

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra speciální pedagogiky

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Nutriční chování adolescentů vybrané střední školy  
Nutritional behavior of adolescents in selected secondary school

Dana Slabochová

Vedoucí práce: PaedDr. Eva Marádová, CSc.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání – Základy  
společenských věd se zaměřením na vzdělávání

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Nutriční chování adolescentů vybrané střední školy vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 1. 12. 2016

.....

podpis

## **PODĚKOVÁNÍ**

Ráda bych poděkovala své vedoucí bakalářské práce paní PaedDr. Evě Marádové, CSc. za odborné vedení, cenné rady a pomoc při vyhledávání potřebných informací. Rovněž bych chtěla poděkovat za její trpělivost a vstřícnost při vedení mé bakalářské práce.

## **NÁZEV**

Nutriční chování adolescentů vybrané střední školy

## **AUTOR**

Dana Slabochová

## **KATEDRA**

Katedra speciální pedagogiky

## **VEDOUCÍ PRÁCE**

PaedDr. Eva Marádová, CSc.

## **ANOTACE**

Bakalářská práce se zabývá nutričním chováním adolescentů vybraných středních škol v Litoměřicích v Ústeckém kraji. Hlavním cílem této práce je zmapovat nutriční chování adolescentů a posoudit, do jaké míry jejich nutriční chování odpovídá zásadám správné výživy. Cílem výzkumného šetření je zjistit, zda žáci vybraných středních škol dodržují zásady správného stravování, jestli se stravují ve školních jídelnách a do jaké míry jsou s jejich službami spokojeni. Teoretická část se zabývá charakteristikou období adolescence, výživovými doporučeními a věnuje se problematice nutričních návyků adolescentů v současné společnosti. V praktické části je zjišťováno pomocí kvantitativní metody nutriční chování adolescentů ve věku 17-19 let na vybraných středních školách. Ke sběru dat je použit anonymně distribuovaný dotazník. Výsledky dotazníkového šetření odhalují problémy ve stravování středoškoláků. Na základě tohoto zjištění jsou v závěru práce navržena vhodná opatření pro preventivní činnost.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Nutriční chování, adolescent, výživa, životospráva

**TITLE**

Nutritional behavior of adolescents in selected secondary school

**AUTOR**

Dana Slabočková

**FACULTY**

The faculty of Special education

**THESIS SUPERVISOR**

PaedDr. Eva Marádová, CSc.

**ANNOTATION**

This thesis deals with nutritional behavior of adolescents in selected secondary schools in Litomerice in the Usti region. The main objective of this work is to explore the nutritional behavior of adolescents and to assess the extent to which their nutritional behavior corresponds with the principles of good nutrition. The aim of the research is to determine whether pupils in selected secondary schools adhere to the principles of proper diet if they eat in school canteens, and to what extent they are satisfied with their services. The theoretical part deals with the characteristics of adolescence, dietary recommendations and deals with the issue of nutritional habits of adolescents in contemporary society. In the practical part uses the quantitative method to assess nutritional behavior of adolescents aged 17-19 years in selected secondary schools. The collected data is collected anonymously via distributed questionnaires. The results of the survey reveal problems of boarding school students. Finally, the thesis uses the collected data to propose effective measures for prevention.

**KEYWORDS**

Nutritional behavior, adolescent, nutrition, diet

## OBSAH

Úvod .....	8
TEORETICKÁ ČÁST .....	9
1 Období adolescence.....	9
1.1 Růst a vývoj .....	11
1.2 Růstové odchylky .....	11
1.3 Vývojový úkol – identita .....	12
1.4 Tělesný vzhled jako důležitá součást identity.....	12
2 Výživová doporučení pro adolescenty .....	14
2.1 Požadavky výživy .....	14
2.2 Výživové návyky .....	14
2.3 Výživové faktory .....	15
2.4 Výživová doporučení .....	22
2.5 Zásady stravování dětí .....	23
3 Formování nutričních návyků adolescentů v současné společnosti.....	25
3.1 Dětská obezita.....	26
3.1.1 Prevence obezity v dětství.....	27
3.1.2 Vlivy postojů vrstevníků na osobnost obézního dítěte a adolescenta.....	27
3.2 Alternativní výživové směry.....	28
3.3 Nebezpečí diet.....	29
3.4 Poruchy příjmu potravy .....	30
3.4.1 Mentální anorexie .....	31
3.4.2 Mentální bulimie .....	32
3.4.3 Rizikové faktory vzniku poruch příjmu potravy u dětí a adolescentů .....	33
3.4.4 Ideál krásy .....	34
3.5 Nutriční výchova ve školách.....	35

PRAKTICKÁ ČÁST .....	37
4 Charakteristika a metodika výzkumné činnosti .....	37
4.1 Cíle výzkumné činnosti .....	37
4.2 Výzkumné otázky .....	37
4.3 Metodologie šetření .....	37
5 Popis cílové skupiny.....	39
5.1 Charakteristika vybraných škol v Litoměřicích.....	39
5.2 Průběh výzkumného šetření.....	41
6 Výsledky dotazníkového šetření .....	43
6.1 Specifikace respondentů .....	43
6.2 Vyhodnocení jednotlivých položek .....	43
6.3 Zhodnocení výsledků dotazníkového šetření.....	64
7 Návrh opatření.....	67
8 Závěr.....	69
Seznam použitých informačních zdrojů .....	71
Seznam tabulek.....	74
Seznam grafů .....	75

## Úvod

Žijeme v uspěchané době, kdy se nám zdá, jako by nejdůležitějšími hodnotami byly peníze, úspěch, kariéra a materiální statky. Povšimněme si však té hodnoty ze všech nejvzácnější, totiž zdraví. Říká se, že hodnotu zdraví člověk pozná teprve tehdy, až ho ztratí. V dnešní době se naše možnosti a obzory stále rozšiřují a mnohým nemocem se dá předejít. Znalosti o správném stravování jsou velmi důležitými a nezbytnými informacemi pro život, a proto čím dříve se jimi budeme řídit, tím lépe.

Tato bakalářské práce se zabývá mapováním nutričního chování adolescentů ve věku 17 až 19 let na vybraných středních školách v Litoměřicích.

Toto téma jsem si zvolila z vlastního zájmu a také proto, že výživa je jedním z nejdůležitějších faktorů, které naše zdraví ovlivňují.

Cílem práce je zmapovat nutriční chování adolescentů a posoudit do jaké míry jejich nutriční chování odpovídá zásadám správné výživy. Také se zaměřuje na spokojenost žáků na vybraných středních školách se službami školních jídelen.

Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část se zabývá vysvětlením pojmů, charakteristikou období adolescence, výživovými doporučeními pro adolescenty, kde jsou objasněny výživové faktory, požadavky výživy a správné zásady stravování. Dále se zabývá formováním nutričních návyků adolescentů v současné společnosti, kde se zmiňuje o poruchách příjmu potravy, nebezpečí diet a nadváze či obezitě, což v současné době patří mezi nejdůležitější zdravotní problémy.

Praktická část zjišťuje nutriční chování adolescentů na vybraných středních školách. Ke sběru dat je užito dotazníkového šetření anonymní formou pomocí kvantitativní metody. Získává tak aktuální informace od žáků středoškolského denního studia o jejich nutričním chování, pravidelnosti stravování, držení diet a návštěvnosti školních jídelen. Na základě získaných výsledků navrhuje doporučení, která by měla obohatit činnost litoměřických škol v oblasti vzdělávání o správné výživě, zkvalitnit služby školních jídelen. Žáky vést k uvědomování si zdraví a nezdělosti určitých potravin a tím rovněž podpořit prevenci v oblasti nesprávného stravování.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Období adolescence

Adolescence, tento termín pochází z latinského slova adolescere. Slovo adolescere můžeme přeložit jako dorůstat, dospívat, mohutnět. Z hlediska časového úseku vyplňuje v životě člověka druhé desetiletí. Jednotliví autoři se při specifikaci a přesném časovém vymezení období adolescence rozcházejí. (MACEK, P. 2003)

V české terminologii datujeme období adolescence převážně do časového úseku 15 – 20 (případně 22) let věku člověka. Plná reprodukční zralost značí počátek období, tělesný růst se v průběhu adolescence většinou ukončuje. Pro označení konce období nehrají hlavní roli hlediska biologická, ale hledisko psychologické, hlavně dosažení osobní samostatnosti a nezávislosti, dále hledisko sociologické, které souvisí se získáním role dospělého a hledisko pedagogické, ke kterému patří ukončení vzdělávání jedince a jeho profesní kvalifikace. (MACEK, P. 2003)

K charakteristice období adolescence patří změna postavení jedince ve společnosti. Pro jedince to znamená přechod ze základní školy na školu střední nebo střední odborné učiliště, mění se jeho chápání vlastní osobnosti a dochází k navazování hlubších erotických vztahů. (LANGMEIER, J. 1983)

Toto období můžeme také charakterizovat jako přechod mezi dětstvím a dospělostí. Mluvíme o období deseti let v životě člověka (10 – 20 let). Osobnost člověka prochází celkovou změnou, a to v oblasti somatické neboli tělesné, dále sociální a psychické. Značné množství změn je prvotně podmíněno biologicky. Protože jsou ale ve vzájemném působení s psychologickými a sociálními faktory, dochází k významnému ovlivnění i těmito faktory. (VÁGNEROVÁ, M. 2012)

### **Období dospívání je účelné dělit na dvě fáze:**

První fáze, raná adolescence nebo také odborně pubescence, trvá pět let. V životě člověka mluvíme o období mezi 11. a 15. rokem života, ale musíme si uvědomit, že toto vymezení je individuální a variabilní. Nejvíce patrnou změnou je tělesné dospívání, puberta, spojená s pohlavní zralostí. S tím souvisí změny zevnějšku, změny v chápání sama sebe, které se stávají podnětem ke změně v chápání dospívajícího jeho okolím. Jedinec musí být na

změny, které přicházejí v tomto období, připraven, jinak nemohou proběhnout správně. Proces, a s ním spojené změny, přináší důsledky v oblasti psychosociální. Zde máme na mysli změny ve způsobu myšlení, u adolescenta pozorujeme abstraktní uvažování. Změny v citovém prožívání jsou podněcovány hormonálními změnami. V emočním prožívání dochází u jedince k výkyvům, které mají subjektivní i objektivní dopad na okolí a ovlivňují to, jak okolí jedince hodnotí. (VÁGNEROVÁ, M. 2012)

V období pubescence dochází ke značnému ztotožnění s vrstevníky, kteří pro jedince mají velký význam. Naproti tomu se pubescent snaží vymanit z vlivu rodičů. Toto období také charakterizují první lásky, první pokusy v partnerských vztazích a velice důležitou roli hraje přátelství. Pubescent je v období, kdy se snaží odlišit od dětí i od dospělých a toto odlišení demonstruje různými formami – má svůj specifický životní styl, své zájmy, uznává jiné hodnoty, projevuje se originálními úpravami zevnějšku. Pubescent ukončuje povinnou školní docházku, což pro něj představuje nejen významný sociální mezník, ale také otázku jeho dalšího profesního zaměření. To bude jedním z určujících faktorů jeho sociálního postavení. (VÁGNEROVÁ, M. 2012)

Druhá fáze, pozdní adolescence, trvá také pět let a řadíme ji do období mezi 15. a 20. rokem života. I v tomto období je toto vymezení individuální a to se týká zejména oblasti psychické a sociální. Pohlavní dozrávání nám biologicky označuje počátek tohoto období, ve kterém dochází k pohlavnímu styku. Na počátku druhé fáze adolescent přijímá zvláštní kulturu a styl života, které jsou označovány za adolescentní. Snaží se začlenit ke skupině adolescentů, sdílí s nimi stejné zážitky, potvrzuje svoji sociální identitu. Je to období celkové proměny sociální i psychické, kdy se mění osobnost jedince a také jeho společenské postavení. Jedinec ukončil svoji profesní přípravu, pokračuje v dalším studiu nebo nastupuje do zaměstnání. Toto se stává významným sociálním mezníkem. S tímto souvisí také změna rolí, adolescent přijímá nové role s vyšší významností, než měl doposud jako dítě. Rozvíjí partnerské vztahy. Důležitým momentem je dosažení 18 let, dosažení plnoletosti. Jedinec hledá a snaží se rozvíjet vlastní identitu tak, aby byla pro něj přijatelná a odpovídala jeho představám. (VÁGNEROVÁ, M. 2012)

Dospívání má význam subjektivní i objektivní, je to etapa v rámci životního cyklu jedince, která má charakteristické rysy. Její průběh se odvíjí od společenských a kulturních podmínek, ze kterých vyplývají požadavky na adolescenta. Společnost má ve vztahu k dospívajícímu určitá očekávání, představy o jeho chování. Dospívání můžeme označit za

období hledání a přehodnocování dosavadních názorů, myšlenek, chování. Jedinec je postaven před několik úkolů. Musí zvládnout svoji proměnu, vytvořit si vlastní identitu, která se od té dětské liší a dosáhnout takového sociálního postavení, které je přijatelné pro něj i pro jeho okolí. (VÁGNEROVÁ, M. 2005)

Pro adolescenty je dětství obdobím, které chtějí mít rychle za sebou, chtějí se v některých oblastech již vyrovnat dospělým. Chtějí se zbavit dětských vlastností a sociální podřízenosti, chtějí být nezávislí. Na jedné straně je jejich cílem co nejdříve získat více práv a možností v samostatném rozhodování, na straně druhé neradi přijímají plnění povinností a zodpovědnost. Období adolescence má značnou variabilitu, která se týká počátku i konce období. (VÁGNEROVÁ, M. 2005)

### **1.1 Růst a vývoj**

Přírůstky výšky za rok se u dívek a chlapců liší. Zatímco přírůstky dívek jsou po uplynutí patnáctého roku jen malé, chlapci rostou o 2 cm a více. Růst u dívek končí kolem šestnáctého roku, u chlapců až kolem osmnáctého roku. I zde je ovšem ukončení růstu individuální. Pokud budeme brát konečnou výšku mužů a žen na začátku dospělosti, výška žen je asi o 13 cm menší. Je to způsobeno delším obdobím růstu a dále většími ročními přírůstky u chlapců. Ženy ve věku 18 let dosahují průměrné výšky 166 cm a váhy 59 kg. U mužů je v tomto věku průměrná výška 179 cm a váha 70 kg. (MACHOVÁ, J. 2005)

### **1.2 Růstové odchylky**

Adolescenti mají vlastní představu, jak by chtěli vypadat. Pokud se jejich vzhled liší od jejich představ nebo pokud vybočují z normy, snášejí tento stav, na rozdíl od jiných věkových skupin, podstatně hůře. Ačkoli problémy se svým vzhledem a další problémy řeší děti již ve starším školním věku, v období adolescence dochází k jejich intenzivnímu vnímání. Odchylky ve vzhledu, který vybočuje z normy, mohou u adolescenta vyvolat i vážné psychické poruchy a deprese a mohou vést až k sebevražednému jednání. Toto ukazuje, jak je pro adolescenta vlastní vzhled významný. (MACHOVÁ, J. 2005)

Nejčastějším důvodem k nespokojenosti je u adolescentů tělesná výška. Jinak ji vnímají chlapci a jinak dívky. Dívkám vadí jejich velký vzrůst, chlapci naopak porovnávají svoji výšku s ostatními a vadí jim malý vzrůst. (MACHOVÁ, J. 2005)

### **1.3 Vývojový úkol – identita**

Slovo identita můžeme přeložit jako totožnost, sebeuvědomění člověka. Pro adolescenta je to těžký úkol, musí si svoji identitu najít či spíše vybudovat. V dětství si jedinec osvojuje a přebírá názory a postoje od autorit, včetně rodičů. Nyní přichází období, kdy se s převzatými názory a postoji musí rozloučit a vytvořit si svoje vlastní. (ŘÍČAN, P. 2005)

V rámci vrstevnické skupiny se hledání identity projevuje větší snahou o sebepoznání a zároveň poskytuje možnost základního sebevymezení. Možnost ovládat vlastní život a vědomí je zásadní změnou aktivního přístupu k seberealizaci. Sami dospívající bojují o různé změny a také je prosazují. Adolescenti mnohdy jednají přehnaným způsobem, to má za následek hledání hranic svých možností. Obdobím volnosti, kdy jedinec má dostatek svobody a minimální zodpovědnost je chápána pozdní adolescence. (VÁGNEROVÁ, M. 2005)

S vývojem v adolescenci a mladé dospělosti přichází také nové sociální role. V rámci partnerské role dochází také k boji o nadřazenost, větší moc. Toto je nejvíce patrné u mladých nezralých partnerů. Chtějí svoji prestiž a nedokážou se vzdát nároku na ni. (VÁGNEROVÁ, M. 2004)

Období mladé dospělosti můžeme charakterizovat jako období sociálních proměn, získávání zkušeností. Je to doba, kdy je jedinec plný nadějí, otevírají se mu nové možnosti a má plno plánů, které může postupně naplňovat nebo se o jejich realizaci alespoň pokusit. Jedinec je schopen přijímat nové věci a podněty a brát je jako výzvu. Je to ale také riziková doba, kdy může dojít k zablokování dalšího vývoje. (VÁGNEROVÁ, M. 2007)

### **1.4 Tělesný vzhled jako důležitá součást identity**

Také ve druhé fázi adolescence přetrvává období, kdy je tělesný vzhled pro jedince důležitý. Je součástí jeho identity. Spokojenost s tím, jak adolescent vypadá, se dostavuje obvykle na konci tohoto období. Adolescent řeší svůj vzhled často, srovnává po fyzické stránce svoje tělo s ostatními vrstevníky a také s ideálem, který je aktuálně přijatelný a žádaný. To, jak je po fyzické stránce atraktivní, může významně zasáhnout do jeho identity, stát se její součástí. Můžeme se setkat s dvěma případy. Na jedné straně si mladý jedinec zvýší sebeuvědomí tím, když zjistí, že odpovídá aktuálnímu ideálu. Cítí pocit jistoty, že bude ve společnosti přijímán, že může dosáhnout určité prestiže, že má větší šanci u druhého pohlaví. Na straně druhé, pokud se fyzický vzhled jedince odlišuje, pociťuje

toto jako znevýhodnění, klesá jeho sebejistota, sebedůvěra a sebehodnocení. Mezi obranné reakce, které z tohoto stavu mohou plynout, řadíme pocit zklamání, úzkost, nespravedlnost. Adolescent bude pociťovat napětí v případě, ve kterém hraje fyzický vzhled nějakou roli. Cítí zlost a vztek. Ty může řešit různými způsoby, v některých případech i poškozováním sama sebe. Negativně jedinec vnímá také svoji výšku, tělesnou hmotnost apod. (VÁGNEROVÁ, M. 2007)

Zevnějšek se v období pozdní adolescence stává pro jedince jedním z cílů, ale také prostředkem k dosažení cílů jiných. Zevnějšek hraje důležitou roli při dosažení společenského uznání a přijetí. Snaha jedince přiblížit se aktuálnímu ideálu vede k omezení osobité odlišnosti. K potřebám adolescenta patří se líbit sobě i okolí. To přispívá k upevnění jeho vědomí o vlastní hodnotě. K dosažení svého cíle je ochoten soustavně pracovat na tom, aby získal požadované fyzické kvality. Bude se zabývat svojí stravou, držet diety, chodit do posilovny, věnovat se sportovním aktivitám. Úkolem je v tomto případě krása. Při jeho plnění jsou zejména dívky ochotny udělat mnohé, aby daného ideálu dosáhly nebo se mu alespoň přiblížily. (VÁGNEROVÁ, M. 2007)

## **2 Výživová doporučení pro adolescenty**

Optimální výživa je základním předpokladem k tomu, aby vývoj jedince po stránce tělesné a duševní probíhal normálně. Od optimální výživy se odvíjí zdravotní stav, pracovní schopnost jedince a jeho odolnost. Správná výživa má největší význam v dětském věku, ale nemůžeme ji opomíjet ani v ostatních obdobích lidského života. Správná výživa je základem pro růst a vývoj jedince. Významná období růstu a vývoje jsou následující: časný kojenecký věk, období pubescence a adolescence. (HNÁTEK, J. 1992)

Dítěti musí být v rámci výživy vytvořen systém návyků a zvyklostí, které bude později samo uskutečňovat i v dospělosti. Tento systém nazýváme zásady správné výživy, které tvoří stránka materiální, ale také estetická a kulturní. Rozdíl ve výživě dítěte a adolescenta oproti dospělému jedinci spočívá v tom, že u dítěte a adolescenta výživa slouží k vzrůstu a stavbě organismu, nejen k udržení života. Pokud bychom seřadili období podle nejvyšší růstové rychlosti, první místo zaujímá období kojenecké, na druhém místě je období puberty. (HNÁTEK, J. 1992)

