**Univerzita Karlova v Praze**

**Pedagogická fakulta**

# BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**2014** **Eva Malůšková**

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky

# Postoje žáků SOŠ a SOU Neratovice ke zdraví a zdravému životnímu stylu

Autor práce: Eva Malůšková
Katedra pedagogiky
Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Michal Zvírotský, Ph.D.
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: 7507R056 Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

2014

**Název bakalářské práce v českém jazyce**:

Postoje žáků SOŠ a SOU Neratovice ke zdraví a zdravému životnímu stylu

**Název bakalářské práce v anglickém jazyce**:

Attitudes of students from Secondary Vocatonal School Neratovice to health and healthy lifestyle

**Klíčová slova v českém jazyce:**

zdraví, zdravý životní styl, výživa, stravovací návyky, střední odborné učiliště

**Klíčová slova v anglickém jazyce:**

health, healthy lifestyle, nutrition, eating habits, secondary training college

**Jméno a příjmení autora**: Eva Malůšková

**Jméno vedoucího bakalářské práce**: PhDr. Michal Zvírotský, Ph.D.

**Studijní obor**: Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

**Typ práce**: bakalářská práce

**Anotace v českém jazyce:**

Bakalářská práce je zaměřena na výživu a stravovací návyky žáků 1. – 3. ročníku, obor vzdělání s výučním listem kuchař-číšník. V teoretické části vymezuji základní pojmy související s tématem práce – životní styl, zdraví, výživa, stravovací návyky. Dále seznamuji s profilem absolventa, s podmínkami pro přijímání ke vzdělávání, se způsobem ukončení dosaženého vzdělání, s uplatněním absolventa v praxi, s organizací výuky a se zdravotní způsobilostí uchazečů o studium učebního oboru kuchař-číšník. Praktická část se zabývá dotazníkovým šetřením ve skupině žáků výše uvedeného oboru. Cílem šetření bylo získat poznatky o stravovacích zvyklostech a způsobu stravování žáků a ověřit si tak, zda žáci uplatňují vědomosti získané studiem ve svém životě. Dále jsem zjišťovala, kým jsou žáci motivováni k zásadám zdravého stravování a zda se v průběhu studia mění postoje žáků k výběru zdravých potravin.

**Anotace v anglickém jazyce:**

Bachelor's thesis is focused on nutrition and eating habits of students attending the first three grades of vocational education with a graduate certificate for cooks and waiters. The theoretical part will define the basic concepts related to the topic of this thesis - lifestyle, health, nutrition, and eating habits. In the following sections, the theoretical

part will introduce the profile of a successful graduate, the conditions for admission to this school, the process of graduation, the employment opportunities available to the graduates, the organization of teaching and the medical fitness of applicants for the cook- waiter training. The practical part presents a questionnaire distributed in a group of students of the field in question. The aim of this survey was to gain knowledge about eating habits of the students and to verify whether the students apply the knowledge gained during their studies in everyday life. The second concern of this survey is who motivates the students to apply the principles of healthy eating and whether their attitudes to choosing healthy food options change during the course of their study.

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Postoje žáků SOŠ a SOU Neratovice ke zdraví a zdravému životnímu stylu vypracovala pod vedením vedoucího bakalářské práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 31. března 2014 Podpis

**Poděkování:**

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucímu mé bakalářské práce panu PhDr. Michalu Zvírotskému, Ph.D. za odborné vedení, věcné připomínky, jeho cenné rady, vstřícnost a trpělivost při konzultacích a při vedení mé bakalářské práce. Rovněž bych chtěla poděkovat pedagogům SOŠ a SOU Neratovice za vstřícnost a pomoc při získání potřebných informací. V neposlední řadě pak rodině za podporu a pevné nervy.

# Obsah

PŘEDMLUVA ..... 8
1 ŽIVOTNÍ STYL ..... 9
2 ZDRAVÍ ..... 10
3 VÝŽIVA ..... 11
3.1 Výživa mládeže ..... 11
3.2 Stravovací návyky ..... 12
3.3 Pitný režim ..... 12
4 SOŠ a SOU NERATOVICE ..... 14
4.1 Tradice školy a její postavení v regionu ..... 14
4.2 Vzdělávací služby ..... 15
5 OBOR VZDĚLÁNÍ KUCHAŘ-ČÍŠNÍK 65-51-H/01 ..... 16
5.1 Profil absolventa ..... 16
5.2 Podmínky pro přijímání ke vzdělávání ..... 16
5.3 Způsob ukončení a stupeň dosaženého vzdělání ..... 17
5.3.1 Závěrečná zkouška ..... 18
5.4 Uplatnění absolventa v praxi ..... 18
5.5 Organizace výuky ..... 18
5.5.1 Realizace teoretického vyučování ..... 19
5.5.2 Realizace praktického vyučování ..... 19
5.5.3 Odborné kompetence ..... 20
5.6 Odborné předměty ..... 21
5.6.1 Potraviny a výživa ..... 21
5.6.2 Stolničení ..... 22
5.6.3 Zařízení provozoven ..... 22
5.6.4 Speciální obsluha ..... 22
5.6.5 Odborný výcvik ..... 23
5.6.6 Mezipředmětové vztahy ..... 24
6 PRAKTICKÁ ČÁST ..... 25
6.1 Cíle průzkumu ..... 25
6.2 Charakteristika zkoumaného vzorku ..... 25
6.3 Sběr dat ..... 26

6.4 Výsledky výzkumu ..... 26
6.6 Shrnutí výsledku dotazníkového průzkumu ..... 48
ZÁVĚR ..... 52
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ ..... 54
Seznam obrázků ..... 56
Seznam tabulek ..... 57
Příloha ..... 58

# PŘEDMLUVA

Zdravý životní styl je rozsáhlé téma, proto se práce konkrétně zabývá jeho jednou částí, a to problematikou výživy a stravovacích návyků adolescentů – žáků oboru vzdělání kuchař-číšník. V rámci plnění cílů školních vzdělávacích programů se žáci v teoretické rovině učí o zdravém stravování v odborných předmětech. Získané teoretické vědomosti jsou pak upevňovány v rámci odborného výcviku. K tématu zdravý životní styl a zásady zdravého stravování mají tedy velmi blízko.

Téma jsem si vybrala především proto, že mě zajímá, zda vědomosti z oblasti zdravé výživy, získávané v průběhu studia, dokážou žáci využívat v rámci svého každodenního stravování a zda se mění postoje k výběru zdravých potravin během studia. Samozřejmě mě zajímá, zda jsou žáci k zásadám zdravého stravování motivováni oborem vzdělání, typem školy, kterou navštěvují, pedagogy, spolužáky, rodiči, nebo zda se o své zdraví starají jen z vlastního přesvědčení.

Ve školství pracuji od roku 1986. Po celou tuto dobu působím jako učitelka odborného výcviku u oboru vzdělání prodavač se zaměřením pro smíšené zboží, operátor skladování a kuchař-číšník ve Střední odborné škole a Středním odborném učilišti Neratovice. S problematikou zdravé výživy se velmi často setkávám při své práci s žáky. Mohu tím v praxi sledovat jak své vědomosti uplatňují v přístupu k vlastnímu stravování.

Všímám si, že na odborném výcviku žáci nesvačí, a nevyužívají ani možnosti konzumace teplého oběda ve školní jídelně. Raději dávají přednost nákupu jídla ve školním bufetu. Někteří žáci naopak během dne nejedí vůbec. Na první pohled se zdá, že žáci se s tímto neshodují. Proto bych ráda zjistila, jak to ve skutečnosti je.

# 1 ŽIVOTNÍ STYL

Podle Machové (2009) má největší vliv na zdraví jedince způsob jeho života. Životní styl je tedy stěžejní determinantou zdraví. Zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují.[1]

Lidské zdraví nejvíce ovlivňuje životní styl, dědičnost a následná zdravotní péče. Fořt (2005) ve své knize říká: „Základním prostředkem prevence předčasného stárnutí a vzniku chronických civilizačních onemocnění je správný životní styl.“[2]

Nevhodná strava spolu s genetickými dispozicemi bývá příčinou vzniku civilizačních onemocnění (rakovina, kardiovaskulární onemocnění, cukrovka, obezita, cévní mozkové příhody), na ně bohužel umírá stále více lidí. Náš organismus také ohrožují nepříznivé vlivy z okolí (zhoršující se životní prostředí).

Rozhodování člověka o jeho chování je v souladu s rodinnými zvyklostmi a tradicemi společnosti a je limitováno ekonomickou situací společnosti i vlastní. Záleží tedy na věku, temperamentu, vzdělání, zaměstnání, příjmu, příslušnosti k rase, pohlaví a hodnotové orientaci a postojích každého člověka. Člověk se může správně rozhodnout tehdy, má-li dostatečné znalosti o tom, co jeho zdraví podporuje a upevňuje, ale také o tom, co mu škodí. Vzhledem k zásadnímu významu životního stylu pro zdraví je proto nutné, aby odpovídající znalosti, dovednosti, návyky a postoje byly rozvíjeny v rámci odpovědnosti za vlastní zdraví.[3]

[1] MACHOVÁ, 2009
[2] FOŘT, 2005, s. 24
[3] MACHOVÁ, 2009

# 2 ZDRAVÍ

Zdraví můžeme dle Světové zdravotnické organizace (WHO) definovat takto: „Zdraví je stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo zdravotního postižení.“[4] Zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka.

Na zdraví člověka působí celá řada negativních vlivů, které přináší moderní styl života. Typickým příkladem jsou špatné stravovací návyky, kouření, užívání alkoholu a psychotropních látek, ale také nedostatek pohybu.

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Protože je zdraví základním předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování rozvoje a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání.[5]

[4] Světová zdravotnická organizace WHO, 1948

[5] Primární prevence: Zdravý životní styl. [online]. [cit. 2014-02-07]. Dostupné z: www.kapazet.cz

# 3 VÝŽIVA

Výživa je významný faktor, který ovlivňuje růst a vývoj, pracovní výkonnost a pocit pohody. Výživa může působit příznivě a zdravotní stav posilovat, ale i ohrozit náš život v případě nesprávné výživy. Zdravá výživa obsahuje správnou rovnováhu sacharidů, tuků, bílkovin, vlákniny, vitamínů a minerálních látek a musí být vyvážená po stránce kvalitativní, ale i kvantitativní.

Z kvantitativního hlediska musí výživa zajišťovat příjem energie odpovídající jejímu výdeji. Při přijímání energeticky bohatší potravy než odpovídá energetickému výdeji organizmu se v těle ukládá zásobní tuk a vzniká nadváha až obezita.

Z kvalitativního hlediska má být strava vyvážená a rozmanitá, aby byl zajištěn dostatečný a vyvážený přísun živin, vitamínů a minerálů. Nevyvážená nebo jednostranná výživa při nesprávných stravovacích zvyklostech může být příčinou nedostatku některých živin, oslabení imunitního systému a zvyšuje se riziko kardiovaskulárních či nádorových onemocnění[6].

## 3.1 Výživa mládeže

Vyvíjející se organismus potřebuje plnohodnotnou a pestrou stravu. S ohledem na růst a vývoj organismu v období dětství a dospívání je základním požadavkem výživy vysoká potřeba vitamínů, minerálů a bílkovin živočišného původu. Doporučená množství energie pro dospívající jsou stanovena tak, aby byla úměrná jejich růstu.

Společnost pro výživu doporučuje dodržování určitých zásad pro stravu dětí ve školním a adolescenčním věku: strava dětí ve školním a adolescenčním věku by měla obsahovat v každé porci obiloviny – pečivo (s preferencí celozrnných výrobků) nebo rýži, těstovinu. Denně by měly děti tohoto věku dostávat ve 3-5 porcích zeleninu a ovoce. Dále by mělo mít dítě ve dvou až třech porcích mléko a mléčné výrobky, v 1-2 porcích maso (nezapomínat na ryby a drůbež), vejce nebo rostlinné produkty s obsahem kvalitní bílkoviny (sójové výrobky, luštěniny). Volné tuky a cukry by měly být konzumovány omezeně. Džusy a slazené nápoje by měly být ředěny vodou. Dále je třeba se zaměřit na racionální přípravu stravy, zejména na snižování ztrát vitamínů

[6] MACHOVÁ, 2009

a jiných ochranných látek. Preferovat vaření a dušení a zamezit tak zvýšenému příjmu toxických produktů, které vznikají při smažení, pečení a grilování.[7]

## 3.2 Stravovací návyky

Výživové zvyklosti jsou z hlediska ochrany zdraví mimořádně důležité. Stravovací návyky a postoje k jídlu se formují již v raném dětství a částečně také ještě v pubertě.[8] Pro žáky základních, ale i středních škol může být těžké udělat si vlastní názor na to, co je správné a jakým způsobem lze zdravě žít. v období dospívání jsou žáci citliví a mohou si zafixovat špatné návyky, které pak v pozdějším věku mohou mít za následek řadu problémů.

Mezi špatné stravovací návyky patří trvalé vynechávání některých jídel (snídaně, oběd, večeře), odbývání jídla, jídlo ve spěchu, nedostatečné zpracování potravy rozkousáním apod. Z celkového denního příjmu energie by měla 20 % pokrýt snídaně, 15 % dopolední svačina a 35 % oběd. Na odpolední svačinu připadá 10 % přijaté energie a zbývajících 20 % patří večeři. Má-li organizmus nepravidelný příjem energie, naučí se s ní šetřit a vytvářet si i z mála zásoby, což může mít za následek nadváhu či obezitu.[9]

## 3.3 Pitný režim

Voda je nezbytná pro správnou činnost všech tělesných funkcí, jako je krevní oběh, sluch, zrak (pohyby očí, mrkání), trávení (tvorba slin, polykání, pohyb střev). Při každém výdechu se sníží obsah vody v těle. Velké množství vody se ztrácí pocením. Voda má v lidském organismu nezastupitelnou úlohu. Dospělý organismus obsahuje až 60 % vody v závislosti na pohlaví a věku člověka.[10]

„Nedostatek tekutiny způsobuje dehydrataci organismu, což vnímají ze všeho nejdříve mozkové buňky. Proto dochází k bolestem hlavy až k poruchám psychiky. Větší ztráty vody vedou k poklesu fyzické i psychické výkonnosti, pocitu slabosti, nevolnosti až křečím.“[11]

---

[7] Výživová doporučení. [online]. [cit. 2014-02-28]. Dostupné z: www.vyzivaspol.cz
[8] Faktory formující stravovací návyky předškoláků. [online]. [cit. 2014-03-09]. Dostupné z: www.zdravi.e15.cz
[9] Zdravý životní styl. [online]. [cit. 2014-02-23]. Dostupné z: www.kapezet.cz
[10] MACHOVÁ, 2009
[11] KUNOVÁ, 2011, s. 63

Doplňování tekutin je způsob, jak pokrýt jejich každodenní ztráty. Je nutné udržet rovnováhu mezi příjmem a výdejem tekutin.[12] Hemzal (2012) uvádí: „Potřeba tekutin je odvislá od hmotnosti člověka, zdravotního stavu a také fyzické zátěže. Obecně platí pravidlo, že při normálním stavu zdravého organismu je potřeba přijmout cca 30ml/kg hmotnosti.“[13] Za normálních okolností by toto mělo být množství tekutin, které tělu dodáme za jednu hodinu.

Příjem tekutin by měl být plynulý v průběhu dne. Odborníci doporučují rozdělit si příjem tekutin na pravidelné dávky. Při správném pitném režimu by neměl nastat pocit žízně.

[12] KUNOVÁ, 2011
[13] HEMZAL, 2012, s. 25

# 4 SOŠ a SOU NERATOVICE

Střední odborná škola a Střední odborné učiliště je škola s právní subjektivitou, jejímž zřizovatelem je Středočeský kraj. Střední odborná škola a Střední odborné učiliště Neratovice vychovává a vzdělává žáky v oborech vzdělání strojírenského, stavebního a ekonomického zaměření, dále pak zajišťuje obory službového charakteru kadeřník, operátor skladování, prodavač, kuchař-číšník. Ve čtyřletém oboru vzdělání veřejnosprávní činnost, dopravní prostředky, hotelnictví a gastronomie. V současné době škola zabezpečuje komplexní přípravu na budoucí povolání 384 žákům ve tříletých oborech vzdělání, 96 žákům ve čtyřletých oborech vzdělání zakončeném maturitní zkouškou a 33 žákům v dvouletém nástavbovém studiu.

Sídlem Střední odborné školy a Středního odborného učiliště Neratovice je objekt Školní 664, 277 11 Neratovice. Tuto část školy navštěvují žáci oboru vzdělání veřejnosprávní činnost, dále se zde nachází domov mládeže, provozovna odborného výcviku pro obor vzdělání kadeřník a školní jídelna, která poskytuje celodenní stravování pro ubytované žáky z domova mládeže a obědy pro dojíždějící žáky a pracovníky školy. Ve školní jídelně se také uskutečňuje odborný výcvik 1. ročníku oboru vzdělání kuchař-číšník.

