2016 [cit. 2020-6-5]. ISBN 978-80-88058-60-1. Dostupné z: <https://publi.cz/eknihy?book=281-vyziva-cloveka>

²⁶ KASTNEROVÁ, Markéta. *Poradce pro výživu*. České Budějovice: Nová Forma, 2011. ISBN 978-80-7453-177-4.

- trans mastné kyseliny (zvláštní skupina) – ztužované tuky, margaríny, vznikají působením tepla 200 °C²⁷

1.2.3 Sacharidy (cukry)

Sacharidy jsou pro organismus nejdůležitějším a nejrychlejším zdrojem energie. Dle doporučení WHO by měly být cukry v jídelníčku zastoupeny 50 – 60 %. Je podstatné, aby toto zastoupení bylo především ve formě polysacharidů a ne jednoduchých cukrů. Pokud jich lidské tělo přijímá dostatečné množství, chrání tak své tělesné zásoby tuků a bílkovin. Nevyvážený a nadměrný přísun cukrů způsobuje mnoho chorobných stavů, jako je například obezita či zubní kazy.

Sacharidy jsou potřebné pro mozek a hladké svalstvo.²⁸

Význam sacharidů:

- poskytují rychle využitelnou energii
- pro buněčné membrány jsou stavebními látkami
- celulóza (vláknina) působí jako ochrana a vliv na peristaltiku střev – způsobuje pocit sytosti díky zpomalení vyprazdňování žaludku, umí vázat vodu a toxické látky²⁹

²⁷ KASTNEROVÁ, Markéta. *Poradce pro výživu*. České Budějovice: Nová Forma, 2011. ISBN 978-80-7453-177-4.

²⁸ VOJTOVÁ, Markéta. *Výživa člověka* [online]. Hradec Králové: Vyšší odborná škola zdravotní a Střední zdravotnická škola, Hradec Králové, Komenského 234, 2016 [cit. 2020-6-5]. ISBN 978-80-88058-60-1. Dostupné z: <https://publi.cz/eknihy?book=281-vyziva-cloveka>

²⁹ NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka 3. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3707-2.

Příjem sacharidů v potravě:

- upřednostňují se polysacharidy, které jsou zastoupené v zelenině, ovoci, luštěninách, celozrnných výrobcích a v bramborách – kvůli přítomnosti vlákniny a také kvůli nízké energetické hodnotě
- pokud by lidské tělo mělo nadměrný příjem jednoduchých cukrů (sladkostí), mohly by se tyto sacharidy ukládat v podobě tukové tkáně, což vede k obezitě
- doporučená denní dávka jsou cca 4g na 1kg hmotnosti
- 1g cukru pro organismus představuje energii 16 kJ
- potřeba sacharidů je závislá na energetickém výdeji daného organismu, svalové činnosti a růstu
- pokud osoba vyvíjí intenzivní svalovou činnost, potřebuje rychlý příjem sacharidů³⁰

Glykemický index:

- veličina, která udává rychlost využití glukózy tělem z určitých potravin
- měří se ve stupnici 0 – 100 (hodnotu 100 má samotná glukóza)
- vysoký GI je větší než 70, střední je v rozmezí 70 až 30, nízký je méně než 30
- čím vyšší GI je, tím rychleji se potravina vstřebává a tím rychleji přichází po jídle hlad
- příklady některých potravin:
 - pivo – 110
 - rýžová mouka, pečené brambory – 95
 - bramborová kaše, předvařená rýže, med – 90
 - cornflakes, vařená mrkev, pšeničná mouka – 85
 - chipsy – 85
 - tykev, melou – 75
 - polotučné mléko, broskev, jablko, fazole hnědé a bílé, hnědá čočka, marmeláda bez cukru – 30

³⁰ NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka 3. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3707-2.

- čokoláda 70 %, loupaný hrách, zelená čočka, třešně, švestky, grapefruit – 22
- arašídy, čerstvé meruňky – 20
- vlašské ořechy – 15
- cibule, česnek, kořenová zelenina, houby, rajčata, paprika, lilek, zelí, brokolice - 10³¹

Dělení sacharidů:

- **monosacharidy** – jednoduché cukry jako hroznový cukr (glukóza), cukr ovocný (fruktóza) a cukr slizový, který je součástí mateřského mléka (galaktóza)
- **oligosacharidy** – složené cukry jako řepný cukr (sacharóza), sladový cukr (maltóza), mléčný cukr (laktóza)
 - disacharidy
 - trisacharidy
 - tetrasacharidy atd.
- **polysacharidy** – složené cukry jako je škrob (zásobní rostlinný cukr) a nalezneme ho v játrech a svalech, dále například vláknina – nevstřebatelný a nevyužitelný sacharid, který působí na střevo a očišťuje ho od nečistot³², ³³

1.2.4 Minerální látky

Minerální látky nemají pro lidský organismus žádný energetický význam, ale jsou však nedílnou součástí výživy. Organismu je nedokáže sám vytvořit, proto je potřeba je nějakým způsobem přijmout. Minerální látky se v některých potravinách vyskytují

³¹ NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka 3. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3707-2.

³² KASTNEROVÁ, Markéta. *Poradce pro výživu*. České Budějovice: Nová Forma, 2011. ISBN 978-80-7453-177-4.

³³ VOJTOVÁ, Markéta. *Výživa člověka* [online]. Hradec Králové: Vyšší odborná škola zdravotní a Střední zdravotnická škola, Hradec Králové, Komenského 234, 2016 [cit. 2020-6-5]. ISBN 978-80-88058-60-1. Dostupné z: <https://publi.cz/eknihy?book=281-vyziva-cloveka>

přírozeně, tudíž vyvážená strava by měla zajistit jejich přísun. V případě, že je přísun z potravy nedostatečný, je zapotřebí je do lidského organismu vpravit vhodnými potravinovými doplňky.

Význam minerálních látek:

- tvorba a funkce enzymů a hormonů
- podílejí se na stavbě tkání
- podmínka pro udržení homeostázy (schopnost udržovat stabilní vnitřní prostředí) a stálé acidobazické rovnováhy (rovnováha mezi kyselými a zásaditými látkami uvnitř organismu^{34, 35}

Příjem minerálních látek v potravě:

- zdrojem je většina přijímaných potravin
- smíšená strava dodává spoustu minerálů v dostatečném množství
- potřeba minerálních látek je závislá na věku, růstu organismu a na charakteru práce³⁶

Dělení:

- **makroelementy (makrominerály) – minerální látky:**
 - **sodík** – reguluje množství tělních tekutin, jeho nízkou hladinu může signalizovat například bolest hlavy (křupky, hotová jídla, slanina)

³⁴ VOJTOVÁ, Markéta. *Výživa člověka* [online]. Hradec Králové: Vyšší odborná škola zdravotní a Střední zdravotnická škola, Hradec Králové, Komenského 234, 2016 [cit. 2020-6-5]. ISBN 978-80-88058-60-1. Dostupné z: <https://publi.cz/eknihy?book=281-vyziva-cloveka>

³⁵ NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka 3. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3707-2.

³⁶ NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka 3. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3707-2.

- **draslík** – je potřebný při svalové i nervové činnosti a při rovnováze tekutin v těle, jeho nedostatek může způsobit křeče a srdeční arytmie (mléko, brokolice, banány)
- **chlór ve formě chloridu** – je součástí žaludečních šťáv, chlorid sodný (kuchyňská sůl) je součástí potravy, člověk přijímá 5 až 10g/den, příjem většího množství může mít za následek zvýšení krevního tlaku (salát, rajčata, olivy)
- **vápník** – je nezbytný pro udržení silných zubů a kostí, má mnoho úloh, například správné fungování nervů a svalů, prevence osteoporózy (listová zelenina, sýry, rybí kosti)
- **fosfor** - je potřebný pro zdravé zuby a kosti, účastní se také procesu uvolňování energie z jídla, jeho nízké hodnoty mohou způsobovat svalovou slabost (červené maso, vejce, ryby)
- **síra** – je základní součástí mnoha bílkovin, je důležitá pro stavbu nových tělesných tkání (červené maso, brokolice, ryby)
- **hořčík** – ve větším množství ho nalezneme v kostech a zubech, také uvnitř všech buněk, je podstatný pro imunitní systém, srdce, svalstva a nervů, jeho nedostatek může mít za následky svalové problémy nebo zvracení (celozrnné potraviny, listová zelenina, ořechy) ³⁷

➤ **mikroelementy (mikrominerály) – stopové prvky:**

- **jod** – je důležitý pro normální funkci štítné žlázy, nedostatek hormonů štítné žlázy může způsobit vývojové problémy (ryby, cereálie, korýši)
- **železo** – je součástí hemoglobinu, pomáhá tak červeným krvinkám roznášet kyslík, anémie z nedostatku železa je celkem běžnou poruchou (červené maso, vaječný žloutek, listová zelenina)
- **fluor** – pomáhá udržovat silné kosti a zuby, jeho nedostatek může vést ke kazivosti zubů (ryby, pitná voda, čaj)

³⁷ *Jak funguje jídlo: co jíme, když jíme.* Praha: Euromedia, 2018. Esence. ISBN 978-80-7549-585-3.

- **měď** – je jí potřeba pro mnoho enzymů a při metabolismu železa, je to velmi vzácné, ale její nedostatek může způsobit anémii (korýši, ořechy, pitná voda)
- **zinek** – tvoří součást mnoha enzymů, jeho nedostatek je spojován s chronickým průjmem zápalem plic (celozrné potraviny, korýši, červené maso)
- **selen** – antioxidant, jež chrání naše tělo před stresem (cereálie, červené maso, ořechy)
- **vanad, mangan, chrom, molybden, nikl, křemík, kobalt** - jejich potřeba je v mikroskopickém množství³⁸

1.2.5 Vitaminy

„Vitaminy jsou esenciální organické látky. Mohou se do organismu přivádět také ve formě prekurzorů, tzv. provitaminů.“³⁹

Vitaminy také mnohdy označujeme jako mikronutrienty. Jde tedy o látky, kterých není třeba během dne přijmout mnoho v porovnání s cukry, tuky nebo bílkovinami. Stačí podstatně menší množství, nicméně i tak jsou tyto látky pro organismus velmi důležité. Zároveň s minerály tvoří neenergetickou složku naší stravy.⁴⁰

Důležitost vitaminů je zásadní pro správný růst lidského těla, pro jeho životaschopnost a pro celkové zdraví. S tím opět souvisí již mnohokrát zmiňovaný fakt, že je třeba přijímat zdravou a vyváženou stravu (rostlinného i živočišného původu) a v některých případech tělu dodat potřebné a kvalitní potravinové doplňky. Vitaminy si totiž nedovede lidský organismus sám vytvořit (až na drobné výjimky).

³⁸ *Jak funguje jídlo: co jíme, když jíme.* Praha: Euromedia, 2018. Esence. ISBN 978-80-7549-585-3.

³⁹ KASPER, Heinrich. *Výživa v medicíně a dietetika.* Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4533-6., str. 33

⁴⁰ VOJTOVÁ, Markéta. *Výživa člověka* [online]. Hradec Králové: Vyšší odborná škola zdravotní a Střední zdravotnická škola, Hradec Králové, Komenského 234, 2016 [cit. 2020-6-5]. ISBN 978-80-88058-60-1. Dostupné z: <https://publi.cz/eknihy?book=281-vyziva-cloveka>

Pokud není příjem vitaminů optimální, mohou nastat následující stavy:

➤ **hypervitaminóza**

- v organismu je některého vitaminu nadbytek, organismus je jím předávkován
- tato situace může nastat jen u vitaminu rozpustných v tucích, protože ty se mohou ukládat v těle (ty další z těla vyloučí)

➤ **hypovitaminóza**

- organismus strádá nedostatkem některého vitaminu
- z potravy není dostatečný příjem některého vitaminu, strava bývá jednotvárná, nikterak pestrá

➤ **avitaminóza**

- extrémní stav, kdy některý vitamin zcela chybí
- organismus ho ze stravy nepřijímá vůbec nebo ho spotřebovává v nadbytku (může se tak stát v těhotenství či při zvýšené námaze apod.)⁴¹

Význam vitaminů:

- v malých koncentracích umožňují pochody spojené s metabolismem“
- chrání organismus proti různým nemocem⁴²

Dělení vitaminů a příklady příjmu v potravě:

➤ **rozpustné v tucích (A, D, E, K)**

- to znamená, že se vyskytují hlavně v tučných potravinách, jako jsou olejnaté ryby, vejce a mléčné výrobky
- tyto vitaminy se do těla nevstřebají dobře, pokud jsou konzumovány bez tuku

⁴¹ VOJTOVÁ, Markéta. *Výživa člověka* [online]. Hradec Králové: Vyšší odborná škola zdravotní a Střední zdravotnická škola, Hradec Králové, Komenského 234, 2016 [cit. 2020-6-5]. ISBN 978-80-88058-60-1. Dostupné z: <https://publi.cz/eknihy?book=281-vyziva-cloveka>

⁴² NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka 3. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3707-2.

- potravinové doplňky s těmito vitaminy požívané bez vhodného jídla mohou být méně účinné

Vitamin A (vejce, tučné ryby, listová zelenina) – retinol

- je potřebný pro vidění, růst a vývoj
- nedostatek může vést ke špatnému zraku nebo slepotě, zvláště u dětí

Vitamin D (vejce, tučné ryby, maso) - kalciferol

- napomáhá v střežování některých minerálů
- nízká hladina může vést k nedostatku vápníku a špatnému stavu kostí

Vitamin E (arašídý, avokádo, olivový olej) - tokoferol

- je to antioxidant
- ochraňuje buněčné membrány, udržuje zdravou pokožku a oči
- posiluje imunitní systém

Vitamin K (vejce, játra, mléko)

- je potřebný ke správné srážlivosti krve
- nízká spotřeba může vést k poruchám krevní srážlivosti, krvácení a k tvorbě modřin⁴³

➤ **rozpuštěné ve vodě (B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₇, B₈, B₉, B₁₂, C)**

- nacházejí se v mnoha potravinách včetně ovoce, zeleniny a v jídlech, která jsou bohatá na bílkoviny
- jelikož se rozpouštějí ve vodě, tak se tyto vitaminy například při vaření snadno ztrácejí

⁴³ *Jak funguje jídlo: co jíme, když jíme.* Praha: Euromedia, 2018. Esence. ISBN 978-80-7549-585-3.

- vitaminy skupiny B se často sdružují ve vitaminových doplňcích a také je někdy najdeme v těch samých potravinách

Vitamin B₁ (banány, ořechy, tuňák) - thiamin

- podporuje energii, zajišťuje správnou funkci svalů a nervů
- nízká hladina může způsobit bolesti hlavy a podrážděnost

Vitamin B₂ (vejce, rýže, mléko) - riboflavin

- je významný pro látkovou výměnu, zdravou pokožku, oči a nervový systém
- nedostatek způsobuje slabost a anémii

Vitamin B₃ (maso, vejce, ryby) - niacin

- udržuje v pořádku nervový systém, mozek, kardiovaskulární systém, krev a látkovou výměnu

Vitamin B₅ (vejce, drůbež, rajčata) – kyselina pantothenová

- je podstatný pro metabolismus
- je důležitý při produkci neurotransmiterů, hormonů a hemoglobinu

Vitamin B₆ (maso, drůbež, vejce) - pyridoxin

- zapojuje se do fungování nervů, metabolismu a také při tvorbě protilátek a hemoglobinu
- jeho nedostatek má vliv na duševní zdraví

Vitamin B₇ (celozrnné pečivo, vaječný žloutek, avokádo) - biotin

- biotin

- je potřebný pro zdravé kosti a vlasy a také pro metabolismus tuků
- jeho nedostatek může způsobovat kožní vyrážky

Vitamin B₉ (cizrna, brokolice, banány) – kyselina listová

- je zásadní pro zdravý vývoj dětí
- jeho nedostatek u nastávajících maminek zvyšuje výskyt rozštěpu páteře u dítěte

Vitamin B₁₂ (ryby, mléko, maso) - kobalamin

- podílí se na látkové výměně, na tvorbě červených krvinek
- jeho nedostatek může vést k tzv. zhoubné chudokrevnosti

Vitamin C (pomeranče, jahody, brokolice) – kyselina askorbová

- antioxidant
- je nápomocný růstu a regeneraci nejrůznějších tkání v těle
- jeho nedostatek může vést ke špatnému hojení ran⁴⁴

1.2.6 Voda

„Až 60% naší tělesné hmotnosti tvoří voda a je jí nezbytně zapotřebí k tomu, aby naše orgány fungovaly. Ačkoliv můžeme několik týdnů žít bez jídla, bez vody dojde ke smrti během několika dnů, což ukazuje, jak je důležitá.“⁴⁵

Je hlavní součástí vnitřního prostředí organismu. Její množství v lidském těle je závislé na věku, hmotnosti a pohlaví jedince (fyziologicky kolísá podle příjmu a výdeje). Za normálních okolností člověk udržuje rovnováhu mezi příjmem a výdejem tekutin.⁴⁶

⁴⁴ *Jak funguje jídlo: co jíme, když jíme.* Praha: Euromedia, 2018. Esence. ISBN 978-80-7549-585-3.

⁴⁵ *Jak funguje jídlo: co jíme, když jíme.* Praha: Euromedia, 2018. Esence. ISBN 978-80-7549-585-3., str. 36

⁴⁶ NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka 2. díl: Učebnice pro obor sociální činnost.* Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3709-6.

Je opravdu velmi podstatné dbát na dostatečný pitný režim. Děti jsou zranitelnou skupinou, především ty nejmladší. Je důležité dávat jim pít tolik, kolik vyžadují a volit pro ně správné tekutiny. Druhou zranitelnou skupinou jsou naopak lidé starší, protože v pokročilejším věku se vytrácí pocit žízně, je tedy třeba tento fakt brát v potaz a na přísun tekutin dbát.⁴⁷

S vodou souvisí dva podstatné pojmy:

➤ **hydratace (dostatek vody)**

- naše pokožka je hladká a pružná
- tělesná teplota je regulovaná
- ledviny správně filtrují odpadní látky⁴⁸

➤ **dehydratace (nedostatek vody)**

- když se z těla ztratí víc vody, než se přijme, dostaví se během několika hodin příznaky točení hlavy a únavy
- žížeň je projev těla – snaží se problém napravit včas
- extrémní případy dehydratace mohou způsobit záchvaty, poškození mozku a smrt⁴⁹

Význam vody:

- urychluje látkovou výměnu
- je podstatná pro vylučování škodlivých látek z těla

⁴⁷ KASTNEROVÁ, Markéta. *Poradce pro výživu*. České Budějovice: Nová Forma, 2011. ISBN 978-80-7453-177-4.

⁴⁸ *Jak funguje jídlo: co jíme, když jíme*. Praha: Euromedia, 2018. Esence. ISBN 978-80-7549-585-3.

⁴⁹ *Jak funguje jídlo: co jíme, když jíme*. Praha: Euromedia, 2018. Esence. ISBN 978-80-7549-585-3.

- odpařování vody z povrchu těla je dobré pro udržování fyziologické tělesné teploty⁵⁰

Příjem vody:

- skrze potravu a nápoje
- potřebné množství se liší dle klimatu a způsobu trávení času
- doporučení pro průměrně aktivní osoby v mírném pásmu je cca 2 až 3 litry/den (toto množství zahrnuje veškeré tekutiny včetně těch z jídla)⁵¹

Další podkapitola se věnuje srovnání potravinové pyramidy a tzv. zdravého talíře. Chceme-li podporovat zdravý způsob života a není-li nám lhostejné to, jakým způsobem se stravujeme, jak vypadá náš jídelníček, může nám k tomu posloužit vyobrazené výživové doporučení, což je právě potravinová pyramida nebo zdravý talíř. Navedou nás, jaká by měla být skladba a doporučené množství potravin jídelníčku, abychom obsáhli veškeré, pro tělo potřebné živiny.

