

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ivo Zemánek

Stravovací návyky učitelů na Středních školách

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Kočí Jana PhDr., Ph.D.

Praha 2021

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předloženou práci Stravovací návyky učitelů na Středních školách zpracoval samostatně a použil jen uvedené prameny a literaturu.

Prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného titulu.

Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne 12. července 2021

Ivo Zemánek

Anotace

Bakalářská práce „Stravovací návyky učitelů na Středních školách“ se zabývá tématem stravování učitelů praktického vyučování a učitelů odborného výcviku. Cílem předložené práce je zjistit, jaké jsou stravovací návyky učitelů během pracovního týdne. Důraz při tom je kladen na to, jaké faktory mají na stravování učitelů vliv, jaké jsou jejich stravovací návyky a jaké je jejich povědomí o principech zdravého stravování. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se zaměřuje na výživu, alternativní stravovací směry a profesi učitele. V praktické části je vytvořeno dotazníkové šetření pro učitele středních škol, kdy je zkoumáno jejich povědomí o dané problematice a dotazníkové šetření je vyhodnoceno. Na závěr práce je přiložen zdravý jídelní lístek, který může být inspirací nejen pro pedagogy, ale také může být vzorem pro školní jídelny.

Klíčová slova

učitel, zdraví, praktické vyučování, odborný výcvik, návyky, zdravá strava, výživa pro mozek, psychohygienu

Abstract

The bachelor's thesis "Teacher's eating habits at High Schools" deals with the topic of catering for teachers of practical teaching and teachers of vocational training. The aim of the presented work is to find out what are the eating habits of teachers during the working week. Emphasis is placed on what factors affect teachers' diet, what are their eating habits and what is their awareness of the principles of healthy eating. The work is divided into theoretical and practical part. The theoretical part focuses on nutrition, alternative diets and professional teachers. In the practical part, a questionnaire survey is created for secondary school teachers, where their awareness of the issue is examined and the questionnaire survey is evaluated. At the end of the work is attached a healthy menu, which can be inspired not only for teachers, but can also be a model for school cafeterias.

Keywords

teacher, health, practical education, professional training, habit, healthy food, brain food, psychohygiene

OBSAH

Úvod.....	4
Teoretická část.....	5
2. Výživa	5
2.1 Definice pojmu výživa.....	5
2.2 Složky výživy	6
2.2 Pitný režim.....	8
2.3 Faktory ovlivňující výživu.....	9
2.4 Alternativní formy stravování	12
2.5 Doporučení pro výživu	14
3. Profese učitele	18
3.1 Charakteristika profese učitele	18
3.2 Stres v životě učitele a jeho vliv na výživu	19
3.3 Důsledky špatné životosprávy	23
3.4 Psychohygienu a zdravé stravování.....	24
Praktická část.....	26
4. Cíle a metodika práce.....	27
5. Dotazníkové šetření.....	29
5.1 Charakteristika respondentů	30
5.2 Výsledky dotazníkového šetření.....	32
6. Shrnutí výsledků dotazníkové šetření	42
7. Doporučení pro praxi	47
Závěr.....	49
Použité zdroje.....	50
Seznam obrázků	52
Seznam tabulek	53
Seznam grafů.....	53
Seznam příloh.....	53
Příloha č. 1 - Dotazník.....	54

Úvod

Předložená práce se zaměřuje na problematiku stravování učitelů středních škol. Toto téma je velmi zajímavé, protože v sobě odráží řadu úrovní. Na jedné straně je možné sledovat, jaké jsou stravovací návyky učitelů středních škol. Učitelé jsou v rámci výkonu své profese vystaveni silnému stresu, což se může negativně projevit na jejich způsobu stravování. Strava však může se zvládnutím stresu pomoci, protože se jedná o jednu ze základních oblastí zdravého životního stylu, který je součástí psychohygieny. Na druhou stranu je nezbytné si uvědomit, že učitel je pro žáky vzorem, který následují. Je tak možné předpokládat, že jeho chování v oblasti stravování, bude mít vliv na žáky. Ti by se ve škole měli seznamovat se základními principy zdravého stravování. Tato oblast je v současné době součástí kurikula, kde je reflektována například v rámci výchovy ke zdraví. Je tedy zjevné, že má toto téma mnoho různých úrovní, což je také důvod, proč bylo zvoleno pro mou závěrečnou práci.

Cílem předložené práce je zjistit, jaké jsou stravovací návyky učitelů odborného vyučování a učitelů odborného výcviku. Sledovány budou zejména špatné stravovací návyky pracovníků ve školství. Důraz je kladen zejména na to, jaká jsou specifika stravování cílové skupiny během pracovního dne. V rámci výzkumu bude zjišťováno, jaké faktory stravování učitelů ovlivňují, jakým způsobem se stravují během pracovního dne a jak vnímají význam zdravého stravování v souvislosti s prevencí stresu a psychohygienou. Výstupem práce budou doporučení, jak řešit nejčastější nedostatky ve stravování učitelů odborného vyučování a učitelů odborného výcviku. Součástí bude také jídelníček školní jídelny na jeden pracovní týden, který by obsahoval zdravé pokrmy včetně jednoho hlavního jídla pro vegany.

Za účelem dosažení výše popsaného cíle a zodpovězení otázek, bude realizováno dotazníkové šetření mezi učiteli odborného vyučování a učitelů odborného výcviku. Informace nashromážděné během dotazníkového šetření budou následně analyzovány a poté interpretovány. Výsledky výzkumu budou okomentovány s ohledem na informace uvedené v odborné literatuře. Na základě takto učiněných závěrů budou formulována doporučení týkající se stravování učitelů.

Práce bude rozdělena do dvou hlavních částí – teoretické a praktické. V teoretické části práce budou shrnuty informace nastudované z odborné literatury. Konkrétně se zde zaměřím na problematiku výživy a profese učitele. Kapitola věnovaná výživě bude obsahovat základní informace týkající se složení stravy, pitného režimu, alternativního stravování a principů zdravého stravování. Kapitola věnovaná profesi učitele bude obsahovat charakteristiku této profese a popis specifík, která jsou s ním spojena. Bude zde také popsáno, jaký význam má v profesním životě učitele stres. Samostatná kapitola bude věnována dopadům špatné

životosprávy a také principům psychohygieny a zdravého stravování. Stěžejní částí předložené práce bude její praktická část. V ní budou uvedeny cíle výzkumu a metodika, která bude využita za účelem jejich dosažení. V samostatné kapitole budou uvedeny výsledky dotazníkového šetření, které bude realizováno mezi učiteli středních škol. V další kapitole budou výsledky dotazníkového šetření shrnuty, budou zde zodpovězeny výzkumné otázky a výsledky budou okomentovány. V poslední kapitole budou uvedena doporučení týkající se stravování učitelů středních škol, která budou formulována na základě zjištění učiněných v rámci dotazníkového šetření.

Teoretická část

Cílem teoretické části práce je představit čtenáři témata, která se sledovanou problematikou souvisí. Teoretická část práce bude rozdělena do dvou podkapitol. V první se zaměřím na stravování, faktory ovlivňující stravování, složky výživy, alternativní stravování a pitný režim. V druhé podkapitole se budu věnovat profesi pedagoga. Konkrétně se zaměřím na to, jakému stresu jsou učitelé vystavení, jaké jsou důsledky špatné životosprávy a také zásadám psychohygieny. Teoretická část bude vypracována na základě studia odborné literatury.

2. Výživa

V této kapitole se zaměřím na problematiku výživy a stravování. Cílem kapitoly bude seznámit čtenáře s tím, jaké faktory ovlivňují stravování, jaké složky by měla výživa mít a jak by mělo zdravé stravování vypadat. Zaměřím se také na to, jaké jsou alternativní formy stravování. Pozornost bude věnována také pitnému režimu.

2.1 Definice pojmu výživa

Význam výživy v životě jedince je zcela zásadní. Výživa nám dodává potřebnou energii, živiny, minerály a vitamíny. Stravování má značný vliv na psychickou pohodu člověka a v konečném důsledku tak ovlivňuje kvalitu života jedince.¹ Vlastní pojem výživa představuje podle Kastnerové dodání správného množství a poměru živin, které tělo potřebuje. Výživa je podle názoru autorky jedním z významných faktorů ovlivňujících zdraví jedince.² Základním

¹ PETROVÁ, J. a ŠMÍDOVÁ, S. *Základy výživy pro stravovací provozy: školní stravování, výživové normy (spotřební koš), dietní stravování ve školní jídelně, zásady správné výživy, výživa dětí, dospívajících, sportujících dětí a adolescentů, seniorů*. Plzeň: Jidelny.cz, 2014. ISBN 978-80-905557-0-9. s. 10.

² KASTNEROVÁ, M. *Poradce zdravého životního stylu*. České Budějovice: Nová Forma, 2012. ISBN 978-80-7453-250-4. s. 5.

účelem výživy je tedy zajištění živin, které jsou nezbytné pro plný výkon všech životních funkcí. Výživu je nutné řešit nejen z hlediska toho, co jíme, ale také jako na schopnost organismu zpracovat získané živiny. Jídlo má na tělo značný vliv a je proto vhodné volit takovou stravu, která by podpořila zdraví jedince. Proto je vhodné volit zdravou stravu.³

2.2 Složky výživy

Výživa se skládá z různých složek, které vytvářejí komplexní celek. Základními složkami stravy jsou sacharidy, tuky, bílkoviny, vitamíny, minerály a voda. Všechny tyto složky jako celek dodávají tělu potřebnou energii a umožňují regulaci tělesných funkcí. Díky jednotlivým složkám výživy organismus staví a udržuje jednotlivé tělesné tkáně.

Sacharidy

Sacharidy představují významný zdroj energie, proto je jejich zastoupení ve stravě důležité zejména v případě, že jedinec během dne vydá mnoho energie a potřebuje ji doplnit. Tělo využívá sacharidy nejen k výrobě energie, ale také k udržení potřebného tepla. Mimo to sacharidy pomáhají také při trávení, regulaci tuků a metabolismu bílkovin. Sacharidy jsou ukládány ve svalech a také v jádrech buněk, kde jsou uloženy ve formě glykogenu jako rychlí a pohotový zdroj energie.

Sacharidy jsou ve stravě zastoupeny ve velké míře. Většinou zajišťují 50 % až 80 % kalorické spotřeby jedince. Z hlediska energie představuje jeden gram sacharidů 17 kJ. Doporučená denní dávka je 50 g až 500 g denně. Sacharidy dělíme na monosacharidy, složité sacharidy a oligosacharidy. Monosacharidy jsou zejména v medu, ovoci a zelenině. Jedná se o glukózu, fruktózu a galaktózu. Disacharidy jsou cukry, jako je například řepný cukr. Složité sacharidy neboli polysacharidy jsou nezastupitelnou složkou potravy. Postupně se štěpí na glukózu, což zajišťuje potřebnou hladinu cukru v krvi. Oligosacharidy jsou velmi těžko stravitelné a můžeme je najít například v luštěninách.⁴

Tuky

Tuky neboli lipidy představují základní živiny, které jsou významným zdroje energie. Jeden gram tuku obsahuje 38 kJ, což je dvakrát více než v případě sacharidů a bílkovin.

³ STRÁNSKÝ, M. a RYŠAVÁ, L. *Fyziologie a patofyziologie výživy*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2014. ISBN 978-80-7394-478-0. s. 5.

⁴ HOBBS, N. a CRAWFORD, M. *Strava pro zdravý mozek: jak stravou přelstít demenci a pokles kognitivních funkcí*. Praha: Omega, 2018. ISBN 978-80-7390-992-5.

Doporučená denní dávka tuků by neměla překročit 80 g, což představuje 30 % celkového příjmu energie jedince za den. Tuky, které tělo nepotřebuje jsou ukládány jako zásobárna energie. Přílišné množství tuků však může znamenat nadváhu. Není však možné říci, že by byly tuky nezdravé. Důležité je sledovat jejich složení.⁵

Existují značné rozdíly mezi nasycenými, nenasycenými a trans-nenasycenými tuky. Nasycené tuky mají mnoho nasycených kyselin, které jsou spojeny se zvýšeným rizikem cévních, srdečních a nádorových onemocnění. Setkáváme se s nimi zejména v živočišných tucích, ale je možné je najít také v rostlinných tucích (kokosový tuk, tuk z palmových jader nebo palmový olej). Nenasycené tuky mají pozitivní vliv na zdraví. Skládají se z nenasycených mastných kyselin, které mají vliv na činnost mozku, pohlavních žláz a zraku. Je možné ho najít v avokádu, rybách, ořechách a rostlinných olejích (olivový olej). Trans-nenasycené tuky jsou nezdravou formou tuků. Nalezneme je například ve ztužených rostlinných olejích nebo v jedlém tuku.⁶

Bílkoviny

Bílkoviny jsou přítomny v každé buňce lidského těla. Nezbytné je uvědomit si, že buňky lidského těla se průběžně obnovují a rostou. Bílkoviny jsou významným zdrojem energie, které však tělo využívá pouze v krajních případech. Proteiny však mohou vystupovat také jako enzymy, hormony a jako transportéry mnoha různých látek. Mimo to se podílí jako protilátky na obraně organismu. Bílkoviny by měly tvořit 15 % denního příjmu energie jedince. Jeden gram bílkovin poskytuje 17 kJ, což je podobně jako v případě sacharidů.⁷

Bílkoviny mají rostlinný i živočišný původ. Pro organismus mají však větší význam bílkoviny živočišné. Živočišné bílkoviny je možné najít v mase, mléku a vejcích. Rostlinné bílkoviny se nacházejí v luštěninách, obilovinách, zelenině a ovoci.⁸

Vitamíny a minerály

Vitamíny a minerály představují soubor biologických látek, které v organismu plní řadu rozmanitých funkcí. Nedostatek nebo nadbytek těchto látek může způsobit řadu komplikací,

⁵ HRNČÍŘOVÁ, D. a RAMBOUSKOVÁ, J. *Výživa a zdraví*. Praha: Ministerstvo zemědělství, Odbor bezpečnosti potravin, 2015. ISBN 978-80-7434-220-2. s. 5.

⁶ ŠEBELOVÁ, M. *Potraviny a výživa: učebnice pro odborná učiliště: obor Kuchařské práce*. Praha: Parta, 2018. ISBN 978-80-7320-261-3. s. 43

⁷ MUŽÍK, V. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido, 2007, 150 s. ISBN 978-80-7315-156-0. s. 25

⁸ TLÁSKAL, P. a kol. *Výživa a potraviny pro zdraví*. Praha: Společnost pro výživu, 2016. ISBN 978-80-906659-0-3. s. 7

může narušit tělesné funkce a může negativně ovlivnit vývoj jedince. Vitamíny si tělo nedokáže samo vytvořit, a proto je nezbytné je v dostatečné míře dodávat. Tělo je totiž potřebuje, aby dobře fungovaly hormony a enzymy. Vitamíny můžeme rozdělit na rozpustné v tucích (A, D, K, E) a rozpustné ve vodě (B, C). V případě absence vitamínů se může objevit avitaminóza, mezi jejíž projevy patří únava, špatná pleť nebo výkyvy nálad. Negativní vliv na tělo však může mít také nadbytek vitamínů. To se týká zejména tuků rozpustných v tucích, které jsou ve zvýšeném množství jedovaté. Mimo to je nutné si uvědomit, že se vitamíny rozpustné v tucích se na rozdíl od vitamínů rozpustných ve vodě v těle hromadí.⁹

Minerály zahrnují řadu významných prvků, jako je například hořčík, vápník, draslík a sodík. Jedná se také o stopové prvky, jako je například měď, železo, selen, mangan a zinek. Jedná se tedy o řadu významných látek. Například vápník představuje základní prvek nezbytný pro stavbu kostí. Je důležitý také pro udržování svalů a nervů. Železo funguje jako nosič kyslíků v krvi a jeho nedostatek může způsobit anemii.¹⁰

2.2 Pitný režim

Voda je pro organismus zcela zásadní, protože je základním předpokladem života každé buňky. V případě dospělých osob tvoří voda 60 % až 70 % jeho tělesné hmotnosti. Voda je základním předpokladem látkové výměny mezi buňkami a podílí se na transportu výživných látek. V případě horka je používána k ochlazení těla, vyplavuje z něho škodlivé látky. V neposlední řadě je důležitá pro správné fungování ledvin ale také dalších orgánů. Dostatek vody je zcela zásadní pro zajištění fyzické a psychické vyrovnanosti jedince.¹¹

V lidském těle je realizována řada procesů, v rámci kterých dochází ke ztrátě vody. Vždy při tom záleží na tělesné konstituci jedince, která ovlivňuje míru ztráty vody. Mimo to ke větší ztrátě tekutin dochází v případě průjmů nebo zvracení. Významnou roli hraje také vnější prostředí. Z tohoto důvodu je nutné vodu pravidelně doplňovat. Vodu do těla člověk dostává nejen pitím ale také jídlem. Obecně platí, že člověk ztratí během dne cca 2 až 2,5 litru tekutin. Příjem tekutin by měl odpovídat tomu, kolik tekutin člověk během dne ztrácí. V případě vyšší ztráty tekutin je tedy nezbytné dodávat do těla více vody. Cílem je udržet v tomto ohledu organismus v rovnováze. V případě nedostatku vody v organismu přestanou ledviny tvořit

⁹ HRNČÍŘOVÁ, D. a RAMBOUSKOVÁ, J. *Výživa a zdraví*. Praha: Ministerstvo zemědělství, Odbor bezpečnosti potravin, 2015. ISBN 978-80-7434-220-2. s. 9.

¹⁰ ŠEBELOVÁ, M. *Potraviny a výživa: učebnice pro odborná učiliště: obor Kuchařské práce*. Praha: Parta, 2018. ISBN 978-80-7320-261-3. s. 56

¹¹ MARTINČA, J. *Výživa*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2015. ISBN 978-80-87723-20-3. s. 133.

dostatek moči a tělo má problém zbavit se odpadních látek. Odpadní látky se v těle pak hromadí a negativně ovlivňují výkonnost organismu. Dehydratace hrozí zejména v případě teplého počasí nebo při náročné fyzické aktivitě (sport, práce). Dehydratace se projevuje hlavně únavou, slabostí, bolestí hlavy nebo nepozorností. V případě dlouhodobé dehydratace mohou hrozit psychické problémy. Žízeň je tedy nezbytné brát jako varovný signál, na který je nutné reagovat. Nejlepším indikátorem dehydratace je barva moči, která bývá velmi tmavá.¹²

Zvýšenou pozornost je nutné věnovat tomu, jaké nápoje jedinec pije. Nápoje můžeme rozdělovat podle různých kritérií. Nejspíše nejčastějším rozdělením je dělení na nápoje alkoholické a nealkoholické. Z hlediska zdravého stravování jsou vhodné nápoje nealkoholické, které pomáhají udržet rovnováhu vody v těle. Jedince by měl konzumovat nápoje, které tiší žízeň, jsou chutné, mají vhodnou teplotu a příznivý vliv na lidský organismus. Nejspíše nejvhodnější je pít vodu z vodovodu, balenou pramenitou vodu nebo mírně mineralizovanou balenou vodu bez přidání oxidu uhličitého. Za účelem příjmu potřebného množství tekutin je vhodné konzumovat ředěné zeleninové nebo ovocné šťávy, ovocné čaje nebo polévky. Jedná se totiž o významný zdroj vody a minerálních látek. Nevhodná je konzumace slazených nápojů, které obsahují příliš velké množství cukru.¹³

2.3 Faktory ovlivňující výživu

Na stravu a stravování má vliv řada faktorů. Významnou roli hrají zejména stravovací návyky, které si jedince osvojuje v rodině. Významným determinantem je také sociokulturní prostředí, ze kterého jedinec pochází. Obecně platí, že na stravování má vliv také ekonomická situace a vzdělání jedince. Na každého jedince působí jiné faktory. Ty je pak možné rozdělit do tří základních skupin – psychické, sociální a osobní přesvědčení. Níže budou jednotlivé faktory krátce popsány.¹⁴

Psychické faktory

Výživa je v případě lidí spojena nejen s uspokojením fyziologických potřeb. Významnou roli v tomto případě hraje také psychická stránka. V současné době jsou učitelé pod velkým tlakem a jsou vystaveni značnému stresu. To se projevuje také na jejich stravování.

