

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

**Vztah adolescentů k alternativním
způsobům stravování**

Monika Čečáková

Katedra pedagogiky

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Eva Marádová, CSc.

Studijní program: Specializace v pedagogice (B BI - VZ)

2012

Prohlašuji, že jsem práci na téma *Vztah adolescentů k alternativním způsobům stravování* vypracovala pod vedením vedoucí práce samostatně s použitím uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Datum

.....

podpis

Na tomto místě bych ráda vyjádřila poděkování své vedoucí práce PaedDr. Evě Marádové, CSc. za cenné rady, připomínky a pomoc při vyhledávání potřebných informací. Rovněž bych chtěla poděkovat za její vstřícnost a trpělivost při vedení mé bakalářské práce.

.....

podpis

NÁZEV:

Vztah adolescentů k alternativním způsobům stravování

AUTOR:

Monika Čečáková

KATEDRA:

Katedra pedagogiky

VEDOUcí PRÁCE:

PaeDr. Eva Marádová, CSc.

ABSTRAKT:

Bakalářská práce se zabývá problematikou alternativních způsobů stravování. V teoretické části vymezuje pojem alternativní způsoby stravování a stručně jednotlivé alternativní způsoby stravování charakterizuje. Pojednává rovněž o problematice vývoje v adolescenci, zejména o vztahu adolescentů ke stravování. Praktická část práce popisuje výzkumné šetření, které vypovídá o vztahu adolescentů k alternativním způsobům stravování. Cílem výzkumného šetření bylo zjistit, zda žáky vybraných škol problematika alternativního stravování zajímá, jestli se alternativně stravují a z jakých důvodů. Ke sběru dat bylo užito dotazníku. Výsledky realizovaného dotazníkového šetření svědčí o zájmu dotazovaných adolescentů o alternativní způsoby stravování, avšak většina respondentů v dotazníkovém šetření uvedla, že se alternativními způsoby nestravuje.

KLÍČOVÁ SLOVA:

Výživa

Adolescenti

Alternativní způsoby stravování

TITLE:

A relation of adolescents to alternative ways of alimentation

AUTHOR:

Monika Čečáková

DEPARTMENT:

Department of pedagogy

SUPERVISOR:

PaeDr. Eva Marádová, CSc.

ABSTRACT:

The bachelor's thesis focuses on problems of alternative ways of alimentation. In the theoretical part the term alternative ways of alimentation is defined and briefly particular alternative alimentation is characterized. It treats also about problems of evolution in teenage, particularly about a relation of adolescents to alimentation. The practical part of the thesis describes a research which testified the relation of adolescents to alternative ways of alimentation. The research was focused on survey if students of chosen schools are interested in issues of alternative ways of alimentation, if they eat alternatively and why. The questionnaire was used to achieve the data. The results of the realized questionnaire research prove the interest of teenagers in alternative ways of alimentation, but most of the responders in the questionnaire said that they do not eat alternatively.

KEYWORDS:

Nutrition

Adolescents

Alternative ways of alimentation

Obsah

Úvod	8
TEORETICKÁ ČÁST.....	9
1 Alternativní způsoby stravování.....	9
1.1 Důvody pro alternativní způsoby stravování.....	10
1.2 Vymezení pojmů.....	10
2 Charakteristika vybraných alternativních způsobů stravování.....	11
2.1 Vegetariánství	11
2.2 Dělená strava	13
2.3 Syrová strava	16
2.4 Fruitariánství.....	18
2.5 Makrobiotika	21
2.6 Výživa podle krevních skupin	24
2.7 Zónová dieta dr. Searse.....	27
2.8 Výživa podle Ájurvédy.....	29
3 Období adolescence.....	31
3.1 Tělesný vzhled v období dospívání	31
3.2 Vliv rodiny na dospívajícího	33
3.3 Význam vrstevníků v období dospívání	35
3.4 Význam školy v období adolescence.....	37
3.5 Vliv sdělovacích prostředků na adolescenty.....	38
PRAKTICKÁ ČÁST	40
4 Cíle a metodologie výzkumného šetření	40
4.1 Cíle.....	40
4.2 Metody.....	41
4.3 Typy otázek	42
4.4 Dotazník.....	43

4.5	Výběr respondentů.....	45
4.6	Průběh výzkumu	46
5	Výsledky dotazníkového šetření	47
6	Diskuze.....	55
7	Zhodnocení výsledků dotazníkového šetření	60
8	Shrnutí výzkumného šetření a doporučení	65
9	Závěr.....	66
10	Seznam použitých informačních zdrojů	67
11	Seznam obrázků, tabulek a grafů	70
12	Přílohy	71

Úvod

Problematika alternativního stravování je tématem, o které v současnosti stále vzrůstá zájem. A to zejména v důsledku zvyšujícího se zájmu společnosti o výživu a zdravý životní styl. Důvodem praktikování alternativních směrů mohou být jak zdravotní omezení, tak vlastní přesvědčení, že určitý výživový styl je pro člověka ten nejlepší a nejzdravější.

Hlavní otázkou této bakalářské práce je: Jaký mají adolescenti vztah k alternativním způsobům stravování? Období adolescence je pro pozdější život člověka zlomové, neboť během něho dochází k hledání vlastní identity, formování osobnosti a vytváření si vlastního vztahu ke společnosti. Životní styl, který se v tomto období dotváří, zahrnuje samozřejmě i způsob stravování. Stravování dospívajících je utvářeno přejímáním způsobů stravování v rodině, vliv mají vrstevníci, prostředí, ve kterém se pohybují, a také jejich finanční možnosti. Tato práce se bude zaměřovat na to, zda adolescenti v rámci snahy zvolit si svůj vlastní výživový styl vyhledávají a seznamují se s alternativními způsoby stravování.

V teoretické části této práce jsou vymezeny základní pojmy a termíny. Teoretická část zahrnuje stručnou charakteristiku alternativních způsobů stravování. Dále nastiňuje problematiku vývoje v období adolescence, zvláště pak ve vztahu ke stravování.

Praktická část obsahuje výzkumné šetření, jehož cílem je pokusit se zjistit, zda mají dotazovaní adolescenti vybraných gymnázií v Praze povědomí o způsobech alternativního stravování. Konkrétně jaký mají žáci vztah k alternativnímu stravování, zda je problematika alternativního stravování zajímavá, případně jestli se alternativně stravují a z jakých důvodů.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Alternativní způsoby stravování

Řešení zadaného tématu předpokládá vymezení pojmu alternativní způsob stravování. Pojem alternativa znamená možnost volby mezi dvěma nebo více způsoby řešení. I ve výživě existuje několik možností, ze kterých si člověk může zvolit. Na problematiku výživy je nahlíženo jak z pohledu odborníků, tak laiků. Vedle doporučení odborníků a doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO) si lze vybrat možnosti stravování doporučované různými skupinami lidí. Tyto způsoby stravování představují další možnost vůči těm, co jsou běžně doporučovány odborníky. Často jsou označovány jako alternativní způsoby stravování nebo jako netradiční výživové směry. (Fořt, 2003; Fořt, 2007; Ošancová, 1995; Stránský, Ryšavá, 2010)

Definice alternativních způsobů stravování není zcela jednoznačná. Obecně se tak označují způsoby stravování praktikované dlouhodobě a podstatně se odlišující od obvyklé stravy. Pod termínem alternativní způsoby stravování si lze představit stravu, která je zdraví prospěšná a zbavená škodlivých látek. Nebo je možné tento pojem chápat jako různé způsoby výživy či diety spojené s podvody a sliby o dosažení zdraví, redukci hmotnosti atd. Společným znakem jednotlivých alternativních způsobů stravování je důraz na kvalitu potravin, která závisí na typu produkce, zpracování surovin, výběru a způsobu přípravy potravy. (Ošancová, 1995; Stránský, Ryšavá, 2010)

Doporučení alternativních způsobů stravování se do určité míry rozchází s tím, co doporučuje vědecká medicína a Světová zdravotnická organizace. Podle této definice by mezi alternativní způsoby stravování mohlo patřit stravování ve fast-foodech. (Chrpová, 2010)

Alternativní způsoby stravování jsou často součástí specifického životního stylu, propagující jistý způsob života a vycházející z určité filozofie. Tyto styly se zaměřují kromě výživy na rozvoj osobnosti či ochranu životního prostředí. (Fořt, 2003; Stránský, Ryšavá, 2010)

Historické kořeny alternativních způsobů stravování jsou staré již několik tisíciletí. Výživa byla součástí zdravotních a léčebných systémů, které vycházely z filosofie. Ta se zaměřovala na hledání smyslu života, odpovědnost a kvalitu života. Mezi nejstarší směry patří vegetariánství, výživa podle Ájurvédy, čínské učení o výživě, výživa podle Mazdaznana. Další směry vznikly v USA a střední Evropě v polovině 19. století. Patří sem antroposofické učení o výživě, Waerlandova strava, dělená strava. Mnoho dalších forem alternativního

stravování vzniklo zcela nedávno. Přesto však řada z nich vychází z asijských učení o zdraví. (Stránský, Ryšavá, 2010)

1.1 Důvody pro alternativní způsoby stravování

Důvody, které vedou k praktikování alternativních způsobů stravování, jsou značně rozmanité.

- Zdravotní důvody: Mnoho lidí trpících zejména civilizačními chorobami je nuceno změnit svůj způsob stravování. Jako vhodnou variantu mohou volit některé alternativní směry. Častými důvody praktikování alternativních způsobů stravování je snaha žít zdravěji, dosáhnout duševní rovnováhy, snížení hmotnosti.
- Ekologické a politické důvody: Lidé se snaží, aby bylo životní prostředí co nejméně zatíženo. Kupují minimálně technologicky upravené potraviny přímo od výrobce. Alternativní způsob stravování může být rovněž vyjádřením protestu vůči konzumní společnosti.
- Etické a náboženské důvody: Někteří lidé odmítají zabíjení zvířat z etických důvodů. V jiných případech zakazuje konzumaci živočišných produktů náboženství, např. buddhismus.
- Alternativní způsoby stravování mohou být pro mnohé také módní záležitostí. (Fořt, 2003; Petrová, Matějová, 2009; Stránský, Ryšavá, 2010)

1.2 Vymezení pojmů

Nutné je rovněž odlišit pojmy dieta a výživový styl. Dieta znamená specifický režim stravování, který je dodržován pouze přechodně. Dieta se používá jako součást léčby, např. ke snížení tělesné hmotnosti, pročištění střev a eliminaci cizorodých látek z organismu. Jejím úkolem je zmírnit či odstranit obtíže pacienta. Naproti tomu výživový styl je dlouhodobě praktikovaný způsob stravování. V anglosaské literatuře pojem „diet“ může znamenat jednak dieta, současně se používá ve významu jako výživa či stravování. Při překladech ze zahraniční literatury často dochází k záměně těchto termínů.¹ (Fořt, 2007; Kohout, Kotrlíková, 2005; Stránský, Ryšavá, 2010)

¹ Pokud se však pojem diet vyskytuje přímo v názvu výživového stylu, nepřekládá se jako výživa, ale v názvu je ponechán pojem dieta. I když je tím vlastně míněn výživový styl. Např. zónová dieta dr. Searse.

2 Charakteristika vybraných alternativních způsobů stravování

Tato práce stručně charakterizuje tyto nejznámější alternativní způsoby stravování: vegetariánství, dělená strava, syrová strava, fruitariánství, makrobiotika, výživa podle krevních skupin, zónová dieta dr. Searse a výživa podle Ájurvédy.

2.1 Vegetariánství

A) Charakteristika

Pojem vegetariánství pochází z latinského slova „*vegetare*“, což znamená oživovat. Jedná se o životní styl, který nespočívá jen v bezmasém stravování, ale zahrnuje také zájem o správnou výživu, péči o zdraví, abstinenci, nekuřáctví, pohyb, tělesnou i duševní hygienu. (Červený, Červená, 1991)

Vegetariáni v různé míře omezují potraviny živočišného původu. Podle toho, jaké potraviny do svého jídelníčku zařazují, se rozlišuje několik stupňů vegetariánství. Semivegetariáni nejsou striktními vegetariány, protože jedí ryby, drůbeží maso, mléko a mléčné výrobky i vejce. Semivegetariánství se v podstatě shoduje se současnými názory na zdravou stravu. Lakto-ovo-vegetariánská strava nepřipouští konzumaci masa, ale ostatní živočišné produkty jako mléko a vejce jsou součástí běžné stravy. Při vhodně sestaveném jídelníčku nedochází k nedostatku bílkovin a vitamínu B₁₂. Laktovegetariáni z živočišných produktů konzumují jen mléko a mléčné výrobky. U nich je podstatně náročnější zajistit dostatek bílkovin. Striktní formu vegetariánství představuje veganství, které odmítá veškerou živočišnou potravu včetně medu. Tento způsob stravování přináší riziko dodržet potřebné dávky bílkovin a minerálních látek. Dostatek bílkovin lze zajistit jen vhodně sestavenou skladbou potravin. Vitamin B₁₂ se doporučuje dodávat formou potravinových doplňků. Vegani často nepoužívají ani věci vyrobené ze zvířat. (Červený, Červená, 1991; Fořt, 2003; Kunová, 2004; Stránský, Ryšavá, 2010)

Vegetariánská strava by měla zahrnovat 6 až 11 porcí obilovin, 2 porce ovoce a 3 porce zeleniny, 2 až 3 porce luštěnin a potraviny bohaté na vápník, vitamin B₁₂, vitamin D a omega-3 mastné kyseliny.² Lakto-ovo-vegetariáni zařazují ještě vejce (2 až 3 porce) a mléčné výrobky (6 až 8 porcí). (Voršilka, Luňáček, 2006)

² Omega-3 mastné kyseliny jsou esenciální polynenasycené mastné kyseliny. Polynenasycené mastné kyseliny obsahují více dvojných vazeb. Omega-3 mastné kyseliny mají první dvojnou vazbu na třetím uhlíku. Mezi omega-3 mastné kyseliny patří např. kyselina linolenová. (Fořt, 2007; Sharon, 1998)

Složení vegetariánské stravy znázorňuje vegetariánská pyramida.³

Důvody, které vedou lidi praktikovat vegetariánství, jsou rozmanité. Mohou to být důvody ekonomické, etické či dokonce náboženské. Někteří lidé mají zdravotní problémy, např. se stravitelností masa, jiní trpí alergiemi. Další tím chtějí vyjádřit protest proti zabíjení zvířat. Důvodem se pro některé může stát i to, že je vegetariánství módní záležitostí. (Červený, Červená 1991; Sharon, 1994)

B) Pozitiva vegetariánství

Vegetariánství je prevencí pro celou řadu nemocí, včetně těch civilizačních (např. kardiovaskulární onemocnění, arteroskleróza, rakovina tlustého střeva, prsu, prostaty apod.). (Červený, Červená, 1991)