1.3 Potravinová pyramida versus zdravý talíř

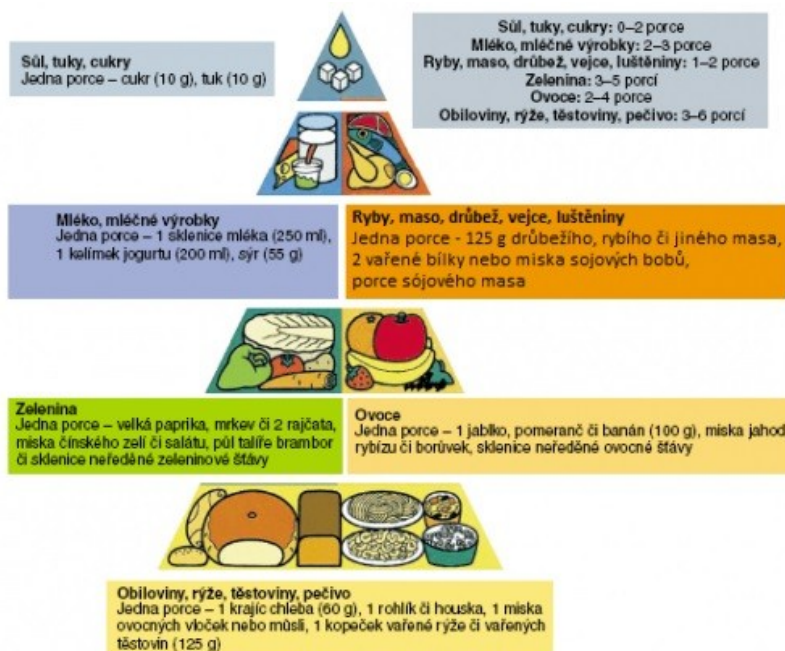
Potravinová pyramida znázorňuje snadný a pochopitelný způsob, jak předat veřejnosti informace o výživových doporučeních. Různě po světě jsou vyobrazená výživová doporučení znázorňována rozmanitě. Pro představu ve Francii je to loď, v Číně pagoda, v Japonsku káča, v Kanadě duha a ve Velké Británii je to talíř. U nás, v České republice je to právě pyramida, používá jí i valná část Evropy a od roku 2011 i USA.

V ČR byla oficiální potravinová pyramida vytvořena Ministerstvem zdravotnictví v roce 2005. Uvádí, kolik porcí bychom měli z jednotlivých pater konzumovat a zároveň objasňuje, co je považováno za porci. Doporučovaný počet porcí lze nastavit individuálně

⁵⁰ NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka 3. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3707-2.

⁵¹ *Jak funguje jídlo: co jíme, když jíme*. Praha: Euromedia, 2018. Esence. ISBN 978-80-7549-585-3.

v závislosti na fyzické aktivitě. Dostí velkým problémem je to, že nezohledňuje pitný režim a také v ní nejsou zařazeny ořechy a semena a je zde absence podrobnějšího dělení tuků.⁵²



Obrázek č. 1 – Potravinová pyramida MZ ČR 2005⁵³

„První výživová pyramida vznikla již v roce 1974 ve Švédsku, známější je ovšem americká verze z roku 1980 a o něco zdravější „středozevní“ výživová pyramida z roku 2000 s výrazným posunem k rostlinné stravě. Přesto česká ministerstva zdravotnictví a zemědělství stále doporučují obdobu té nejstarší (švédské) pyramidy.⁵⁴“

⁵² Potravinová pyramida ve světě i u nás. Jaká má být denní skladba stravy? [online]. Praha: Vím, co jím a piju, 2018 [cit. 2020-07-13]. PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Potravinova-pyramida-ve-svete-i-u-nas.-Jaka-ma-byt-denni-skladba-stravy_s10010x11012.html#

⁵³ HLAVATÁ, Karolína. Potravinová pyramida ve světě i u nás. Jaká má být denní skladba stravy?: potravinová pyramida MZ ČR. In: *Vím, co jím* [online]. Praha: Hlavatá, 2018, 2018 [cit. 2020-07-14]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Potravinova-pyramida-ve-svete-i-u-nas.-Jaka-ma-byt-denni-skladba-stravy_s10010x11012.html

⁵⁴ SLIMÁKOVÁ, Margit. *Velmi osobní kniha o zdraví: Jak zvládat jídlo kariéru, péči o sebe, kritiku, věk a chuť na čokoládu*. V Brně: BizBooks, 2018. ISBN 978-80-265-0753-6., str. 39

Ve vyspělých západních zemích se mají lidé dobře. Nadbytek jídla na talířích se odráží i do nadbytku kilogramů spousty lidí kolem nás. Je dosti výjimečné, aby u nás někdo trpěl nedostatkem cukrů, tuků nebo bílkovin. Chybí nám vláknina a mikroživiny jako jsou minerální látky a vitaminy. Toto vše je obsaženo v zelenině, která by mohla tvořit až polovinu našeho talíře. Náš talíř je také vždy třeba doplnit kvalitními tuky.⁵⁵

Jak je zmíněno v odstavci výš, tak zhruba takto podobně se Margit Slimáková, specialista na zdravotní prevenci a výživu, vyjadřuje o situaci, která je spjatá s výživovými doporučeními u nás v České republice. I já se po delším začtení do její knihy i článků s tímto názorem ztotožňuji, protože mi to jako celek dává smysl. Je to prosté, jednoduché a především opravdu logické. Protože se za téměř 40 let historie výživové pyramidy objevila ne jedna kritika k její podobě, rozhodla se paní doktorka Slimáková, že nebude čekat, až se v naší republice ministerstva a odborné společnosti konečně odhodlají k aktualizaci a na základě nejnovějších světových odborných doporučení vytvořila tzv. Zdravý talíř.

Srovnání výživové pyramidy a Zdravého talíře dle Margit Slimákové:

Výživová pyramida

- vychází ze starých doporučení
- u jednotlivých potravinových skupin je nutné znát počet a velikost porcí
- důraz na příjem polysacharidů, které se podílí na epidemii obezity a cukrovky
- nerozlišuje mezi typy polysacharidů a vede k nadměrné konzumaci nezdravé bílé mouky
- maso a mléko mylně předkládá jako nenahraditelnou součást jídelníčku
- doporučuje omezit sladkosti i tuky, což vede k popularitě nezdravých nízkotučných diet a margarínů
- u ovoce a zeleniny zapomíná na obsah zdraví prospěšných fytochemikálií
- schází informace o nápojích

⁵⁵ SLIMÁKOVÁ, Margit. *Velmi osobní kniha o zdraví: Jak zvládat jídlo kariéru, péči o sebe, kritiku, věk a chuť na čokoládu*. V Brně: BizBooks, 2018. ISBN 978-80-265-0753-6.

- klade důraz na kvantitu a prevenci podvýživy⁵⁶

Zdravý talíř

- odpovídá moderním poznatkům
- díky grafice, která odpovídá skutečnému talíři, není potřeba složitě odměřovat porce
- důraz na příjem zdraví prospěšné zeleniny
- doporučuje příjem rozmanitých a přirozených obilovin
- zařazení masa i mléka mezi zdroje bílkovin ponechává možnost volby mezi rostlinnou a živočišnou stravou
- doporučuje konzumaci zdravých tuků a olejů, zatímco škodlivé trans tuky a sladkosti vylučuje
- u ovoce a zeleniny klade důraz na barevnost, různorodost a výživovou hodnotu
- řeší vhodné a nevhodné nápoje
- klade důraz na kvalitu a zdravotní prevenci⁵⁷

⁵⁶ SLIMÁKOVÁ, Margit. *Velmi osobní kniha o zdraví: Jak zvládat jídlo kariéru, péči o sebe, kritiku, věk a chuť na čokoládu*. V Brně: BizBooks, 2018. ISBN 978-80-265-0753-6.

⁵⁷ SLIMÁKOVÁ, Margit. *Velmi osobní kniha o zdraví: Jak zvládat jídlo kariéru, péči o sebe, kritiku, věk a chuť na čokoládu*. V Brně: BizBooks, 2018. ISBN 978-80-265-0753-6.

ZDRAVÝ TALÍŘ

Zelenina

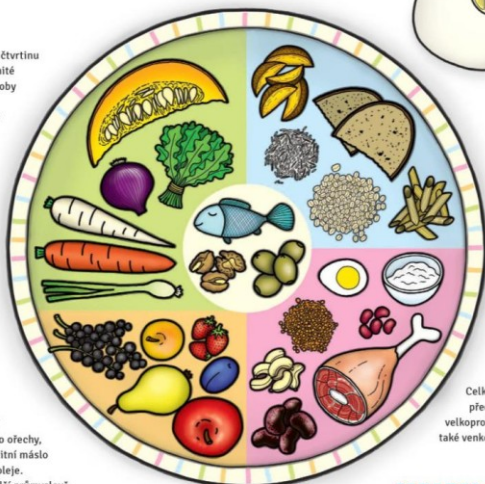
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanité zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

Ovoce

Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Přijím ovocem je možné nahradit konzumaci zeleniny.

Oleje a tuky

Oleje a tuky jsou nejhodnotnější v superzdravých potravinách jako ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. Nejezte margaríny a omezte i další průmyslově upravené tuky a oleje.



Tekutiny

Tekutiny jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Slazené nápoje a čaje raději zcela vymeňte.

Polysacharidy

Polysacharidy jsou nejlepší v přirozené podobě. Například jáhly, ovesné vločky, žitné kvaškové chleby či divoká rýže. Důležité je omezovat požívání výrobků z nevhodného bílé mouky.

Bílkoviny

Bílkoviny získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semenek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Většinou z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vybírejte dle své chuti i stravovací filozofie.

Životní styl

Celkově doporučuji upřednostňovat přirozené potraviny před polotovary, lokální a bio potraviny před nekvalitní velkoprodukcí a dovozem. Kromě zdravé stravy si doplňujte také venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady!

www.zdravytalir.info

Obrázek č. 2 – Zdravý talíř⁵⁸

Hlavní přednosti zdravého talíře

- nabízí jednoduchá a funkční doporučení, jak se stravovat, a to bez nutnosti složitého počítání porcí a jejich kalorií nebo držení nepřirozených diet a hladovění
- pokud přibližně dodržíme poměry ve Zdravém talíři a pokud jíme převážně přirozené lokální potraviny, stravujeme se zdravě
- při dodržení těchto 7 jednoduchých doporučení není nutností určovat svůj konstituční typ – každý totiž pozná, zda mu více vyhovuje strava tepelně upravená či syrová, po několika týdnech nebo měsících zdravého stravování se bude cítit lépe
- když se budete stravovat dle Zdravého talíře, nepotřebujete studovat nejnovější informace o živinách, protože ty jsou v přirozených potravinách v těch správných poměrech – z hlediska obsahu živin nejsou totiž přirozené potraviny ani ochuzovány ani fortifikovány, takže jejich nepřirozený poměr nemůže vzniknout⁵⁹

⁵⁸ Zdravý talíř: www.margit.cz. In: www.margit.cz [online]. Praha: Slimáková, 2012, 2012 [cit. 2020-07-14]. Dostupné z: <https://www.margit.cz/zdravy-talir/>

⁵⁹ SLIMÁKOVÁ, Margit. *Velmi osobní kniha o zdraví: Jak zvládat jídlo kariéru, péči o sebe, kritiku, věk a chuť na čokoládu*. V Brně: BizBooks, 2018. ISBN 978-80-265-0753-6.

Po objasnění základních principů potravinové pyramidy a zdravého talíře následuje téma s názvem alternativní výživové směry, které nám přiblíží vybrané odlišné způsoby stravování a popíše, zda i v těchto případech člověk dostane do svého organismu veškeré potřebné živiny.

1.4 Alternativní výživové směry

Existuje mnoho důvodů, které vedou k myšlence proč se stravovat jinak. Často se jedná o zdravotní důvody, morální či etické. Další možnou příčinou je ekologické hledisko (produkce rostlinných potravin nezatěžuje životní prostředí a je méně energeticky náročná ve srovnání s produkcí masa). Dále důvody náboženské nebo některé psychologické aspekty. Alternativní stravování bývá oblíbené u dospívajících. Může to být způsobeno vlivem vrstevníků, snahou vyzkoušet si něco nového, odlišovat se od ostatních. Také může jít o formu protestu vůči něčemu či někomu.⁶⁰

Mezi speciální stravovací systémy můžeme zahrnout i takové dietní zvyklosti, které nejsou založeny na vědeckých poznatcích o výživě. Jsou koncipované na základě emocí, filozofického přesvědčení a tradic. I přes to, že nemají vědecké základy, nelze je zásadně odmítat. Jednou z výhod těchto nekonvenčních výživových způsobů bývá změna pohledu na život. Bývají mnohdy spjaty s některými filozofickými směry, které prosazují celkovou umírněnost v životě i ve výživě, životní klid, duševní pohodu a celkovou vnitřní rovnováhu člověka. Všechny tyto zmiňované skutečnosti mohou společně s rozumným přístupem k výživě přispět k celkovému zdraví člověka. Bohužel je tomu mnohdy u určitých skupin lidí naopak. Převládají extrémní postoje k ne zcela typickým systémům výživy, které spočívají především ve velmi striktním dodržování jejich zásad. Tento fakt může mít ve svých důsledcích značně negativní vliv na zdraví. Jedním z důvodů může být to, že stravovací systém je primárně určen pro odlišný typ lidské populace (styl života v Asii je odlišný od Ameriky nebo Evropy). Následkem tohoto způsobu stravování bývá

⁶⁰ HLAVATÁ, Karolína. *Alternativní směry ve stravování* [online]. Praha: Víím, co jím a piju, 2016 [cit. 2020-07-13]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Alternativni-smery-ve-stravovani__s10010x9838.html

nedostatečný přísun některých nutričně významných látek, jako jsou minerální látky a vitaminy, jindy zase například nadbytek jedlé soli.⁶¹

Další stanovisko je takové, že nejrůznější diety či výživová doporučení mohou mít pozitivní účinky při prevenci některých nemocí. Na celém světě ale není jediný stravovací způsob, který by vyhovoval jednoznačně všem a byl také pro všechny prospěšný. Pokud někteří alternativci tvrdí, že zrovna ona metoda má zaručeně zázračné účinky, tak z hlediska lékařů patří do kategorie tzv. anekdotální, tj. individuální evidence (založená na důkazech shromážděných neformálně či na důkazech, které se spoléhají jen na osobní svědectví), na jejímž základě není možné vytvářet celospolečenská doporučení, neboť nejsou potvrzena odbornými studii. Minimálně k zamyšlení je fakt, že většina nejrozšířenějších alternativců výživových směrů svým přínosem pro zdraví poráží doporučení klasických redukčních diet a bohužel i doporučení lékařů. Není ani rozšířeno povědomí o tom, že by osoby, stravující se alternativně byli plošně nemocní kvůli svému jídelníčku. Oproti tomu osoby stravující se běžně plní ordinace lékařů často v důsledku svého jídelníčku. Další skupinou jsou pak hladovějící a nespokojení konzumenti dietních potravin. Je tedy často zavádějící od lékařů a výživových expertů, že kritizují alternativní výživové směry a sami přitom šíří propagandu nesmyslných věcí, jako jsou nízkotučné potraviny, slazení fruktózou či používání průmyslově upravených margarínů, které jsou plné trans tuků a odrazují od používání zdravých tuků.⁶²

Nejen ve světě, ale i u nás v ČR existuje mnoho směrů nebo chcete-li druhů alternativního stravování. Já jsem si vybrala pouze některé způsoby alternativního stravování a zvolila jsem si ty, se kterými jsem se setkala osobně či ve svém blízkém okolí. Je to vegetariánství, veganství, raw food, paleotická dieta a bezlepková dieta.

⁶¹ KASTNEROVÁ, Markéta. *Poradce pro výživu*. České Budějovice: Nová Forma, 2011. ISBN 978-80-7453-177-4.

⁶² SLIMÁKOVÁ, Margit. *Velmi osobní kniha o zdraví: Jak zvládat jídlo kariéru, péči o sebe, kritiku, věk a chuť na čokoládu*. V Brně: BizBooks, 2018. ISBN 978-80-265-0753-6.

1.4.1 Vegetariánství

O vegetariánském způsobu stravování lze hovořit již v dobách pradávných, kdy se člověk, který se vyvíjel jako všežravec, postupně měnil z lovce a sběrače na zemědělce. Záznamy písemné jsou ale ještě mladší. Za zakládající osobu vegetariánského způsobu života bývá považován řecký filozof Pythagoras.

Je to stravování na základě rostlinných produktů, jako jsou obiloviny, zelenina, ovoce, luštěniny, ořechy a semena. Vegetariánství klasické také připouští konzumaci živočišných produktů, což je mléko, vejce a med a další produkty z nich vyrobené.⁶³

Vegetariánský způsob stravování je alternativou ke stravě obvyklé, ve které jsou zastoupeny jak potraviny původu rostlinného, tak i původu živočišného. **Vegetariáni se tedy stravují bez masa.** Vegetariánství má dokonce oporu i v některých náboženstvích, konzumace masa při daném vyznání není akceptována (hinduismus, zen-budhismus, adventisté). Důvodů, proč se osoby stávají vegetariány je nepřeborné množství.⁶⁴

Drobnou zajímavostí je zmínka o tom, že když se lidé stanou vegetariány, aby prospěli svému zdraví, lze u nich pozorovat určitou flexibilitu v používání živočišných výrobků. V Případě, že se osoby stanou vegetariány na základě etiky nebo náboženství, objevuje se u nich tendence dodržovat naprostou bezmasou stravu.⁶⁵

Jak již bylo zmiňováno, u alternativních výživových směrů bývá se samotnou stravou spjata i určitá životní filozofie, je tomu právě tak i u vegetariánství.

Mezi vegetariány bývá méně kuřáků, nepřehánějí to s alkoholem a obvykle se chovají zdravěji. Právě vegetariáni byli hlavními příznivci biopotravín a stáli u jejich rozmachu v podobě farmářských nákupů apod.⁶⁶

⁶³ GROSSHAUSER, Mareike. *Sportovní výživa pro vegetariány a vegany*. Praha: Grada Publishing, 2015. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-5527-4.

⁶⁴ KASTNEROVÁ, Markéta. *Poradce pro výživu*. České Budějovice: Nová Forma, 2011. ISBN 978-80-7453-177-4.

⁶⁵ MELINA, Vesanto a Brenda DAVIS. *Průvodce (začínajícího) vegetariána: [kompletní průvodce zdravou vegetariánskou stravou]*. Radňovice: Andrea Komínková, c2008. ISBN 978-80-904291-0-9.

⁶⁶ SLIMÁKOVÁ, Margit. *Velmi osobní kniha o zdraví: Jak zvládat jídlo kariéru, péči o sebe, kritiku, věk a chuť na čokoládu*. V Brně: BizBooks, 2018. ISBN 978-80-265-0753-6.

Klady vegetariánství

Právě onen zmiňovaný celkově střídmější přístup k životu lze považovat za jeden z velkých kladů vegetariánství. Je-li člověk nekuřák, nepřehání to s požíváním alkoholických nápojů a ještě se navíc věnuje různým tělesným aktivitám, je jeho způsob žití zdravější. Tyto faktory mají kladný vliv na jeho zdravotní stav.

Vegetariánská strava má nízký obsah satureovaných tuků, cholesterolu a živočišných bílkovin. Tato strava má také vysoký obsah polysacharidů, vlákniny, hořčíku, draslíku, antioxidantů (vitamin C a E) a fytochemikálií.

Vegetariáni trpí mnohem méně civilizačními (chronickými) chorobami - ischemická choroba srdeční, cukrovka, hypertenze. Pokud se takto stravující osoby snaží kombinovat různé rostlinné zdroje, lze dosáhnout plnohodnotného spektra esenciálních aminokyselin, tím pádem poté dokážou nahradit plnohodnotné bílkoviny.⁶⁷

Rizika vegetariánství

Hlavním úskalím vegetariánství je zcela určitě nízký nedostatek vitamínu B₁₂. Velmi častým projevem jeho absence jsou neurologické potíže, jako například vnímání dotyku a vibrace a nekoordinovaná chůze. Hrozí zvýšené riziko rozvoje depresí a demence. Při dlouhotrvajícím nedostatku nastane nevratné poškození nervového systému, kardiovaskulárního systému a někdy dokonce smrt. Tento vitamin je zcela určitě nutné doplňovat speciálními výživovými doplňky nebo konzumací potravin o vitamin B₁₂ obohacených (rostlinné nápoje, dezerty, rostlinné sýry a sportovní energetické iontové nápoje – potraviny určené hlavně pro vegetariány a sportovce).⁶⁸

Také se může vyskytnout nedostatek vitamínu B₂. Projevem může být pálení nebo sucho v očích, olupování pokožky kolem nosu, na uších a čele. Dalším příznakem absence jsou

⁶⁷ KASTNEROVÁ, Markéta. *Poradce pro výživu*. České Budějovice: Nová Forma, 2011. ISBN 978-80-7453-177-4.