¹² MUŽÍK, V. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido, 2007, 150 s. ISBN 978-80-7315-156-0. s. 33

¹³ MUŽÍK, V. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido, 2007, 150 s. ISBN 978-80-7315-156-0. s. 37

¹⁴ MARTINČA, J. *Výživa*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2015. ISBN 978-80-87723-20-3. s. 134.

Učitelé jsou každý den vystaveni značnému stresu, což má vliv na jejich chuť k jídlu. Někteří lidé na stres reagují nadměrným pitím kávy a alkoholu, nadměrnou konzumací cukrovinek nebo kouřením. Je tedy zjevné, že se psychická nepohoda a stres mohou do značné míry promítnout do stravovacích návyků jedince. Důvodem je skutečnost, že je konzumace potravin spojena s řadou pocitů. Významnou roli hraje senzorycká kvalita potravin, který by se měla uplatnit v celém pokrmu. Z tohoto důvodu jsou výrazné pokrmy zařazovány na začátku konzumace jídla. Cílem je stimulovat vylučování trávicích šťáv a pomoci k lepšímu využití živin. Senzorická kvalita jídla hraje významnou roli, protože lidé dávají přednost konzumaci chutného jídla.¹⁵

Významnou roli hraje také kultura stolování. Stravování by mělo probíhat v příjemném prostředí. Důležité je, aby byl stůl upraven a pokrm na talíři vypadal příjemně. V řadě případů má také značný vliv to, s kým je pokrm konzumován. Obecně platí, že je lidem příjemnější jíst své jídlo s příjemnými společníky. V případě učitelů je často jídlo konzumováno ve školní jídelně. Je tedy důležité, aby byla jídelna vhodným způsobem upravena. V řadě případů má úprava prostoru vliv na to, jak se v něm lidé chovají. Toto pravidlo platí také pro školní jídelnu. Člověk by si měl v jídelně odpočinout. Mělo by se tedy jednat o přívětivé místo, kde panuje uvolněná atmosféra. Důvodem je skutečnost, že by si měl učitel během přestávky na oběd odpočinout a načerpat novou sílu. Velmi důležité je, aby byl v jídelně čistý vzduch a strážníci neobtěžovali pach vařícího se jídla. Významnou roli hraje také hladina hluku v jídelně. Právě hluk bývá pro školní jídelny charakteristický. Pro učitele je pak poměrně náročné vychutnat si oběd, když jsou rušeni hovorem žáků a dalším provozním ruchem. S problémy s hlukem mohou pomoci drobná opatření, jako je například přemístitelné protihlukové panely a gumová ochrana nohou židliček. V některých případech může tento problém vyřešit hudba. Je však nutné ji vhodně zvolit, aby naopak hluk v jídelně nezhoršila. Nejdůležitější je však slušné a ohleduplné chování strážníků.¹⁶

Sociální faktory

Lidé žijí v rozsáhlém společenství, ve kterém se projevuje mnoho různých sociálních vztahů. Také ty mohou mít vliv na stravování jedince. Již od pradávna lidé jedli spolu a společné jídlo v řadě případů fungovalo jako určitý rituál. Společné jídlo často zakončovalo důležité

¹⁵ MUŽÍK, V. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido, 2007, 150 s. ISBN 978-80-7315-156-0. s. 39

¹⁶ VAŠINA, B. *Základy psychologie zdraví*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2009. ISBN 978-80-7368-757-1. s. 54-55

jednání nebo sjednání dohody či smlouvy. Není náhoda, že společné jídlo doprovází významné události, jako je například svatba, oslava narozenin nebo významné svátky. Je tedy zjevné, že sociální faktory významné stravování ovlivňují.¹⁷

Obecně je známo, že na stravování dětí mají značný vliv rodiče. Preference týkající se jednotlivých pokrmů se mohou v průběhu života měnit, ale stravovací návyky, které si jedinec osvojí v rodině, ho často doprovázejí až do dospělosti. Je tedy velmi důležité, aby se dítě seznámilo se zásadami zdravého stravování již v raném věku. Velmi důležité při tom je, aby šli rodiče dítěti příkladem.¹⁸

Na stravovací návyky mají však vliv také další lidé a instituce, se kterými se dítě setkává. Je velmi důležité, aby se dítě ve škole seznámilo se zásadami zdravého stravování. Škola má totiž na dítě značný vliv a měla by mu pomoci seznámit se se zásadami zdravého životního stylu. Dále mají na stravování vliv masová média, která jsou nedílnou součástí života každého jedince. Důvodem je skutečnost, že děti jsou do velké míry masovými médii ovlivněny.¹⁹

Mezi sociální vlivy patří také dostupnost potravin. Obecně platí, že v některých zemích jsou určité potraviny dostupnější. Například ve středomoří lidé konzumují více mořských ryb, které jsou významným zdroje bílkovin, vitamínu D a minerálů. V případě České republiky nejsou mořské ryby dostupné, a proto není možné je tak často konzumovat. Přestože jsou v současné době mořské ryby dostupnější, není jejich konzumace pravidlem a řada lidí je odmítá. Určitý vliv může mít také region, ve kterém jedinec žije. V rámci regionu se můžeme setkat s typickými potravinami a pokrmy. Významnou roli při tom hraje to, jaké zdroje jsou v daném regionu přístupné. Značný vliv má také historie, folklor a tradice regionu. Na tradice by se nemělo v tomto ohledu zapomínat a v jídelním lístku by se měla objevit tradiční regionální jídla.²⁰

Osobní přesvědčení

Zcela zásadní vliv má v případě stravování osobní filosofie jedince. Na výživu je možné nahlížet jako na součást komplexní kultury jedince. Tato celková kultura je ovlivněna okolím jedince, tradicemi a také osobností daného člověka. Pro jedince je velmi důležité, aby strava

¹⁷ TLÁSKAL, P. a kol. *Výživa a potraviny pro zdraví*. Praha: Společnost pro výživu, 2016. ISBN 978-80-906659-0-3. s. 29-30

¹⁸ VAŠINA, B. *Základy psychologie zdraví*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2009. ISBN 978-80-7368-757-1. s. 57

¹⁹ PÁNEK, J. *Základy výživy*. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-86320-23-5. s. 21.

²⁰ VAŠINA, B. *Základy psychologie zdraví*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2009. ISBN 978-80-7368-757-1. s. 61.

přispívala také k jeho duševní pohodě. Ten si s ohledem na svůj osobní světonázor vybírá stravu a způsob, kterým ji bude konzumovat.

Obecně platí, že by se mělo jíst v příjemném prostředí, pomalu a v klidu. Člověk by měl jídlu věnovat dostatečnou pozornost a během jídla by neměl dělat nic jiného. Mimo to by měl jíst umírněně. V případě České republiky hraje významnou roli fakt, že je naše společnost ovlivněna křesťanskou tradicí. V rámci ní byla zrušena řada nařízení týkající se stravování.²¹ Pro některé osoby je však zcela zásadní respektovat určitá pravidla spojená se stravováním. Jedná se například o vegetariány nebo vegany, kteří často odmítají jíst maso a živočišné produkty z osobního přesvědčení. Pro tyto lidi má jejich osobní rozhodnutí zcela zásadní roli v oblasti stravování.²²

2.4 Alternativní formy stravování

V současné době je možné setkat se s různými alternativními formami stravování. Obecně je pojem alternativními formami stravování používán pro: „*všechny dlouhodobě praktikované způsoby stravování, které se zásadním způsobem liší od stravy obvyklé na daném území.*“²³ Nejčastěji se alternativní formy stravování od klasického stravování odlišují tím, že dochází k vyloučení určitého druhu potravin, kombinace potravin nebo způsobu přípravy potravin. Lidé mají různé důvody, proč volí alternativní formu stravování. Na jedné straně se může jednat o náboženské důvody, filosofické přesvědčení, ekologické důvody nebo zdravotní omezení. Níže budou krátce charakterizovány vybrané alternativní formy stravování.²⁴

Vegetariánství

Jedná se nejspíše o nejrozšířenější formu alternativního stravování v České republice. Za vegetariána je označován člověk, který nekonzumuje maso. Vegetariány můžeme dále dělit do různých skupin podle toho, jaké živočišné potraviny nekonzumují. Jedná se o následující skupiny:²⁵

²¹ PÁNEK, J. *Základy výživy*. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-86320-23-5. s. 21.

²² VAŠINA, B. *Základy psychologie zdraví*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2009. ISBN 978-80-7368-757-1. s. 62

²³ *Alternativní způsoby stravování* [online] Praha: zdravé stravování, 2015. [cit. 2021-06-29]. Dostupné z: <https://www.zdravestravovani.cz/blog/alternativni-zpusoby-stravovani/42/>

²⁴ PETROVÁ, J. *Alternativní způsoby stravování vysokoškolských studentů v Brně*. [online] Brno: Víš co jíš, 2003 [cit. 2021-06-29]. Dostupné z: http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com_content&view=article&id=54:28&catid=65:alternativni-vyiva&Itemid=115

²⁵ *Alternativní způsoby stravování* [online] Praha: zdravé stravování, 2015. [cit. 2021-06-29]. Dostupné z: <https://www.zdravestravovani.cz/blog/alternativni-zpusoby-stravovani/42/>

- Semivegetariáni: tito lidé nekonzumují tmavé druhy masa a výrobky z nich. Mohou tedy konzumovat ryby a drůbež. Nevadí jim ani konzumace mléka a mléčných výrobků.
- Pulovegetariáni: tito vegetariáni konzumují pouze drůbeží maso. Do stravy zařazují také další živočišné produkty, jako je mléko, vejce a mléčné výrobky.
- Pescovegetariáni: tito vegetariáni konzumují ryby a mořské plody. Mimo to jsou jim povoleny také další živočišné produkty.
- Laktovegetariáni: tito vegetariáni konzumují mléko, mléčné výrobky, vejce a med. Jedná se o nejrozšířenější formu vegetariánství v Evropských zemích.
- Ovovegetariáni: tito vegetariáni konzumují v rámci živočišných potravin pouze vejce.

Veganství

Vegani jsou lidé, kteří odmítají nejen konzumaci masa ale také dalších živočišných produktů. Jejich přesvědčení je založeno na odmítnutí využívání zvířat k užtku lidí. Zvířata pro ně nejsou zdrojem produktů a surovin a nelze na ně nahlížet ani jako na výrobní jednotku. Vegani se tedy nezaměřují pouze na vyloučení živočišných produktů ze stravy ale také v dalších oblastech života (oblékání, kosmetika atd.).²⁶

V praxi se můžeme setkat také s dalšími alternativními přístupy ke stravování. Jedná se například o fruktariány, což jsou lidé, kteří nekonzumují nic, co by bylo získáno zabitím svého původce (rostlina i zvíře). Konzumují tedy pouze plody. Mezi alternativní formy stravování patří také vitariánství, které je založeno na konzumaci syrových potravin. Důraz je kladen na to, aby strava neprošla tepelnou úpravou (zahřátí nad 45 °C). V takovémto případě hovoříme o RAW stravě, která se skládá zejména z plodů keřů a stromů, zeleniny, bylin, semínek. Vitariáni konzumují také mléko a mléčné výrobky.²⁷

Mezi alternativní formy stravování patří také stravování založené na specifické kombinaci potravin. Jedná se například o makrobiotickou nebo dělenou stravu. Na makrobiotiku je možné nahlížet jako na specifický životní styl, který velmi úzce souvisí se stravováním. Makrobiotika vznikla v Japonsku a je založena na kombinování určitých potravin. Cílem je potraviny zkombinovat tak, aby bylo dosaženo rovnováhy. Každá potravina při tom představuje určitou přírodní sílu (jin nebo jang). Důraz je kladen na přirozenou stravu, která

²⁶ *Co je veganství?* [online] Praha:Česká veganská společnost, 2017 [cit. 2021-06-29]. Dostupné z: <http://veganskaspolecnost.cz/co-je-veganstvi/>

²⁷ *Alternativní způsoby stravování* [online] Praha: zdravé stravování, 2015. [cit. 2021-06-29]. Dostupné z: <https://www.zdravestravovani.cz/blog/alternativni-zpusoby-stravovani/42/>

odpovídá zdrojům daného regionu. V rámci makrobiotiky je odmítáno maso, mléko, mléčné výrobky, tropické ovoce, bílá mouka atd. Nekonzumují se ani konzervované nebo chemicky upravené potraviny (přibarvované atd.). Dělená strava vznikla na základě principů, které definoval americký lékař William Howard Hay. V rámci dělené stravy dochází k oddělení potravin bohatých na bílkoviny a na sacharidy. Takovéto potraviny nejsou nikdy konzumovány dohromady. Existují také neutrální potraviny, které lze kombinovat ke všemu.²⁸

2.5 Doporučení pro výživu

Výživová doporučení je možné popsat, jako doporučení týkající se stravování. Gabrovská a Chylková charakterizují výživová doporučení následujícím způsobem: „*Výživová doporučení jsou základem komunikace odborníků na výživu s veřejností*“²⁹ Jedná se tedy v podstatě o vodítko, kterým by se měl člověk řídit, aby dosáhl fyzického zdraví a psychické pohody. Cílem je při tom zajistit, aby jedinec získal potřebné živiny. Doporučení mají také důležitý preventivní charakter, protože pomáhají předcházet různým onemocněním. Jejich smyslem je pomoci lidem najít způsob, jak zdravě a chutně jíst. Výživová doporučení se týkají složení stravy, četnosti stravování a také stravovacího režimu.³⁰

V rámci složení stravy je vhodné zejména vyvarovat se přílišného příjmu živočišných tuků a živočišných produktů se zvýšeným obsahem tuku. Vhodné je konzumovat nejen živočišné bílkoviny ale také bílkoviny rostlinného původu. Pozornost by měla být věnována také dostatečné konzumaci ovoce a zeleniny. Jedinec by měl za den sníst 600 g zeleniny a ovoce. Podle odborníků by měl být poměr konzumace zeleniny a ovoce 2:1. Není vhodné konzumovat výrobky z bílé mouky a zaměřit se spíše na výrobky z celozrnné mouky. Člověk by měl preferovat potraviny s nízkým glykemickým indexem, jako jsou těstoviny, luštěniny, rýže atd. V případě konzumace masa je vhodné do stravy pravidelně zařazovat ryby. Doporučeno je sníst 400 g ryb za týden.³¹

Jako vodítko vedoucí ke zdravému stravování může sloužit výživová pyramida, která pomáhá při volbě potravin. Znázorňuje potraviny, které by měly být během dne konzumovány.

²⁸ PETROVÁ, J. *Alternativní způsoby stravování vysokoškolských studentů v Brně*. [online] Brno: Víš co jíš, 2003 [cit. 2021-06-29]. Dostupné z:

http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com_content&view=article&id=54:28&catid=65:alternativni-vyiva&Itemid=115

²⁹ GABROVSKÁ, D. a CHÝLKOVÁ, M. *Fakta o správné a vyvážené stravě, aneb, Čím nám vyvážená strava může prospět?* Praha: Potravinářská komora České republiky, 2017. ISBN 978-80-88019-25-1. s. 7

³⁰ ÜBERALL, F. a ÜBERALL, A. *Projeďte se ke zdraví: vyhýbejte se léčkám moderní výživy a změňte stravovací návyky*. Praha: Esence, 2017. ISBN 978-80-7549-068-1. s. 61-62

³¹ MUŽÍK, V. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido, 2007, 150 s. ISBN 978-80-7315-156-0. s. 33

Klimešová popisuje výživovou pyramidu následujícím způsobem: „Pyramida zdravé výživy je dobrý nástroj pro výběr vhodných potravin, musíme ji však brát jen jako orientační prostředek, protože neřeší množství přijaté energie a jeho rozložení během dne“³² Na nejnižší příčce pyramidy se nachází potraviny, které by měly být konzumovány nejčastěji. Jedná se zejména o ovoce a zeleninu. Je zde však možné najít také potraviny obsahující velké množství sacharidů, jako jsou například těstoviny, rýže nebo brambory. V dalších patrech se pak nachází potraviny, které není vhodné tak často konzumovat. Na vrcholu pyramidy se nacházejí potraviny, kterým je vhodné se vyhýbat. Výživová pyramida je zobrazena na obrázku č. 1 níže.

Obrázek 1 Výživová pyramida



Zdroj: Fórum zdravé výživy, 2013

Zcela zásadní roli v rámci stravování hraje stravovací režim. Podle odborníků je vhodné stravovat se pravidelně a častěji. Doporučováno je jíst 3 až 5 porcí stravy denně ve formě snídaně, obědu, večeře a případně také svačiny. Pravidelné stravování podle odborníků vede ke správnému fungování metabolismu. V případě učitelů existuje možnost chodit do školní jídelny, která by měla být schopna nabízet zdravá a chutná jídla. Školní jídelny jsou vázány

³² KLIMEŠOVÁ, I. *Hrajeme si s jídlem*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2553-5.

řadou pravidel a předpisů, jejichž cílem je zajistit kvalitní stravování pro žáky a zaměstnance školy. Mimo to je dodržování pravidel pravidelně kontrolováno, aby bylo zajištěno dodržování pravidel.³³

Dospělý člověk potřebuje mnoho energie, vitaminů a minerálů. V současné době bohužel řada lidí přijímá příliš mnoho cukrů a tuků a na druhou stranu má málo vitamínu B a C a také minerálních látek. Pánek rozlišuje stravování dospělých podle 4 základních hledisek – pohlaví, věk, tělesný typ a zaměstnání. V případě učitelů se jedná o osoby, které pracují duševně, což by mělo být v případě stravování bráno v úvahu. Duševně pracující člověk potřebuje dostatek bílkovin a vitaminů ze skupiny B, které podporují duševní činnosti. Velmi důležitý je v jejich případě také vitamín A, který podporuje zrak ve slabším osvětlení, se kterým se učitelé často v učebnách setkávají. Učitelé by měli mít také dostatek vitamínu C, který potlačuje infekci. Infekce velmi často ohrožuje lidi, kteří sedí dlouho v jedné místnosti. Mimo to je vhodné za účelem podpory duševní činnosti dodávat tělu železo.³⁴

Velké rozdíly je možné podle Pávka vysledovat ve stravování žen a mužů. Ženy podle autora velmi často vydávají stejné nebo dokonce větší množství energie než muži. Jako důvod uvádí, že častěji, než muži vykonávají po práci domácí práce, které vyžadují energii. Toto je samozřejmě velmi individuální, protože záleží na charakteru povolání a dalších životních podmínkách. V případě žen se však můžeme poměrně často setkat s nedostatečným přijímáním potřebných živin. Zejména se to týká vápníku a železa. Důvodem je skutečnost, že ženy často drží diety, které nejsou vyvážené. Muži by podle Pávka měli přijímat více energie a vody než ženy, protože jejich tělo se stravou neumí tak dobře hospodařit.³⁵

S ohledem na skutečnost, že se v praxi setkáváme s velkým množstvím učitelů ve starším věku a také ve věku důchodovém, je nutné věnovat se také specifickým spojeným se stravou této skupiny osob. Strava v pozdní dospělosti a v důchodu má svá specifika, na která by měl být v rámci stravování brán ohled. Důvodem je skutečnost, že je stárnutí provázeno řadou změn. Nejspíše nejtypičtější je snížení potřeby energie, menší množství svalové hmoty, snížená hustota kostí nebo nižší obsah vody v těle. Všechny tyto změny znamenají pro jedince určitá omezení.³⁶

³³ PÁNEK, J. *Základy výživy*. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-86320-23-5. s. 28.