Největší součástí školy je objekt Spojovací 632, ve kterém se nachází střední odborné učiliště a skládá se celkem ze 7 pavilonů. Probíhá zde teoretická výuka všech tříletých a čtyřletých oborů vzdělání, v dílnách a v odborných učebnách i odborný výcvik tříletých oborů vzdělání strojírenského a stavebního zaměření.

## 4.1 Tradice školy a její postavení v regionu

Každá škola si vytváří své tradice. Ne jinak je tomu u Střední odborné školy a Středního odborného učiliště Neratovice. Střední odborná škola a Střední odborné učiliště Neratovice je škola, která již 16 let navazuje na dlouholeté tradice tří samostatných středních škol – Integrované střední školy v Mělníku, Středního odborného učiliště v Neratovicích a Střední odborné školy Neratovice.

Historie prvních dvou jmenovaných škol se začala psát na počátku 50. let dvacátého století a Střední odborná škola vznikla před 17 lety.

## 4.2 Vzdělávací služby

Střední odborná škola a Střední odborné učiliště Neratovice zabezpečuje komplexní přípravu na budoucí povolání 513 žákům ve všech oborech vzdělání v následujících oborech:

- 23–55-H/002 Karosář,
- 26–68-H/01 Mechanik opravář motorových vozidel,
- 36–52-H/01 Instalatér,
- 36–67-H/01 Zedník,
- 65–51-H/01 Kuchař-číšník,
- 66–53-H/01 Operátor skladování,
- 66–51-H/01 Prodavač,
- 69–51-H/01 Kadeřník,
- 68–43-M/01 Veřejnosprávní činnost,
- 23-45-M/01 Dopravní prostředky,
- 65-41-M/01 Hotelnictví,
- 23-43-L/51 Provozní technika,
- 64-41-L/51 Podnikání.

# 5 OBOR VZDĚLÁNÍ KUCHAŘ-ČÍŠNÍK 65-51-H/01

Je tříletý obor středního vzdělávání s výučním listem a je určen pro dívky a chlapce, kteří ukončili povinnou základní školní docházku.

## 5.1 Profil absolventa

Cílem vzdělávání je poskytnout základní poznatky z celé oblasti společného stravování. Těžiště je v osvojování odpovídajících profesních dovedností a návyků, aby absolventi mohli samostatně vykonávat zvolené povolání ve všech typech provozních jednotek různých forem vlastnictví. Absolvent se uplatní při výkonu povolání kuchař nebo číšník zejména v pozici zaměstnance ve velkých, středně velkých i malých provozech. Po získání nezbytné praxe v oboru je připraven na soukromé podnikání v pohostinství.

Hlavní předměty jsou: stolničení, zařízení provozoven, technologie, potraviny a výživa, speciální obsluha, hospodářské výpočty, společenská výchova, ekonomika, cizí jazyk.

## 5.2 Podmínky pro přijímání ke vzdělávání

Přijímací řízení probíhá ve smyslu platné legislativy, a to dle § 64 zákona č. 561/2004 Sb. (školský zákon) a vyhlášky 671/2004 Sb., kterou se stanoví podrobnosti o organizaci přijímacího řízení ke vzdělávání na středních školách. Přijímací řízení je realizováno na základě zvolených kritérií. Do prvního ročníku tříletého denního vzdělávání lze přijmout žáky a další uchazeče, kteří splnili kritéria stanovená ředitelkou školy.

Pro přijetí do oboru vzdělání kuchař-číšník jsou ze zdravotního hlediska nevhodná následující omezení:

- prognosticky závažná onemocnění pohybového systému znemožňující zátěž páteře a trupu,
- prognosticky závažná chronická onemocnění pohybového systému znemožňující práci ve vynucené poloze a středně velkou zátěž,
- prognosticky závažná onemocnění omezující funkce končetin,
- prognosticky závažné chronické nemoci kůže,

- prognosticky závažné imunodeficitní stavy,
- prognosticky závažné a nekompenzované formy epilepsie a epileptické syndromy a kolapsové stavy, a to k praktické výuce a předpokladu práce s rotujícími stroji, nářadím nebo zařízením,
- prognosticky závažná onemocnění oka znemožňující zvýšenou fyzickou zátěž a manipulaci s břemeny.

Do oboru vzdělání mohou být přijati pouze uchazeči, jejichž zdravotní způsobilost posoudil a na přihlášce potvrdil praktický lékař pro děti a dorost. Při nástupu se noví žáci musí prokázat platným zdravotním průkazem.

## 5.3 Způsob ukončení a stupeň dosaženého vzdělání

Vzdělávání je ukončeno závěrečnou zkouškou. Obsah a organizace závěrečné zkoušky se řídí platnými předpisy, a to zákonem č. 561/2004 Sb. po novele zákonem č. 49/2009 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) a vyhláškou č. 47/2005 Sb., o ukončování vzdělávání ve středních školách závěrečnou zkouškou a o ukončování vzdělávání v konzervatoři absolutoriem.

Dokladem o dosažení stupně vzdělání je vysvědčení o závěrečné zkoušce a výuční list. Absolvent získá stupeň vzdělání - střední vzdělání s výučním listem. Úspěšné složení závěrečné zkoušky a získání výučního listu umožňuje absolventovi ucházet se o studium navazujících studijních vzdělávacích programů ve středních odborných školách a středních odborných učilištích, a tím může získat střední vzdělání s maturitní zkouškou. Absolvent je připraven prohlubovat si specifické znalosti v oboru různými školeními a kurzy.

### 5.3.1 Závěrečná zkouška

Závěrečná zkouška probíhá na základě projektu „Nová závěrečná zkouška“, který má zaručit, aby závěrečné zkoušky na všech školách odpovídaly současné úrovni a požadavkům zaměstnavatelů v oboru.

Závěrečná zkouška se skládá v pořadí: písemná část, praktická zkouška z odborného výcviku, ústní zkouška z odborných předmětů. Zaměření zkoušek je směřováno k praxi v oboru a stěžejní roli hraje zkouška praktická, při níž má žák řešit reálné úkoly a problémy. Závěrečná zkouška se koná v červnu podle předem připraveného harmonogramu.

Hodnocení provádí zkušební komise. Stálými členy jsou předseda, místopředseda a třídní učitel zkoušených žáků. Dalšími členy komise jsou učitel odborných předmětů a přísedící, učitel odborného výcviku a odborník z praxe. Zapojení zástupců z řad zaměstnavatelů je předpokladem k tomu, aby byli absolventi dostatečně připraveni na reálné podmínky v praxi, a zvýšila se tím jejich šance na dobré uplatnění.

## 5.4 Uplatnění absolventa v praxi

Absolvent školního vzdělávacího programu kuchař-číšník disponuje kompetencemi pro činnosti v provozovnách veřejného stravování na úseku výroby a odbytu pokrmů a nápojů. Absolvent ovládá způsoby přípravy běžných pokrmů české kuchyně i zahraničních kuchyní, zhotovuje pokrmy teplé, studené kuchyně a připravuje jednoduché moučníky, kontroluje kvalitu provedení práce, esteticky je upravuje a umí správně uchovávat pokrmy. Absolvent ovládá základní pravidla a techniku obsluhy podle prostředí a charakteru společenské příležitosti. Absolvent se uplatní při výkonu povolání ve veřejném i účelovém stravování v pozici zaměstnance. Pracuje jako samostatný číšník od přijetí objednávky až po její vyúčtování. Pracuje jako samostatný kuchař od přijetí surovin do skladu, technologickou úpravu, až po expedici hotového výrobku. Po získání nezbytné praxe v oboru je i připraven na soukromé podnikání v pohostinství.

## 5.5 Organizace výuky

Studium je organizováno jako tříleté denní. Organizace výuky se řídí legislativními předpisy, zejména zákonem č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)a vyhláškou č. 13/2005

Sb., o středním vzdělávání a vzdělávání v konzervatoři. Základní formou organizace výuky je pravidelné střídání týdenních cyklů v teoretické výuce a odborném výcviku.

### 5.5.1 Realizace teoretického vyučování

Teoretická výuka (odborná i všeobecně vzdělávací) se realizuje kromě klasické výuky v systému vyučovacích hodin i formou exkurzí, kurzů a dalších výchovně-vzdělávacích akcí, jako jsou besedy, diskuse, sportovní dny atd. Vyučování probíhá na základě předem schváleného rozvrhu hodin v kmenových a odborných učebnách. Mimo běžné (frontální) vyučování jsou zařazovány i jiné organizační formy výuky. Výuka se realizuje ve spolupráci se sociálními partnery, např. přednášky, praktické ukázky, exkurze do podnikové sféry, aktivní účast odborníků z praxe v některých vyučovacích hodinách.

### 5.5.2 Realizace praktického vyučování

Odborný výcvik oboru vzdělání kuchař-číšník je realizován na pracovištích školy, odborných provozovnách, dále na smluvních pracovištích u právnických a fyzických osob. Pokud je odborný výcvik žáků realizován na smluvních pracovištích školy, probíhá v souladu s ustanovením § 65 školského zákona v podnikové sféře u právnických a fyzických osob na základě smlouvy o výuce. Výuka u smluvních partnerů probíhá pod vedením instruktorů z řad zkušených pracovníků těchto firem a je kontrolována učiteli odborného výcviku nebo vedoucím učitelem odborného výcviku a zástupcem ředitele pro praktické vyučování.

V prvním ročníku se žáci se svou profesí seznamují a získávají základy svého řemesla. Druhý ročník se odehrává ve znamení získávání nových poznatků a ve třetím ročníku si žáci upevňují a procvičují již naučené dovednosti. Cílem odborného výcviku je, aby se absolventi dokázali bez potíží zařadit mezi své spolupracovníky ve stejné profesi. Aby však byli skutečnými odborníky, potřebují samozřejmě nejméně tři roky další praxe v oboru. Naučit žáky jen jejich profesi rozhodně nestačí. Dnešní zaměstnavatelé žádají daleko více. Chtějí odpovědného pracovníka se smyslem pro hospodárnost a se vztahem k firmě, která mu zajišťuje zaměstnání.

### 5.5.3 Odborné kompetence

Odborné kompetence se vztahují k výkonu pracovních činností. Odvíjejí se od kvalifikačních požadavků na výkon povolání a vyjadřují způsobilost absolventů k pracovní činnosti. Tvoří je soubor odborných vědomostí a dovedností, postojů a hodnot požadovaných u absolventa školního vzdělávacího programu kuchař-číšník.

Absolvent školního vzdělávacího programu kuchař-číšník bude připravován tak, aby byl po ukončení studia schopen:

- uplatňovat požadavky na hygienu v gastronomii, na trendy ve výživě s využitím poznatků o potravinách a nápojích,
- ovládat techniku odbytu,
- používat vhodné technologické postupy přípravy pokrmů a nápojů,
- prakticky využívat znalostí o surovinách, posuzovat jejich vlastnosti a kvalitu,
- vhodně skladovat všechny druhy potravin a nápojů,
- obsluhovat běžné stroje a zařízení výrobního i odbytového střediska,
- normovat pokrmy a nápoje, kalkulovat jejich ceny,
- ovládat teoreticky i prakticky základy jednoduché a složité obsluhy,
- uplatňovat zásady společenského vystupování v jednání se zákazníky i spolupracovníky,
- sestavovat jídelní a nápojový lístek podle gastronomických pravidel a pravidel racionální výživy,
- sestavovat slavnostní menu i tabuli k slavnostní příležitosti,
- ovládat způsoby vyúčtování s hostem,
- jednat hospodárně, ekonomicky s ohledem na životní prostředí,
- vést základní účetní evidenci a účetní operace,
- uplatňovat požadavky na hygienu v gastronomii,
- dodržovat předpisy bezpečnosti při práci.

## 5.6 Odborné předměty

V rámci plnění učebních osnov se žáci učí o zdravém stravování v předmětech potraviny a výživa, technologie, stolničení a dále pak v odborném výcviku.

### 5.6.1 Potraviny a výživa

Předmět poskytuje žákům ucelenou soustavu vědomostí o přípravě, úpravě a zpracování surovin, potravin a polotovarů. Připravuje žáky k tomu, aby byli schopni kombinovat teoretické a následně i praktické poznatky v budoucím zaměstnání, vede je k všestranné komunikaci, k užívání odborné terminologie, k pozitivnímu vztahu k práci.

Žáci se v rámci předmětu seznámí s potravinami, s jejich jakostí, složením a dalšími vlastnostmi využitelnými při přípravě jídel a nápojů, se zásadami správného ošetřování, skladování potravin a manipulace z hlediska uchování jejich jakosti, hygienické nezávadnosti a minimalizování ztrát. Žáci si v teoretické rovině osvojují zásady racionální výživy a seznamují se s fyziologií lidského organismu. Osvojují si výpočty biologické a energetické hodnoty potravin. Učí se pracovat s výživovými normami. Seznamují se s významem správné výživy pro zdraví člověka a s diferencovaným stravováním. Žáci jsou vedeni k dodržování hygieny při práci s potravinami a nápoji. Zvláštní důraz je kladen na hygienu osobní a hygienu prostředí. Vede žáky k hospodárnému využívání potravin a k ekologickému chování. Při manipulaci a skladování potravin věnuje pozornost bezpečnosti při práci.

Předmět poskytuje žákům znalosti týkající se zdravého způsobu života a celoživotní odpovědnosti za své zdraví. Vede žáky k tomu, aby znali potřeby svého těla a rozuměli tomu, jak působí výživa a životní prostředí. Porozumí, jak předcházet nemocem.

Výuka předmětu využívá znalosti učiva chemie a je bezprostředně spjata s výukou předmětu technologie a odborný výcvik.

### 5.6.2 Stolničení

Cílem předmětu je poskytnout žákům znalosti o technice odbytu výrobků a služeb ve stravovacích zařízeních. Žáci se seznámí s technikou jednoduché a složité obsluhy, s používaným inventářem, naučí se sestavit jídelní a nápojové lístky a různé typy menu. Při sestavování jídelních lístků uplatní znalost správné výživy a gastronomických pravidel a dalších faktorů ovlivňujících úspěšný prodej a získání zákazníků. Žáci jsou vedeni k uplatňování zásad společenského chování a profesního jednání. Jsou upozorňováni na nebezpečí alkoholismu a dalších návykových látek v souvislosti s profesí a na nutnost boje proti nim.

Výuka navazuje na znalosti žáků z ostatních odborných předmětů. Je vedena s uplatňováním progresivních forem obsluhy a služeb i doplňována informacemi o nejnovějších trendech v gastronomii.

### 5.6.3 Zařízení provozoven

Žáci se seznamují s vybavením provozoven společného stravování a s účelným uspořádáním pracoviště. Úkolem předmětu je seznámit žáky se základními druhy strojů a zařízení používaných v gastronomickém provozu, s jejich činností, bezpečnou obsluhou a běžnou údržbou. Výuka je doplňována praktickými ukázkami tak, aby získané vědomosti dovedli žáci používat v praxi.

V jednotlivých tematických celcích, které jsou logicky uspořádané v souladu s technologickými postupy zpracování potravin, probírá příslušná zařízení a stroje se zaměřením na jejich plné využití. Věnuje pozornost funkci strojů, jejich obsluze a údržbě. Žáci se naučí chápat význam mechanizace provozu pro zvýšení efektivnosti práce, snížení námahy a celkové zlepšení pracovních podmínek při zachování biologické hodnoty potravin.

### 5.6.4 Speciální obsluha

Cílem předmětu je žáky prakticky připravit na profesní vykonávání gastronomických služeb. Jedná se o integrující předmět, jehož úkolem je prohloubit a upevnit odborné vědomosti žáků získané v odborných vyučovacích předmětech. Žáci si osvojují základní pravidla jednoduché a složité obsluhy, zásady slavnostního stolování a přípravy míšených nápojů a techniku obsluhy v různých zařízeních. Jsou

vedeni k profesionálnímu vystupování, estetické úpravě zevnějšku, společenskému chování a dodržování předpisů o bezpečnosti a hygieně při práci v obsluze.

### 5.6.5 Odborný výcvik

Předmět Odborný výcvik je veden tak, aby prakticky připravil žáky na profesní vykonávání gastronomických služeb a uplatňoval v praxi vědomosti získané v odborných vyučovacích předmětech. Žáci se seznámí s příslušnými předpisy chránícími jejich zdraví a život při práci, jsou vedeni k dodržování zásad slušného chování a profesního vystupování, k estetickému cítění a vztahu k životnímu prostředí. Nedílnou součástí je vedení žáků k přesnému plnění základních pracovních povinností, k dodržování technologických postupů a hospodárnosti.