⁶⁸ SLIMÁKOVÁ, Margit. *Velmi osobní kniha o zdraví: Jak zvládat jídlo kariéru, péči o sebe, kritiku, věk a chuť na čokoládu*. V Brně: BizBooks, 2018. ISBN 978-80-265-0753-6.

rychle se mastící vlasy a drobné vrásky nad rty. Jeho příjem je třeba hlídat. Doplníme ho například konzumací pivovarských kvasnic, kakaa, brambor nebo například ořechů.

Další v řadě je možný nedostatek vitamínu D. U dospělých to způsobuje osteoporózu. Nejvýznamnějším zdrojem je sluneční záření. V menší míře je obsažen ve žloutku či rybím tuku.

Někdy se také objeví nedostatek železa. Projevy jsou bledá kůže, bolesti hlavy, poruchy trávení (nadýmání a zácpa), lámání nehtů nebo tzv. bolavé koutky. Zdrojem jsou například brokolice nebo petržel.

Kromě výše uvedeného hrozí navíc i deficit omega – 3 mastných kyselin.⁶⁹

1.4.2 Veganství

Jedná se o nejpřísnější formu vegetariánské výživy. Osoby, stravující se vegansky, **nepřipouštějí konzumaci žádných živočišných produktů** (nejen maso, vejce a mléčné produkty, ale mnohdy i med). Živí se pouze potravinami rostlinného původu.⁷⁰

Slovo vegan vymyslel Donald Watson ze začátku a konce slova veg(etari)an v roce 1944. On, společně s dalšími jedinci diskutovali o tom, že vegetariáni stále konzumují mléko a mléčné výrobky, tak se rozhodli vytvořit nové hnutí. Neznamená to však, že před tímto rokem veganství jako takové neexistovalo. Představa veganství v komplexním slova smyslu je taková, že je potřeba chovat úctu ke všemu živému na Zemi.⁷¹

Veganem se člověk stane opět z totožných důvodů jako vegetarián či jinak se alternativně stravující osoba. Mohou to být různá hlediska: ekonomické, emocionální, náboženské, etické, zdravotní atd.

⁶⁹ KOŽENÁ, Jana. *Rizika vegetariánství* [online]. Praha: Economia, 2009 [cit. 2020-07-14]. Dostupné z: <https://vegetariani-a-vegani.zdrave.cz/rizika-vegetarianstvi/>

⁷⁰ KASTNEROVÁ, Markéta. *Poradce pro výživu*. České Budějovice: Nová Forma, 2011. ISBN 978-80-7453-177-4.

⁷¹ RATHOUSOVÁ, Karolína. *Veganův průvodce*. Rathousová, 2015.

Klady veganství

Výčet prospěšnosti bude obdobný jako u vegetariánství, neboť veganství z něj vychází, je to jeho striktní odnož.

Vegani mají nízkou hladinu cholesterolu, tudíž je u nich mnohem menší riziko srdečně cévních onemocnění. Konzumují daleko menší množství tuku a v jejich složení převažují cenné polynenasycené mastné kyseliny⁷² (např. vlašské ořechy, řepkový, sojový a sezamový olej).

Dalším pozitivem veganství (o kterém jsem se dočetla v příručce) a zároveň si dovolím říct, že i zajímavostí je informace týkající se osteoporózy. Ta je dávana do souvislosti s konzumací mléčných produktů. Živočišná bílkovina, která se vyskytuje v mléce, se totiž v lidském těle chová kyselinotvorně. Důsledkem toho je odčerpávání zásadotvorného vápníku z kostí a ty tím pádem slábnou.⁷³ Vegani tedy dle tohoto tvrzení mají mizivý předpoklad ke vzniku osteoporózy.

Rizika veganství

I u tohoto alternativního výživového směru budeme hovořit o absenci vitamínu B₁₂. S tím tedy opět související různé neurologické obtíže atd. (více viz rizika vegetariánství). Je třeba vitamín B₁₂ nějakým způsobem doplnit. Buď to vhodnými potravinovými doplňky, nebo potravinami obohacenými o tento vitamín.

Některé zdroje hovoří o dalších negativěch veganského stravování. Mohou to být nižší příjmy energie, vápníku, omega – 3 mastných kyselin nebo bílkovin.⁷⁴

Nedostatek proteinů ve stravě může mít za následek ochabování svalů, změny nálady či pocit slabosti.

⁷² KASTNEROVÁ, Markéta. *Poradce pro výživu*. České Budějovice: Nová Forma, 2011. ISBN 978-80-7453-177-4.

⁷³ RATHOUSOVÁ, Karolína. *Veganův průvodce*. Rathousová, 2015.

⁷⁴ GROSSHAUSER, Mareike. *Sportovní výživa pro vegetariány a vegany*. Praha: Grada Publishing, 2015. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-5527-4.

1.4.3 Raw food

Jako jeden z nových výživových trendů se raw objevilo ve Švýcarsku roku 1897. Zavedl ho doktor Maximilian Bircher - Benner (mimo jiné „vynálezce“ müsli) ve svém sanatoriu v Curychu.⁷⁵

Jinak řečeno také strava živá, syrová nebo vitariánství. Jedná se o rostlinnou stravu, jež je založena na nejpřirozenějším způsobu stravování, na konzumaci veškerých pokrmů v rostlinné podobě. Toto jídlo se tepelně neupravuje, pouze v ojedinělých případech při teplotě, která nesmí přesáhnout 42 °C až 45 °C. Osoby se takto stravující jedí hlavně syrové čerstvé ovoce a zeleninu, divoké byliny, traviny, ořechy a semena, všelijaké klíčky, mořské a sladkovodní řasy, rostlinné oleje – olivové, lněné, sezamové, kokosové a avokádové. Z těchto syrových surovin si připravují opět jídla syrová, jako jsou pudinky, koktejly, saláty, polévky, omáčky, chlebičky, zmrzliny, dezerty, sýry, pomazánky, palačinky, krémy, dresinky, sušenky, ořechová mléka, cukroví atd.⁷⁶

Některý druh raw food povoluje i konzumaci živočišných produktů, ale opět pouze v syrovém stavu nebo upravených na maximální akceptovatelnou teplotu.

Jak uvádí doktor Norman W. Walker, je nosným prvkem živé stravy enzymová výživa - enzymový potenciál slinivky břišní. Od narození máme dané množství slinivkových enzymů, ty se s věkem postupně snižují. Toto jídlo je vlivem vysoké teploty bez enzymů. Enzymy pracují na natrávení vysoce tepelně upravovaného jídla. Při trávení tak dochází ke spotřebě zhruba dvou třetin tělesné energie. Cítíme se tedy posléze ospalí a častěji unavení. Nastává rapidní snížení celkové životní energie a vitality. Enzymy jsou principem života v atomech a molekulách. Po spojení dvou nebo tří atomů se vytvoří molekula a tím pádem je buňka ve struktuře rostliny naplněna životem, který nazýváme enzymy.⁷⁷

⁷⁵ TRÈFLE NOVÁ, Ria. *Raw kuchařka: jak zůstat zdraví a štíhlí napořád*. V Praze: Fortuna Libri, 2016. ISBN 978-80-7546-045-5.

⁷⁶ PERŠINOVÁ, Eva. *Raw food jako zážitek: uživej si pestrost živé stravy každý den!*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5799-5.

⁷⁷ PERŠINOVÁ, Eva. *Raw food jako zážitek: uživej si pestrost živé stravy každý den!*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5799-5.

Klady raw food

Strava je bohatá na draslík, hořčík, vlákninu a kyselinu listovou. Je zde nižší obsah trans tuků a přidávaných cukrů (oproti jídelníčku běžné populace). Pro některou skupinu lidí možnost redukce hmotnosti či krátkodobé zlepšení psychického stavu. Odlehčující režim pro valnou část dnešní uspěchané a vystresované populace (myšleno v aplikaci po omezenou dobu). Je to ekologicky šetrné stravování, stejně jako je tomu u dalších převážně rostlinných směrů výživy.⁷⁸

Dalším plusem je přísun mnoha vitamínu a minerálu tělu díky konzumaci velkého množství ovoce a zeleniny. Eliminují se různé zdravotní problémy jako je pálení žáhy, ale také se snižuje riziko cukrovky, obezity či rakoviny. Jedinci, kteří nekonzumují živočišné produkty, se navíc vyvarují hormonům, které jsou podávány zvířatům pro rychlejší a efektivnější růst.

Rizika raw food

Celostní pohled uvádí, že ze syrové stravy pramení energetická nerovnováha a výživa samotná je ochlazující a nedostatečná. I zde se objevuje ohrožení nedostatkem vitamínu B12. Vitariánství má nižší obsah bílkovin a vápníku. Dle studie Kolumbijské univerzity bylo u sledovaných účastníků mírné snížení obranyschopnosti. Pro většinu lidí je tento stravovací způsob restriktivní a omezený.⁷⁹

Dle různých zdrojů mohou osoby stravující se raw trpět nedostatkem vitamínu D nebo nedostatkem omega – 3 mastných kyselin. Jsem toho názoru, že alespoň v začátcích, než si lidé na stravu plně navyknou, mohou trpět zažívacími potížemi, jako jsou plynatost, nadýmání bolesti břicha atp. Důvodem je vysoké množství přijímané vlákniny.

⁷⁸ SLIMÁKOVÁ, Margit. *Velmi osobní kniha o zdraví: Jak zvládat jídlo kariéru, péči o sebe, kritiku, věk a chuť na čokoládu*. V Brně: BizBooks, 2018. ISBN 978-80-265-0753-6.

⁷⁹ SLIMÁKOVÁ, Margit. *Velmi osobní kniha o zdraví: Jak zvládat jídlo kariéru, péči o sebe, kritiku, věk a chuť na čokoládu*. V Brně: BizBooks, 2018. ISBN 978-80-265-0753-6.

Odpůrci tohoto stravovacího směru zdůrazňují, že enzymy spolu s dalšími proteiny v potravinách jsou při trávicím procesu denaturovány a rozkládány, tím pádem se stávají nefunkčními.⁸⁰

1.4.4 Paleotická dieta

Gastroenterolog Walter L. Voegtlin byl jedním z prvních vědců, co přišel v roce 1975 s teorií že paleotická strava by mohla být klíčem k lepšímu zdraví. Přicházely další a další důkazy, které tuto teorii podporovali. Jedna z vůdčích autorit na stravování profesor Loren Cordain z Coloradské státní univerzity vydal několik studií, ve kterých dokazoval prospěšnost této stravy.

Zásady paleotické výživy vycházejí z představy, že bychom měli vyloučit konzumaci obilnin, mléčných produktů, luštěnin a rostlinných olejů. Naopak máme konzumovat vysoce kvalitní maso, ryby, vejce ovoce, zeleninu, ořechy a semena. To nám má poskytnout veškerou výživu, kterou potřebujeme k vedení aktivního a zdravého života.

Tomuto směru se říká rovněž strava jeskynního muže nebo strava doby kamenné. Vztahuje se k paleolitu asi před 2,5 milionem let, kdy se naši předci živilo jako lovci a sběrači.⁸¹

Klady paleotické diety

Strava je založena na nezpracovaných, přírodních potravinách, což znamená méně přísad, nezdravých trans tuků a žádné skryté soli nebo cukry. Je bohatá na draslík a to má pozitivní vliv na nízký krevní tlak. Přijímáme hodně zdravých tuků, proto je nižší hladina cholesterolu a mnohem méně zánětů. Tento výživový směr je bohatý na proteiny a vlákninu, což logicky vede k delší době sytosti a nepocitování hladu. Do těla není vpravován lepek, takže jsou eliminovány zažívací problémy a nadýmání. Má nízký glykemický index a to zabraňuje prudkému zvýšení hladiny krevního cukru.

⁸⁰ TRÈFLE NOVÁ, Ria. *Raw kuchařka: jak zůstat zdraví a štíhlí napořád*. V Praze: Fortuna Libri, 2016. ISBN 978-80-7546-045-5.

⁸¹ GREEN, Daniel. *Paleo dieta: jídlo pro naši dobu*. V Praze: Columbus, 2015. ISBN 978-80-87588-66-6.

Snižuje riziko výskytu jistých druhů rakoviny a stavů, jako je demence. Pomáhá vyvažovat pH v lidském těle oproti běžné stravě, která vyvolává produkci kyseliny v těle, což dle odborníků vede ke ztrátě vápníku v kostech a dalším zdravotním problémům jako jsou například ledvinové kameny či premenstruační syndrom. Paleotické stravování pomáhá budovat zásaditější prostředí.⁸²

Rizika paleotické diety

Po přečtení několika různých úryvků v knihách, článků a diskuzí na webu o paleo stravování jsem se vesměs dostala vždy ke stejnému možnému riziku, které je v souvislosti s paleotickou výživou zmiňováno. Jedná se o možný úbytek energie z důvodu přijímání minimálního množství sacharidů z potravy. S tím by pak mohla souviset i unavenost a případná neschopnost koncentrace apod.

Dle mého vlastního názoru bych považovala za další případné riziko zvýšení hladiny cholesterolu, protože nadměrná konzumace masa by k tomu mohla značně přispívat.

1.4.5 Bezlepková dieta

Při tomto druhu stravování je vyloučena konzumace lepku (glutenu, což je směs dvou bílkovin gliadinu a gluteninu), tedy obilovin, protože právě ty lepek obsahují. Jsou to pšenice, žito, ječmen a oves. Pokud se u osob vyskytnou nějaké problémy s lepkem, mohou být příznaky různého charakteru. Bolest břicha křeče, nadýmání, průjem nebo zácpa, ospalost a celková únava (navíc ještě dlouhodobá), trávicí obtíže, dýchací obtíže a mnoho dalších symptomů, které bychom klidně mohli připsat jiným obtížím. Problém se může projevit kdykoliv během života, není to podmíněno pouze dětským věkem při prvním setkání s lepkem.

⁸² GREEN, Daniel. *Paleo dieta: jídlo pro naši dobu*. V Praze: Columbus, 2015. ISBN 978-80-87588-66-6.

Ze zdravotních důvodů je třeba bezlepkovou dietu dodržovat primárně ve třech případech:

➤ **celiakie**

- je autoimunitní onemocnění, které se objevuje u geneticky predisponovaných pacientů
- proces vede k vyhlazení klků sliznice tenkého střeva a tím pádem dochází k porušení vstřebávání živin
- dieta musí být přísná a doposud doživotní

➤ **alergie na pšeničnou mouku**

- důsledkem alergické reakce je otok sliznice tenkého střeva a k tomu se mohou přidružit celkové kožní alergické reakce (například kopřivka)
- dieta musí být tak přísná, jak potřebuje pacient, někdy smí konzumovat ostatní obiloviny obsahující lepek a je třeba vyhýbat se pouze pšenici, jindy zase vadí i žito apod.

➤ **lepková intolerance**

- celiakie je zde diagnosticky vyloučena
- tito pacienti mívají nespecifické trávicí příznaky, které se eliminují nebo odezní při dodržení bezlepkové diety
- v tomto případě nemusí být dieta tak přísná
- v tomto případě dietu mnohdy dodržují nejen osoby s intolerancí, ale také sportovci či lidé, kteří si chtějí na nějakou dobu odlehčit⁸³

Lepek se nevyskytuje pouze v základních, výše uvedených obilovinách, ale v různých potravinách. Mnohdy jsou to potraviny, ve kterých bychom to ani nečekali, protože by se

⁸³ Helena Míková a Petr FOJTÍK, *Vše o celiakii: Jak se liší od alergie na lepek, příznaky, léčba a jak moc vadí dietní chyby?* [online]. Praha: CNC, 2017 [cit. 2020-07-15]. Dostupné z: <https://www.mojezdravi.cz/zdravy-zivotni-styl/vse-o-celiakii-jak-se-lisi-od-alergie-na-lepek-priznaky-lecba-a-jak-moc-vadi-dietni-chyby-2842.html>

tam přirozeně vyskytovat neměl. Dost často se používá jako levný zlepšující přípravek, konkrétně pojidlo. Může se objevit v méně kvalitních uzeninách, levných jogurtech a mléčných výrobcích, v dezertech, zmrzlinách, polotovarech, hotových pokrmech a pochutinách. Dále je součástí různých druhů dochucovadel, omáček, kořenících směsí, kečupů atd. Při nákupech je třeba být opravdu velmi obezřetní a detailně prostudovat složení dané potraviny, zda se lepek vyskytuje nebo ne. Je třeba dát si pozor i na škroby ze zmiňovaných obilovin. Někdy se může objevit škrob i v bezlepkové formě, pak je na obale uvedeno, že se jedná o deproteinovaný.⁸⁴

Mudr. William Davis, jenž je autorem pro mě velmi zajímavé knihy s názvem *Život bez pšenice*, píše o problematice bezlepkového stravování opravdu velmi rozsáhle. Hovoří zde například o tom, jak na svých pacientech vyzoroval radikální změny zdravotního stavu po vysazení pečiva z jídelníčku. Také popisuje experiment, který provedl sám na sobě (i přes to, že je senzitivní na lepek), jak je to se vzrůstající hladinou cukru po konzumaci pečiva z původního obilného zrna a pečiva z běžné mouky dnes. A samozřejmě i o spoustě dalších poznatků. V neposlední řadě mě zaujala část knihy, která se věnuje šlechtění pšenice, přesněji řečeno její genetické modifikaci. Pro představu, uvedu malé přiblížení.

V dnešní době veškeré zemědělské společnosti prahnou po co největších možných výnosech obilí z každého pole a tak přišly na řadu genetické modifikace. Genetičtí inženýři pevně věřili, že křížení přinese velké výnosy a bezpečné produkty pro naši spotřebu. Nepřipouštěli si myšlenku, že by hybridizace mohla být pro lidi nezdavá. Jenže rozborů ukázaly, že zhruba 5 procent proteinů je zcela jedinečných a nenajdeme je u žádného z „rodičů“. U jedné rostliny se objevilo například 14 zcela nových lepkových proteinů. Když porovnáme nové odrůdy s těmi prapůvodními, zjistíme, že ty nové vykazují mnohem větší množství genů lepkových proteinů, které jsou spojovány s celiakií.⁸⁵

⁸⁴ BÍLÁ, Lea Sage. *Bez lepku: vaříme zdravě a chutně*. V Praze: Fortuna Libri, 2017. ISBN 978-80-7546-078-3.

⁸⁵ DAVIS, William. *Život bez pšenice: praktický a provokativní návod, jak zhubnout a uzdravit se*. Brno: Jota, 2013, 335 s. Populárně naučná. ISBN 978-80-7462-309-7.

Toto tvrzení poukazuje na problém, že v současné době jsou díky genetickým modifikacím obilovin mnohem větší predispozice k tomu, aby se projevila například alergie na pšenici či intolerance.

Klady bezlepkové diety

Osobám, které se stravují bezlepkově ze zdravotních důvodů, by měla dieta zmírnit nejen příznaky, ale také možné nebezpečné komplikace těchto stavů. Omezením konzumace bílého chleba, těstovin, sušenek, piva a tak podobně, se může člověku určitě zlepšit zažívání, neboť tím omezí příjem potravin, které mají vysoký obsah kalorií, ale mají nízký obsah živin.⁸⁶

Pokud je bezlepková dieta dodržována poctivě a dlouhodobě, většinou se dostaví i celkem znatelný úbytek tělesné hmotnosti.

Protože jsem ze zdravotních důvodů musela sama bezlepkovou dietu 2 roky dodržovat, mohu z vlastní zkušenosti říct, že se opravdu dostavila obrovská úleva, co se týká zažívacích potíží. Zhruba po 5 týdnech jsem začala pociťovat znatelné změny. Ustoupil pocit těžkosti, který mě do té doby doprovázel i po poměrně malé porci jídla, která v nějaké podobě obsahovala lepek, zbavila jsem se také pocitu „nafouknutého“ břicha a drobných, ale nepříjemných křečí v břiše a především jsem se po delší době konečně necítila permanentně unavená a bez energie a ustoupily i občasné bolesti hlavy.

Rizika bezlepkové diety

Protože některé bezlepkové potraviny mají vyšší glykemický index a obsahují více sacharidů, je potřeba si alespoň trochu ohlídat množství přijaté a vydané energie i

⁸⁶ BEZDĚKOVÁ, Marie. *Bezlepková dieta očima expertky: Pomáhá zhubnout, nebo škodí?* [online]. Praha: CNC, 2019 [cit. 2020-07-15]. Dostupné z: <https://www.mojezdravi.cz/zdravy-zivotni-styl/bezlepkova-dieta-ocima-expertky-pomaha-zhubnout-nebo-skodi-4918.html>

jednotlivé potraviny. Během bezlepkové diety je také důležité dodat tělu komplexní sacharidy a některé vitaminy (hlavně vitamin B).⁸⁷

Bezlepková dieta zároveň znamená vynechat celozrnné pečivo, ječmen a další plodiny. Ty obsahují důležité živiny, jako jsou železo a vláknina. Je tedy třeba doplnit je opět jinými potravinami, které tuto absenci obstojně vyplní.