³⁴ ŮBERALL, F. a ŮBERALL, A. *Projezte se ke zdraví: vyhýbejte se léčkám moderní výživy a změňte stravovací návyky*. Praha: Esence, 2017. ISBN 978-80-7549-068-1. s. 61-62

³⁵ PÁNEK, J. *Základy výživy*. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-86320-23-5. s. 123

³⁶ HŘIVNOVÁ, M. *Základní aspekty výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4034-7. s. 76

Mimo to mají často starší lidé menší chuť k jídlu. Důvodem je skutečnost, že starší lidé přijímají málo tekutin, což způsobuje vysychání sliznic v ústech a hltanu a v konečném důsledku snížení chuti k jídlu. V případě učitelů je nutné brát v úvahu také skutečnost, že hodně mluví a více jim tedy vysychá v ústech. Z tohoto důvodu je nutné zajistit dostatečný příjem tekutin, aby nedošlo k dehydrataci a zvýšení koncentrace soli v organismu, což může způsobovat problémy s krevním tlakem.³⁷

Starší lidé by měli jíst pestrou stravu. Proto je vhodné pokrmy dobře okořenit, aby vyvolávala chuť k jídlu. Vhodné je využívat zejména čerstvé bylinky, jako je například majoránka, tymián, bazalka, pažitka nebo petržel. Na druhou stranu není vhodné pokrmy moc dochucovat. Nezbytné je věnovat pozornost dostatečnému příjmu vápníku, zinku a vitamínů B, C a D.³⁸

Velmi důležité také je, aby jedinec dodržoval správný pitný režim. Mužik uvádí: „Pojem „pitný režim“ znamená pravidelný a zároveň dostatečný příjem vhodných tekutin v průběhu určité periody (nejčastěji dne)“.³⁹ Důležité je zaměřit se nejen na množství přijímaných tekutin, ale také na to, jaké tekutiny jedinec pije. Zásadní je přijímat vhodné tekutiny v pravidelných intervalech. Příjem tekutin by měl probíhat během celého dne. V případě, že jedinec přijímá mnoho tekutin nárazově, může dojít k přetěžování ledvin. Správný pitný režim je významným nástrojem prevence řady onemocnění. Má také pozitivní vliv na regeneraci organismu. Při nastavení pitného režimu je nezbytné věnovat pozornost také tomu, zda tekutiny obsahují dostatek minerálů. Prostřednictvím tekutin totiž můžeme získat například hořčík, vápník nebo draslík. Jedná se o minerály, které často nejsou ve stravě dostatečně zastoupeny. Většinou se udává, že by měl dospělý člověk denně vypít alespoň 2,5 litrů tekutin.⁴⁰

V případě učitelů je příjem tekutin velmi důležitý, protože během výuky často hodně mluví, což může způsobit vysychání v ústech. Učitelská profese vyžaduje dodržování zdravého pitného režimu. Doporučuje se vypít 8 až 10 skleniček vody denně. Je také vhodné vyhnout se konzumaci slazených nápojů a tekutin, které mají dehydratační účinek (káva, alkohol). Také mléko není vhodné, protože zahleňuje.

³⁷ HŘIVNOVÁ, M. *Základní aspekty výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4034-7. s. 76

³⁸ CHRPOVÁ, D. *S výživou zdravě po celý rok*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2512-3. s. 58.

³⁹ MUŽÍK, V. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido, 2007, 150 s. ISBN 978-80-7315-156-0. s. 38.

⁴⁰ HAVLÍK, B. *Pijeme zdravě?* Praha: Sdružení českých spotřebitelů, 2006. ISBN 80-239-7677-X. s. 22

3. Profese učitele

V této kapitole se zaměřím na profesi učitele, jejíž výkon je velmi náročný. Na učitele jsou kladeny značné nároky, a to jak v oblasti odbornosti, tak v oblasti osobnostních a sociálních kompetencí. Mimo to je učitelská profese spojena s vysokou mírou stresu, protože se v podstatě jedná o pomáhající profesi. Úkolem učitele je nejen vzdělávat žáky, ale také je formovat v oblasti mravů. V této kapitole bude krátce charakterizována učitelská procese a specifika, která jsou s ní spojena. Samostatná kapitola bude věnována stresu, který je s výkonem tohoto povolání spojen. Dále se zde zaměřím na to, jaké jsou důsledky špatné životosprávy učitele a také zásady psychohygieny a zdravého životního stylu, které mohou učiteli pomoci při zvládnání stresu a zátěže spojené s jeho zaměstnáním.

3.1 Charakteristika profese učitele

Problematika profese učitele je reflektována v pedagogické odborné literatuře poměrně často. Přesto není profese učitele jasně definována a často je zaměňována s jinými pojmy (pedagogický pracovník, vyučující atd.). Z pohledu veřejnosti je na učitele nahlíženo jako na osobu, která má pedagogické vzdělání.⁴¹ Grecmanová, Holoušová a Urbanovská popisují učitele jako osobu, jejíž úkolem je vychovávat a odborně vzdělávat žáky. Učitel hraje v rámci výchovně vzdělávacího procesu zcela zásadní roli. Důvodem je zejména skutečnost, že je iniciátorem edukačního procesu. Jeho cílem je v rámci vzdělávacího procesu zajistit, aby se dítě či mladiství správně tělesně, citově, volně a rozumově vyvíjel.⁴² Čáp uvádí, že je veřejností od učitele očekáváno, že bude žáky vzdělávat a vychovávat. Vzdělávání je možné popsat jako proces, při kterém dochází k předávání vědomostí a dovedností žákům. Výchova je vnímána jako proces rozvoje osobnosti žáka a jeho osobního potenciálu. Z výše uvedených skutečností je zjevné, že se učitel nezaměřuje jen na předávání dovedností a vědomostí, ale také v rámci edukačního procesu ovlivňuje hodnoty a postoje žáka. Za tímto účelem musí učitel zvolit vhodnou výchovnou a vzdělávací strategii, která by mu umožnila dosáhnout sledovaných cílů a při tom respektovat individuální potřeby žáka. Mimo to musí vycházet z psychických a sociálních aspektů, které mají vliv na vyučovací proces.⁴³

Jak již bylo výše uvedeno, s povoláním učitele je spojena značná zátěž, protože je v podstatě neustále v kontaktu s lidmi. Jedná se zejména o žáky, ale musí jednat také s dalšími

⁴¹ PRŮCHA, J. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-621-7. s. 92

⁴² GRECMANOVÁ, H., HOLOUŠOVÁ, D. a URBANOVSKÁ, E. *Obecná pedagogika*. Olomouc: Hanex, 1998. ISBN 80-85783-20-7. s. 36

⁴³ ČAPEK, R. *Moderní didaktika*. Praha: Hrada, 2001. ISBN 978-80-247-3450-7. s. 124

učiteli, vedením školy, rodiči a často také s veřejností. V rámci tradičního pojetí edukačního procesu, je učitel vnímán jako osoba, která předává žákům vědomosti a dovednosti. Z hlediska této koncepce má učitel v rámci výuky dominantní roli. V současné době se však pohled na roli učitele ve vzdělávacím procesu mění. Ten by měl působit jako průvodce vzdělávacím procesem a měl by pomoci žákům aktivně dosáhnout požadovaných kompetencí. Důraz by tedy měl být kladen na motivaci žáků, kteří by si měli vědomosti a dovednosti osvojovat prostřednictvím vlastní činnosti.⁴⁴

Na učitele můžeme nahlížet jako na osobu, která v rámci své profese předává žákům vědomosti, dovednosti, hodnoty a postoje, které vycházejí z kurikulárních dokumentů (rámcové vzdělávací programy a školní vzdělávací programy). Je pro něho tedy zcela zásadní pedagogická způsobilost, díky které je schopen odborné vědomosti a dovednosti předat v odpovídajícím rozsahu a kvalitě žákům. Je tedy nezbytné, aby měl učitel odpovídající pedagogické vzdělání, které zahrnuje problematiku psychologie, pedagogiky a didaktiky. V případě učitelů praktického vyučování a učitelů odborného výcviku je nezbytná také dostatečná odborná způsobilost v předmětu, kterému se daný pedagog věnuje. Velmi důležité jsou také osobnostní a sociální kompetence učitele, který by měl být schopen navázat s žáky potřebný kontakt. S ohledem na skutečnost, že by měl být učitel průvodcem žáků edukačním procesem mělo by se jednat o vyspělou osobnost. Důvodem je mimo jiné fakt, že je učitel pro své žáky vzorem. Ti ho mohou vnímat jako svůj vzor a model chování, pokud k nim přistupuje vhodným způsobem. Proto by měl vždy jednat profesionálně a být k žákům empatický. To je také důležité v případě jednání s rodiči žáků, ke kterým by měl být vstřícný, ale měl by si vůči nim vymezit hranice.⁴⁵

3.2 Stres v životě učitele a jeho vliv na výživu

Stres představuje značnou zátěž a objevuje se v souvislosti s náročnými životními situacemi a psychickou zátěží. Psychickou zátěž definuje Hladký jako: „*proces psychického zpracovávání a vyrovnávání se s požadavky a vlivy životního a pracovního prostředí.*“⁴⁶ Psychická zátěž se projevuje podle Štikara na třech úrovních. Jedná se o prožitek, reakci a podnět. Jednotlivé úrovně je možné vnímat samostatně, ale vždy je nutné si uvědomit, že spolu vzájemně souvisí a tvoří jeden celek.⁴⁷ Podle Paulíka je psychická zátěž spojena se situacemi,

⁴⁴ PRŮCHA, J. *Pedagogický slovník*. 2. vyd. Praha: Portál, 1998. 336 s. ISBN 80-7178-252-1. s. 93

⁴⁵ PRŮCHA, J. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-621-7. s. 81

⁴⁶ HLADKÝ, A. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. Praha: Karolinum, 1993. 173 s. ISBN 80-706-6784-2. s. 74

⁴⁷ ŠTIKAR, J. *Psychologie ve světě práce*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0448-5. s. 129

v rámci kterých jsou na jedince kladeny značné nároky. Jedinec je v takové chvíli nucen vyrovnat se se zátěží, což vyžaduje značné množství energie. Proto je nezbytné, aby si člověk našel mechanismus, který mu pomůže psychickou zátěž a stres s ní spojený překonat. Jedná se o tzv. procesu adaptace na psychickou zátěž.⁴⁸

V řadě případů se můžeme setkat s tím, že jsou pojmy psychická zátěž a stres vnímány jako synonyma. V případě psychické zátěže vzniká stejně jako u stresu řada negativních pocitů. Křivohlavý charakterizuje pojem stres následujícím způsobem: „*Stresem se rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo ohrožení očekává, a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.*“⁴⁹ Na stres je tedy možné nahlížet jako na psychickou zátěž, se kterou je velmi náročné vyrovnat se. Jedinec se tedy v tomto ohledu dostává do problémů, které ohrožují jeho fyzickou a psychickou pohodu.⁵⁰

Při řešení stresu a stresujících situací je nezbytné rozlišovat dva základní druhy stresu. Jedná se o hypostres a hyperstres. Hypostres je stres, který nemá člověk problémy zvládnout. V některých případech může být hypostres motivující a může mít pozitivní vliv na výkonnost jedince. Na druhou stranu hyperstres má vždy negativní důsledky. Jedná se o stres, který je pro člověka velmi těžko zvládnutelný a má na organismus jedince negativní dopad. Rozdíl mezi hypostresem a hyperstresem je tedy dán intenzitou stresu. Vždy je nutné mít na mysli, že hranice mezi hypostresem a hyperstresem je velmi úzká.⁵¹

Reakce na stres je vždy velmi individuální. Obecně je však možné říct, že reakce zahrnuje tři základní fáze – pohotovostní reakce, vyrovnávání se se stresem a vyčerpání organismu. Ve chvíli, kdy na člověka začne působit stres, dochází k pohotovostní reakci. Tato fáze je doprovázena neklidem a napětím. Poté, co první reakce na stres pomine, začne se jedinec se stresem vyrovnávat. Volí při tom strategii podle svých individuálních predispozic. Dochází k adaptaci na stres a postupnému vyrovnávání se s danou situací. V případě, že člověk nedokáže stres zvládnout, nastává poslední fáze. Ta přichází ve chvíli, kdy adaptační mechanismus selhal a jedinec není schopen stres vyřešit. V takovém případě nastává celkové vyčerpání organismu.⁵² Průběh stresu a jednotlivé fáze jsou uvedeny na obrázku č. 2 níže.

⁴⁸ PAULÍK, K. *Psychologické aspekty zvládnání zátěže muži a ženami*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2012. 192 s. ISBN 978-80-7368-993-3.

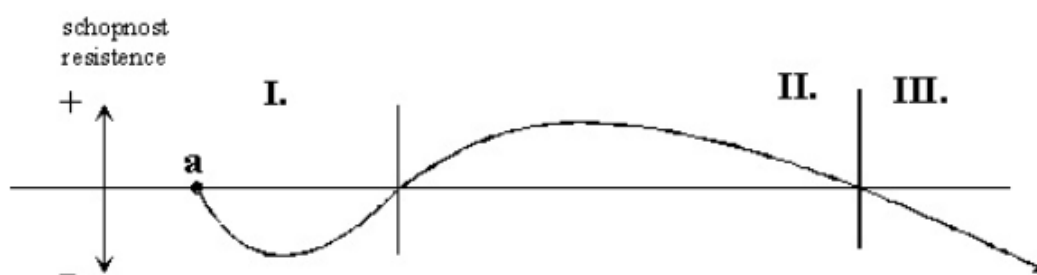
⁴⁹ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. s. 59

⁵⁰ PRAŠKO, J. a PRAŠKOVÁ, H. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada, 2001.. ISBN 80-247-0068-9. ŠTIKAR, Jiří. *Psychologie ve světě práce*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003, 461 s. ISBN 80-246-0448-5. s. 53

⁵¹ PRAŠKO, J. a PRAŠKOVÁ, H. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada, 2001.. ISBN 80-247-0068-9. s. 71

⁵² KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. s. 73

Obrázek 2 Fáze stresu



Schopnost zvládat stres podle Seleyova modelu obecného adaptačního syndromu (GAS)

a....podnět typu působení stresoru

I....první fáze - působení stresoru

II...druhá fáze - zvýšená resistance (obranyschopnost organismu)

III...třetí fáze - vyčerpání rezerv, sil, obranných možností

Zdroj: KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001.

Pro učitelskou profesi je charakteristická vysoká míra stresu. Průcha v tomto ohledu uvádí: „Všeobecně se uznává, že učitelská profese nepatří ke snadným, pokud jde o pracovní zátěž. Zdá se, že většina veřejnosti připouští, že povolání učitele je mimořádně namáhavé psychicky a že může působit nepříznivě na zdravotní stav učitele.“ Urbánek k tomu uvádí: „Vysoké nároky na psychiku jsou způsobeny zejména permanentní kontrolou žáků, značným podílem práce s vysokými nároky na pozornost, nároky na myšlení, využívání odborných poznatků, rychlé řešení problémů. V emoční oblasti je to pak nutnost kontroly emocí, udržování emoční atmosféry a navazování osobních vztahů k žákům, ve sféře sociální vnucená úroveň sociálního tlaku, povinnost sociálního vedení, nároky na komunikaci a seberegulační nutnost introspekce, sebehodnocení, sebevýchova a sebepojetí.“⁵³ Z výzkumu realizovaného Řehulkou a Řehulkovou je zjevné, že je profese učitele spojena se stejnou mírou stresu jako další profese, které jsou spojeny s prací s lidmi. Učitelé při tom většinou své zaměstnání hodnotí jako fyzicky nenáročné, přesto často pocítují únavu. Ta je jedním ze základních projevů stresu.⁵⁴

Se stresem se učitelé setkávají jak v rámci vyučovacího procesu tak mimo něj. V rámci vyučování musí systematicky pracovat s žáky, kteří však nereagují vždy podle jejich představ. Žáci často vyrušují, což má na vzdělávací proces negativní vliv a dochází k narušení atmosféry ve třídě. Stres v učitelské profesi může být spojen také s organizační a administrativní náplní

⁵³ URBÁNEK, P. Profesionální zátěž a podmínky práce učitelů. In: *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-546-2. s. 402.

⁵⁴ ŘEHULKA, E. a ŘEHULKOVÁ, O. *Učitelé a zdraví 3*. Brno: Pavel Křepelka, 2001. ISBN 80-902653-7-5.

práce učitele. Učitel musí sledovat změny v kurikulárních dokumentech, na které musí v rámci výuky reagovat. Organizační pokyny, které přicházejí od zřizovatele školy nebo od ministerstva, nemusí být vždy jasné. Takovéto situace jsme byli svědky v souvislosti s opatřeními zaváděnými v souvislosti s pandemií Covid-19. Značným stresorem jsou také podmínky, ve kterých učitelé pracují. Učitelé se musí potýkat s mnoha předsudky ze strany veřejnosti, které jsou s výkonem jejich profese spojeny. Také to pro ně může být velmi stresující. Je tedy zjevné, že jsou učitelé v rámci výkonu svého povolání vystaveni značnému stresu a setkávají se s celou řadou různých stresorů. V případě, že stres působí na učitele příliš dlouho, může se objevit syndrom vyhoření.⁵⁵ Obecně je možné rozdělit psychickou zátěž spojenou s profesí učitele do následujících skupin:⁵⁶

- **Senzorická zátěž:** tento typ zátěže je v případě učitelů velmi silný. Důvodem je skutečnost, že učitel musí vykonávat svou práci vědomě při vyostřeném vědomí. Učitel musí být během výuky velmi pozorný, což je spojeno s vysokými nároky na jeho zrak a sluch.
- **Mentální zátěž:** tento typ zátěže souvisí s tím, že učitel musí celý edukační proces řídit a vést. To na něj klade vysoké nároky. Mimo to je odpovědný za osobnostní a sociální rozvoj žáků. Jeho úkolem je totiž formovat hodnoty a postoje žáků.
- **Emocionální zátěž:** také emocionální zátěž je v případě učitelů značná a často bývá výraznější než zátěž senzorický a mentální. Učitel vstupuje do vztahu z žáky, což vyžaduje jeho emoční angažovanost.

Ve chvíli, kdy na učitele působí stresory dlouhodobě a ten má problémy se se stresem vyrovnat, projevuje se stres na kvalitě jeho pracovního výkonu. V takovém případě je negativně ovlivněna motivace jedince k práci. Jak již bylo výše uvedeno, v nejhorších případech se může objevit také syndrom vyhoření. Pokud k takovéto situaci dojde, je nezbytné přistoupit ke konkrétním opatřením, jejichž cílem je snižovat psychickou zátěž. Učitel může za tímto účelem použít různé techniky a prostředky. Zcela zásadní je také dodržovat základní principy psychohygieny.⁵⁷

Na schopnost zvládat stres má vliv řada faktorů. Primárně je nutné brát v úvahu osobnost jedince. Každý člověk zvládá stres jinak, což souvisí s jeho osobnostními rysy. Velmi důležité je, aby učitel neuvažoval negativně, měl rozvinutou schopnost sebereflexe a měl dobře

⁵⁵ PRŮCHA, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-252-1. s. 96

⁵⁶ ŘEHULKA, E. a ŘEHULKOVÁ, O. *Učitelé a zdraví 3*. Brno: Pavel Křepelka, 2001. ISBN 80-902653-7-5.