### **2.1 Požadavky výživy**

Energetická potřeba se v období mezi 15. a 18. rokem u chlapců a dívek liší. U chlapců je v tomto období nejvyšší, dosahuje 11 500 kJ na den, nejvyšší je také růst svalové hmoty. Dívky dosahují nejvyšší potřeby (průměrně 9 400 kJ na den) v období konce puberty a počátku dospívání. Nejvyšší potřeba je úměrná přírůstkům na hmotnosti, výšce, tuku a svalové hmotě. V tomto období se může stát, že neodpovídá energetický přísun pro postup růstu potřebě zdravých jedinců. Je to způsobeno tím, že pro svoji činnost potřebují vyšší energetickou spotřebu. Jako příklad můžeme uvést chlapce ve věku 11 až 14 let. Jejich energetický příjem převyšuje potřebu dívek, průměrně o 1 045 kJ na den. Naproti tomu růst výšky a hmotnosti se u chlapců a dívek významně neliší, někdy dívky dosahují i vyššího vzrůstu. Různá tělesná aktivita způsobuje rozdíl v energetické potřebě. (HNÁTEK, J. 1992)

### **2.2 Výživové návyky**

Výživové návyky souvisí s tím, jak byl jedinec v dětství a mládí vychováván. Jsou součástí kulturní úrovně člověka. Výživa se stává neodmyslitelným pojítkem člověka s prostředím. Podle toho, do jaké míry rozvíjí vrozené a nepříznivé trendy a sklony metabolismu jedince, je předurčen osud dítěte v tomto směru. Výživové návyky se podílejí na vzniku a průběhu

nutričních a metabolických poruch. Jako nejvíce rozšířené můžeme jmenovat obezitu, zvýšenou hladinu tuků, cukrovku, chronické zánětlivé onemocnění dna a nejzávažnější jsou ve výčtu kardiovaskulární choroby. Všechna uvedená onemocnění ovlivňují výkonnost člověka, jeho sociální uplatnění a dále mají vliv také na jeho osobní a pracovní život. Toto ovlivnění se děje již ve středním věku člověka. Z tohoto důvodu se otázka správné výživy řadí k nejvýznamnějším otázkám medicíny. Sledováním toho, jaký vliv má na zdraví a zdravotní stav člověka jeho chování, se medicína zabývá. Sleduje chování v rámci různých populačních celků. Začíná rodinou, končí národy a státními celky. V období dětství a dospívání má výchova ke zdravým výživovým návykům velký význam. Návyky, které si jedinec v tomto období osvojí, se stávají velice trvalými a pokud by mělo dojít k jejich změně v období dospělosti, je nutné, aby jedinec zapojil do této změny značné množství duševní energie. (HNÁTEK, J. 1992)

### **2.3 Výživové faktory**

Pro uspokojivý tělesný a duševní vývoj jedince je nepochybně důležitá kvalita přijímané stravy a také živiny v ní obsažené. Nesmíme zapomenout na poměr jednotlivých živin – základních, stavebních a ochranných látek. K základním živinám řadíme bílkoviny, sacharidy a tuky, k stavebním a ochranným vitamíny a minerální látky. (FRÁNKOVÁ, S. 2013)

Výživa musí splňovat, aby příjem energie odpovídal výdeji. V životě člověka jsou období, kdy jsou energetické nároky velké. Mezi tato období patří: dětství, dospívání, těhotenství a kojení. Pokud dochází k energetickému příjmu, který neodpovídá výdeji, tělo si ukládá tuk, vzniká nadváha a obezita. (MACHOVÁ, J. 2009)

K dosažení dostatečného a vyváženého přísunu živin, minerálů a vitamínů je nutná vyvážená a rozmanitá strava. Důležitou roli hraje přísun vody. Pokud má jedinec nesprávné stravovací návyky, jednostrannou či nevyváženou stravu, může to vést k oslabení imunitního systému, k nedostatku určitých živin, dochází ke zvýšení rizika nádorových a kardiovaskulárních chorob. Z uvedených poznatků vyplývá, že mezi zdravotním stavem a výživou člověka je úzká souvislost. (MACHOVÁ, J. 2009)

Nutriční hodnota roste v období puberty. Dochází k rychlému růstu skeletu a to způsobuje zvýšenou potřebu určitých látek. Jde o vápník, fosfor, hořčík, zinek, vitamíny A a D. Tvorba tkání prochází také rychlejším vývojem. To způsobuje zvýšenou potřebu dusíku,

železa, zinku, kyseliny listové a vitamínu B<sub>12</sub>. V adolescenci dochází ke zvyšování energetického metabolismu. Z tohoto důvodu stoupá spotřeba vitamínu A, C, E, riboflavinu, kyseliny listové a thiaminu. Pokud se někdo z adolescentů stravuje jako vegetarián, musí ve své výživě pamatovat na dostatečné zajištění přísunu železa a vitamínu B<sub>12</sub>. V případě, že nemůžeme přísun vitamínů, minerálů a stopových prvků zajistit ve stravě, musíme je doplnit jiným způsobem. (HAMANOVÁ, J. 1994)

V období puberty může dojít ohledně přístupu k jídlu ke dvojí situaci. Můžeme pubertu označit za „nepříjemné“ období, ve kterém se zkouší různé diety, většinou z neopodstatněných důvodů. Tento stav může přejít až v poruchy příjmu potravy jako je anorexie a bulimie. V druhém případě dochází k přísunu nevyvážené stravy, která je příliš energeticky bohatá a vede ke vzniku obezity. Obě situace se ve větší míře týkají dívek a žen. (HORAN, P. 2003)

Pro vytvoření správného režimu výživy musíme dodržet následující kritéria:

- zajistit vhodné množství potravy a správnou nutriční hodnotu,
- stanovit správný poměr denních jídel a intervaly mezi nimi,
- dbát na hygienické podmínky při přípravě a podávání pokrmů. (HORAN, P. 2003)

#### a) Energetický příjem

Následující doporučení denního energetického příjmu:

<b>Snídaně</b>	20 %
<b>Přesnídávka</b>	10 % až 15 %
<b>Oběd</b>	30 až 35 %
<b>Svačina</b>	10 až 15 %
<b>Večeře</b>	20 %

**Tabulka 1 – Doporučení denního energetického příjmu.** Zdroj: HORAN, P. (2003, str. 9)

Na obsahu jednotlivých živin závisí energetická hodnota potravin – tuků, bílkovin a sacharidů. (HORAN, P. 2003)

Množství energie, které vznikne spálením jednoho gramu živin je následující:

<b>Tuky</b>	38 kJ/g (9.3 kcal/g)
<b>Bílkoviny</b>	17 kJ/g (4.1 kcal/g)
<b>Sacharidy</b>	17 kJ/g (4.1 kcal/g)

**Tabulka 2 – Množství energie vzniklá spálením jednoho gramu živin.** Zdroj: HORAN, P. (2003, str. 9)

Tělu poskytne jeden gram tuku dvakrát více energie než zbývající dvě základní živiny. (HORAN, P. 2003)

Doporučený příjem energie u dospívajících:

	<b>Dívky</b>	<b>Chlapci</b>
11 – 14 rok života	47 kcal/kg/den	55 kcal/kg/den
15 – 18 rok života	40 kcal/kg/den	45 kcal/kg/den
19 – 22 rok života	38 kcal/kg/den	40 kcal/kg/den

**Tabulka 3 – Doporučený příjem energie u dospívajících.** Zdroj: HORAN, P. (2003, str. 8)

Pokud sestavujeme jídelníček, musíme dbát na správný poměr hlavních živin, kterými jsou bílkoviny, sacharidy a tuky. Nesmí chybět ani další důležité látky v podobě vitamínů a minerálních látek. (HORAN, P. 2003)

Podíl jednotlivých základních živin s ohledem na přívod energie by měl být následující:

<b>Bílkoviny</b>	13,5 až 14,5 %
<b>Sacharidy</b>	56 až 59 %
<b>Tuky</b>	27 až 29 %

**Tabulka 4 – Podíl jednotlivých základních živin s ohledem na přívod energie.** Zdroj: HORAN, P. (2003, str. 10)

#### **b) Bílkoviny**

Bílkoviny jsou nezbytné pro růst a vývoj tělesných tkání. Jsou součástí skoro všech metabolických procesů. V dětství a v období adolescence zajišťují asi 12 – 14 % energetického příjmu. Denní dávky proteinů se různí podle věku a pohlaví. Ve věku 11 až 14 let je dávka potřebná pro toto období 1g na 1 kg hmotnosti, ve věku 15 až 18 let se tato dávka u dívek a chlapců liší a klesá na hodnotu 0,9 g – 0,8 g na 1 kg hmotnosti. (HAMANOVÁ, J. 1994)

V České republice se většinou u běžné dorostové populace neseťkáváme s nedostatečným příjmem proteinů. Nedostatečný přísun proteinů zpomaluje nebo zastavuje tempo růstu jedince. Tento stav přichází v úvahu u veganů, lidí, kteří odstranili ze svého jídelníčku maso, vejce a mléčné výrobky. Dále u lidí, kteří přistoupili k drastickým dietám. (HAMANOVÁ, J. 1994)

Živočišné bílkoviny představují nejvhodnější složení aminokyselin. Z rostlinných bílkovin je můžeme nahradit sójou. K podstatným dodavatelům těchto proteinů řadíme maso a mléko. Ve výživě však nemůžeme tyto dvě suroviny zaměňovat. Maso je zdrojem železa a mléko zdrojem vápníku. (HNÁTEK, J. 1992)

### **c) Tuky**

V období adolescence by z hlediska správného vývoje měly tuky tvořit asi 30 % energetického příjmu. Je důležitý příjem potravin, který zaručuje vyšší obsah nenasycených mastných kyselin a nižší obsah cholesterolu. Toto splňují ryby a rostlinné tuky. Abychom vyrovnali vysoký příjem tuků, musíme zvýšit příjem zeleniny, ovoce, celozrnného pečiva a nízkotučných potravin. (HAMANOVÁ, J. 1994)

### **d) Sacharidy**

Sacharidy chápeme z hlediska výživy jako zdroj rychle využitelné energie. Pokud dojde k nadbytečnému příjmu, ukládá se v těle jako energetická zásoba. V případě příjmu polysacharidů, dochází k příjmu energie zvolna. Proto je vhodné, aby polysacharidy byly hlavní složkou jídelníčku a nahradily až 50 % potřebné energie. Výhodou polysacharidů je, že spolu s nimi přijímáme také vlákninu a že po jejich konzumaci pocit nasycení trvá déle. (HORAN, P. 2003)

#### **Hlavní zdroje vlákniny:**

- zelenina a ovoce,
- různé typy celozrnného chleba a pečiva, výrobky z tmavé mouky,
- všechny druhy vloček z obilných zrn, cereální výrobky,
- luštěniny, rýže Natural, kroupy, pohanka, jáhly, brambory a další.

Vláknina napomáhá správnému a pravidelnému vyprazdňování střev, potlačuje chuť k jídlu a zvyšuje pocit nasycenosti. Potravin, které obsahují vlákninu, dodávají tělu jak minerální látky, vitamíny, tak i rostlinné bílkoviny a další důležité látky. (HORAN, P. 2003)

Cukr v podobě bílého rafinovaného je zdrojem energie, ale nepřináší jiné výživové faktory. (HORAN, P. 2003)

Sacharidy bychom měli konzumovat ve formě ovoce, zeleniny, celozrnného pečiva a cereálií. Tato konzumace by měla zajistit více než polovinu energetického příjmu. Doslazování by mělo být omezeno. (HAMANOVÁ, J. 1994)

#### **e) Minerální látky**

##### ***Vápník (Ca)***

Potřeba vápníku v období puberty výrazně roste. Mluvíme o hodnotách 1 200 mg/den pro věkové rozpětí 11 až 19 let. Je to způsobeno růstem skeletu a ukládáním vápníku v kostech a zubech. Poruchy růstu a snížení kostní hustoty jsou důsledky nedostatku vápníku v potravě. (HAMANOVÁ, J. 1994)

Vápník obsahují následující potraviny: mléko, mléčné výrobky, luštěniny, brokolice, kapusta, špenát, mák, lískové a vlašské ořechy, mandle, slunečnicová a sezamová semínka, arašidy. (HORAN, P. 2003)

##### ***Zinek (Zn)***

Zinek je pro adolescenta důležitý z hlediska fyziologického růstu a sexuálního zrání. Doporučená denní dávka činí pro chlapce 15 mg/den a pro dívky 12 mg/den. Větší množství vlákniny ve stravě adolescenta vede k utlumení vstřebávání zinku z potravy. (HAMANOVÁ, J. 1994)

Zinek můžeme najít v těchto potravinách: pšeničné klíčky, luštěniny, maso, vejce, cibule, dýňová semínka, mléko. (HORAN, P. 2003)

##### ***Železo (Fe)***

Nedostatek železa ve výživě dětí se projevuje anémií (chudokrevností). Ta se projevuje bledostí, malátností, bolestmi hlavy a pocitý únavy.

Železo obsahují následující potraviny: maso, vnitřnosti, luštěniny, ovoce, listová zelenina, celozrnné výrobky, vaječný žloutek. (HORAN, P. 2003)

##### ***Hořčík (Mg)***

Hořčík slouží v těle k regulaci srdečního rytmu a svalové kontrakce, pomáhá využívat vitamín C a E, chrání nervy. Je významným činitelem antistresovým, protialergickým,

působí protizánětlivě a antitoxicky. V období rychlého růstu, dlouhotrvajícím stresu a při vykonávání výkonnostních sportů je třeba zvýšit jeho přísun.

Hořčík najdeme v následujících potravinách: luštěniny, ořechy, zelená listová zelenina, celozrnné výrobky, jablka, citróny, ryby. (HORAN, P. 2003)

### ***Jód (J)***

Jód se v lidském těle podílí na tvorbě hormonů štítné žlázy, zrychluje metabolismus živin. Další jeho rolí je zlepšování mentálních funkcí a zklidňování nervové soustavy. V období, kdy organismus roste, má vliv na celkový růst i růst orgánů – růst mozku, růst mentální a pohlavní vývoj.

Zdrojem jódu jsou: jodidovaná sůl, mořské ryby a živočichové, zelenina a ovoce (zde závisí na množství jódu v půdě). (HORAN, P. 2003)

## **d) Vitamíny**

### ***Beta-karoten***

Podle potřeby je v lidském těle měněn na vitamín A. Ve formě beta-karotenu se doporučuje přijímat až 90 % vitamínu A. Úkolem karotenoidů je podpora zraku, správného růstu, obnovy tělesných tkání, normální tvorby kostí a zlepšování imunitního systému.

Vitamín A najdeme v játrech, drůbeži, rybách, másle, sýrech, mléce, vaječném žloutku.

Beta-karoten obsahuje mrkev, brokolice, špenát, papriky, hlávkový salát, rajčata, broskve, meruňky. (HORAN, P. 2003)

### ***Vitamín E***

Vitamín E má antioxidační účinky. Napomáhá k regeneraci buněk, zpomaluje stárnutí, snižuje cholesterol, posiluje nervový systém a imunitu.

Tento vitamín nalezneme například v rostlinných olejích, obilných klíčcích, brokolici, ořechách, špenátu, zelí, červené řepě, mrkvi, mléce, másle, mase. (HORAN, P. 2003)

### ***Vitamín C***

Adolescenti ve věku 11 až 14 let by měli ve své stravě přijímat v rámci dostatečného příjmu 50 mg na den. Tento údaj vzrůstá v období 15 až 18 let na 60 mg za den. Pokud adolescent kouří, měl by být příjem vitamínu C téměř dvojnásobný, alespoň 100 mg za den. (HAMANOVÁ, J. 1994)

Vitamín C obsahují tyto potraviny: listová zelenina, brokolice, zelí, papriky, rajčata, citrusové plody, černý rybíz, jablka, kiwi, jahody, šípky. (HORAN, P. 2003)

### ***Vitamíny skupiny B***

Tyto vitamíny jsou důležité při látkové přeměně, zachování mentálních funkcí a jsou nepostradatelné pro zachování zdravého nervového systému. Jejich dalším úkolem je zvýšení tvorby protilátek, podílí se na tvorbě červených krvinek a mají vliv na správnou funkci svalů. V období dětství mají kladný vliv na soustředění a paměť. Také zvyšují chuť k jídlu.

Jejich zdrojem jsou kvasnice, ořechy, celozrnné výrobky, luštěniny, vnitřnosti, vejce. (HORAN, P. 2003)

### ***Vitamín D***

Je nepostradatelný pro zdravé kosti a zuby v období růstu. Podílí se na tom, aby byl nervový systém zdravý, slouží k vstřebávání vápníku a fosforu.

Nalezneme ho v mořských rybách, másle, sýrech, oleji z rybích jater a vaječném žloutku. (HORAN, P. 2003)

### ***Vitamín K***

Tento vitamín je součástí při procesu srážení krve. Pokud ho máme v tělu nedostatek, hrozí nám nebezpečí zvýšeného krvácení. Novorozencům se tento vitamín podává po narození.

Do těla ho dostaneme při konzumaci zelené listové zeleniny, jogurtu, vaječných žloutků, rybího tuku, slunečnicových semen, mořských řas. (HORAN, P. 2003)

### **e) Voda**

Pro celkový zdravotní stav je pravidelný a dostatečný příjem vody důležitý a nezbytný. V rámci správné výživy je rovnováha tekutin v dětském organismu a její udržování jedním ze základních cílů. Je důležité, aby byl přísun tekutin během dne vyrovnaný. Je nutné však přihlížet k režimu dne, ke sportovním aktivitám. V rámci těchto aktivit stoupá spotřeba tekutin i dvojnásobně. Mezi vhodné tekutiny patří: ovocné šťávy, čistá pitná voda, bylinné čaje. Pitná voda obsahuje minerální látky, které jsou v této formě snadno stravitelné. (HORAN, P. 2003)

## 2.4 Výživová doporučení

Většina průmyslově vyspělých zemí již po desetiletí vydává výživová doporučení pro obyvatelstvo, která se průběžně inovují. Inovovaná Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky nyní předkládá Společnost pro výživu. Jedná se o dokument, který se zabývá propagací správných stravovacích návyků a prevencí neinfekčních onemocnění hromadného výskytu výživou. (Společnost pro výživu, 2012, online)

Z doporučení Světové zdravotnické organizace byly provedeny v různých zemích výzkumy. Z těchto výzkumů vplynuly normy, které se v rámci výživy doporučují. S tím, jak se prohlubují poznatky o potřebách organismu v různých etapách lidského života, dochází u těchto norem k přizpůsobení, úpravě. Každý jedinec má jinou schopnost využívat přijímané látky a tento fakt normy uznávají. Toto se odvíjí od různých faktorů, ke kterým řadíme například způsob života, úroveň fyzické aktivity, ekologické podmínky. (FRANĀKOVÁ, S. 2013)

Převážná část důležitých faktorů, které mají nepříznivý vliv na zdraví člověka, souvisí s výživou. Mezi hlavní faktory patří: vysoký příjem soli, nadměrná konzumace alkoholu, nesprávné složení tuků, vysoký příjem energie, nedostačující konzumace ovoce a zeleniny. Na množství nemocí, které mají vliv na aktivitu člověka a následně mohou přispět k jeho předčasnému úmrtí, se podílí právě nesprávné složení výživy. Toto uvedla Světová zdravotnická organizace (WHO). (Společnost pro výživu, 2012, online)

Společnost pro výživu dle WHO<sup>1</sup> uvádí tyto zásady pro jídelníček dítěte ve školním a adolescentním věku:

- V tomto věkovém období by strava měla obsahovat v každé porci obiloviny – pečivo (především celozrnné), těstovinu nebo rýži. Ovoce a zeleninu ve 3 až 5 porcích by děti tohoto věku měly dostávat denně. Také by dítě mělo konzumovat ve 2 až 3 porcích mléko a mléčné výrobky. Dále v 1 až 2 porcích maso, nevynechávat ryby ani drůbež, vejce, kvalitní bílkovinu v produktech v podobě luštěnin nebo sójových výrobků.

---

<sup>1</sup>Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky | Společnost pro výživu. *Společnost pro výživu* [online]. 2016 [cit. 08. 03. 2016]. Dostupné z: <<http://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky/>>

Omezeně by měly být konzumovány volné cukry a tuky. Slazené nápoje a džusy bychom měli ředit vodou.

- Nejvhodnější pro zajištění zdravého vývoje dítěte je dostatečně pestrá strava, která je ve výběru úměrná k jeho energetickým a nutričním potřebám a k jeho věku. Z tohoto důvodu nelze u dětí doporučit alternativní směry ve výživě jako je: makrobiotika, veganství, frutariánství a další. V úvahu připadá pouze vhodně vedená lakto-ovo-vegetariánská strava, která je pro zajištění vývoje a růstu možná.

### **Doporučení pro přípravu pokrmů**

- Vhodně připravovat stravu po stránce racionální přípravy, to znamená: dávat přednost dušení a vaření před smažením na tuku a omezit ztráty vitamínů a jiných ochranných látek.
- Upřednostňovat recepty s nižším podílem tuku a dle technologických postupů volit vhodný tuk.
- Formou zeleninových salátů, které mohou být ochuceny řepkovým nebo olivovým olejem, je vhodné zachovávat dostatečný podíl syrové zeleniny a ovoce.