„V roce 1965 byla provedena studie, která porovnávala striktní vegetariány, vegetariány, kteří jedli vejce a mléčné výrobky, a ty, kteří jedli masitou stravu. Laboratorní testy ukázaly pouze malé odchylky v krevním tlaku a hladině bílkovin v krvi. Ale důležitým zjištěním bylo, že striktní vegetariáni vážili v průměru o 10 kg méně než ostatní, kteří měli všichni téměř o 6 kg nad ideální váhu.“ (Sharon, 1994, str. 170) Další studie uvádějí např., že vegetariáni mají nižší pravděpodobnost výskytu rakoviny tlustého střeva, mají nižší hladinu cholesterolu v krvi a méně trpí zácpou. (Sharon, 1994)

Fořt zmiňuje studii (Dwyer, J.: Health Aspects of Vegetarian Diets. Am. J. Clin. Nutr., no 48, 1988) z roku 1988 o zdravotním stavu vegetariánů, prováděnou v USA, ze které vyplynulo, že vegetariáni mají nižší výskyt oběhových onemocnění a některých typů rakoviny. Doktorka Dwyer dokonce tvrdí, že pokud je vegetariánský jídelníček správně sestavený, nehrozí dětem žádný zdravotní problém. (Fořt, 2003; Fořt, 2007)

O vegetariánství polemizuje a pře se celá řada odborníků. Např. stoupenec vegetariánství dr. Janson tvrdí, že lidé mají metabolicky blíže ke gorilám než k šelmám. Provedl mnoho studií, které dokazují, že jsou vegetariáni zdravější než ostatní populace. Nepopírá, že vegani mají nedostatek vitamínu B₁₂, ale uvádí, že jeho nedostatkem nijak netrpí. S názory a argumenty dr. Jansona zásadně nesouhlasí stoupenec hyperproteinové stravy dr. Byrnes, který poukazuje na fakt, že výsledky studií, které vypovídají ve prospěch ortodoxního výživového stylu, jsou vyzdvihovány, zatím co ty, které mluví v neprospěch, se ignorují. (Fořt, 2007)

³ Viz příloha 1

C) Rizika vegetariánství

Hlavním rizikem vegetariánství se může stát nedostatek bílkovin a vitaminů B₂, B₆, B₁₂ a D. (Stránský, Ryšavá, 2010)

Vegetariánům, kteří vynechávají živočišné produkty, chybí živočišné bílkoviny, omega-3 mastné kyseliny. Může se objevit značný deficit látek důležitých pro vývoj dětského organismu. Např. v rostlinné stravě chybí zastoupení vitaminu B₁₂, jehož nedostatek může způsobit anémii a degeneraci míchy a nervů. Vegetariáni konzumují vyšší množství ovesných vloček, burských oříšků, prosa a luštěnin, zvyšují tak v těle obsah solí kyseliny fytové, která se váže na vápník, zinek, magnezium a další minerální látky a vylučuje je z těla ven. Tím může nastat nedostatek některých těchto minerálních látek. (Sharon, 1994)

Často se vedou diskuze o vegetariánství a veganství u těhotných a kojících žen a malých dětí. Studie však jasně prokazují, že matkám - vegankám chybí v mateřském mléku esenciální mastné kyseliny řady omega-3, což může vést u dětí kojených tímto mlékem k mírné retardaci. U vegetariánsky se stravujících dětí se doporučuje doplňovat zdroje vitaminů B₁₂, vitamin D a z minerálních látek především zinek. (Fořt, 2007)

Riziku jsou vystaveni vegetariáni, kteří nemají dostatečné znalosti o vyváženosti stravy a přístup ke kvalitním potravinám. Problémem je, že konzumují až příliš velké množství sacharidů. Na jídelníčku se jim objevují v hojné míře smažená jídla. Jejich stravu tvoří převážně sacharidová a sacharidovo-tuková jídla. Takovéto stravovací návyky se rozhodně nedají považovat za zdravé. (Fořt, 2007)

2.2 Dělená strava

A) Charakteristika

Zásady dělené stravy sestavil Dr. William Howard Hay. Základní princip tkví v tom, že se nekombinují potraviny bohaté na bílkoviny (např. maso, ryby, sýr, vejce atd.) s potravinami bohatými na sacharidy (např. brambory, rýže, těstoviny, chléb atd.). (Briffa, 2000; Heintze, 1995; Summová, 2005)

Dr. Hay rozdělil potraviny do 3 skupin: skupina potravin bohatých na bílkoviny, skupina potravin obsahující velké množství sacharidů a neutrální skupina. Zásadou dělené stravy je, že se společně v rámci jednoho jídla kombinují pouze bílkovinné pokrmy s neutrálními, nebo jen sacharidové s neutrálními. Rozdělení potravin zobrazuje obrázek 1. (Heintze, 1995; Summová, 2005)

Obrázek 1: Tabulka s rozdělením potravin

bílkovinná skupina	sacharidová skupina	neutrální skupina
maso	obiloviny	zelenina
uzeniny	rýže	bylinky
vejce	chléb a pečivo	houby
mléko a mléčné výrobky	těstoviny	výhonky
sója a sójové výrobky	brambory	semena a ořechy
exotické ovoce	sušené ovoce	zeleninová šťáva
ovocné šťávy	sladidla	minerální voda
víno	pivo	bylinkový čaj
sekt		

(upraveno podle Heintze 1995; Summnová, 2005)

Důvod pro oddělování potravin je vysvětlen na základě rozdílného způsobu trávení bílkovin a sacharidů. Vše, co člověk konzumuje, se štěpí různými trávicími enzymy na základní stavební jednotky, které pak tělo využívá pro své potřeby. Bílkoviny, sacharidy a tuky mají odlišné složení. A proto je k jejich zpracování třeba různých enzymů a prostředí.⁴ (Heintze, 1995; Summnová, 2005)

Trávení sacharidů začíná v dutině ústní, kde se sacharidy štěpí pomocí enzymu amylázy, který je obsažený ve slinách. Ke štěpení sacharidů potřebuje amyláza zásadité prostředí.⁵ Pokud se např. zkonzumují brambory dohromady s kyselým ovocem, „nemůže amyláza, podle Dr. Haje, optimálně působit, protože v dutině ústní není v důsledku požití ovocných kyselin mírně zásadité prostředí.“ (Heintze, 1995, str. 13) Škroby jsou dále tráveny pomocí amylázy v tenkém střevě. (Heintze, 1995; Summnová, 2005)

Trávení bílkovin na rozdíl od sacharidů začíná až v žaludku pomocí enzymu pepsinu. Optimálnímu trávení bílkovin napomáhá kyselé prostředí.⁶ Podle Dr. Haje konzumace bílkovin a sacharidů během jednoho pokrmu zabraňuje snadnému strávení těchto dvou živin, protože enzymy amyláza a pepsin potřebují každý jiné prostředí. (Heintze, 1995; Kellermannová, 2000)

Kromě hlavní zásady: oddělovat bílkoviny od sacharidů, se v rámci dělené stravy upřednostňuje konzumace ovoce a zeleniny. Mezi jídly by se měla dělat dostatečná pauza, aby

⁴ „Životní pochody v organismu jsou závislé na určitém vnitřním prostředí. Takzvaná hodnota pH (potentia hydrogenii) je mírou zásaditosti nebo kyselosti roztoku. Je dána logaritmickým poměrem kyselin ve formě kladných vodíkových iontů H^+ (tedy protonů vodíku) k zásadám ve formě záporných iontů OH^- (tedy hydroxylových iontů). Hodnota pH se může pohybovat od 0 do 14. Hodnota pH 7 je neutrální bod, který vykazuje destilovaná voda.“ (Heintze, 1995, str. 17)

⁵ pH > 7

⁶ pH < 7

tělo mohlo potravu strávit. Potraviny by měly být kvalitní a vždy čerstvé. (Kellermannová, 2000)

Dr. Hay ve své teorii dělené stravy zavádí pojmy „kyselinotvorné“ potraviny a „zásadotvorné“ potraviny. Jako kyselinotvorné označuje potraviny, ze kterých v procesu látkové výměny vznikají v těle kyseliny. A ze zásadotvorných potravin se v těle vytváří zásady. Mezi kyselinotvorné potraviny se podle Dr. Haye řadí maso, ryby, uzeniny, vejce, sýry, cukr, loupaná rýže, loupané obilí atd. Mezi zásadotvorné potraviny patří např. zelenina, saláty, klíčky, ovoce a brambory. (Heintze, 1995; Summová, 2005)

Další pravidlo dělené stravy spočívá v udržování rovnováhy mezi kyselinotvornými a zásadotvornými potravinami. Potrava, kterou člověk konzumuje, často způsobuje přebytek kyselin v těle. Mezi první příznaky „překyselení“ patří únava, ochablost a bolesti svalů a kloubů. Pokud je rovnováha vážně narušena, mohou se objevit nemoci jako dna, revmatismus, onemocnění ledvin, vápenatění cév, infarkt, dokonce i rakovina. Dr. Hay proto doporučuje kyselinotvorné potraviny omezit na 20–30 % a naopak příjem zásadotvorných zvýšit až na 70–80 %. V praxi to znamená konzumovat hlavně větší množství zeleniny. Vhodné kombinace potravin, které respektují rovnováhu kyselin a zásad v těle, vedou ke správnému a snadnému zažívání a předchází tak řadě zaživacích problémů jako je nadýmání, nevolnost, žaludeční potíže atd. (Heintze, 1995; Kellermannová, 2000; Summová, 2005)

Mezi další doporučení Dr. Haye patří nejíst bílkovinné pokrmy po 3. hodině odpoledne, protože bílkoviny se v této době zpracovávají hůře a tělo by se zatěžovalo. (Carlssovová, 1999; Heintze, 1995)

B) Pozitiva dělené stravy

Praktikování dělené stravy má celkově pozitivní vliv na tělesné i duševní zdraví člověka. Postupně mizí problémy s trávením jako nadýmání a pocity plnosti, chronická únava a podrážděnost. Naopak se člověk cítí výkonnější, vitálnější a pohyblivější. (Heintze, 1995; Chaloupka, 2006)

Dodržování zásad dělené stravy slouží jako prevence kardiovaskulárních onemocnění, zvýšené hladiny cholesterolu, nadváhy a překyselení organismu. (Heintze, 1995; Summová, 2005)

Výhodou dělené stravy je zkrácení doby trávení a tělo tím pádem není tak zatěžováno. Zvýšený příjem zeleniny a ovoce zajišťuje vysoký příjem vitaminů a minerálů. (Kellermannová, 2000)

Tento způsob stravování vyhovuje spíše ženám, neboť v rámci dělené stravy mají nižší energetický příjem a daří se jim hubnout. (Fořt, 2007)

C) Kritické připomínky k dělené stravě

Častou námitkou k teorii dělené stravy je, že v přijímané potravě nelze zcela oddělit bílkoviny od sacharidů, protože skoro všechny potraviny obsahují jak bílkoviny, tak sacharidy. Oddělování potravin podle zásad dělené stravy také znemožňuje optimální kombinace živin, které např. zajišťují zvýšení biologické hodnoty nebo ideální kombinaci vitaminů a minerálů. Pokud se konzumují jen pokrmy s převahou bílkovin po delší dobu, nebo jen pokrmy s převahou sacharidů, může to mít negativní vliv na složení mikroflóry trávicího traktu. (Hrubý, 2000; Stránský, Ryšavá, 2010)

Problematické může být také zařazení jednotlivých potravin. Např. ovoce, jinak zařazované do bílkovinné skupiny, se podle některých publikací (Briffa, 2000) vyčleňuje do zvláštní skupiny. Např. je doporučeno jíst ovoce jen samotné mezi jednotlivými hlavními jídly. Jiné zdroje uvádí, že se ovoce může kombinovat se sacharidovými produkty, ale nikdy s bílkovinnými. (Horecká, 2000)

Sporné diskuze se mohou objevit i u alkoholu. Podle Dr. Haye se alkohol zařazuje do neutrální skupiny. Lze se však řídit ještě následujícími pravidly: K sacharidovým pokrmům pít červené víno nebo pivo, k bílkovinným suché bílé víno, šampaňské či sekt. Omezit by se měly káva a černý čaj, neboť způsobují překyselení organismu. (Kellermannová, 2000)

Podle teorie Dr. Haye se nemají zároveň konzumovat potraviny s vysokým podílem bílkovin a potravinami s vysokým zastoupením sacharidů, protože se při štěpení bílkovin snižuje účinek amylázy štěpící škroby. Tato teorie ale není vědecky podložena. A mnozí odborníci tvrdí, že trávicí trakt je schopen zpracovávat obě živiny najednou. (Kellermannová, 2000)

2.3 Syrová strava

A) Charakteristika

Syrová strava je výživový styl, který vychází z úvahy, že přírodní potraviny (průmyslově neupravené zdroje) jsou biologicky hodnotné pouze, když nejsou tepelně zpracované. Zastánci tohoto stylu odmítají konzumaci tepelně upravených potravin. (Fořt, 2007)

Syrová strava je v podstatě prastravou, kterou se živil paleolitický člověk. S tím, že se člověk naučil potravu tepelně upravovat, se zvýšila jeho šance na přežití a zlepšení zdraví. Mohl totiž

konzumovat potraviny, které pro něj byly v syrovém stavu nepoživatelné nebo z hygienického hlediska rizikové. (Fořt, 2003)

Požadavek konzumace potravin bez tepelné úpravy značně omezuje sortiment výběru potravin. Mezi konzumované potraviny se řadí: ovoce a zelenina, naklíčené luštěniny a obiloviny, maso, z vnitřností především játra, ryby, vejce, čerstvé mléko a kysané mléčné výrobky, ořechy a semena, rostlinné oleje lisované za studena. Zlepšení stravitelnosti luštěnin a obilovin lze dosáhnout např. kvašením zeleniny nebo klíčením semen a zrn obilovin. (Fořt, 2003; Fořt, 2007)

Za jednu z prvních novodobých propagátorek syrové stravy lze považovat dr. K. Nolfi, která přežila rakovinu prsu díky stravě složené převážně ze syrových brambor, česneku, listové zeleniny a ovoce. (Fořt, 2007)

B) Pozitiva syrové stravy

Jako pozitivní účinky syrové stravy se uvádí úprava hmotnosti a krevního tlaku, zlepšení vzhledu vlasů a pleti, vymizení pocitů plnosti, pálení žáhy a nadýmání. Kladně působí i na psychické zdraví. (Nolfi, 2000)

Syrová strava je přirozená strava, kterou se živili naši předci. Nicméně nebylo dosud prokázáno, že by tento výživový styl, praktikovaný celoživotně, znamenal nutně pevnější zdraví nebo dosažení vyššího věku. (Fořt, 2003; Fořt, 2007)

Hlavní výhodou je, že v čerstvých průmyslově nezpracovaných potravinách zůstávají zachovány vitaminy, minerální látky a enzymy. Při průmyslovém zpracování dochází k jejich změnám či úbytkům. (Fořt, 2007)

C) Omezující faktory a rizika

- Syrové luštěniny jsou nepoživatelné! Konzumovat se dají naklíčené, ale nedoporučuje se příliš velké množství. Luštěniny totiž obsahují lektiny, které mohou poškozovat trávicí trakt. Luštěniny jsou špatně stravitelné a způsobují zažívací potíže.
- Stoupenci syrové stravy neodmítají živočišné produkty. Maso, ryby a vejce jsou v syrovém stavu z hygienického hlediska rizikové. V případě jejich konzumace vzniká riziko alimentárních nákaz. Proto je třeba, aby byly živočišné produkty vždy čerstvé a pocházely od volně chovaných zvířat.
- Riziko vzniká i u tepelně neupraveného mléka a mléčných výrobků. Ale dostupné mléčné výrobky jsou prakticky vždy předem tepelně ošetřené.