⁵⁷ MÍČEK, L., ZEMAN, V. *Učitelé a stres*. Brno: Masarykovy univerzita, 1992. ISBN 80-210-0521-1. s. 89

rozvinuté sebevědomí. Významným faktorem, který má vliv na schopnost zvládat stres, je fyzická odolnost jedince. Schopnost zvládat stres je silně ovlivněna také vnějšími faktory. Významnou roli může hrát úprava pracovního prostředí, které zahrnuje zejména třídu a kancelář. Velmi důležitou roli hraje harmonizace pracovního a osobního života jedince. Učitel by se měl věnovat nejen svému zaměstnání, ale také volnočasovým aktivitám a rodině. Z tohoto důvodu by měl být učitel schopen stanovit si hranice mezi soukromým a pracovním životem. Práce by mu neměla zasahovat do soukromého života.⁵⁸

3.3 Důsledky špatné životosprávy

Životospráva představuje ucelený soubor pravidel a zásad, která jsou dodržována za účelem zachování zdraví, vysoké kvality života a prevence vzniku nemocí. Životospráva zahrnuje výživu, stravování, osobní hygienu, denní režim, pohybovou aktivitu a kvalitní odpočinek. V případě učitelů, kteří jsou v rámci svého povolání vystaveni značným nárokům, je správa životosprávy obzvláště důležitá.⁵⁹

Špatná životospráva a stres mohou mít velmi negativní vliv na zdraví jedince. Zcela zásadní roli při tom hraje stravování a stres. Významným faktorem jsou ale také životní podmínky, nedostatek spánku nebo kouření. Existuje tedy mnoho faktorů, které ovlivňují životosprávu a v konečném důsledku také zdraví.⁶⁰

S ohledem na téma předložené práce je nezbytné věnovat zvýšenou pozornost zejména stravování, které je nedílnou součástí zdravé životosprávy. Správné stravování má pozitivní vliv nejen na tělesné zdraví, ale také na jeho psychickou pohodu. Kvalitní strava má významný vliv na pracovní výkon. V případě nevhodného stravování dochází ke zvýšení rizika vzniku řady různých nemocí. V případě stravování je největším rizikem:⁶¹

- konzumace nadměrného množství nasycených tuků, které způsobují zvýšení hladiny cholesterolu v krvi a mohou tak vést ke kornatění tepen;
- konzumace nadměrného množství energeticky bohatých potravin (velké množství nasycených tuků) v kombinaci s nízkým příjmem vlákniny v potravě může vést ke vzniku zhoubných nádorů;
- konzumace potravin, které obsahují velké množství tuků, může vést ke zvýšení tlaku;

⁵⁸ PRŮCHA, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-252-1. s. 57

⁵⁹ KASTNEROVÁ, M. *Poradce zdravého životního stylu*. České Budějovice: Nová Forma, 2012. ISBN 978-80-7453-250-4. s. 5.

⁶⁰ HOBBS, N. a CRAWFORD, M. *Strava pro zdravý mozek: jak stravou přelstít demenci a pokles kognitivních funkcí*. Praha: Omega, 2018. ISBN 978-80-7390-992-5. s. 56.

⁶¹ MUŽÍK, V. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido, 2007, 150 s. ISBN 978-80-7315-156-0. s. 34-35

- dlouhodobá konzumace potravin s velkým množstvím sacharidů může vést ke vzniku obezity a zdravotních problémů, které jsou s ní spojeny;
- nedostatečný příjem jodu má negativní vliv na štítnou žlázu;
- nedostatečný příjem vitamínů C a E, beta-karotenu a selenu vede ke zvýšení rizika vzniku onemocnění srdce a cév a také ke vzniku nádorových onemocnění.

V případě učitelů je životospráva silně ovlivněna také stresem, kterému jsou vystaveni. To je také důvod, proč by měli věnovat zvýšenou pozornost své životosprávě. Dlouhodobý stres může negativně ovlivnit zdraví jedince. Důsledky stresu mohou být přímé nebo nepřímé. Přímé důsledky stresu se projevují zejména na nervovém a imunitním systému. V důsledku dlouhodobého stresu se snižuje schopnost těla hojit rány a bránit se nemocem. Důvodem je skutečnost, že činnost imunitního systému je do velké míry ovlivněn psychickou. Nepřímé důsledky se projevují v chování jedince a také na jeho zdraví. Mimo to může být ovlivněn také životní styl jedince, jeho pohybová aktivita, výživa a rizikové chování.⁶²

V neposlední řadě je nezbytné si uvědomit, že řada lidí si stres, frustraci a psychickou zátěž kompenzuje přejídáním. V případě obezity jsou lidé ohroženi vznikem nemocí, které souvisí s obezitou. Množství látek, které jedinec v rámci stravy přijímá, by mělo být přiměřené. Pouze tak může být učitel v dobrém zdravotním stavu. Podle Hennga a Kellera je učitel, který je v dobrém fyzickém a psychickém stavu, schopen lépe:⁶³

- reagovat v případě, že se dostane do stresové situací (jeho reakce nejsou tak extrémní);
- zvládat své povinnosti ve škole, kde je aktivnější a jedná s větší energií;
- reaguje lépe na provokace, které mohou ze strany žáků přijít, protože je schopen podívat se na situaci s odstupem a jednat s rozvahou;
- ovládat se nejen v rámci vyučovacího procesu, ale také při jednání s rodiči, kolegy atd.;
- reaguje lépe na psychickou zátěž, stresující situace a další náročné situace, protože je více flexibilní a umí najít lepší řešení dané situace.

3.4 Psychohygienu a zdravé stravování

Psychohygienu a zdravý životní styl jsou pro zvládnutí stresu velmi důležité. Z tohoto důvodu by této oblasti měli učitelé věnovat zvýšenou pozornost. Velmi důležité je, aby učitel principy psychohygieny nejen znal, ale byl také schopen je aplikovat do praxe. Pokud totiž bude

⁶² KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha : Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6. s. 89-90

⁶³ HENIG, C. a KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6. s. 84-85.

respektovat základní pravidla, bude lépe schopen zvládat stres, kterému je v rámci své profese vystaven. Mimo to je nezbytné si uvědomit, že učitelé jsou pro své žáky příkladem. To je také důvod, proč by jim měli ukázat, jak dobře zvládat stres a jak zdravě žít.

Kateřina a Hana Chamoutová definuje psychohygienu jako: „*soubor možností předcházení vzniku nemocí rozvíjením zdravých duševních návyků, pochopením a respektováním vlastní osoby jako jedince začleněného a ovlivňovaného jak biologickou stránkou tak i psychickou a sociální*“.⁶⁴ Psychohygienu je důležitou součástí životů každého jedince, a na její dodržování by měl být kladen značný důraz. Většina lidí si pod tímto pojmem dokáže představit alespoň základní pravidla, která by měla být dodržována. Psychohygienu má mimořádný význam pro pracovníky v pomáhajících profesích, mezi které patří také učitelé. V tomto ohledu je alarmující, že si 99 % pedagogů myslí, že současný školský systém nepřispívá k psychohygieně učitelů.⁶⁵

Základem psychohygieny je dodržování zásad správné životosprávy, do které patří vhodná výživa a stravování, kvalitní spánek, odpočinek, dostatek pohybových aktivit. Významným faktorem je také rodinný život, mezilidské vztahy a zaměstnání. Základem psychohygieny je však schopnost zvládat stres. Každý učitel by si měl zvolit vlastní způsob zvládání stresu, který by přesně vystihoval jeho osobnost. V podstatě jde o to najít si ventil. Jedná se o takzvanou strategii zvládání stresu, která je sice specifická pro každého jednotlivce, ale jejím cílem je vždy udržení duševní a tělesné rovnováhy. Základem úspěšného překonání zátěže je podle Švingalová odstranění její příčiny.⁶⁶ Klesch rozlišuje tři základní způsoby řešení stresových situací:⁶⁷

- Ústup: jedinec situaci ignoruje a doufá, že se sama vyřeší.
- Únik: jedinec se snaží uniknout od reality pomocí různých náhradních aktivit.
- Aktivní přístup: jedinec se snaží aktivně danou situaci řešit.

Otázkou však zůstává, jak se ke každodenní zátěži postavit. Učitelé se v rámci své profese potýkají s různými typy zátěžových situací. Zcela zásadní je podle mého názoru, aby byl učitel schopen najít rovnováhu mezi pracovním a soukromým životem. To však není jednoduché. Každý člověk si musí najít cestu, jak to zajistit. Vhodnou cestou může být

⁶⁴ CHAMOUTOVÁ, K. a CHAMOUTOVÁ, H. *Duševní hygiena; Psychologie zdraví*. Praha: Česká zemědělská univerzita, 2006. 209 s. ISBN 80-213-1452-4. s. 13.

⁶⁵ ŠTIKAR, J. *Psychologie ve světě práce*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0448-5.

⁶⁶ ŠVINGALOVÁ, D. *Stres v učitelské profesi*. Liberec: Technická univerzita, 2000. 39 s. ISBN 80-7083-382-3. s. 27.

⁶⁷ KLESCHT, V. *5 pilířů zdravého života*. Brno: Computer Press, 2008. 176 s. ISBN 978-80-251-2149-8. s. 147.

například volba zajímavého koníčku, v rámci kterého by si člověk odpočinul a nabral dostatek sil. Každý by si měl zvolit takový koníček, který odpovídá jeho zájmům. Pro někoho jsou zábavou sportovní aktivity. Jiné lidé jsou schopni odpočinout si u dobré knihy nebo při návštěvě kina. Možností je mnoho a každý by si měl vybrat tu, která mu nejvíce vyhovuje. Důležité je, aby si byl jedinec schopen najít čas sám na sebe. Velmi důležité také je, aby se zbytečně nezatěžoval problémy, které není schopen vyřešit.⁶⁸

Součástí principů psychohygieny a zdravého životního stylu je také zdravé stravování, které může jedinci pomoci zvládnout stres, kterému je v rámci práce vystaven. Velmi důležité tedy je, aby učitelé znali základní principy zdravého stravování. To se týká nejen složení stravy, ale také rozložení stravy v rámci dne. Pouze tak bude učitel schopen zvolit si vhodnou stravu a v průběhu dne se správně stravovat.⁶⁹ Konkrétní doporučení týkající se zdravého stravování jsou uvedeny v kapitole č. 2.5 Doporučení pro výživu.

Mnoho učitelů se stravuje ve školní jídelně. Řada lidí stále vnímá stravování v jídelně poměrně negativně. Mnoho z nich je přesvědčeno, že se ve školních jídelnách nevaří kvalitně a chutně. V současné době však školní jídelny prošly řadou změn. Cílem je zajistit, aby bylo jídlo v jídelnách zdravé, chutné a aby bylo prostředí školní jídelny příjemné. Z tohoto důvodu vznikla řada projektů, které si kladou za cíl zkvalitnit školní stravování a prostřednictvím školní jídelny propagovat principy zdravého stravování.⁷⁰

Mimo to jsou principy zdravého stravování také součástí kurikula, kdy je vyučováno v rámci výchovy ke zdraví. Proto je důležité, aby učitelé znali principy zdravého stravování a uplatňovali je v praxi. Žáci totiž pozitivně reagují, pokud jim jde učitel příkladem. Znalosti v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravého stravování jsou pro učitele velmi důležité. Ti totiž tyto znalosti zprostředkovávají žákům.⁷¹

Praktická část

V rámci praktické části práce budou prezentovány výsledky výzkumu, který byl realizován za účelem dosažení cílů práce. Praktická část předložené práce bude rozdělena do čtyř hlavních kapitol. V první kapitole budou uvedeny cíle práce a způsob, kterým již bude

⁶⁸ CHAMOUTOVÁ, K. a CHAMOUTOVÁ, H. *Duševní hygiena; Psychologie zdraví*. Praha: Česká zemědělská univerzita, 2006. ISBN 80-213-1452-4. s. 29.

⁶⁹ MUŽÍK, V. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido, 2007, 150 s. ISBN 978-80-7315-156-0. s. 38

⁷⁰ Zdravá školní jídelna. [online] Praha: Zdravá školní jídelna, 2015. [cit. 2021-06-29]. Dostupné z: <https://www.zdravaskolnijidelna.cz/publikace>

⁷¹ HOLČÍK, J. (2009) *Zdravotní gramotnost a její role v péči o zdraví: k teoretickým základům cesty ke zdraví*. Brno: MSD. ISBN 978-80-7392-089-0. s. 92.

dosaženo. V druhé kapitole budou uvedeny výsledky dotazníkového šetření, které bylo realizováno mezi učiteli středních škol. V následující kapitole budou shrnuty výsledky výzkumu, výsledky budou okomentovány na základě odborné literatury a budou zde zodpovězeny výzkumné otázky. Poslední kapitola praktické části práce bude obsahovat doporučení týkající se zdravého stravování v rámci pracovního dne a zdravé životosprávy.

4. Cíle a metodika práce

Tématem předložené práce je stravování učitelů praktického vyučování a učitelů odborného výcviku. Toto téma bylo zvoleno s ohledem na skutečnost, že jsou učitelé velmi často vystaveni stresu, což může mít negativní vliv na jejich životosprávu a stravování. Řada lidí, kteří jsou ve stresu, řeší náročné situace přejídáním, což má v konečném důsledku negativní vliv na jejich zdraví. Na druhou stranu se můžeme setkat s lidmi, kteří v případě působení stresu nemají chuť k jídlu. Také v tomto případě se situace negativně podepisuje na zdravotním stavu jedince. Na druhou stranu je nutné říct, že zdravý životní styl a životospráva pozitivně ovlivňuje odolnost jedince proti stresu. Je tedy zjevné, že je zdravé stravování v souvislosti se stresem velmi důležité.

Cílem předložené práce je zjistit, jaké jsou stravovací návyky učitelů praktického vyučování a učitelů odborného výcviku. Důraz je při tom kladen zejména na to, jaká jsou specifika stravování cílové skupiny během pracovního dne. Na základě tohoto cíle byly formulovány výzkumné otázky, které byly na základě výzkumného šetření zodpovězeny. Jedná se o následující výzkumné otázky:

- Jaké faktory ovlivňují stravování učitelů praktického vyučování a učitelů odborného výcviku?
- Jaké jsou nejčastější zdravotní omezení (diety, alergie a nesnášenlivost potravin,...) učitelů praktického vyučování a učitelů odborného výcviku?
- Jakým způsobem se učitelé praktického vyučování a učitelé odborného výcviku stravují během pracovního dne (stravovací návyky)?
- Jaké je povědomí učitelů praktického vyučování a odborného výcviku o zdravé stravě?
- Jak učitelé vnímají význam zdravého stravování v souvislosti s prevencí stresu a psychohygienou?

Za účelem dosažení výše popsaného cíle a zodpovězení otázek, bude realizován kvantitativní výzkum. Tento typ výzkumu byl vybrán, protože umožňuje komplexně

nahlédnout na sledovanou problematiku. Pro kvantitativní výzkum je charakteristické, že pracuje s velkým množstvím dat a jeho cílem je zjistit obecné zákonitosti sledovaného jevu. Za účelem vyhodnocení dat jsou v rámci kvantitativního výzkumu využívány statistické metody. Sledovány jsou při tom vzájemné vztahy mezi proměnnými.⁷² Obecně je možné postup výzkumu rozdělit do následujících kroků:

- stanovení tématu výzkumu, výzkumného cíle a výzkumných otázek;
- volba výzkumného přístupu;
- výběr metody sběru dat;
- charakteristika výzkumného vzorku;
- sběr potřebných údajů;
- analýza a interpretace nashromážděných údajů;
- zodpovězení výzkumných otázek;
- formulace doporučení na základě výsledků výzkumu.

Za účelem sběru potřebných údajů bude využito dotazníkové šetření. Tato metoda byla zvolena, protože umožňuje nashromáždit poměrně velké množství dat za krátkou dobu a s nízkými náklady. Výhodou pro respondenty je fakt, že odpovídají anonymně a mohou tak vyjádřit své osobní názory. Výzkumník musí mít vždy na mysli, že je na základě dotazníku možné získat pouze subjektivní názory dotazovaných. Je tedy nezbytné vhodným způsobem formulovat otázky. V rámci výzkumu byl využit standardizovaný dotazník, který obsahuje zejména uzavřené a škálové otázky. Důvodem volby tohoto typu dotazníku a otázek je skutečnost, že jsou poměrně dobře vyhodnotitelné za pomoci statistických metod.⁷³

Dotazník byl zpracován za pomoci portálu *Survio.cz*,⁷⁴ který umožňuje nejen tvorbu dotazníku a sběr dat ale také jejich vyhodnocení. Výhodou zpracování dotazníku za pomoci portálu *Survio.cz* je fakt, že je jeho vyplnění poměrně snadné. Díky tomu je větší pravděpodobnost, že bude respondent ochoten dotazník vyplnit a poskytnout potřebná data. Dotazník je poté možné rozeslat za pomoci e-mailu nebo odkaz rozšiřovat jiným způsobem. Výhodou pro výzkumníka je zejména to, že je následné vyhodnocení dat a jejich analýza snazší.

Základním souborem jsou v případě realizovaného učitelé praktického vyučování a odborného výcviku. Výzkumný soubor byl stanoven na základě metody náhodného výběru. V rámci tohoto způsobu výběru výzkumného vzorku mají všechny subjekty základního souboru

⁷² HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9

⁷³ CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-271-9225-0.

⁷⁴ *Survio.cz* [online] Praha: *Survio.cz*, 2021. [cit. 2021-07-1]. Dostupné z: <https://www.survio.com/>

stejnou možnost, že se dostanou do výzkumu. V prvním kroku byla učiněna rešerše středních škol prostřednictvím databáze, kterou spravuje Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky.⁷⁵ Na základě takto provedené rešerše byli osloveni ředitelé škol a žádostí o účast ve výzkumu. V případě, že vedení školy s účastí na výzkumu souhlasilo, byli osloveni učitelé s žádostí o účast na výzkumu. Vlastní dotazník byl učitelům následně distribuován prostřednictvím e-mailu, který obsahoval odkaz na dotazník zpracovaný za pomoc portálu Survio.cz.

Poté, co byla nashromážděna potřebná data, bylo možné přistoupit k jejich analýze a následně také interpretaci. Za účelem analýzy dat byly využity statistické metody. Sledovány byly zejména maximální a minimální hodnoty a také hodnoty průměrné. V případě škálových otázek byl vypočítán vážený průměr.⁷⁶ Za účelem zpracování výsledků výzkumu bude využit tabulkový procesor Excel, který umožňuje vypočítat jednotlivé hodnoty. Výsledky šetření budou prezentovány prostřednictvím grafů, které budou zpracovány za pomoci tabulkového procesoru Excel. Interpretace dat bude následně provedena za účelem zodpovězení výzkumných otázek a dosažení výzkumného cíle. Výsledky výzkumu byli okomentovány s ohledem na informace uvedené v odborné literatuře. Opírat se při tom budu zejména o informace, které byly shrnuty v teoretické části práce.

Na základě takto učiněných závěrů budou formulována doporučení týkající se stravování učitelů. Doporučení při tom budou vycházet z problémů, které budu v rámci dotazníkového šetření objeveny. Součástí doporučení bude také návrh jídelníčku školní jídelny na jeden pracovní týden, který bude obsahovat jedno jídlo pro vegany.

5. Dotazníkové šetření

V této kapitole budou shrnuty výsledky dotazníkového šetření, které bylo v rámci přípravy práce realizováno. Tato kapitola bude rozdělena do dvou podkapitol. V první podkapitole budou charakterizováni účastníci výzkumu. V druhé podkapitole budou uvedeny výsledky dotazníkového šetření, které budou ilustrovány za pomoci tabulek a grafů.