Výuka v odborném výcviku je těžištěm pro praktické osvojení dovedností získaných teoretickým vzděláváním a realizuje praktické činnosti nutné k získání profesních návyků v gastronomických provozech. Upevňují se zde dovednosti, zkušenosti a potřebné návyky získané praktickou činností. Žák je průběžně seznamován s pracovními nástroji a pomůckami a používá je při odborném výcviku, včetně využívání moderních technologií ve výrobním středisku.

Náplň učiva odborného výcviku vychází z obsahového okruhu RVP - Výroba pokrmů, odbyt a obsluha a komunikace ve službách.

Vzdělávání v okruhu Odbyt a obsluha směřuje k tomu, aby žáci dovedli použít znalosti o technice odbytu výrobků a služeb ve stravovacích zařízeních, aby se seznámili s technikou jednoduché a složité obsluhy, s používaným inventářem, naučili se sestavit jídelní a nápojové lístky a různé typy menu. Při sestavování jídelních lístků uplatní znalost správné výživy a gastronomických pravidel a dalších faktorů ovlivňujících úspěšný prodej a získání zákazníků. Žáci jsou vedeni k uplatňování zásad společenského chování a profesního jednání. Jsou upozorňováni na nebezpečí alkoholismu a dalších návykových látek v souvislosti s profesí a na nutnost boje proti nim.

Vzdělávání v okruhu Kuchařské dovednosti směřuje k tomu, aby se žáci seznámili s využitelností potravin pro technologické zpracování, s požadavky na jakost a skladování. Cílem okruhu je poskytnout žákům základní poznatky a dovednosti v přípravě pokrmů od předběžné přípravy až k finálnímu výrobku, seznamují

se s klasickými i moderními technologickými postupy přípravy pokrmů teplé a studené kuchyně i různých nápojů. Jsou vedeni k uplatňování zásad racionální výživy a ke sledování trendů v gastronomii, získávají důležité návyky v oblasti hygieny a bezpečnosti práce v provozu společného stravování. Žáci se obeznámí se základními druhy a využitím technického a technologického vybavení v gastronomických provozech.

### 5.6.6 Mezipředmětové vztahy

Poznatky z odborných předmětů Technologie, Potraviny a výživa, Obsluha a prodej jsou vždy propojovány. Je nutné používat jednotné základní pojmy a jejich definice, učivo podávat správně po odborné stránce. Je žádoucí, aby žáci uměli aplikovat vědomosti z jednoho předmětu do učiva předmětu jiného, a rozvíjelo se tak logické myšlení žáků. Odborný výcvik je integrujícím předmětem odborných vědomostí získaných v teoretickém vyučování.

# 6 PRAKTICKÁ ČÁST

Druhá část této bakalářské práce je praktická a obsahuje průzkum stravovacích návyků žáků oboru vzdělání kuchař-číšník na SOŠ a SOU Neratovice. Vyplnění dotazníků respondenty se uskutečnilo v prosinci 2013.

Dotazníky byly žákům rozdány ve výuce, čímž byla zajištěna 100% návratnost. O jejich vyplnění byli požádáni žáci 1. – 3. ročníku. Znění dotazníku bylo pro všechny ročníky stejné, a to proto, aby bylo zjištěno, zda a jakým způsobem se mění jejich myšlení i přístup ke stravování v průběhu studia. Dotazování bylo anonymní.

## 6.1 Cíle průzkumu

Cílem průzkumu bylo získat poznatky o stravovacích zvyklostech a způsobu stravování žáků a ověřit si tak, zda žáci uplatňují vědomosti získané studiem ve svém životě, zda se v průběhu studia mění jejich postoje ke stravování a zda jsou k zásadám zdravého stravování motivováni: oborem vzdělání, typem školy, kterou navštěvují, pedagogy, spolužáky, rodiči, nebo zda se o své zdraví starají jen z vlastního přesvědčení.

## 6.2 Charakteristika zkoumaného vzorku

Při této práci jsem využila názory respondentů, kterými byli žáci 1. - 3. ročníku SOŠ a SOU Neratovice, obor vzdělání kuchař-číšník. Respondenti byli pro zpracování výsledků průzkumu rozděleni do skupin podle ročníků (1R – 3R). Věkové rozmezí respondentů je 15-19 let.

**Tab 1 Přehled respondentů podle pohlaví a ročníku**

| POHLAVÍ | 1. ROČNÍK | 2. ROČNÍK | 3. ROČNÍK |
|---|---|---|---|
| DÍVKY | 18 | 11 | 13 |
| CHLAPCI | 12 | 9 | 17 |
| CELKEM | 30 | 20 | 30 |

## 6.3 Sběr dat

Sběr dat byl proveden metodou papírového dotazníku. Tuto metodu jsem zvolila především z důvodu vyššího počtu respondentů. Ve třídách jsem se osobně účastnila vyplňování dotazníků. Žákům jsem objasnila způsob vyplňování a odpovídala na případné dotazy. Zároveň jsem žákům vysvětlila důvody, proč tento dotazník byl sestaven a k čemu bude použit. Žáky jsem požádala o pravdivé vyplnění údajů a zdůraznila anonymitu při zpracování dat.

Žáci měli na vyplnění dotazníku vyčleněn čas 30 minut. Ve většině případů byl dotazník žáky vyplněn před vypršením této doby. Po odevzdání dotazníků proběhla krátká diskuse se žáky, kteří projevili zájem o danou problematiku. Poznatky z této diskuze jsem použila v komentářích.

Dotazník vyplnilo celkem 80 respondentů a v analytické části práce byly použity všechny dotazníky.

Vyplňování dotazníků probíhalo při výuce předmětu Potraviny a výživa.

## 6.4 Výsledky výzkumu

Pro vyjádření výsledků šetření mezi žáky jsem použila grafické znázornění se slovními komentáři. Získaná data byla uspořádaná do pracovních tabulek četností. Dle podskupin byly sečteny četnosti a relativní četnosti, následně vytvořeny sumární tabulky četnosti a grafy.

Absolutní četnost uváděná v tabulkách (N) udává počet respondentů, kteří odpovídali v položce stejnou odpovědí z nabídnutých možností.

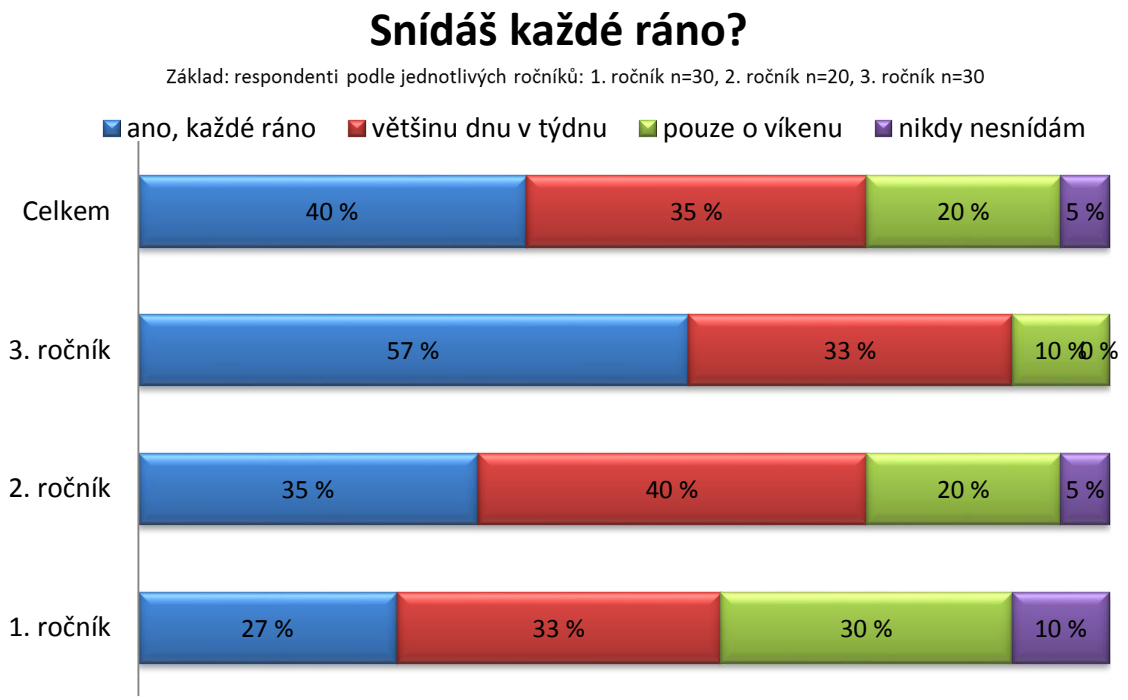
Relativní četnost (%) poskytuje informace o tom, jak velká část z celkového počtu hodnot připadá na danou dílčí hodnotu. Pro porovnání jednotlivých skupin respondentů a dokonalejší představu o rozdílech mezi nimi, jsem použila procentních přepočtů.

Položka č. 1 – pravidelná snídaně

Na otázku: „Snídáš každé ráno?“ uvedlo v odpovědích 40 % všech dotazovaných, že snídají každé ráno ještě před odchodem z domu, 35 % dotazovaných snídá pouze několikrát v týdnu, 20 % dotazovaných snídá pouze o víkendu a 5 % nesnídá nikdy. V komentáři „nesnídající“ žáci uváděli, že nesnídají proto, že vstávají časně ráno, na jídlo nemají chuť a ani čas – musí „chytat spoj“. Stravují se alespoň poté, co přijdou do školy, v době svačiny.

**Tab 2 Snídaně**

| | 1. ročník | | 2. ročník | | 3. ročník | | Celkem | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Snídáš každé ráno?** | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | abs. č. | relativní četnost |
| ano, každé ráno | 8 | 27 % | 7 | 35 % | 17 | 57 % | 32 | 40 % |
| většinu dnu v týdnu | 10 | 33 % | 8 | 40 % | 10 | 33 % | 28 | 35 % |
| pouze o víkenu | 9 | 30 % | 4 | 20 % | 3 | 10 % | 16 | 20 % |
| nikdy nesnídám | 3 | 10 % | 1 | 5 % | 0 | 0 % | 4 | 5 % |




**Obr 1 Snídaně**

Položka č. 2 – dopolední svačina

Tabulka 3 uvádí odpovědi na otázku zaměřenou na dopolední svačinu. Na výsledku je pozitivní, že žáci dopoledne svačí (82 %). Svačinu z domu si nosí 46 % a 36 % dotazovaných si svačinu kupuje ve školním bufetu. Někteří žáci tím suplují vynechanou snídani.

**Tab 3 Dopolední svačina**

| | 1. ročník | | 2. ročník | | 3. ročník | | Celkem | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Svačíš dopoledne?** | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | abs. č. | relativní četnost |
| ano, nosím z domu | 9 | 30 % | 14 | 70 % | 14 | 47 % | 37 | 46 % |
| ano, kupuji školním bufetu | 16 | 53 % | 3 | 15 % | 10 | 33 % | 29 | 36 % |
| nesvačím ve škole | 5 | 17 % | 3 | 15 % | 6 | 20 % | 14 | 18 % |

Položka č. 3 – odpolední svačina

Tabulka 4 uvádí odpovědi na otázku zaměřenou na odpolední svačinu. Každý den odpoledne svačí 40 % dotazovaných, 4-5x týdně odpoledne svačí 35 % dotazovaných, 2-3x týdně odpoledne svačí 20 % dotazovaných a pouhých 5 % dotazovaných odpoledne nesvačí.

**Tab 4 Odpolední svačina**

| | 1. ročník | | 2. ročník | | 3. ročník | | Celkem | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Svačíš odpoledne?** | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | abs. č. | relativní četnost |
| každý den | 8 | 27 % | 7 | 35 % | 17 | 57 % | 32 | 40 % |
| 4-5x týdně | 10 | 33 % | 8 | 40 % | 10 | 33 % | 28 | 35 % |
| 2-3 x týdně | 9 | 30 % | 4 | 20 % | 3 | 10 % | 16 | 20 % |
| nikdy | 3 | 10 % | 1 | 5 % | 0 | 0 % | 4 | 5 % |

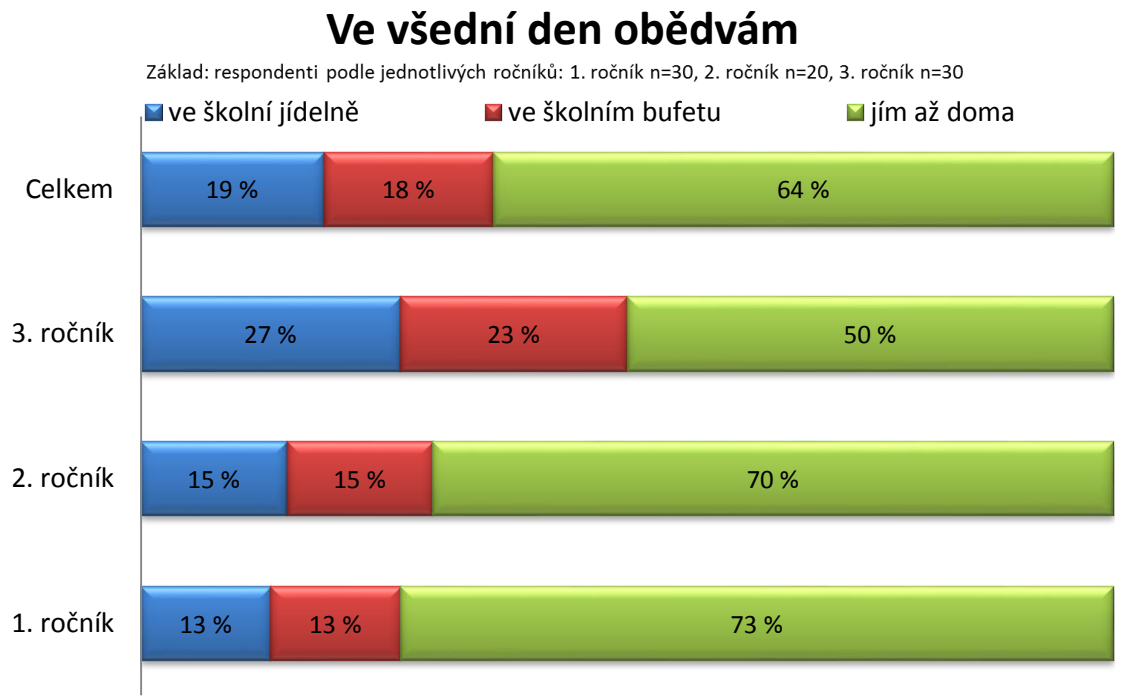
Položka č. 4 – obědy

Na otázku: „Kde obědváš ve všední den?“ uvedlo 64 % respondentů z celkového souboru, že v průběhu dne vůbec neobědvá. Obědvají až doma po příchodu ze školy, 19 % dotázaných obědvá ve školní jídelně a 18 % dotázaných uvedla, že si oběd kupuje ve školním bufetu. Nejčastěji si kupují obložené bagety, hranolky a sladkosti.

Pokud se podíváme na jednotlivé ročníky, v 1. ročníku obědvá ve školní jídelně jen 13 % dotázaných, ve 2. ročníku obědvá ve školní jídelně 15 % dotázaných. Patrný nárůst je u žáků 3. ročníku. Ve školní jídelně obědvá 27 % dotázaných.