- Konzumované potraviny musí být vždy čerstvé a kvalitní! V České republice vzhledem ke klimatickým podmínkám není možné zajistit čerstvé ovoce a zeleninu po celý rok. Je nutné je dovážet ze zahraničí. Zde vzniká další problém. Mnohé ovoce je nedozrálé nebo dozrává uměle. V úvahu jsou třeba vzít i chemická ošetření, umělá hnojiva, postřiky atd.
- Důležitá je kvalita ořechů. Mohou být žluklé nebo plesnivé. Alfatoxin B produkovaný plísněmi je prudký karcinogen. Mimoto ořechy obsahují velké množství fyfátů a šťavelanů, které brání obsaženému vápníku správně se vstřebávat. To může vést při nedostatku tekutin ke vzniku močových kamenů.
- Ovoce může být zdrojem potravinových alergií. (upraveno podle Fořt, 2007)

Některé publikace uvádějí, že nadbytek syrové stravy může být škodlivý. Toto tvrzení ale není podloženo důkazy. Je však jisté, že syrová strava nemusí vyhovovat každému. (Fořt, 2007)

2.4 Fruitariánství

A) Charakteristika

Fruitariánství je alternativní způsob stravování, který se velmi podobá syrové stravě, s tím rozdílem, že nezahrnuje konzumaci živočišných produktů. Název pochází z latinského slova „*frugivora*“ (plodožrout). Fruitariáni konzumují jen ovoce a ořechy. Mnozí to striktně nedodržují a jídelníček si obohacují o obiloviny a zeleninu (zelené fazolky, rajčata, luštěniny). (Fořt, 2007)

B) Výhody a nevýhody konzumace ovoce

Výhody:

- Ovoce obsahuje hodně vody, což snižuje riziko zácpy a dehydratace.
- Má velmi nízký obsah energie, což pro fruitariána není považováno za výhodu.
- Vysoký obsah vlákniny brání zácpě.
- Tuk je obsažen v ovoci minimálně a prakticky bez cholesterolu.
- Obsahuje důležité minerální látky, zejména draslík.
- Vysoký obsah vitamínu C, beta-karotenu, bioflavonoidů a vlákniny.
- Má enzymy, které napomáhají trávení.
- Řada specifických látek, které jsou někdy příznivé, jindy ne. Např. vysoký obsah organické kyseliny je nevýhodou.
- Obsahuje značné množství lehce využitelných cukrů.

- Sodík je zastoupen minimálně. (upraveno podle Fořt, 2007)

Nevýhody:

- Málo energie a nízký obsah bílkovin. To nutně vede k neustálému příjmu velkého množství potravy, aby byl zajištěn dostatečný přísun živin.
- Nedostatečný obsah esenciálních mastných kyselin a esenciálních aminokyselin.⁷
- Některé vitaminy jsou obsaženy v minimálním množství. Např. vitamin D a vitaminy skupiny B. Vitamin B₁₂ není obsažen v podstatě vůbec.
- Obsahuje malé množství vápníku. Výjimku tvoří sušené figy.
- Velké množství organických kyselin může vyvolávat alergii nebo vznik močových kamenů.
- Během roku se mění dostupnost, kvalita a cena jednotlivých druhů ovoce.
- Kvalitnější a vzácnější druhy ovoce jsou dražší, a tudíž pro někoho nedostupné.
- Krátká doba skladovatelnosti, riziko hnití a plesnivění.
- Používání chemických postřiků a chemických konzervačních látek. (upraveno podle Fořt, 2007)

C) Výhody a nevýhody konzumace ořechů a semen

Výhody:

- Mají vysoký obsah energie a esenciálních mastných kyselin.
- Obsahují hodně draslíku a málo sodíku.
- Neobsahují cholesterol.
- Docela vysoký obsah vápníku a železa.
- Obsahují vitaminy skupiny B, D a E a cholin, leucin a některé stopové prvky. (upraveno podle Fořt, 2007)

Nevýhody:

- Mohou způsobovat alergie.
- Mohou dráždit žlučník a žaludek.
- Obsažené tuky žluknou.
- Riziko plesnivění.
- Sortiment je omezený. Často nízká kvalita.
- Vysoká cena. (upraveno podle Fořt, 2007)

⁷ Esenciální (nezbytné) mastné kyseliny a esenciální aminokyseliny si organismus nedokáže sám vyrobit, a proto je musí přijímat potravou. (Kunová, 2004; Piřha a kol., 2009)

Téměř všechny ořechy obsahují 15–20 % bílkovin, 50–65 % tuků a 2–3 % vlákniny. Jsou bohaté na vitaminy skupiny B a vitamin E. Obsahují hodně hořčíku, vápníku a zinku. Mandle jsou obzvláště bohaté na vitamin B₃ (niacin), ale skoro úplně jim chybí vitamin B₆ (pyridoxin). Arašídů mají hodně vitaminu A a lískové ořechy jsou bohaté na železo a měď. (Fořt, 2007)

Problémem fruitariána může být naplnění doporučené minimální energetické hodnoty. Musel by zkonzumovat 1,2 kg ovoce a 200 g ořechů, což je v podstatě reálně zvládnout. Aby bylo zajištěno dostatečné množství bílkovin, musel by člověk zkonzumovat denně až 300 g ořechů. To již může být obtížné a navíc se mohou objevit zažívací problémy. (Fořt, 2003)

Fruitariánství je výživovým stylem, který je přijatelný v subtropích nebo tropech. Je zde teplo a člověk nemusí přijímat tolik energie k udržení stálé tělesné teploty. V chladnějších podnebí má člověk mnohem vyšší energetické nároky. Jen ovoce a ořechy by nestačily pokrýt spotřebu energie na tvorbu tepla. Bylo by tedy nutné do jídelníčku navíc zařadit zeleninu, brambory a obiloviny. (Fořt, 2007)

Z toho vyplývá, že fruitariánství je realizovatelné pouze u žen, které nejsou příliš fyzicky aktivní a nepotřebují přijímat tolik energie. Fruitariánky jsou většinou velmi štíhlé a celkově aktivní. Ve většině případů nemenstruují. A pokud si chtějí pořídit děti, musí razantně změnit jídelníček na „klasickou stravu“. (Fořt, 2007)

Muži mají mnohem větší potřebu příjmu energie než ženy, proto je pro ně fruitariánství méně přijatelné. Fruitariánství není vhodné pro batolata, těhotné ženy, sportovce a staré lidi. (Fořt, 2007)

Problémy s dodržováním zásad fruitariánství se mohou vyskytnout u lidí, kteří trpí nejrůznějšími alergiemi na ovoce. Mezi nejčastější vyvolatele alergií patří jahody a exotické ovoce: banány, kiwi, ananas, pomeranče, mandarinky, citrony a grepy. Některým přecitlivělým lidem způsobují alergickou reakci také ořechy. Alergii nejčastěji vyvolávají vlašské ořechy, mandle, arašídů (podzemnice olejná), oříšky kešu, pistáciové, lískové a pekanové ořechy. (Alergie, 2002; Petřů, 1994)

Studie ukazují, že u fruitariánů nebylo prokázáno vyšší riziko osteoporózy. I přestože ořechy a většina ovoce obsahují organické kyseliny, které váží vápník, a společně s vlákninou tak brání jeho využití. (Fořt, 2007)

2.5 Makrobiotika

A) Charakteristika

Makrobiotika je životní styl, který usiluje o dosažení harmonie s přírodou a jejími zákonitostmi. „*Makros*“ znamená velikost, délku, „*bios*“ znamená život. Makrobiotika se dá považovat za umění, jak si prodloužit život. Slovo makrobiotika používal již Hippokrates pro označení zdravých lidí. Později se začal termín makrobiotika užívat pro životní styl s rovnovážnou stravou. V 18. století napsal německý fyzik a filozof Christophe W. Hufeland knihu „*Makrobiotika čili umění dlouhého života*“. O další rozvoj makrobiotiky se zasloužili japonští učitelé dr. Sagen Ishitsuka a Yukikazu Sakurazawa (Oshawa). (Kushi, Jack, 1996; Kushi, Blauer, 1997; Průchová, 1994)

Filosofie makrobiotiky spočívá v existenci dvou základních protichůdných principů - jin a jang, které se navzájem ovlivňují a vytváří jednotný celek. Jsou na sobě závislé, jeden bez druhého by nemohly existovat. Jin představuje energii, která směřuje směrem dovnitř. Jang působí naopak směrem od středu ven. Na vzájemném působení těchto dvou energií je založena existence a fungování celého vesmíru. (Kushi, Blauer, 1997)

Také každá potravina obsahuje energie jin i jang, ale vždy jedna z nich převažuje. Konzumace potravin s převahou jang (např. maso, vejce) nutně vyvolává chuť na potraviny s charakteristikou jin (cukr, ovoce). Tělo se tímto způsobem snaží udržovat rovnováhu. Vyrovnavání extrémně jin a jang potravin však organismus značně vyčerpává. Proto makrobiotická strava zahrnuje potraviny, které mají zastoupení energií jin a jang co nejvíce vyvážené. Tato rovnováha přispívá k udržení zdraví. Tabulka jin a jang potravin je patrná z obrázku 2. (Kushi, Blauer, 1997; Strnadelová, Zerzán, 1996)

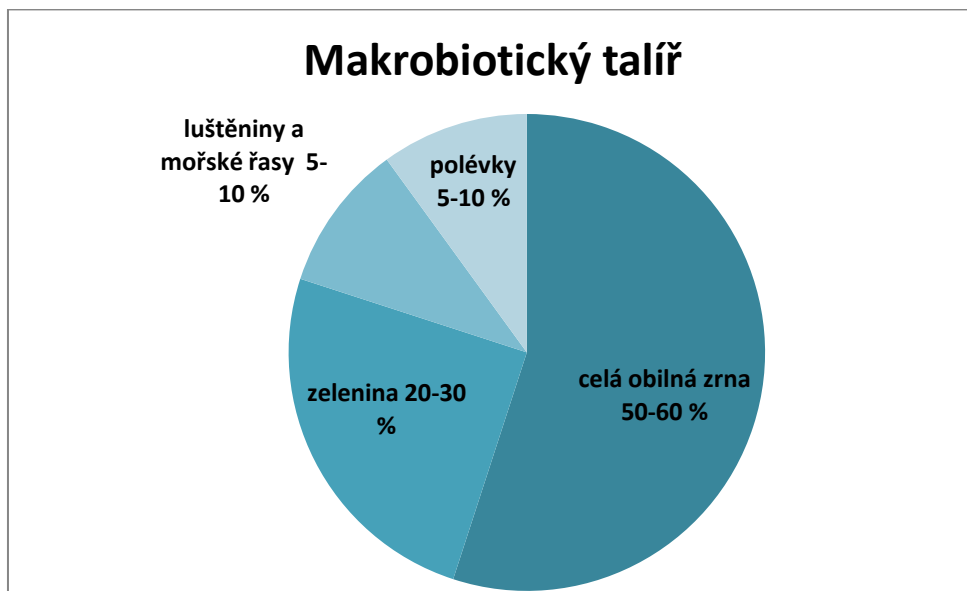
Obrázek 2: Tabulka jin a jang potravin

Potraviny	
JIN	JANG
cukr	maso
ovoce	ryby
mléko a mléčné výrobky	mořské řasy
luštěniny	vejce
rýže	sójová omáčka
bílá mouka	sůl
listová zelenina	
kořenová zelenina	
semena, ořechy	

(upraveno podle Kushi, Blauer, 1997)

Makrobiotickou stravu tvoří z 50-60 % obiloviny a jejich produkty, z 20-30 % zelenina, z 5-10 % luštěniny a mořské řasy, z 5-10 % polévky a z 5 % ochucovadla a doplňkové potraviny. Mezi doplňkové potraviny se řadí koření, ryby, mořští živočichové, ovoce, nápoje, přírodní sladidla, nerafinované oleje. Makrobiotici odmítají mléčné výrobky a tropické ovoce. (Červený, Červená, 1991; Kushi, Blauer, 1997) Složení makrobiotické stravy zobrazuje obrázek 3.