Nabídka luštěninových a zeleninových pokrmů by měla být rozšířena.

### **Doporučení pro stravovací režim**

- Důležité je se pravidelně stravovat 3 hlavními jídly denně, které mají maximální energetický obsah: snídaně 20 %, oběd 35 %, večeře 25 až 30 % a dopolední a odpolední svačinu s 5 až 10 energetickými procenty. Mezi jednotlivými denními jídly by měla být přestávka zhruba 3 hodiny.
- Pozornost při výběru jídelníčku musíme věnovat především správnému výběru potravin, sledovat údaje o složení potravinářských výrobků na etiketách a také se zaměřit na správnou úpravu pokrmů. Strava by měla odpovídat věku, pohlaví, zdravotnímu stavu i pohybové aktivitě a být dostatečně pestrá.

(Společnost pro výživu, 2012, online)

## **2.5 Zásady stravování dětí**

Pro budoucí život je důležité, aby si jedinec v dětství osvojil správné stravovací návyky. Adolescenti se mohou v rámci stravování rozhodovat sami. Tím, že zvolí správné

stravování, předcházejí onemocněním a dalším zdravotním potížím, které je mohou potkat v dospělosti. (MACHOVÁ, J. 2009)

Stravu dítěte musíme přizpůsobit po stránce kvantity i kvality věkovým specifíčností dítěte. Strava musí odpovídat zásadám správné výživy, musí být pestrá a plnohodnotná. Důležitý je příjem tekutin v dostatečném množství. Co naopak by se nemělo v jídelníčku dětí objevovat, jsou uzeniny, smažené a tučné pokrmy, které však v našem českém jídelníčku nacházíme často. Dětem škodí velké množství soli, přílišné koření jídel a velký obsah tuku. Nesmíme zapomenout na cukr, který děti konzumují ve sladkostech a slazených nápojích. Tento zbytečný cukr vede k obezitě a je příčinou tvorby zubního kazu. (MACHOVÁ, J. 2009)

Důležitá je výchova v rámci stravovacích návyků a vytvoření správných postojů dětí k jídlu v období dětství. Ty tvoří základ pro stravování v dospělosti. (MACHOVÁ, J. 2009)

### 3 Formování nutričních návyků adolescentů v současné společnosti

Ve stravování dětí se můžeme setkat s negativními jevy. Děti dostávají místo připravovaných svačin nebo zajištěných obědů pouze peníze a jejich úkolem je si svačinu a oběd zajistit. Zde dochází k tomu, že děti si místo kvalitní stravy kupují sladkosti a sladké nápoje. K tomu přispívají prodejní automaty umístěné na chodbách škol. (FRAŇKOVÁ, S. 2000)

Žijeme v moderní době, která kromě nových technologií přináší nový způsob života. Ten vede k zásadním změnám ve výživě. Jsou to občerstvení typu „**fast food**“, dále polotovary a hotová jídla, o kterých mluvíme jako o „čerstvých“ a přitom jsou to potraviny zmrazené nebo vakuované. (FOŘT, P. 2005)

Na osobnost dítěte je vytvářen sociálním prostředím velký tlak. Dítě je schopno hodnotit své postoje k okolí, životu, jídlu. V období dětství dochází ke vzniku, utváření a upřednostňování určitých jídelních návyků. K velkým změnám v oblasti stravování dochází v období školního věku. Děti a později dospívající si mohou sami volit ze skladby jídel. Preferují ta jídla, která považuje skupina vrstevníků za vhodná, se kterou se jedinec ztotožňuje, nebo ta, která jsou aktuálně za vhodná považována. V tomto období se také formuje oblíbenost jídel kořeněných, ostrých, jídel dochucovaných různými přísadami. Dochází k narušení přirozeného a zdravého stravovacího režimu a to v následujících oblastech:

- Stoupá konzumace kávy, piva a také ostatních alkoholických nápojů.
- Děti omezují svůj příjem jídel pouze na určité potraviny – hot dogy, pizzy, hamburgery.
- V menší míře konzumují ovoce a zeleninu.
- Stoupá příjem sladkostí, slazených nápojů, soli a tuků.

Dochází k hledání alternativních vzorů stravovacího režimu. Adolescent se zabývá ekologickými zdroji potravy, zajímají ho další způsoby výživy, mezi které řadíme například vegetariánství, veganství a makrobiotiku (pozitivní vlivy makrobiotiky ukázala Čablová, 2011). Pokud ovšem jedinec nemá o těchto způsobech stravování potřebné znalosti a bude se tak stravovat delší časový úsek, mohou tyto dietní režimy nežádoucím způsobem působit na tělesné a psychické zdraví. Nepříznivě na jedince také působí čas strávený hledáním zdrojů a příprava pokrmů, dále jeho soustředění se na jídlo. Adolescenti

se snaží redukovat příjem potravy, aby si v rámci své sociální skupiny zvýšili fyzickou atraktivnost. Toto je nejvíce patrné u dívek, které spolu probírají, kolik která zhubla a jakou „zaručenou“ dietu držela. Taková úprava stravy může mít za následek poruchu příjmu potravy. (FRAŇKOVÁ, S. 2013)

Vliv na výživu a stravování dětí má způsob života, ekonomická situace rodiny, nabídka produktů. Na trhu se objevuje stále více hotových mražených jídel a polotovarů, které si lze snadno ohřát nebo připravit v mikrovlnné troubě. Zvyšuje se počet občerstvení, bister a restaurací, které nabízí rychlé občerstvení v podobě hamburgerů, párků v rohlíku, smažených hranolek a smažených jídel. (FRAŇKOVÁ, S. 2000)

K nárůstu dětské obezity přispívá právě tento způsob výživy. Podle Světové zdravotnické organizace se obezita stává celosvětovou epidemií. Přibývá obézních dětí již v raném dětském věku. (FRAŇKOVÁ, S. 2000)

### **3.1 Dětská obezita**

Obezita je definována jako nadměrné ukládání tuku v tukové tkáni. Obezita je také chápána jako vyšší stupeň nadváhy. Je to stav, kdy energetický přísun potravy převyšuje potřeby organismu. Patří k nejvýznamnějším zdravotním problémům vyspělých společností. (FRAŇKOVÁ, S. 2000)

Jídelní zvyklosti a postoje k jídlu se utvářejí během dětství a mohou se stát pevnou součástí osobnosti. Poznání rizika nadváhy u dítěte, nárůst dětské obezity a dlouhodobý vliv výživy na hmotnost se přesouvá postupně na nižší věkové skupiny. (GILLERNOVÁ, I. 2011)

K tomu, aby dítě nezůstalo obézní i v době dospívání a dospělosti, musí změnit životosprávu. Tělesný růst a vývoj tělesných orgánů a tkání se v adolescenci ukončuje, je proto velmi těžké v tomto období hmotnost redukovat.

K nárůstu dětské obezity přispívá sedavý způsob života. Děti tráví svůj volný čas u počítačů a televize. Rodiče mají nedostatek času, nemohou se svým dětem věnovat, a proto takové aktivity vítají. K tomu se přidá konzumace energeticky bohatých jídel a minimum sportovního vyžití. Děti později jejich nadměrná tělesná váha omezuje ve fyzické aktivitě. (URBANOVÁ, Z. 2005)

### **3.1.1. Prevence obezity v dětství**

V rámci prevence je důležité včas rozpoznat sklon k nadváze. Léčení nadváhy nebo obezity je u dětí velice obtížné a úspěšnost je mezi 10 – 30 %, z tohoto důvodu je prevence účinnější. V období kolem pěti let věku je dítě podrobena prvnímu vyšetření, které má posoudit BMI, brát zřetel na rizikové faktory předčasné aterosklerózy. (URBANOVÁ, Z. 2005)

V období kolem pěti let věku dítěte se v rámci vyšetření posuzuje BMI. Je to proto, že právě v tomto období se BMI začíná zvedat. Dále je důležité podchytit děti obézních rodičů a kontrolovat jejich hmotnost častěji než jen v rámci preventivních prohlídek. Tyto děti, pokud mají v rodině jednoho obézního dospělého, mají 50 % předpoklad, že budou také obézní. 80 % šanci má dítě, u kterého jsou obézní oba rodiče. (URBANOVÁ, Z. 2005)

U dětí je nutné dosáhnout a hlavně udržet přirozenou hmotnost pro jejich věk. Tato hmotnost je důležitá pro tělesné a duševní zdraví dítěte. Toto si kladou za cíl léčebné a preventivní programy zaměřené na léčbu nadměrné hmotnosti a obezity. Programy se zabývají utvářením správných stravovacích návyků a zdravého životního stylu u dětí, vytvářejí postoje k jejich tělesné hmotnosti a zařazují dětem do jejich časového rozvrhu pohybové aktivity. (GILLERNOVÁ, I. 2011)

Klíčovou rolí v rámci léčebných a preventivních programů hraje rodina, která se musí do těchto procesů zapojit a účastnit se jich. Rodina vytváří pro dítě určitý typ, model v oblasti výživy, vytváří kladné citové prostředí a podílí se na pohybových aktivitách dítěte. Toto zapojení je podle provedených výzkumů nezbytné a důležité. (GILLERNOVÁ, I. 2011)

### **3.1.2 Vlivy postojů vrstevníků na osobnost obézního dítěte a adolescenta**

Dítě, i pokud trpí nadváhou nebo obezitou, je se svým tělesným vzhledem mnohdy spokojeno. Jeho rodina mu vytváří prostředí, ve kterém ho nekritizuje, nepoukazuje na jeho proporce. Snaží se tímto způsobem dítě chránit. S příchodem do předškolního zařízení se dítě může setkat s negativními postoji. Ostatní děti ho nechtějí za kamaráda. To ho přinutí srovnat svoji váhu s ostatními a začít se vyrovnávat s kritikou. S příchodem na základní školu se tento stav a problémy související s nadváhou ještě prohlubují. Obézní dítě je méně oblíbené, spolužáci ho nechtějí zařazovat do společných činností a her,

považují ho za neatraktivního a neoblíbeného. U dítěte to vede k pocitům méněcennosti, klesá jeho sebedůvěra, izoluje se od spolužáků. (GILLERNOVÁ, I. 2011)

### **3.2 Alternativní výživové směry**

V dnešní době máme k dispozici mnoho alternativních způsobů stravování. Důvodů, proč se člověk rozhodne se alternativně stravovat, je mnoho. Od důvodů ekologických, náboženských přes filozofické až po zdravotní důvody.

Nejprve bychom měli vyvrátit mýty o těchto alternativních výživových směrech. Dříve jsme se mylně domnívali, že tyto alternativní nebo chcete-li jiné výživové směry, nejsou až tak moc chutné. Opak může být pravdou, záleží na chuti každého z nás a také především na tom, jak si daný jídelníček vytvoříme. Je důležité si umět poskládat plnohodnotný jídelníček, který vyžaduje značnou nutriční gramotnost.

Z jednoho hlediska určitá životní filozofie a z druhého módní záležitost. Tak můžeme charakterizovat alternativní výživové styly. Vegetariánství spolu s různými obměnami se řadí k nejdůležitějším alternativním výživovým stylům. Jak se vyvíjel, vytvořil si svoji životní filozofii a konkrétní pravidla. Stoupenci toho stylu, stejně jako makrobiotici, mají po celém světě založeny spolky. (FOŘT, P. 2003)

Tato výživa není vhodná pro období dětského věku a období těhotenství. Protože v rámci této výživy dochází k omezení rozmanitosti stravy, může toto vést v uvedených obdobích k nedostatku určitých látek, které organizmus pro svůj vývoj potřebuje. Obecně neznamená alternativní strava výživový nedostatek, protože po nutriční stránce je celkem vyhovující. (MARÁDOVÁ, E. 2007)

#### **a) Vegetariánství**

Vegetariánství můžeme označit jako způsob života a životní filozofii, který je znám mnoho let. Jde o všestranný životní styl, který se zaměřuje na péči o zdraví. Toho chce docílit bezmasou stravou, duševní hygienou, abstinencí, nekuřáctvím a provozováním sportovní činnosti. Lidé, kteří se k tomuto směru přidávají, k tomu mají různé důvody. Některé se týkají samotného zdraví, jiným jde o otázky etické, zajímají je práva zvířat a otázky životního prostředí. Dalšími důvody jsou náboženství, otázky ekonomické a duchovní. Nejvíce jedinců se k tomuto stylu přidává v adolescenci. V období do 18 let k němu směřuje 7,8 % dívek a 2,2 % chlapců. Přejít na vegetariánství je spojen s přijetím jógy jako součásti životního stylu. (TLÁSKAL, P. 2005)

### **V rámci vegetariánství můžeme rozlišit následující kategorie:**

- Vegan – pro vegana je důležité, aby konzumoval pouze rostlinné produkty, není důležité, v jakém jsou stavu – zda v syrovém nebo tepelně upraveném.
- Vegetarián – konzumuje pouze bezmasou stravu, jeho výběr potravin je větší, někteří odmítají také mléko a mléčné výrobky. Lakto-ovo-vegetarián konzumuje rostlinnou stravu, mléčné výrobky, vejce a máslo. Takové složení stravy není vhodné.
- Semivegetarián – je ve výběru potravin ještě shovívavější, můžeme konstatovat, že již není pravým vegetariánem, neboť 1x až 2x týdně konzumuje drůbeží nebo rybí maso. (FÖRT, P. 2003)

Veganství můžeme označit jako nejintenzivnější změnu v rámci výživy. U dětí je toto způsobeno tím, že tento styl vyznávají jejich rodiče. Není však pro děti vhodný. Rostlinná strava nemůže dětem přinést všechny látky, které pro svůj vývoj a růst potřebují. U dospělého člověka již organizmus nemá takové nároky na složky potravy. Nebezpečí, že člověku budou některé složky chybět, se projeví v zátěžových situacích, mezi které můžeme zařadit nemoc a stres. Pokud dochází k obtížnějšímu průběhu metabolických reakcí organismu, je ohrožen zdravotní stav člověka. To je způsobeno nedostatkem hodnotné bílkoviny. (TLÁSKAL, P. 2005)

#### **b) Makrobiotika**

Protože tento směr neposkytuje dostatek základních živin, minerálních látek a vitamínů, můžeme ho označit jako nevhodný pro děti do 15 let. Tento směr má různé útvary, které se odlišují svojí mírou. Není tedy zcela jednotný. Byla to makrobiotika, která šířila poznatky o organicky pěstovaných potravinách. Představila konzumaci celých zrn, například pšenice, hnědé rýže, pohanky. Zaměřila se na potraviny ze sóji, tofu, miso, shoyu a tempeh. Dále upřednostňuje čerstvou zeleninu, řasy a jinou mořskou zeleninu. (TLÁSKAL, P. 2005)

### **3.3 Nebezpečí diet**

Nejvíce ohroženými, co se týče příjmu potravy, jsou ženy. Nezáleží na věku, rase ani společenském postavení. Příčinou problémů s příjmem potravy je redukční dieta. Reakce, postoje, chování a prožitky jsou podobné u lidí, kteří již trpí nějakou poruchou příjmu potravy (anorexie, bulimie) a u lidí, kteří se snaží zredukovat svoji hmotnost a v delším časovém úseku se omezují v jídle. Je velice těžké určit hranici mezi normálním stavem

a chorobnými jevy a pochody. Ukazuje se, že většina dívek v období dospívání vůbec netuší, jakou by měly mít odpovídající tělesnou hmotnost. To vede k jejich boji proti proporcím, které jsou jim biologicky dány a jsou přiměřené jejich věku. Zaměňují tak redukční dietu, která je právě v módě, za odpovídající a zdravou výživu. (MARÁDOVÁ, E. 2007)

Zařazování diet do svého jídelníčku je v období adolescence pro mladé dívky časté a tento trend se zvyšuje. Dívky vede k držení diet několik důvodů. Těmi nejčastějšími jsou: přiblížit se ideálu krásy, který je v daném období uznáván, sebekontrola a sociální role, kterou má dívka jako žena plnit. (FRAŇKOVÁ, S. 2000)

### **Zdravotní rizika dietování u dětí a dospívající mládeže**

Dietování má mnoho nežádoucích účinků. Těmi nejzávažnějšími jsou částečná nebo celková podvýživa a avitaminóza, která se nejčastěji týká železa a vápníku. Dietování má také škodlivý vliv na duševní zdraví a činnost. (FRAŇKOVÁ, S. 2000)

## **3.4 Poruchy příjmu potravy**

Mentální anorexie a mentální bulimie jsou nejvýznamnější formy poruch příjmu potravy. (SVOBODA, M. 2012)

Jsou relevantním lékařským problémem u adolescentů a jejich výskyt se stále zvyšuje. Podle epidemiologické studie se objevují tyto nežádoucí tendence: dochází ke snížení věku pacientek a ke zvýšení počtu onemocnění spojených s poruchami příjmu potravy, jde hlavně o bulimii. (PAPEŽOVÁ, H. 2005)

V období adolescence zaujímají poruchy příjmu potravy třetí místo v pomyslném žebříčku psychiatrických onemocnění. Pokud porovnáme zdravou populaci a pacienty s poruchami příjmu potravy, mají tito až desetinásobnou úmrtnost, oproti pacientům s dalšími psychickými nemocemi dvojnásobnou úmrtnost. Jde nejen o vážné tělesné komplikace, ale také riziko sebevražedného chování. Léčba poruch příjmu potravy je ekonomicky velice náročná, náklady patří k těm nejvyšším v oboru psychiatrie. Pacienti se léčí průměrně šest let. Chronický průběh onemocnění, které může trvat 20 až 30 let a končit úmrtím, se uvádí u třetiny pacientů. Setkáváme se stále s mladšími pacienty, výjimkou nejsou děti ve věku osmi let. Také u žen středního věku se poruchy příjmu potravy objevují často. Například po skončení mateřské dovolené. Takové matky pak předkládají svým dětem nesprávné stravovací návyky. (PAPEŽOVÁ, H. 2005)

U adolescentních a mladých žen, které onemocněly mentální anorexií, jde o 1 % populace, přítomnost onemocnění mentální bulimií se pohybuje mezi 1 až 3 % populace. Tyto údaje neodráží celkový stav, neboť u žen dochází k popření jejich nemoci, k utajování a odmítání lékařské pomoci. (SVOBODA, M. 2012)

Výše uvedené poruchy příjmu potravy mají pozvolný nástup. Onemocnění vzniká díky různým vlivům. Dlouhou dobu nejsou tato onemocnění viditelná. I zde je hranice mezi normálním stavem a onemocněním velice nepatrná. Lidé mohou držet diety nebo se naopak přejídat, a přitom nepřekročí pomyslnou hranici nemoci. To, že o onemocnění nemusí okolí dlouho vědět, je způsobeno utajováním obtíží a problémů ze strany pacientů. Za tyto problémy se stydí, nevědí, jak je řešit a nesvěří se s nimi svým blízkým ani odborníkovi. Jejich nesprávné stravovací návyky se stávají zlovykem, který berou jako součást svého života. (KRCH, F. D. aj. 2001)

#### **3.4.1 Mentální anorexie**

Při mentální anorexii, kterou zařazujeme do poruch příjmu potravy, dochází k vědomému snižování tělesné hmotnosti. Na jedné straně se lidé s mentální anorexií v jídle omezují, na straně druhé je jejich zájem o jídlo v určitých oblastech vyšší, to se projevuje sbíráním receptů, lidé na jídlo myslí a rádi vaří, v některých případech dochází ke zvýšení chuti nebo se chuť mění. V takovém případě mluvíme o přirozeném přizpůsobení organismu. Je to stejný stav, jaký přichází, když jedinec po určité době hladovění pocítuje oslabení chuti k jídlu. Jedinci trpící anorexií odmítají jíst proto, že jíst nechtějí. Tento stav, nechut k jídlu, je vyjádřením špatného postoje k tělesné hmotnosti a tělesným proporcím. (KRCH, F. D. 1999)

Přední místo patří úbytku na váze. K jeho dosažení jedinec volí různé způsoby, ke kterým patří diety, cvičení, ale také zvracení, anorektika, diuretika. Nemocný jedinec nevnímá své tělo správně, má toto vnímání narušené a spojené s obavami z tloušťky. Mentální anorexie vykazuje vysokou úmrtnost, závažný a dlouhodobý průběh u 10 – 20 % osob. Častý je současný výskyt více nemocí s dalšími jevy, ke kterým řadíme závislost na alkoholu, návykových látkách, deprese a obsedantně-kompulzivní poruchu. (SVOBODA, M. 2012)

Nemocní popírají závažnost své nízké tělesné hmotnosti, mají narušené vnímání svého těla, což souvisí se strachem z tloušťky. (MARÁDOVÁ, E. 2007)

Stanovení a rozpoznání choroby mentální anorexie bývá těžké. Jedinci popírají potíže, tají neobvyklé jídelní úkony a odmítají léčbu. V mnoha případech bývá nechutenství a úbytek hmotnosti spojen s depresivní poruchou. Pokud jedince váhový úbytek znepokojuje, musí odborník vyloučit tělesná onemocnění. V rámci onemocnění mentální anorexií bývá v protikladu nadměrná tělesná aktivita a podváha. (SVOBODA, M. 2012)

Již v předškolním věku bychom měli začít s prevencí mentální anorexie. Seznamovat děti s vlastním tělem, jeho částmi, rozměry, funkcemi, které plní a potřebami, které tělo má. V prepubertě pak budou po psychické stránce připraveny na změny růstu a přestavby těla, které v tomto období přicházejí. Lépe pochopí, že změny jejich těla jsou normální a patří k zákonitému procesu. Tak bychom mohli preventivně zabránit poruchám ve vnímání vlastního těla a zkresleného pohledu na tělesnou hmotnost. (FRAŇKOVÁ, S. 2000)

### **3.4.2 Mentální bulimie**

Tuto poruchu můžeme popsat jako přehnanou kontrolu tělesné hmotnosti spojenou se záchvaty přejídání. (KRCH, F. D. 1999)

V mnoha případech je mentální bulimie spojena s mentální anorexií. Mentální bulimii řadíme k poruchám příjmu potravy, je to stav, kdy dochází k rapidnímu příjmu potravy. U nemocného se střídají dvě fáze: odmítání potravy a neovladatelný hlad, kdy jedinec konzumuje veškeré jídlo, které má a svoji touhu po jídle nedokáže kontrolovat a zastavit. Aby zamezil růstu hmotnosti, přistupuje k odstranění jídla a z tohoto důvodu si navozuje zvracení. Později se obviňuje z nedostatku vůle, trpí výčitkami svědomí. Záchvaty bulimie se mohou objevit i u obézních osob. (FRAŇKOVÁ, S. 2000)

Nemocný volí po záchvatu přejídání nevhodné náhradní jednání a tím je nejčastěji navození zvracení. Pokud ke zvracení dochází často, připojí se další problémy – například kazivost zubů a zánět slinných žláz. Tyto problémy mohou pomoci při rozpoznání nemoci. Další problém, který může nastat, je protispolečenské chování. Jedinec se dopouští krádeží, aby si opatřil větší množství jídla. (SVOBODA, M. 2012)

Rozdíl anorexie a bulimie spočívá v tom, že u bulimie není úbytek tělesné hmotnosti závažný. Pokud k tomuto závažnému úbytku dojde, a to v případě, kdy je BMI u starších pacientů nižší než 17,5, jedná se o bulimickou formu mentální anorexie. Příznaky jako jsou přejídání, ztráta kontroly nad jídlem, můžeme najít také u určitých poruch duševních.