**Tab 5 Obědy**

| | **1. ročník** | | **2. ročník** | | **3. ročník** | | **Celkem** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kde obědváš ve všední den?** | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | abs. č. | relativní četnost |
| ve školní jídelně | 4 | 13 % | 3 | 15 % | 8 | 27 % | 15 | 19 % |
| ve školním bufetu | 4 | 13 % | 3 | 15 % | 7 | 23 % | 14 | 18 % |
| jím až doma | 22 | 73 % | 14 | 70 % | 15 | 50 % | 51 | 64 % |



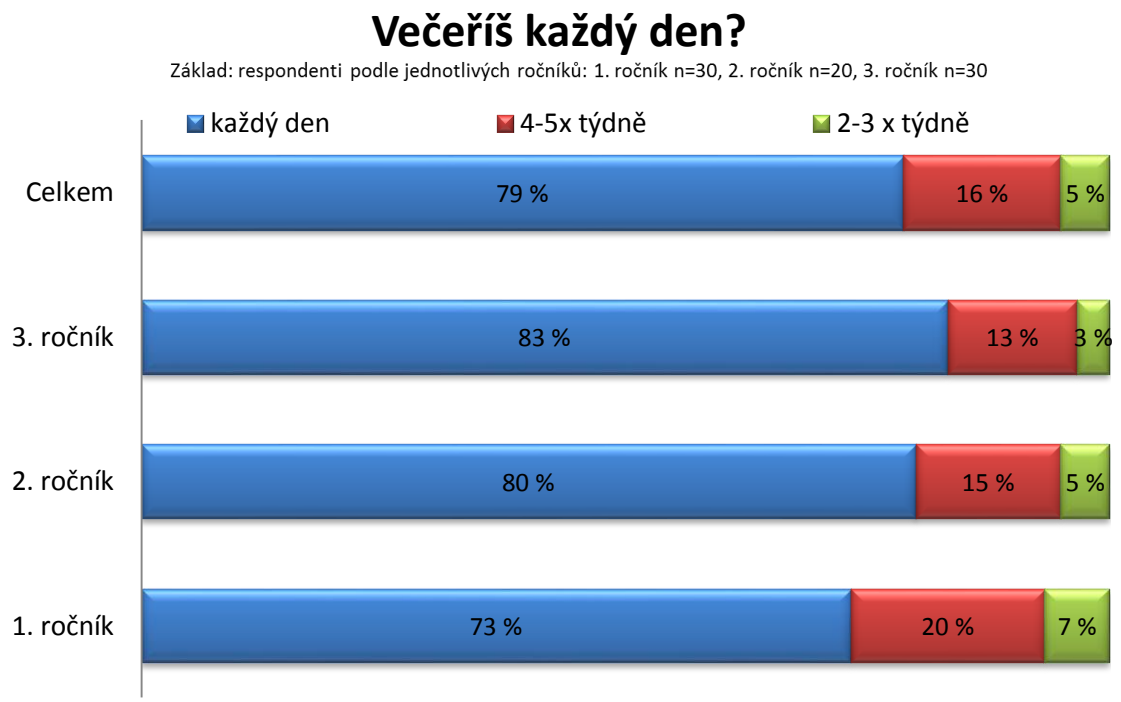

**Obr 2 Obědy**

Položka č. 5 – večeře

Na otázku: „Večeříš každý den?“ odpovědělo kladně 79 % žáků z celkového souboru dotazovaných. Z upřesňující otázky plyne i to, že pro mnoho z nich je to hlavní jídlo dne. Dále žáci v prvním a druhém ročníku uváděli, že večeří převážně teplou stravu, ve třetím ročníku už jí teplou večeři jen méně než polovina z nich.

**Tab 6 Večeře**

| | 1. ročník | | 2. ročník | | 3. ročník | | Celkem | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Večeříš každý den?** | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | abs. č. | relativní četnost |
| každý den | 22 | 73 % | 16 | 80 % | 25 | 83 % | 63 | 79 % |
| 4-5x týdně | 6 | 20 % | 3 | 15 % | 4 | 13 % | 13 | 16 % |
| 2-3 x týdně | 2 | 7 % | 1 | 5 % | 1 | 3 % | 4 | 5 % |



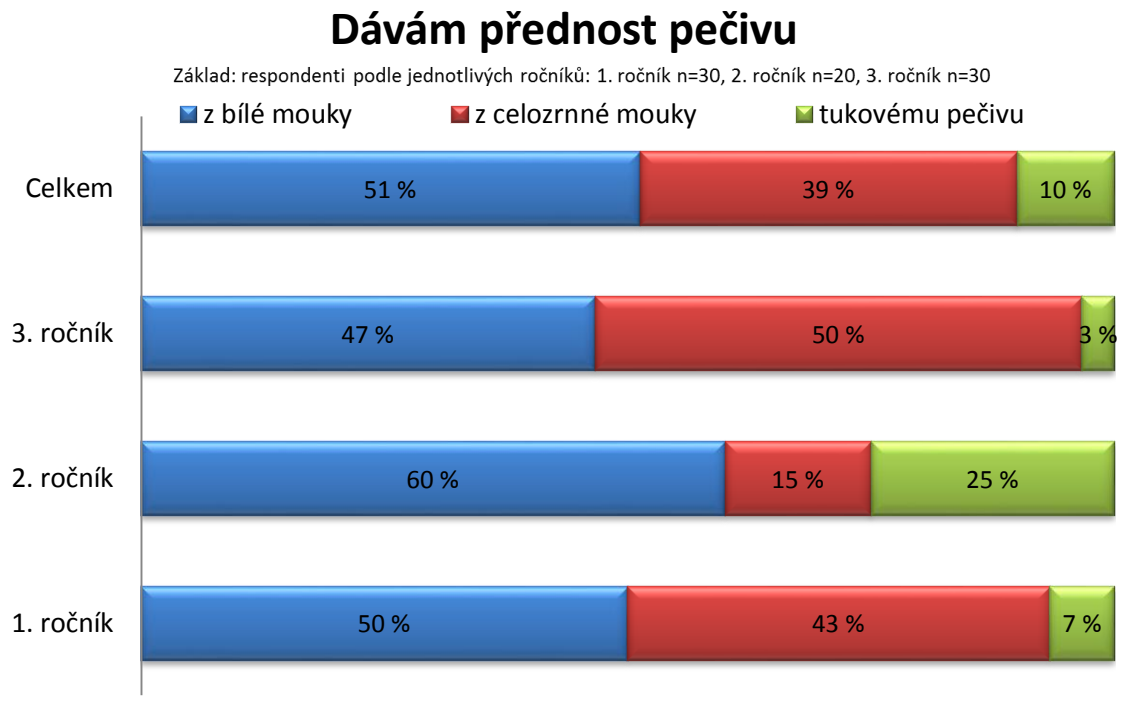

**Obr 3 Večeře**

Položka č. 6 – konzumace pečiva

Na otázku: „Jakému pečivu dáváš přednost“ odpovědělo 51 % všech dotazovaných, že preferuje pečivo z bílé mouky, 39 % dotazovaných preferuje pečivo z celozrnné mouky a jen 10 % dotazovaných preferuje pečivo tukové. Tento druh pečiva (koláče, koblihy, croissant apod.) má v oblibě 25 % žáků druhého ročníku, v ostatních ročnících má tento druh pečiva rádo jen méně než 7 % dotázaných, v preferenci bílého a tmavého pečiva není žádný rozdíl.

**Tab 7 Preference pečiva**

| | 1. ročník | | 2. ročník | | 3. ročník | | Celkem | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Jaké pečivo preferuješ?** | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | abs. č. | relativní četnost |
| z bílé mouky | 15 | 50 % | 12 | 60 % | 14 | 47 % | 41 | 51 % |
| z celozrnné mouky | 13 | 43 % | 3 | 15 % | 15 | 50 % | 31 | 39 % |
| tukovému pečivu | 2 | 7 % | 5 | 25 % | 1 | 3 % | 8 | 10 % |



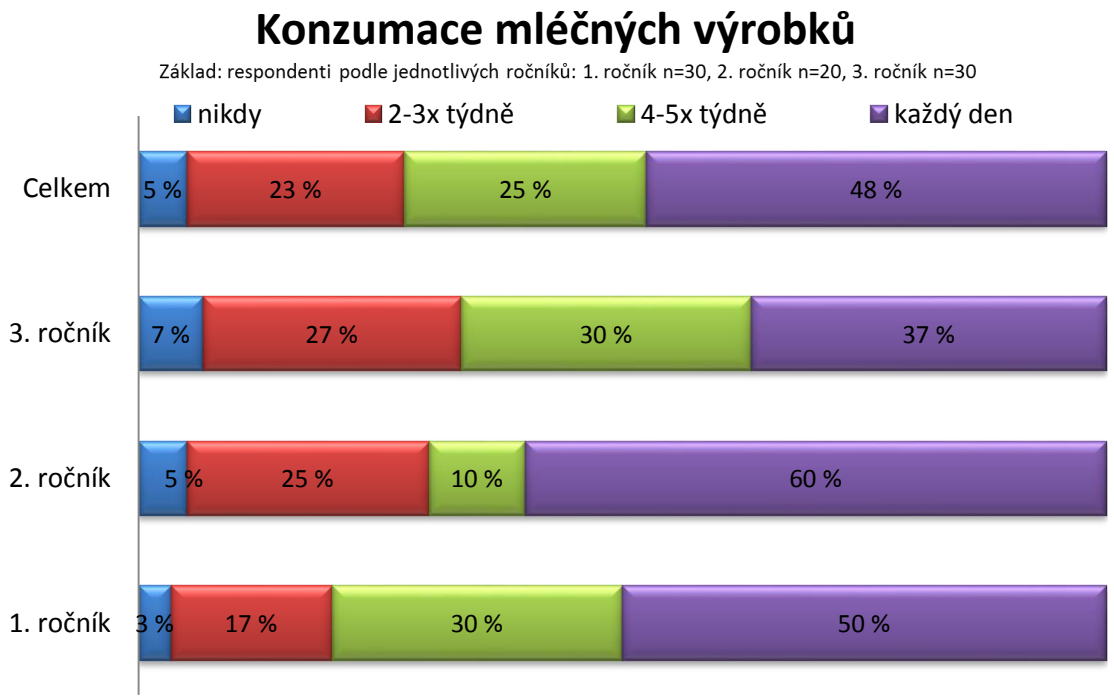

**Obr 4 Preference pečiva**

Položka č. 7 – konzumace mléčných výrobků

Z otázky „Jak často za týden konzumuješ mléčné výrobky?“ je patrné, že mléčné výrobky a mléko se u všech žáků těší velké oblibě. Každodenní konzumaci mléka a mléčných výrobků udává 49 % všech dotazovaných, 25 % dotazovaných konzumuje mléko a mléčné výrobky 3-4x týdně, 23 % dotazovaných konzumuje tyto výrobky 2-3x týdně a jen 4 % dotazovaných nejí mléčné výrobky a mléko vůbec. Největšími konzumenty jsou žáci 2. ročníku, přičemž 65 % žáků konzumuje mléčné výrobky každý den.

**Tab 8 Konzumace mléčných výrobků**

| | 1. ročník | | 2. ročník | | 3. ročník | | Celkem | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Konzumuješ mléčné výrobky?** | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | abs. č. | relativní četnost |
| nikdy | 1 | 3 % | 1 | 5 % | 2 | 7 % | 4 | 5 % |
| 2-3x týdně | 5 | 17 % | 5 | 25 % | 8 | 27 % | 18 | 23 % |
| 4-5x týdně | 9 | 30 % | 2 | 10 % | 9 | 30 % | 20 | 25 % |
| každý den | 15 | 50 % | 12 | 60 % | 11 | 37 % | 38 | 48 % |



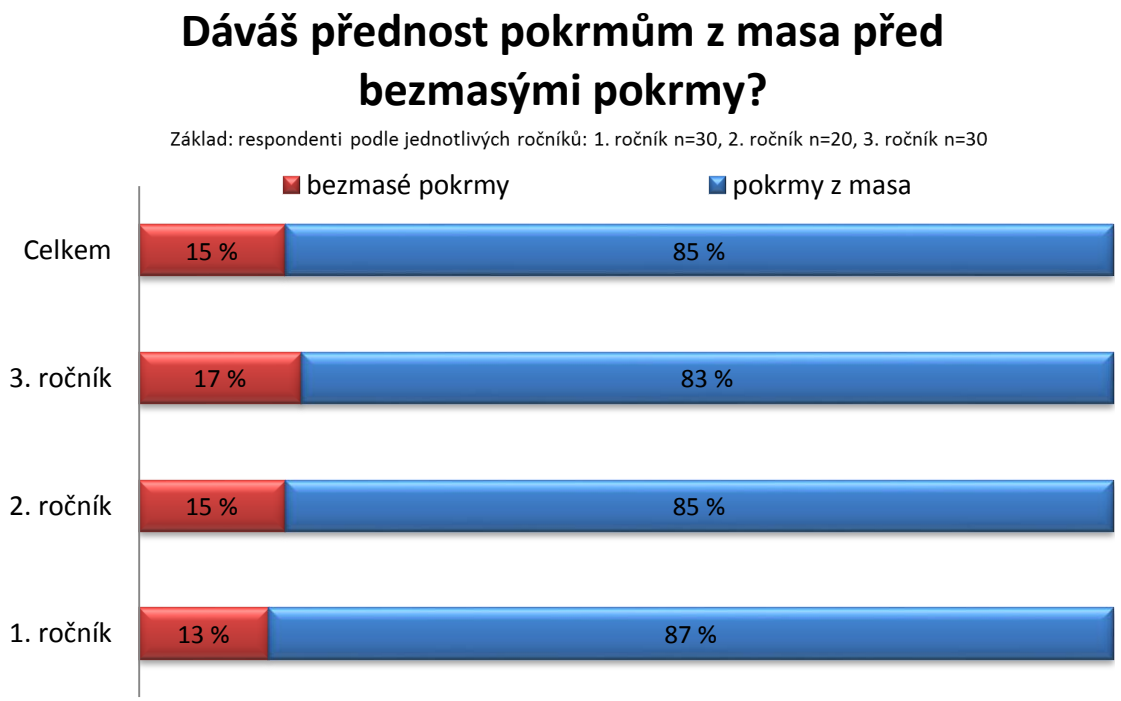

**Obr 5 Konzumace mléčných výrobků**

Položka č. 8 – preference pokrmů (masité, bezmasé)

Na otázku: „Dáváš přednost pokrmům z masa nebo bezmasým pokrmům?“ uvedlo ve všech ročnících 85 % dotazovaných preferenci jídel z masa a 15 % všech dotazovaných preferuje bezmasé pokrmy. Někteří žáci uvádějí, že maso nejedí nikdy, některým žákům maso nechutná, ale v jejich jídelníčku se objeví minimálně 1x týdně. Mezi jednotlivými ročníky není rozdíl v preferenci masitých pokrmů před bezmasými jídly. Většina z těch, kteří mají v oblibě jídla bezmasá, zároveň pravidelně jí a zajímají se o zdravou výživu.

**Tab 9 Preference pokrmů (masité, bezmasé)**

| | 1. ročník | | 2. ročník | | 3. ročník | | Celkem | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Preferuji pokrmy** | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | abs. č. | relativní četnost |
| pokrmy z masa | 26 | 87 % | 17 | 85 % | 25 | 83 % | 68 | 85 % |
| bezmasé pokrmy | 4 | 13 % | 3 | 15 % | 5 | 17 % | 12 | 15 % |



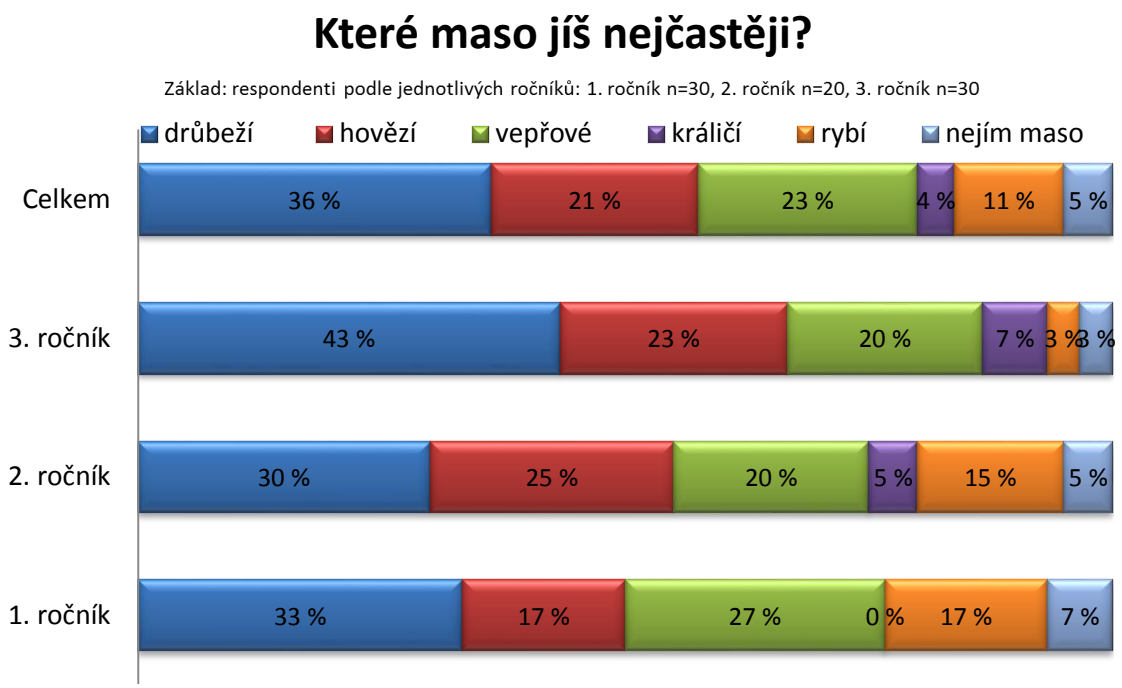

**Obr 6 Preference pokrmů (masité, bezmasé)**

Položka č. 9 – konzumace masa (druhy masa)

Na otázku: „Které maso jíš nejčastěji?“ uvedlo 36 % všech dotazovaných preferenci konzumace drůbežího masa. Konzumace hovězího masa (21 %) a vepřového masa (23 %) je téměř vyrovnaná, 10 % upřednostňuje maso rybí, 4 % nejčastěji konzumuje maso králičí a 3 % maso nejí vůbec. Z upřesňující otázky vyplynulo, že konzumenti drůbežího masa mají v jídelníčku nejčastěji zařazeno maso kuřecí. Žáci, kteří žijí na vesnici, mají v jídelníčku nejčastěji maso králičí