Stejně jako u všech stravovacích režimů, hraje i zde velkou roli ujistění se, že strava bude opravdu vyvážená.

Závěrem této kapitoly bych ráda doplnila, kde se dle mého názoru mohou žáci nebo studenti s pojmem alternativní způsoby stravování setkat. Nedovedu říci, jak moc rozsáhlé a jakými konkrétními způsoby alternativního stravování by se mohli zabírat, to totiž záleží na každé škole a také na samotných vyučujících, ale z vlastní zkušenosti vím, že toto téma se objevuje například v některých školských zařízeních v předmětu výchova ke zdraví.

Další možností, kde se nějaké informace, související s alternativními způsoby stravování mohou studenti dozvědět, jsou různé přednášky o zdravém životním stylu, zásadách zdravého stravování atd. Mám na mysli přednášky, které jsou na školách často uskutečňovány různými externími pracovníky. Škola si tento druh doplňujícího vzdělávání, osvěty apod. akcí objedná sama, mnohdy na základě obdržených nabídek.

V neposlední řadě se zde nabízí projektová výuka a společné projekty všeobecně. Studentům je zadáno téma, které musí vypracovat a poté předložit k prezentaci. Aby se jednalo o alternativní stravování, nabízí se předměty jako zmiňovaná výchova ke zdraví nebo mě také napadá biologie.

⁸⁷ BÍLÁ, Lea Sage. *Bez lepku: vaříme zdravě a chutně*. V Praze: Fortuna Libri, 2017. ISBN 978-80-7546-078-3.

2 Praktická část

Jelikož je má diplomová práce teoreticky – výzkumná, zabývám se v empirické části kvantitativním výzkumem. Před vlastním vyhodnocením dotazníků jsem si stanovila hlavní výzkumný cíl a otázku a další čtyři dílčí cíle a výzkumné otázky.

2.1 Vymezení výzkumných cílů a otázek

Hlavní výzkumný cíl: Zjistit názory studentů vybraných středních škol ohledně alternativních způsobů stravování.

Hlavní výzkumná otázka: Jaký je vztah studentů vybraných středních škol k alternativním způsobům stravování?

Dílčí cíl č. 1: Zjistit odkud studenti znají pojem alternativní stravování.

Dílčí výzkumná otázka č 1: Kde/odkud se studenti dozvěděli o alternativním stravování?

Dílčí cíl č. 2: Zjistit, zda se studenti stravují alternativně.

Dílčí výzkumná otázka č 2: Stravují se studenti alternativním způsobem?

Dílčí cíl č. 3: Zjistit, co by studenty vedlo ke změně stravovacího směru.

Dílčí výzkumná otázka č 3: Proč by studenti změnili stravovací směr?

Dílčí cíl č. 4: Zjistit, zda se studenti domnívají, že alternativní stravování může být zdraví nebezpečné?

Dílčí výzkumná otázka č 4: Myslí si studenti, že je alternativní stravování zdraví nebezpečné?

2.1.1 Provedení výzkumu

Ve své diplomové práci jsem jako výzkumný nástroj, použila kvantitativní dotazníkové šetření. Dotazník jsem sama vytvořila, obsahuje 20 otázek (viz Příloha 1 – Dotazník). Výzkum skrze dotazník jsem zvolila z toho důvodu, že jsem chtěla oslovit větší počet studentů vybraných středních škol. V jeho úvodu jsem se velmi krátce představila a požádala jsem studenty o vyplnění. V krátkosti jsem nastínila, s jakými alternativními směry se setkají (uvedla jsem i stručný popis každého směru). Další fází je dotazník samotný. Nejprve vyznačují základní informace (identifikační otázky): typ školy, věk a pohlaví. Poté následuje filtrační otázka, která respondenty odkáže na další patřičnou otázku dle jejich zvolené odpovědi (přesněji řečeno dle sociologické encyklopedie z webu Sociologického ústavu akademie věd ČR filtrační otázka identifikuje respondenta a dá mu pokyn, která další otázka je pro něho určená, tato otázka vydělí podskupinu z dotazovaných). Otázky, které následují, jsou polouzavřené (5, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 17), uzavřené (9, 10, 12, 14, 16, 18, 19) a závěrečná (20.) otázka je otevřená. Sběr dat proběhl v období od 25. 6. 2019 do 21. 9. 2019.

Dotazník byl studentům prezentován v online podobě. Nebyl přístupný komukoliv, ale fungoval skrze odkaz (<https://www.vyplnto.cz/preview.php?id=69233>), který jsem sama rozšířila do mnou vybraných škol. Můj prvotní plán s předložením dotazníků studentům byl zpočátku jiný (chtěla jsem se do škol dostavit osobně), ale k této formě výzkumného šetření online, mě dovedlo několik okolností. Jedna z nich byla dlouhodobá pracovní neschopnost spjatá s mým těhotenstvím, což znamenalo vycházky v určitých hodinách a bohužel to téměř se všemi školami časově nekorespondovalo. Dalším faktem byl rychle se blížící konec školního roku, prázdniny a na začátku září termín mého porodu. Protože už bylo se školami vše dohodnuté, navrhli mi, ať dotazník pošlu v online verzi, právě skrze nějaký internetový průzkum. Zajištění, jak se dotazníky dostanou ke studentům, zmiňuji u každého konkrétního školského zařízení (viz další část práce).

Pro svůj výzkum k diplomové práci jsem si jako cílovou skupinu zvolila studenty vybraných středních škol. Zvolila jsem ty školy, které jsou nedaleko mého bydliště. Jednalo se o náhodně vybrané studenty z oněch středních škol. Celkem jsem oslovila 5

středních škol tak, aby byly zastoupeny jak maturitní obory, tak i ty s výučním listem. Do čtyř středních škol jsem po domluvě poslala aktivní odkaz na dotazník.

Do jedné ze škol jsem se vypravila osobně, je to Praktická škola v Jesenici. Před mateřskou dovolenou jsem v této škole pracovala, nebylo pro mne tedy obtížné domluvit si zde schůzku a časový prostor pro vyplnění, na rozdíl od zbývajících středních škol. I když jsem věděla, že se zde bude jednat pouze o 8 studentů, kteří budou dotazník vyplňovat, do školy jsem se vypravila, neboť studenti projeví o dotazník zájem. Jedná se o studenty střední školy praktické. Tato třída je součástí Základní školy a Praktické školy v Jesenici. Protože zde každoročně probíhá projekt „Týden zdraví“, kde se mimo jiné žáci a studenti zabývají docela intenzivně alternativním stravováním, byla jsem velmi zvědavá, jak si zvládnou poradit s dotazníkem. Také bych zmínila fakt, že jsem byla domluvená s asistenty pedagoga, kteří budou studentům k dispozici a budou jim nápomocní při vyplňování, ovšem zároveň jsme byli domluveni, že je nebudou nabádat například ke správné odpovědi apod. Zjednodušeně řečeno, měla jsem zájem o to, aby dotazník byl vyplněn jejich vědomostmi. S jejich souhlasem jsem byla přítomna vyplňování dotazníků u všech z nich. Musím konstatovat, že jsem byla mile překvapena jejich odpověďmi. Z projektu i z běžné výuky si pamatovali dost věcí. Až na pár drobností jim to šlo opravdu obstojně.

Další školou, kde jsem požádala o spolupráci při vyplňování dotazníku (zde už online) je Střední průmyslová škola Rakovník. Najdeme zde čtyřleté obory: strojírenství, elektrotechnika a informační technologie. Obory s výučním listem: obráběč kovů, strojní mechanik, elektrikář silnoproud. Zde jsem komunikoval s velmi milou a ochotnou paní učitelkou, která mi pomohla tím, že po domluvě se mnou rozšířila dotazník ještě ona sama prostřednictvím internetu do jejich učební skupiny studentům, které sama vyučuje a přetlumočila jim prosbu o vyplnění.

Třetí škola je Gymnázium Zikmunda Wintra Rakovník. I zde jsem měla štěstí na ochotnou paní učitelku, která mi přislíbila, že svým studentům připomene odkaz na dotazník a požádá je o spolupráci.

Čtvrtá v pořadí je Zemědělská škola Rakovník. Jsou zde studijní obory agropodnikání, ekologie a životní prostředí a chovatelství. Opět další ochotná vyučující, která mě sama kontaktovala, zda by mohla dotazník předložit svým studentům v rámci výuky ICT.

Poslední, pátou, školou, je Integrovaná střední škola Rakovník. Na této škole jsou dva maturitní obory. První z nich je čtyřletý, cestovní ruch a stravovací služby a ten druhý je nástavbový obor dvouletý, podnikání. Další čtyři obory jsou tříleté s výučním listem: kuchař, kuchařka – číšník, servírka, kominík, truhlář a zedník. Tentokrát jsem musela přistoupit na domluvu, že mám odkaz na dotazník poslat a oni sami ho budou sdílet mezi studenty. Ještě ten den mi zároveň sdělili, že viděli některé studenty dotazník vyplňovat.

Celkem jsem tedy obdržela kompletně 187 vyplněných dotazníků. I když neznám přesné počty, kolik studentů bylo z každé školy, vím, že se zúčastnily opravdu všechny mnou oslovené a požádané školy.

2.1.2 Vyhodnocení dotazníku

Jak jsem již zmiňovala, dotazník obsahoval 20 otázek. Vyplnilo ho celkem 187 respondentů. Dle záznamů, které mám k dispozici v rozšířené předplacené verzi internetového průzkumu, byla návratnost dotazníků 63 %. Návratnost je dána poměrem vyplněných a zobrazených dotazníků. Je zde navíc uvedena poznámka, že nejsou bráni v potaz ti respondenti, kteří ani nezobrazovali úvodní text. Když se nad tím zamyslím a vezmu v potaz veškeré okolnosti, myslím si, že je to celkem uspokojivé číslo, aby byly výsledky akceptovatelné. Snažila jsem se dotazník sestavit tak, aby jeho vyplňování nezabralo víc jak 10 minut času. V průměru to potom bylo 8 minut a 20 vteřin. Nashromážděné výsledky dotazníkového šetření jsem si prostudovala. U polootevřených otázek a u jedné otevřené jsem si detailně pročetla veškeré uvedené odpovědi. Ty, co byly hodně podobné či dokonce stejné jsem si přepsala do shodných formulací. Na základě získaných dat jsem sama vytvořila grafy a tabulky, které se zde, ve výsledcích dotazníkového šetření vyskytují.

2.2 Výsledky dotazníkového šetření

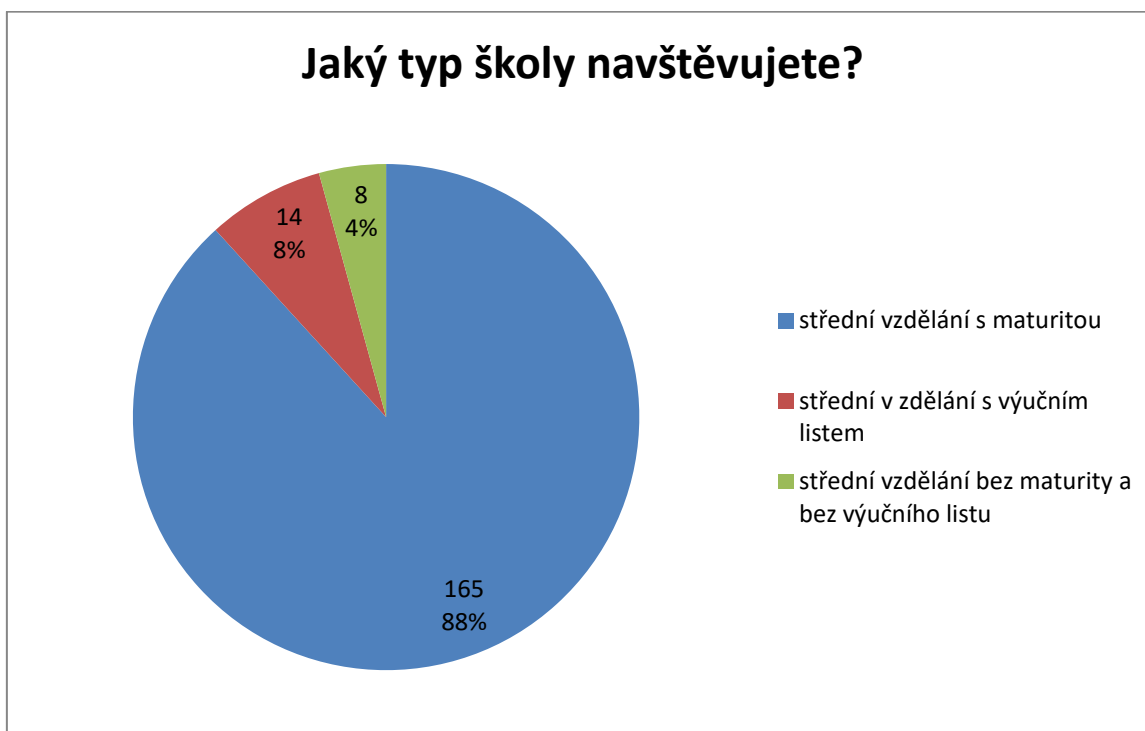
Otázky a výsledky jsou následující.

Pro lepší přehlednost jsou výsledky doplněny konkrétním grafem nebo tabulkou a následně okomentovány. Data jsou také shrnuta v textu.

Otázky číslo 1, 2 a 3 zjišťují základní informace, jsou tedy identifikační.

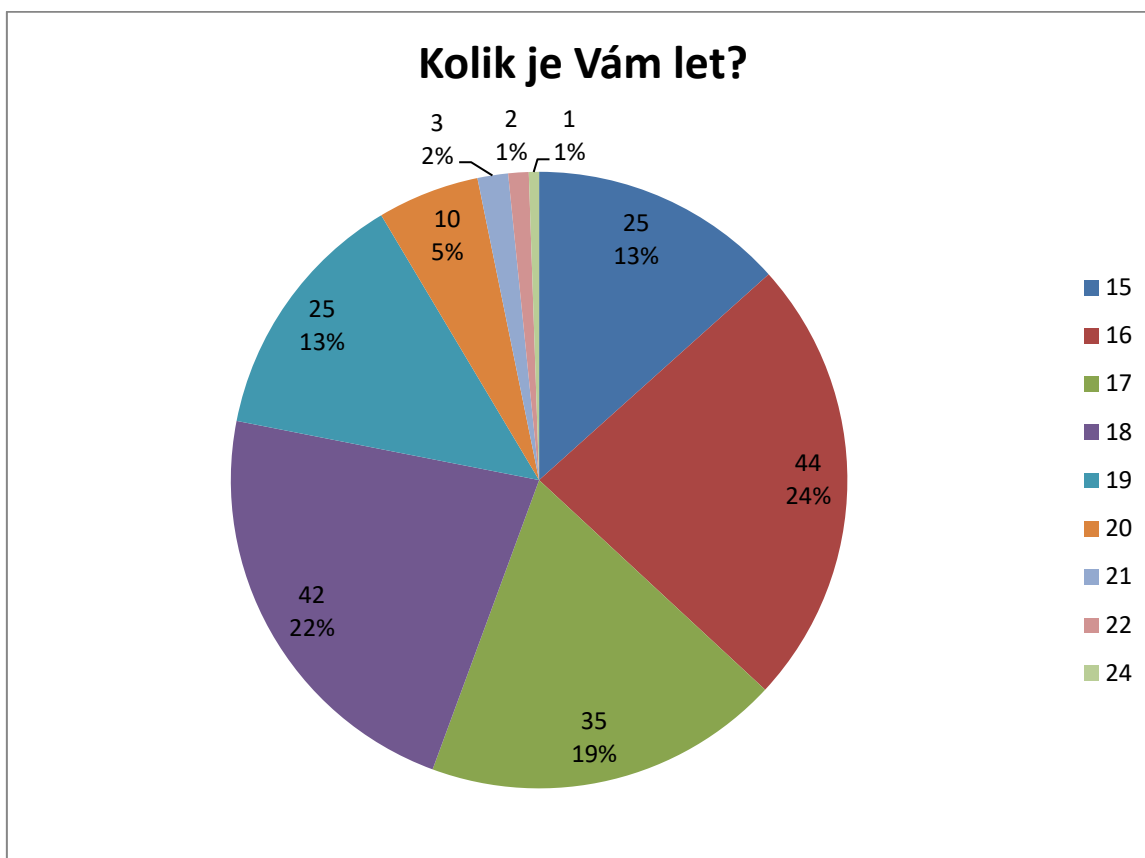
Otázka 4. je filtrační.

Poté už se vyskytují otázky polouzavřené i zavřené a závěrečná otevřená.



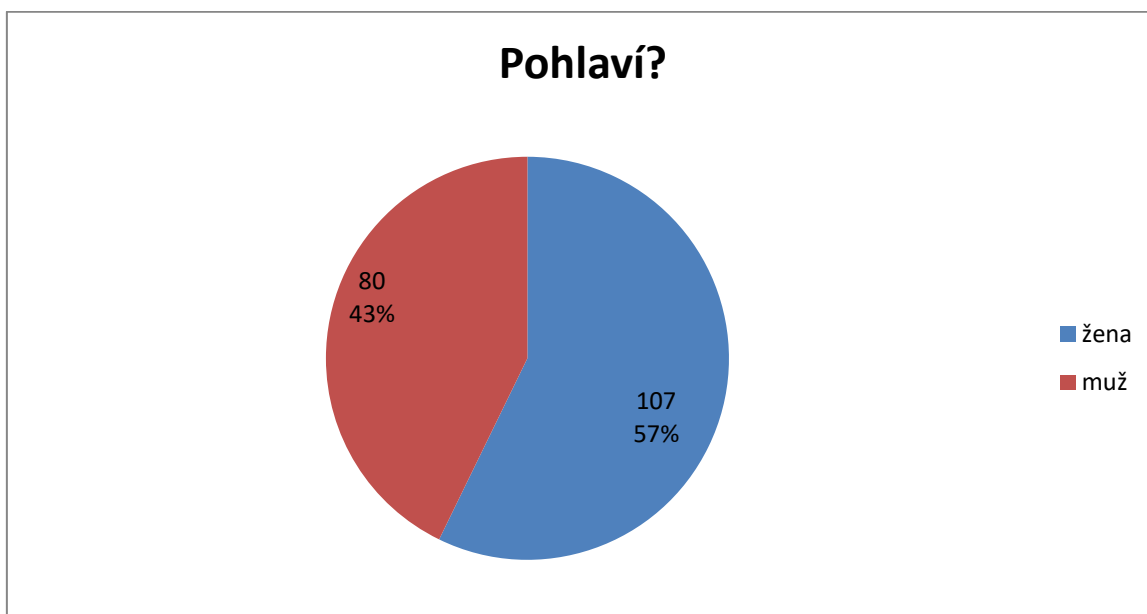
Graf č. 1 – Typy škol

Na otázku č. 1 odpovědělo 187 respondentů. V grafu je znázorněn počet studentů v zastoupení pro každý typ školy. Střední vzdělání s maturitou navštěvuje 165 studentů z dotázaných, střední vzdělání s výučním listem studuje 14 osob z dotázaných a 8 studentů je z typu střední školy bez maturity a bez výučního listu. Počty studentů jsou převedeny také na procenta. V procentuálním zastoupení vyplnilo dotazník se středním vzděláním s maturitou 88 % z celkového počtu. Střední vzdělání s výučním listem je zde zastoupeno 8 % a 4% jsou studenti středního vzdělávání bez maturity a bez výučního listu.



Graf č. 2 – Věk

Na otázku č. 2 opět odpovídalo všech 187 respondentů. Jejich věkové rozpětí bylo 15 až 24 let, s výjimkou, že se neobjevil ani jeden člověk ve věku 23 let. Patnáctiletých bylo 25, šestnáctiletých 44, sedmnáctiletých 35, osmnáctiletých 42, devatenáctiletých 25, dvacetiletých 10, jednadvacetiletí byli 3 studenti, dvaadvacetiletí byli 2 a čtyřadvacetiletý byl ze všech studentů 1. V procentuálním zastoupení bylo nejvíce studentů ve věku 16 let, konkrétně 24 %. Kousek za nimi s 22% byl věk 18 let. Studentů ve věku 17 let bylo 19 %. Se stejným počtem 13 % byli respondenti ve věku 15 a 19 let. Dvacetiletých bylo 5 %, jednadvacetiletých to byla 2 % z celkového počtu a 1 % tvořili studenti ve věku 22 a 24 let. Z tohoto šetření tedy vyplývá, že nejpočetnější věkovou kategorií respondentů tvořili studenti vybraných středních škol ve věku 16, 17 a 18 let.