⁷⁵ *Rejstřík škol a školských zařízení*. [online] Praha: MŠMT ČR, 2021. [cit. 2021-06-30]. Dostupné z: <https://rejstriky.msmt.cz/rejskol/>

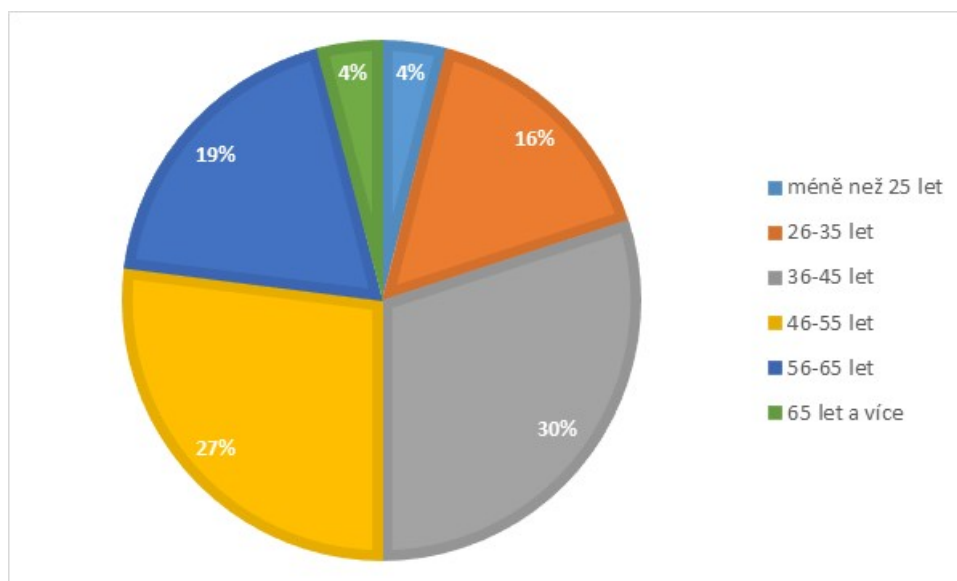
⁷⁶ HENDL, J. *Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza dat*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0200-4

5.1 Charakteristika respondentů

Jak již bylo výše uvedeno, prvním krokem při realizaci dotazníkového šetření byla rešerše středních škol nacházejících se na území České republiky. Na základě rešerše středních škol pomocí rejstříku, který spravuje Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky bylo nalezeno 400 středních škol. Následně byly vybrány školy, které se zaměřují na praktického vyučování a výuku odborného výcviku. Náhodným výběrem bylo zvoleno 100 škol, které byly osloveny s žádostí o spolupráci. Vedení těchto škol byl vysvětlen cíl výzkumu a byli požádáni o spolupráci. Kladně odpovědělo 63 škol. Učitelům, kteří na těchto školách působí, byl následně zaslán e-mail s žádostí o spolupráci na výzkumném šetření a odkaz na dotazník. Dotazník nakonec zodpovědělo 158 učitelů praktického vyučování a odborného výcviku.

Většinu respondentů tvořily ženy, což je dáno značnou feminizací školství. Přestože je situace na středních školách lepší než na školách základních, tvoří většinu učitelů ženy. V případě realizovaného výzkumu se šetření účastnilo celkem 58 % žen. Zbytek (42 % respondentů) tvořili muži. Dále byl zjišťován věk účastníků šetření. Pro lepší přehlednost byli dotazovaní rozděleni do 6 skupin po 10 letech. Největší skupinu tvořili respondenti ve věku od 36 do 45 let. Celkem se jednalo o 30 % dotazovaných. Hojně byli zastoupeni také učitelé ve věku od 46 do 55 let, kteří tvořili 27 % dotazovaných. Třetí nejvíce zastoupenou skupinou byly osoby ve věku od 56 do 65 let. Celkem se jednalo o 19 % respondentů. Nejméně zastoupenou skupinou respondentů byli učitelé mladší 25 let a starší 65 let. Detailní informace jsou uvedeny v grafu č. 1 níže.

Graf 1 Struktura respondentů podle věku



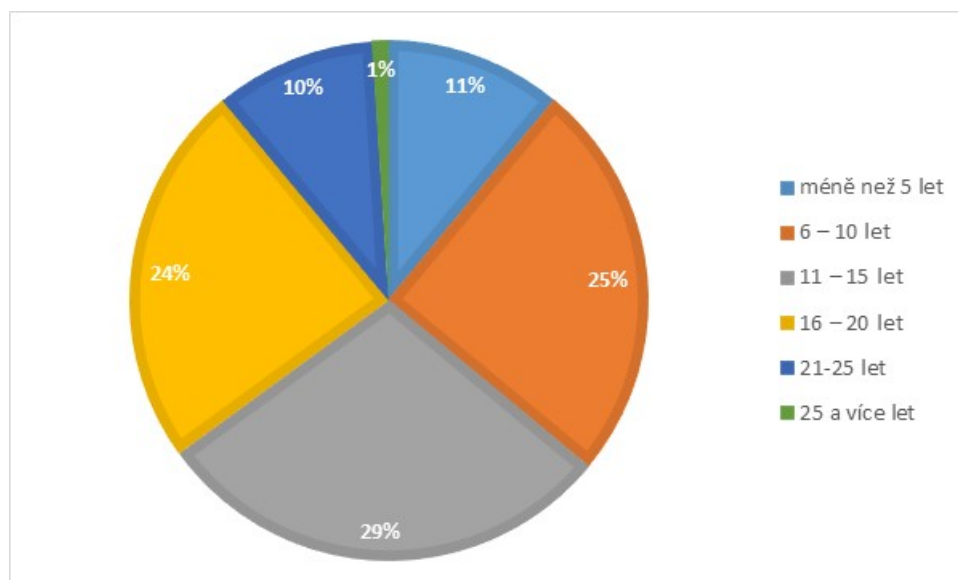
Zdroj: vlastní práce autora

Následně byla zjišťována kvalifikace respondentů. Bylo při tom zjišťováno, jakým způsobem respondenti dosáhli kvalifikace potřebné k výkonu učitelského povolání. Mimo to bylo také zjišťováno, jakou kvalifikaci mají v oboru, který vyučují. Většina oslovených učitelů měla středoškolské vzdělání zakončené maturitou. Takto odpovědělo celkem 78 % respondentů. Celkem 11 % respondentů získalo střední odborné vzdělání s výučním listem a následně absolvovalo nadstavbové studium, během kterého složil maturitní zkoušku. Celkem 8 % dotazovaných dokončilo vysokoškolské vzdělání. Zbytek (3 % respondentů) absolvoval rekvalifikační kurz. Poté bylo zjišťováno, jakého vzdělání dosáhli respondenti v oblasti učitelství a pedagogiky. Většina respondentů absolvovala studijní program realizovaný vysokou školou v rámci dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků. Takovýto vzdělávací program absolvovalo celkem 97 % dotazovaných. Zbytek (3 % respondentů) získal pedagogické vzdělání prostřednictvím studia bakalářského vzdělávacího programu se zaměřením na pedagogiku na vysoké škole.

V rámci výzkumu bylo zjišťováno, jaký vzdělávací obor nebo obory respondenti vyučují. Nejčastěji se výzkumu účastnili učitelé technických předmětů. Jednalo se o 39 % dotazovaných. Druhou nejvíce zastoupenou skupinou byli učitelé oborů spojených se službami. Celkem šlo o 24 % dotazovaných. Gastronomické obory vyučovalo 19 % účastníků výzkumu a zdravotnickým oborům se věnovalo 18 % respondentů.

V následující otázce bylo zjišťováno, jaké je délka pedagogické praxe účastníků výzkumu. Stejně jako v případě zjišťování věku dotazovaných, byli také v tomto případě respondenti rozděleni do šesti skupin po 4 letech. Praxe účastníků výzkumu se pohybovala v rozmezí od 6 let do 21 let. Nejvíce zastoupenou skupinou mezi respondenty byli učitelé s praxí v rozmezí od 11 do 15 let. Celkem se jednalo o 29 % respondentů. Značnou část výzkumného vzorku tvořili učitelé s délkou praxe od 6 do 10 let. Jednalo se o 25 % dotazovaných. Podobně tomu bylo také v případě respondentů s praxí od 16 do 20 let. Tito učitelé byli ve výzkumném vzorku zastoupeni z 24 %. Nejmenší podíl tvořili učitelé s praxí delší než 25 let. Šlo pouze o 1 % dotazovaných. Detailní informace jsou uvedeny v grafu č. 2 níže.

Graf 2 Struktura respondentů podle délky jejich praxe



Zdroj: vlastní práce autora

5.2 Výsledky dotazníkového šetření

V této kapitole budou prezentovány výsledky dotazníkového šetření, které se zaměřovalo na stravovací návyky učitelů praktického vyučování a odborného výcviku. Zjišťováno bylo zejména to, jaké faktory učitele nejvíce ovlivňují, jaké jsou jejich stravovací návyky a jaké jsou jejich názory na zdravé stravování.

V úvodu bylo zjišťováno, jaké faktory mají na stravování učitelů vliv. Respondenti měli za účelem hodnocení jednotlivých faktorů využít bodovou škálu od 1 do 5, kde 1 znamenalo nejméně bodů a 5 znamenalo nejvíce bodů. Nejdůležitějším faktorem, který má vliv na stravování dotazovaných, je chuť. Tento faktor byl respondenty v průměru hodnocen 4,23 body.

Nejčastěji hodnotili respondenti chuť 4 body. Takto hodnotilo tento faktor 50 % dotazovaných. Druhým nejvýznamnějším faktorem je podle respondentů rodina. Tento faktor byl hodnocen v průměru 3,92 bodů. Velmi důležitá je pro respondenty také dostupnost potravin, která byla hodnocena v průměru 3,52 body. Nutriční hodnoty potravin hodnotili respondenti 3,47 body a jednalo se o čtvrtý nejdůležitější faktor ovlivňující stravování učitelů. Pátým nejvýznamnějším faktorem byla podle názoru respondentů cena, která byla hodnocena v průměru 3,42 body. Značný význam přisuzovali dotazovaní také vlivu svých přátel. Tento faktor byl v průměru hodnocen 3,31 body. Ostatní faktory dosahovaly u účastníků výzkumu nižšího hodnocení. Například média a reklama byly hodnoceny 2,35 body. Zdravotní omezení a alergie byly respondenty hodnoceny 1,66 body. Na posledním místě mezi faktory ovlivňujícími stravovací návyky se umístily náboženské a kulturní zvyklosti, které dosáhly v průměru 1,37 bodů. Detailní informace jsou uvedeny v tabulce č. 1 níže.

Tabulka 1 Odpovědi respondentů na otázku č. 6 Které faktory nejvíce ovlivňují výběr Vaší stravy?

Faktor	1	2	3	4	5	Průměr
Chuť	0	0	21	79	58	4,23
Rodina	0	4	46	67	41	3,92
Dostupnost	0	11	76	49	22	3,52
Nutriční hodnota	9	12	59	51	27	3,47
Cena	0	14	85	38	21	3,42
Přátelé	2	16	80	51	9	3,31
Média, reklama	24	69	51	14	0	2,35
Zdravotní omezení, alergie aj.	94	34	19	11	0	1,66
Náboženské či kulturní zvyklosti	112	37	6	3	0	1,37

Zdroj: vlastní práce autora

V souvislosti s faktory, které ovlivňují stravovací návyky dotazovaných, bylo zjišťováno, zda se respondenti potýkají v rámci stravování se zdravotním omezením. Většina dotazovaných uvedla, že nemají žádná zdravotní omezení. Takto odpovědělo celkem 73 % respondentů. Ostatní dotazovaní se v rámci stravování potýkají se zdravotními omezeními, které mají vliv na jejich stravovací návyky. Celkem 43 % z těchto osob se potýkají s cukrovkou. Mezi další významná omezení patří intolerance na laktózu a alergie na různé typy potravin (mořské plody, různé druhy zeleniny nebo ovoce atd.). Poměrně často zmiňovali respondenti také vysoký tlak a někteří bojovali s obezitou.

V následující otázce byli účastníci výzkumu dotazováni na to, jak hodnotí své stravovací návyky. Celkem 54 % dotazovaných bylo přesvědčeno, že se stravují spíše zdravě. Jedná se o velmi pozitivní informaci, protože si většina učitelů uvědomuje, že je zdravé stravování

důležité. Přestože jsou učitelé velmi často vystaveni stresu, snaží se stravovat zdravě, což je velmi náročné. Zdravě se stravuje 9 % dotazovaných učitelů, což je poměrně dobrý výsledek. Je tedy zjevné, že zdravé stravování je důležité pro 63 % dotazovaných. Nezdravě se stravuje celkem 16 % dotazovaných. Z toho se nezdravě stravuje 7 % respondentů a spíše nezdravě 9 % respondentů. Zbytek (21 % respondentů) nad tím, jakým způsobem se stravuje nepřemýšlí.

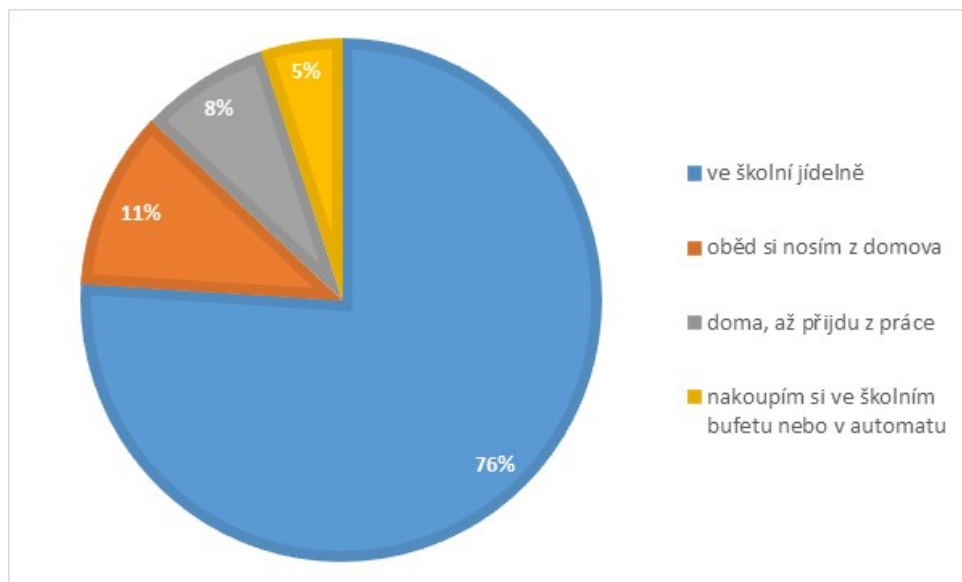
V následujícím souboru otázek byly zjišťovány stravovací návyky účastníků výzkumu. V první řadě bylo zjišťováno, jak často během pracovního týdne respondenti snídají a svačí. Na snídání si během pracovních dnů udělá každé ráno čas celkem 53 % dotazovaných. Snídání je pro zdraví velmi důležitá, protože dodává organismus energii potřebnou na celý den. Je tedy dobře, že nadpoloviční většina dotazovaných pravidelně snídá. Na druhou stranu je nezbytné říct, že 26 % respondentů nesnídá vůbec. Existuje tedy stále velké množství osob, které snídání nepřikládají tak velký význam. Celkem 11 % dotazovaných snídá třikrát až čtyřikrát týdně. Zbytek dotazovaných snídá jen sporadicky – jednou nebo dvakrát týdně snídá 10 % dotazovaných.

V rámci výzkumu bylo zjištěno, že většina dotazovaných pravidelně nesvačí. Takto odpovědělo 47 % dotazovaných, což není z hlediska zdravé výživy dobře. Denně snídá pouze 26 % respondentů. Celkem 13 % dotazovaných uvedlo, že snídá třikrát až čtyřikrát týdně. Zbytek svačí pouze sporadicky – 14 % dotazovaných svačí jednou nebo dvakrát týdně. V souvislosti se svačinami bylo zjišťováno, zda si respondenti stíhají o přestávkách vydechnout, najíst se nebo si zajít na toaletu. Většina dotazovaných přiznala, že nemá o přestávce čas si vydechnout a uklidnit se. Takto odpovědělo 83 % respondentů. Není tedy divu, že učitelé nemají čas na svačinu. Pouze 3 % dotazovaných mělo pocit, že má v tomto ohledu dostatek času. Zbytek (14 % respondentů) uvedl, že to není tak hrozné a čas si jsou schopni udělat.

Většina dotazovaných si je schopna udělat čas na oběd. Celkem 83 % dotazovaných uvedlo, že obědvá denně. Ostatní sice neobědvají každý den, ale většinou si na oběd čas najdou. Celkem 13 % dotazovaných uvedlo, že obědvá třikrát až čtyřikrát týdně a zbytek (4 % respondentů) snídá jednou až dvakrát týdně. Většina dotazovaných uvedla, že si mezi vyučováním a ostatními pracovními povinnostmi stíhá v klidu sníst oběd. Takto odpovědělo 73 % dotazovaných. Celkem 16 % respondentů uvedlo, že tomu tak není. Zbytek (11 % respondentů) uvedl, že nad tím nepřemýšlí. Většina dotazovaných uvedla, že obědvá ve školní jídelně. Takto odpovědělo 76 % respondentů. Oběd z domova si nosí 11 % účastníků výzkumu. Pozitivní je skutečnost, že jen velmi malá část dotazovaných nakupuje oběd v bufetu nebo automat. Velmi málo respondentů obědvá až poté, co se z práce vrátí domů. Pouze malá část

dotazovaných tedy oběd odděluje, což je z hlediska zdravého stravování také pozitivní. Detailní informace o tom, kde dotazovaní nejčastěji obědvají jsou uvedeny v grafu č. 3 níže.

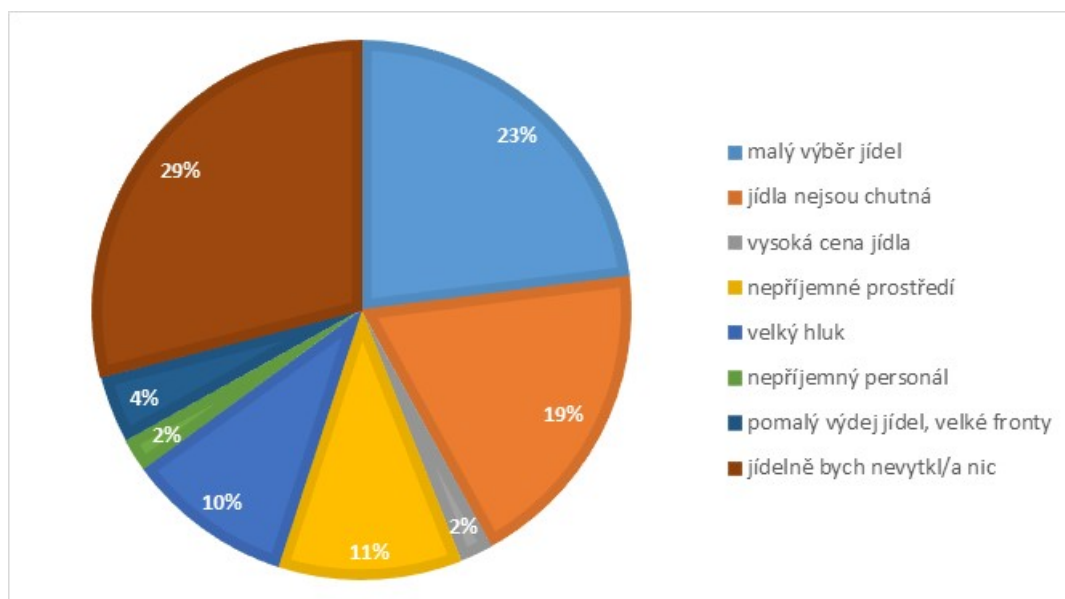
Graf 3 Odpovědi respondentů na otázku č. 13 Kde nejčastěji obědváte?



Zdroj: vlastní práce autora

S ohledem na skutečnost, že velké množství dotazovaných se stravuje ve školní jídelně, bylo v rámci dotazníkového šetření zjišťováno, co jim na stravování ve školní jídelně vadí. Většina dotazovaných neměla školní jídelně co vytknout. Takto odpovědělo celkem 29 % dotazovaných. Mezi nejčastější problémy školního stravování patří podle dotazovaných příliš malý výběr jídel. Na tento problém upozornilo 23 % respondentů. Poměrně často se také objevovalo, že dotazovaným jídlo ve školní jídelně prostě nechutná. Takto odpovědělo 19 % dotazovaných. Mezi další problémy spojené se školním stravováním patří také fakt, že je ve školní jídelně nepříjemné prostředí a že je zde poměrně často značný hluk. Méně často vnímali účastníci výzkumu jako problém pomalý výdej jídel a časté fronty, vysokou cenu jídel a nepříjemný personál. Detailní informace jsou uvedeny v grafu č. 4 níže.