Obrázek 3: Makrobiotický talíř



(upraveno podle Kushi, Blauer, 1997)

Zastoupení základních živin v makrobiotické stravě je 12 % bílkovin, 15 % tuku a 73 % polysacharidů. Strava zajišťuje dostatečný příjem vitaminů a minerálních látek. (Kushi, Blauer, 1997)

Další doporučení makrobiotické stravy:

- Málo solit, a to pouze mořskou solí.
- Ke každému jídlu přidat zelenou zeleninu (blanširovanou nebo syrovou) či zelené natě.
- Omezit nebo se zcela vyhnout konzumaci chleba.
- Nejíst před spaním, alespoň 3 hodiny.
- Klid při jídle. Dostatečné rozžvýkání každého sousta.
- Dostatečně pít. (upraveno podle Průchová, 1994)

Mezi další zásadu patří konzumace těch potravin, které se pěstují v podmínkách, ve kterých makrobiotici žijí. (Červený, Červená, 1991)

Z makrobiotického hlediska je škodlivé:

- cukr a vše, co cukr obsahuje, umělá sladidla, med
- příliš ostrá koření
- bílá mouka
- káva, bylinné čaje, limonády, slazené nápoje
- alkohol a drogy
- tropické a subtropické plodiny a šťávy z nich
- mléko a mléčné výrobky
- maso savců
- uzeniny
- konzervy (upraveno podle Průchová, 1994)

Složení potravy podle makrobiotického talíře je třeba dodržovat asi půl roku. Teprve pak lze vyhodnocovat výsledky, popřípadě upravovat podle potřeb. Přejít na makrobiotický způsob stravování by měl být pozvolný a přirozený. Nejdříve se začne omezovat sůl a přidá se zelenina ke každému jídlu. Postupně se z jídelníčku vyloučí cukr, maso, mléko a mléčné výrobky a bílé pečivo. (Průchová, 1994)

Makrobiotika není jen o jídle. Usiluje též o rovnováhu těla a ducha. Pravidelným cvičením lze získat lepší tělesnou kondici. Cvičení kladně ovlivňuje nejen tělo, orgány, ale také psychiku. Doporučovaná cvičení pochází z Východu. Tato cvičení protáhnou nejen tělo, ale slouží rovněž k obnovení životní energie. Např. masáže Do In, protahování energetických drah. Nezbytnou součástí jsou i dechová cvičení. (Strnadelová, Zerzán, 1996)

B) Pozitiva makrobiotiky

Pomocí zdravé stravy se makrobiotika snaží docílit lepšího zdraví. Respektuje individuální rozdíly (místo, kde člověk žije, jeho práci, zdravotní stav). (Průchová, 1994)

Vyřazení jednoduchých cukrů z doporučených potravin má své opodstatnění. Sacharidy se vyskytují v několika různých formách (monosacharidy, disacharidy a polysacharidy). Jednotlivé formy cukru působí na lidský organismus rozdílně. Jednoduché cukry hladinu cukru v krvi rychle zvýší (hyperglykemie) a ta následně vlivem působení inzulínu zase rychle poklesne. V důsledku tohoto jevu se objeví znovu pocit hladu a nervozita. Naopak při zpracování polysacharidů se glukóza uvolňuje do krve postupně. (Kushi, Blauer, 1997; Strnadelová, Zerzán, 1996)

Dále je s větší konzumací jednoduchých cukrů spjatý nedostatek vitamínu B₁, který je nezbytný pro zpracování cukrů. Jeho snížené množství v organismu může způsobovat neklid, podrážděnost a poruchy spánku. (Strnadelová, Zerzán, 1996)

Dr. Edward Kass a dr. Frank Sacks, působící na Harvardově univerzitě, provedli několik studií, které dokazují, že pomocí makrobiotické stravy lze normalizovat krevní tlak a zlepšit hladinu cholesterolu a tuku v krvi. (Kushi, Blauer, 1997)

C) Výhrady k makrobiotické stravě

Zelenina je v makrobiotické stravě zahrnuta v dostatečném množství, avšak ve většině případů se konzumuje vařená či kvašená, a tím se ničí důležité látky a vitamíny, které zelenina obsahuje. (Červený, Červená, 1991)

Zásada konzumace těch potravin, které se pěstují v podmínkách, ve kterých makrobiotici žijí, je často porušována konzumací mořských řas, subtropického ovoce atd. (Červený, Červená, 1991)

Lze se setkat s názory, že makrobiotika není vhodná jako dlouhodobý způsob stravování, avšak krátkodobé použití lze u dospělých akceptovat. Nejnovější objevy ukazují, že makrobiotika není vhodná pro 2/3 populace. (Fořt, 2007; Stránský, Ryšavá, 2010)

Jedním z důvodů může být to, že makrobiotická strava zahrnuje příjem nadměrného množství vlákniny, což může vést k poškození trávicího traktu. V důsledku toho pak dochází k poruchám vstřebávání minerálních látek a vitamínů. Komplikace by zajisté nastaly u lidí trpících celiakií - nesnášenlivostí lepku. (Fořt, 2007)

Makrobiotický způsob stravování může u rizikových skupin obyvatelstva, dětí, těhotných a kojících žen vést k nedostatku vitamínu B₂, B₁₂, D, vápníku a železa. (Stránský, Ryšavá, 2010)

2.6 Výživa podle krevních skupin

A) Charakteristika

Hlavní zásluhu o rozvoj stravování podle krevních skupin má americký lékař dr. D'Adamo. Tento naturopatický lékař si povšiml, že některým pacientům s určitou krevní skupinou prospívá jistý druh stravy, zatímco pacientům s jinou krevní skupinou stejná strava činí problémy. (D'Adamo, 1998; Fořt, 2003)

Stravování podle krevních skupin je genetická záležitost. Původně mělo lidstvo jednu společnou krevní skupinu (0), která se v průběhu vývoje rozrůznila. Rozlišujeme 4 krevní skupiny (A, B, AB, 0). Za nejmodernější je považovaná krevní skupina AB, která vznikla smíšením ostatních skupin. V dnešní době se vyskytuje nejvíce jedinců s krevní skupinou A. Skupina A se objevila s rozvojem zemědělství a orientací na rostlinnou stravu. Skupina B se vyskytla u lidí migrujících na sever do chladnějších oblastí. (D'Adamo, 1998; Fořt, 2003)

V důsledku přizpůsobování se klimatu a změnám prostředí se různé populační skupiny původních lidí odlišovaly ve svých stravovacích zvyklostech. Postupně došlo ke vzniku čtyř krevních skupin a čtyř odlišných způsobů stravování. (Fořt, 2003)

Dnes už jsou ale původní populace, které byly složeny výhradně z nositelů jediné krevní skupiny, natolik promíchané, že při určování způsobu stravování nelze spoléhat na rasu, kulturu nebo zeměpisnou polohu. Určujícím faktorem je krevní skupina jedince. (Fořt, 2003)

B) Krevní skupiny

Krevní skupina je určena příslušným antigenem na membráně červených krvinek. Antigeny jsou sacharidového charakteru. Podle toho, jaký cukr se na buňce vyskytuje, se určuje typ krevní skupiny. Krevní skupina A má na membráně červených krvinek antigen A. Krevní skupina B je určena antigenem B. Skupina AB má antigen A i antigen B. Žádný z antigenů A nebo B se na červených krvinkách nevyskytuje u krevní skupiny 0. Obsahuje pouze antigen H, což je výchozí molekula pro tvorbu antigenů A a B. (Trojan a kol., 1994)

Každý antigen umí rozpoznat cizí antigen, proti kterému dokáže produkovat protilátky. Protilátky obsažené v krevní plazmě naváží cizí antigen a zničí ho. Setkání protilátky a antigenu se nazývá aglutinace neboli shlukování. V krevní plazmě jednoho člověka nejsou obsaženy protilátky proti vlastním antigenům. Lidé mající určitou krevní skupinu vytváří protilátky proti jiným krevním skupinám. Člověk s krevní skupinou A má v krvi obsažené protilátky anti-B. U krevní skupiny B se zase v krvi vyskytuje protilátka anti-A. Z toho vyplývá, že jsou tyto dvě krevní skupiny neslučitelné. Krevní skupina AB neobsahuje v plazmě žádné protilátky, to znamená, že může přijmout krev od jakékoli jiné skupiny. Je univerzálním příjemcem. Naopak u krevní skupiny 0 se vyskytují jak protilátky anti A, tak protilátky anti-B. Nemohla by tedy přijmout krev od krevní skupiny A, B ani AB. Je však univerzálním dárce, protože neobsahuje žádný antigen, proti kterému by si ostatní krevní skupiny vytvářely protilátky. Obrázek 4 zobrazuje tabulku s přehledem krevních skupin. (Trojan a kol., 1994)

Obrázek 4: Tabulka krevních skupin

krevní skupina	antigen	protilátka
A	A	anti-B
B	B	anti-A
AB	A, B	-
0	H	anti-A, anti-B

(upraveno podle Trojan a kol., 1994)

C) Souvislost krevních skupin a stravování

Souvislost mezi krevními skupinami a stravou představují lektiny. Lektiny jsou součástí potravy a mají aglutinační (shlukovací) vlastnosti. Lektiny jsou látky proteinového charakteru, působí na jedince různých krevních skupin různě. (D'Adamo, 1998; Fořt, 2003)

Lektiny, které nejsou pro určitou krevní skupinu vhodné, napadají orgány v těle a aglutinují buňky. Způsobují horší stravitelnost potravy nebo alergie. Různé lektiny napadají různé orgány a tělesné systémy. Nepůsobí ale vždy jen negativně. Nachází se i v různých orgánech lidského těla a jsou zde součástí přirozeného imunitního systému. Např. buňky v jaterních žlučovodech mají na povrchu lektiny, které zachycují bakterie a parazity a likvidují je. (D'Adamo, 1998; Fořt, 2003)

Před lektiny nás chrání imunitní systém. Až 95 % lektinů přijatých z potravy je z těla vyloučeno. Zbýlých 5 % dokáže poškozovat krvinky a trávicí trakt. Lektiny nelze z potravy vyloučit, protože jsou obsaženy v luštěninách, mořských produktech, obilných zrnech i v zelenině. Lze se však vyhnout lektinům, které mají pro určitou krevní skupinu aglutinační účinek. (D'Adamo, 1998)

Dr. D'Adamo veškeré potraviny rozdělil do 16 skupin: 1. maso a drůbež, 2. mořské produkty, 3. mléčné výrobky a vejce, 4. oleje a tuky, 5. ořechy a semínka, 6. fazole a ostatní luštěniny, 7. cereálie, 8. chléb a pečivo, 9. obilná zrna a těstoviny, 10. zelenina, 11. ovoce, 12. šťávy a tekutiny, 13. koření, 14. chuťové přísady, 15. bylinné čaje, 16. různé nápoje. Pro každou krevní skupinu jsou potraviny těchto skupin dále rozděleny do tří kategorií: velmi prospěšné, neutrální a zakázané. (D'Adamo, 1998)

D) Pozitiva výživy podle krevních skupin

Potraviny doporučené pro určitou krevní skupinu neobsahují lektiny s aglutinačním účinkem. Tímto způsobem lze zabránit jejich negativnímu působení, které může způsobovat zhoršení prokrvení ledvin, syndrom dráždivého tračníku ve střevech nebo cirhózu jater. Lektiny mohou

také napadat mozek, urychlit procesy stárnutí a způsobovat obtíže s regulací vnitřního prostředí. (D'Adamo, 1998; Fořt, 2003)

Dodržováním stravovacích programů sestavených podle krevních skupin lze dosáhnout zlepšení zdravotního stavu, ideální hmotnosti, vylučování toxinů z těla, redukce tuků v těle, zpomalení procesu stárnutí a vyhnout se řadě virů, infekcím a nemocem jako rakovina, kardiovaskulární onemocnění, cukrovka a selhání jater. (D'Adamo, 1998)

E) Výhrady k výživě podle krevních skupin

Zařazení potravin do jednotlivých skupin přináší řadu nejasností. Některé potraviny jsou zařazeny do více skupin. Např. ovesná mouka spadá do skupiny: 7. cereálie a zároveň 9. obilná zrna a těstoviny. Sója a sójové výrobky jsou přiřazeny do skupiny 3. mléčné výrobky a vejce, přitom by měly patřit k luštěninám. Nejasné je také to, proč potraviny ze stejné skupiny velmi podobné svým složením a původem jsou pro danou krevní skupinu doporučované, jiné zase zakázané. Např. makrela je pro krevní skupinu A doporučována, ale sled' je zakázán. (Štundlová, Dostálová, 2004)

Další výhradou je to, že při přísném dodržování doporučení stravování podle krevních skupin může dojít k nedostatku některých důležitých živin. Např. krevní skupině A je doporučován vegetariánský způsob stravování. Jako prospěšné pro tuto skupinu není uveden žádný druh masa ani mléčné výrobky. To může znamenat nedostatek bílkovin, vápníku, železa a zinku. (Štundlová, Dostálová, 2004)

Některé lektiny obsažené v potravě se dají zlikvidovat tepelnou úpravou. Takže tyto tepelně upravené potraviny nejsou již z hlediska lektinů škodlivé, a tudíž by nemusely být nutně vyloučeny. Navzdory tomu dr. D'Adamo nedoporučuje např. vepřové maso pro žádnou krevní skupinu. (Štundlová, Dostálová, 2004)

V současné době dochází k mnoha genovým manipulacím s potravinami a nejrůznějšími technologiím výroby, které mohou měnit původní vlastnosti potravin. Tyto vlastnosti již neodpovídají vlastnostem potravin, které dr. D'Adamo testoval. Tudíž i jinak vhodné potraviny mohou způsobit jedinci značné problémy. (Fořt, 2003)

2.7 Zónová dieta dr. Searse

A) Charakteristika

Teorii zónové diety vymyslel dr. Barry Sears. Onou zónou je myšlen euforický stav maximální fyzické, mentální a psychické výkonnosti. Pokud se člověk nachází v zóně, necítí

pocit hladu, je plný energie, má chuť do života a jeho problémy se zdají daleko lépe řešitelné. Teorie dr. Searse se snaží o dosažení tohoto stavu („zóny“) pomocí vhodné stravy. (Sears, 1997)

Základem zónové diety je dodržování doporučeného poměru živin, který představuje 30 % bílkovin, 30 % tuků a 40 % sacharidů. Oproti obecně doporučovanému poměru živin (10–20 % bílkovin, 25–30 % tuku a 55–60 % sacharidů⁸) se jedná o značný pokles příjmu sacharidů a naopak zvýšený příjem bílkovin. Ke snížení zastoupení sacharidů v potravě vedlo dr. Searse zejména to, že nadměrný příjmem sacharidů v potravě vyvolává zvýšenou produkci inzulínu. Následkem je stav označovaný jako „chronický hyperinsulinismus“, v jehož důsledku organismus přestává reagovat na inzulín, tudíž je hladina cukru v krvi neustále vysoká. Tímto způsobem vzniká diabetes 2. typu. (Fořt, 2003; Fořt, 2007; Sears, 1997)

Sears považuje za nejdůležitější složku potravy bílkoviny. Přičemž nezáleží na zdroji bílkovin, ale pouze na jejich množství. Individuální potřeba bílkovin se podle dr. Searse vypočte na základě aktivní tělesné hmoty (její hodnota se získá odečtením tělesného tuku od aktuální tělesné hmotnosti) a tělesné aktivity jedince. Od množství bílkovin se následně odvodí poměr tuků a sacharidů. (Fořt, 2003; Sears, 1997)

B) Pozitiva zónové diety

Zónová dieta nepředstavuje radikální dietu, při které dochází k omezení energetického příjmu. Ten zůstává zachován, jen se změní to, odkud se energie získává. Omezí se příjem energie ze sacharidů, což organismu umožní využívat uložený tělesný tuk, jehož nadbytek zvyšuje riziko některých chorob. Dodržováním dietního programu se dá předcházet srdečním chorobám, zabránit vzniku zhoubných nádorů. Má též příznivý dopad na lidi trpící artritidou, diabetem, alkoholismem a duševními poruchami jako např. deprese. Dochází k odstranění chronické únavy, zlepšení tělesné aktivity a zvýšení chuti do života. V důsledku ztráty tělesného tuku jedinec zhubne. (Sears, 1997)