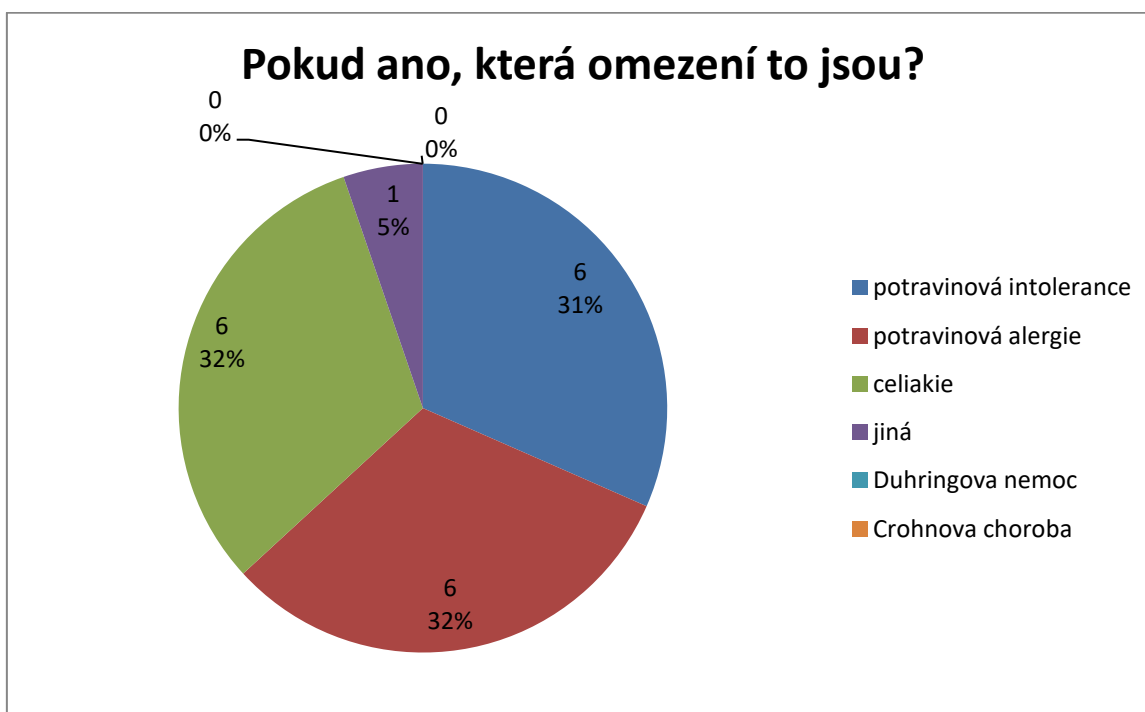
Graf č. 3 – Pohlaví

U otázky č. 3 z celkového počtu 187 osob vyplnilo dotazník 107 žen a 80 mužů. Ženy jsou zde v zastoupení 57 % a mužů je 43 %. Rozdíl v počtu mužů a žen není tak markantní. Zastoupení žen převyšuje zastoupení mužů z celkového počtu jen o 14 %.



Graf č. 4 – Zda mají studenti zdravotní omezení

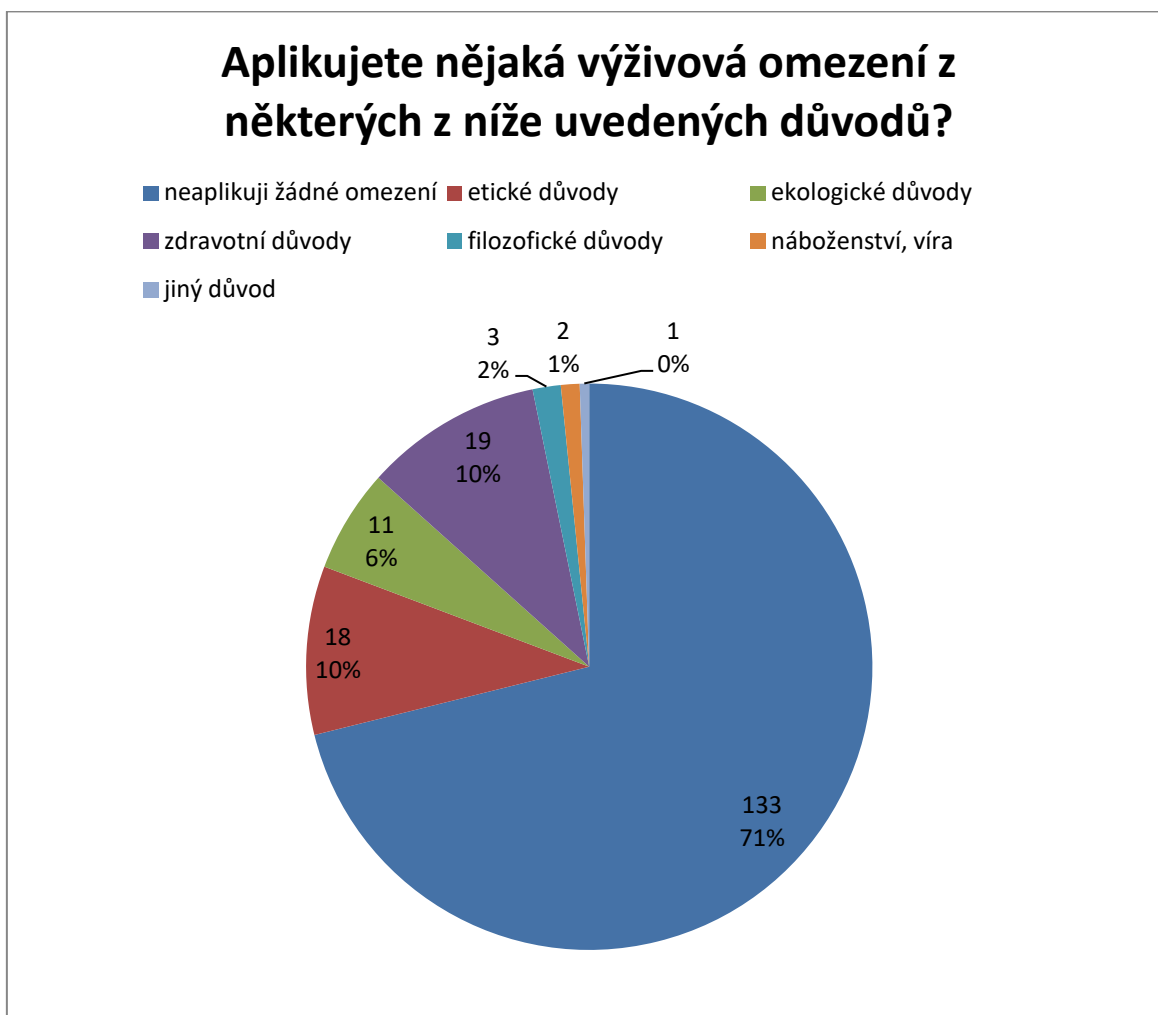
Na otázku č. 4 odpovědělo 168 studentů z dotazovaných v šetření, že nemají žádné zdravotní omezení související s výživou. 19 studentů uvedlo, že nějaké zdravotní omezení ve výživě mají. Z celkového počtu je 90 % studentů bez omezení a 10 % studentů nějaké má. Tato otázka byla v online dotazníku nastavena jako filtrační. Ti, co odpověděli, že zdravotní problém mají, byli přesměrováni na otázku č. 5, která byla pouze pro tyto jedince. Studenti, kteří vybrali variantu ne, žádný problém nemáme, byli odkázáni rovnou na otázku č. 6, na kterou ale odpovídali i studenti se zdravotními omezeními, byla tedy pro všechny respondenty bez rozdílu.



Graf č. 5 – Typy omezení

Z celkového počtu 187 osob, je 19 studentů, kteří uvedli, že mají nějaké zdravotní omezení týkající se výživy, objevují se zde shodné počty ve třech skupinách. 6 studentů uvedlo, že mají potravinovou intoleranci a dalších 6 označilo, že mají potravinovou alergii. Celiakie se vyskytuje u 6 osob a 1 z dotazovaných osob uvedla možnost jiná a doplnila, že se jedná o diabetes I. typu. Žádný z dotazovaných jedinců neuvědl variantu Duhringova nemoc nebo Crohnova choroba, tedy 0 %. Skupiny potravinové intolerance, alergie i celiakie jsou

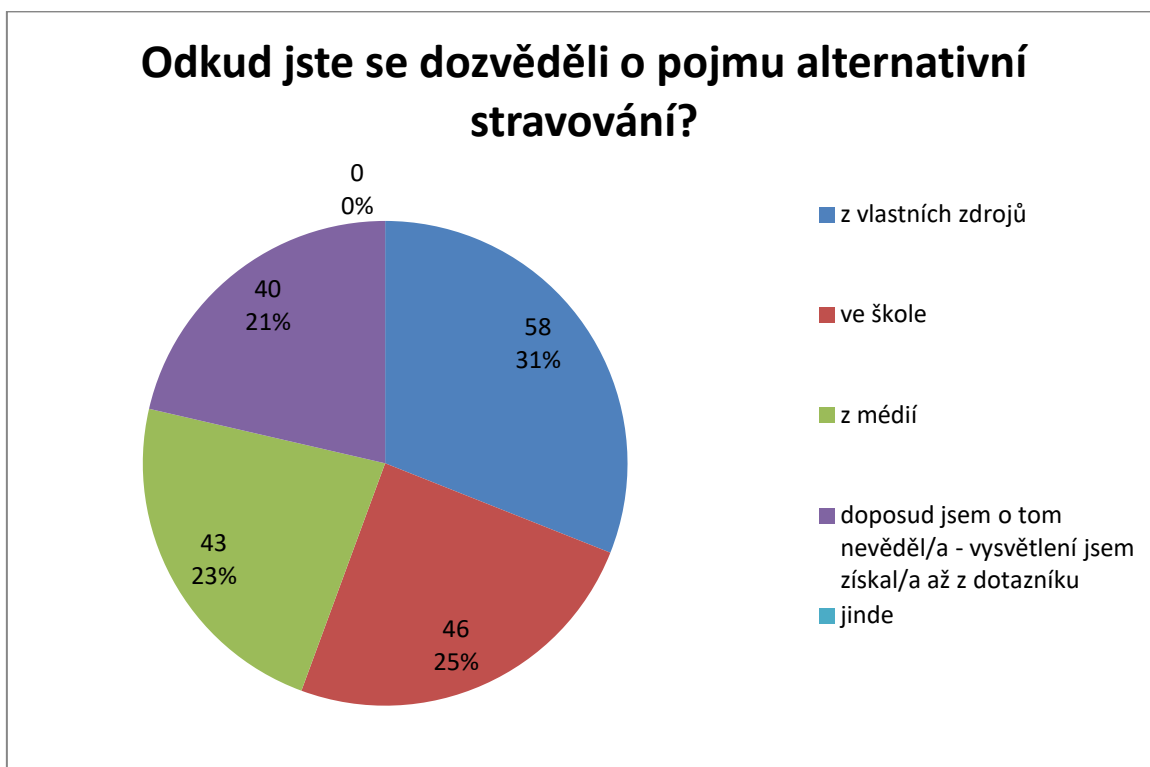
shodně zastoupeny 32 %. 5 % je pak zastoupena možnost jiná, zde konkrétně diabetes I. typu.



Graf č. 6 – Aplikace výživových omezení

U otázky č. 6 z dotazníkového šetření vyplývá, že celkem 133 studentů tedy 71 % ze 187 dotázaných neaplikuje žádná výživová omezení. Další studenti některá výživová omezení uplatňují, jedná se o následující: 18 z etických důvodů (10 %), 11 z důvodů ekologických (6 %), 19 ze zdravotních důvodů (10 %), 3 z filozofických (2 %), 2 z důvodu náboženství či víry (1 %) a 1 osoba uvedla jiný důvod, konkrétně kvůli vlastní osobě a svému

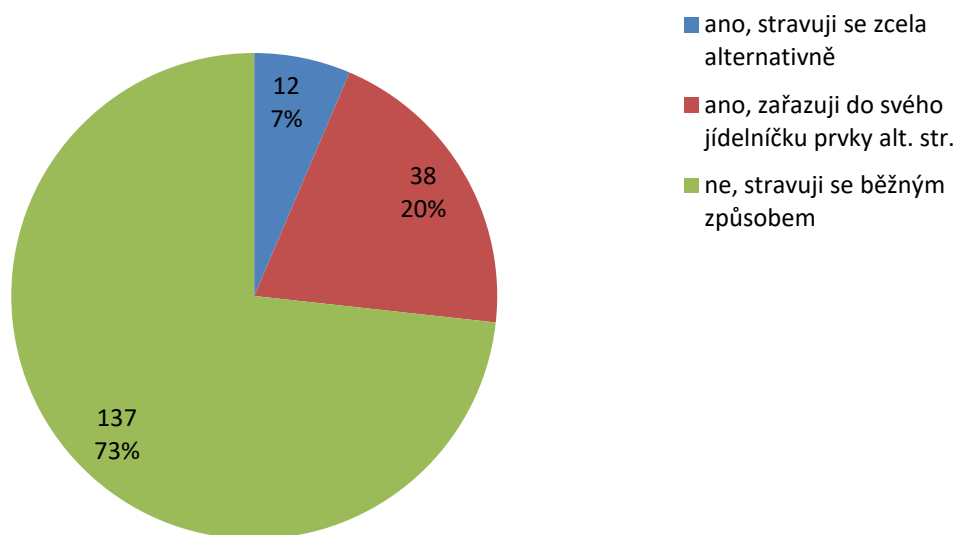
estetickému vzezření (program to v tomto zastoupení 1 osoby převedl na 0 %, neboť byl nastaven na celá čísla, jinak by to po vlastním přepočtu bylo zhruba 0,5 %).



Graf č. 7 – Odkud se studenti dozvěděli o alternativním stravování

Na otázku č. 7 odpovídalo opět všech 187 respondentů. 31 % dotazovaných uvedlo (58 studentů), že o problematice se dozvěděli z vlastních zdrojů, myšleno od přátel, rodiny atp. Ostatní hodnoty jsou celkem vyrovnané. 25 % (46 studentů) uvedlo, že se o tématu dozvěděli ve škole, dalších 23 % (43 studentů) tvrdí, že z médií a celkem překvapivý je pro mě výsledek 21 % (zbývajících 40 studentů), kteří odpověděli, že se o pojmu dozvěděli až v průvodním textu dotazníkového šetření. Nikdo z dotazovaných studentů nezvolil variantu, že by se o problematice dozvěděl jinde.

Stravujete se zcela alternativně nebo do svého jídelníčku alespoň zařazujete prvky nějakého alternativního stravování?

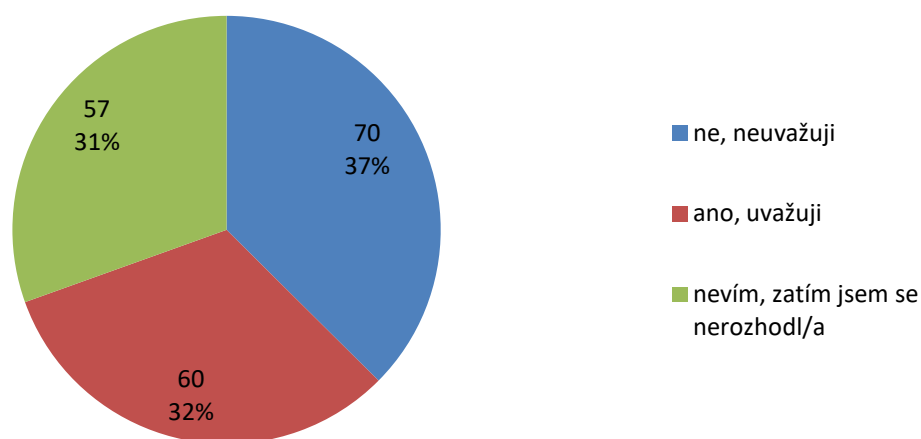


Graf č. 8 – Zjištění ohledně stravování

Na otázku č. 8 odpovídalo 187 osob. 73 % (tedy 137) dotazovaných studentů odpovědělo, že se nestravují alternativně, ale běžným způsobem. Dalších 20 % (38 studentů) do svého jídelníčku zařazuje některé prvky alternativní výživy a 7% (12 studentů) uvedlo, že se stravují zcela alternativně.

Těchto 12 osob uvedlo i způsob, jakým se stravují. Vyskytuje se mezi nimi 6 vegetariánů, 2 vegani a 4 jedinci stravující se bezlepkově.

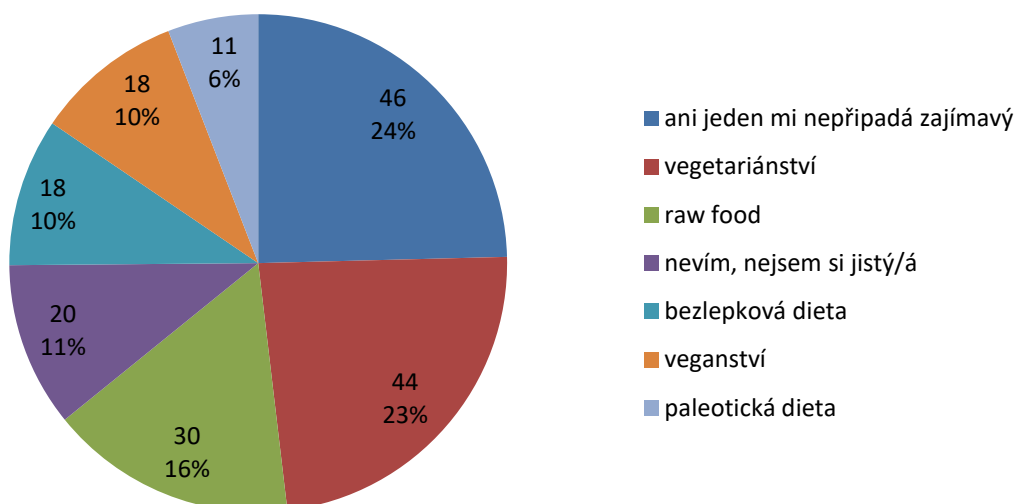
Uvažujete, že byste zavedli alespoň nějaký prvek alternativního způsobu stravování do svého běžného jídelníčku?



Graf č. 9 – Úvaha o zavedení alternativního stravování

Na tuto otázku odpovědělo všech 187 respondentů. Odpovědi dotazovaných jsou zde dle mého názoru poměrně vyrovnané, protože 70 studentů o zavedení prvku alternativního stravování neuvažuje vůbec, v přepočtu je to 37 %. 60 studentů o zavedení některého z prvků alternativní výživy uvažuje, v přepočtu 32 % a 57 studentů, tedy 31 % dotazovaných se zatím nerozhodli. Zjišťuji tedy, že v tomto případě není zcela jednoznačná odpověď, která by převyšovala ve svém počtu nějakým extrémním rozdílem ty další.

Jak jsem zmiňovala v úvodu dotazníku, pro svou práci jsem si vybrala 5 konkrétních alternativních způsobů stravování. Který směr Vám připadá nejzajímavější?