Graf 4 Odpovědi respondentů na otázku č. 14 Co byste vytkl/a stravování ve školní jídelně



Zdroj: vlastní práce autora

V souvislosti s obědy bylo zjišťováno, zda respondenti využívají ve škole bufet nebo automat s občerstvením. Celkem 13 % respondentů uvedlo, že se v jejich škole bufet ani automat na občerstvení nenachází. Potraviny z bufetu nebo automatu si kupuje 59 % dotazovaných. Celkem 32 % respondentů uvedlo, že bufet a automat občas využívá a 27 % uvedlo, že je využívá pravidelně. Zbytek (28 % respondentů) uvedl, že bufet ani automat nevyužívá.

Velmi důležité bylo zjistit také to, jak se účastníci výzkumu stravují mimo pracovní dny. Cílem bylo zjistit, do jaké míry stres související se zaměstnáním, ovlivňuje stravovací návyky respondentů. Přeci jen je nutné si uvědomit, že o víkendu mají lidé více klidu a také času na zdravé stravování. Většina dotazovaných však uvedla, že se během víkendu stravuje stejně jako během pracovních dní. Takto odpovědělo celkem 56 % dotazovaných. Celkem 21 % účastníků výzkumu uvedlo, že se o víkendu stravuje zdravěji, než je tomu během pracovního týdne. Méně zdravě než během pracovního týdne se stravuje 9 % dotazovaných. Zbytek (14 % respondentů) uvedl, že není schopen rozdíly ve stravování posoudit.

V souvislosti se stravovacími návyky účastníků výzkumu bylo zjišťováno, jaké je složení stravy, kterou konzumují. Respondenti byli tedy dotazováni na to, jak často konzumují vybrané druhy potravin během pracovního týdne. Jednalo se zejména o polévky, jídla z rychlého občerstvení, sladkosti, velmi tučná jídla, ovoce a zeleninu. Většina dotazovaných uvedla, že během pracovního dne konzumuje polévky jednou až dvakrát týdně. Takto odpovědělo 48 % dotazovaných. Konzumace polévky tedy není v případě účastníků výzkumu

tak častá, což není zrovna pozitivní. Je totiž třeba uvědomit si, že polévka je nejen významným zdrojem živin ale také tekutin. Na druhou stranu bylo zjištěno, že účastníci výzkumu konzumují jen ojediněle jídlo z rychlého občerstvení. Většina dotazovaných uvedla, že tento typ jídla konzumuje méně než jednou za týden. Takto odpovědělo 63 % dotazovaných. Je tedy zjevné, že si oslovení učitelé uvědomují, že jídlo z rychlého občerstvení není vhodné a zdravé. Většina dotazovaných konzumuje poměrně často sladkosti, jako jsou čokolády, sušenky a tyčinky. V rámci šetření se ukázalo, že 42 % respondentů konzumují sladkosti třikrát až čtyřikrát denně. Celkem 34 % dotazovaných konzumuje sladkosti dokonce každý den. Tučná jídla nejsou u respondentů tak oblíbená. Jednou až dvakrát týdně je konzumuje 54 % dotazovaných a 6 % respondentů je během pracovního týdne nekonzumuje vůbec. Celkem 37 % dotazovaných uvedlo, že tučná jídla zařazuje do své stravy třikrát až čtyřikrát týdně. Ovoce a zeleninu zařazuje do svého jídelníčku denně 51 % dotazovaných. Toto zjištění je velmi pozitivní, protože konzumace ovoce a zeleniny je pro udržení zdraví a prevenci nemocí velmi důležité. Detailní informace o tom, jak často konzumují respondenti jednotlivé druhy potravin během pracovního týdne, jsou uvedeny v tabulce č. 2 níže.

Tabulka 2 odpovědi respondentů na otázky č. 17-21 Jak často během pracovního týdne konzumujete ...?

	Méně než 1x týdně	1 – 2x týdně	3 – 4x týdně	Denně
Polévky	26 %	48 %	24 %	2 %
Jídla z rychlého občerstvení	63 %	31 %	6 %	0
Sladkosti	0	24 %	42 %	34 %
Tučná jídla	6 %	54 %	37 %	3 %
Ovoce a zeleninu	0	19 %	30 %	51 %

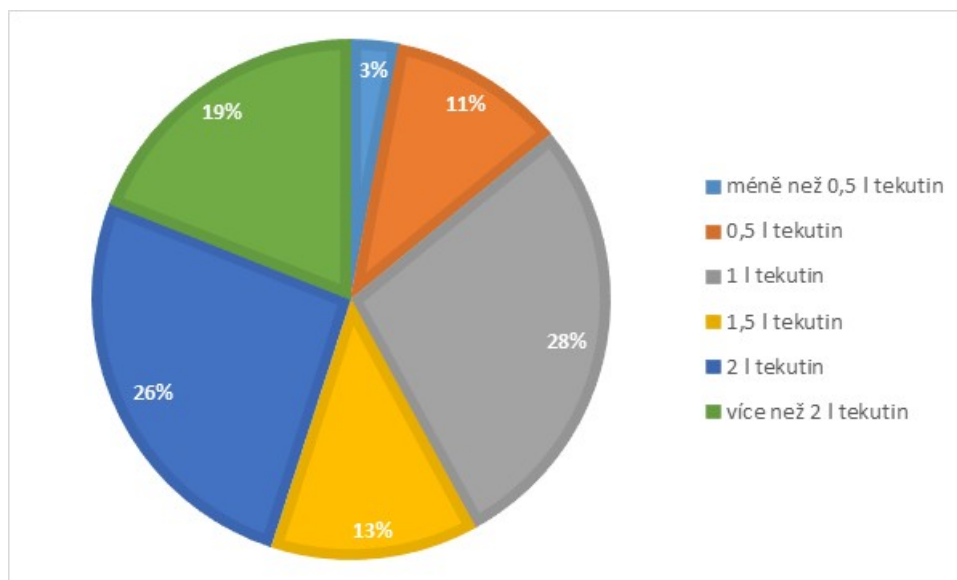
Zdroj: vlastní práce autora

V případě ovoce a zeleniny bylo také zjišťováno, kolik porcí během pracovního dne respondenti sní. Většina dotazovaných uvedla, že konzumuje jednu a méně porcí ovoce a zeleniny denně. Takto odpovědělo 37 % dotazovaných. Celkem 33 % respondentů konzumuje dvě až tři porce ovoce a zeleniny denně. Zbytek (30 % respondentů) konzumuje čtyři až pět porcí ovoce a zeleniny denně.

V následujícím souboru otázek bylo zjišťováno, jaký je pitný režim účastníků výzkumu. Nejdříve bylo zjišťováno kolik tekutin vypijí respondenti během pracovního dne. Většina dotazovaných uvedla, že během pracovního dne vypije 1 litr tekutin. Takto odpovědělo 28 % dotazovaných. Celkem 26 % dotazovaných pije 2 litry denně. Velmi pozitivní je skutečnost, že

pouze minimum dotazovaných pije méně než 0,5 litrů denně. Detailní informace jsou uvedeny v grafu č. 5 níže.

Graf 5 Odpovědi respondentů na otázku č. 24 Kolik tekutin vypijete během pracovního dne? Počítejte všechny tekutiny včetně kávy.



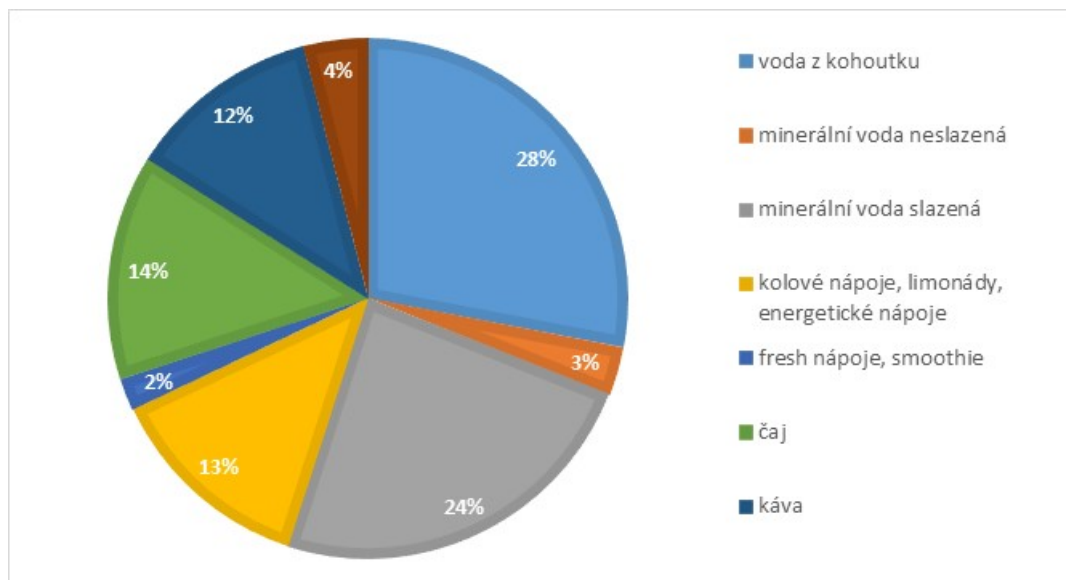
Zdroj: vlastní práce autora

Dále bylo zjišťováno, zda respondenti pijí také během vyučování. Důvodem je skutečnost, že učitelé během vyučovací hodiny hodně mluví a vysychá jim v ústech. Proto je vhodné, aby častěji pili. Mimo to je zaměstnání učitele praktického vyučování a odborného výcviku také fyzicky náročné, což zvyšuje nároky na pitný režim. Je tedy vhodné, aby učitel pil také během výuky. Většina dotazovaných (76 % respondentů) uvedla, že během výuky nepije. Pouze 24 % respondentů během výuky pije.

Velmi důležité bylo také zjistit, jaké tekutiny respondenti během pracovního dne nejčastěji pijí. Většina z dotazovaných uvedla, že během pracovního dne nejčastěji pije vodu z kohoutku. Takto odpovědělo 28 % dotazovaných. Toto zjištění je velmi pozitivní, protože voda z kohoutku patří mezi velmi dobrý zdroj tekutin. Poměrně velké množství účastníků výzkumu pije slazené minerální vody. Jedná se o 24 % dotazovaných. Také tento typ tekutin je poměrně dobrý a pro zdraví není škodlivý. Mezi nejčastější typ tekutin, které respondenti preferují, patří čaj, kolové nápoje, limonády, energetické nápoje a káva. Tyto tekutiny nejsou z hlediska principů zdravého stravování vhodné. Zejména kolové nápoje, limonády a energetické nápoje jsou zdraví škodlivé. Káva a čaj organismus dehydruje a nejsou tedy

vhodným zdrojem tekutin. Alkohol, neslazené minerální vody, fresh nápoje a smoothie nejsou mezi respondenty tak oblíbení. Detailní informace jsou uvedeny v grafu č. 6 níže.

Graf 6 Odpovědi respondentů na otázku č. 26 Jaké tekutiny nejčastěji pijete během pracovního dne?



Zdroj: vlastní práce autora

S ohledem na skutečnost, že jsou stravovací návyky do značné míry ovlivněny stresem, byla v rámci dotazníku věnována pozornost také této oblasti. Bylo tedy zjišťováno, do jaké míry jsou učitelé vystaveni stresu. Bylo tedy zjišťováno, jak vnímají účastníci výzkumu stres, kterému jsou v rámci své profese vystaveni. Většina dotazovaných uvedla, že stres v rámci výkonu své profese zažívá prakticky každý den. Takto odpovědělo 41 % dotazovaných. Celkem 19 % respondentů mělo pocit, že je stresu vystavěno třikrát až čtyřikrát týdně. Jednou až dvakrát týdně bylo stresu vystaveno 29 % dotazovaných. Méně než jednou za týden prožívá stres v rámci své práce 8 % respondentů. Pouze 3 % dotazovaných mělo pocit, že nejsou v práci vystaveni stresu.

Z odpovědí dotazovaných je zjevné, že jsou učitelé praktického vyučování a odborného výcviku v rámci své profese vystaveni vysoké míře stresu, která má vliv na jejich životní styl. Do značné míry na tom má podíl skutečnost, že jsou při výkonu své práce velmi vytíženi. Není tedy divu, že se poměrně často nestíhají kvůli povinnostem mimo výuku (dozor ve třídě, příprava na výuku atd.) najíst, přestože mají hlad. Tato skutečnost má negativní vliv nejen na jejich fyzický stav ale také na jejich psychiku. Z tohoto důvodu bylo zjišťováno, jak často se učitelům stane, že se nemají možnost najíst ve chvíli, kdy pociťují hlad. Většina dotazovaných uvedla, že se do takové situace dostávají jednou až dvakrát za týden. Takto odpovědělo

38 % respondentů. Poměrně velká část dotazovaných uvedla, že se jim to nestává tak často. Jedná se o 25 % dotazovaných. Tuto skutečnost lze vnímat jako pozitivní výsledek. Poměrně velké množství učitelů si totiž během dne dokáže najít čas, kdy si sníst své jídlo. Celkem 15 % dotazovaných uvedlo, že se kvůli pracovním povinnostem nestihne najíst třikrát až čtyřikrát týdně. Celkem 4 % účastníků výzkumu nemá během pracovních dnů kvůli velkému množství povinností čas najíst se. Zbytek (18 % respondentů) uvedl, že se nad touto skutečností nezamýšlel.

Další skupina otázek se zaměřovala na životosprávu účastníků výzkumu. Primárně bylo zjišťováno, kolik hodin denně respondenti pracují, kolik času tráví u televize a počítače a zda se učitelé věnují pohybovým aktivitám. Dotazovaní uvedli, že v rámci pracovního týdne pracují 6 až 10 hodin denně. Někteří z dotazovaných mají zkrácený pracovní úvazek, a proto pracují méně než 8 hodin. Celkem 11 % dotazovaných pracuje 6 hodin denně. Nejčastěji respondenti uváděli, že pracují 8 hodin denně. Takto odpovědělo 61 % respondentů. Zbytek (33 %) respondentů pracoval 10 hodin denně. Mimo výuku se učitelé věnovali přípravě na výuku, opravám prací studentů a dalším pracovním aktivitám. Je tedy zjevné, že práce učitele odborného vyučování a učitelů odborného výcviku je velmi časově náročná. Následně bylo zjišťováno, kolik hodin denně během pracovního týdne učitelé stráví u televize nebo počítače. Většina dotazovaných se této činnosti věnovala poměrně málo. Celkem 77 % respondentů u televize a počítače stráví méně než 2 hodiny denně – 7 % respondentů tráví u počítače a televize méně než 1 hodinu denně, 31 % tráví u počítače a televize 1 hodinu denně a 39 % tráví u počítače a televize 2 hodiny denně. Zbytek (33 % respondentů) trávil u počítače a televize 3 hodiny denně. Následně bylo zjišťováno, zda a jak často se respondenti aktivně věnují sportu. Většina dotazovaných (62 % respondentů) se sportu věnují aktivně méně než jednou týdně. Jako důvod dotazovaní uváděli, že jim na sport nezbyvá čas a nebo, že je sport nebaví. Celkem 23 % respondentů sportuje jednou až dvakrát týdně. Zbytek (15 % respondentů) se aktivně sportu věnuje třikrát týdně.

Poslední část dotazníku se zaměřovala na to, jaké je povědomí učitelů praktického vyučování a odborného výcviku o zdravé stravě a o jejím využití v praxi. V rámci těchto otázek bylo dotazovaným předloženo tvrzení, které měli respondenti posoudit prostřednictvím škály od 1 do 5 bodů, kde 1 znamenalo nejhorší hodnocení a 5 znamenalo nejvyšší hodnocení. Nejdříve bylo zjišťováno, do jaké míry se respondenti zajímají o problematiku zdravého stravování a zdravého životního stylu. Hodnocení se pohybovalo nejčastěji v rozmezí 3 a 4 bodů. Většina dotazovaných ohodnotila svůj zájem 3 body. Takto odpovědělo 44 % dotazovaných. V průměru byl tedy jejich zájem hodnocen 3,12 body. Dále měli dotazovaní

zhodnotit, jaký význam má v jejich životě zdravé stravování a zdravý životní styl. Také v tomto případě většina dotazovaných význam zdravého stravování a zdravého životního stylu hodnotili 3 body. Celkem takto danu oblast hodnotilo 40 % dotazovaných. V průměru byla tato oblast hodnocena 3,3 body. Své znalosti ohodnotila většina dotazovaných 2 až 4 body. Průměrně hodnotili dotazovaní své znalosti 2,81 body. Detailní informace jsou uvedeny v tabulce č. 3 níže. Je tedy zjevné, že zájem dotazovaných o problematiku zdravého stravování a zdravého životního stylu je průměrný a dotazovaní této oblasti nevěnují velkou pozornost. Tato skutečnost se projevila také ve skutečnosti, že dotazovaní hodnotí své znalosti v dané oblasti poměrně negativně.

Tabulka 3 Odpovědi respondentů na otázky č. 27 až 29 Jak hodnotíte ...?

	1	2	3	4	5	Průměr
Jaký je Váš zájem o problematiku zdravého stravování a zdravého životního stylu.	12	23	69	42	12	3,12
Jaký význam přikládáte zdravému stravování a zdravému životnímu stylu?	9	21	62	45	21	3,30
Jaké jsou Vaše znalosti v oblasti zdravého stravování a zdravého životního stylu?	24	39	47	39	9	2,81

Zdroj: vlastní práce autora

Mimo to bylo zjišťováno, jak učitelé vnímají význam zdravého stravování v souvislosti s prevencí stresu a psychohygienou. Také v tomto případě měli dotazovaní ohodnotit jednotlivá tvrzení pomocí bodové škály od 1 do 5 tvrzení, která jim byla předložena. V první otázce bylo zjišťováno, do jaké míry má podle názoru respondentů zdravé stravování vliv na schopnost jedince zvládat stres. Většina dotazovaných byla přesvědčena, že zdravé stravování nehraje při zvládání stresu tak velký význam. Hodnocení se pohybovalo od 3 bodů níže. V průměru dosáhlo hodnocení v této oblasti 2,75 bodů. Následně byli respondenti dotazováni na to, do jaké míry je zdravé stravování součástí psychohygieny v rámci profese učitele. Přestože byli dotazovaní přesvědčeni, že zdravá strava nemá vliv na schopnost jedince zvládat stres, byli toho názoru, že je zdravé stravování nedílnou součástí psychohygieny. Většina respondentů (45 % respondentů) hodnotila toto tvrzení 4 body. Průměrné hodnocení dosáhlo 3,55 body. Na závěr byli účastníci výzkumu dotazováni na to, do jaké míry mohou špatné stravovací návyky negativně ovlivnit psychickou pohodu jedince. Většina respondentů byla přesvědčena, že stravovací návyky v tomto ohledu hrají významnou roli a mohou jedince negativně ovlivnit. V průměru bylo toto tvrzení hodnoceno 3,69 body. Ve většině případů dotazovaní hodnotili

vliv špatného stravování na psychickou pohodu jedince 3 až 4 body. Detailní informace jsou uvedeny v tabulce č. 4 níže.

Tabulka 4 Odpovědi respondentů na otázky č. 30 až 31 Jak hodnotíte ...?