C) Výhrady k zónové dietě

Zpochybnitelné se stává určení individuální potřeby bílkovin podle tabulek dr. Searse. To může být značně nepřesné. Skutečnou hodnotu aktivní tělesné hmoty lze získat jen podrobným antropologickým měřením nebo metodou podvodního vážení. (Fořt, 2003)

Doporučovaný příjem bílkovin podle dr. Searse by měl činit 30 %. Podle propočtů vychází, že by dospělý muž, který váží 80 kg a má přibližně 15 kg tuku, musel denně zkonsumovat 150 g

⁸ (Kunová, 2004)

bílkovin. 100 g syrového masa obsahuje asi 20 % bílkovin, stejně jako tvrdý sýr. Aby byla naplněna doporučená dávka bílkovin podle Searse, musel by dotyčný denně sníst 1 kg masa a 500 g tvrdého sýra, což je pro většinu populace nereálné. To dokáží snad jen špičkoví kulturisté. (Fořt, 2003)

2.8 Výživa podle Ájurvédy

A) Charakteristika

Význam pojmu Ájurvéda lze nalézt v sanskrtu. „*Áju*“ znamená život a „*Véda*“ vědění. Volně přeloženo je Ájurvéda věda o životě. Je to jeden z nejstarších léčebných systémů na světě. Ájurvéda usiluje o život v souladu s přírodními zákony, jejímž cílem je dlouhověkost, dosažení plného zdraví a seberealizace. (Frej, 2004; Frej, 2007)

Zdraví je založeno na rovnováze těla, mysli a duše. Podle Ájurvédy existují tři základní energie života (Váta, Pitta a Kapha), z jejichž kombinací je každý člověk složen. Váta vyjadřuje pohyb, Pitta energii a Kapha strukturu. Nerovnováha v těle se projeví nejrůznějšími onemocněními. Proto Ájurvéda usiluje o obnovení ztracené rovnováhy. Zabývá se nejen léčbou, ale klade také velký důraz na prevenci. (Frej, 2004; Frej, 2007; Schrott, 2000)

Vhodnou stravou, denním režimem a bylinami lze vnitřní rovnováhu obnovit. Potrava nejen vyživuje tělo, ale ovlivňuje rovněž mentální stav. Podle Ájurvédy by měla strava odpovídat potřebám člověka, jeho věku, povolání, tělesné a duševní konstituci. Pro každý konstituční typ a zdravotní problém lze sestavit vhodný stravovací režim. Jedině správná výživa působí pozitivně na zdraví. Pro každý konstituční typ (Váta, Pitta, Kapha) jsou některé potraviny vhodné a jiné nikoliv. (Frej, 2004; Frej, 2007; Schrott, 2000)

Pro Vátový typ jsou vhodná teplá a výživná jídla. Tento typ se vyznačuje sklonem k nepravidelnému trávení. Pittový typ má dobře fungující trávicí systém, a proto snáší dobře většinu jídel. Kaphovému typu zase vyhovují lehká jídla. (Schrott, 2000)

B) Pozitiva stravování podle Ájurvédy

Strava podle Ájurvédy se neřídí žádnými přísnými dogmaty. Vždy bere v úvahu individuální potřeby a vlastnosti člověka. Většina onemocnění vzniká kvůli nesprávným stravovacím návykům. Jestliže člověk pochopí, jaké vlastnosti jednotlivé potraviny mají a jak spolu reagují, dokáže vhodně volit ty potraviny, které mu budou prospívat. Správným stravováním lze předcházet nemocem a vyhnout se také trávicím problémům jako nadýmání, pocit plnosti, říhání, a zbavit se únavy. Pokud člověk dodržuje principy Ájurvédy, cítí se zdravý, plný

energie, fyzicky aktivní a snadněji dosáhne své ideální hmotnosti. (Chopra, 1994; Johari, 2007; Schrott, 2000)

C) Výhrady ke stravování podle Ájurvédy

Strava doporučovaná Ájurvédou je svým způsobem specifická a pro Evropana se může zdát neobvyklá. Zejména proto, že jídla jsou poměrně hodně kořeněná a ostrá. (Fořt, 2007)

3 Období adolescence

Adolescence je obdobím vývoje člověka. Představuje přechodnou fázi mezi dětstvím a dospělostí. Pojem adolescence vychází z latinského slovesa „*adolescere*“, což znamená dorůstat, dospívat, mohutnět. (Macek, 2003)

Časové vymezení tohoto období lidského života se u různých autorů odlišuje. Většinou je adolescence vymezena jako období od 10 do 20 let. Za počátek lze považovat dosažení plné pohlavní zralosti a s tím spojené ukončování tělesného růstu. V této životní etapě dochází k proměně osobnosti. Změny jsou podmíněny biologickými, psychickými i sociálními faktory. (Macek, 2003; Vágnerová, 2005)

Pro období adolescence je charakteristické hledání sama sebe, kam člověk patří, čeho je součástí, kam směřuje. Dochází k utváření vlastní identity. V první fázi procesu rozvíjení vlastní identity si dospívající uvědomí odlišnost (v názorech a postojích) od svých rodičů. Adolescenti mají pocit, že vědí všechno nejlépe, a tak se začnou vzpírat rodičům i dalším autoritám. Dospívající chtějí být jiní, a proto hledají a zkoušejí nové věci a vytváří si své představy o budoucích cílech a životním stylu. Adolescenci vyjadřuje specifický životní styl, kterým mládež dává najevo, kým se cítí být. Vyjadřuje to styl oblékání, účesy, hudba, kterou poslouchají, způsob, jakým tráví svůj volný čas. Ve snaze odlišit se a vyzkoušet si něco nového se dospívající také mohou uchýlovat k různým alternativním směrům. (Macek, 2003; Petrová, Matějová, 2009; Vágnerová, 2005)

Utváření osobnosti adolescenta je determinováno prostředím, ve kterém žije. Na utváření jeho stravovacích zvyklostí se podílí zejména rodina a další dospělé osoby, kultura, škola, vrstevníci a svůj vliv mají i sdělovací prostředky. (Fraňková, 1996; Macek, 2003)

3.1 Tělesný vzhled v období dospívání

Začátek dospívání je provázen biologickými a fyziologickými změnami organismu. Mění se tělesné proporce dospívajícího, urychluje se jeho tělesný růst. Další změny nastupují s pohlavním dozráváním. Vlivem hormonální činnosti se objevují sekundární pohlavní znaky a pohlavní orgány vstupují do funkce. Dívkám se začne zvětšovat prsní tkáň, postupně se objevuje pubické ochlupení a v poslední fázi se dostaví menstruační cyklus. U chlapců dochází k vývinu pohlavních orgánů, objevuje se pubické ochlupení, vousy a mutace. Nástup pubertálních změn je individuální. (Macek, 2003)

A) Tělesný vzhled jako součást identity

Tělesný vzhled je součástí identity dospívajícího. Tělesná změna má vliv na chování jedince, sebehodnocení a bývá subjektivně citlivě prožívána. Razantní proměna může vést ke ztrátě sebejistoty. Adolescent má potřebu se líbit druhým i sobě. Fyzická atraktivita je pro mladistvého zdrojem sebevědomí. Dává mu pocit jistoty, že bude sociálně akceptován. Dospívající se porovnávají se svými vrstevníky a jakékoliv odlišnosti v nich vyvolávají pochybnosti. (Macek, 2003; Vágnerová, 2000; Vágnerová 2005)

Tělesný vzhled je tedy pro adolescenty důležitý. Někdy se jím až nadměrně zabývají a přehnaně o něj pečují nejrůznějšími způsoby: cvičením, posilováním, držením různých diet apod. Proto je toto období rizikové pro vypěstování řady nezdravých stravovacích návyků, které mohou vést až ke vzniku poruch příjmu potravy. (Krch a kol., 2005; Vágnerová, 2000; Vágnerová 2005)

B) Nespokojenost se svým vzhledem

U chlapců se většinou nejedná o redukci hmotnosti. Chlapci spíše nakupují doplňky sportovní výživy ve snaze docílit nadměrného růstu svalů. Daleko více se svým vzhledem zabývají dívky. Je to dáno i tím, že sociokulturní stereotypy dávají větší důraz na ženskou krásu než na tu mužskou. Snaha o naplnění soudobého ideálu štíhlosti může vést k narušení sebehodnocení, negativnímu vnímání vlastního těla a rozvoji poruch příjmu potravy. (Fořt, 2007; Macek, 2003; Vágnerová, 2000)

Velké procento dívek je nespokojeno se svou tělesnou hmotností a postavou. Proto se snaží přiblížit se ideálu štíhlé a vychrtlé modelky držením drastických redukčních diet, vynecháváním jídel nebo dokonce držením hladovek. Uvádí se (Krch a kol., 2005), že v 18 letech má s dietou osobní zkušenost většina dívek. Potvrzuje to řada výzkumů. Studie prováděná v Americe v roce 1977 zjistila, že $\frac{3}{4}$ amerických středoškolaček drželo dietu za účelem zhubnout. Redukční diety jsou často zaměňovány za normální stravovací režim. Vzrůstá také riziko vzniku poruch příjmu potravy. Negativně působí držení diet i na psychiku. Pokud nemá redukční dieta požadovaný výsledek, sebevědomí dívek se výrazně sníží. Ve většině případů tomu tak bývá, protože téměř $\frac{3}{4}$ dívek držící redukční dietu mají přiměřenou tělesnou hmotnost, a tudíž je pro ně obtížné zhubnout. Bylo také prokázáno, že držení diet vyvolává stres. Ke snížení hmotnosti dochází i při přechodu na výživu většiny alternativních směrů, jako je např. vegetariánství, makrobiotika, syrová strava, dělená strava atd. Snaha zredukovat svou tělesnou hmotnost je jedním z hlavních důvodů dívek a mladých žen

k přechodu na alternativní typy stravování. (Fořt, 2003; Fraňková, 1996; Krch a kol., 2005; Petrová, Matějová, 2009)

C) Předčasné dospívání

K rizikovému chování mohou být také náchylnější předčasně dospívající dívky. Zvláště pokud jejich okolí hodnotí proměnu negativně. Např. že se jim ostatní spolužáci posmívají, mají hloupé narážky apod. Z těchto důvodů se mohou dívky snažit potlačit svou vyspělost. Stydí se za své tělo. Nosí volná trička, snaží se zhubnout, nejí. Naopak předčasně dospívající chlapci vnímají změny většinou pozitivně, zejména pro nárůst svalů, zvětšení síly a výkonu. Tito jedinci bývají často populární a zaujímají vedoucí pozici. (Macek, 2003; Vágnerová, 2000; Vágnerová 2005)

D) Poruchy příjmu potravy

Úmyslné snižování hmotnosti může vést až k mentální anorexii. Podle diagnostických kritérií se o anorexii jedná, pokud je tělesná hmotnost trvale 15 % pod předpokládanou úrovní, nebo když je hodnota BMI 17,5 a nižší.⁹ Dochází k poruše vnímání a hodnocení vlastního těla. Studie z roku 1996, kterou provedli F. Krch a H. Drábová, uvádí, že 77 % dívek a 35 % chlapců bylo nespokojeno se svým tělem. Pro anorexii je typický strach z tloušťky, vyhýbání se jídlu, vyvolávané zvracení, užívají laxativ, diuretik a anorektik a nadměrné cvičení. Neméně závažnou poruchou je mentální bulimie, kterou charakterizují opakující se záchvaty přejídání. Nadměrná kontrola tělesné hmotnosti a strach z tloušťky vedou k vyvolávání zvracení, užívání projímadel, diuretik, anorektik a držení hladovek. (Fraňková, 1996; Krch a kol., 2005; Macek, 2003)

Úporné držení redukčních diet a hladovek se často vymkne kontrole a dotyční se začnou nekontrolovatelně přejídat. Zde hrozí riziko vzniku nadváhy. V období puberty je pro dospívající typická žravost v souvislosti s tělesným růstem. Ve věku 15–18 let se růst zastavuje. Pokud se dospívající v těchto letech nadále přejídají, může to skončit obezitou. (Fořt, 2007; Krch a kol., 2005)

3.2 Vliv rodiny na dospívajícího

Rodina je nejvýznamnějším socializačním činitelem, který seznamuje mladého jedince s příslušným kulturním prostředím, rozvíjí jeho osobnost a do určité míry ovlivňuje jeho hodnoty a postoje. Rodina zajišťuje životní potřeby a poskytuje jedinci citové zázemí, pocit lásky, bezpečí a jistoty. (Kraus, 2008)

⁹ BMI (Body Mass Index) se vypočte jako podíl hmotnosti v kg a druhé mocniny výšky v m. (Piřha a kol., 2009)

A) Utváření stravovacích zvyklostí v rodině

Hlavním faktorem, který se podílí na utváření stravovacích zvyklostí, je vliv rodičů a dalších dospělých osob. Výživový styl jedince se vytváří již od prvního roku života. Během prvních čtyř let též vzniká obliba a odpor k určitým potravinám. Dítě si už od malička zvyká na druhy jídel, chutí a přísad. Každá rodina má své specifické stravovací zvyklosti. Rodiče mají velký vliv na utváření způsobů stravování především u malých a předškolních dětí. Ty pozorují své rodiče, jejich stravovací návyky, ale i to, jak se o jídle vyjadřují. Obliba či odpor k některým druhům pokrmů závisí i na způsobu, jakým je jim jídlo předkládáno. Při podávání jídel jsou také důležité sensorické vjemy (barva, vůně, chuť). (Fraňková, 1996)

Jídlo může představovat také odměnu, trest či prostředek ke zklidnění. Za odměnu dostávají potomci od svých rodičů nejčastěji sladkosti, různé pamlsky nebo ovoce. Jídlo, které děti dostanou jako odměnu za své chování, se stává oblíbeným. Odměna, kterou dítě dostalo až po snědení určitého jídla, snižuje preferenci podaného jídla. Rodiče tímto způsobem dětem předkládají většinou zdravá a výživná jídla. To však může vést k vytvoření negativního vztahu až averze k těmto jídlům. (Fraňková, 1996)

B) Nebezpečné vzory chování v rodinách

Již od kojeneckého období se vytváří obliba sladké chuti, která pokračuje v dětství i adolescenci a přetrvává až do dospělosti. Obliba sladkého a tuků u dospělých má vliv na stravovací zvyklosti v celé rodině. Děti jsou už od malička naučené přijímat nadbytečné množství tuků a cukrů. Tyto nesprávné stravovací návyky společně s nedostatkem pohybu vedou ke vzniku obezity již v dětském věku. Pokud si jedinec v dětství navykne na určitý druh stravování, v dospělosti je pak nesnadné ho měnit. (Fořt, 2007; Fraňková, 1996)