Graf č. 10 – Atraktivita alternativních směrů výživy

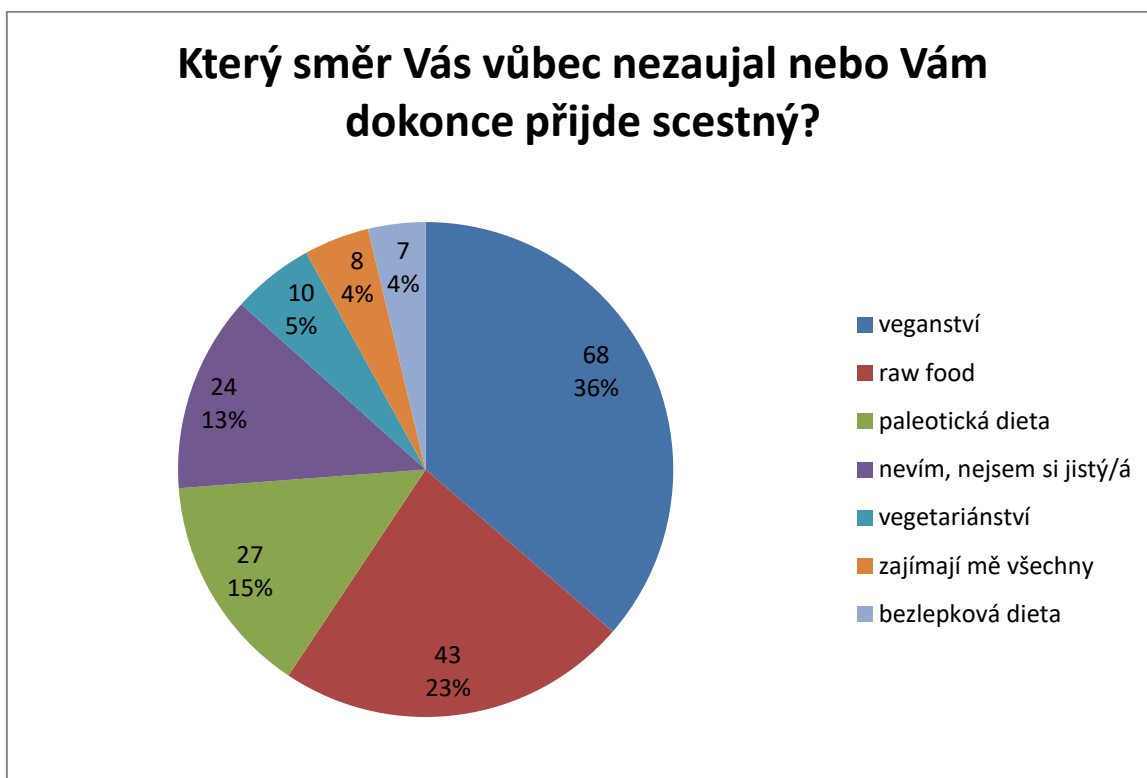
Na otázku č. 10 odpovídalo 187 osob. Na první pozici se v této otázce dostala odpověď studentů, že ani jeden směr jim nepřipadá zajímavý, konkrétně tak uvedlo 46 studentů, v přepočtu 24 %. Druhé místo zde obsadilo vegetariánství, to zaujalo 44 z dotázaných, tedy 23 %. Na dalším místě je raw food, volilo ho 30 studentů, tedy 16 %. 20 studentů, 11 % si nebylo jistých. Zbylé pozice patřily shodně bezlepkové dietě a veganství s 18 osobami, což je 10 % a 11 osob, tedy v přepočtu 6 % z dotazovaných označilo, paleo dietu.

Tabulka č. 1 – Seznam odpovědí proč studentům který směr připadá nejatraktivnější

Proč?		
Odpovědi	Počet, kolikrát se daná odpověď objevila	Zastoupení v %
Je to v souladu s přírodou	47	19 %
Jednoduchá příprava	41	17 %
Atraktivita chutí	38	16 %
Je to v souladu s mým přesvědčením	38	16 %
Dostupnost potravin	34	14 %
Je to trend	23	9,5 %
Finanční dostupnost	13	5 %
Nevím	5	2 %
Lehká stravitelnost	2	1 %
Protože se v naší rodině vyskytují zdravotní potíže se zažíváním a jiné stravování pomáhá ke zlepšení	1	0,5 %

Celkem se vyskytlo 242 odpovědí.

Odpovědi na otázku č. 11 jsem záměrně vložila do tabulky, neboť u této otázky měli studenti možnost zvolit si více možností a ne jen jednu nebo se dokonce rozepsat. Respondenti odpovídali, proč jim jaký směr alternativního stravování připadá nejzajímavější (souvislost s předchozí otázkou číslo 10). Nejčastěji byla označována varianta, že je to v souladu s přírodou, objevilo se 47x (tedy 19 %), dále jednoduchá příprava 41x (17 %), atraktivita chutí a to, že je to v souladu s jejich osobním přesvědčením se umístili se stejným počtem 38x (16 %), dostupnost potravin se objevila 34x (14 %), je to trend byl 23x (9,5 %), finanční dostupnost uvedena 13x (5 %). Další odpověď byla nevím 5x (2 %). Jedenkrát se objevila lehká stravitelnost (1 %) a jeden respondent uvedl zdravotní potíže v rodině, které se lepší při jiném stravování (0,5 %).



Graf č. 11 – Neatraktivita alternativních směrů výživy

Na otázku č. 12 odpovídalo 187 studentů. 68 studentů označilo, že je vůbec nezaujalo veganství, v přepočtu je to 36 %. 43 osobám se nezamlouvá raw food, tedy 23 %. Dalším 27 se nelíbí paleotická dieta, celkem 15 % z dotazovaných. 23 osob si není jistých, což je 13 %. Na dalších pozicích jsou vegetariánství 10 osob, 5 %, 8 lidí, 4 % zajímají všechny směry a 7 lidem, 4 % přijde neatraktivní bezlepková dieta.

Tato otázka se ukázala jako nevhodně položená, protože jsou to v podstatě otázky dvě (který směr Vás nezaujal a který Vám přijde scestný). Totiž to, že někoho něco nezaujme, neznamená, že to považuje za scestné.

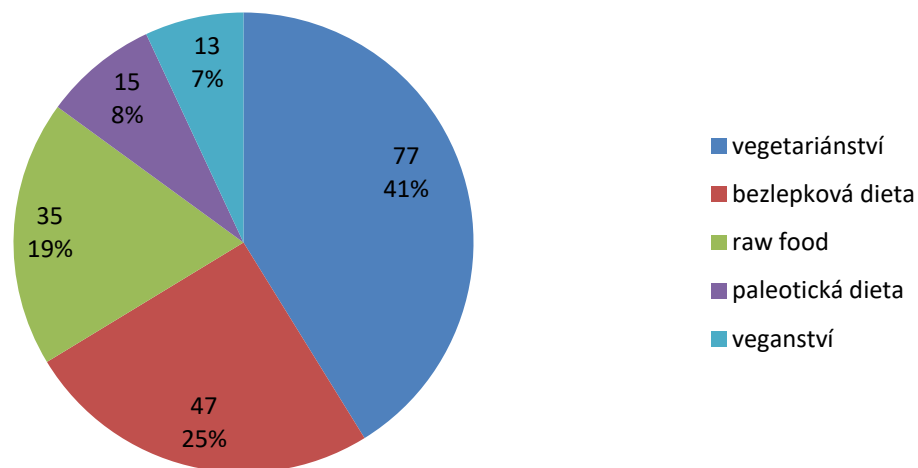
Tabulka č. 2 – Seznam odpovědí proč studentům který směr připadá neatraktivní či scestný

Proč?		
Odpovědi	Počet, kolikrát se daná odpověď objevila	Zastoupení v %
Nejsou zde zastoupeny veškeré živiny	74	31 %
Není to chutné nebo chuťově atraktivní	56	24 %
Je to finančně náročné	25	11 %
Je to časově náročné na přípravu	22	9 %
Suroviny nejsou dostupné v běžných sítích prodejen	11	5 %
Není to trend	11	5 %
Kvůli absenci živin	11	5 %
Nehodí se pro evropské podnebí	10	4 %
Není to zdravé	8	3 %
Paleo se mi nezamlouvá, moc masa a moc tuků	4	2 %
Vše mi připadá nezajímavé	3	1 %

Celkem se vyskytlo 235 odpovědí.

U otázky č. 13 bylo opět možné vyznačit víc variant a popřípadě napsat vlastní odpověď. Nejvíce početná odpověď se 74 označeními (31 %) byla, že zde nejsou zastoupeny veškeré potřebné živiny. 56 lidí (24 %) považuje alternativní stravování za chuťově neatraktivní. 25 dotazovaným (11 %) to připadá náročné jak finančně, tak i časově na přípravu. 11 studentů (5 %) vybralo varianty, že suroviny nejsou běžně dostupné, že to není trend a chybí zde živiny. 10 lidí (4 %) si myslí, že se to nehodí pro evropské podnebí, dalších 8 osob (3 %) se domnívá, že to není zdravé. U 4 studentů (2 %) se objevil názor, že paleo dieta obsahuje moc masa a tuků. 3 dotazovaným jedincům (1 %) se zdá vše nezajímavé.

Pokud byste si měli zvolit nějaký alternativní způsob stravování, jaký by to byl?



Graf č. 12 – Volba alternativního způsobu stravování

Na otázku č. 14 odpovědělo všech 187 osob. 77 studentů dle dotazníkového šetření uvedlo, že by si vybrali vegetariánství. Je jich tedy 41 %. Dalších 47 volilo bezlepkovou dietu, celkem 25 %. Raw food označilo 35 respondentů, celkem 19 %. Paleolitickou dietu označilo 15 studentů, to je 8 %. A 13 lidí by zvolilo veganství, v přepočtu tedy 7 %.

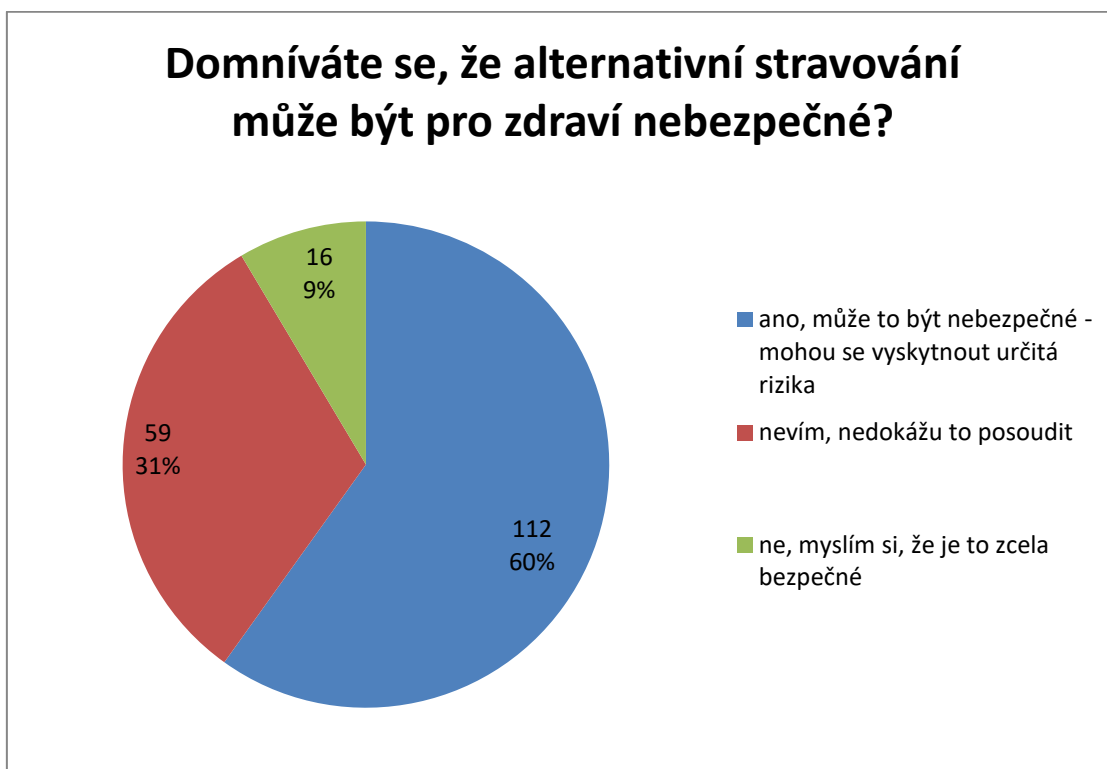
Zjistila jsem, že tato otázka by mohla být podobná s otázkou č. 10. Ukázalo se tak až při vyhodnocování vyplněných dotazníků. Této skutečnosti jsem tedy využila a použila jsem při komparaci dat.

Tabulka č. 3 – Důvody ke změně stravovacího směru

Proč?		
Odpovědi	Počet, kolikrát se daná odpověď objevila	Zastoupení v %
Nemoc, zdravotní potíže	121	35 %
Lepší pocit z vlastní osoby	63	18 %
Přesvědčení o zdravotní prospěšnosti	49	14 %
Lehká stravitelnost jídel	37	11 %
Etické důvody	26	8 %
Rozmanitost a atraktivita chutí	24	7 %
Dostupnost surovin	15	4 %
Náboženství, víra	4	1 %
Žádné důvody by mě nepřesvědčily	3	1 %
Abych byl/a zajímavější pro okolí	2	1 %

Celkem se vyskytlo 344 odpovědí.

Otázka č. 15 nabízela respondentům možnost, vybrat více variant odpovědí či dopsat svou vlastní. Jednoznačným argumentem pro změnu stravovacího směru by pro většinu byly zdravotní potíže či nemoc. Tato varianta se objevila 121x (tedy u 35 % dotazovaných). Dále by to studenti udělali pro lepší pocit z vlastní osoby, označeno 63x (18 %). Zdravotní prospěšnost se objevila 49x (14 %). Lehká stravitelnost jídel 37x (11 %). Etické důvody se objevily 26x (8 %). Atraktivitu a rozmanitost chutí studenti označili 24x (7 %). 15x vyznačena dostupnost surovin (tedy 4 %). 4x (1 %) by to bylo kvůli víře a náboženství. 3x se objevila odpověď, že nejsou žádné důvody, které by studenty ke změně stravovacího směru přesvědčily (také 1 %). 2x se v dotazníku objevila odpověď, abych byl/a zajímavější pro okolí (přepočteno na 1 %)



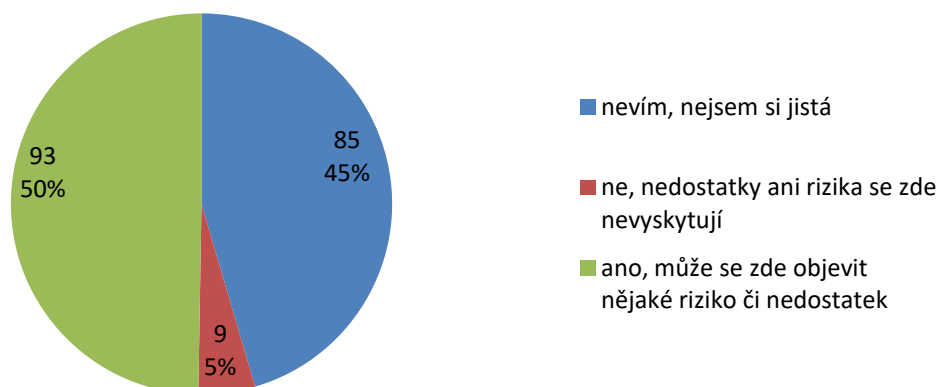
Graf č. 13 – Možná nebezpečnost alternativního stravování pro zdraví

Na otázku č. 16 odpovědělo všech 187 respondentů. 112 studentů zde zvolilo variantu, že to může být nebezpečné a mohou se vyskytnout určitá rizika, domnívá se tedy tak 60 %. 59 respondentů, 31%, nevím nebo nedovedou posoudit, zda nějaké nebezpečí hrozí nebo ne. 16 z dotazovaných, tedy 9 % se domnívá, že je to zcela bez rizik, tudíž bezpečné.

U této otázky byla možnost, že když si dotazovaní zvolí odpověď ano, může to být nebezpečné nebo se mohou vyskytnout určitá rizika, mohli by doplnit, o co by šlo.

U zmiňovaných 112 studentů, kteří tuto možnost vybrali, se objevovaly tyto varianty: nedostatek živin (47x), nedostatek vitaminů (18x), nedostatek vitamínu B (10x), únava a oslabení, absence energie (6x), zažívací potíže (3x) a podvýživa (2x). Po sečtení je patrné, že ne všichni ze 112 kladně odpovídajících uvedli k zaškrtnuté odpovědi i svou variantu, ale 86 odpovědí považují za uspokojivé číslo.

Domníváte se, že některý ze zde zmiňovaných způsobů alternativního stravování může mít nějaká rizika či nedostatky? Pokud si myslíte že ano, zamyslete se prosím a zkuste nějaké riziko či nedostatek uvést.

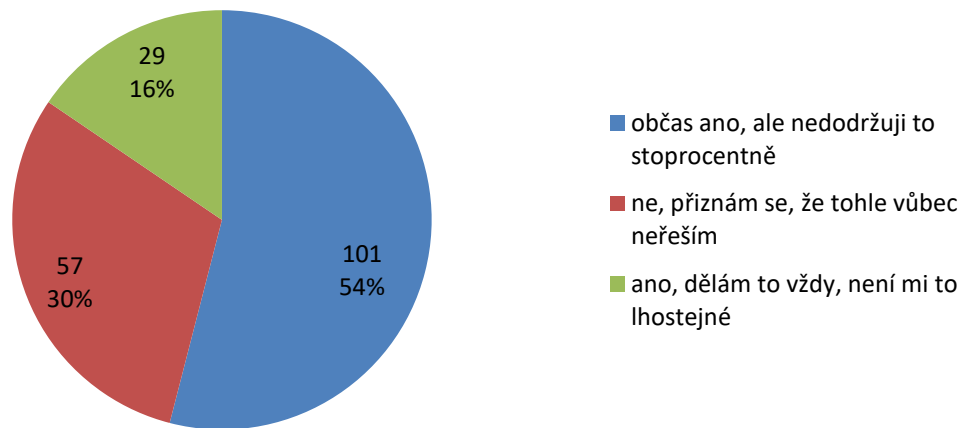


Graf č. 14 – Možná rizika a nedostatky alternativního stravování

Na otázku č. 17 odpovědělo 187 dotazovaných. 85 studentů, tedy 45 %, že neví a nejsou si jistí, zda může mít alternativní stravování nějaká rizika či nedostatky. 9 osob, 5 % uvedlo, že nejsou žádná rizika ani nedostatky. 93 respondentů, 50 % uvedlo, že se může nějaké riziko nebo nedostatek objevit.

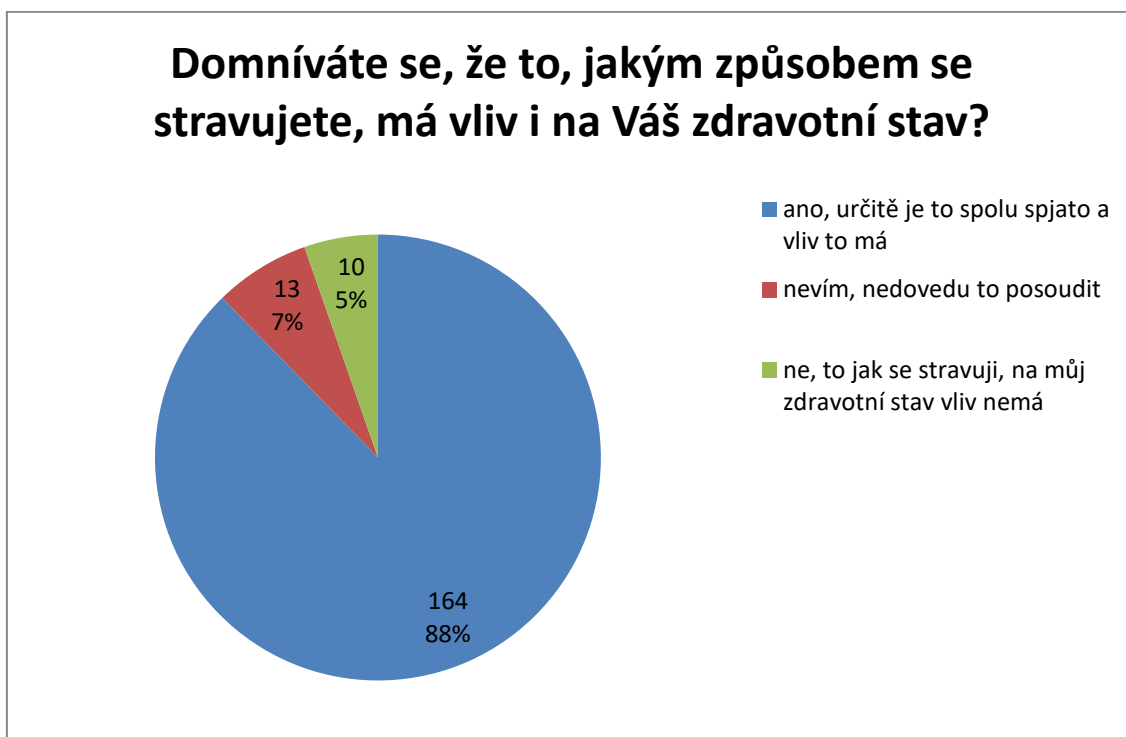
U zmíněných 93 osob, které uvedly variantu, že se některá rizika či nedostatky mohou objevit, byly odpovědi následující: absence nebo nedostatek živin (50x), absence nebo nedostatek vitaminů (18x), absence nebo nedostatek vitamínu B (10x), oslabení, únava či ztráta energie (6x), možná podvýživa (3x), zažívací potíže (2x), riziko nemocí spojené s konzumací syrového masa (2x), anémie (1x), hypervitaminóza a hypokalcemie (1x).