**Tab 10 Konzumace masa**

| | 1. ročník | | 2. ročník | | 3. ročník | | Celkem | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Které maso jíš nejčastěji?** | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | abs. č. | relativní četnost |
| drůbeží | 10 | 33 % | 6 | 30 % | 13 | 43 % | 29 | 36 % |
| hovězí | 5 | 17 % | 5 | 25 % | 7 | 23 % | 17 | 21 % |
| vepřové | 8 | 27 % | 4 | 20 % | 6 | 20 % | 18 | 23 % |
| králičí | 0 | 0 % | 1 | 5 % | 2 | 7 % | 3 | 4 % |
| rybí | 5 | 17 % | 3 | 15 % | 1 | 3 % | 9 | 11 % |
| nejím maso | 2 | 7 % | 1 | 5 % | 1 | 3 % | 4 | 5 % |



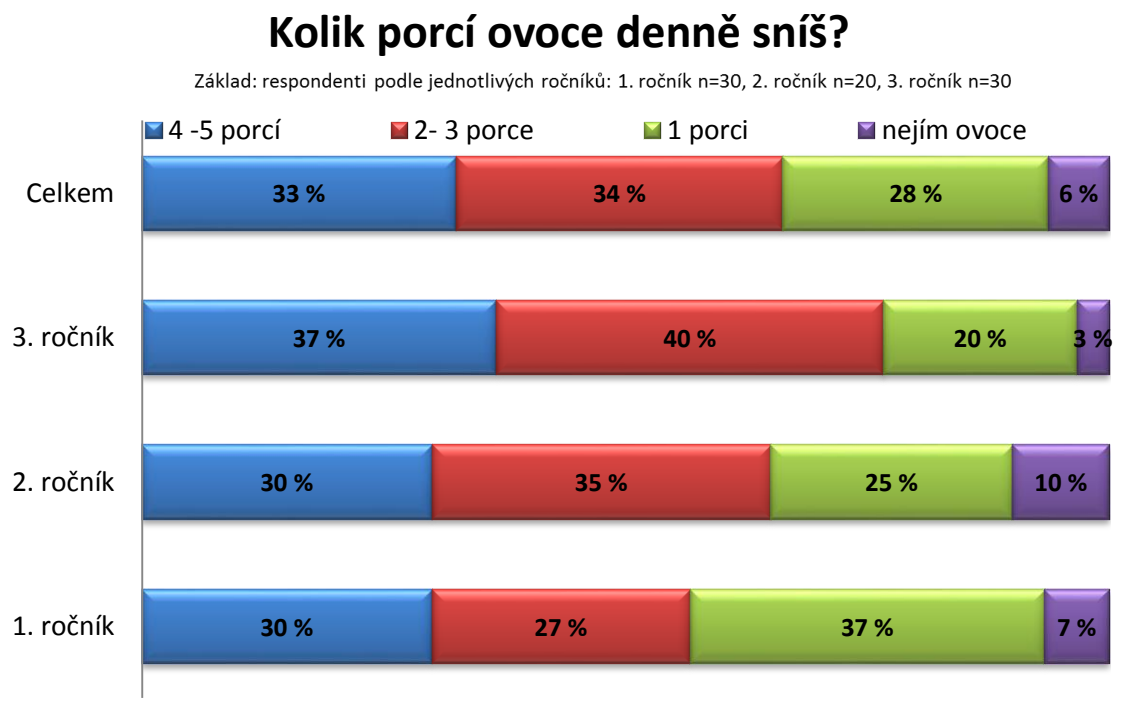

**Obr 7 Konzumace masa**

Položka č. 10 – konzumace ovoce

Na otázku: „Kolik porcí ovoce denně sníš?“ potvrdilo každodenní konzumaci ovoce v množství 4-5 porcí 33 % všech dotazovaných, 2-3 porce ovoce konzumuje 34 % všech dotazovaných, 1 porci ovoce konzumuje 28 % všech dotazovaných a pouhých 6 % všech dotazovaných ovoce nejí vůbec. Z následující diskuze jde vypozorovat, že mladší ročníky nekonzumují ovoce nebo zeleninu, protože jí nemají hned „po ruce“, nikdo jim ji nenaservíruje, nebo jsou z prostředí, kde není konzumace ovoce zvykem. Extrémní názor byl takový, že jim přijde zbytečné si to kupovat a platit za to peníze.

**Tab 11 Konzumace ovoce**

| | 1. ročník | | 2. ročník | | 3. ročník | | Celkem | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kolik porcí ovoce denně sníš?** | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | abs. č. | relativní četnost |
| 4 -5 porcí | 9 | 30 % | 6 | 30 % | 11 | 37 % | 26 | 33 % |
| 2- 3 porce | 8 | 27 % | 7 | 35 % | 12 | 40 % | 27 | 34 % |
| 1 porci | 11 | 37 % | 5 | 25 % | 6 | 20 % | 22 | 28 % |
| nejím ovoce | 2 | 7 % | 2 | 10 % | 1 | 3 % | 5 | 6 % |



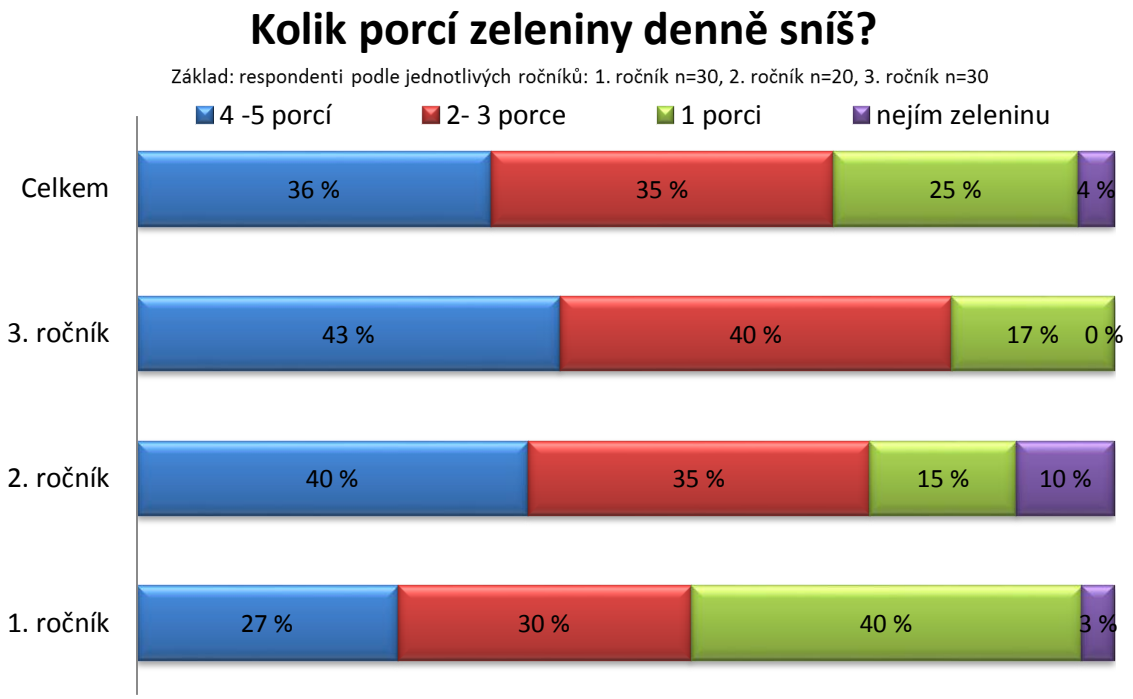

**Obr 8 Konzumace ovoce**

Položka č. 11 – konzumace zeleniny

Na otázku: „Kolik porcí zeleniny denně sníš?“ uvedlo každodenní konzumaci zeleniny (minimálně dvě porce zeleniny) 36 % všech dotazovaných, 3-4x týdně konzumuje zeleninu 35 % všech dotazovaných, 2-3x týdně konzumuje zeleninu 25 % všech dotazovaných a pouhých 4 % všech dotazovaných zeleninu nejí vůbec. Největšími konzumenty zeleniny jsou žáci třetího ročníku (43 % uvádí konzumaci 4-5 porcí denně). Naopak nejméně zeleninu konzumují žáci prvního ročníku (40 % sní jen jednu porci denně).

**Tab 12 Konzumace zeleniny**

| | 1. ročník | | 2. ročník | | 3. ročník | | Celkem | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kolik porcí zeleniny denně sníš?** | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | abs. č. | relativní četnost |
| 4 -5 porcí | 8 | 27 % | 8 | 40 % | 13 | 43 % | 29 | 36 % |
| 2- 3 porce | 9 | 30 % | 7 | 35 % | 12 | 40 % | 28 | 35 % |
| 1 porci | 12 | 40 % | 3 | 15 % | 5 | 17 % | 20 | 25 % |
| nejím zeleninu | 1 | 3 % | 2 | 10 % | 0 | 0 % | 3 | 4 % |




**Obr 9 Konzumace zeleniny**

Položka č. 12 – konzumace sladkostí

Na otázku: „Jak často za týden jíš sladkosti (bonbony, sušenky, čokoládu)?“ odpovědělo 46 % respondentů z celkového počtu dotazovaných, že konzumuje sladkosti každý den, 20 % konzumuje sladkosti 4-5x týdně, 23 % konzumuje sladkosti 2-3x týdně a jen 11 % dotazovaných konzumuje sladkosti pouze příležitostně.

**Tab 13 Konzumace sladkostí**

| | 1. ročník | | 2. ročník | | 3. ročník | | Celkem | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Jak často za týden jíš sladkosti?** | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | abs. č. | relativní četnost |
| příležitostně | 3 | 10 % | 2 | 10 % | 4 | 13 % | 9 | 11 % |
| 2-3x týdně | 5 | 17 % | 5 | 25 % | 8 | 27 % | 18 | 23 % |
| 4-5x týdně | 7 | 23 % | 2 | 10 % | 7 | 23 % | 16 | 20 % |
| každý den | 15 | 50 % | 11 | 55 % | 11 | 37 % | 37 | 46 % |

**Obr 10 Konzumace sladkostí**

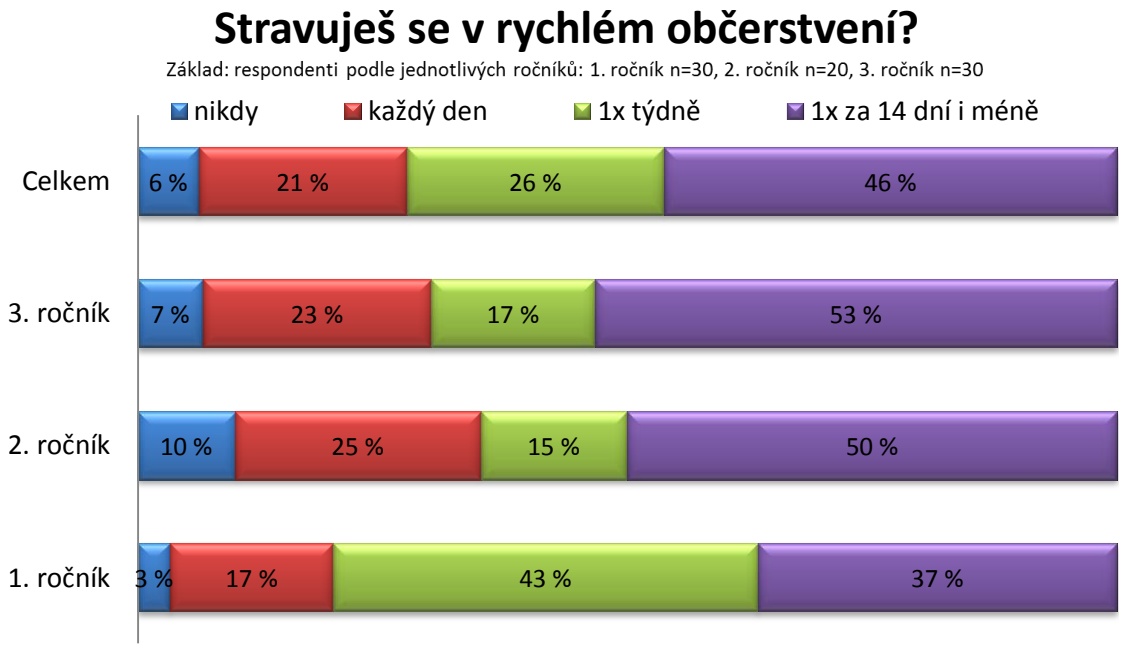
Položka č. 13 – stravování v rychlém občerstvení

Otázka: „Stravuješ se v rychlém občerstvení?“

Z hlediska zdravé výživy častější stravování v těchto zařízeních není doporučené, jídlo má vysokou energetickou hodnotu a málo živin, které jsou pro tělo důležité. Pouhých 6 % respondentů uvedlo, že se zde vůbec nestravují, 21 % všech dotazovaných se v prodejnách s rychlým občerstvením stravuje každý den, 26 % uvedlo, že do těchto zařízení chodí jednou do týdne i častěji. U zbývající, méně než poloviny (46 %) respondentů je pozitivní, že návštěva tohoto zařízení je méně než jednou za 14 dní i méně často.

**Tab 14 Stravování v rychlém občerstvení**

| | 1. ročník | | 2. ročník | | 3. ročník | | Celkem | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Stravuješ se v rychlém občerstve** | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | abs. č. | relativní četnost |
| nikdy | 1 | 3 % | 2 | 10 % | 2 | 7 % | 5 | 6 % |
| každý den | 5 | 17 % | 5 | 25 % | 7 | 23 % | 17 | 21 % |
| 1x týdně | 13 | 43 % | 3 | 15 % | 5 | 17 % | 21 | 26 % |
| 1x za 14 dní i méně | 11 | 37 % | 10 | 50 % | 16 | 53 % | 37 | 46 % |



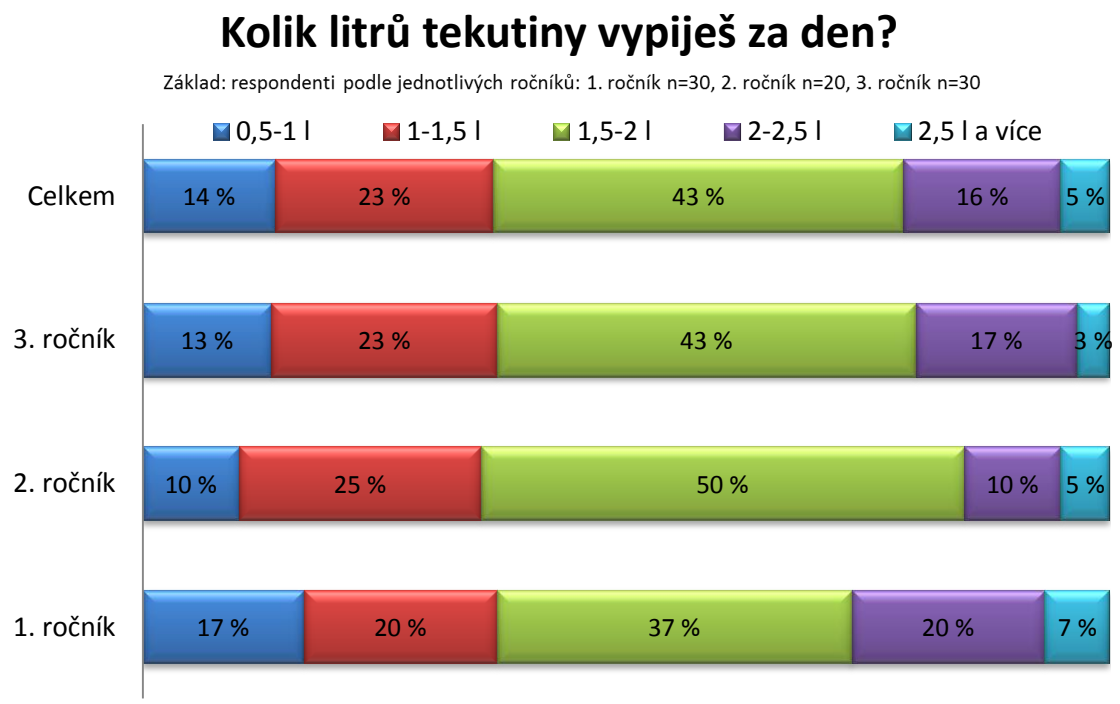

**Obr 11 Stravování v rychlém občerstvení**

Položka č. 14 – pitný režim

Na otázku: „Kolik litrů tekutiny vypiješ za den?“ uvádí 43 % všech dotazovaných, že denně vypije 1,5-2 litry tekutin, 23 % vypije denně 1-1,5 litru tekutin, 14 % dotazovaných má nedostatečný pitný režim, vypije během dne pouze 0,5-1 litr tekutin.