V rodinách, kde např. matka drží nejrůznější redukční diety, se často stává, že i jejich dospívající dcery začnou držet diety. Ke stejnému problému může dojít v rodinách, kde někdo trpí poruchou příjmu potravy. Mentální anorexie a mentální bulimie v rodinách představují pro dospívající nebezpečné vzory chování. Poruchy příjmu potravy se také mohou vyskytnout v rozvrácených rodinách. Může se stát, že anorektické dítě cítí potřebu chránit ostatní členy rodiny. Nemoc potomka jakoby chrání rodinu před rozpadnutím. Poruchy příjmu potravy mohou postihnout rovněž dospívající, na které mají rodiče vysoké nároky, často je kritizují, nejsou dost empatictí, nebo jim nevěnují tolik péče. Stává se také, že mladé dívky touží získat větší nezávislost a chovat se dospěle, to však rodiče nechápou a dívají se na dívku pořád jako na malou holčičku. Dívka se dostává do konfliktu a bojí se, že když bude usilovat o svou nezávislost, zklame rodiče a přestanou ji mít rádi. U některých dívek v této situaci hrozí

rozvoj poruch příjmu potravy. Držením diet kontrolují svůj tělesný vzhled. To jim dává pocit nezávislosti, aniž by vyvolávaly konflikty s rodiči. (Krch a kol., 2005; Maloney, Kranzová, 1997)

C) Odpoutávání od rodiny

Dospívajícímu poskytuje rodina trvalé sociální zázemí. V době dospívání dochází k proměně vztahů se všemi členy rodiny. Adolescent se chce zbavit závislosti na rodičích a osamostatnit se. Rodiče pro něho představují typ určitého způsobu života, který by ho měl čekat v dospělosti. Adolescent tento styl kritizuje. Zpochybňuje normy, hodnoty a chování svých rodičů. Kritika ale v tomto případě spíše vyjadřuje způsob hledání. Dospívání je obdobím revolty a zkoušení nového. Odpor proti komerčnímu životnímu stylu může být vyjádřen např. návratem k přírodě a jednoduchému životnímu stylu. Dospívající se často angažují v ekologicky zaměřených společenstvích (např. Greenpeace, Duha) ve snaze ochraňovat životní prostředí a zlepšit svět, nebo se účastní antiglobalizačních demonstrací. Jako forma protestu vůči konzumnosti může být i alternativní způsob stravování. Nesouhlas s porušováním práv zvířat a jejich zabíjením může být pro mnohé důvodem stát se vegetariánem. (Kraus, 2008; Petrová, Matějová, 2009; Vágnerová, 2000; Vágnerová 2005)

3.3 Význam vrstevníků v období dospívání

V období dospívání se adolescenti často bouří proti rodičům a dalším autoritám, což vede k neporozumění a konfliktům mezi adolescenty a rodiči. Proto v tomto období nabývají na významu vrstevníci. (Vágnerová, 2005)

A) Skupinová identita

Změny spjaté s dospíváním ovlivňují identitu adolescenta a dávají mu možnost sebevývoje. K vymezení vlastní identity dochází prostřednictvím porovnávání se s jinými lidmi. Jedinec má potřebu se ztotožnit s druhým člověkem či skupinou. Tento způsob vymezení se označuje jako skupinová identita, která je důležitým a přechodným stádiem pro individuální identitu jedince. K vytvoření nové identity dochází odmítnutím starých identifikačních vzorců a hledáním jiných, momentálně atraktivnějších. (Macek, 2003; Vágnerová, 2000; Vágnerová, 2005)

B) Funkce vrstevnické skupiny

Vrstevnická skupina zabezpečuje potřeby dospívajících. Přináší jim pocit jistoty, bezpečí a opory. Zajišťuje potřebu být akceptován. Umožňuje navazování kontaktů s vrstevníky, podnikání společných aktivit, sdílení prožitků, vzájemné předávání zkušeností, řešení

podobných problémů. Pocit významnosti adolescenti získávají tím, že jsou svými vrstevníky viděni, slyšeni a oceňováni. Každá skupina má určitá pravidla, hodnoty a ideály. Ve vrstevnické skupině se snaží dospívající dosáhnout určitého postavení, zaujmout roli, která vytváří zároveň jeho identitu. (Macek, 2003; Vágnerová, 2005)

Vrstevnické vztahy adolescentů se diferencují na přátelské vztahy a partnerské vztahy. Přátelské vztahy poskytují zdroj emoční opory a porozumění, posilují sebevědomí a sebejistotu. Mezi děvčaty jsou vztahy založeny na sdělování si svých pocitů, otevřené komunikaci, upřímnosti a vzájemné důvěře. U chlapců je přátelství postavené především na sdílení stejných zájmů a aktivit. Vztahy s druhým pohlavím jsou zpočátku jen krátkodobé. Jsou navazovány ze zvědavosti a ujištění se o vlastní přitažlivosti. Postupně se stávají partnerské vztahy stabilnějšími a dlouhodobějšími a nabývají intimnějšího rázu. (Macek, 2003; Vágnerová, 2005)

C) Potřeba být členem vrstevnické skupiny

Patřit do skupiny znamená řídit se pravidly skupiny. Jedinec se ztotožňuje se skupinou, akceptuje její pravidla a projevuje ke skupině konformitu. Čím je identifikace se skupinou intenzivnější, tím větší je i potřeba konformity k jejím normám a hodnotám. Adolescent se snaží o uniformitu, aby nijak nevyčníval a neodlišoval se od ostatních. Usiluje o zapadnutí do skupiny tím, že dělá to, co ostatní. Příslušnost k určité skupině může být vyjádřena oblečením, úpravou vzhledu, projevy chování, způsobem vyjadřování. Vrstevníky pojí také společné názory, zájmy a aktivity. Společně tráví volný čas, chodí na určitá místa, preferují stejné věci. Např. mohou upřednostňovat podobný typ stravování. Většina dospívajících má v oblíbené stravování ve fast-foodech. Současná mládež preferuje konzumaci sladkostí, smažených jídel, hamburgerů, zmrzliny, sladkých limonád a dalších produktů rychlého občerstvení. Preference nějakého jídla vlivem vrstevníků se vytváří již od dětského věku. Pokud je dítě ve společnosti svých vrstevníků, kteří mají oblíbený určitý pokrm, je daleko pravděpodobnější, že si dítě tento pokrm také oblíbí, i když ho původně nemělo rádo. Způsob stravování dospívajících neovlivňují jen jejich vrstevníci, ale podílí se na něm také prostředí, ve kterém se pohybují a jejich finanční možnosti. Zejména u dívek se objevuje držení nejrůznějších diet a tíhnutí k experimentování s alternativními způsoby stravování za účelem snížit svou tělesnou hmotnost. (Fořt, 2007; Fraňková, 1996; Kraus, 2008; Vágnerová, 2000; Vágnerová, 2005)

D) Vlastní identita

Na počátku adolescence je pro dospívající důležité, aby byli členy nějaké populární skupiny. Vrstevnické vztahy se vyznačují značnou proměnlivostí, hledáním a experimentováním, což může vést k napětí a konfliktům mezi vrstevníky. S vývojem osobnosti adolescenta dochází k postupnému odpoutávání se od skupiny a osamostatnění. Jedinec začíná více kritizovat skupinové názory, hodnoty a normy. Již není tak konformní. Vliv party na jedince ubývá. Skupina se vnitřně diferencuje. Vytváří se přátelské vztahy hlubšího a trvalejšího charakteru. Mnoho vrstevnických skupin se rozpadá ukončením základní školy. V tomto období také nabývá významu individuální představa o vlastní identitě. (Vágnerová, 2005)

3.4 Význam školy v období adolescence

Škola je významným socializačním činitelem, který ovlivňuje mládež. Formuje a rozvíjí jejich osobnost a charakter. Podílí se na utváření jejich hodnot a postojů. Hlavním úkolem školy je rozvíjení takových schopností, které společnost považuje za důležité. Kromě socializační funkce plní škola také funkci vzdělávací a výchovnou. V rámci výchovy by škola měla žáky podněcovat k zdravému životnímu stylu a zajistit jim ve škole bezpečné a zdravé prostředí. (Kraus, 2008; Macek, 2003; Vágnerová, 2005)

A) Vztah adolescentů ke škole

S nástupem na druhý stupeň školy se mění přístup adolescenta ke škole a jeho motivace k učení. V tomto období se u dospívajících zvyšuje kritičnost ke škole. Dochází ke zpochybňování mnoha školních znalostí. Jestliže se učivo zdá být nepotřebné, klesá motivace k práci. Dospívající vyvíjí zvýšené úsilí k získání potřebných výsledků k přijetí na vybraný obor. Mění se též vztah k vyučujícím. Akceptují, že je vyučující chce něco naučit a nutí je k práci. Ale nemají rádi, když učitel příliš zdůrazňuje autoritu a svou moc. Naopak oceňují vyučující, kteří mají pro žáky pochopení a jednají s nimi do určité míry rovnocenně. (Vágnerová, 2000; Vágnerová, 2005)

B) Školní stravování

Stravování ve školních jídelnách se velmi podobá stravě v rodinách. Strava podávaná ve školních jídelnách musí splňovat kritéria na plnění doporučených denních dávek a hygienické předpisy. Pestrá, zdravá strava má být pro strážníky příkladem pro výchovu ke zdravému životnímu stylu. Stravování ve školních jídelnách by též mělo podněcovat k rozvoji základů stolování ve společnosti. Pokud školní jídelna nezahrne zdravé pokrmy do výběru, oslabuje se tak výchovná činnost. V tisku vychází řada článků o školních jídelnách, které jídelny kritizují

za nepřiměřeně vysoké dávky bílkovin. Objevují se v nich nejrůznější mýty o zastaralých normách a nechutném jídle. Nicméně řada průzkumů prokázala, že jídelny vaří nejen zdravě, ale také chutně a moderně. Faktem zůstává, že stravování školních dětí je u nás na relativně dobré úrovni. (Fořt, 2007; Šulcová, Strosserová, 2008)

Rodiče by se měli zajímat, co jejich děti ve škole konzumují. Měli by naučit své potomky vybírat si vhodné pokrmy. Děti vnímají přístup rodičů ke stravování. Pokud jsou v rodině podporovány nevhodné stravovací návyky, nelze se divit, že dítě nepreferuje zdravé pokrmy ani ve školní jídelně. (Fořt, 2007)

3.5 Vliv sdělovacích prostředků na adolescenty

Sdělovací prostředky jako tisk, rozhlas, televize a internet zprostředkovávají nějaké sdělení někomu. Jednou z funkcí sdělovacích prostředků je poskytování informací a rozšiřování poznání. Sdělovací prostředky neboli média¹⁰ se také podílí na ovlivňování osobnosti jedince. V dnešní době médií prezentovaný globální životní styl podporuje, nejen u dospívajících, tendenci k uniformitě. Pod tlakem médií, která jedincům sdělují, co je na trhu nového, jak se mají chovat, co je zábavné, jak mají žít, ustupuje schopnost tvůrčího způsobu života. Modelky, sportovci, zpěváci a zpěvačky se pro adolescenty stávají zidealizovanými idoly, které se snaží napodobit. Uniformita představuje pro dospívající jistotu. Na druhé straně jim brání v rozvinutí vlastní individuality. To si dospívající uvědomují, a tak se snaží být do určité míry originální. Na konci období adolescence již nepotřebují napodobovat nějaký model, ale vytváří si vlastní individuální styl. (Jirák, Köpplová, 2003; Kraus, 2008; Macek, 2003; Vágnerová, 2005)

A) Ovlivňování a manipulace

Negativem médií je jejich schopnost manipulace s jedincem. Vysíláním a opakováním určitých témat v rozhlase a televizi se zvyšuje zájem jedinců o tato témata. Média dokonce mohou ovlivňovat i způsob, jakým jedinci o těchto tématech začnou uvažovat. U dospívajících, kteří veškerý volný čas prosedí u televize a nemají žádnou pohybovou aktivitu, se mohou objevit zdravotní problémy. Přílišné sledování televize poškozuje zrak a špatné sezení může způsobit i ortopedické problémy. Mladiství se často nechávají inspirovat televizními pořady. Sledování televize a internetu ohrožuje postoje a chování hlavně mladších generací. Děti a mladiství jsou snadno ovlivnitelnou skupinou populace. Média na nich

¹⁰ Slovo médium znamená prostředek či zprostředkující činitel. (Jirák, Köpplová, 2003)

zanechávají negativní vliv jak po fyziologické, tak psychické stránce daleko větší než u dospělých. (Kraus, 2008)

B) Média a jejich vliv na stravování

Stravovací zvyklosti podléhají kultuře a módním trendům. Největší vliv má televizní reklama. Ta se stává nástrojem masové manipulace. Snaží se pomocí nejrůznějších reklamních prostředků dosáhnout u příjemců žádoucího chování. Prostřednictvím reklam z médií se děti dozvídají o různých pokrmech. Malé děti reklamám věří, což může mít negativní vliv na utváření jejich stravovacích zvyklostí. Reklama totiž ve většině případů propaguje nutričně méně hodnotné potraviny. Kromě filmu, televize a rozhlasu utváří postoje ke stravování také četba. (Jirák, Köpplová, 2003; Fraňková, 1996; Kraus, 2008)

C) Ideál krásy

V období dospívání vzrůstá význam vlivu médií na představu ideálního vzhledu. Soudobý ideál krásy představuje štíhlá modelka. Nespokojenost s vlastním tělem a strach z obezity je daleko častější u dívek než u chlapců. Strach z nadváhy je spojen s obavami o negativní sociální hodnocení, o nezáměr opačného pohlaví a výsměch vrstevníků. Tyto obavy mohou vést k redukčním dietám a nevhodným stravovacím návykům, které mohou skončit poruchou zdraví. (Fraňková, 1996; Krch a kol., 2005)

PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části této práce se nabízí ověřit teoretické poznatky na vybrané skupině adolescentů. Praktická část se zabývá vztahem adolescentů k alternativním způsobům stravování.

4 Cíle a metodologie výzkumného šetření

4.1 Cíle

Cílem je zjistit, zda adolescenty problematika alternativního stravování zajímá, případně jestli se alternativně stravují a z jakých důvodů.

Na základě teoretických poznatků je možné vyslovit následující předpoklady o vztahu adolescentů k alternativním způsobům stravování.

V současné době se alternativní způsoby stravování stávají stále populárnější. Mohou vzbudit též zájem u dospívající populace, která ráda experimentuje a zkouší nové věci. Nicméně převážná většina dospívajících dává přednost pokrmům rychlého občerstvení neboli stravování ve fast-foodech. Oblíbenými pokrmy jsou smažená a tučná jídla jako hranolky, hamburgery atd. (Fořt, 2007; Petrová, Matějová, 2009)

Z těchto poznatků lze vytvořit následující předpoklad:

Hypotéza I

Přestože více jak 50 % dotázaných adolescentů projevilo o alternativní způsoby stravování zájem, více než 2/3 z nich uvedlo, že se žádným alternativním způsobem nestravuje.