	1	2	3	4	5	Průměr
Do jaké míry má zdravé stravování vliv na schopnost jedince zvládat stres?	6	64	59	21	8	2,75
Do jaké míry je zdravé stravování součástí psychohygieny v rámci profese učitele?	3	24	37	71	23	3,55
Do jaké míry mohou špatné stravovací návyky negativně ovlivnit psychickou pohodu jedince?	3	11	49	64	31	3,69

Zdroj: vlastní práce autora

V poslední otázce bylo zjišťováno, zda mají učitelé praktického vyučování a odborného výcviku možnost v průběhu vyučování vést žáky ke zdravému životnímu stylu například dobrým příkladem nebo zařazení těchto témat do výuky. Většina dotazovaných učitelů uvedla, že se tomuto tématu ve výuce příliš nevěnuje. Celkem 43 % respondentů uvedlo, že své žáky k zdravému životnímu stylu ve výuce nevede. Na druhou stranu 39 % respondentů věnuje tématům spojeným se zdravím životním stylem ve výuce určitou pozornost. Ve většině případů se tito učitelé snaží jít žákům příkladem. Poměrně často respondenti uváděli, že se snaží vnášet tato témata do výuky a dát je do kontextu s vědomostmi a dovednostmi, které si žáci ve výuce osvojují. Zbytek (18 % respondentů) nedokázal na danou otázku odpovědět. V tomto ohledu hrálo významnou roli to, jakým vzdělávacím oborům se vyučující věnovali. Nejčastěji problematiku zdravého stravování do výuky zařazovali vyučující v gastronomických a zdravotnických oborech. V případě těchto oborů prostupuje téma zdravého stravování a životního stylu celým studiem. Minimálně tato témata do výuky vnášeli učitelé technických oborů.

6. Shrnutí výsledků dotazníkové šetření

Cílem předložené práce bylo zjistit, jaké jsou stravovací návyky učitelů praktického vyučování a odborného výcviku. Důraz byl při tom kladen nejen na to, jaké jsou stravovací návyky učitelů ale také na názory učitelů na význam zdravého stravování a zdravého životního stylu. Na základě tohoto cíle byly formulovány výzkumné otázky, které byly na základě výzkumného šetření odpovězeny. V textu níže budou uvedeny odpovědi na jednotlivé otázky.

Jaké faktory ovlivňují stravování učitelů praktického vyučování a učitelů odborného výcviku?

Na stravování učitelů praktického vyučování a odborného výcviku má vliv řada různorodých faktorů. V rámci dotazníkového šetření bylo zjištěno, že má největší význam chuť. Dotazovaní tedy primárně vyhledávají potraviny, které odpovídají jejich chuťovým preferencím. V tomto ohledu je nezbytné si uvědomit, že je v současné době poměrně velké množství potravin dochucováno a skutečná chuť jídla se tak vytrácí. Mimo to lidé často ještě sami jídlo dochucují, což není pro organismus zdravé. Mnoho lidí si jídlo příliš solí, což může mít negativní dopad například na krevní tlak. Nadbytek soli způsobuje zadržování vody v těle a zvyšuje chuť k jídlu. Chuť tedy v tomto ohledu může být do velké míry zavádějící a je tedy nezbytné nad stravou také uvažovat.⁷⁷

Druhým nejvýznamnějším faktorem ovlivňujícím výběr potravin je rodina. Na značný vliv rodiny na stravovací návyky jedince upozorňuje řada odborníků, kteří se zabývají zdravým stravováním. Pro příklad jmenujeme Vašinu, který ve své knize *Základy psychologie zdraví* uvádí, že si lidé osvojují základní stravovací v rodině. Tyto návyky jim pak často zůstávají také v dospělosti.⁷⁸

Třetím nejdůležitějším faktorem je dostupnost potravin. V současné době je většina potravin velmi dobře dostupná. Lidem v podstatě stačí pouze zajít do obchodu a koupit si jídlo. Na druhou stranu je nutné zamyslet se nad tím, do jaké míry je jídlo v obchodech kvalitní. Někdy je totiž nejlepší jídlo, které si člověk sám vypěstuje na zahradě.⁷⁹ Mezi další důležité faktory patří nutriční hodnota stravy, cena a přátelé. Mezi nejméně důležité faktory zařadili respondenti media, reklamu, zdravotní omezení, alergie a náboženské a kulturní zvyklosti.

Jaké jsou nejčastější zdravotní omezení (diety, alergie a nesnášenlivost potravin,...) učitelů praktického vyučování a učitelů odborného výcviku?

Většina účastníků výzkumu (73 % respondentů) uvedla, že nemají žádné zdravotní omezení. Mezi nejčastější zdravotní omezení patří cukrovka a různé potravinové alergie, jako je alergie na mořské plody, různé druhy zeleniny nebo ovoce, ořechy nebo na mléko a mléčné výrobky. Podle statistik se v české populaci stále zvyšuje počet osob, které trpí cukrovkou.

⁷⁷ TLÁSKAL, P. a kol. *Výživa a potraviny pro zdraví*. Praha: Společnost pro výživu, 2016. ISBN 978-80-906659-0-3. s. 7

⁷⁸ VAŠINA, B. *Základy psychologie zdraví*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2009. ISBN 978-80-7368-757-1. s. 57

⁷⁹ STORL, W-D. *Naše bio zahrádka: zdravé domácí potraviny po celý rok*. Olomouc: Fontána, 2015. ISBN 978-80-7336-801-2.

Český statistický úřad v roce 2016 uvedl, že cukrovkou trpí každý dvanáctý Čech.⁸⁰ Také potravinové alergie jsou v České republice poměrně časté. Ve většině případů se jedná o lehčí formy alergie nebo intolerance. Je jim však nutné věnovat zvýšenou pozornost. Někteří z dotazovaných se potýkali také s dalšími zdravotními problémy, které měly vliv na jejich stravování. Jednalo se zejména o vysoký tlak nebo nadváhu. Stejně jako cukrovka také vysoký tlak je v České republice velmi častým zdravotním omezením. Podle České společnosti pro hypertenzi tímto problémem trpí 40 % obyvatel České republiky ve věku od 24 do 64 let. Strava má na vysoký tlak značný vliv, a proto je nutné jí věnovat zvýšenou pozornost.⁸¹ Zcela zásadní roli má na stravování vliv obezita, kterou v současné době trpí obezitou 18,5 % Čechů (20 % mužů a 18 % žen).⁸²

Jakým způsobem se učitelé praktického vyučování a učitelé odborného výcviku stravují během pracovního dne (stravovací návyky)?

Stravování učitelů praktického vyučování a odborného výcviku je do velké míry ovlivněno jejich zaměstnáním. To se týká zejména jejich stravovacích návyků. V rámci dotazníkového šetření uvedla nadpoloviční většina dotazovaných, že se stravuje spíše zdravě. Je tedy zjevné, že učitelé věnují zdravému stravování potřebnou pozornost a snaží se konzumovat zdravé potraviny.

Zvýsledků výzkumu je zjevné, že se učitelé snaží pravidelně stravovat. Většina dotazovaných pravidelně snídá. V řadě případů však nemají čas na to, aby se stihli na svačít. Důvodem je pravděpodobně skutečnost, že učitelé nemají během přestávky čas na to, aby se zklidnili a najedli. Na oběd si většina dotazovaných najde. Většina respondentů při tom obědvá ve školní jídelně. Přesto měli někteří z účastníků výzkumu pocit, že by se stravování ve školní jídelně mohlo zlepšit. Nejvíce jim vadil malý výběr jídel, jídlo není podle jejich názoru chutné a prostředí není příjemné. Někteří účastníci výzkumu si nosí oběd z domova a jen malý počet si oběd kupuje v bufetu nebo automatu. Ve stravování učitelů můžeme vidět řadu dobrých návyků. Jedná se zejména o to, že se účastníci výzkumu snaží stravovat pravidelně a mají pravidelně teplý oběd. Pravidelné stravování je základním předpokladem zdravé výživy.

⁸⁰ *V českých regionech zabila cukrovka rekordní počet lidí* [online] Praha: ČSÚ, 2021. [cit. 2021-06-29]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/stoletistatistiky/v-ceskych-regionech-zabila-cukrovka-rekordni-pocet-lidi>

⁸¹ *Pro pacienty* [online] Praha: Česká společnost pro hypertenzi, 2021. [cit. 2021-06-29]. Dostupné z: <http://www.hypertension.cz/pro-pacienty-1404042140.html>

⁸² *Jak jsou na tom Češi s chudobou, obezitou či sportováním*. [online] Praha: ČSÚ, 2021. [cit. 2021-06-29]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/stoletistatistiky/jak-jsou-na-tom-cesi-s-chudobou-obezitou-ci-sportovanim>

Důvodem je zejména skutečnost, že je pravidelným jídlem možné předcházet vlčímu hladu, přejídání a konzumaci sladkostí.⁸³

Dále bylo zjišťováno, jaké potraviny respondenti nejčastěji konzumují. Pozitivní bylo zjištění, že většina dotazovaných pravidelně konzumuje ovoce a zeleninu. Polovina dotazovaných konzumuje ovoce a zeleninu každý den. Většinou do své denní stravy zahrnuje dvě až tři porce ovoce a zeleniny denně. Jen minimum dotazovaných pravidelně konzumuje polévky. Toto zjištění není možné vnímat pozitivně, protože polévky jsou významným zdrojem živin a tekutin. Respondenti se snaží v rámci svého jídelníčku vyhýbat jídlům z rychlého občerstvení a tučným jídlům. Na druhou stranu poměrně velká část konzumuje každý den sladkosti.

V rámci výzkumu bylo také zjišťováno, jaké jsou rozdíly mezi stravováním účastníků výzkumu během pracovního dne a o víkendu, kdy nejsou tolik vystaveni stresu a mají na jídlo větší klid. Většina dotazovaných uvedla, že se jejich stravovací návyk v tomto ohledu moc neliší. Existuje však skupina dotazovaných (21 % respondentů), která se o víkendu stravuje zdravěji než během pracovního týdne. Méně zdravě se o víkendu stravuje 9 % dotazovaných.

Jaké je povědomí učitelů praktického vyučování a odborného výcviku o zdravé stravě?

Účastníci výzkumu hodnotili své znalosti v oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu velmi odlišně. Celkem 30 % dotazovaných bylo přesvědčeno, že jsou jejich znalosti poměrně dobré. Na druhou stranu, zde byla poměrně početná skupina osob, které vnímaly své znalosti jako nedostatečné. Jednalo se o 40 % dotazovaných. Je tedy zjevné, že mezi dotazovanými byly značné rozdíly. Z tohoto důvodu byly zjišťovány o respondentech detailnější informace. Zcela zásadní roli v tomto ohledu hrál obor, ve kterém učitelé působí. Mezi více informované respondenty patřili učitelé gastronomických a zdravotnických oborů. Tito účastníci také v rámci dotazníkového šetření uváděli, že se o zdravé stravování zajímají a přikládali mu větší váhu. Učitelé technických oborů a oborů v oblasti služeb své znalosti hodnotili spíše jako nedostatečné.

⁸³ GABROVSKÁ, D. a CHÝLKOVÁ, M. *Fakta o správné a vyvážené stravě, aneb, Čím nám vyvážená strava může prospět?* Praha: Potravinářská komora České republiky, 2017. ISBN 978-80-88019-25-1. s. 7

Jak učitelé vnímají význam zdravého stravování v souvislosti s prevencí stresu a psychohygienou?

Poměrně velká část účastníků výzkumu si uvědomovala, že zdravé stravování hraje v rámci psychohygieny významnou roli. Celkem 60 % dotazovaných přisuzovalo zdravému stravování v této oblasti značný význam. Většina dotazovaných si také uvědomovala, že mají špatné stravovací návyky negativní vliv na zdraví jedince. Překvapením tedy bylo, že si většina respondentů neuvědomovalo vztah mezi zdravým stravováním a schopností jedince zvládat stres. Na tuto skutečnost při tom upozorňuje řada odborníků, kteří se věnují problematice zdravého stravování a zvládnutí stresu. Pro příklad jmenujme Tlaskala,⁸⁴ Pánka⁸⁵ nebo Überalloví.⁸⁶

Stejně jako v předcházejícím případě i zde se projevíly značné rozdíly mezi respondenty s ohledem na obor, který vyučují. Učitelé gastronomických a zdravotnických oborů přikládali zdravému stravování v tomto ohledu větší význam než ostatní. Rozdíly však nejsou v tomto případě tak velké, jako u předcházející výzkumné otázky. Je tedy zjevné, že významnou roli hrají zejména znalosti učitelů. Osoby, které mají více informací o zdravém stravování, si také více uvědomují jeho význam při prevenci a zvládnutí náročných situací.

V rámci výzkumu se ukázalo, že většina dotazovaných se snaží stravovat podle zásad zdravého životního stylu. To se týká zejména pravidelnosti stravy. V případě složení stravy je možné vysledovat určité prohřešky, jako je každodenní konzumace sladkostí, ale nejedná se o nijak výrazné problémy. Toto zjištění je velmi důležité, protože při zvládnutí stresu hraje zdravé stravování velmi důležitou roli. Tuto skutečnost si většina dotazovaných učitelů uvědomuje a zdravému stravování tak přikládá značný význam.

Na závěr této kapitoly je dle mého názoru vhodné zmínit, že se názory a postoje učitelů ke zdravému stravování a životnímu stylu promítá také do výuky. Je totiž možné předpokládat, že na žáky budou během výuky působit i v tomto směru. To se také ukázalo v rámci dotazníkového šetření, kdy řada učitelů odpověděla, že se tomuto tématu v rámci výuky věnuje. Jednalo se většinou o učitele, jejichž oborem je zdravotnictví nebo gastronomie. Učitelé technických a dalších oborů nemají s ohledem na charakter daného oboru možnost tato témata do výuky zařadit v takové míře. Na druhou stranu je nezbytné si uvědomit, že i tito učitelé

⁸⁴ TLÁSKAL, P. a kol. *Výživa a potraviny pro zdraví*. Praha: Společnost pro výživu, 2016. ISBN 978-80-906659-0-3. s. 7

⁸⁵ PÁNEK, J. *Základy výživy*. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-86320-23-5. s. 28.

⁸⁶ ÜBERALL, F. a ÜBERALL, A. *Projeďte se ke zdraví: vyhýbejte se léčkám moderní výživy a změňte stravovací návyky*. Praha: Esence, 2017. ISBN 978-80-7549-068-1. s. 61-62

mohou mít na vztah žáků ke zdravému stravování a zdravému životnímu stylu značný vliv. Mohou jim totiž jít příkladem, což je často důležitější než zařazovat tato témata do výuky.

7. Doporučení pro praxi

V této kapitole budou uvedena doporučení v oblasti výživy. Konkrétně se zde zaměřím na oblasti, které se v rámci výzkumu ukázaly jako problematické. Jedná se o dvě základní oblasti – nedostatek klidu na vydechnutí o přestávkách a nedostatky školní jídelny. Součástí této kapitoly bude také návrh zdravého jídelního lístku pro školní jídelny, který by odpovídal potřebám učitelů.

První oblastí, kterou je nutné v rámci doporučení reflektovat je nedostatek klidu během přestávek. Poměrně velké množství respondentů v rámci dotazníkového šetření uvedlo, že nemá dostatek času uklidnit se a najíst. To se projevuje nejen tím, že většina učitelů nesvačí, ale také tím, že je snížena jejich odolnost vůči stresu. Nemožnost odpočinout si tak může mít větší následky, než se může původně zdát. Je tedy velmi důležité, aby dostali učitelé v rámci přestávek dostatek prostoru na oddech a mohli se v klidu připravit na další výuku.

Další oblastí, které se doporučení týkají je školní jídelna. Škola by se měla zaměřit na zútulnění prostředí školní jídelny. Vhodné je vyčlenit pro učitele samostatný prostor, kde by se mohli najíst. Vhodné je, aby měl tento prostor charakter salonku, kde by měli učitelé klid na jídlo a na to, aby si odpočinuli od žáků. Vhodné také je, aby došlo k rozšíření nabídky obědů. Dlouhé fronty je možné vyřešit rozšířením doby, kdy budou obědy vydávány.

Velmi důležité také je, aby škola v rámci školní jídelny nabízela zdravé vyvážené jídlo, které by reflektovalo také případná zdravotní omezení strávníků. Jídelní lístek by měl být sestaven tak, aby jídlo obsahovalo všechny potřebné živiny a při tom bylo chutné. Zapomínáno nesmí být také na estetickou stránku věci. Strávník by měl mít při pohledu na jídlo chuť ho sníst. Velmi důležitý je také pitný režim. V rámci níže uvedeného jídelníčku budou nabízena vždy 2 hlavní jídla, z čehož bude jedno jídlo veganské. V rámci dotazníku se totiž ukázalo, že učitelé během pracovního dne zapomínají dostatečně pít nebo pijí nezdravé nápoje. Vhodné tedy také je, aby byly v prostorách školy instalovány soda-bary dostupné všem. V tabulce č. 5 níže je uveden návrh jídelníčku.

Tabulka 5 Zdravý jídelníček

PONDĚLÍ	
Polévka	Hráškový krém
Hlavní chod	Guláš s knedlíkem
Hlavní chod – vegan	Fazolovo-mrkvový guláš, bulgur se slunečnicovým semínkem
Salát	Okurkový salát
Nápoj	Ovocný čaj slazený čekankovým sirupem
ÚTERÝ	
Polévka	Zeleninová s bulgurem
Hlavní chod	Čínské nudle s kuřecí řezankou
Hlavní chod – vegan	Čínské nudle se zeleninou a tofu
Salát	Šopský salát
Nápoj	Bylinkový čaj slazený medem
STŘEDA	
Polévka	Čočková polévka
Hlavní chod	Španělský ptáček, rýže
Hlavní chod – vegan	Omáčka z červené čočky a papriky, rýže
Salát	Mrkvový salát
Nápoj	Voda s meduňkou a citronem
ČTVRTEK	
Polévka	Hovězí vývar
Hlavní chod	Boloňské lasagne
Hlavní chod – vegan	Jáhlový nákyp se špenátem a cizrnou
Salát	Zelný salát
Nápoj	Pampeliškový čaj s medem
PÁTEK	
Polévka	Květáková polévka
Hlavní chod	Filet z mořské tresky na kmíně, br. kaše
Hlavní chod – vegan	Karbanátky z červené řepy, brambor
Salát	Ředkvičkový salát
Nápoj	Voda s mátou nebo citronem

Zdroj: vlastní práce autora

V neposlední řadě je nutné v rámci doporučení myslet na osvětu. Z výsledků dotazníkového šetření vyšlo najevo, že někteří účastníci výzkumu hodnotili své znalosti v oblasti zdravého stravování jako nedostatečné. Mimo to se ukázalo, že si někteří respondenti dostatečně neuvědomují spojitost mezi zdravým stravováním, zvládnutím stresu a psychohygienou. Z tohoto důvodu je nezbytné, aby škola připravila speciální semináře, na kterých by se učitelé seznamovali se základními principy zdravého stravování, zdravého životního stylu a psychohygieny. Důraz by měl být kladen na to, aby učitelé pochopili význam

zdravého stravování v rámci prevence a zvládnání stresu. Pouze tak je možné zajistit, že bude jedinec v dobré fyzickém a psychickém stavu.

Závěr

Tématem předložené práce bylo stravování učitelů praktického vyučování a učitelů odborného výcviku. Cílem předložené práce bylo zjistit, jaké jsou stravovací návyky učitelů během pracovního týdne. Důraz při tom byl kladen na to, jaké faktory mají na stravování učitelů vliv, jaké jsou jejich stravovací návyky a jaké je jejich povědomí o principech zdravého stravování. Za účelem dosažení výše uvedeného cíle a zodpovězení otázek, bylo realizováno dotazníkové šetření mezi učiteli praktického vyučování a odborného výcviku.

V rámci dotazníkového šetření bylo zjištěno, že se učitelé praktického vyučování a učitelů odborného výcviku stravují poměrně dobře. Velmi pozitivní je fakt, že se učitelé stravují pravidelně. Většina z nich každý den snídá a obědvá. Na oběd většinou učitelé docházejí do školní jídelny. Většina učitelů si jen málokdy najde čas na svačinu. Důvodem je vysoké pracovní nasazení učitelů, kteří nemají o přestávkách čas si vydechnout. Složení stravy je také poměrně dobré, protože učitelé denně konzumují ovoce a zeleninu a vyhýbají se jídlům z rychlého občerstvení a tučným jídlům. Jediným negativem je fakt, že každý den konzumují sladkosti.