**Tab 15 Pitný režim**

| | 1. ročník | | 2. ročník | | 3. ročník | | Celkem | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kolik litrů tekutiny vypiješ za den** | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | abs. č. | relativní četnost |
| 0,5-1 l | 5 | 17 % | 2 | 10 % | 4 | 13 % | 11 | 14 % |
| 1-1,5 l | 6 | 20 % | 5 | 25 % | 7 | 23 % | 18 | 23 % |
| 1,5-2 l | 11 | 37 % | 10 | 50 % | 13 | 43 % | 34 | 43 % |
| 2-2,5 l | 6 | 20 % | 2 | 10 % | 5 | 17 % | 13 | 16 % |
| 2,5 l a více | 2 | 7 % | 1 | 5 % | 1 | 3 % | 4 | 5 % |




**Obr 12 Pitný režim**

Položka č. 15 – pitný režim (druhy nápojů)

Otázka: „Jaké nápoje piješ nejčastěji?“ Pouhých 13 % všech dotazovaných pije neslazené nápoje. Vodu z kohoutku pije 8 % respondentů, 5 % upřednostňuje neochucené minerální vody. Zbývajících 87 % všech dotazovaných preferuje slazené nápoje (39 % - limonády, 18 % - ochucené minerální vody, 15 % vodu z kohoutku se sirupem, 9 % slazený čaj a 8 % ovocné džusy). Domnívám se, že slazené nápoje dodávají žákům v průběhu dne energii, která se jim může nedostávat z nedostatku kvalitní a pravidelné stravy.

**Tab 16 Oblíbené nápoje**

| | 1. ročník | | 2. ročník | | 3. ročník | | Celkem | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Jaké nápoje piješ nejčastěji?** | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | abs. č. | relativní četnost |
| voda | 2 | 7 % | 1 | 5 % | 3 | 10 % | 6 | 8 % |
| voda se sirupem | 5 | 17 % | 3 | 15 % | 4 | 13 % | 12 | 15 % |
| limonáda | 10 | 33 % | 10 | 50 % | 11 | 37 % | 31 | 39 % |
| džus | 2 | 7 % | 1 | 5 % | 3 | 10 % | 6 | 8 % |
| čaj | 3 | 10 % | 2 | 10 % | 2 | 7 % | 7 | 9 % |
| minerální voda ochucená | 6 | 20 % | 3 | 15 % | 5 | 17 % | 14 | 18 % |
| minerální voda bez příchutě | 2 | 7 % | 0 | 0 % | 2 | 7 % | 4 | 5 % |

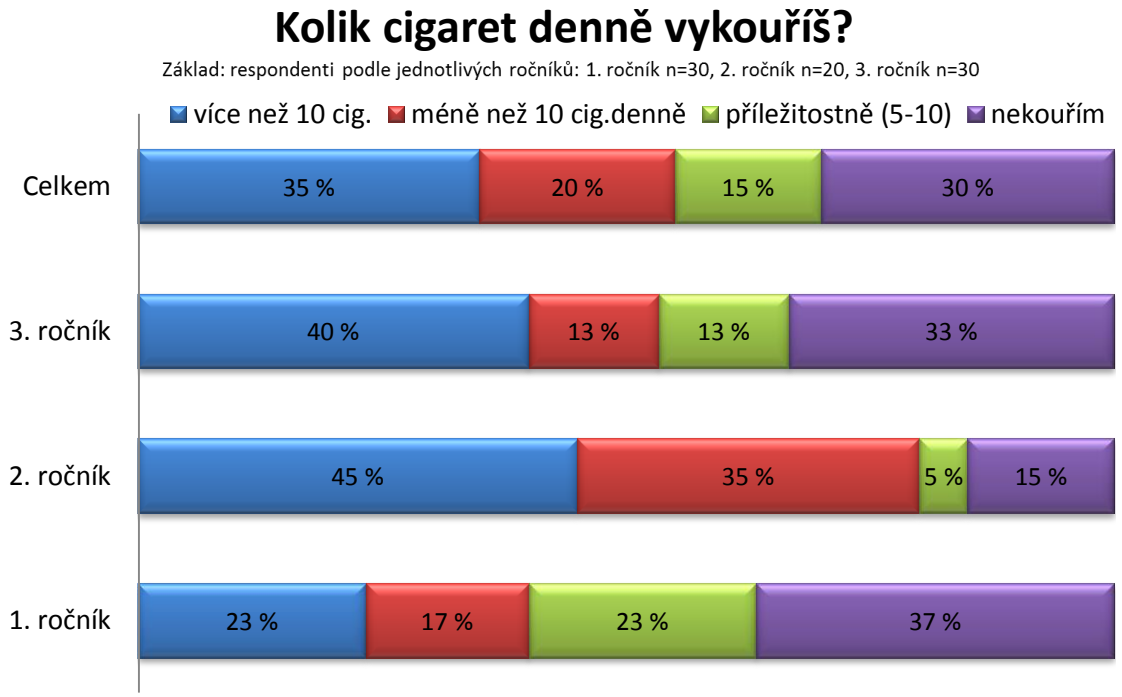
**Obr 13 Oblíbené nápoje**

Položka č. 16 – kouření tabáku

V otázce: „Kouříš (kolik cigaret kouříš denně)?“ jsem zjišťovala, zda žáci kouří tabákové výrobky a kolik cigaret denně vykouří. Jak je patrno v tabulce č 17, nejsilnějšími kuřáky jsou žáci 2. ročníku. 45 % žáků kouří více jak 10 cigaret denně, 35 % žáků kouří méně než 10 cigaret denně, příležitostně kouří 5 % žáků a jen 15 % žáků nekouří vůbec. Naopak mezi žáky 1. ročníku je nekuřáků 37 %, což je v porovnání s ostatními ročníky nejméně.

**Tab 17 Kouření tabáku**

| | 1. ročník | | 2. ročník | | 3. ročník | | Celkem | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kolik cigaret vykouříš denně?** | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | abs. č. | relativní četnost |
| více než 10 cigaret denně | 7 | 23 % | 9 | 45 % | 12 | 40 % | 28 | 35 % |
| méně než 10 cigaret denně | 5 | 17 % | 7 | 35 % | 4 | 13 % | 16 | 20 % |
| příležitostně (5-10 cigaret za měsíc) | 7 | 23 % | 1 | 5 % | 4 | 13 % | 12 | 15 % |
| nekouřím | 11 | 37 % | 3 | 15 % | 10 | 33 % | 24 | 30 % |




**Obr 14 Kouření tabáku**

Položka č. 17 – konzumace alkoholu

Otázka: „Jak často piješ alkohol?“ se zaměřuje na to, zda žáci pijí alkohol. Pouhých 9 % všech dotazovaných uvedlo, že alkohol nepožívají vůbec, jsou abstinenti. Převážná většina respondentů alkohol konzumuje. Každodenní konzumaci přiznalo 3 % všech dotazovaných, 30 % konzumuje alkohol alespoň 1x týdně, 51 % konzumuje alkohol alespoň 1x měsíčně, 8 % pouze občas nebo jen tak příležitostně. Množství kladných odpovědí, vzhledem k věku respondentů, považuji za vysoké.

**Tab 18 Konzumace alkoholu**

| | 1. ročník | | 2. ročník | | 3. ročník | | Celkem | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Jak často piješ alkohol?** | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | abs. č. | relativní četnost |
| skoro každý den | 1 | 3 % | 1 | 5 % | 0 | 0 % | 2 | 3 % |
| alespoň 1x týdně | 7 | 23 % | 5 | 25 % | 12 | 40 % | 24 | 30 % |
| alespon 1x měsíčně | 17 | 57 % | 11 | 55 % | 13 | 43 % | 41 | 51 % |
| příležitostně (při nějaké akci) | 2 | 7 % | 2 | 10 % | 2 | 7 % | 6 | 8 % |
| vůbec | 3 | 10 % | 1 | 5 % | 3 | 10 % | 7 | 9 % |

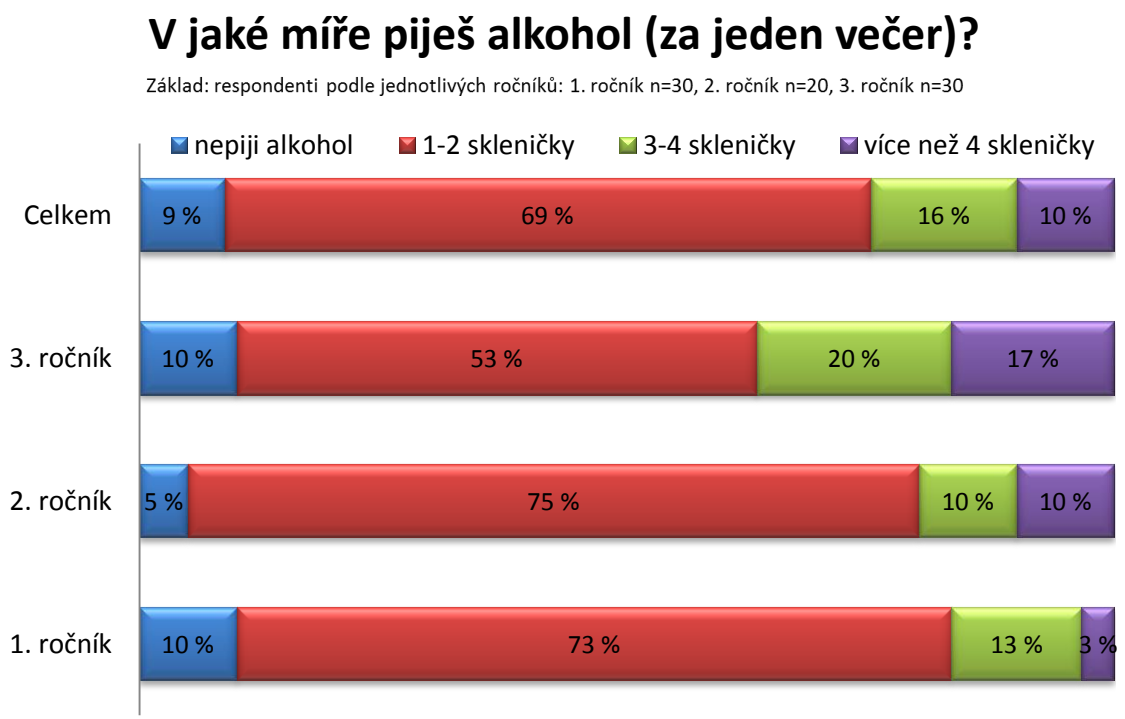
**Obr 15 Konzumace alkoholu**

Položka č. 18 – konzumace alkoholu

Otázka „V jaké míře piješ alkohol (za jeden večer)?“ zjišťuje, v jaké míře konzumují respondenti alkoholické nápoje. 69 % všech dotazovaných odpovědělo, že vypijí 1-2 skleničky alkoholu (sklenička = 0,5 l piva, 0,2 l vína, 0,05 l destilátu), 16 % vypije za jeden večer 3-4 skleničky alkoholu, 10 % dotazovaných vypije více než 4 skleničky. Pouhých 9 % dotazovaných alkohol nepije.

**Tab 19 Konzumace alkoholu (množství vypité za jeden večer)**

| | 1. ročník | | 2. ročník | | 3. ročník | | Celkem | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Míra pití alkoholu (jeden večer)** | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | abs. č. | relativní četnost |
| nepiji alkohol | 3 | 10 % | 1 | 5 % | 3 | 10 % | 7 | 9 % |
| 1-2 skleničky (pivo, víno) | 22 | 73 % | 15 | 75 % | 16 | 53 % | 55 | 69 % |
| 3-4 skleničky (pivo, víno) | 4 | 13 % | 2 | 10 % | 6 | 20 % | 12 | 16 % |
| více než 4 skleničky | 1 | 3 % | 2 | 10 % | 5 | 17 % | 8 | 10 % |



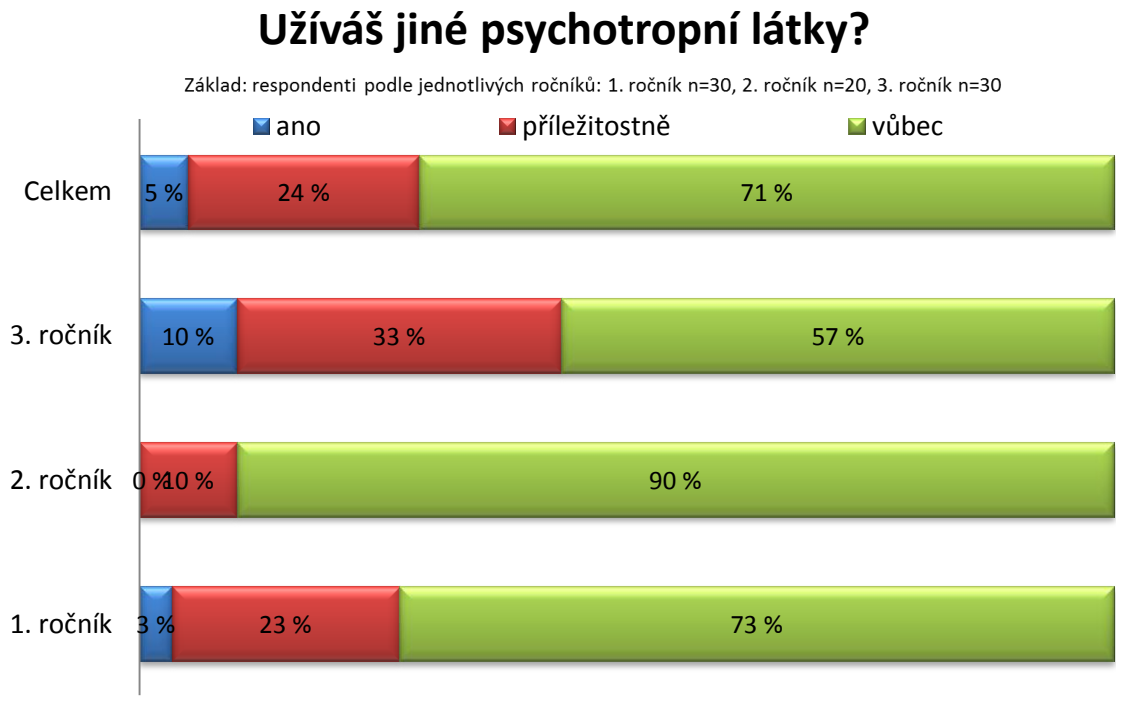

**Obr 16 Konzumace alkoholu (množství vypité za jeden večer)**

Položka č. 19 – užívání psychotropních látek

Na otázku: „Užíváš jiné psychotropní látky?“ přiznalo 5 % všech dotazovaných pravidelné užívání nelegálních psychotropních látek (především se jedná o kouření marihuany), 24 % užívá psychotropní látky příležitostně, nebo ji alespoň zkusili, 71 % dotazovaných neužívá a ani nikdy nezkusili psychotropní látky.

**Tab 20 Užívání omamných látek**

| | 1. ročník | | 2. ročník | | 3. ročník | | Celkem | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Užíváš jiné omamné látky?** | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | abs. č. | relativní četnost |
| ano | 1 | 3 % | 0 | 0 % | 3 | 10 % | 4 | 5 % |
| příležitostně | 7 | 23 % | 2 | 10 % | 10 | 33 % | 19 | 24 % |
| vůbec | 22 | 73 % | 18 | 90 % | 17 | 57 % | 57 | 71 % |



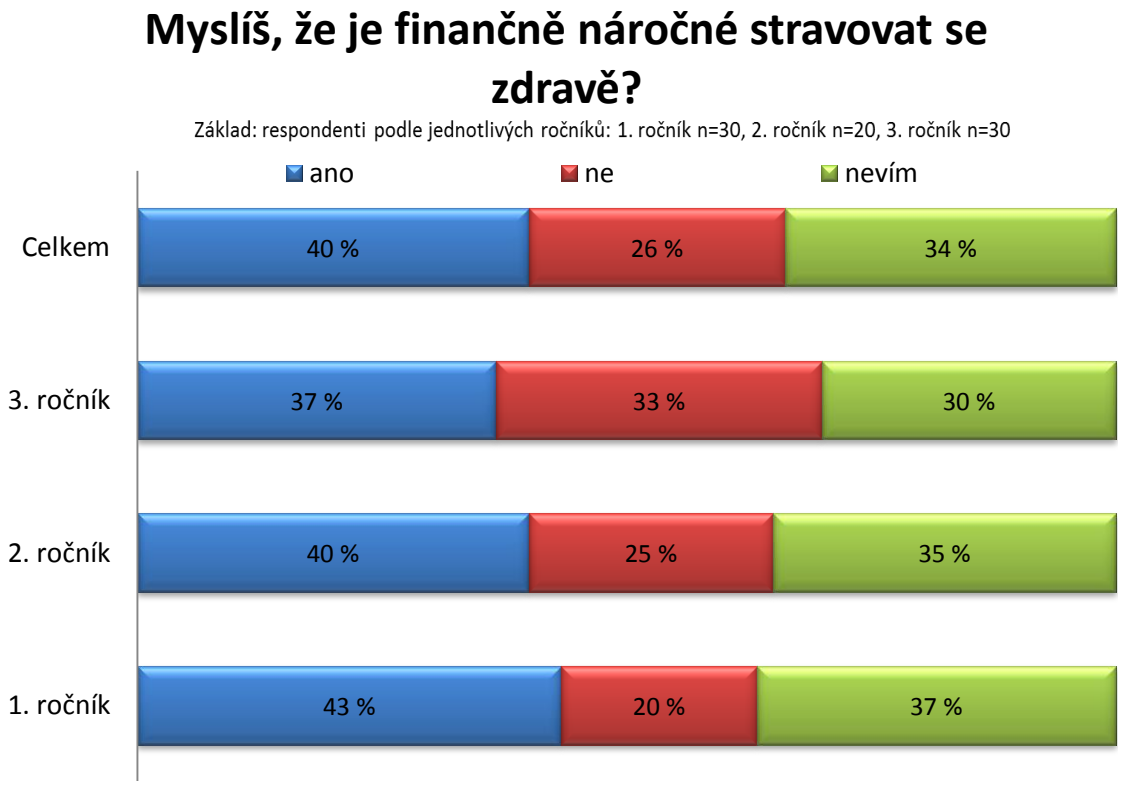

**Obr 17 Užívání psychotropních látek**

Položka č. 20 – vnímání vztahu mezi zdravou výživou a finanční náročností

Na otázku: „Myslíš, že je finančně náročné stravovat se podle zásad zdravé výživy?“ 40 % všech dotazovaných se domnívá, že je finančně náročné stravovat se podle zásad zdravé výživy, 26 % si naopak myslí, že není a 34 % neví, zda je konzumace zdravé stravy finančně náročná.