Hypotézu I ověřují otázky číslo 1, 2, 6.

Alternivní způsoby stravování praktikuje přibližně 2–5 % populace. O alternativní způsoby stravování roste zájem i mezi dospívající populací. A přesto, že se většina dospívajících alternativně nestravuje, někteří adolescenti v rámci hledání sebe sama zkoušejí nejrůznější alternativy. (Fořt, 2003; Petrová, Matějová, 2009; Vágnerová, 2005)

Na základě zmíněných informací byl stanoven tento předpoklad:

Hypotéza II

Ve zkoumaném vzorku minimálně 10 % adolescentů nějaký alternativní způsob stravování alespoň vyzkoušelo.

Hypotézu II ověřují otázky číslo 2, 6.

Stravování dospívajících je ovlivněno několika faktory. Velký vliv mají mediální prostředky. Nejvýznamnějšími zdroji informací jsou televize, rádio a hlavně internet. Vliv rodičů na stravování svých potomků je v období dospívání již velmi malý. Adolescenti se stravují na základě vlastního přesvědčení a podle vzorů ze svého okolí. Mají potřebu někam zapadnout. Proto zkouší a dělají vše jako jejich vrstevníci. (Piřha a kol., 2009; Fraňková, 1996)

Z těchto teoretických poznatků byl sestaven následující předpoklad:

Hypotéza III

O alternativním stravování se minimálně 20 % dotázaných adolescentů dozvědělo od svých kamarádů.

Hypotézu III ověřuje otázka číslo 3.

Nejnámějším a nejpraktikovanějším alternativním způsobem stravování je vegetariánství. (Petrová, Matějová, 2009; Stránský, Ryšavá, 2010)

Z uvedeného poznatku byla sestavena hypotéza IV:

Hypotéza IV

Nejčastěji uvedli respondenti jako praktikovaný alternativní způsob stravování vegetariánství.

Hypotézu IV ověřuje otázka číslo 6.

V období dospívání mají rodiče malý vliv na utváření stravovacích zvyklostí svých potomků. Dospívající se většinou stravují podle vlastního uvážení. (Piřha a kol., 2009)

Na základě tohoto teoretického poznatku se předpokládá následující tvrzení:

Hypotéza V

Z těch respondentů, kteří odpověděli, že praktikují nějaký alternativní způsob stravování, jich více jak 50 % uvedlo, že se alternativně stravuje z osobního přesvědčení.

Hypotézu V ověřuje otázka číslo 6.

4.2 Metody

Ke zjištění dat je pro toto šetření použito dotazníku. Dotazník poskytuje informace o respondentovi, jeho názorech a postojích k dané problematice. Respondent odpovídá písemně na položené otázky. (Pelikán, 2011)

Dotazník by měl obsahovat vstupní oslovení respondentů a vysvětlení, za jakým účelem je žádáno o vyplnění dotazníku. Respondenti by měli být ubezpečeni, že získané údaje nebudou nijak zneužity a že budou sloužit výhradně pro výzkumné účely. Na začátku dotazníku mohou

být také uvedeny instrukce, jak dotazník vyplňovat. Jako první bývají položeny otázky identifikační, které zjišťují věk, pohlaví, vzdělání apod. respondenta. Pak následují otázky týkající se přímo samotného výzkumu. Lze použít i kontrolních otázek k ověření pravdivosti odpovědí respondentů. V závěru by nemělo chybět poděkování respondentům, že dotazník vyplnili. (Pelikán, 2011)

4.3 Typy otázek

Otázky dotazníku by měly být formulovány vždy stručně, jasně a srozumitelně. Je třeba zvolit vhodný jazykový styl, kterému respondenti porozumí. Otázky by též měly být položeny neutrálně a jejich formulace by neměla ovlivňovat odpověď respondenta. (Pelikán, 2011)

Otázky užití v dotazníku lze třídit podle mnoha kritérií. Jedním z nich je míra volnosti, která je respondentovi ponechána v možnosti vyjádřit svou odpověď. Otázky tohoto typu dělíme na uzavřené, polouzavřené nebo otevřené. (Pelikán, 2011)

- Uzavřené: Na uzavřené otázky odpovídá respondent výběrem z nabídnutých možností, přičemž vždy volí tu nejpravděpodobnější.
- Polouzavřené: Respondentovi jsou nabídnuty možnosti odpovědi, ale zároveň má možnost vlastní varianty či vysvětlení zvolené odpovědi.
- Otevřené: Respondentovi nejsou nabízeny žádné možnosti. Může se samostatně vyjádřit. (Pelikán, 2011)

V dotazníku bylo užito převážně uzavřených (otázky číslo 1, 2, 3, 4) a polouzavřených otázek (otázky číslo 5, 6).

Otázky se dají také třídit podle jejich poslání v dotazníku. Vedle otázek zaměřených přímo na výzkum se v dotazníku objevuje řada pomocných otázek. (Pelikán, 2011)

Na začátku dotazníku byly použity otázky identifikační. Tento typ otázek přináší informace o respondentovi. Nejčastěji jsou zaměřeny na pohlaví respondenta, jeho věk, školu, kterou navštěvuje, nebo absolvoval, na informace o bydlišti, rodině atd. (Pelikán, 2011)

V dotazníku byly použity otázky, které mají kontrolní funkci. Na jednu věc je dotazováno v pozměněné formě vícekrát. Tímto způsobem se zjišťuje důvěryhodnost a pravdivost odpovědí respondenta. Např. pravdivost otázky číslo 1 lze ověřit odpověďmi na otázky číslo 2 a 6. (Pelikán, 2011)

Jako parametrické otázky jsou označovány ty, u kterých jsou nabízené odpovědi seřazeny postupně od jednoho pólu k opačnému pólu (např. od pozitivního vyjádření k negativnímu apod.) Parametrické otázky dotazníku jsou otázky 1, 2, 4. (Pelikán, 2011)

Neparametrické otázky na rozdíl od parametrických nemají kontinuum. Varianty tvoří většinou odpovědi stejné úrovně. V dotazníku je parametrická otázka např. otázka číslo 3. (Pelikán, 2011)

4.4 Dotazník

DOTAZNÍK

Tento dotazník slouží ke zjištění vztahu adolescentů k alternativním způsobům stravování. Dotazník je anonymní a získané údaje budou použity pouze pro studijní účely. Alternativní způsob stravování je netradiční způsob stravování praktikovaný dlouhodobě a podstatně se odlišující od obvyklé stravy. Mezi alternativní způsoby stravování patří např. vegetariánství, dělená strava, makrobiotika, výživa podle krevních skupin, syrová strava atd. Mezi alternativní stravování nepatří diety!

Obecné informace:

Pohlaví: žena muž

Věk:

Zaškrtni vždy jednu nejvíce vyhovující variantu.

1. Zajímá tě problematika alternativního stravování (vegetariánství, dělená strava atd.)?

- nezajímá mě
- slyšel (a) jsem o tom
- trochu mě zajímá
- zajímám se o ni hodně

2. Chtěl (a) bych nějaký alternativní způsob stravování vyzkoušet?

- již jsem vyzkoušel (a)
- ano, chci určitě vyzkoušet
- možná někdy v budoucnu
- ne, nechci vyzkoušet

3. O alternativním stravování jsem se dozvěděl (a)?

- z médií (televize, internet, rádio)
- z literatury, časopisů, novin
- od kamarádů
- od rodičů nebo jejich známých
- na přednáškách, ve škole
- o alternativním stravování slyším poprvé

4. Slyšel (a) jsi někdy o těchto alternativních výživových směrech? (Označ křížkem v tabulce)

	nikdy jsem o něm neslyšel (a)	slyšel (a) jsem o něm, ale moc toho o něm nevím	vím o něm základní informace	vím o něm docela hodně
makrobiotika				
dělená strava				
vegetariánství				
veganství				
syrová strava				
výživa podle krevních skupin				
výživa podle Ájurvédy				
zónová dieta podle dr. Searse				
fruitariánství				

5. Znáš ještě nějaký jiný alternativní výživový směr? Pokud ano, jaký?

- ANO _____
- NE

6. Stravuješ se alternativním způsobem? Vyber pouze **jednu** z následujících variant A, B, C nebo D, která se tě týká, a vyplň ji, ostatní varianty nevyplňuj!!

Varianta A

<p>Nestravuji se alternativně Proč?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> nezajímá mě to<input type="checkbox"/> je to nesmysl<input type="checkbox"/> vyhovuje mi, jak se stravuji<input type="checkbox"/> jiný důvod, uveď jaký <p>_____</p>
--

Varianta B

<p>V minulosti ano, nyní již ne Proč?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> alternativní stravování mi nevyhovovalo<input type="checkbox"/> je jednodušší stravovat se „normálně“<input type="checkbox"/> jiný důvod, proč se tak již nestravuji, uveď _____ <p>_____</p> <p>Uveď, co jsi vyzkoušel (a) _____</p> <p>_____</p>
--

Občas něco zkusím
Proč?

rád (a) zkouším nové věci

ze zvědavosti

hledám, co mi bude vyhovovat

jiný důvod, uveď jaký _____

Co jsi už vyzkoušel (a)? _____

Stravuji se alternativně
Proč?

ze zdravotních důvodů

z osobního přesvědčení

stravujeme se tak doma

jiný důvod, uveď jaký _____

Jakým alternativním způsobem se stravuješ? _____

Děkuji za vyplnění dotazníku.

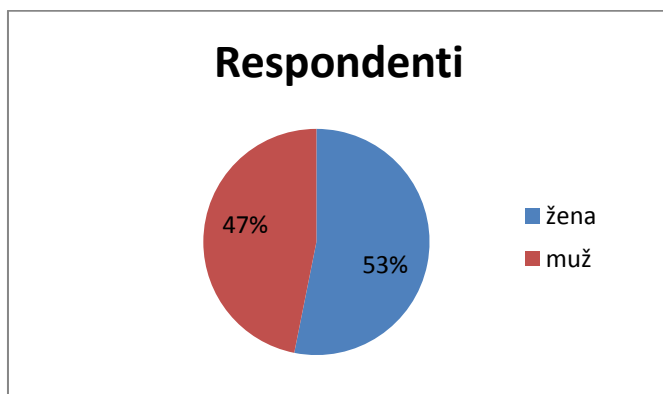
4.5 Výběr respondentů

Respondenty představují adolescenti ve věku 15 až 17 let, což odpovídá prvnímu a druhému ročníku střední školy. Adolescenti prochází obdobím revolty, hledáním vlastní identity a utvářením osobitého životního stylu, mezi který patří i způsob stravování. V tomto věku dospívající vzdorují autoritám a chtějí se od nich odlišit a vyzkoušet něco nového. V oblasti stravování mohou experimentovat s alternativními výživovými směry. Tímto způsobem se mohou snažit odlišit či vyjádřit svůj protest vůči konzumnosti a tradicím. (Macek, 2003; Petrová, Matějová, 2009; Vágnerová, 2005)

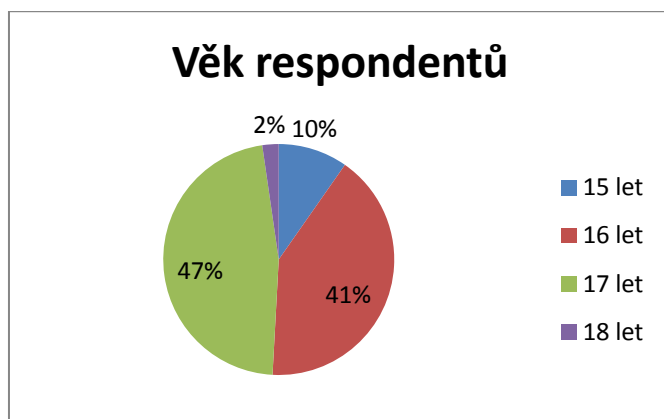
Vybraní respondenti jsou studenty veřejných čtyřletých gymnázií v Praze 4. Jedná se o gymnázia: Gymnázium Na Vítězné pláni, Gymnázium Opatov, Gymnázium Budějovická a Gymnázium Postupická.

Celkový počet respondentů činil 175 studentů. Z toho 93 dívek a 82 chlapců. Procentuální zastoupení dívek a chlapců a věkové rozpětí respondentů znázorňují grafy 1 a 2.

Graf 1: Respondenti



Graf 2: Věk respondentů



4.6 Průběh výzkumu

Se svolením vedení vybraných gymnázií byli osloveni respondenti. Dotazníky byly zadávány v rámci výuky různých předmětů, které stanovilo vedení škol. V každé třídě byly k dotazníku řečeny vždy stejné instrukce. Bylo uvedeno téma dotazníku a vysvětlen jeho účel. Žáci byli ubezpečeni, že získaných údajů nebude zneužito. Poté byly vysvětleny pokyny pro vyplnění dotazníku. Následně byli žáci požádáni o jeho vyplnění.

Zadání dotazníku:

Dotazník se týká alternativního stravování, což je netradiční způsob stravování jako např. vegetariánství, makrobiotika, syrová strava, dělená strava atd. Mezi alternativní způsoby stravování nepatří diety! Dotazník je anonymní. Nepodepisujte se! Získané výsledky nebudou zneužity a poslouží pouze pro potřeby bakalářské práce. U každé otázky zvolte vždy jednu nejvíce vyhovující variantu. Totéž platí i u poslední otázky č. 6. Vyberete pouze jednu variantu (1 rámeček) a tu vyplníte. Ostatní nevyplňujte! Dotazník, prosím, vyplňte samostatně.

Poté byl dotazník rozdán. Žáci měli na vyplnění 10-15 minut. Návratnost dotazníků činila 100 %. Celkem bylo rozdáno 192 dotazníků a stejný počet jich byl vrácen. K vyhodnocení se z tohoto množství dalo použít celkem 175 dotazníků.

Příklady vyplněných dotazníků jsou součástí přílohy 2.