Výsledky dotazníkového šetření ukázaly, že existují značné rozdíly v tom, jak učitelé vnímají význam zdravého stravování v rámci prevence a zvládnání stresu. Učitelé zdravotních oborů a gastronomie si vzájemnou souvislost uvědomují a příkládají zdravé výživě větší význam. Témata spojená se zdravou výživou také často zařazují do výuky a snaží se žáky pozitivně ovlivňovat. V případě učitelů technických oborů a oborů zaměřených na služby tomu tak často není. V řadě případů jsou přesvědčeni, že jejich znalosti v této oblasti nejsou dostačující.

Na základě výsledků dotazníkového šetření byla formulována doporučení pro praxi. První doporučení se týkalo skutečnosti, že učitelé nemají dostatek klidu si mezi výukou oddechnout a v klidu se najíst. Nedostatek odpočinku může mít na učitele velmi negativní vliv a v konečném důsledku může skončit i vyhořením. Škola by tedy měla zajistit, že budou mít učitelé dostatek času a klid na svačinu. Další doporučení se týkala úpravy prostor školní jídelny. Vzhledem k tomu, že si učitelé stěžovali na úpravu prostředí, bylo navrženo, aby pro ně byl v jídelně vytvořen speciální koutek, kde by se mohli v klidu naobědvat a odpočinout si od žáků. Součástí doporučení byl také návrh jídelníčku, který vždy obsahoval polévku, dvě hlavní jídla, salát a nápoj. Jedno z hlavních jídel při tom bylo veganské. V neposlední řadě bylo doporučeno,

aby se učitelé zúčastnili speciálního semináře zaměřeného na problematiku zdravého stravování, prevence stresu a psychohygieny.

Použité zdroje

Alternativní způsoby stravování [online] Praha: zdravé stravování, 2015. [cit. 2021-06-29]. Dostupné z: <https://www.zdravestravovani.cz/blog/alternativni-zpusoby-stravovani/42/>

Co je veganství? [online] Praha: Česká veganská společnost, 2017 [cit. 2021-06-29]. Dostupné z: <http://veganskaspolecnost.cz/co-je-veganstvi/>

ČAPEK, R. *Moderní didaktika*. Praha: Hrada, 2001. ISBN 978-80-247-3450-7.

GABROVSKÁ, D. a CHÝLKOVÁ, M. *Fakta o správné a vyvážené stravě, aneb, Čím nám vyvážená strava může prospět?* Praha: Potravinářská komora České republiky, 2017. ISBN 978-80-88019-25-1.

GRECMANOVÁ, H., HOLOUŠOVÁ, D. a URBANOVSKÁ, E. *Obecná pedagogika*. Olomouc: Hanex, 1998. ISBN 80-85783-20-7.

HAVLÍK, B. *Pijeme zdravě?* Praha: Sdružení českých spotřebitelů, 2006. ISBN 80-239-7677-X.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9

HENIG, C. a KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6.

HLADKÝ, A. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu..* Praha: Karolinum, 1993. 173 s. ISBN 80-706-6784-2.

HOBBINS, N. a CRAWFORD, M. *Strava pro zdravý mozek: jak stravou přelstít demenci a pokles kognitivních funkcí*. Praha: Omega, 2018. ISBN 978-80-7390-992-5.

HOLČÍK, J. (2009) *Zdravotní gramotnost a její role v péči o zdraví: k teoretickým základům cesty ke zdraví*. Brno: MSD. ISBN 978-80-7392-089-0.

HRNČÍŘOVÁ, D. a RAMBOUSKOVÁ, J. *Výživa a zdraví*. Praha: Ministerstvo zemědělství, Odbor bezpečnosti potravin, 2015. ISBN 978-80-7434-220-2.

HŘIVNOVÁ, M. *Základní aspekty výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4034-7

CHAMOUTOVÁ, Kateřina, CHAMOUTOVÁ, Hana. *Duševní hygiena; Psychologie zdraví*. Praha: Česká zemědělská univerzita, 2006. 209 s. ISBN 80-213-1452-4.

CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-271-9225-0.

- CHRPOVÁ, D. *S výživou zdravě po celý rok*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2512-3.
- Jak jsou na tom Češi s chudobou, obezitou či sportováním*. [online] Praha: ČSÚ, 2021. [cit. 2021-06-29]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/stoletistatistiky/jak-jsou-na-tom-cesi-s-chudobou-obezitou-ci-sportovanim>
- KASTNEROVÁ, M. *Poradce zdravého životního stylu*. České Budějovice: Nová Forma, 2012. ISBN 978-80-7453-250-4.
- KLESCHT, V. *5 pilířů zdravého života*. Brno: Computer Press, 2008. 176 s. ISBN 978-80-251-2149-8.
- KLIMEŠOVÁ, I. *Hrajeme si s jídlem*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2553-5.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
- MARTINČA, J. *Výživa*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2015. ISBN 978-80-87723-20-3
- MÍČEK, L., ZEMAN, V. *Učitelé a stres*. Brno: Masarykovy univerzita, 1992. ISBN 80-210-0521-1.
- MUŽÍK, V. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido, 2007, 150 s. ISBN 978-80-7315-156-0.
- PÁNEK, J. *Základy výživy*. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-86320-23-5.
- PAULÍK, K. *Psychologické aspekty zvládnání zátěže muži a ženami*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2012. 192 s. ISBN 978-80-7368-993-3.
- PETROVÁ, J. *Alternativní způsoby stravování vysokoškolských studentů v Brně*. [online] Brno: Víš co jíš, 2003 [cit. 2021-06-29]. Dostupné z: http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com_content&view=article&id=54:28&catid=65:alternativni-vyiva&Itemid=115
- PETROVÁ, J. a ŠMÍDOVÁ, S. *Základy výživy pro stravovací provozy: školní stravování, výživové normy (spotřební koš), dietní stravování ve školní jídelně, zásady správné výživy, výživa dětí, dospívajících, sportujících dětí a adolescentů, seniorů*. Plzeň: Jidelny.cz, 2014. ISBN 978-80-905557-0-9.
- PRAŠKO, J. a PRAŠKOVÁ, H. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada, 2001.. ISBN 80-247-0068-9.
- Pro pacienty* [online] Praha: Česká společnost pro hypertenzi, 2021. [cit. 2021-06-29]. Dostupné z: <http://www.hypertension.cz/pro-pacienty-1404042140.html>
- PRŮCHA, J. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-621-7.
- PRŮCHA, J. *Pedagogický slovník*. 2. vyd. Praha: Portál, 1998. 336 s. ISBN 80-7178-252-1.

ŘEHULKA, E. a ŘEHULKOVÁ, O. *Učitelé a zdraví 3*. Brno: Pavel Křepelka, 2001. ISBN 80-902653-7-5.

Rejstřík škol a školských zařízení. [online] Praha: MŠMT ČR, 2021. [cit. 2021-06-30]. Dostupné z: <https://rejstriky.msmt.cz/rejskol/>

STRÁNSKÝ, M. a RYŠAVÁ, L. *Fyziologie a patofyziologie výživy*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2014. ISBN 978-80-7394-478-0.

Survio.cz [online] Praha: Survio.cz, 2021. [cit. 2021-07-1]. Dostupné z: <https://www.survio.com/>

ŠEBELOVÁ, M. *Potraviny a výživa: učebnice pro odborná učiliště: obor Kuchařské práce*. Praha: Parta, 2018. ISBN 978-80-7320-261-3.

ŠTIKAR, J. *Psychologie ve světě práce*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0448-5.

ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres v učitelské profesi*. Liberec: Technická univerzita, 2000. 39 s. ISBN 80-7083-382-3.

TLÁSKAL, P. a kol. *Výživa a potraviny pro zdraví*. Praha: Společnost pro výživu, 2016. ISBN 978-80-906659-0-3.

ÜBERALL, F. a ÜBERALL, A. *Projezte se ke zdraví: vyhýbejte se léčkám moderní výživy a změňte stravovací návyky*. Praha: Esence, 2017. ISBN 978-80-7549-068-1.

URBÁNEK, P. Profesní zátěž a podmínky práce učitelů. In: *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-546-2

VAŠINA, B. *Základy psychologie zdraví*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2009. ISBN 978-80-7368-757-1.

V českých regionech zabila cukrovka rekordní počet lidí [online] Praha: ČSÚ, 2021. [cit. 2021-06-29]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/stoletistatistiky/v-ceskych-regionech-zabila-cukrovka-rekordni-pocet-lidi>

Zdravá školní jídelna. [online] Praha: Zdravá školní jídelna, 2015. [cit. 2021-06-29]. Dostupné z: <https://www.zdravaskolnijidelna.cz/publikace>

Seznam obrázků

Obrázek 1 Výživová pyramida.....	15
Obrázek 2 Fáze stresu	21

Seznam tabulek

Tabulka 1 Odpovědi respondentů na otázku č. 6 Které faktory nejvíce ovlivňují výběr Vaší stravy?	33
Tabulka 2 odpovědi respondentů na otázky č. 17-21 Jak často během pracovního týdne konzumujete ...?	37
Tabulka 3 Odpovědi respondentů na otázky č. 27 až 29 Jak hodnotíte ...?	41
Tabulka 4 Odpovědi respondentů na otázky č. 30 až 31 Jak hodnotíte ...?	42
Tabulka 5 Zdravý jídelníček	48

Seznam grafů

Graf 1 Struktura respondentů podle věku	31
Graf 2 Struktura respondentů podle délky jejich praxe.....	32
Graf 3 Odpovědi respondentů na otázku č. 13 Kde nejčastěji obědváte?	35
Graf 4 Odpovědi respondentů na otázku č. 14 Co byste vytkl/a stravování ve školní jídelně. 36	
Graf 5 Odpovědi respondentů na otázku č. 24 Kolik tekutin vypijete během pracovního dne? Počítejte všechny tekutiny včetně kávy.	38
Graf 6 Odpovědi respondentů na otázku č. 26 Jaké tekutiny nejčastěji pijete během pracovního dne?	39

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Dotazník

Příloha č. 1 - Dotazník

Vážený pane, Vážená paní,

žádám Vás touto cestou o spolupráci při přípravě své diplomové práce, která se zaměřuje na stravování odborného vyučování a učitelů odborného výcviku. Prosím Vás o vyplnění následujícího dotazníku, který slouží výhradně jako podklad pro mou práci. Dotazník je samozřejmě zcela anonymní.

Děkuji za ochotu

Základní informace o respondentech

1. Pohlaví: MUŽ ŽENA

2. Věk:
 - a) Méně než 25 let
 - b) 26-35 let
 - c) 36-45 let
 - d) 46-55 let
 - e) 56-65 let
 - f) 65 let a více

3. Vzdělání v oboru, který učitel vyučuje:
 - a) střední odborné vzdělání výuční list – nadstavba s maturitou
 - b) střední odborné vzdělání s maturitou
 - c) vysokoškolské vzdělání
 - d) rekvalifikační kurz

4. Vzdělání v oblasti pedagogiky:
 - a) kurz DVPP
 - b) středoškolské vzdělávání v oblasti pedagogiky
 - c) vyšší odborné vzdělání vzdělávání v oblasti pedagogiky
 - d) vysokoškolské vzdělání v oblasti pedagogiky – Bc.
 - e) vysokoškolské vzdělání v oblasti pedagogiky – Mgr.

5. Jaký obor či obory učíte?
- a) technické obory
 - b) gastronomické obory
 - c) zdravotnické obory
 - d) obory v oblasti služeb
 - e) jiné (uved'te)

6. Délka praxe:
- a) méně než 5 let
 - b) 6 – 10 let
 - c) 11 – 15 let
 - d) 16 – 20 let
 - e) 21-25 let
 - f) 25 a více let

Stravovací návyky učitelů

1. Které faktory nejvíce ovlivňují výběr Vaší stravy?

U níže uvedených faktorů ohodno'te, do jaké míry Vás v oblasti stravování ovlivňují.

Za účelem hodnocení využijte bodovou škálu od 1 do 5, kde 1 znamená nejméně bodů

a 5 znamená nejvíce bodů.

a) Rodina	1	2	3	4	5
b) Přátelé	1	2	3	4	5
c) Cena	1	2	3	4	5
d) Dostupnost	1	2	3	4	5
e) Chuť	1	2	3	4	5
f) Nutriční hodnota	1	2	3	4	5
g) Média, reklama	1	2	3	4	5
h) Náboženské či kulturní zvyklosti	1	2	3	4	5
i) Zdravotní omezení, alergie aj.	1	2	3	4	5

2. Jak byste ohodnotil/a své stravovací návyky?
- a) stravuji se zdravě
 - b) stravuji se spíše zdravě
 - c) stravuji se spíše nezdravě
 - d) stravuji se nezdravě
 - e) nepřemýšlím nad tím
3. Jak často snídáte během pracovních dnů?
- a) každé ráno
 - b) 3 – 4x týdně
 - c) 1 – 2x týdně
 - d) méně než 1x týdně
 - e) nesnídám
4. Jak často svačíte během Vašich pracovních dnů?
- a) denně
 - b) 3 – 4x týdně
 - c) 1 – 2x týdně
 - d) méně než 1x týdně
 - e) nesvačím
5. Stíháte si o přestávkách v klidu vydechnout, např. najíst se, zajít si na toaletu nebo nachystat se na další hodinu?
- a) ano
 - b) spíše ano
 - c) spíše ne
 - d) ne
6. Jak často obědváte během Vašich pracovních dnů?
- a) denně
 - b) 3 – 4x týdně
 - c) 1 – 2x týdně
 - d) méně než 1x týdně
 - e) neobědvám

7. Stíháte si mezi vyučováním a ostatními pracovními povinnostmi sníst oběd v klidu?

- a) ano
- b) ne
- c) nepřemýšlím nad tím

8. Kde nejčastěji obědváte?

- a) ve školní jídelně
- b) oběd si nosím z domova
- c) doma, až přijdu z práce
- d) nakoupím si ve školním bufetu či automatu
- e) neobědvám
- f) jiné (uveďte):

9. Co byste vytkl/a stravování ve školní jídelně?

- a) malý výběr jídel
- b) jídla nejsou chutná
- c) vysoká cena jídla
- d) dostupnost (jídelna se nachází mimo areál školy)
- e) nepříjemné prostředí
- f) velký hluk
- g) nepříjemný personál
- h) pomalý výdej jídel, velké fronty
- i) malá kapacita míst k sezení
- j) jídelně bych nevytkl/a nic
- k) jiné (uveďte):

10. Využíváte ve Vaší škole bufet nebo automat s občerstvením?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne
- e) v naší škole bufet ani automat není

11. Jak se stravujete mimo pracovní dny (tj. během víkendu)?

- a) zdravěji než během pracovního týdne
- b) stejně jak během pracovního týdne
- c) méně zdravě než během pracovního týdne
- d) nedokážu posoudit

12. Jak často konzumujete během pracovního týdne polévky?

- a) denně
- b) 3 – 4x týdně
- c) 1 – 2x týdně
- d) méně než 1x týdně

13. Jak často konzumujete během pracovního týdne jídla z rychlého občerstvení?

- a) denně
- b) 3 – 4x týdně
- c) 1 – 2x týdně
- d) méně než 1x týdně

14. Jak často konzumujete během pracovního týdne sladkosti (čokoláda, sušenky atd)?

- a) denně
- b) 3 – 4x týdně
- c) 1 – 2x týdně
- d) méně než 1x týdně

15. Jak často konzumujete během pracovního týdne velmi tučná jídla?

- a) denně
- b) 3 – 4x týdně
- c) 1 – 2x týdně
- d) méně než 1x týdně

16. Jak často konzumujete během pracovního týdne ovoce a zeleninu?

- a) denně
- b) 3 – 4x týdně
- c) 1 – 2x týdně
- d) méně než 1x týdně

17. Kolik porcí ovoce a zeleniny během pracovního dne sníte?

- a) 4 až 5 porcí
- b) 2 až 3 porce
- c) 1 a méně porcí

18. Potýkáte se v rámci stravování se zdravotním omezením (diety, alergie a nesnášenlivost potravin)?

ANO NE

Pokud jste odpověděli ANO, uveďte prosím níže, o jaké omezení se jedná:

19. Kolik tekutin vypijete během pracovního dne? Počítejte všechny tekutiny včetně kávy.

- a) méně než 0,5 l tekutin
- b) 0,5 l tekutin
- c) 1 l tekutin
- d) 1,5 l tekutin
- e) 2 l tekutin
- f) více než 2 l tekutin

20. Pijete během vyučovací hodiny?

- a) ano
- b) ne

21. Jaké tekutiny nejčastěji pijete během pracovního dne?

- a) voda z kohoutku
- b) minerální voda neslazená
- c) minerální voda slazená
- d) kolové nápoje, limonády, energetické nápoje
- e) fresh nápoje, smoothie
- f) čaj
- g) káva
- h) alkoholické nápoje (pivo, víno, lihoviny)
- l) jiné (uved'te):

22. Jak často zažíváte stres při své profesi?

- a) denně
- b) 3 – 4x týdně
- c) 1 – 2x týdně
- d) méně než 1x týdně
- e) stres nezažívám vůbec

23. Jak často se Vám stává, že se kvůli pracovním povinnostem nestihnete najíst, když máte hlad? Například kvůli dozoru na chodbě či jiným pracovním povinnostem.

- a) denně
- b) 3 – 4x týdně
- c) 1 – 2x týdně
- d) méně než 1x týdně

24. Kolik hodin denně pracujete?

25. Kolik hodin denně během pracovního týdne strávíte u televize nebo počítače?

- a) méně než 1 hodina denně
- b) 1 hodina denně
- c) 2 hodiny denně
- d) 3 hodiny denně
- e) více než 3 hodiny denně

26. Jak často během pracovního týdne aktivně sportujete?

- a) denně
- b) 4x týdně
- c) 3x týdně
- d) 2x týdně
- e) 1x týdně
- f) méně než 1x týdně

Pokud jste odpověděl/a, že méně než 1 týdně, uveďte důvod:

27. Prostřednictvím škály od 1 do 5 ohodnoťte svůj zájem o problematiku zdravého stravování a zdravého životního stylu.

1 znamená nejméně bodů a 5 znamená nejvíce bodů

1 2 3 4 5

28. Prostřednictvím škály od 1 do 5 ohodnoťte, jaký význam přikládáte zdravému stravování a zdravému životnímu stylu.

1 znamená nejméně bodů a 5 znamená nejvíce bodů.

1 2 3 4 5

29. Prostřednictvím škály od 1 do 5 ohodnoťte své znalosti v oblasti zdravého stravování a zdravého životního stylu.

1 znamená nejméně bodů a 5 znamená nejvíce bodů.

1 2 3 4 5

30. Prostřednictvím škály od 1 do 5 ohodnoťte, do jaké míry má zdravé stravování vliv na schopnost jedince zvládat stres?

1 znamená nejméně bodů a 5 znamená nejvíce bodů.

1 2 3 4 5

31. Prostřednictvím škály od 1 do 5 ohodnoťte, do jaké míry je zdravé stravování součástí psychohygieny v rámci profese učitele?

1 znamená nejméně bodů a 5 znamená nejvíce bodů.

1 2 3 4 5

32. Prostřednictvím škály od 1 do 5 ohodnoťte, do jaké míry mohou špatné stravovací návyky negativně ovlivnit psychickou pohodu jedince?

1 znamená nejméně bodů a 5 znamená nejvíce bodů.

1 2 3 4 5

33. Máte možnost v průběhu vyučování vést žáky ke zdravému životnímu stylu, například dobrým příkladem, tématem výuky apod.?

a) ano

b) spíše ano

c) spíše ne

d) ne

e) nedokážu posoudit

Případně uveďte, jakým způsobem