Hlídáte si/čtete/sledujete složení potravin, které kupujete nebo, které Vám jsou předloženy?



Graf č. 15 – Sledování složení potravin

Na otázku č. 18 odpovědělo všech 187 dotazovaných. 101 studentů, tedy 54 %, že sledují složení potravin občas. 57 respondentů, 30 % uvedlo, že tohle neřeší vůbec. 29 dotázaných, 16 %, to dělá vždy, protože jim to není lhostejné.



Graf č. 16 – Způsob stravování a vliv na zdraví

Na otázku č. 19 odpovědělo 187 respondentů. 164 studentů vybralo variantu, tedy 88 %, že to jakým způsobem se stravujeme je spolu spjato a vliv na zdraví to určitě má. 13 studentů, 7%, označilo, že to neví a nedovedou to posoudit. 10 z dotazovaných, v přepočtu 5 % uvedlo, že to jak se stravují, nemá vliv na jejich zdravotní stav.

Tabulka č. 4 – Možná prospěšnost při zařazení alternativního stravování do jídelníčku

Zamyslete se prosím a zkuste napsat alespoň jednu věc, v čem byste viděli prospěšnost zařazení alternativního stravování do běžného jídelníčku?		
Odpovědi	Počet, kolikrát se daná odpověď objevila	Zastoupení v %
Zlepšení zdraví	41	15 %
Prospěšnost pro tělo	22	8 %
Eliminace civilizačních chorob v souvislosti se špatným stravováním	22	8 %
Větší zastoupení živin	20	7 %
Hubnutí	20	7 %
Odlehčení organismu	19	7 %
Rozvoj ekologie, prospěšnost pro ekologii	19	7 %
Ušetření života zvířat	18	7 %
Budování imunity	17	6 %
Zlepšení životního prostředí, prospěšnost pro přírodu	17	6 %
Lepší trávení	15	6 %
Nevím, nenapadá mě nic konkrétního	15	6 %
Znalost chutí a surovin	14	5 %
Nevidím v tom prospěch	4	2 %
Snížení hladiny cholesterolu	3	1 %
Možná lepší dostupnost potravy pro všechny	3	1 %
Úbytek diabetu II. stupně	2	1 %

Celkem se vyskytlo 271 variant odpovědí.

Otázka č. 20 byla otevřená a tak studenti psali vlastní odpovědi. Po důkladném přečtení jsem si vypsala veškeré odpovědi a přepsala jsem do tabulky. U některých jsem poupravila formulaci, protože byly obsahově a svou podstatou totožné. Největší prospěch vidí studenti ve zlepšení zdraví, uvedeno 41x (15 %). 20x (8 %) uváděli prospěšnost pro tělo a eliminaci civilizačních chorob v souvislosti se špatným stravováním. Dále uvádí větší zastoupení živin a hubnutí, 20x (7 %). Poté se objevilo 19x odlehčení organismu a prospěšnost pro ekologii a její rozvoj (7 %). 18x (7 %) se objevila odpověď ušetření života zvířat. Budování imunity a zlepšení životního prostředí či prospěšnost pro přírodu 17x (6 %). 15x se objevily odpovědi lepší trávení a také, že zrovna neví (tedy 5 %). Znalost chutí a surovin 14x (také 5 %). 4 odpovědi byly takové, že v tom nevidí prospěch (v přepočtu 2 %). 3x se vyskytla varianta snížení hladiny cholesterolu a stejně tak i možná lepší dostupnost potravy pro všechny (1 %). 2x byla zastoupena odpověď úbytek diabetu II. stupně (také přepočteno na 1 %).

2.3 Diskuze

Hlavní výzkumný cíl: Zjistit názory studentů vybraných středních škol ohledně alternativních způsobů stravování.

Hlavní výzkumná otázka: Jaký je vztah studentů vybraných středních škol k alternativním způsobům stravování?

K vyhodnocení hlavního výzkumného cíle jsem využila otázky z dotazníku č. 8, 9, 10, 11, 12, 13 a 17.

Tabulka č. 5 – Porovnání nejčtenějších odpovědí vybraných otázek

Otázka č.	Pořadí a četnost vybraných odpovědí		
	1.	2.	3.
8) Stravujete se zcela alternativně nebo do svého jídelníčku zařazujete alespoň nějaké prvky alternativního stravování? (187 respondentů)	Ne 137x 73 %	Ano, zařazuji prvky 38x 20 %	Ano, stravuji se zcela 12x 7 %
9) Uvažujete, že byste zavedli alespoň nějaký prvek alternativního stravování do svého běžného jídelníčku? (187 respondentů)	Ne 70 x 37 %	Ano 60x 32 %	Nevím 57x 31 %
10) Jak jsem zmiňovala v úvodu dotazníku, pro sovu práci jsem si vybrala 5 konkrétních alternativních způsobů stravování. Který směr Vám připadá nejzajímavější? (187 respondentů)	Ani jeden 46x 24 %	Vegetariánství 44x 23 %	Raw 30x 16 %
11) Proč? *souvislost s otázkou č. 10 (242 odpovědí)	V souladu s přírodou 47x 19 %	Jednoduchá příprava 41x 17 %	Atraktivita chutí, v souladu s osobním přesvědčením 38x 16 %
12) Který směr Vás vůbec nezaujal nebo Vám dokonce přijde scestný? (187 respondentů)	Veganství 68x 36 %	Raw 30x 23 %	Paleo 27x 15 %
13) Proč? *souvislost s otázkou č. 12 (235 odpovědí)	Nezastoupení živin 74x 31 %	Neatraktivita chutí 56x 24 %	Finanční náročnost 25x 11 %
17) Domníváte se, že některý ze zde zmiňovaných způsobů alternativního stravování může mít nějaká rizika či nedostatky? Pokud si myslíte, že ano, zamyslete se prosím a zkuste nějaké riziko či nedostatek uvést. (187 respondentů)	Ano, má 93x 50 % (nedostatek živin, únava a ztráta energie, absence vit.)	Neví 85x 45 %	Ne, nemá 9x 5 %

Na mou otázku, zda se studenti stravují alternativně nebo do svého jídelníčku zařazují prvky alternativního stravování, odpovědělo 137 (73 %) respondentů, že se nestravují alternativně. Dalších 38 (20 %) studentů do svého jídelníčku prvky alternativní výživy zařazuje a 12 (7 %) dotazovaných se stravuje zcela alternativně.

Otázku, jestli studenti uvažují, o zavedení alespoň nějakého prvku alternativního způsobu stravování do svého běžného jídelníčku zodpovědělo 70 studentů (37 %), že neuvažuje, 60 studentů (32 %), že o tom určitě uvažuje a 57 (tedy 31 %) studentů se zatím nerozhodlo. Všechny tyto hodnoty jsou dosti vyrovnané, proto je potřeba je všechny zohlednit.

Na otázku, který směr se zdá studentům nejvíce zajímavý odpovědělo 46 dotázaných (24 %), že ani jeden, dalších 44 (tedy 23 %) uvedlo, že nejzajímavější se jim zdá vegetariánství. 30 studentů (16 %), uvedlo raw food. Navazovala otázka, proč jim připadá nejzajímavější. Z 242 celkových odpovědí, které se objevily, uvedu opět první tři místa. 47 studentům (19 %) to přijde v souladu s přírodou, 41 studentů (17 %) uvedlo jednoduchou přípravu jídel a 38 osob (16 %) uvedlo atraktivitu chutí a zároveň soulad s jejich osobním přesvědčením.

U otázky, který směr je nezaupal nebo jim přijde scestný, se 68 studentů (tedy 36 %) vyjádřilo k veganství. Na dalším místě pak byla raw food 43x (tedy 23 %) a na pomyslném třetím místě paleo strava, uvedlo tak 27 osob (15 %). Následovala otázka proč. Na první pozici uvedlo 74 studentů (31 %) nezastoupení potřebných živin, dále pak 56 osob (24 %) napsalo neatraktivnost chutí a 25 studentů (11 %) si myslí, že je to finančně náročné.

Z odpovědí na otázku, zda se studenti domnívají, že alternativní stravování může mít nějaké nedostatky či rizika jsem se dozvěděla, že 93 z nich (50 %) tvrdí, že ano. 85 osob (45 %) neví a 9 lidí (5 %) se domnívá, že žádná rizika ani nedostatky toto stravování nemá.

Dle srovnání odpovědí z této tabulky vyplývá, že většina studentů ze 187 zmiňovaných se stravuje jiným, než alternativním způsobem a to přesně 137 studentů (73 %).

V otázce, zda o alternativní stravě studenti uvažují, opět vede odpověď ne, ale rozhodně není tak jednoznačná. 70 osob (37 %) uvedlo ne, ale zároveň jen o 10 osob méně, tedy 60 lidí (32 %) uvedlo, že ano. A v těsném závěsu, jen o tři osoby méně jsou studenti, kteří

zatím, neví. Tento výsledek vypovídá o tom, že by studenti měli zájem o vyzkoušení něčeho nového v podobě zavedení prvků alternativního stravování a rozhodně to rovnou nezavrhují.

Velmi zajímavé je srovnání toho, který směr je pro ně nejzajímavější a naopak, který je nezaujal nebo jim připadá scestný. Z počtu 187 respondentů odpovědělo 46 lidí (24 %), že jim nepřijde zajímavý žádný směr tohoto stravování, ale 44 lidí (23 %) uvedlo vegetariánství a 30 osob (16 %) raw food. Veganství nezaujalo 68 studentů (36 %). Zaujala mě odpověď, že 43 osob (23 %) označilo raw jako nezajímavé, když v otázce atraktivity bylo naopak na pomyslném třetím místě oblíbenosti. Nad tímto faktem jsem přemýšlela a dospěla jsem k variantám, že otázka pro ně byla zavádějící právě ne zcela vhodnou formulací anebo třeba studenti při vyplňování nedávali pozor. Důvody, proč respondenty dané směry nezaujaly, objasnily uvedením konkrétních důvodů. Nejvíce se objevilo toto: nezastoupení živin, neatraktivita chutí a finanční náročnost.

Pokud mám hodnotit, jaký je vztah studentů, možná spíše tedy jejich názor, vybraných středních škol k alternativním způsobům stravování, musím konstatovat, že se na základě srovnaných hodnot z konkrétních otázek domnívám, že o danou problematiku jeví zájem a toto téma zcela nezavrhují. Vyplývá tak nejen z oné zmíněné tabulky, ale také z detailního prostudování celých dotazníků, kde mnohdy jedinci uváděli správné vědomosti u otázek, kde mohli odpovědět sami. Dokázali, že o tématu něco vědí.

Po dotazníkovém šetření se domnívám, že jejich názor na alternativní způsoby stravování je takový, že tento styl nezavrhují, ale zároveň ho ani stoprocentně neprotěžují. Mnoho studentů je toho názoru, že by některé prvky zařadili, ale je potřeba hlídat správnou vyváženost. Myslím si, že tento postoj nebo-li vztah studentů k této problematice je optimální. Nechtějí se extremisticky vyhranit a přistupují k tomu s rozumem a troufám si říci i s rozvahou.

Ráda bych také zmínila, že jsem se původně před dotazníkovým šetřením domnívala, že téma alternativní stravování je mezi středoškolskými studenty víc rozvířené téma, než je tomu zjevně ve skutečnosti.

Dílčí cíl č. 1: Zjistit odkud studenti znají pojem alternativní stravování.

Dílčí výzkumná otázka č 1: Kde/odkud se studenti dozvěděli o alternativním stravování?

K vyhodnocení dílčího cíle č. 1 jsem využila otázku z dotazníku č. 7.

Studenti se o alternativním stravování dozvěděli primárně z vlastních zdrojů (to znamená od přátel, od rodiny) – 58 osob (31 %), ve škole – 46 (25 %) a z médií – 43 lidí (23 %). Odpověď, která mne v této otázce nejvíc překvapila je ta, že 40 studentů (21 %) se nějaké základní informace o alternativních směrech výživy dozvědělo až z úvodu mého dotazníku, uvedly, že do této doby o tom nic nevěděli. To mě popravdě celkem zaskočilo.

Dílčí cíl č. 2: Zjistit, zda se studenti stravují alternativně.

Dílčí výzkumná otázka č 2: Stravují se studenti alternativním způsobem?

K vyhodnocení dílčího cíle č. 2 jsem využila otázku z dotazníku č. 8.

Z odpovědí respondentů vybraných středních škol vyplývá, že 137 dotázaných (73 %) se alternativně nestravuje. 38 osob (20%) se stravuje tak, že do svého běžného jídelníčku zařazují prvky alternativního způsobu stravování. Zbylých 12 studentů (7 %) z vybraných středních škol se stravuje alternativně zcela.

Dílčí cíl č. 3: Zjistit, co by studenty vedlo ke změně stravovacího směru.

Dílčí výzkumná otázka č 3: Proč by studenti změnili stravovací směr?

K vyhodnocení dílčího cíle č. 3 jsem využila otázku z dotazníku č. 15.

Uvedené odpovědi ukazují, že primárním faktem, proč by studenti změnili svůj stravovací směr, by byla nemoc či nějaké zdravotní omezení, objevilo se 121 těchto odpovědí (35 %), na druhém místě je lepší pocit z vlastní osoby, zmíněno 63x (18 %). Pomyslné třetí místo zaujímá přesvědčení o zdravotní prospěšnosti, uvedeno označeno 49x (14 %). Dále pak lehká stravitelnost jídel 37x (11 %), etické důvody 26x (8 %), rozmanitost a atraktivita chutí 24x (7 %), dostupnost surovin 15x (4 %), náboženství a víra 4x (1 %), žádné důvody by mě nepřesvědčily 3x (1 %) a poslední uvedená odpověď - abych byl/a zajímavější pro okolí 2x (1 %).

Dílčí cíl č. 4: Zjistit, zda se studenti domnívají, že alternativní stravování může být zdraví nebezpečné?

Dílčí výzkumná otázka č 4: Myslí si studenti, že je alternativní stravování zdraví nebezpečné?

K vyhodnocení dílčího cíle č. 4 jsem využila otázku z dotazníku č. 16.

Odpověď zní, ano, studenti si myslí, že alternativní stravování může být zdraví nebezpečné nebo že nese nějaká rizika, přesněji řečeno myslí si to 112 zúčastněných (60 %). 59 osob (31 %) uvádí, že neví, protože to nedovedou posoudit a 16 lidí (9 %) je přesvědčeno, že to není nebezpečně.

2.4 Komparace dat

Jako první jsem porovnávala výsledky žen a mužů. Vybrala jsem pouze některé otázky pro zajímavost.

Kompletní výsledky vyhodnocení dotazníku s grafy, tabulkami a popisky jsou v kapitole výsledky dotazníkového šetření.

Celkem se dotazníkového šetření zúčastnilo 187 respondentů. Po rozdělení to bylo 107 žen a 80 mužů. Ženy tedy byly v zastoupení 57 % z celkového počtu a mužů bylo 43 %. U žen uvádím procentuální hodnotu tedy vždy z počtu 107 studentek. U mužů z počtu 80 studentů.

První z otázek, kterou srovnávám, souvisí se zdravotním omezením týkající se výživy. Žen bez omezení je 94, s omezením 13. Zastoupení v procentech je tedy 88 % oproti 12 %. Mužů bez zdravotního omezení je 74 a s omezením 6. V procentech to vychází 92,5 % oproti 7,5 %. Žen se zdravotním omezením je v dotazníkovém šetření více jak o polovinu než mužů se zdravotním omezením.

Další otázka je směřována k omezením z nabízených důvodů. Zde používám první 2 důvody, které byly v největším počtu zastoupení. 67 žen neaplikuje žádné výživové omezení, 14 žen aplikuje některé z etických důvodů. Je to 63 % oproti 13 %. 66 mužů se stravuje běžně, nepoužívá žádné výživové omezení, 4 muži se stravují alternativně z etických důvodů. V zastoupení je to přepočteno na 82,5 % a 5 %. Zde je to mezi ženami a muži celkem vyrovnané, co se týká odpovědi, že žádné omezení neaplikují. Z etických důvodů omezení více dodržují ženy.

Otázka, týkající se zařazování prvků alternativní výživy do jídelníčku nebo stravování se zcela alternativně ukazuje, že 69 žen se tak nestravuje a 28 jich zařazuje prvky alternativního stravování a 10 jich jí zcela alternativně, v přepočtu je to 65 %, 26 % a 9 %. Muži se stravují běžně v počtu 68, těch co zařazují prvky alternativní stravy je 10 a zcela alternativně jedí 2 muži. Přepočteno je to výsledek 85 %, 12,5 % a 2,5 %. Srovnání počtu žen a mužů je takřka shodné v běžném stravování (racionální výživě). V zařazení alternativních prvků a také v celkově alternativním stravování už znatelný rozdíl v hodnotách mezi ženami a muži vidět můžeme.

Na otázku, která se týká hlídání složení potravin, odpovědělo 57 studentek, že to dělá občas, 31, že tohle vůbec neřeší a 19 označilo, ano dělám to vždy. V procentuálním zastoupení je to 53 %, 29 % a 18 %. Studentů, kteří sledují složení potravin občas je 44, těch co nikdy 26 a těch co vždy 10. V přepočtu na procenta je to 55 %, 32, 5 % a 12, 5 %. Když vezmu v potaz celkové počty, myslím si, že odpovědi na tuto problematiku jsou dost vyrovnané a moc se neliší.

Jako druhou věc jsem si ke komparaci dat zvolila celkem 4 otázky. Porovnávala jsem spolu vždy 2 otázky. Jedná se o otázky č. 10 a č. 14 a poté o č. 16 a č. 17.

Tyto konkrétní dvojice otázek jsem si po vyhodnocení dotazníku zvolila záměrně, neboť se u obou párů ukázalo, že se zdají být podobné. Řekla jsem si tedy, že tohoto faktu využiji ve svůj prospěch a zkusím je porovnat a následně okomentovat.

Tabulka č. 6 – Komparace otázek č. 10 a č. 14

Otázka	Nejčtenější odpovědi		
Který směr Vám připadá nejzajímavější?	Ani jeden 46x 24 %	Vegetariánství 44x 23 %	Raw food 30x 16 %
Pokud byste si měli zvolit nějaký alternativní způsob stravování, jaký by to byl?	Vegetariánství 77x 41 %	Bezlepkové stravování 47x 25 %	Raw food 35x 19 %

Z tabulky na první pohled vyplývá, že studentům nepřipadá zajímavý ani jeden směr, ale rozhodně bych vzala v potaz skutečnost, že další odpověď, kde už jeden ze směrů zvolili, a to vegetariánství, se v počtu uvedených variant liší o pouhé dvě čísla. Je zde 46 studentů (24 %), kterým nepřipadá zajímavý žádný směr, ale oproti tomu je zde 44 studentů (23 %), kterým se zdá zajímavé zmiňované vegetariánství. A porovnáám li to s otázkou, kde by si měli nějaký způsob alternativní výživy vybrat, zvolilo by 77 osob (tedy 41 %) také vegetariánství. Na druhém místě by vybrali bezlepkové stravování v zastoupení 47 jedinců

(tedy 25 %). Na pomyslném třetím místě se studenti shodují v zajímavosti směru a zároveň v tom, jaký by si vybrali. U obou otázek je to raw food. 30 studentům (16 %) připadá zajímavý a 35 studentů (19 %) by si ho zvolilo.

Tabulka č. 7 – Komparace otázek č. 16 a č. 17

Otázka	Nejčtenější odpovědi		
Domníváte se, že alternativní stravování může být pro zdraví nebezpečné?	Ano, může 112x 60 %	Neví 59x 31 %	Ne 16x 9 %
Domníváte se, že některý ze zde zmiňovaných způsobů alternativního stravování může mít nějaká rizika či nedostatky?	Ano, může 93x 50 %	Neví 85x 45 %	Ne 9x 5 %

Z tabulky je zřejmé, že odpovědi na obě otázky se ve všech prvních třech pomyslných místech shodují. 112 studentů (60 %) si myslí, že může být alternativní stravování pro zdraví nebezpečné a 93 studentů (50 %) se domnívá, že alternativní výživa může mít nějaká rizika nebo nedostatky. 59 studentů (31 %) neví, zda to může být nebezpečné, zároveň 85 studentů (45 %) také neví, zda může mít nějaká rizika či nedostatky. A v poslední řadě si 16 studentů (9 %) myslí, že to není nebezpečné a 9 studentů (5 %) tvrdí, že alternativní stravování nemůže mít žádné nedostatky či rizika.