K takovým poruchám patří deprese, alkoholismus, oligofrenie, mánie. (MARÁDOVÁ, E. 2007)

### **3.4.3 Rizikové faktory vzniku poruch příjmu potravy u dětí a adolescentů**

Na vzniku onemocnění se podílejí vrozené nebo získané sklony biologické, metabolické a vlastnosti zděděné, dále faktory psychosociální. Na děti a adolescenty mají také velký vliv média. (PAPEŽOVÁ, H. 2005)

Studie Masarykovy univerzity<sup>2</sup> říká, že internet používá 90 % studentů středních škol. 58% z nich si na něm srovnává své názory, postoje, normy a hodnoty. Mládež ve věkovém rozpětí 10 – 18 let sleduje televizní vysílání až 2 hodiny denně, z této doby asi 13 minut připadá na reklamy. Nežádoucí vliv médií na děti a mládež je následující: obsahový vliv viditelný a podprahové ovlivňování. V současné době je v určitých evropských zemích zaměřena pozornost na reklamy týkající se tučných jídel a sladkostí. To se děje v rámci ozdravných programů, které se zaměřují na děti. U nás je tato veřejná a právní pozornost, zaměřená na tyto reklamy, malá. (PAPEŽOVÁ, H. 2005)

Česká republika se v roce 1994 poprvé zúčastnila projektu Světové zdravotnické organizace Mládež a zdraví. Tento dlouhodobý mezinárodní projekt si bere za cíl zdravý životní styl, omezení rizikových faktorů a toto realizovat již v dětství. Nejdůležitější je dle projektu předškolní věk, protože již ve věku pěti let jsou základní vzorce chování hotové. Do zdravého životního stylu patří správná výživa a dostatek pohybu. Pokud toto budeme vnímat zjednodušeně a prostřednictvím mediálního pojetí, bude to působit nevhodně a postaví se to proti požadovanému výsledku. Z dlouhodobého hlediska je lepší preventivní zaměření na zdravou výživu a zdravý životní styl a přesvědčit o tom jedince i společnost. Způsob prezentace zdravého životního stylu jako prevence obezity přispívá u rizikové populace naopak ke vzniku poruch příjmu potravy. (PAPEŽOVÁ, H. 2005)

V České republice se mohou různých typů soutěží Miss účastnit dívky od 8 let. Děti a adolescenti se často srovnávají s jejich účastnicemi. Pro televizní stanice jsou finále soutěží Miss tak významná, že je v rámci svého vysílání zařazují do hlavního vysílacího času. Ani pokud je soutěž Miss zaměřená na sport, nemůžeme v žádném případě mluvit

---

<sup>2</sup> DUSPIVA, Z. Vliv elektronických médií na děti a mládež ČR v roce 2003. Britské listy [online]. 2003 [cit. 2009-01-26]. Dostupný z WWW: . ISSN 1213-1792.

o propagaci zdravého životního stylu. Pokud se podíváme na BMI dospělých finalistek soutěže Miss Aerobik 2004, to se pohybuje v rozmezí 16,7 – 18,7. Přičemž podle Meiera je hranice podvýživy dána hodnotou BMI 18,5. Nemocní s poruchami příjmu potravy nepřiznají, že přejímají vzory z reklam, kopírují propagované prvky, ale je to patrné z jejich stravovacích návyků. Ministerstvo zdravotnictví Izraele se v roce 2005 postavilo k této situaci a rozhodlo, že dívkám, které chtějí pracovat jako modelky a jejich BMI se bude pohybovat pod hranicí 19, bude práce zakázána. Reagovalo tak na zjištění, že poruchou příjmu potravy trpí 13,7 % dívek, které se ucházejí o práci v modelingu. (PAPEŽOVÁ, H. 2005)

Obecně můžeme konstatovat, že anorexie a bulimie jsou důsledkem následujících vlivů: sociálních a kulturních faktorů, chronických obtíží, neblahých životních událostí, malých sociálních dovedností a rozhodovacích dovedností. Ve výčtu nesmíme zapomenout na biologické a vrozené faktory. Téměř ve všech případech je zrod mentální anorexie spojen s několika škodlivými vlivy, z nichž jsou v popředí ty, které jsou důležité v souvislosti s držetím diet. Nárůst tělesné hmotnosti, nevhodné rozložení tělesného tuku a celkový fyzický vzhled, to jsou klíčové důvody, proč se nemocní přiklonili k dietě. (MARÁDOVÁ, E. 2007)

Rodina se řadí k jednomu z důležitých faktorů pro vznik mentální anorexie u dětí. Svoji úlohu v tomto případě hraje rozdílné působení matky a otce a přemrštěný důraz na konzumaci jídel a výživu, dále vzor matky nebo sestry, které již dietu drží a také situace, kdy se jídlo stále rozebírá. Důležitá je nejistota, která plyne ze změn v období dospívání, případné změny v rodině, zvýšený důraz na svůj vzhled, nějaká nešťastná událost a v neposlední řadě osobní zájmy – zde máme na mysli sporty, které vyžadují nízkou tělesnou hmotnost, a modeling. Léčba mentální anorexie a bulimie by se měla zaměřit a směřovat k utlumení faktorů, které tyto poruchy udržují. Léčba by měla směřovat ke změně špatných stravovacích návyků a postojů k jídlu. Léčbu nemůžeme založit jen na přemýšlení o příčinách poruchy. Kolektiv vrstevníků by nemocného neměl na jedné straně šikanovat, ale na straně druhé ho také nesmí nesmyslně chránit před následky jeho chování. (MARÁDOVÁ, E. 2007)

#### **3.4.4 Ideál krásy**

Z fotografií žen, které nás v současnosti obklopují a žen, které jsou na nich považovány za ideál krásy, vyplývá, jaká by měla být postava – stále vyšší a hmotnost stále nižší. Pro

převážnou část populace je tento ideál nedostižitelný. Pokud jsme před třiceti lety obdivovali filmové hvězdy pro jejich perfektní postavu, podle dnešních měřítek by měla řada z nich nadváhu. Líbit se patří k přirozenosti dívek. Chlapci by zase rádi měli atletickou postavu, jakou vidí u akčních filmových hrdinů. (MARÁDOVÁ, E. 2007)

Převážná část odborníků vidí příčinu ve zvyšujícím se počtu poruch příjmu potravy u lidí v překotně se měnící kultuře, kdy dochází k oslavování štíhlosti. Lidé se setkávají s názory, že štíhlost je nejvýznamnějším hlediskem fyzické přitažlivosti, že zdraví škodí i mírná nadváha. Tyto názory šíří televize, tisk, módní průmysl i film. Největšímu tlaku sdělovacích prostředků jsou vystaveny dívky. Jsou přesvědčovány o tom, že krása, osobní štěstí a jejich vlastní hodnota se odvíjí od jejich štíhlosti. Nepříznivým důsledkům omezování v jídle se pozornost nevěnuje a zdravotní přednosti štíhlé postavy jsou přeceňovány. Takto zaměřené předložení zdravotních důsledků nadváhy, vyvolává strach z tloušťky a pocit nejistoty u všech, kteří začnou v adolescenci trochu přibírat nebo se této situace obávají. (MARÁDOVÁ, E. 2007)

Všichni by si měli uvědomit, že naprostý ideál krásy neexistuje. Každý člověk je něčím jedinečný a přitažlivý. (MARÁDOVÁ, E. 2007)

### **3.5 Nutriční výchova ve školách**

Školy mají různé učební programy, v rámci kterých se děti školního věku mohou seznamovat s problematikou výživy. Nutriční výchova se snaží u dětí zvýšit znalosti o vhodné úpravě příjmu potravy a seznámit je s nutriční hodnotou jednotlivých potravin. Mezi cíle nutriční výchovy patří:

- Podpořit správnou výživu,
- zlepšit postoje ke konzumaci zdraví prospěšných potravin,
- zvýšit nutriční gramotnost,
- vytvořit správné stravovací návyky. (FRAŇKOVÁ, S. 2000)

Výchově ke zdravým nutričním návykům stojí v cestě překážky. Jednak to jsou současné výživové normy, dále situace ve většině školních jídeln. Jídelny nemají takové možnosti, aby vytvářely zdravé výživové postoje a učily kultuře stolování. Před nelehkou úlohou stojí výchovní poradci a školní psychologové. Informují rodiče o problémech dětí v oblasti chování i oblasti zdravotní spojené s výživou a stravováním. Jejich varování rodiče podceňují. (FRAŇKOVÁ, S. 2000)

V rámci České republiky docházelo ke zveřejňování informací a dat, jejichž cílem bylo porovnat tyto aspekty: doporučené normy živin podle fyziologických potřeb dětí a skutečný příjem stravy dětí. Šoltysová zkoumala v roce 1994 stav na Liberecku. Tady děti přijímaly o 50 % méně vitaminů a minerálních látek a o 20 % méně bílkovin v porovnání s doporučenými dávkami, jejichž hodnoty v době konání výzkumu platily. V roce 1982 prováděli výzkum Komárková a Krejčí a dospěli ke zjištění, že během jejich výzkumu až 40 % dětí nekonzumovalo po dobu jednoho týdne žádné ovoce ani zeleninu. Naproti tomu příjem sladkostí, limonád a mražených krémů byl velmi častý. V současnosti je nabídka sladkostí, limonád, sladkých nápojů, zmrzlin a dalších pochutin, které nejsou z hlediska správné výživy vhodné, vyšší. Z toho vyplývá, že by současný stav mohl být ještě výraznější. Přitom právě reklama se na takové výrobky zaměřuje. Druhou stranu mince tvoří nabídka ovoce a zeleniny, která by se v některých městech mohla zlepšit. (FRAŇKOVÁ, S. 2000)

Výsledky diplomové práce z roku 2006 potvrdily vztah mezi tělesnou nespokojeností a narušenými jídelními postoji. Výsledek také potvrdil, že již žáci na základních školách jsou ovlivněni „ideálem štíhlosti“. (MÍLOVÁ, B. 2006)

V další diplomové práci z roku 2015 bylo zjištěno, že stále více jsou mezi dospívajícími oblíbená fast food občerstvení. Překvapujícím výsledkem byla malá zkušenost s různými dietami. (ŠOTKOVÁ, V. 2015)

Časopis Výživa a potraviny, článek „Co chutná a nechutná dospívajícím, a co skutečně jedí – preference a konzumace“, uvádí hlavní výsledky výzkumu výživy v oblasti města Brna u rozsáhlého souboru 1685 adolescentů. V rámci studie ELSPAC byl proveden výzkum, který se týkal výživy adolescentů ve věku 15 let. Distribucí standardních dotazníků ELSPAC byly získávány údaje do rodin účastníků v Brně. Preference a udávaná konzumace byly zmapovány u 56 potravinových a nápojových položek. Z větší části jsou nejvíce preferované nepříliš vhodné potraviny, ale skutečná konzumace má zcela jinou, daleko lepší strukturu. Výsledky dokazují, že preference u adolescentů nejsou tím hlavním faktorem, který determinuje výběr jejich stravy. Velký prostor pro možnosti příznivého ovlivňování výživy adolescentů má zajisté vhodná nabídka školních obědů a celkový vliv rodičů. (FIALA, J., KUKLA, L. 2012)

## PRAKTICKÁ ČÁST

### 4 Charakteristika a metodika výzkumné činnosti

#### 4.1 Cíle výzkumné činnosti

Cílem praktické části je získat a zpracovat údaje týkající se nutričního chování adolescentů vybraných středních škol na Litoměřicku. Cílem této výzkumné činnosti je zjistit, jakým způsobem se respondenti stravují, zda dodržují výživová doporučení či nikoli. Tato část je zaměřena především na stravovací návyky a pitný režim. Zjišťuje se také návštěvnost adolescentů ve školních jídelnách a jejich spokojenost s výběrem a kvalitou jídel. Rovněž se zajímá o spokojenost adolescentů s vlastním tělem.

#### 4.2 Výzkumné otázky

Při přípravě dotazníku je potřeba základní otázku nejprve rozdělit do několika okruhů. Každý z nich se potom konkretizuje jednotlivými položkami.

Zde uvádím základní výzkumné otázky:

**Výzkumná otázka č. 1:** Do jaké míry respondenti dodržují zásady správného stravování v návaznosti na informace o správné výživě? (*položka na otázku: č. 1 až 10 a 13*)

**Výzkumná otázka č. 2:** Odpovídá nutriční chování zásadám správné výživy? (*položka č. 4 až 10 a 13*)

**Výzkumná otázka č. 3:** Jsou respondenti spokojeni se svým tělem a drží nějakou dietu? (*položka č. 11 a 12*)

**Výzkumná otázka č. 4:** Stravují se respondenti ve školní jídelně? Jsou spokojeni s výběrem a kvalitou jídel? Jak na ně působí prostředí ve školní jídelně? Co jim ve školní jídelně vadí? (*položka č. 14, 15, 16, 17 a 18*)

**Výzkumná otázka č. 5:** Do jaké míry respondenti využívají fast foody ? (*položka č. 10 a 14*)

#### 4.3 Metodologie šetření

Nutriční chování žáků bylo zjišťováno pomocí dotazníkového šetření.

Dotazník je určen pro hromadné získávání údajů. Můžeme jím získat velké množství informací při malé investici času. (GAVORA, P. 2010)

Dotazník je rozdělen do tří částí. Vstupní část sestává z hlavičky, která seznamuje respondenty s jeho účelem a udává organizační pokyny. Druhá část obsahuje vlastní položky, kde jsou uvedeny identifikační údaje a to údaje o pohlaví a věku. Třetí část obsahuje 18 otázek. Z těchto otázek je 14 uzavřených a 2 polouzavřené, kde mohou respondenti zvolit jinou možnost a vyjádřit se k ní a 2 zcela otevřené otázky pro možnost projevení vlastního názoru. Otázky č. 1 až 3 se týkají zájmu o zdravou výživu, otázka č. 4, 5 a otázky č. 7 až 10 a dále 13 a 14 se týkají stravování, zejména jeho pravidelnosti, otázka č. 6 je zaměřena na pitný režim. Na zhodnocení vlastní tělesné hmotnosti, popřípadě držení nějaké diety jsou připraveny otázky č. 11 a 12. Poslední otázky č. 15 až 18 jsou zaměřené na stravování a spokojenost ve školní jídelně.

Získané údaje jsou vyhodnocovány jak celkově, tak i na základě pohlaví. Na závěr jsou uvedeny doporučení pro školní jídelny, jak by mohly zlepšit svoje stravovací služby pro žáky.

## **5 Popis cílové skupiny**

Cílovou skupinou jsou adolescenti z vybraných středních škol. Věková hranice respondentů se pohybuje v rozmezí 17-19 let, což odpovídá 2. a 3. ročníku. Dotazník je určen pro dívky i pro chlapce, kteří jsou žáky denního studia na jedné z následujících škol:

- a) Gymnázium
- b) Střední škola pedagogická
- c) Střední škola POHODA

### **5.1 Charakteristika vybraných škol v Litoměřicích**

Zde jsou uvedeny základní informace o výše zmíněných školách a možnostech stravování žáků v těchto zařízeních.

#### **a) Gymnázium**

Gymnázium Josefa Jungmanna je největším gymnáziem v litoměřickém okrese, nacházející se v centru města Litoměřic. Zaujímá přední místo také z hlediska kvality výchovy a vzdělávání. Středem zájmu se pro uchazeče o studium, žáky a veřejnost stává pro svůj evropský rozměr i pro svou zajímavou nabídku studijních příležitostí. Zřizovatelem tohoto gymnázia je Ústecký kraj.

Toto gymnázium nabízí čtyřleté a osmileté vzdělávací obory. Hlavním cílem je připravit žáky na vysokoškolské studium.

Všichni žáci mají možnost stravování v Centrální školní jídelně, která je nedaleko od školy. Zřizovatelem této Centrální školní jídelny je město Litoměřice. Žáci si mohou vybrat ze tří hlavních jídel (polévka+hlavní jídlo, nápoj). Žáci si také mohou zakoupit jídlo ve školním bufetu, který se nachází v přízemí budovy školy. V bufetu mají k dispozici obložené bagety, housky, slané brambůrky, oplatky, jogurty, slazené i neslazené nápoje. Další stravovací zařízení je hned v přízemí, kde jsou nainstalované automaty na studené i horké nápoje. Teplé nápoje v podobě kávy a čaje, studené v zastoupení sladkých perlivých limonád a neslazených neperlivých nápojů. Jídelní automaty nabízejí balené bagety nebo sladké cukrovinky. Toto stravování by bylo vhodné pouze pro výjimečné situace, ale rozhodně není vhodné pro každodenní stravování. Žáci si také mohou zakoupit svačinu v občerstvení v areálu plaveckého bazénu, který se nachází nedaleko školy. Zde si mohou zakoupit párek v rohlíku, hamburger, toust, chlebičky, zákusky aj.

## **b) Střední škola pedagogická**

Střední pedagogická škola J. H. Pestalozziho se nachází nedaleko centra Litoměřic. Zřizovatelem této školy je taktéž Ústecký kraj.

Škola nabízí tyto studijní obory:

- *Pedagogické lyceum*
- *Předškolní a mimoškolní pedagogika*
- *Právní a sociální služby*
- *Aktivizační pracovník v sociálních službách*
- *Ekonomika v cestovním ruchu*
- *Informatika v praxi*
- *Podnikání a mezinárodní obchod*

Délka studia pro všechny tyto studijní obory jsou čtyři roky zakončené maturitní zkouškou. Škola nabízí stravování ve školní jídelně, která je doplněna školním bufetem. Žáci si mohou vybrat za tři jídel (polévka+hlavní jídlo, nápoj). V bufetu si žáci mohou zakoupit balené bagety, mléčné výrobky, různé cukrovinky apod. V přízemí školy je nainstalován automat na kávu a čaj. Pokud žáci nevyužijí stravování ve školní jídelně, mohou zajít do rychlého občerstvení, které je v blízkosti školy. V nabídce mají hranolky, hamburgery, cheesburgery, smažený sýr v housce aj. V okolí školy se nachází pekárna, cukrárna, masna a prodejna potravin. V nich mohou žáci zakoupit občerstvení.