**Tab 21 Vnímání finanční náročnosti zdravé stravy**

| | 1. ročník | | 2. ročník | | 3. ročník | | Celkem | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Finanční náročnost stravy** | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | abs. č. | relativní četnost |
| ano | 13 | 43 % | 8 | 40 % | 11 | 37 % | 32 | 40 % |
| ne | 6 | 20 % | 5 | 25 % | 10 | 33 % | 21 | 26 % |
| nevím | 11 | 37 % | 7 | 35 % | 9 | 30 % | 27 | 34 % |



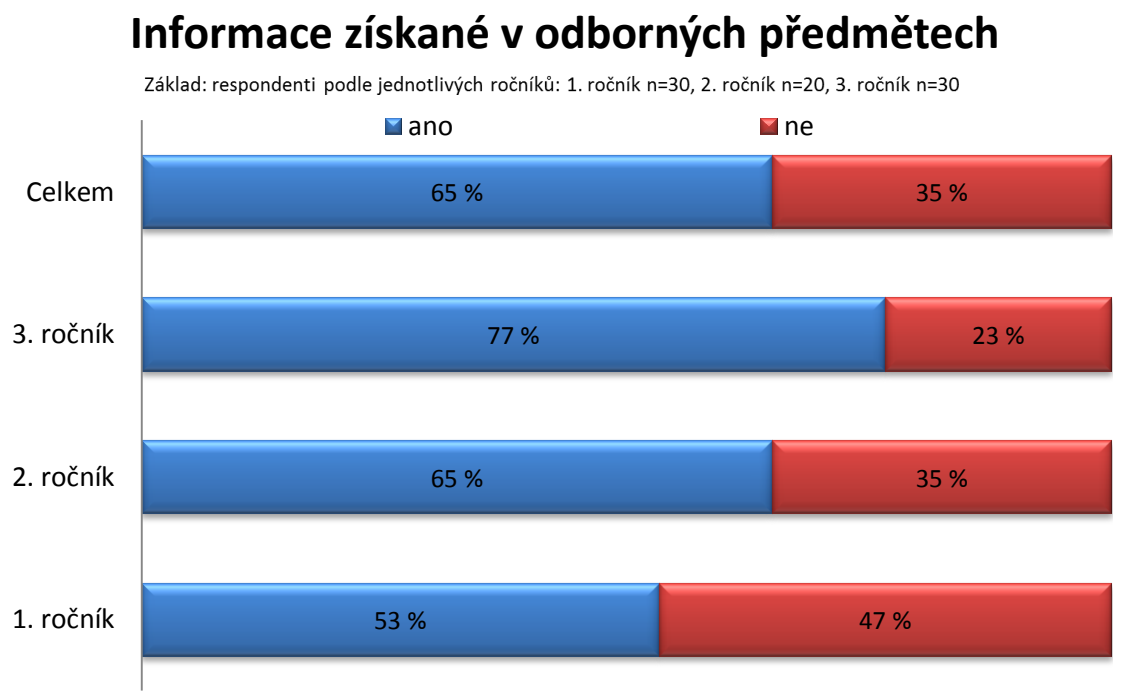

**Obr 18 Vnímání finanční náročnosti zdravé stravy**

Položka č. 21 – využití získaných informací z odborných předmětů SOU

Na otázku: „Myslíš, že informace, které jsi získal/a v odborných předmětech vyučovaných SOU, ti pomohou ke zdravému životnímu stylu?“ odpovědělo 65 % respondentů ano, a tím se ztotožňují s názorem, že jim tyto nabyté informace ze studia budou užitečné v osobním i profesním životě. Naopak 35 % respondentů se domnívá, že jim tyto informace nepomohou. Oproti respondentům z 1. ročníku je zde jistý posun do pozitivní odpovědí u starších studentů. Toto je z určitého hlediska dáno dospíváním žáků a jejich studijními pokroky ve vyučované látce.

**Tab 22 Využití informací ze SOU**

| | 1. ročník | | 2. ročník | | 3. ročník | | Celkem | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Informace z odborných předmětů** | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | abs. č. | relativní četnost |
| ano | 16 | 53 % | 13 | 65 % | 23 | 77 % | 52 | 65 % |
| ne | 14 | 47 % | 7 | 35 % | 7 | 23 % | 28 | 35 % |



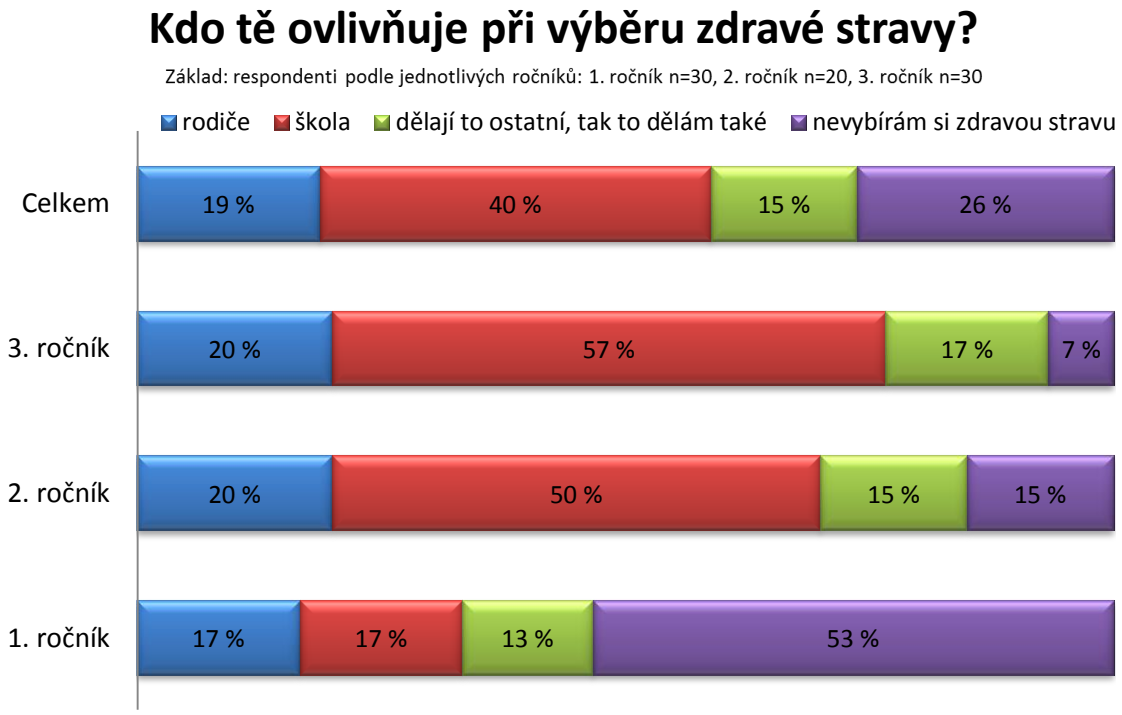

**Obr 19 Využití informací ze SOU**

Položka č. 22 – vliv na výběr zdravé stravy žáka

Na otázku: „Kdo tě ovlivňuje při výběru zdravé stravy?“ uvedlo 40 % všech dotazovaných, že při výběru zdravé stravy je ovlivňuje především škola, 26 % dotazovaných si zdravou stravu nevybírá, 19 % dotazovaných vedou ke zdravému stravování rodiče a 15 % dotazovaných napodobuje ostatní.

**Tab 23 Vliv na výběr zdravé stravy žáka**

| | 1. ročník | | 2. ročník | | 3. ročník | | Celkem | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Ovlivnění při výběru stravy** | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | absolut. č. | relat. č. | abs. č. | relativní četnost |
| rodiče | 5 | 17 % | 4 | 20 % | 6 | 20 % | 15 | 19 % |
| škola | 5 | 17 % | 10 | 50 % | 17 | 57 % | 32 | 40 % |
| dělají to ostatní, tak to dělám také | 4 | 13 % | 3 | 15 % | 5 | 17 % | 12 | 15 % |
| nevybírám si zdravou stravu | 16 | 53 % | 3 | 15 % | 2 | 7 % | 21 | 26 % |




**Obr 20 Kdo tě ovlivňuje při výběru zdravé stravy?**

## 6.6 Shrnutí výsledku dotazníkového průzkumu

Uskutečněným výzkumem jsem chtěla zjistit stravovací návyky žáků 1. – 3. ročníku, porovnat je v rámci jejich věku a zmapovat, zda má vyučování v naší škole, respektive informace získané v odborných předmětech vliv na jejich stravování. v celém výzkumu je nutné brát na zřetel malý počet respondentů v jednotlivých skupinách (1. – 3. ročník), dále pak ochotu a duševní vyspělost respondentů.

Z celkového vzorku, bez ohledu na věk respondentů, resp. ročník, který navštěvují, plyne, že pravidelný přísun potravin, důležitý pro vyváženou stravu během dne, se snaží dodržovat 28 % žáků. Ti většinou jedí 4-5x denně. 38 % dotazovaných jí 3x denně, převážně formou občerstvení během času stráveného ve škole a pak hlavní jídlo večer doma. Přibližně třetina respondentů, konkrétně 35 % uvedlo, že jedí potraviny příležitostně/občas a nedokáží definovat nějakou pravidelnost příjmu. Z následných upřesňujících otázek vyplynulo, že někdy jedí 3 jídla denně, někdy více malých, spíše občerstvení v průběhu dne a v extrémním případě jedí jen jednou denně. v otázce na pravidelnost stravy se obecně „nejhůře“ stravují žáci prvního ročníku. Nepravidelné stravování uvedlo 53 %žáků.

Pokud se zaměříme na jednotlivé chody v průběhu dne, tak snídaně je nejdůležitějším jídlem dne, protože kromě dodání energie také nastartuje náš metabolismus. Častou chybou je, že dospívající vynechávají snídani a nemají pak dostatek energie na dopolední výuku. Tuto skutečnost potvrdila i otázka č 1. Z celkového souboru odpovědí vyplynulo, že pouhých 40 % ze všech respondentů snídá každé ráno. Každé ráno snídá 27 % žáků prvního ročníku, 35 % žáků druhého ročníku a 57 % žáků třetího ročníku.

Dopoledne, mezi hlavními jídly, svačí více než 80 % respondentů ze všech ročníků. Dopolední svačinou někteří žáci nahrazují snídani.

Většina žáků obědvá až po příchodu domů ze školy. Celkem tuto variantu uvedlo 62 % dotázaných. Oběd ve školní jídelně uvedlo jen 19 % a 18 % uvedlo, že si nějaké jídlo k obědu dávají ve školním bufetu.

Pravidelnou každodenní večeři uvedlo dotázaných 79 % žáků. Večeři, 2-3x týdně, uvádí 5% dotázaných žáků. Z výsledků nejsou patrny žádné rozdíly mezi jednotlivými ročníky. Z upřesňujících otázek plyne, že večeře jsou u většiny žáků

vydatné. Ti, kteří nevečeří pravidelně, uváděli, že se často stává, že se tzv. „něčím zaplácnou“, co doma najdou. Např. chleba se salámem, uzeniny apod.

Dále jsem dotazování zaměřila na druhy jídel a jejich úpravy. Mléčné výrobky celkově nekonzumuje 4 % dotázaných. Jako důvody především uváděli odpovědi typu „nechutnají mi“, nebo „mám alergii“. Polovina dotázaných konzumuje mléčné výrobky denně a preferují polotučné druhy.

V otázce zaměřené na preferenci druhu jídla (ve smyslu masové/bezmasé), odpovědělo 85 % dotázaných, že preferuje jídla s masem a bezmasé pokrmy preferuje 15 % dotázaných,

Z upřesňujících otázek vyplynulo, že jen 2 dotázaní žáci nejedí maso vůbec, nevylučují však masový vývar. Nejedná se tedy o čisté vegetariány. Není zde vidět žádný rozdíl mezi jednotlivými ročníky, rozložení je ve všech třech v podstatě stejné jako v celku. Je nutné podotknout, že se jedná o hlavní jídla, v případě polévek nezavrhoval masové vývary nikdo z dotázaných. Pokud jsme se zaměřili na druhy masa, tak největší část respondentů dává přednost kuřecímu masu (36 %). Mezi nimi jsou i ti, kteří masová jídla vyhledávají minimálně. Na stejné úrovni je četnost konzumace hovězího (21 %) a vepřového (23 %) masa.

Na základě doporučení WHO se za dostačující považuje denní konzumace alespoň 5 porcí ovoce a zeleniny. Jen málo žáků všech sledovaných věkových skupin má dostatek ovoce a zeleniny, doporučované množství 5 porcí denně konzumuje třetina dotázaných a stejně je tomu i se zeleninou (36 %). Vůbec zeleninu ani ovoce nekonzumuje 4 % dotázaných a v případě samotného ovoce je to ještě o 2 % více. v porovnání ročníků je vidět, že v každém se najde alespoň jeden žák, který nejí buď zeleninu nebo ovoce, ba ani jedno. Nepodařilo se mi zjistit důvod.

Denní konzumace sladkostí, chipsů a konzumace jídel z fast foodu je častým zlozvykem dospívajících. Konzumace energeticky bohatých a výživově méně hodnotných pokrmů mohou narušit pravidelnost stravovacího režimu. Neobsahují výživné látky a pro organismus znamenají tzv. prázdné kalorie.

Velmi negativní je fakt, že každodenní konzumaci sladkostí udává 46 % žáků a stejný počet uvádí i stravování v rychlém občerstvení. Pokud porovnáme jednotlivé ročníky, tak nejméně jedí sladkosti ti nejstarší. Více jak polovina žáků druhého ročníku

denně konzumuje sladkosti ve formě sušenek, oplatek a čokolády. Nikdy, nebo jen příležitostně mlsá sladkosti 11 % ze skupiny dotázaných a na věku nezáleží.

Obdobné jsou i výsledky u stravy typu fast food. Hamburgery, langoše, hranolky, párky v rohlíku a obložené bagety se u žáků těší velké oblibě. V konzumaci těchto produktů nejsou v jednotlivých ročnících výrazné rozdíly.

Další dvě otázky jsou zaměřeny na pitný režim, kolik a jakých tekutin žáci denně vypijí. Příjem tekutin je velice důležitý a přispívá mimo jiné k dobrému soustředění a udržení pozornosti a je dobré, když se z častého pití stane samozřejmý zvyk, který si člověk uchová po celý život. Žáci ve většině případů vědí, že dospělý člověk má denně vypít minimálně 2 litry tekutin a co se týče množství vypitých tekutin za den, jsou výsledky uspokojující. 43 % dotázaných za den vypije 1,5 - 2 litry tekutiny, 16 % dokonce více než dva litry a jen 14 % vypije méně než 1 litr tekutiny za den. Preference slazených nápojů z hlediska správné výživy v pořádku není. Žáci všech ročníků preferují slazené nápoje, především pak slazené limonády (33 % první ročník, 50 % druhý ročník a 37 % třetí ročník).