Jako třetí jsem pro zajímavost ke komparaci vybrala jednu z odpovědí k otázce č. 19. Otázka zněla: Domníváte, že to jakým způsobem se stravujete, má vliv na Váš zdravotní stav?

Zvolila jsem odpověď ne, nemá to vliv.

Takto zde odpovědělo 10 respondentů (tedy 5 %), ze 187 dotazovaných. Všichni tito jedinci studují střední školu s maturitou. Věkové zastoupení je 4x 15 let, 3x 16 let, 2x 18 let a 1x 20 let). Je mezi nimi 8 mužů a 2 ženy. Tedy 80 % ku 20 %. Všechny 10 osob uvedlo, že nemají zdravotní omezení týkající se výživy. 8 respondentů se stravuje běžným způsobem (z toho 7 mužů a 1 žena) a 2 respondenti (1 muž a 1 žena) do svého jídelníčku zařazují prvky alternativního stravování.

Vežmu-li v potaz tuto konkrétní odpověď na danou otázku, domnívám se, že by bylo dobré se při výuce víc zaměřit například na to, že důležitost způsobu stravování hraje podstatnou roli nejen při zdravotních obtížích, ale i tehdy, když člověk žádné zdravotní omezení nemá, protože si tak buduje lepší imunitu a celkově se stará o svůj organismus, aby lépe fungoval a byl odolnější.

Tato odpověď také nabádá k tomu, že by bylo dobré zamyslet se nad tím, jak udělat toto téma atraktivnější pro muže, protože právě většina mužů, ze zde dotazovaných odpověděla, že se domnívá, že to vliv nemá.

3 Didaktický výstup

Jelikož se z dotazníkového šetření ukázalo, že studenti se o tomto tématu primárně dozvěděli z vlastních zdrojů (myšleno od přátel, rodiny atp.) a co mě tedy překvapilo ještě víc, 40 studentů z dotazovaných (21 %) se o tomto tématu dozvědělo základní informace až z průvodního textu dotazníku. Rozhodla jsem se tedy, že jako didaktický výstup své práce vytvořím přednášku a s tím spojenou vzdělávací aktivitu a zařadím jí v rámci školního projektu „Týden zdraví“.

Formou přednášky a prezentace bude studentům objasněno, co je to alternativní stravování a poté se zaměřím na jednotlivé druhy (vegetariánství, veganství, raw food, paleotická dieta a bezlepková dieta). Tato přednáška bude primárně určena studentům praktické školy v Jesenici, kde jsem pracovala před nástupem na mateřskou dovolenou. Bude tedy přizpůsobena jejich individuálním vzdělávacím potřebám. Prezentace s přednáškou bude probíhat ve školní družině, kde lze přizpůsobit prostory potřebám žáků a je zde k dispozici interaktivní tabule a dataprojektor.

Samozřejmě by nebyl problém po určitých úpravách přednášku přetvořit i pro jiné středoškolské studenty.

Po přednášce samotné bude následovat připravená vzdělávací aktivita, která se uskuteční formou přípravy pokrmu ve školní cvičné kuchyňce. Společně si upečeme bezlepkový moučník (banánové muffiny).

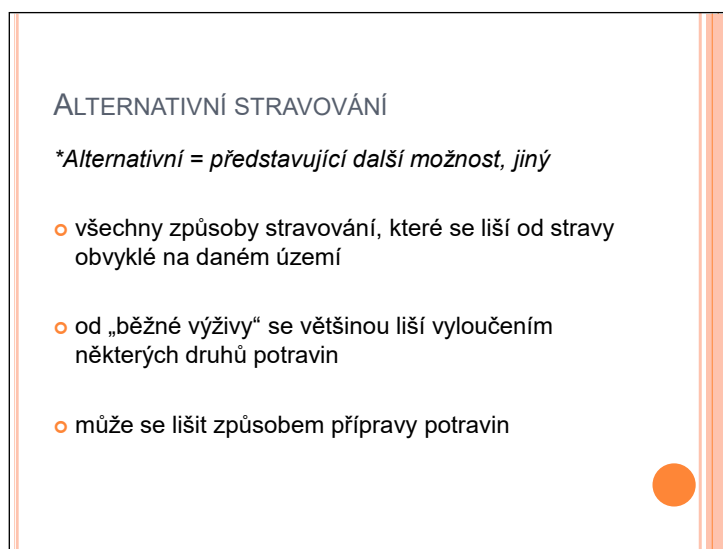
Pro vlastní potřeby jsem si připravila strukturu přednášky a vzdělávací aktivity, dle které se mohu orientovat.

Téma:	➤ Alternativní způsoby stravování
Místo konání:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Školní družina ➤ Cvičná školní kuchyňka
Časová dotace:	➤ 60 minut / 60 minut
Pomůcky:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ PC, dataprojektor, interaktivní tabule, vytvořené učební materiály se základními informacemi, recept ➤ kuchyňské spotřebiče, náčiní, pomůcky a nádobí (vše ve školní cvičné kuchyňce)
Učivo:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Alternativní stravování (přednáška) ➤ Příprava moučniku (pracovní aktivita)
Cíle:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Seznámit se s alternativními způsoby stravování, mít povědomí a alternativním způsobu stravování (přednáška) ➤ získat praktické dovednosti při přípravě pokrmů dle zásad zdravé výživy (pracovní aktivita)
Klíčové kompetence:	<p>Přednáška:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ kompetence k učení: podporuje u žáků dovednost učit se, učí pracovat s učebními materiály ➤ kompetence komunikativní: podněcuje žáka k aktivní spolupráci při různých akcích ➤ kompetence personální a sociální: klade důraz na správné stravovací návyky

	Pracovní aktivita: <ul style="list-style-type: none"> ➤ pracovní: učíme žáky týmové práci, seznamujeme s pravidly, postupy a návody ➤ personální a sociální: klade důraz na správné stravovací návyky
Průřezová témata:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Osobnostní a sociální výchova - sociální rozvoj - poznávací schopnosti
Vyučovací metody:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ klasické: slovní (přednáška, vysvětlování), názorně – demonstrační (instruktáž), dovednostně – praktické ➤ aktivizující: diskusní (aktivita účastníků, kteří se na téma soustředí a projevují o něj zájem)
Mezipředmětové vztahy:	Výchova ke zdraví, příprava pokrmů

V úvodu jsem přivítala studenty a nastínila jsem jim, co nás bude čekat. Zhruba během 3 minut jsme si společně zopakovali, co si pamatují o předchozím tématu, kterému se věnovali v předešlém týdnu v hodině výchovy ke zdraví (zdravá výživa a složky potravy) a pozvolna jsem přešla k tématu alternativní stravování. Objasnila jsem, co pojem znamená, jaké jsou k takovému stravování důvody, a poté jsem je seznámila s konkrétními pěti druhy alternativní výživy. Během vysvětlování měli studenti prostor na dotazy nebo zapojení se do přednášky věcnými připomínkami. Mile mě překvapilo, že občas tak učinili. Na závěr jsme vše shrnuli a zopakovali. Proběhlo hodnocení ze strany mé i studentů a také poděkování za pozornost. Na úplném konci jsem studentům oznámila, že je čeká pracovní aktivita ve školní cvičné kuchyňce v podobě přípravy bezlepkového moučníku.

Prezentace k přednášce



MOŽNÉ DŮVODY ALTERNATIVNÍHO STRAVOVÁNÍ

- etické
- ekologické
- náboženství, víra
- filozofické
- zdravotní



MOŽNÁ POZITIVA ALTERNATIVNÍHO STRAVOVÁNÍ

**Prevence = něčemu předejít*

- prevence výskytu onemocnění srdce a cév
- prevence cukrovky
- prevence nadváhy
- prevence vysokého krevního tlaku
- prevence trávicích potíží
- redukce hmotnosti
- více využitých vitaminů z ovoce a zeleniny



MOŽNÁ NEGATIVA ALTERNATIVNÍHO STRAVOVÁNÍ

- nedostatek vitamínu skupiny B (snížená obranyschopnost, větší únava)
- nedostatek vitamínu D (zhoršení zdraví kostí, bolesti hlavy, deprese...)
- nedostatek železa (bledost, únava a vyčerpání, bolest hlavy, bušení srdce...)
- nadýmání a bolesti břicha (např. při velké konzumaci syrové zeleniny)
- možný úbytek energie (při nedostatečném množství cukrů)



VEGETARIÁNSTVÍ

- v tomto případě je z jídelníčku vyloučeno maso (a to i drůbež a ryby)
- jsou vyloučeny i další živočišné produkty jako je sádlo
- strava je založena převážně na potravinách rostlinného původu



VEGANSTVÍ

- ze svého jídelníčku vylučuje všechny produkty živočišného původu – maso a sádlo
- vylučuje také mléko a mléčné výrobky, vejce a dost často i med



RAW FOOD

**čti: ró fúd*

- pojem RAW food byl převzat z anglických výrazů raw [ró] v překladu syrový a food [fúd] s doslovným překladem jídlo
- v češtině se tomuto způsobu stravování také říká živá strava
- vychází z myšlenky, že tepelně upravená strava výrazně ztrácí své výživové hodnoty
- při překročení teploty cca 42° dochází v potravinách ke zničení živin
- jídelníček tvoří především ovoce, zelenina, saláty a semínka, ořechy, sušené plody



PALEOTICKÁ DIETA

- paleo, také označováno jako strava doby kamenné
- člověk, který se stravuje paleo, zakládá svou stravu na nejdelším období lidských dějin – tzv. paleolit
- tehdy neznali lidé zemědělství a živili se lovem a sběrem
- takto se stravující lidé si myslí, že jejich tělo nezvládne trávit obilí a mléčné výrobky
- vyřazují nebo omezují ze svého jídelníčku zemědělské produkty jako obiloviny, luštěniny, pečivo, mléko, sýry
- jedí hlavně maso, ryby, zeleninu, ovoce, houby, ořechy a vejce
- paleo strava hodně využívá tuků - avokádo, kokosový olej, máslo nebo sádlo

BEZLEPKOVÁ DIETA

- nesmí se konzumovat obiloviny, které obsahují lepek tj. pšenici, žito, ječmen, řadu odrůd ovesa a veškeré potraviny, které jmenované obilniny obsahují
- nesmí se výrobky z mouky – chléb, pečivo, strouhanka, cukrářské výrobky, těstoviny, knedlíky
- nesmí obilné vločky, kroupy, krupky, krupici
- je nutné si dávat pozor na potraviny, ve kterých byla mouka použita jako přídavek
- vhodné mouky: rýžová, pohanková, tapioková, čiroková, kokosová, mandlová, čočková, banánová, kaštanová
- těstoviny například rýžové, kukuřičné nebo pohankové...



Zdroj: autorka, 2020

Pracovní vzdělávací aktivita – bezlepkové pečení

Studenti obdrží vytištěné papíry s receptem na bezlepkové banánové muffiny.

Pečení bude probíhat ve školní cvičné kuchyňce, kde budeme rozděleni na menší pracovní skupiny tak, aby měl každý bezpečný pracovní prostor.

Pracovní postup budu názorně předvádět, aby žáci mohli pracovat dle mé instruktaže a zároveň se stihli orientovat v receptu. Každá skupinka bude mít k dispozici asistenta pedagoga, který mi bude pomáhat.

Recept

Banánové muffiny

Suroviny:

- 3 zralé banány
- 3 vejce
- 120 g změkklého másla
- 150 g rýžové mouky
- ½ prášku do pečiva
- dle vlastní chuti: rozinky, brusinky, vysokoprocentní hořká čokoláda

Pracovní postup:

- banány rozmačkáme vidličkou
- vyšleháme vejce s tukem
- přidáme banány
- přidáme mouku smíchanou s práškem do pečiva a brusinky (rozinky nebo kousky hořké čokolády)
- krátce promícháme a plníme košíčky na muffiny rozmístěné v plechu na muffiny
- pečeme 20 - 25 min v troubě vyhřáté na 180°C

Úvodem této aktivity proběhlo poučení o bezpečnosti ve školní cvičné kuchyňce. Všichni byli seznámeni s činností, která je čekala.

Rozdělili jsme se do pracovních skupin a každá z nich obdržela recept a potřebné suroviny.

Studenti pracovali dle mého názorného postupu. Po přípravě moučníku proběhl úklid pracovního místa a mezitím se upekly muffiny. Po skončení činnosti jsem opět vše zhodnotila a nechala jsem prostor i zúčastněným, aby mi řekli, zda se jim činnost líbila, bavila je a chtěli by si občas do svého jídelníčku zařadit nějaký pokrm z alternativních druhů stravování. Většina z nich byla spokojená a řekli, že se jim to líbilo a rádi si podobnou akci zase zopakují. Někteří se dokonce ptali, zda bych jim neposkytla i další recepty. Jeden chlapec ale tak nadšený nebyl, ale řekl mi, že když mu to upeče někdo jiný, klidně to sní.

Akci hodnotím kladně a jsem spokojená s celým průběhem.

Závěr

Diplomová práce se zabývala otázkou vztahu a názoru studentů vybraných středních škol k alternativním způsobům stravování. V teoretické části bylo objasněno, co je to racionální výživa, což navazovalo na problematiku jednotlivých živin. Dále byla srovnána potravní pyramida s modelem zdravého talíře. V neposlední řadě byly uvedeny informace o alternativním stravování obecně a také o konkrétních druzích alternativního stravování jako je vegetariánství, veganství, raw food, paleotická dieta a bezlepková dieta. Byly zde objasněny některá možná rizika, ale zároveň i pozitiva, jež jsou spjata s problematikou alternativní výživy.

Cílem praktické části této práce bylo zjistit pomocí dotazníkového šetření vztah nebo názor studentů na dané téma. Bylo potřeba zjistit, zda se s pojmem setkali, případně kde, dále také třeba jestli se stravují alternativně nebo by byli ochotni do svého jídelníčku tento prvek zařadit nebo také co by je vedlo ke změně stravování. Respondenti vybraných středních škol odpovídali na 20 otázek v online dotazníku, v němž se vyskytovaly otázky identifikační, filtrační, uzavřené, polouzavřené i otázka otevřená. Nebylo vůbec jednoduché dotazník zpracovat a vyhodnotit. Musela jsem vše důkladně prostudovat, vypsát veškeré varianty odpovědí a poté sesbíraná data převést do grafů a tabulek. Také se ukázalo, že jedna z otázek mohla být formulována lépe a některá z nich se možná obsahově připodobňovala jiné. Toho jsem tedy využila a otázky použila při komparaci dat. Výsledky dotazníkového šetření ukázaly, že studenti o problematiku zájem jeví, ale rozhodně to u nich není takovou prioritou, jak se mnozí v mém okolí domnívali. Rozhodně se nepotvrdilo, že jejich názor na alternativní stravování by byl nějakým způsobem extremisticky vyhraněný a chtěli by se tak za každou cenu stravovat jen proto, aby byli trendoví.

Jedná z vyhodnocených odpovědí z dotazníku, mě přivedla k myšlence, že bych mohla v rámci projektu „Týden zdraví“ připravit novou přednášku o alternativním stravování pro studenty praktické školy v Jesenici, kde by se dozvěděli něco nového a seznámili se s různými druhy alternativní výživy. Také jsem to chtěla nějakým způsobem ozvláštnit, a tak jsem si nachystala vzdělávací aktivitu v podobě přípravy bezlepkového moučníku.

Myslím si, že se akce povedla. Vše probíhalo dle připraveného plánu, studenti spolupracovali a v rámci svých možností se opravdu aktivně zapojovali. Troufám si říci, že to v nich určitě něco zanechalo a aspoň nějaké informace si o alternativním stravování budou pamatovat.

Seznam použitých informačních zdrojů

Tištěné zdroje

BÍLÁ, Lea Sage. *Bez lepku: vaříme zdravě a chutně*. V Praze: Fortuna Libri, 2017. ISBN 978-80-7546-078-3.

DAVIS, William. *Život bez pšenice: praktický a provokativní návod, jak zhubnout a uzdravit se*. Brno: Jota, 2013, 335 s. Populárně naučná. ISBN 978-80-7462-309-7.

FOŘT, Petr a Ivan MACH. *Nevíte, co jíte: jak vás klame potravinářský průmysl*. Brno: BizBooks, 2014. ISBN 978-80-265-0274-6.

GREEN, Daniel. *Paleo dieta: jídlo pro naši dobu*. V Praze: Columbus, 2015. ISBN 978-80-87588-66-6.

GROSSHAUSER, Mareike. *Sportovní výživa pro vegetariány a vegany*. Praha: Grada Publishing, 2015. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-5527-4.

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

KASTNEROVÁ, PH.D., MUDr. Ing. Bc. Markéta. *Poradce pro výživu*. České Budějovice: Nová Forma, 2011. ISBN 978-80-7453-177-4.

KOMPRDA, CSC., Prof. MVDr. Ing. Tomáš. *Základy výživy člověka*. Dotisk. V Brně: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita, 2007. ISBN 978-80-7157-655-6.

MELINA, Vesanto a Brenda DAVIS. *Průvodce (začínajícího) vegetariána: [kompletní průvodce zdravou vegetariánskou stravou]*. Radňovice: Andrea Komínková, c2008. ISBN 978-80-904291-0-9.

NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka 3. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3707-2.

NOVÁKOVÁ, Mgr. Iva. *Zdravotní nauka 2. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3709-6.

PERŠINOVÁ, Eva. *Raw food jako zážitek: uživej si pestrost živé stravy každý den!*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5799-5.

RATHOUSOVÁ, Karolína. *Veganův průvodce*. Rathousová, 2015.

SLIMÁKOVÁ, Margit. *Velmi osobní kniha o zdraví: Jak zvládat jídlo kariéru, péči o sebe, kritiku, věk a chuť na čokoládu*. V Brně: BizBooks, 2018. ISBN 978-80-265-0753-6.

THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

TRÉFLE NOVÁ, Ria. *Raw kuchařka: jak zůstat zdraví a štíhlí napořád*. V Praze: Fortuna Libri, 2016. ISBN 978-80-7546-045-5.

Jak funguje jídlo: co jíme, když jíme. Praha: Euromedia, 2018. Esence. ISBN 978-80-7549-585-3.

Online zdroje

BEZDĚKOVÁ, Marie. *Bezlepková dieta očima expertky: Pomáhá zhubnout, nebo škodí?* [online]. Praha: CNC, 2019 [cit. 2020-07-15]. Dostupné z: <https://www.mojezdravi.cz/zdravy-zivotni-styl/bezlepkova-dieta-ocima-expertky-pomaha-zhubnout-nebo-skodi-4918.html>

Helena Míková a MUDr. Petr FOJTÍK, PH. D. *Vše o celiakii: Jak se liší od alergie na lepek, příznaky, léčba a jak moc vadí dietní chyby?* [online]. Praha: CNC, 2017 [cit. 2020-07-15]. Dostupné z: <https://www.mojezdravi.cz/zdravy-zivotni-styl/vse-o-celiakii-jak-se-lisi-od-alergie-na-lepek-priznaky-lecba-a-jak-moc-vadi-dietni-chyby-2842.html>

HLAVATÁ PH.D., PhDr. Karolína. *Alternativní směry ve stravování* [online]. Praha: Vim, co jím a piju, 2016 [cit. 2020-07-13]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Alternativni-smery-ve-stravovani_s10010x9838.html

KOŽENÁ, Jana. *Rizika vegetariánství* [online]. Praha: Economia, 2009 [cit. 2020-07-14]. Dostupné z: <https://vegetariani-a-vegani.zdrave.cz/rizika-vegetarianstvi/>

VOJTOVÁ, PH.D., Mgr. Markéta. *Výživa člověka* [online]. Hradec Králové: Vyšší odborná škola zdravotní a Střední zdravotnická škola, Hradec Králové, Komenského 234, 2016 [cit. 2020-6-5]. ISBN 978-80-88058-60-1. Dostupné z: <https://publi.cz/eknihy?book=281-vyziva-cloveka>

Potravinová pyramida ve světě i u nás. Jaká má být denní skladba stravy? [online]. Praha: Vim, co jím a piju, 2018 [cit. 2020-07-13]. PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Potravinova-pyramida-ve-svete-i-u-nas.-Jaka-ma-byt-denni-skladba-stravy__s10010x11012.html#