## **c) Střední škola POHODA**

Škola se nachází na předměstí města Litoměřic. Zřizovatelem této soukromé školy je Jaroslava Simonová a Bc. Mgr. Hana Simonová. Tato škola nabízí čtyřleté maturitní a tříleté učební obory:

- Management cestovního ruchu
- Masér sportovní a rekondiční
- Kosmetické služby
- Kadeřník
- Kuchař-číšník
- Cukrář
- Rekondiční a sportovní masér

Škola nabízí stravování ve školní jídelně, která je doplněna školním bufetem. Žáci si mohou vybrat ze čtyř hlavních jídel (polévka+hlavní jídlo, nápoj) a jednoho obědového salátu. V nabídce jsou také čtyři druhy čerstvých salátů. Ve školním bufetu žáci mohou zakoupit obložené bagety a housky, zákusky, slazené i neslazené nápoje. V přízemí budovy školy je umístěn automat na teplé nápoje (káva, čaj, čokoláda). Žáci, kteří si nevyberou žádné z nabízených jídel ve školní jídelně, mohou využít k nákupu občerstvení potravinový řetězec Kaufland nebo nedaleké rychlé občerstvení, kde si mohou zakoupit gyros, kebab, hranolky aj.

## **5.2 Průběh výzkumného šetření**

Pro potřeby výzkumného šetření byly osloveny tři vzdělávací instituce. Dotazníky byly rozdány žákům druhých a třetích ročníků vybraných středních škol. Žáci vyplňovali dotazníky v rozmezí 10 – 15 minut. Před vyplněním dotazníku byli požádáni, aby poctivě vyplnili všechny otázky. Bylo rozdáno 122 dotazníků, návratnost byla stoprocentní.

Následně bylo prozkoumáno prostředí, ve kterém se školní zařízení nachází.

### **a) Gymnázium:**

*Charakteristika činností školy v oblasti stravování:*

Škola má vytvořen preventivní program MPP (minimální preventivní program), jde o program preventivních aktivit pro žáky školy. Specifická všeobecná prevence pro žáky ve výuce, která je součástí učebních osnov. Nejčastěji se naplňuje v hodinách OV a ZSV. Do těchto předmětů byla integrována témata z problematiky zdraví, zdravého životního stylu. Jsou také pravidelně pořádány besedy pedagogicko psychologickou poradnou o problematice poruch příjmu potravy.

*Zařazení výživy do ŠVP:*

Žáci mají ve výuce předmět biologii, kde můžeme najít téma Výživa člověka a Podpora zdravého životního stylu. Do předmětu chemie je začleněno téma Výživa organismů. V předmětu Tělesná výchova se žáci učí odpovědnosti za své zdraví.

### **b) Střední škola pedagogická:**

*Charakteristika činností školy v oblasti stravování:*

S městem Litoměřice škola vytváří aktivity v rámci projektu „Zdravé město“, kde připravuje program Zdravá snídaně a gastronomický program Zdravě jíme pro žáky ZŠ. Ve

spolupráci s VZP škola realizovala projekt Zdravý úsměv zaměřený na prevenci zubního kazu u dětí předškolního i mladšího školního věku a na osvojování si pravidel správného životního stylu.

*Zařazení výživy do ŠVP:*

Všechny studijné obory vyjmenované výše mají ve výuce předmět biologii, kde najdeme v tematickém okruhu Člověk a životní prostředí téma Zdravý způsob života a péče o zdraví. Do předmětu Tělesná výchova je zařazen okruh vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví: Rizika ohrožující zdraví. Předmět chemie vymezuje nejdůležitější přírodní látky, biokatalyzátory a biochemické děje.

**c) Střední škola POHODA:**

*Charakteristika činností školy v oblasti stravování:*

Škola má v nabídce obor Kuchař- číšník a obor Cukrář. Žáci těchto oborů se v rámci osobnostního rozvoje žáků účastní gastronomických soutěží. Škola je kolektivním členem Asociace kuchařů a cukrářů ČR. Nejlepší žáci se každoročně zúčastňují Mistrovství republiky kuchařů a cukrářů Gastro Hradec.

*Zařazení výživy do ŠVP:*

Obor Kuchař- číšník a obor Cukrář mají ve výuce předmět Potraviny a výživa, který se soustředí na zásady správné výživy a způsoby stravování. V dalším předmětu Suroviny a výživa můžeme najít výživové hodnoty potravin, zdravou výživu a směry ve výživě. Do předmětu Tělesná výchova je problematika výživy implementována po celou dobu studia.

## 6 Výsledky dotazníkového šetření

### 6.1 Specifikace respondentů

Dotazník vyplnilo celkem 122 respondentů, z toho 89 dívek a 54 chlapců. Dívek bylo více, neboť na pedagogické škole je málo chlapců, tedy žádný chlapec z této školy dotazník nevyplňoval. Ze školy Pohoda pochází 50 respondentů, ze školy pedagogické 37 a z gymnázia 35 respondentů. Pro přehlednost uvádím tabulku, kde je znázorněno věkové rozmezí a počet respondentů rozdělen na muže a ženy.

#### Věk respondentů

	muži		ženy		celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
<b>17 let</b>	14	58,3	41	41,8	55	45,1
<b>18 let</b>	9	37,5	29	29,6	38	31,1
<b>19 let</b>	1	4,2	28	28,6	29	23,8
<b>celkem</b>	24	100	98	100	122	100

Tabulka 5 – Věk respondentů

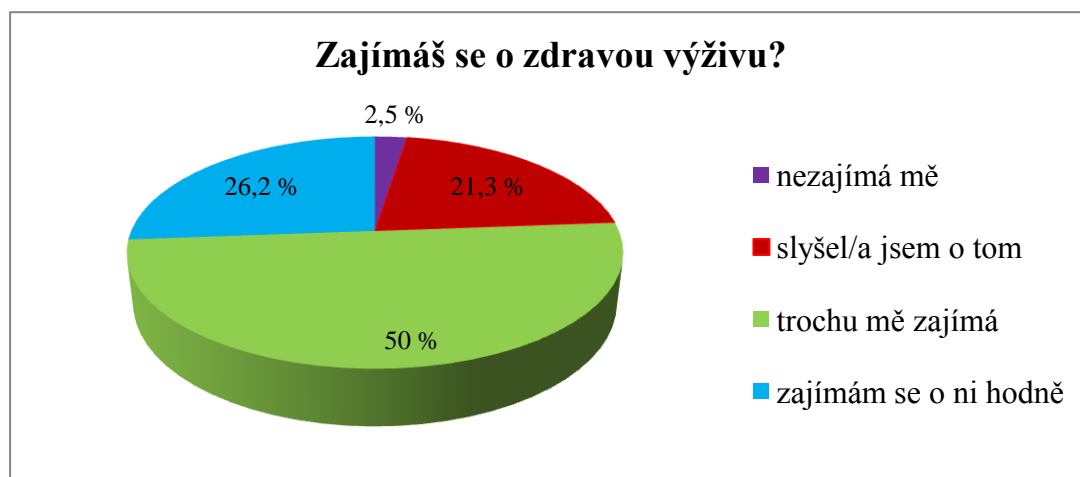
### 6.2 Vyhodnocení jednotlivých otázek

#### Otázka č. 1: Zajímáš se o zdravou výživu?

	ženy		muži		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
<b>nezajímá mě</b>	1	1	2	8,3	3	2,5
<b>slyšel/a jsem o tom</b>	19	19,4	7	29,2	26	21,3
<b>trochu mě zajímá</b>	53	54,1	8	33,3	61	50
<b>zajímám se o ni hodně</b>	25	25,5	7	29,2	32	26,2
<b>celkem</b>	98	100	24	100	122	100

Tabulka 6 - Zajímáš se o zdravou výživu?

Příznivým zjištěním je, že se o zdravou výživu zajímá 76 % respondentů, z toho 50 % se trochu zajímá a 26 % se zajímá hodně. Z dalších výsledků vyplývá, že o zdravé výživě slyšelo 21 % respondentů. O zdravou výživu se nezajímá 3 % respondentů.



Graf 1 – Zajímáš se o zdravou výživu?

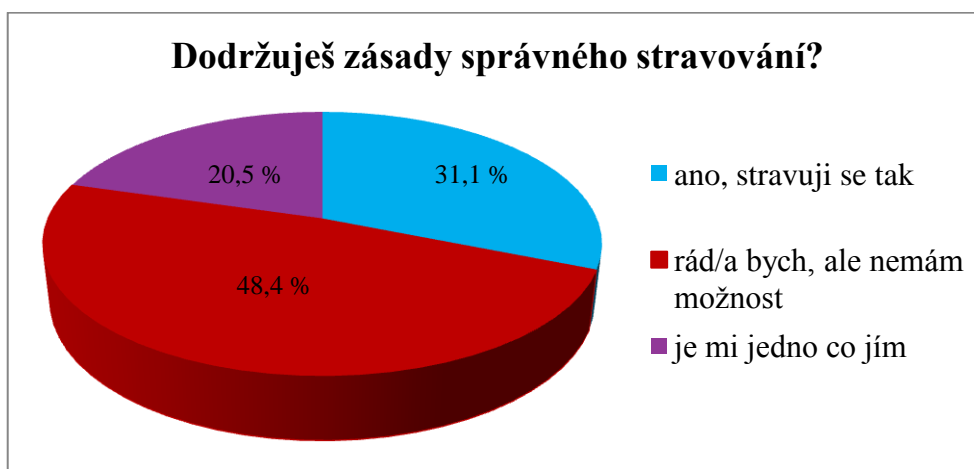
### Otázka č. 2: Dodržuješ zásady správného stravování?

	ženy		muži		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
<b>ano, stravuji se tak</b>	26	26,5	12	50	<b>38</b>	31,1
<b>rád/a bych, ale nemám možnost</b>	54	55,1	5	20,8	59	48,4
<b>je mi jedno co jím</b>	18	18,4	7	29,2	25	20,5
<b>celkem</b>	98	100	24	100	122	100

Tabulka 7 – Dodržuješ zásady správného stravování?

Zásady správného stravování dodržuje celkem 31 % respondentů (38 hlasů). Nejčastěji se takto vyjádřili žáci pocházející z gymnázia (15 žáků z 35), dále žáci z pedagogické školy (12 žáků z 37) a nejméně často ze školy Pohoda (11 žáků z 50). Odpověď ano, stravuji se tak, uvedlo 26 dívek a 12 chlapců. Dle mého soudu se domnívám, že tvrzení žáků, že se takto stravují, neodpovídá skutečnosti. Nedostatek znalostí o správném stravování se nejvíce projevil u žáků ze školy Pohoda a to v následujících zjištěních: žáci pokládají za

zásady správného stravování i to, že mohou více než jednou denně konzumovat uzeniny, pravidelné přisolování pokrmů a navštěvování fast foodů. Těchto prohřešků se nejvíce dopustili respondenti ze školy Pohoda, poté z gymnázia a nejméně prohřešků v této oblasti mají žáci z pedagogické školy. Rádo by se podle těchto zásad stravovalo 48 % respondentů (59 hlasů). Variantu odpovědi je mi jedno co jím uvedlo 21 % respondentů (25 hlasů). Zjištění, ke kterému jsem v této otázce dospěla, hodnotím jako velmi dobré, neboť se zde nachází prostor pro možnosti příznivého ovlivňování výživy žáků.



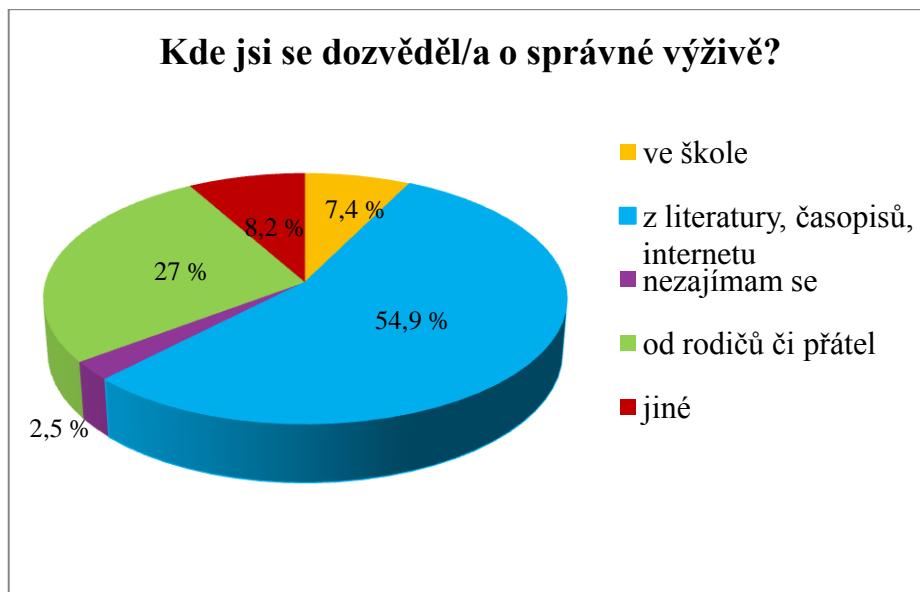
Graf 2 - Dodržuješ zásady správného stravování?

**Otázka č. 3: Kde jsi se dozvěděl/a informace o správné výživě?**

	ženy		muži		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
ve škole	7	7,6	2	10	9	7,4
z literatury, časopisů, internetu	57	62	10	50	67	54,9
nezajímám se	3	3,3	0	0	3	2,5
od rodičů či přátel	25	27,2	8	40	33	27
jiné	6	6,5	4	20	10	8,2
<b>celkem</b>	<b>92</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>122</b>	<b>100</b>

Tabulka 8 – Kde jsi se dozvěděl/a o správné výživě?

55 % respondentů uvedlo, že se o správné výživě dozvěděli z literatury, časopisů nebo z internetu, 27 % od rodičů a přátel. Zarážející je zjištění, že jenom 7 % respondentů se o správné výživě dozvědělo ve škole. Možnost jiné zvolilo 8 % respondentů, uváděli zde osobní trenéry a v jednom případě lázně. Nezájem o správnou výživu projevil jen malý počet respondentů, a to pouze 3 %.



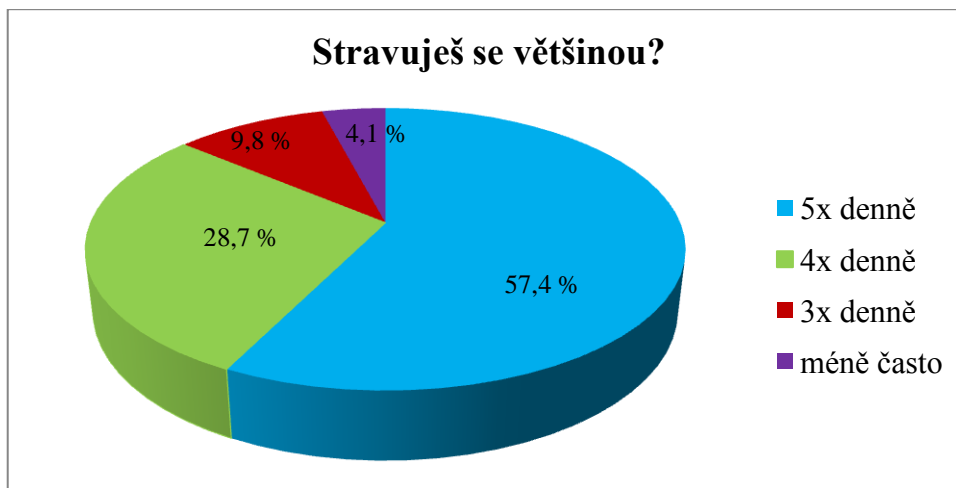
Graf 3 - Kde jsi se dozvěděl/a o správné výživě?

**Otázka č. 4: Stravuješ se většinou?**

	ženy		muži		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
<b>5x denně</b>	54	55,1	16	66,7	70	57,4
<b>4x denně</b>	30	30,6	5	20,8	35	28,7
<b>3x denně</b>	10	10,2	2	8,3	12	9,8
<b>méně často</b>	4	4,1	1	4,2	5	4,1
<b>celkem</b>	98	100	24	100	122	100

Tabulka 9 – Stravuješ se většinou?

Tato otázka je zaměřena na pravidelnost stravování. Z výsledků lze usoudit, že nejvíce respondentů se stravuje 5x denně (57 %), o něco méně, tedy 4x denně se stravuje 29 % respondentů. 10 % respondentů se stravuje 3x denně a 4 % dotazovaných uvedla, že se stravuje méně často. Z hlediska dodržování zásad správné výživy, které se týkají pravidelnosti ve stravování, je toto zjištění dobrým výsledkem.



Graf 4 – Stravuješ se většinou?

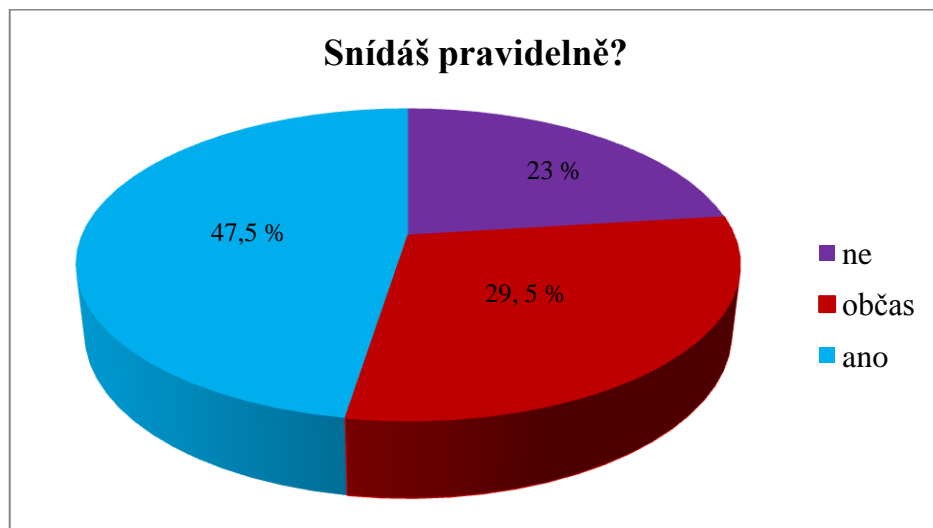
#### Otázka č. 5: Snídáš pravidelně?

	ženy		muži		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
<b>ne</b>	22	22,4	6	25	28	23
<b>občas</b>	30	30,6	6	25	36	29,5
<b>ano</b>	46	46,9	12	50	58	47,5
<b>celkem</b>	98	100	24	100	122	100

Tabulka 10 – Snídáš pravidelně?

Většina respondentů uvedla, že snídá pravidelně (48 %), velkou převahu, počtem 46 hlasů, tvoří dívky. Občas snídá celkem 30 % respondentů (dívky 30 hlasů, chlapani 6 hlasů).

Nesnídá 23 % respondentů (dívky 22 hlasů, chlapi 6 hlasů). Z hlediska zásad správného stravování není toto zjištění příznivé.



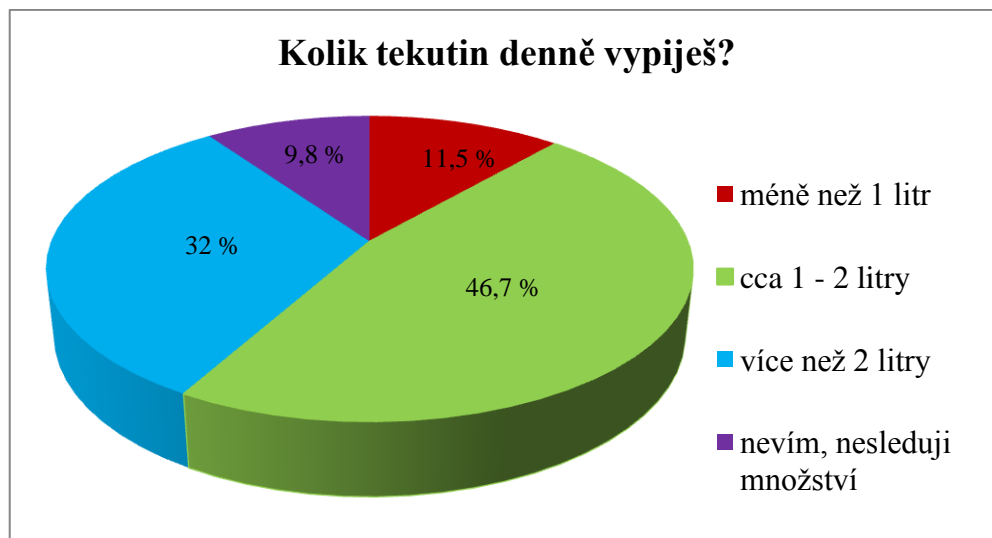
Graf 5 – Snídáš pravidelně?

**Otázka č. 6: Kolik tekutin denně vypiješ?**

	ženy		muži		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
<b>méně než 1 litr</b>	13	13,3	1	4,2	14	11,5
<b>cca 1 - 2 litry</b>	53	54,1	4	16,7	57	46,7
<b>více než 2 litry</b>	20	20,4	19	79,2	39	32
<b>nevím, nesleduji množství</b>	12	12,2	0	0	12	9,8
<b>celkem</b>	98	100	24	100	122	100

Tabulka 11 – Kolik tekutin denně vypiješ?