Dotazník se nevyhnul ani nežádoucím návykům, jako je pití alkoholu, kouření a užívání nelegálních návykových látek. O škodlivosti návykových látek na organismus se není potřeba rozepisovat, především na mladého člověka může mít destruktivní účinky. Vzhledem k tomu, že byli dotazováni žáci oboru kuchař-číšník, se dalo předpokládat, že k alkoholu a k cigaretám mají tím pádem velmi blízko.

K alkoholu má pozitivní vztah téměř polovina žáků třetího ročníku. Žáci druhého ročníku konzumují alkohol méně často, ale ve větší míře. Nejvíce žáků konzumuje alkohol několikrát do měsíce. Z doplňujících otázek vyplynulo, že je to především o víkendu, na diskotékách a při sezení s vrstevníky v restauracích. Pro mnohé pravidelné konzumenty může být požívání alkoholu socializačním prostředkem, kdy snáze a lépe zapadnou do vybrané komunity. Stav opilosti je pro mnohé příjemný, konzumují tedy alkoholický nápoj ne pro ukojení žízně, ale hledají v alkoholickém nápoji zdroj euforie, tj. příjemnou změnu nálady, obveselení, úlevu, odstranění potíží a duševního napětí. Alkohol jim dodává potřebné sebevědomí a zbavuje nejistoty.

Dalším negativním zjištěním je množství žáků, kteří pravidelně kouří (70 %). Bereme-li v potaz, že respondenti byli z řad 1. – 3. ročníků střední školy a nebylo jim většinou 18 let, je výsledek v oblasti tabákové závislosti naprosto alarmující.

Příležitostné užívání psychotropních látek přiznává 24 % všech dotazovaných. Pozitivní zjištění je, že 71 % dotazovaných neužívá a ani nikdy psychotropní látky nezkusili.

Poslední tři otázky dotazníku zjišťují, jaké postoje žáci zaujímají ke zdravému životnímu stylu, zda žáci odborné vědomosti získané studiem používají nebo plánují využít ve svém životě, mimo práci. v současnosti uplatňují vědomosti získané ve škole nebo na odborném výcviku více žáci 3. ročníků (77 %). Ovšem do budoucna předpokládá 35 % všech dotázaných žáků, že nabyté odborné vědomosti používat nebude. Přispěli k tomu nejvíce žáci z řad prvního ročníku. Zápornou odpověď zvolilo 47 % žáků.

Za zmínku také stojí, že rodiče žáky téměř absolutně ke zdravému životnímu stylu nevedou. Jen pětina žáků uvedla vliv rodiny při výběru zdravé stravy, polovina žáků pak doznává vliv školy na postoje ke zdravému životnímu stylu. Ostatní žáci napodobují spolužáky, nebo si zdravou stravu nevybírají.

# ZÁVĚR

Teoretická část této bakalářské práce měla za cíl shrnout poznatky v problematice postojů žáků SOŠ a SOU Neratovice ve vztahu ke zdravému životnímu stylu. Zaměřila jsem se na objasnění pojmů životní styl, výživa, zdraví a stravovací návyky a další základní pojmy, které s tímto tématem souvisí. Dále seznamuji s profilem absolventa, s podmínkami pro přijímání ke vzdělávání, se způsobem ukončení dosaženého vzdělání, s uplatněním absolventa v praxi, s organizací výuky a se zdravotní způsobilostí uchazečů o studium učebního oboru kuchař-číšník a obsahem odborných předmětu a odborného výcviku

Žáci oboru vzdělání kuchař-číšník jsou pro celou práci klíčovým prvkem, neboť právě u nich jsou očekávány vědomosti o zdravém stravování jako samozřejmé. Celé studium je provází odborné předměty zabývající se potravinami a výživou.

V empirické části najdeme porovnání odpovědí žáků 1. – 3. ročníku na otázky týkající se jejich stravovacích návyků, postojů a motivací ke zdravému životnímu stylu, zdravé výživě a také k zneužívání omamných látek jako je kouření, konzumace alkoholu a psychotropních látek. Zastoupeny jsou zde také otázky týkající se finanční náročnosti zdravého životního stylu.

Cílem průzkumu bylo zjistit, jak žáci dovedou využít svých odborných znalostí mimo školu, zda je dokáží aplikovat sami na sobě.

Při tvorbě dotazníku jsem vycházela z toho, že respondenti budou odborně vybaveni, a tudíž jim tato problematika nebude cizí. Výsledky mého šetření nejsou určitě optimistické, ale ani překvapující. Z mého pohledu vyučujícího jsou žáci po teoretické stránce dostatečně vybaveni informacemi o vlivech stravy na jejich zdraví, nedokáží je však v praktickém životě využít a ve věku studia, kdy byl rozhovor proveden, přistupují ke svému zdraví velmi nezodpovědně. Obecně lze říci, že se nad svým stravováním více zamýšlí žáci 3. ročníku a snaží se o zdravou výživu, naopak mladší ročníky stravování, jak vyplývá z průzkumu, nijak výrazně neřeší. Velký vliv na jejich přístup ke stravování má rodina, kde jsou od mala nastaveny určité návyky, většinou nesprávné. Pokud se jimi dospívající žák vědomě nezabývá a neodbourává je sám, nemá šanci vlivem okolí plynně přejít na zdravou stravu. U těchto dospívajících žáků není dostatečně vštěpena potřeba se stravovat pravidelně a hlavně hodnotně. Škola

se je na tyto věci snaží v rámci výuky upozorňovat, ale primární vliv na ně má zvyk stravování z rodiny a ochota změnit navyklé způsoby a pochopení smyslu této změny na osobní zdraví. Bohužel škola není tak silnou autoritou, která by je k této změně přivedla.

Bakalářskou práci poskytnu k nahlédnutí na mém působišti na SOŠ a SOU Neratovice. Byla bych ráda, kdyby výsledky průzkumu byly pro mé kolegy, především učitele odborného výcviku a učitele odborných předmětů, přínosem. Průzkum se mi jeví jako velmi dobrá zpětná vazba, ze které se dají vyvodit důsledky a opatření, díky nimž by mohlo být pedagogické působení určitě účinnější.

# SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ


ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.

ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDOVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009. ISBN 978-80-247-2850-5.

FOŘT, Petr. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2005. ISBN 80-247-1057-9.

HEMZAL, Boleslav. *Jak zhubnout krok za krokem*. Brno: Neptun, 2012. ISBN 80-86850-05-4.

JAROLÍMKOVÁ, Stanislava. *Aby vám znovu chutnalo*. 1. vyd. Brno: CPres, 2013. ISBN 978-80-264-0180-3

KAJABA, Igo a Oldřich ŠMRHA. *Tabulky složení a výživových hodnot poživatin*. 2. vyd. Praha: Merkur, 1983.

KLECHST, Vladimír, Iva HRNČÍČOVÁ a Lucie MANDELOVÁ. *Éčka v potravinách*. 1. vyd. Brno: CPres, 2007. ISBN 978-80-251-1483-4.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 8O-7178-774-4.

KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing,a.s., 2012. ISBN 978-80-247-3433-0

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing,a.s., 2009. ISBN ISBN 978-80-247-2715-8.

MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-7184-867-7.

METZ, Reinhodl, Herman GRÜNER a Thomas KESSLER. *Restaurace a host*. 1. vyd. Praha: Europa-Sobotáles, 2008. ISBN 978-80-86706-18-4.

Primární prevence: Zdravý životní styl. [online]. [cit. 2014-04-05]. Dostupné z: www.kapazet.cz

PRŮCHA, Jan. *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-546-2.

*Referenční hodnoty pro příjem živin*. 1. vyd. Praha: Výživaservis s.r.o., 2011. ISBN 978-80-254-6987-3.

SEDLÁČKOVÁ, Hana a Pavel OTOUPAL. *Technologie přípravy pokrmů 1.* 3. vyd. Praha: Fortuna, 2004. ISBN 80-7168-912-2.

SOŠ a SOU NERATOVICE. *Školní vzdělávací program: 65-51-H/01 kuchař-číšník*. Neratovice, 2007.

ŠIMOČIČ, Róbert a Peter KRUŽLIAK. *Výživa pro 3. a 4. ročník*. 3. vyd. Praha: Merkur, 1987.

Výživa dětí a dospívajících. [online]. [cit. 2014-02-28]. Dostupné z: www.eufic.org

Výživová doporučení. [online]. [cit. 2014-02-28]. Dostupné z: www.vyzivaspol.cz

Zdravý životní styl. [online]. [cit. 2014-02-23]. Dostupné z: www.kapezet.cz

ZVÍROTSKÝ, Michal. *Úvod do zdravotní gramotnosti pro pedagogy*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN ISBN 978-80-7290-431-0.

## Seznam obrázků

OBR 1 STRAVOVACÍ NÁVYKY – SNÍDANĚ ..... 27
OBR 2 STRAVOVACÍ NÁVYKY – OBĚDY ..... 29
OBR 3 STRAVOVACÍ NÁVYKY - VEČEŘE ..... 30
OBR 4 PREFERENCE PEČIVA ..... 31
OBR 5 KONZUMACE MLÉČNÝCH VÝROBKŮ ..... 32
OBR 6 PREFERENCE POKRMŮ (MASITÉ, BEZMASÉ) ..... 33
OBR 7 KONZUMACE MASA ..... 34
OBR 8 KONZUMACE OVOCE ..... 35
OBR 9 KONZUMACE ZELENINY ..... 36
OBR 10 KONZUMACE SLADKOSTÍ ..... 37
OBR 11 STRAVOVÁNÍ V RYCHLÉM OBČERSTVENÍ ..... 38
OBR 12 PITNÝ REŽIM ..... 39
OBR 13 OBLÍBENÉ NÁPOJE ..... 40
OBR 14 KOUŘENÍ TABÁKU ..... 41
OBR 15 KONZUMACE ALKOHOLU ..... 42
OBR 16 KONZUMACE ALKOHOLU (MNOŽSTVÍ VYPITÉ ZA JEDEN VEČER) ..... 43
OBR 17 UŽÍVÁNÍ PSYCHOTROPNÍCH LÁTEK ..... 44
OBR 18 NÁZOR NA FINANČNÍ NÁROČNOST STRAVY ..... 45
OBR 19 VYUŽITÍ INFORMACÍ ZE SOU ..... 46
OBR 20 KDO TĚ OVLIVŇUJE PŘI VÝBĚRU ZDRAVÉ STRAVY? ..... 47

## Seznam tabulek

TAB 1 PŘEHLED RESPONDENTŮ PODLE POHLAVÍ A ROČNÍKU ..... 25
TAB 2 SNÍDANĚ ..... 27
TAB 3 DOPOLEDNÍ SVAČINA ..... 28
TAB 4 ODPOLEDNÍ SVAČINA ..... 28
TAB 5 OBĚDY ..... 29
TAB 6 VEČEŘE ..... 30
TAB 7 PREFERENCE PEČIVA ..... 31
TAB 8 KONZUMACE MLÉČNÝCH VÝROBKŮ ..... 32
TAB 9 PREFERENCE POKRMŮ (MASITÉ, BEZMASÉ) ..... 33
TAB 10 KONZUMACE MASA ..... 34
TAB 11 KONZUMACE OVOCE ..... 35
TAB 12 KONZUMACE ZELENINY ..... 36
TAB 13 KONZUMACE SLADKOSTÍ ..... 37
TAB 14 STRAVOVÁNÍ V RYCHLÉM OBČERSTVENÍ ..... 38
TAB 15 PITNÝ REŽIM ..... 39
TAB 16 OBLÍBENÉ NÁPOJE ..... 40
TAB 17 KOUŘENÍ TABÁKU ..... 41
TAB 18 KONZUMACE ALKOHOLU ..... 42
TAB 19 KONZUMACE ALKOHOLU (MNOŽSTVÍ VYPITÉ ZA JEDEN VEČER) . 43
TAB 20 UŽÍVÁNÍ OMAMNÝCH LÁTEK ..... 44
TAB 21 NÁZOR NA FINANČNÍ NÁROČNOST STRAVY ..... 45
TAB 22 VYUŽITÍ INFORMACÍ ZE SOU ..... 46
TAB 23 OVLIVNĚNÍ PŘI VÝBĚRU STRAVY ..... 47

# Příloha

## Dotazník pro žáky SOŠ a SOU Neratovice

*Vážené žákyně a žáci. Chtěla bych Vás požádat o vyplnění tohoto dotazníku, který bude sloužit pro účely mé Bakalářské práce. Dotazník je zaměřen na Tvé vlastní postoje (názory) ke zdravému životnímu stylu, konkrétně ke zdravé výživě.*

*Tento dotazník je anonymní (nepodepisuj se) a proto není žádný důvod k obavám, že se někdo dozví, jak jsi odpovídal/a právě ty. Odpovídej prosím pravdivě, Tvé zkušenosti a názory jsou pro mě a mou práci velice důležité.*

*V dotazníku vyber jednu odpověď. Pokud je u odpovědi, kterou jsi vybral/a místo označené tečkami, vypiš sem prosím bližší informace.*

***Děkuji za spolupráci.***

**Pohlaví**

- ☐ muž
- ☐ žena

**Bydlíš**

- ☐ ve městě
- ☐ menší městečko
- ☐ malá vesnice

**Žiješ**

- ☐ doma s rodiči
- ☐ na internátě
- ☐ s kamarády v pronajatém bytě
- ☐ s kamarády u rodičů
- ☐ ve vlastním bytě
- ☐ zařízení náhradní rodinné péče

1. **Snídáš každé ráno?**
   - ano, každé ráno
   - většinu dnu v týdnu
   - pouze o víkendu
   - nikdy nesnídám
2. **Svačíš dopoledne?**
   - ano, nosím z domu
   - ano, svačinu si kupuji ve školním bufetu
   - nesvačím ve škole
3. **Kde obědváš ve všední den?**
   - ve školní jídelně
   - ve školním bufetu
   - jím až doma
4. **Svačíš odpoledne?**
   - každý den
   - 4-5x týdně
   - 2-3x týdně
   - nikdy
5. **Večeříš každý den?**
   - každý den
   - 4-5x týdně
   - 2-3x týdně
6. **Jakému pečivu dáváš přednost?**
   - z bílé mouky
   - z celozrnné mouky
   - tukovému pečivu
7. **Jak často za týden konzumuješ mléčné výrobky?**
   - nikdy
   - 2-3x týdně
   - 4-5x týdně
   - každý den
8. **Jakým pokrmům dáváš přednost?**
   - pokrmy z masa
   - bezmasé pokrmy
9. **Které maso jíš nejčastěji?**
   - drůbeží (kuře, slepice, krůta)
   - hovězí
   - vepřové
   - králičí
   - rybí
   - nejím maso

**10. Kolik porcí ovoce denně sníš?**

- ☐ 4-5 porcí
- ☐ 2-3 porce
- ☐ 1 porci
- ☐ nejím ovoce

**11. Kolik porcí zeleniny denně sníš?**

- ☐ 4-5 porcí
- ☐ 2-3 porce
- ☐ 1 porci
- ☐ nejím zeleninu

**12. Jak často za týden jíš sladkosti (bonbony, sušenky, čokoládu)?**

- ☐ příležitostně
- ☐ 2-3x týdně
- ☐ 4-5x týdně
- ☐ každý den

**13. Stravuješ se v rychlém občerstvení?**

- ☐ nikdy
- ☐ každý den
- ☐ 1x týdně
- ☐ 1x za 14 dní i méně

**14. Kolik litrů tekutiny vypiješ za den?**

- ☐ 0,5-1 l
- ☐ 1-1,5 l
- ☐ 1,5-2 l
- ☐ 2-2,5 l
- ☐ 2,5 a více l

**15. Jaké nápoje piješ nejčastěji?**

- ☐ voda
- ☐ voda se sirupem
- ☐ limonáda
- ☐ džus
- ☐ čaj
- ☐ minerální voda ochucená
- ☐ minerální voda bez příchutě

**16. Kolik cigaret vykouříš denně?**

- ☐ více než 10 cigaret denně
- ☐ méně než 10 cigaret denně
- ☐ příležitostně (5-10 cigaret za měsíc)
- ☐ nekouřím

**17. Jak často piješ alkohol?**

- ☐ skoro každý den

- alespoň 1x týdně
- alespoň 1x měsíčně
- příležitostně (při nějaké akci)
- vůbec

**18. V jaké míře piješ alkohol (za jeden večer)?**

- nepiji alkohol
- 1-2 skleničky (pivo, víno)
- 3-4 skleničky (pivo, víno)
- více než 4 skleničky

**19. Užíváš jiné psychotropní látky?**

- ano
- příležitostně
- vůbec

**20. Myslíš, že je finančně náročné stravovat se podle zásad zdravé výživy?**

- ano
- ne
- nevím

**21. Myslíš, že informace, které jsi získal v odborných předmětech, využiješ v osobním životě?**

- ano
- ne

**22. Kdo tě ovlivňuje při výběru zdravé stravy?**

- rodiče
- škola
- dělají to ostatní, tak to dělám také
- nikdo, nevybírám si zdravou stravu