Méně než 1 litr vypije 12 % respondentů. Množství 1-2 litry tekutin vypije denně 47 % respondentů. Více než 2 litry zkonsumuje 32 % respondentů. Množství vypitých tekutin nesleduje 10 %. Tato odpověď se objevila pouze u dívek. Pozitivním zjištěním je, že oslovení respondenti dodržují v 79 % pitný režim.



Graf 6 – Kolik tekutin denně vypiješ?

**Otázka č. 7: Jak často nyní konzumuješ následující jídla a nápoje?**

	Více než jednou	4 - 7x za týden	1 - 3x za týden	1x za 14 dní	Nikdy nebo jen
Zeleninová šťáva	2	2	11	10	97
Ovocný džus	7	15	37	52	11
Voda	92	15	8	1	6
Minerálka	28	25	30	14	25
Čaj bylinný, ovocný	34	44	21	13	10
Sladké sycené limonády	8	16	32	24	42
Káva černá	11	11	14	5	81
Zelenina syrová	28	42	27	8	17
Ovoce čerstvé	40	45	27	6	4
Zelenina tepelně upravená	5	33	40	24	20
Celozrnné pečivo	18	41	31	19	13
Sladké pečivo	7	23	33	30	29
Mléčné výrobky	35	53	26	7	1
Luštěniny	5	15	36	51	15
Těstoviny	5	30	64	19	4
Rýže	9	31	58	23	1
Brambory vařené	6	41	53	20	2
Večce	5	28	42	39	8
Ryby	1	14	21	49	37
Drůbež	6	56	40	16	4
Maso červené	6	10	30	44	32
Uzeniny	12	26	25	25	34
Jídla smažená	0	15	39	48	20
Sladký pokrm	7	21	37	37	20
Hranolky	0	6	18	50	48
Hamburger	0	1	6	30	85
Pizza	0	2	15	60	45
Chipsy	1	8	19	47	47
Zákusky, dorty	0	7	18	55	42
Čokoláda	3	20	40	41	18

Tabulka 12 – Jak často nyní konzumuješ následující jídla a nápoje?

Pro přehlednější porovnání jsou barevně vyznačeny rozdíly, červeně špatné stravování a modře správné. Z této tabulky a grafu vyplývá, že nejméně pravidelná je konzumace zeleninové šťávy. Jediní dva žáci, kteří prohlásili, že více než jednou denně konzumují zeleninovou šťávu, pochází ze školy Pohoda. Žáci z gymnázia konzumují zeleninovou šťávu 4x až 7x za týden, žáci pedagogické školy spíše nikdy nebo jen zřídka. V konzumaci ovocného džusu jsou opět lepší žáci školy Pohoda, poté následuje gymnázium a škola pedagogická. U položky konzumace vody uvedli dva žáci z každé školy, že vodu vůbec nebo jen zřídka konzumují. Konzumaci vody více než jednou denně nejvíce splňují žáci z gymnázia a školy pedagogické, zaostává škola Pohoda. Denní konzum sladkých sycených limonád uvedli žáci z následujících škol: 7 žáků ze školy Pohoda, 1 žák z gymnázia. Z pedagogické školy tuto možnost ne zvolil žádný žák. Černou kávu více než jednou denně konzumují ve stejném počtu žáci ze školy Pohoda a pedagogické školy. Z žáků gymnázia tuto možnost uvedl pouze jeden.

Z odpovědí žáků také vyplývá, že konzum syrové zeleniny je nedostatečný. Odpověď více než jednou denně zaškrtnulo pouze 28 žáků a to nejvíce ze školy Pohoda (11 žáků), ze školy pedagogické 10 žáků a z gymnázia 7 žáků. 17 žáků uvedlo, že syrovou zeleninu konzumují jen zřídka nebo dokonce vůbec. Zelenina tepelně upravená se netěší velké oblibě, což vyplynulo z dotazníku, konzum je na jednotlivých školách v průměru stejný. Nikdy nebo jen zřídka se objevuje na jídelníčku žáků v tomto zastoupení: převahu mají žáci ze školy Pohoda (11), ze školy pedagogické 5 žáků a z gymnázia pouze 1 žák. Konzumace takto upravené zeleniny by měla být častější.

Konzumace ovoce v komparaci se zeleninou je na tom lépe. 40 žáků uvedlo, že více než jednou denně konzumují ovoce a jen 4 žáci ovoce vůbec nejí (1 žák ze školy Pohoda, 3 z pedagogické školy).

Výsledky u celozrnného pečiva ukazují na celkem pravidelný příjem. Sladké pečivo by mělo být konzumováno mnohem méně. Mléčné výrobky jsou oblíbené na všech vybraných školách, v porovnání vychází jejich konzumace stejně. Jen jeden žák mléčné výrobky nekonzumuje vůbec, přičemž důvod je nám neznámý.

Luštěniny nejsou příliš oblíbené. Větší konzumaci uvedli žáci ze školy Pohoda a z gymnázia, škola pedagogická v konzumaci zaostává.

Co se týká těstovin, rýže a vařených brambor, konzumace těchto potravin je celkem v pořádku, v komparaci vybraných škol vycházejí v průměru stejně. Překvapivé byly

výsledky u konzumace vajec. 39 žáků uvedlo, že konzumuje vejce pouze 1x za 14 dní. Položku zřídka nebo vůbec označilo 8 žáků. Výsledky žáků školy Pohoda a gymnázia jsou obdobné.

Z hlediska zásad správné výživy je doporučeno konzumovat ryby několikrát týdně. Toto dodržuje pouze 36 žáků. Nedostatečnou konzumaci má 49 žáků a téměř žádnou 37 žáků. Nejlepší v konzumaci ryb jsou žáci z gymnázia, druzí v pořadí žáci ze školy pedagogické a nejhůře je na tom škola Pohoda.

U položky maso žáci uváděli konzumaci červeného masa a drůbeže. Z výsledků je zřejmé, že větší obliba patří drůbeži. Zjištění u konzumace uzenin je alarmující v položce, která uvádí, že 12 žáků konzumuje uzeniny více než jednou denně. Toto uvedli pouze žáci ze školy Pohoda. 51 žáků konzumuje uzeniny několikrát za týden, 34 žáků se této konzumaci vyhýbá. Nejméně častými konzumenty uzenin jsou žáci ze školy pedagogické.

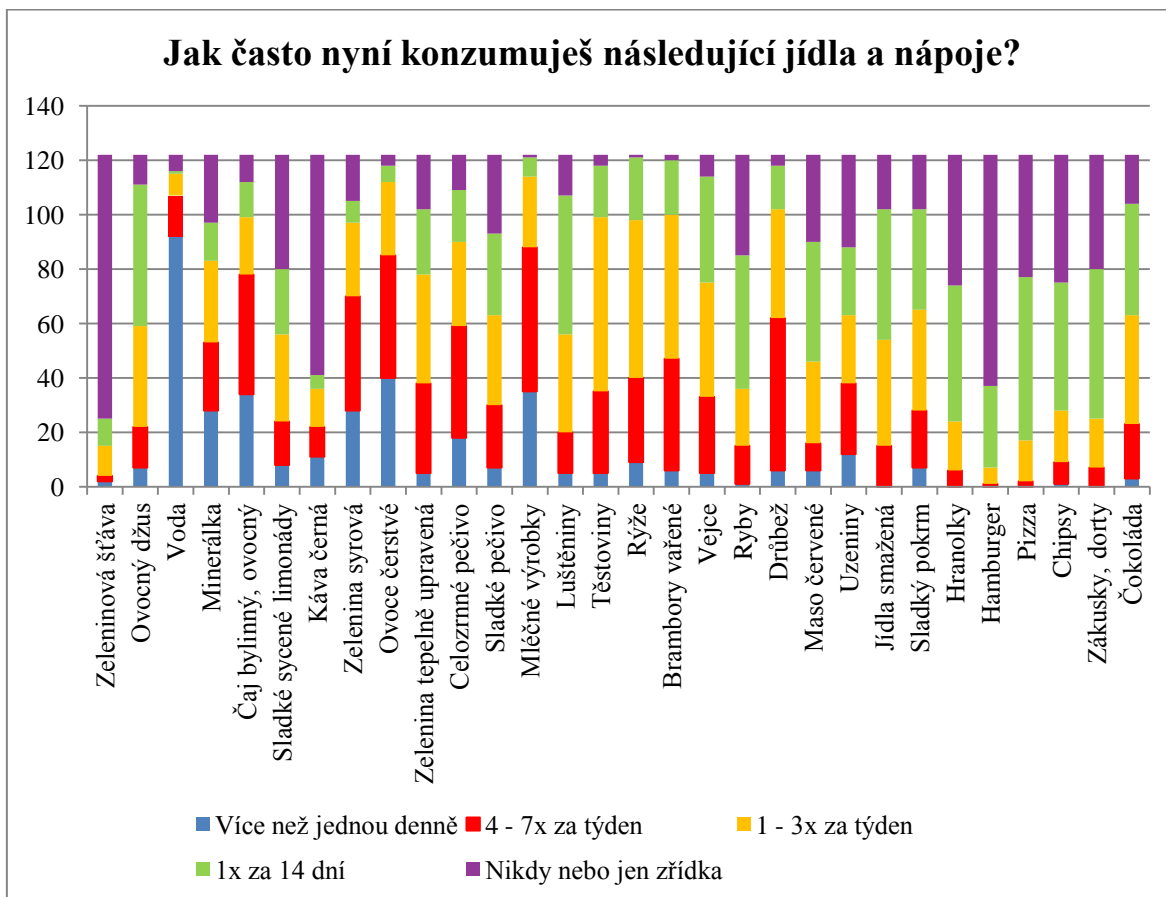
Položku o konzumu smažených jídel více než jednou denně nikdo nevyplnil. 48 žáků konzumuje smažená jídla 1x za 14 dní, nejčastěji tuto položku vyplnili žáci gymnázia. 20 žáků uvedlo nikdy nebo jen zřídka, nejvíce tuto možnost označili žáci ze školy Pohoda. Musíme brát v úvahu, že žáci školy Pohoda mají převahu, poněvadž vyplnili dotazníků nejvíce. V porovnání škol je na tom nejlépe škola Pohoda, následuje škola pedagogická a nejhůře výsledky se ukázaly u žáků z gymnázia. Žádný z žáků nekonzumuje hranolky a hamburger více než jednou denně. Znatelně větší konzumace byla uvedena u hranolek. Je s podivem, že všeobecně oblíbené chipsy se zas tak často nekonzumují. Jeden žák ze školy pedagogické uvedl, že se jimi stravuje několikrát za den.

Zákusky a dorty by se z hlediska správné výživy měly konzumovat co nejméně. Toto splňuje 42 žáků, 55 žáků uvádí konzumaci 1x za 14 dní. 25 žáků ze školy Pohoda a gymnázia si zákusky dopřává několikrát týdně. Nejméně zákusky a dorty konzumují žáci školy pedagogické. Poslední položka v tabulce patří čokoládě, konzumaci více než jednou denně uvedli 3 žáci (2 žáci ze školy pedagogické a jeden ze školy Pohoda).

V porovnání škol v konzumaci zdravých jídel nejlépe vyšlo gymnázium a škola Pohoda, nejhůře se tedy, dle uvedených konzumací jednotlivých potravin, stravují žáci školy pedagogické.

Zjištěné údaje z otázky č. 7 hodnotím jako příznivé. Ve spodní části tabulky, kde se nacházejí nezdravá jídla, zjistíme, že jejich konzumace není častá. K omezení by mělo

dojít u konzumace uzenin a pití černé kávy. Položky, ve kterých by mělo dojít ke zvýšené konzumaci, jsou následující: zeleninové šťávy, syrová a tepelně upravená zelenina, ovoce, ryby, luštěniny a celozrnné pečivo.



Graf 7 – Jak často nyní konzumuješ následující jídla a nápoje?

### **Otázka č. 8: Jaké je tvé nejoblíbenější jídlo?**

	<b>nejvíce oblíbené jídlo</b>	<b>oblíbené jídlo</b>	<b>nejméně oblíbené jídlo</b>	<b>neoblíbené</b>
<b>ženy</b>	těstoviny	kuřecí maso	sladká jídla	tatarský biftek
<b>muži</b>	maso v (podobě řízku)	kuřecí maso	těstoviny	sladká jídla

**Tabulka 13 – Jaké je tvé nejoblíbenější jídlo?**

Nejvíce oblíbeným jídlem jsou u dívek těstoviny, u chlapců maso v podobě řízku. Chlapci ve svých odpovědích uváděli, že rádi konzumují pokrmy z masa. Dívky uváděly jako oblíbené jídlo kuřecí maso. U chlapců se více objevují nezdravá jídla např. tatarský biftek. Dívky spíše preferují zdravější jídla v podobě těstovin, méně se objevuje rýže, brambory, nejméně jsou oblíbená sladká jídla v podobě šišek s mákem a buchtíček s krémem. U dívek se ve výběru neobjevil tatarský biftek, u chlapců se neobjevila sladká jídla. Co se ve výběru vůbec neobjevilo, jak u dívek, tak u chlapců, jsou luštěniny. Oblíbenost ryb (losos, tuňák) je větší u dívek.

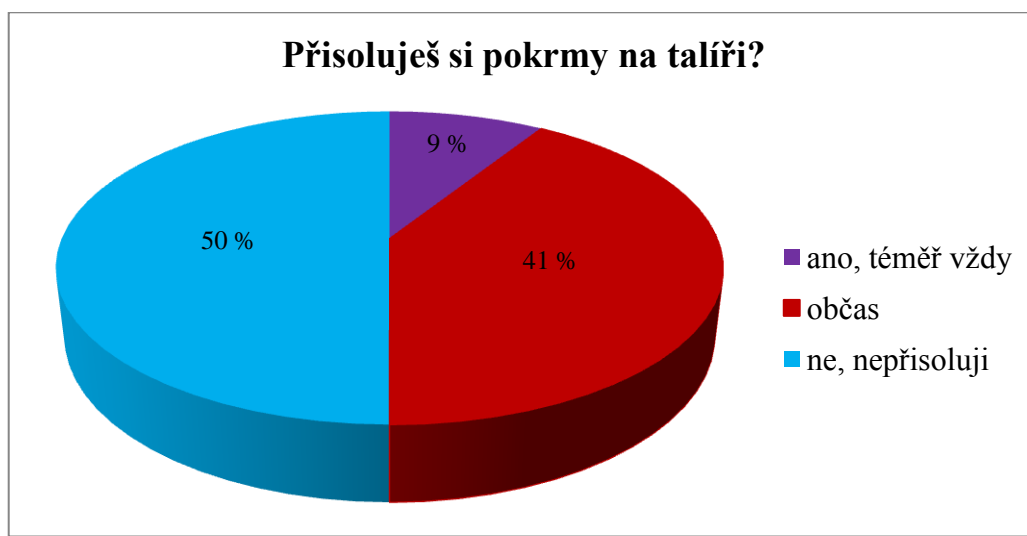
Myslím, že je kladným zjištěním, že v převaze nejsou fast foodová jídla. V odpovědích žáků se jich objevilo velmi málo (kebab 1x, smažený sýr s hranolky 1x, pizza 6x, zmrzlina 1x).

### Otázka č. 9: Přisluješ si pokrmy na talíři?

	ženy		muži		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
<b>ano, téměř vždy</b>	8	8,2	3	12,5	11	9
<b>občas</b>	42	42,9	8	33,3	50	41
<b>ne, nepřislujuj</b>	48	49	13	54,2	61	50
<b>celkem</b>	98	100	24	100	122	100

Tabulka 14 – Přisluješ si pokrmy na talíři?

Téměř vždy solí 9 % respondentů (dívky 8 hlasů, chlapci 3 hlasy). Pokrmy si více přislují chlapci. Občas si pokrmy přisolí 41 % respondentů (dívky 42 hlasů, chlapci 8 hlasů). 50 % respondentů si pokrmy nepřisluje vůbec. Toto zjištění není příznivé.



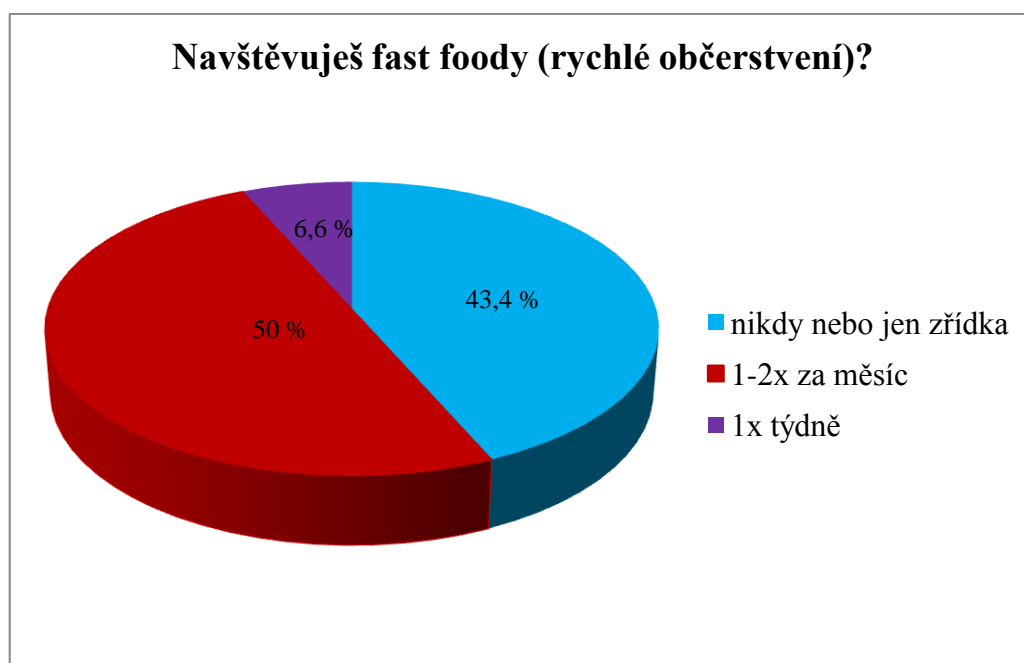
Graf 8 – Přisluješ si pokrmy na talíři?

### Otázka č. 10: Navštěvuješ fast foody (rychlé občerstvení)?

	ženy		muži		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
<b>nikdy nebo jen zřídka</b>	47	48	6	25	53	43,4
<b>1-2x za měsíc</b>	45	45,9	16	66,7	61	50
<b>1x týdně</b>	6	6,1	2	8,3	8	6,6
<b>vícekrát týdně</b>	0	0	0	0	0	0
<b>celkem</b>	98	100	24	100	122	100

Tabulka 15 – Navštěvuješ fast foody?

Nikdy nebo jen zřídka navštěvuje fast foodová občerstvení 43 % respondentů. 50 % respondentů se ve fast foodu stravuje 1-2x za měsíc. 1x týdně tuto možnost využije 7 % respondentů. Vícekrát týdně fast foodová občerstvení nikdo nenavštěvuje. Tyto výsledky dokazují, že dotazovaní fast foody často nenavštěvují. Možnost se sice k tomu nabízí, protože v okolí všech uvedených škol se tato občerstvení nacházejí, a přesto nejsou pokrmy zde prodávány častým konzumentem.



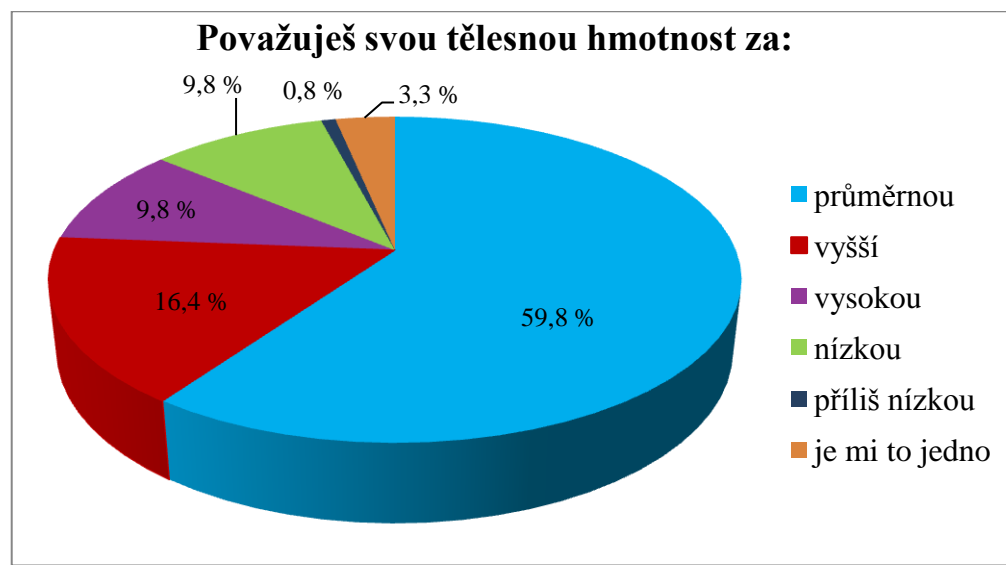
Graf 9 – Navštěvuješ fast foody?

**Otázka č. 11: Považuješ svou tělesnou hmotnost za:**

	ženy		muži		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
<b>průměrnou</b>	58	78,4	15	78,9	73	59,8
<b>vyšší</b>	16	21,6	4	21,1	20	16,4
<b>vysokou</b>	10	13,5	2	10,5	12	9,8
<b>nízkou</b>	9	12,2	3	15,8	12	9,8
<b>příliš nízkou</b>	1	1,4	0	0	1	0,8
<b>je mi to jedno</b>	4	5,4	0	0	4	3,3
<b>celkem</b>	74	100	19	100	122	100

Tabulka 16 – Považuješ svou tělesnou hmotnost za:

Na uvedenou otázku více než polovina respondentů (60 %) uvedla, že svou tělesnou hmotnost považují za průměrnou. Vysokou tělesnou hmotnost u sebe shledává 10 % respondentů, ve větším počtu se jedná o dívky. Svou tělesnou hmotnost za příliš nízkou považuje 1 % dotazovaných (jedná se o dívku). Dalším 3 % respondentů je to úplně jedno. Odpověď příliš nízkou a je mi to jedno, nezvolil žádný z chlapců.



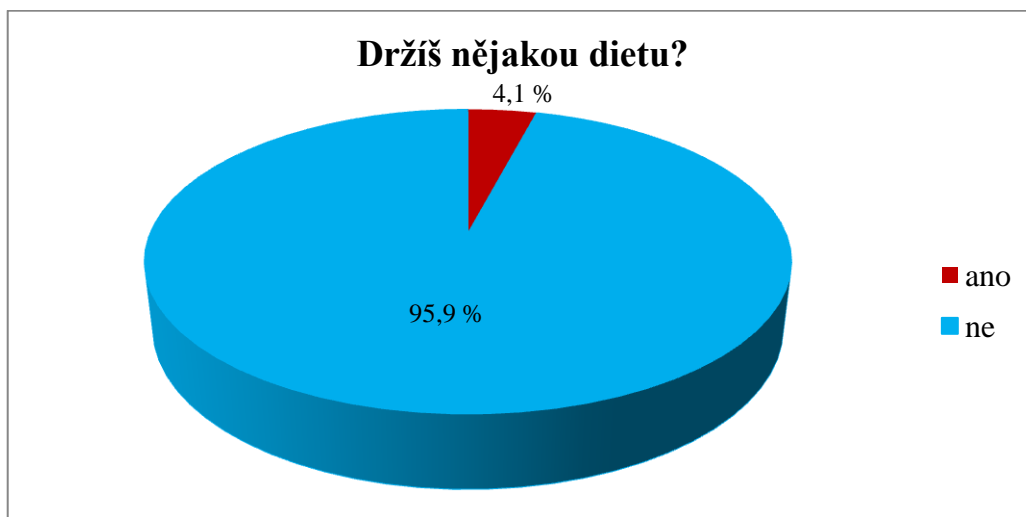
Graf 10 – Považuješ svou tělesnou hmotnost za:

**Otázka č. 12: Držíš nějakou dietu? Pokud ano napiš jakou.**

	ženy		muži		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
<b>ano</b>	2	2	3	12,5	5	4,1
<b>ne</b>	96	98	21	87,5	117	95,9
<b>celkem</b>	98	100	24	100	122	100

**Tabulka 17 – Držíš nějakou dietu?**

Na tuto otázku pouze 5 ze 122 dotázaných respondentů odpovědělo ano. Znamená to tedy, že pouze 4 % respondentů drží dietu (dvě dívky a tři chlapci). Jedna dívka uvedla, že nejí sladké ani tučné pokrmy pouze před závody, další nejí sladké a tučné pokrmy vůbec. Jeden chlapec označil za dietu sportovní shazování, další dva chlapci uvedli dietu kulturistickou. To jsou velmi příznivé a pro mě překvapující odpovědi. Předpokládala jsem, že otázkou různých typů diet se budou více zabývat dívky. Z dotazníku ale vyplynulo, že dívky více preferují zdravé stravování a žádné diety nedrží. Dokonce u chlapců jsou diety v mírné převaze, a to kvůli sportu.



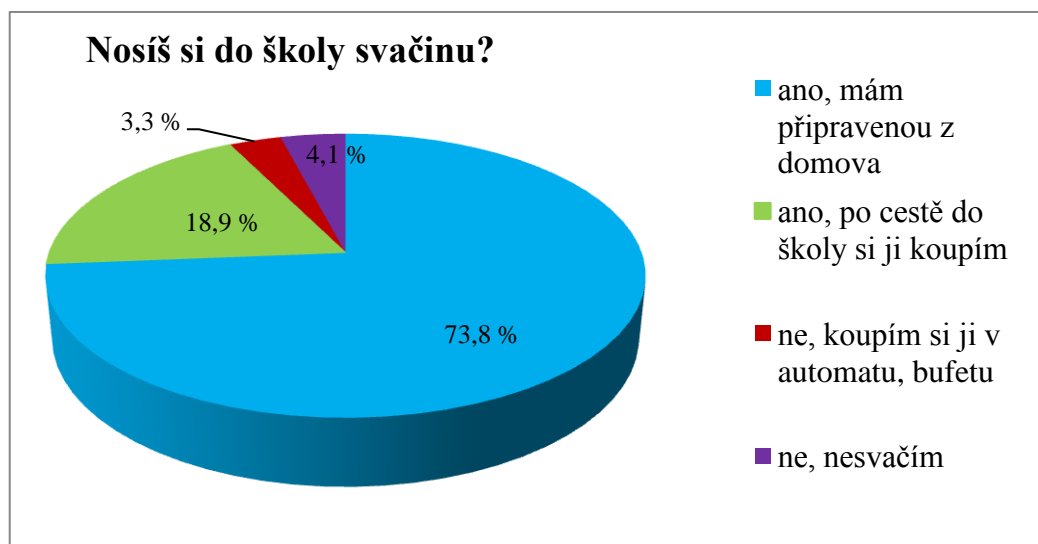
**Graf 11 – Držíš nějakou dietu?**

### Otázka č. 13: Nosíš si do školy svačinu?

	ženy		muži		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
<b>ano, mám připravenou z domova</b>	74	75,5	16	66,7	90	73,8
<b>ano, po cestě do školy si ji koupím</b>	18	18,4	5	20,8	23	18,9
<b>ne, koupím si ji v automatu, bufetu</b>	3	3,1	1	4,2	4	3,3
<b>ne, nesvačím</b>	3	3,1	2	8,3	5	4,1
<b>celkem</b>	98	100	24	100	122	100

Tabulka 18 – Nosíš si do školy svačinu?

Pouze 5 ze 122 respondentů nesvačí. Jen malé procento respondentů (3 %) si svačinu koupí v automatu nebo bufetu ve škole. Po cestě do školy si svačinu koupí 19 % respondentů. Velmi příznivá zpráva přichází v údajích, který nám uvádí, že 74 % respondentů má připravenou svačinu z domova.



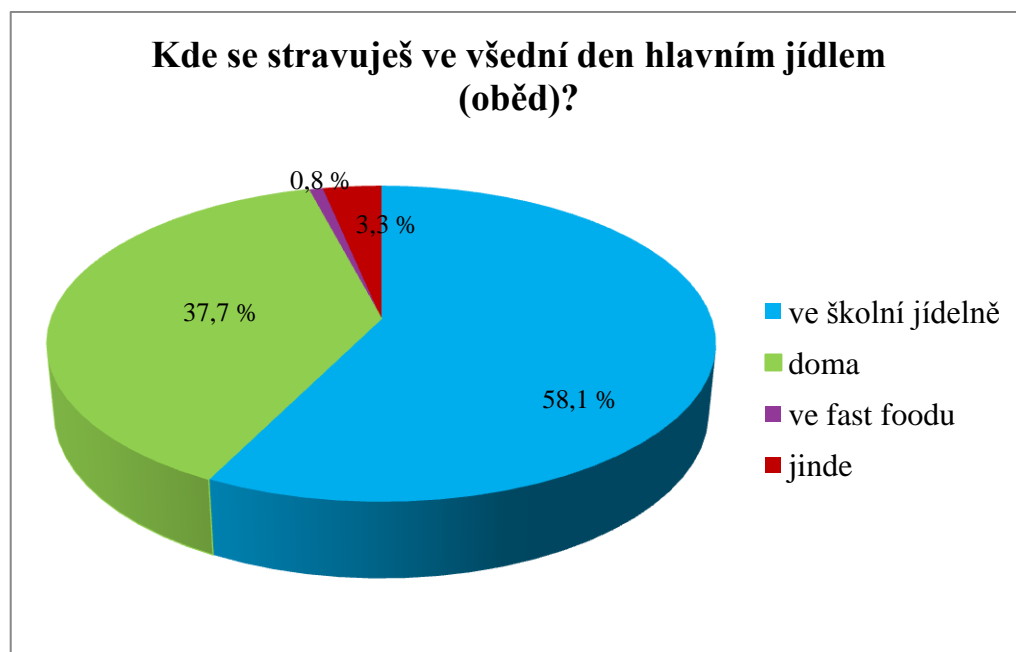
Graf 12 – Nosíš si do školy svačinu?

**Otázka č. 14: Kde se stravuješ ve všední den hlavním jídlem (oběd)?**

	ženy		muži		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
ve školní jídelně	54	55,1	17	70,8	71	58,1
doma	41	41,8	5	20,8	46	37,7
ve fast foodu	1	0,9	0	0	1	0,8
jinde	2	1,9	2	8,3	4	3,3
<b>celkem</b>	<b>98</b>	<b>100</b>	<b>24</b>	<b>100</b>	<b>122</b>	<b>100</b>

**Tabulka 19 – Kde se stravuješ ve všední den hlavním jídlem (oběd)?**

Ve školní jídelně se stravuje celkem 58 % respondentů (71 hlasů). Možnost stravování ve školní jídelně mají všichni žáci ze všech škol, přesto se 38 % respondentů (46 hlasů) raději stravuje doma. Pouze jeden respondent uvedl, že hlavní jídlo konzumuje ve fast foodu. Možnost stravování jinde uvedli 3 % respondentů.



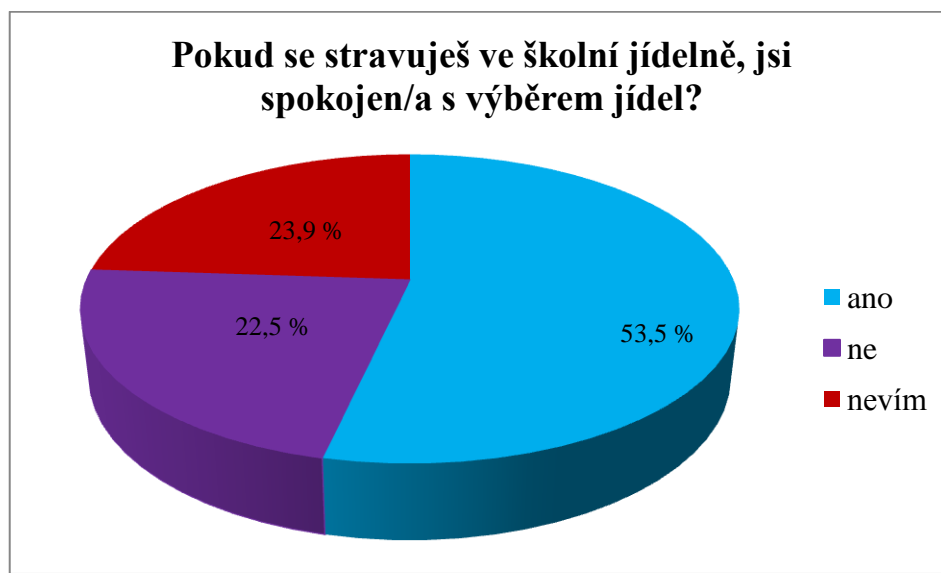
**Graf 13 – Kde se stravuješ ve všední den hlavním jídlem (oběd)?**

**Otázka č. 15: Pokud se stravuješ ve školní jídelně, jsi spokojen/a s výběrem jídel?**  
**(Pokud jídelnu nenavštěvuješ, další otázky se tě už netýkají).**

	ženy		muži		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
<b>ano</b>	31	57,4	7	41,2	38	53,5
<b>ne</b>	8	14,8	8	47,1	16	22,5
<b>nevím</b>	15	27,8	2	11,8	17	23,9
<b>celkem</b>	54	100	17	100	71	100

Tabulka 20 – Pokud se stravuješ ve školní jídelně, jsi spokojen/a s výběrem jídel?

Od této otázky už neodpovídají všichni respondenti, ale pouze ti, kteří se stravují ve školní jídelně. S výběrem jídel je většina respondentů spokojena (54 %), není spokojeno 23 % a variantu odpovědi nevím uvedlo 24 % respondentů. Z uvedených odpovědí vyplývá, že školní jídelny nabízí respondentům takový výběr jídel, se kterým jsou spokojeni.



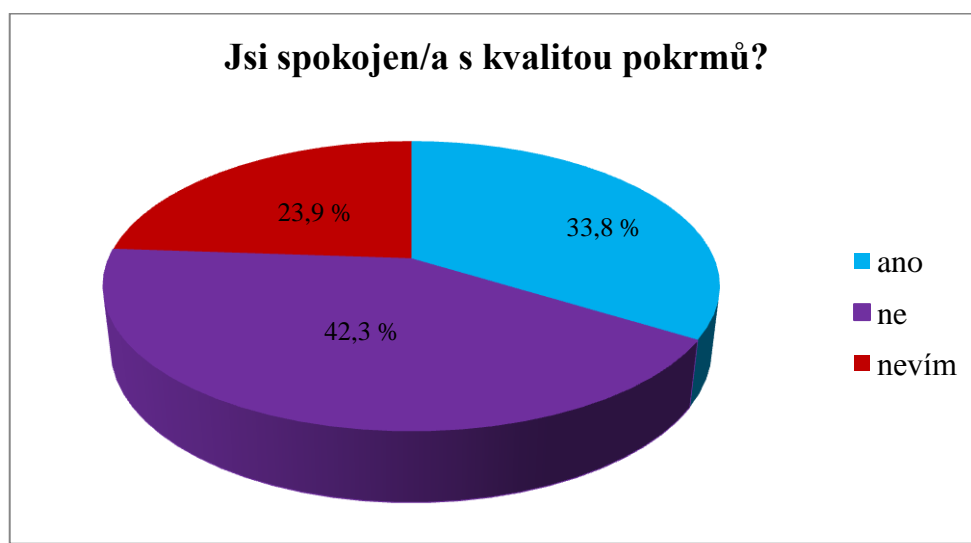
Graf 14 – Pokud se stravuješ ve školní jídelně, jsi spokojen/a s výběrem jídel?

### Otázka č. 16: Jsi spokojen/a s kvalitou pokrmů?

	ženy		muži		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
<b>ano</b>	20	37	4	23,5	24	33,8
<b>ne</b>	19	35,2	11	64,7	30	42,3
<b>nevím</b>	15	27,8	2	11,8	17	23,9
<b>celkem</b>	54	100	17	100	71	100

Tabulka 21 – Jsi spokojen/a s kvalitou pokrmů?

Z odpovědí je patrné, že respondenti s kvalitou jídel spokojeni nejsou (42 %). Nejvíce kvalita jídel vadí respondentům pedagogické školy a gymnázia. Spokojenost s kvalitou pokrmů vyjádřilo 34 % respondentů. Na tuto otázku nedokázalo odpovědět 24 % respondentů.



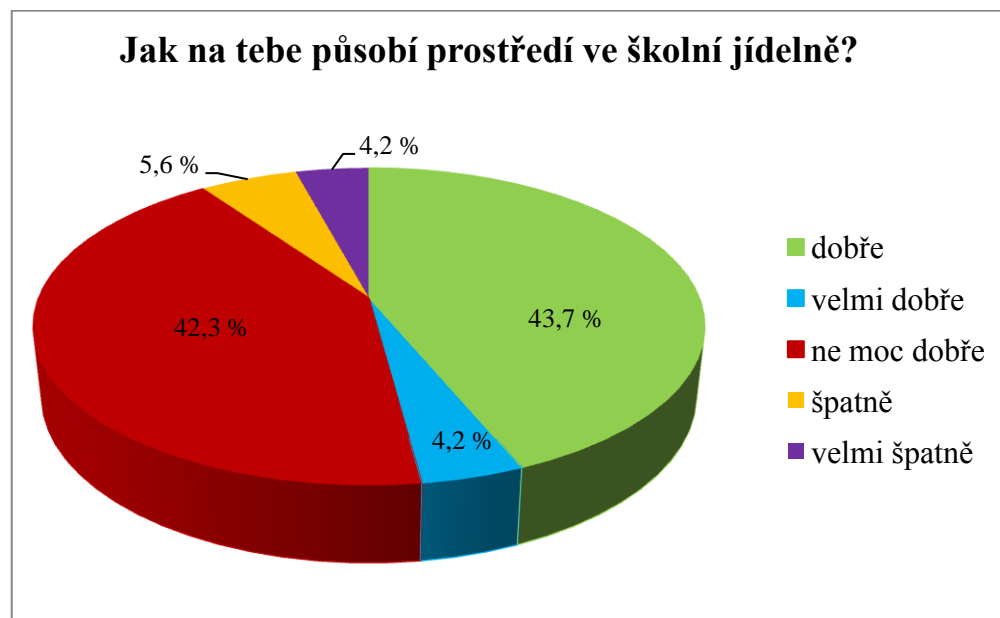
Graf 15 – Jsi spokojen/a s kvalitou pokrmů

### Otázka č. 17: Jak na tebe působí prostředí ve školní jídelně?

	ženy		muži		celkem	
	hlasů	%	hlasů	%	hlasů	%
<b>dobře</b>	27	50	4	23,5	31	43,7
<b>velmi dobře</b>	2	3,7	1	5,9	3	4,2
<b>ne moc dobře</b>	22	40,7	8	47,1	30	42,3
<b>špatně</b>	2	3,7	2	11,8	4	5,6
<b>velmi špatně</b>	1	1,9	2	11,8	3	4,2
<b>celkem</b>	54	100	17	100	71	100

Tabulka 22 – Jak na tebe působí prostředí ve školní jídelně?

V této otázce spolu soupeří odpověď ne moc dobře, která je zastoupena 42 % a odpověď dobře, kterou uvedlo 44 % respondentů. Vyrovnané jsou odpovědi velmi dobře a velmi špatně, které jsou zastoupeny 4 %. Situace se dle uvedených odpovědí nezdá být příliš příznivá.



Graf 16 – Jak na tebe působí prostředí ve školní jídelně?

### **Otázka č. 18: Co ti vadí ve školní jídelně?**

<b>TYP ŠKOLY</b>	<b>nejčastěji uvedená odpověď</b>	<b>častěji uvedená odpověď</b>	<b>méně často uvedená odpověď</b>	<b>nejméně uvedená odpověď</b>
<b>Gymnázium</b>	kvalita jídel	výběr	obsluha	fronty
<b>SŠ Pedagogická</b>	kvalita jídel	malý prostor	menší porce	výběr jídel
<b>SŠ Pohoda</b>	obsluha	kvalita jídel	malý prostor	výběr jídel

**Tabulka 23 – Co ti vadí ve školní jídelně?**

Z odpovědí respondentů gymnázia vyplývá, že jim nejvíce vadí kvalita a výběr jídel. Stěžují si na rozvařené přílohy, mastná, nedochucená a špatně upravená jídla. Obsluhu taktéž hodnotí nepříznivě. Další, co respondentům vadí, jsou fronty a menší porce.

Odpověď kvalita jídel uvedli respondenti studující na pedagogické škole nejčastěji, důvodem jsou rozvařené nebo nedovařené přílohy, často přesolené pokrmy. Na druhém místě řeší malé prostorové uspořádání školní jídelny. Méně je trápí menší porce jídel a nejméně řeší výběr jídel.

Na střední škole Pohoda respondentům nevadí kvalita jídel, ale nejčastěji v odpovědích uvedli, že jim vadí obsluha jídelny. Vzhledem k tomu, že obsluhu zajišťují žáci, kteří obor kuchař-číšník studují, domnívám se, že z tohoto důvodu pramení tyto negativní ohlasy. Další místa v četnosti odpovědí patří kvalitě jídel, malému prostoru a nejméně uvedenou odpovědí byl výběr jídel.

### **6.3 Zhodnocení výsledků dotazníkového šetření**

**Výzkumná otázka č. 1:** Do jaké míry respondenti dodržují zásady správného stravování v návaznosti na informace o správné výživě? (*položka na otázku: č. 1 až 10 a 13*)

Z celkového počtu 122 respondentů pouze 38 dodržuje dle svého mínění zásady správného stravování. Dotazníkové šetření prokázalo, že jen 9 respondentů splňuje požadavky správného stravování. Zajímavé pro mě bylo, kde získali informace o správné výživě. 5 respondentů uvedlo literaturu, časopisy, internet, 2 respondenti zvolili možnost jiné a to osobní trenéry, další 2 respondenti mají informace od rodičů a přátel. U zbylých 113

respondentů se vyskytovala odpověď, že informace získali z literatury, časopisů a internetu. Jako druhou nejčastější možnost zvolili informace od rodičů a přátel a možnost informací získaných ve škole uvedli nejméně.

Shrnutí: Z tohoto zjištění lze usoudit, že poznatky ve škole nebyly dostatečné a je třeba pravidelně je doplňovat. Respondenti si tedy informace o správném stravování vyhledávají sami, v literatuře, časopisu nebo na internetu. Z 9 respondentů, kteří splňují požadavky správného stravování, ani jeden nevedl, že by potřebné informace o správném stravování získal ve škole.

**Výzkumná otázka č. 2:** Odpovídá nutriční chování zásadám správné výživy? (*položka č. 4 až 10 a 13*)

Nutriční chování podle zásad správné výživy splňuje pouze 9 respondentů z 38, kteří označili možnost, že dodržují zásady správného stravování. Zbýlých 29 respondentů nejčastěji uvádělo, že si občas přisolují pokrmy, 1-2x za měsíc navštěvují fast foody a dalším prohrěškem byly nepravidelné snídaně.

Shrnutí: Z těchto výsledků lze usoudit, že většina respondentů nemá dostatek znalostí o správném stravování a jejich nutriční chování neodpovídá zásadám správné výživy.

**Výzkumná otázka č. 3:** Jsou respondenti spokojeni se svým tělem a drží nějakou dietu? (*položka č. 11 a 12*)

Respondenti jsou z větší části spokojeni se svým tělem. Více nespokojeny jsou dívky než chlapci a to z důvodu vyšší hmotnosti. Dietu drží pouze 5 respondentů, z toho 2 dívky a 3 chlapci. Dívky sice označily možnost, že dietu drží, ale zároveň vyhodnotily situaci tak, že jde spíše o zdravé stravování. U chlapců je dieta součástí sportu.

Shrnutí: Můj předpoklad, že dívky budou řešit diety více a chlapci méně, se nepotvrdil. Jsem potěšena, že nedochází k držení diet, ale jde převážně o zdravé stravování. Je pozitivním zjištěním, že adolescenti pro udržení hmotnosti raději volí zásady správného stravování než držení drastických diet.

**Výzkumná otázka č. 4:** Stravují se respondenti ve školní jídelně? Jsou spokojeni s výběrem a kvalitou jídel? Jak na ně působí prostředí ve školní jídelně? Co jim ve školní jídelně vadí? (*položka č. 14, 15, 16, 17 a 18*)

Ve školní jídelně se stravuje více než polovina respondentů 58 %. Většina respondentů (54 %) je s výběrem jídel spokojena. Horší situace nastává u kvality jídel, kde jsou respondenti z větší části nespokojeni. Nejvíce jsou nespokojeni respondenti ze školy pedagogické a z gymnázia. Na otázku, jak prostředí ve školní jídelně působí na respondenty, více než polovina volila možnost nepříznivě. Na otevřenou otázku „Co ti vadí ve školní jídelně?“ respondenti uvedli následující možnosti: žákům z gymnázia a ze školy pedagogické nejvíce vadí kvalita jídel, nejméně výběr jídel a fronty, respondentům ze školy Pohoda nejvíce vadí obsluha jídelny a nejméně výběr jídel.

Shrnutí: Pokud se zaměříme na položky výběr jídel, kvalita jídel a prostředí školní jídelny, dospějeme k těmto závěrům: kladně je hodnotí 28 % žáků z gymnázia, 26 % žáků ze školy Pohoda a 21 % žáků ze školy pedagogické. Z výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že školní jídelny poskytují dostatečný výběr jídel. Nedostatky mají v kvalitě pokrmů. Z hlediska správné výživy je kritérium kvalita jídel důležité, a proto se domnívám, že situace ve školních jídelnách není příznivá. Měla by se výrazně zlepšit, a to především na škole pedagogické a na gymnáziu.

**Výzkumná otázka č. 5:** Do jaké míry respondenti využívají fast foody? (*položka č. 10 a 14*)

Fast foody 1x týdně navštíví 7 % žáků. Méně často je navštíví 50 % žáků a nikdy nebo jen zřídka 43 % žáků. Vícekrát týdně fast foodová občerstvení nikdo nenavštěvuje.

Shrnutí: Situace ohledně četnosti návštěv ve fast foodech je příznivá. Výsledky dokazují, že respondenti fast foody často nenavštěvují, i přestože v okolí všech uvedených škol se nacházejí typy tohoto občerstvení. Toto se potvrdilo i v další otázce, kdy pouze jeden žák uvedl, že konzumuje hlavní jídlo ve fast foodu. Zjištění, že žáci konzumují hlavní jídlo ve všední den převážně ve školní jídelně (58 %), odpovídá předešlému tvrzení.

## **7 Návrh opatření**

### **a) Návrh doporučení pro školní jídelny**

Výsledky, které jsme získali pomocí dotazníkového šetření, poskytly údaje, které jsou východiskem pro následné doporučení školním jídelnám. Jedná se především o zlepšení kvality jídel. Dle žáků jsou základní nedostatky v těchto oblastech: převažené nebo nedovažené přílohy, přesolené pokrmy, špatně dochucená jídla, studená jídla, přemíra koření v pokrmech. Jsem si vědoma, že dochucování jídel je individuální, nicméně je potřeba přihlédnout k věku strávníků. Mé doporučení by se týkalo dodržování technologických postupů. Žáci by dále požadovali lepší úpravy jídel, včetně servírování pokrmů. Dle mého zjištění navrhuji do výběru jídel zařadit i jídla vegetariánská a veganská. Důležitou roli při stravování dále také hraje obsluha při servírování pokrmů a prostředí jídelny. Tyto dva faktory na žáky působí nepříznivě. Zde bych doporučila zlepšit prostorové uspořádání, více dbát na správné servírování pokrmů a vhodné chování obsluhy. Na základě zjištěných odpovědí a reakcí žáků, by se školní jídelny měly zaměřit na zjištěné nedostatky a snažit se o nápravu.

### **b) Distribuce informačních materiálů**

Další moje doporučení je vyhotovit brožury s informacemi, jak se správně stravovat a poskytnout je nejenom žákům, ale i rodičům. Bylo by také vhodné zařadit informace o této problematice na školní web. Žáci a zejména rodiče by se tak mohli samostatně podívat na potřebné a spolehlivé zdroje o výživě. Právě rodiče by mohli žákům v této problematice významně pomoci. Faktor vlivu rodičů je celkově důležitý, žáci přebírají vzory chování a napodobují jejich stravovací zvyklosti. Apelovala bych proto na rodiče, aby poskytli dětem co možná nejlepší vzor správného stravování.

### **c) Vzdělávací semináře**

Výzkumné šetření také ukázalo, že žáci z vybraných škol nemají dostatek znalostí o správné výživě. Bylo by tedy potřeba jim tyto znalosti poskytnout. Navrhuji uspořádat sérii vzdělávacích seminářů zaměřených na zásady správného stravování. Tyto semináře by mohly být pořádány samotnými školami v rámci zkvalitnění výuky o zdraví a výživě. Je důležité toto téma žákům přiblížit, objasnit a vysvětlit důležité pojmy z této oblasti. Žáci si musí uvědomit, jak důležité je správné stravování pro jejich zdraví. Zde je na místě

zdůraznit, jaké mohou vzniknout choroby spojené s nesprávnou výživou a naopak jak hodně může být správná výživa celému našemu organismu prospěšná.

Následně by semináře mohly být doplněny kulinářskými ukázkami zdravých jídel, které si žáci budou moci sami připravit. Bude také provedena ochutnávka zde připravených jídel. Žáci tak mohou zjistit, že zdravý pokrm může být nejen chutný, zajímavý, ale také rychle připravený.

#### **d) Projektový den „Jak se správně stravovat“**

Zahájení projektového dne proběhne seznámením se s daným tématem a průběhem tohoto dne. Začneme zjišťováním základních informací ohledně stravování žáků, jejich dosavadních znalostí o správném způsobu stravování, abychom mohli na tyto informace vhodně navázat a prohloubit je. Toto zjišťování proběhne formou dotazování. Poté bude následovat přednáška o významu správné výživy pro lidský organismus. Budou zmíněny potraviny, které splňují podmínky správné výživy, správný poměr základních živin a také doporučené zásady správné výživy. V průběhu celé přednášky mohou žáci lektorovi klást otázky na probírané téma. Poté žáci dostanou úkol, jít si zakoupit do blízkého obchodu potraviny na přípravu zdravé svačiny a ve škole si tuto svačinu připravit. Následuje poučení, co je zdravé a naopak nezdravé a vyhodnocení připravených svačin. Cílem tohoto úkolu je praktické ověření znalostí o správné výživě, které získali během semináře. Dále by následovala beseda o tom, jaké dopady má nezdravé stravování na zdraví. Zaměříme se na dětskou obezitu, jelikož v současné době patří mezi největší zdravotní problémy. Dále se také zmíníme o poruchách příjmu potravy, neboť jsou závažným medicínským problémem převážně u adolescentů. Závěr projektového dne proběhne ověřením znalostí formou krátkého testu z dané problematiky. Žákům bude poskytnut prostor ke zhodnocení projektového dne a navržení témat z oblasti zdravého stravování, která by je v rámci dalšího projektového dne zajímala. Tento projektový den by mohl být zakončen zdravým obědem.

Reakce žáků z tohoto projektového dne by mohly být podnětem pro další preventivní a osvětovou činnost pod vedením školního metodika prevence ve spolupráci s pedagogicko-psychologickou poradnou.

## 8 Závěr

Bakalářská práce se zabývá nutričním chováním adolescentů. Jejím cílem bylo zjistit, zda žáci vybraných střední škol dodržují zásady správného stravování, jestli se stravují ve školních jídelnách a do jaké míry jsou s jejich službami spokojeni. V teoretické části na základě uvedených zdrojů jsou analyzována základní východiska. Charakterizován je bio-psycho-sociální vývoj v období adolescence jako klíčový problém spojený s formováním výživových návyků a nutričního chování sledované skupiny. Tato část se také zabývá výživovými doporučeními pro adolescenty, kde jsou uvedeny požadavky na výživu v tomto období, výživové faktory a potřebná doporučení pro správnou výživu. Zmiňuje též dětskou obezitu, která v současné době patří mezi rizikové faktory spojené s životním stylem dětí a mládeže. Také jsou uvedeny poruchy příjmu potravy, neboť jsou závažným medicínským problémem se stále vzrůstajícím výskytem. V neposlední řadě jsou stručně popsány nejčastější alternativní výživové směry u adolescentů.

Praktická část měla za úkol zmapovat nutriční chování adolescentů ve věku 17 až 19 let na vybraných středních školách v Litoměřicích. Bylo zjišťováno, zda nutriční chování adolescentů odpovídá zásadám správné výživy, zda se stravují ve školní jídelně a jak jsou spokojeni s kvalitou a výběrem jídel. Sběr dat do výzkumné části byl proveden kvantitativní metodou, formou dotazníkového šetření.

Výzkumné šetření ukázalo, že žáci nemají dostatek znalostí o správné výživě. Je potřeba žákům zprostředkovat správné informace. Zlepšit informovanost ohledně zásad správného stravování a přispět tak ke zvýšení nutriční gramotnosti. Přínosná bude realizace seminářů v rámci výuky, ve které bychom mohli docílit rozšíření a prohloubení znalostí o správné výživě. Zahájení semináře proběhne seznámením se s daným tématem a průběhem. Nejprve budeme zjišťovat, jaké mají žáci dosavadní znalosti o správné výživě, abychom na tyto informace mohli vhodně navázat. Žákům bude objasněn význam správné výživy pro lidský organismus. Poté bude probíhat využití v praxi, formou ukázek a ochutnávek zdravého vaření. V závěru semináře proběhne zhodnocení a diskuse o tom, jak je správná výživa důležitá pro jejich zdraví, jaké choroby jsou spojené s nesprávnou výživou a jak může být zdravý pokrm nejen chutný ale i rychle připravený. Další návrh je uskutečnění projektového dne, ve kterém bude cílem praktické ověření znalostí, a to tím, že žáci prokážou schopnost orientovat se při nákupu vhodných potravin a připravit si zdravou svačinu. Žákům bude poskytnut prostor ke zhodnocení projektového dne a navržení

dalších témat z oblasti správného stravování pro jejich realizaci. To by mohlo být podnětem pro další preventivní a osvětovou činnost pod vedením školního metodika ve spolupráci s pedagogicko psychologickou poradnou.

Z šetření vyplynuly nedostatky ve školních jídelnách, co se týká kvality a výběru jídel. Na základě těchto výsledků jsou v závěrech praktické části navržena doporučení pro školní jídelny, jimiž by se zlepšily služby školních jídelen a zvýšil se tak zájem žáků o stravování v nich. Mé doporučení by se týkalo dodržování technologických postupů a lepší úpravy jídel. Těž navrhuji, aby do výběru jídel byla zařazena jídla vegetariánská a veganská. Dalším doporučením je zlepšit prostorové uspořádání, více dbát na správné servírování pokrmů a zaměřit se na vhodné chování obsluhy. Příjemné prostředí jídelny je obzvlášť důležité pro utváření psychické pohody, jež přispívá k příjemnému klimatu v jídelně, chuti a zažívání jídla. Je nutné podporovat zdravé prostředí, jak ve školním, tak i v domácím kruhu, neboť vhodná nabídka školních obědů a celkový vliv rodičů je zásadní pro ovlivňování výživy adolescentů. Ředitelé škol byli seznámeni s výsledky šetření, obdrželi také doporučení, jak by mohli služby ve školních jídelnách zkvalitnit a zlepšit. Ředitelům škol záleží na tom, aby poskytovali žákům kvalitní stravování, proto byli k těmto doporučením vstřícní. Na jedné ze škol, kde výzkum probíhal, došlo již k následujícím změnám. Byl zvětšen prostor školní jídelny, k hlavním jídlům je podávána zeleninová obloha a vzrostla nabídka zeleninových pokrmů. Zjištění vyplývající z dotazníků a následná doporučení mohou využít i další školy.

## Seznam použitých informačních zdrojů

FOŘT, Petr. *Co jíme a pijeme? : výživa pro 3. tisíciletí*. Praha: Olympia, 2003. ISBN 80-7033-814-8.

FOŘT, Petr. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1057-9.

FRAŇKOVÁ, Slávka aj. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: Teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.

FRAŇKOVÁ, Slávka aj. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ Editio, 2000. ISBN 80-86009-32-7.

GAVORA, Petr. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.

GILLERNOVÁ, Ilona aj. *Psychologické aspekty změn v české společnosti: člověk na přelomu tisíciletí*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-2798-1.

HAMANOVÁ, Jana aj. *Dospívající v péči praktického lékaře*. Praha: Triton, 1994. ISBN 80-85875-00-4.

HNÁTEK, Jaroslav aj. *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992. ISBN 80-04-23948-X.

HORAN, Petr a Pavla MOMČILOVÁ. *Vaříme dětem chutně a zdravě: rodinný rádce a receptář*. Čestlice: Pavla Momčilová, 2003. ISBN 80-85936-08-9.

KRCH, František David aj. *Poruchy příjmu potravy*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-627-7.

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

LANGMEIER, Josef. *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. Praha: Avicenum, 1983. ISBN 80-201-0098-7.

MACEK, Petr. *Adolescence*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.

MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-718-4867-0.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

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

MARÁDOVÁ, Eva. *Poruchy příjmu potravy* [online]. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2007, 32 s. [cit. 2015-04-02]. ISBN 978-80-86991-09-2. Dostupné z: <http://www.viod.cz/editor/assets/download/potrava.pdf>.

MÍLOVÁ, Barbora. *Nutriční chování adolescentů a poruchy příjmu potravy* [online]. 2007 [cit. 2016-03-10]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/21619>. Vedoucí práce Eva Marádová.

PAPEŽOVÁ, Hana aj. Poruchy příjmu potravy u adolescentů. *Pediatric po promoci*. Praha: Medical Tribune, 2005, roč. 2, č. 3, s. 30 – 32. ISSN 1214-6773.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie: příručka pro studenty*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80- 7178-923-2.

SVOBODA, Mojmír aj. *Psychopatologie a psychiatrie*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0216-5.

ŠOTKOVÁ, Veronika. *Nutriční chování dospívajících a jejich znalosti o výživě jako výsledek nižšího sekundárního vzdělávání* [online]. 2015 [cit. 2016-03-10]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/146371>. Vedoucí práce Eva Marádová.

TLÁSKAL, Petr a Marie NESRSTOVÁ. Výživa dítěte proti běžné tradici. *Děti a my*. Praha: Portál, 2005, roč. 35, č. 2, s. 12-14. ISSN 0323-1879.

URBANOVÁ, Zuzana a Milan ŠAMÁNEK. Obezita u dětí jako významný rizikový faktor kardiovaskulárních onemocnění v dospělosti. *Pediatric po promoci*. Praha: Medical Tribune, 2005, roč. 2, č. 6, s. 47- 49. ISSN 1214-6773.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0841-3.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

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

FIALA, Jindřich a Lubomír KUKLA. Co chutná a nechutná dospívajícím, a co skutečně jedí - preference a konzumace. *Výživa a potraviny*. 2012, č. 5. s. 119-122. ISSN 1211-845X.

Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky | Společnost pro výživu. *Společnost pro výživu* [online]. Copyright © 2016 [cit. 08. 03. 2016]. Dostupné z: <<http://www.vyzivapol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky/>>

Střední škola pedagogická, hotelnictví a služeb. *Základní informace*. [online]. [cit. 2016-03-28]. Dostupné z: <<http://sslitomerice.cz/joomla/>>

Gymnázium Josefa Jungmanna. *O škole*. [online]. [cit. 2016-03-28]. Dostupné z: <<http://www.gjj.cz/stranka/nase-skola/>>

## Seznam tabulek

Tabulka 1 – Doporučení denního energetického příjmu. ....	16
Tabulka 2 – Množství energie vzniklá spálením jednoho gramu živin.....	17
Tabulka 3 – Doporučený příjem energie u dospívajících.....	17
Tabulka 4 – Podíl jednotlivých základních živin s ohledem na přívod energie .....	17
Tabulka 5 – Věk respondentů.....	43
Tabulka 6 - Zajímáš se o zdravou výživu? .....	43
Tabulka 7 – Dodržuješ zásady správného stravování? .....	44
Tabulka 8 – Kde jsi se dozvěděl/a o správné výživě? .....	45
Tabulka 9 – Stravuješ se většinou?.....	46
Tabulka 10 – Snídáš pravidelně?.....	47
Tabulka 11 – Kolik tekutin denně vypiješ? .....	48
Tabulka 12 – Jak často nyní konzumuješ následující jídla a nápoje? .....	50
Tabulka 13 – Jaké je tvé nejoblíbenější jídlo?.....	54
Tabulka 14 – Přisoluješ si pokrmy na talíři? .....	55
Tabulka 15 – Navštěvuješ fast foody?.....	56
Tabulka 16 – Považuješ svou tělesnou hmotnost za: .....	57
Tabulka 17 – Držíš nějakou dietu? .....	58
Tabulka 18 – Nosíš si do školy svačinu?.....	59
Tabulka 19 – Kde se stravuješ ve všední den hlavním jídlem?.....	60
Tabulka 20 – Pokud se stravuješ ve školní jídelně, jsi spokojen/a s výběrem jídel? .....	61
Tabulka 21 – Jsi spokojen/a s kvalitou pokrmů?.....	62
Tabulka 22 – Jak na tebe působí prostředí ve školní jídelně? .....	63
Tabulka 23 – Co ti vadí ve školní jídelně? .....	64

## Seznam grafů

Graf 1 – Zajímáš se o zdravou výživu? .....	44
Graf 2 - Dodržíš zásady správného stravování? .....	45
Graf 3 - Kde jsi se dozvěděl/a o správné výživě?.....	46
Graf 4 – Stravuješ se většinou? .....	47
Graf 5 – Snídáš pravidelně? .....	48
Graf 6 – Kolik tekutin denně vypiješ?.....	49
Graf 7 – Jak často nyní konzumuješ následující jídla a nápoje? .....	53
Graf 8 – Přisoluješ si pokrmy na talíři?.....	55
Graf 9 – Navštěvuješ fast foody? .....	56
Graf 10 – Považuješ svou tělesnou hmotnost za: .....	57
Graf 11 – Držíš nějakou dietu?.....	58
Graf 12 – Nosíš si do školy svačinu? .....	59
Graf 13 – Kde se stravuješ ve všední den hlavním jídlem (oběd)? .....	60
Graf 14 – Pokud se stravuješ ve školní jídelně, jsi spokojen/a s výběrem jídel? .....	61
Graf 15 – Jsi spokojen/a s kvalitou pokrmů? .....	62
Graf 16 – Jak na tebe působí prostředí ve školní jídelně? .....	63