5 Výsledky dotazníkového šetření

Otázka číslo 1

Otázka číslo 1 zjišťovala zájem dotazovaných respondentů o alternativní způsoby stravování. Pojem alternativní stravování byl na začátku zadávání dotazníku vysvětlen a pro představu byly uvedeny příklady. Zadání otázky: Zajímá tě problematika alternativního stravování (vegetariánství, dělená strava atd.)? Respondentům byly nabídnuty tyto možnosti odpovědí:

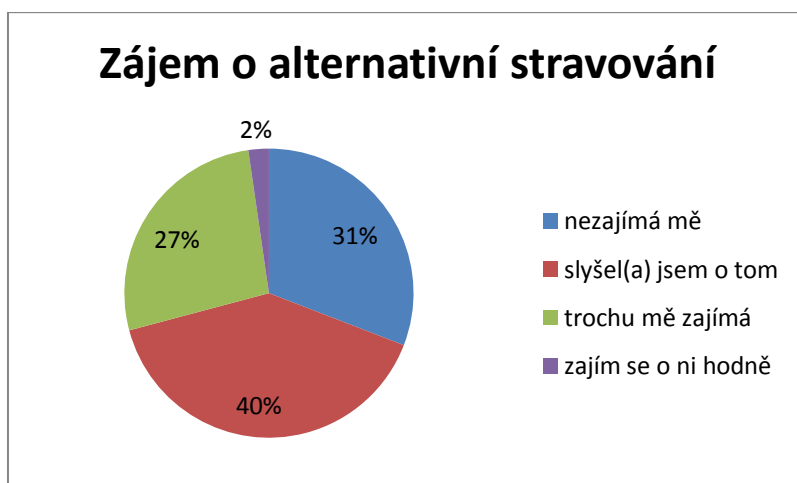
- nezajímá mě
- slyšel (a) jsem o tom
- trochu mě zajímá
- zajímám se o ni hodně

Z celkového počtu 175 respondentů uvedlo 31 %, že se o alternativní stravování nezajímá. 40 % dotázaných odpovědělo, že o alternativním stravování slyšelo. Možnost „trochu mě zajímá“ zaškrtnulo 27 % respondentů. 2 % dotázaných odpověděla, že se o alternativní stravování zajímá hodně. Výsledky odpovědí na otázku číslo 1 znázorňuje tabulka 1 a graf 3.

Tabulka 1: Zájem o alternativní stravování

nabízená odpověď	počet odpovědí	%
nezajímá mě	54	31 %
slyšel (a) jsem o tom	70	40 %
trochu mě zajímá	47	27 %
zajím se o ni hodně	4	2 %

Graf 3: Zájem o alternativní stravování



Otázka číslo 2

Druhá otázka se dotazovala, zda by respondenti chtěli nějaký alternativní způsob stravování vyzkoušet. Znění otázky: Chtěl (a) bych nějaký alternativní způsob stravování vyzkoušet?

Nabízené odpovědi:

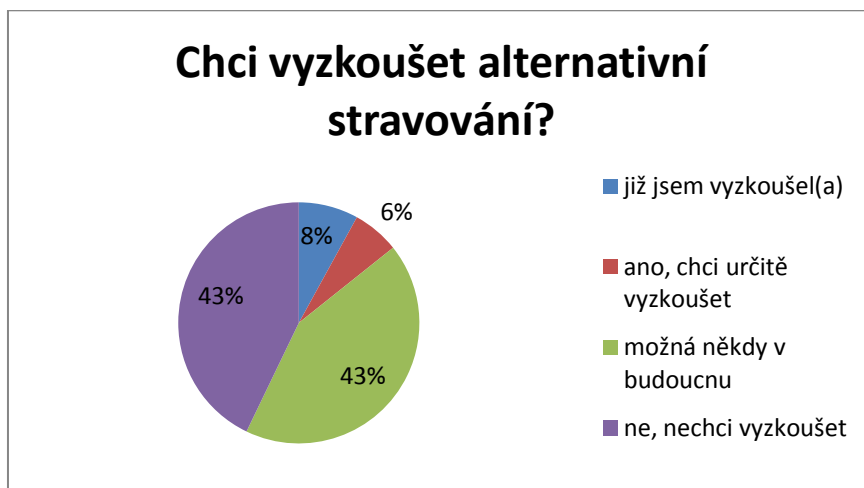
- již jsem vyzkoušel (a)
- ano, chci vyzkoušet
- možná někdy v budoucnu
- ne, nechci vyzkoušet

8 % dotázaných uvedlo, že již nějaký alternativní způsob stravování vyzkoušelo. 6 % z celkového počtu 175 respondentů zaškrtnulo, že by určitě chtělo nějaký alternativní směr vyzkoušet. Nejčastěji byly uváděny poslední dvě možnosti. 43 % dotázaných uvedlo, že možná někdy v budoucnu by nějaký alternativní způsob vyzkoušelo. A 43 % respondentů odpovědělo, že nechtějí alternativní stravování vyzkoušet. Výsledky otázky číslo 2 zobrazují tabulka 2 a graf 4.

Tabulka 2: Zájem o vyzkoušení alternativního způsobu stravování

nabízená odpověď	počet odpovědí	%
již jsem vyzkoušel (a)	14	8 %
ano, chci určitě vyzkoušet	11	6 %
možná někdy v budoucnu	75	43 %
ne, nechci vyzkoušet	75	43 %

Graf 4: Chci vyzkoušet alternativní stravování?



Otázka číslo 3

Otázka třetí zjišťovala, kde se respondenti o alternativním stravování dozvěděli. Zadání otázky: O alternativním stravování jsem se dozvěděl (a)? Respondentům byly nabídnuty tyto možnosti odpovědí:

- z médií (televize, internet, rádio)
- z literatury, časopisů, novin
- od kamarádů
- od rodičů nebo jejich známých
- na přednáškách, ve škole
- o alternativním stravování slyším poprvé

Jako zdroj informací o alternativním stravování uvedlo média (televize, internet, rádio) 42 %, literaturu, časopisy a noviny 13 %, kamarády 12 %, rodiče nebo jejich známé 17 %, přednášky a školu 6 % respondentů. 10 % dotázaných uvedlo, že o alternativním stravování slyší poprvé. Hodnoty znázorňuje tabulka 3.

Tabulka 3: Zdroj informací o alternativním stravování

nabízená odpověď	počet odpovědí	%
z médií (televize, internet, rádio)	73	42 %
z literatury, časopisů, novin	23	13 %
od kamarádů	21	12 %
od rodičů nebo jejich známých	29	17 %
na přednáškách, ve škole	11	6%
o alternativním stravování slyším poprvé	18	10%

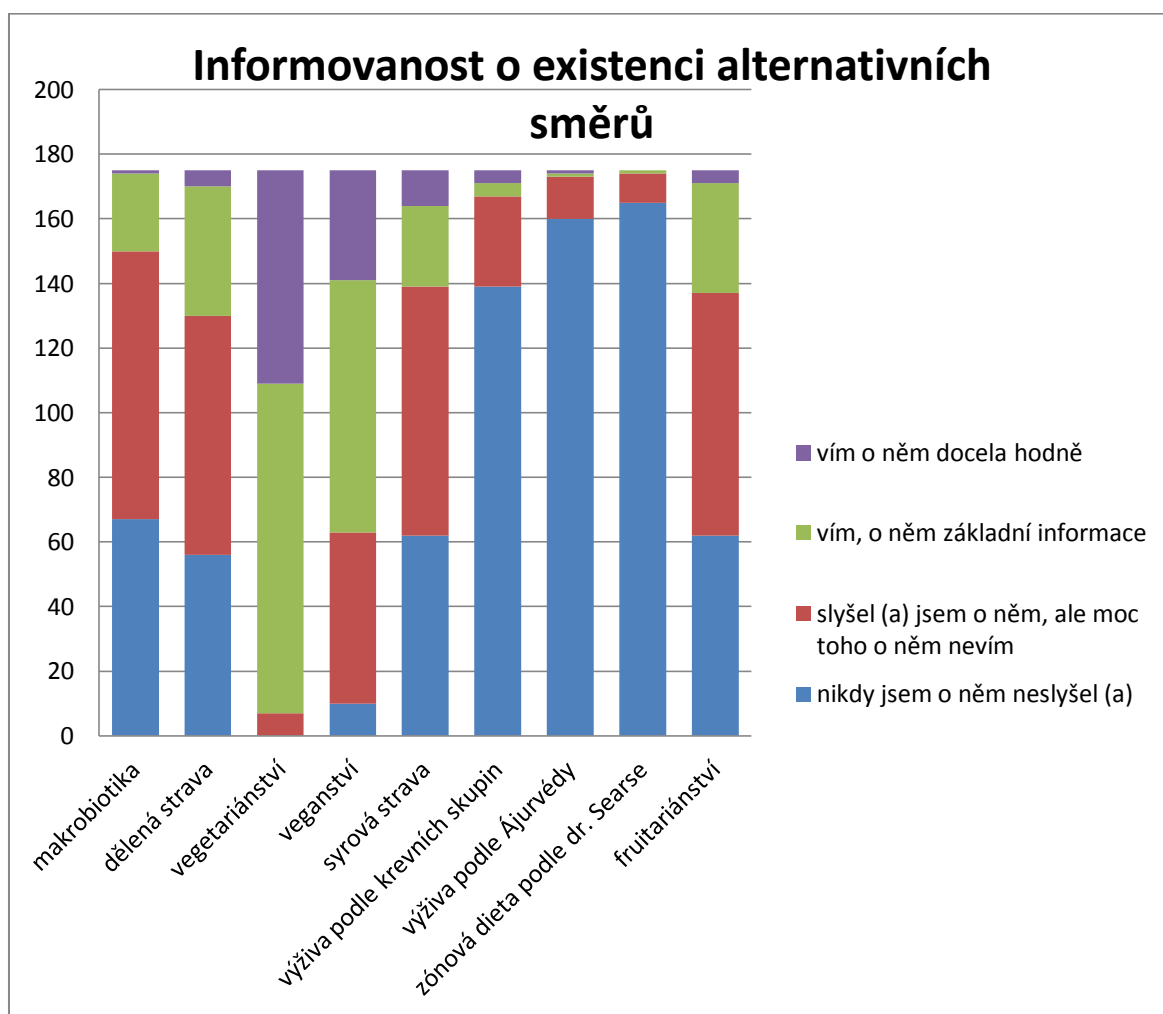
Otázka číslo 4

Čtvrtá otázka dotazníku přináší přehled o tom, jaké povědomí mají respondenti o jednotlivých alternativních způsobech stravování. Zadání otázky znělo: Slyšel (a) jsi někdy o těchto alternativních výživových směrech? (Označ křížkem v tabulce). Výsledky zobrazuje tabulka 4 a graf 5.

Tabulka 4: Informovanost o alternativních způsobech stravování

	nikdy jsem o něm neslyšel (a)	slyšel (a) jsem o něm, ale moc toho o něm nevím	vím o něm základní informace	vím o něm docela hodně
makrobiotika	67	83	24	1
dělená strava	56	74	40	5
vegetariánství	0	7	102	66
veganství	10	53	78	34
syrová strava	62	77	25	11
výživa podle krevních skupin	139	28	4	4
výživa podle Ájurvédy	160	13	1	1
zónová dieta podle dr. Searse	165	9	1	0
fruitariánství	62	75	34	4

Graf 5: Informovanost o existenci alternativních směrů

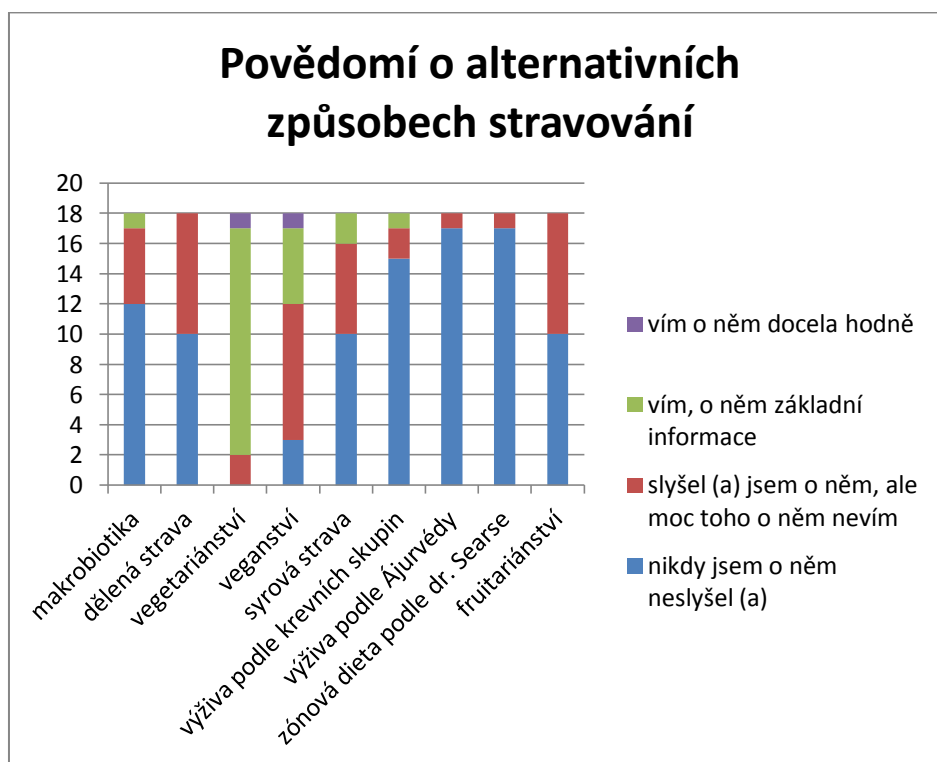


Z grafu 5 i z tabulky 4 je patrné, že respondenti uvedli, že znají nejvíce vegetariánství a veganství. Naopak nejméně uvedli, že toho ví o zónové dietě podle dr. Searse, výživě podle Ájurvédy a výživě podle krevních skupin. Výsledky spořádají na pravdivost odpovědí

respondentů. Respondenti odpověděli, že znají ty směry, o kterých se všeobecně hodně mluví a jsou dobře známé. Naopak jiné směry, které jsou obecně méně známé, respondenti označili, že o nich mnoho nevědí či že o nich vůbec neslyšeli. Z toho lze vyvodit, že si nejspíše příliš nevymýšleli.

Zajímavé je též porovnat odpovědi na otázku číslo 3 s otázkou číslo 4. Respondenti, kteří odpověděli v otázce číslo 3, že o alternativním stravování slyšeli poprvé, pak při dotazu na konkrétní alternativní způsoby stravování, pokud odpovídali pravdivě, uváděli, že některé alternativní směry znají, nebo že o nich alespoň slyšeli. Jejich odpovědi názorně ukazuje graf 6. Lze konstatovat, že oslovení adolescenti si pod pojmem alternativní stravování nedokáží představit, o co se přesně jedná. Jak ale uvádí graf 6, některé konkrétní příklady alternativních způsobů stravování jsou těmto respondentům známé.

Graf 6: Povědomí o alternativních způsobech stravování



Otázka číslo 5

Otázka pátá doplňuje otázku čtvrtou a jejím cílem je zjistit, zda respondenti znají ještě nějaký jiný alternativní způsob stravování. Znění otázky: Znáš ještě nějaký jiný alternativní výživový směr? Pokud ano, jaký?

93 % respondentů odpovědělo, že již žádný další alternativní směr nezná. 7 % uvedlo nějaký jiný alternativní způsob stravování. Přesné hodnoty ukazuje tabulka 5.

Tabulka 5: Znalost dalšího alternativního způsobu stravování

nabízená odpověď	počet odpovědí	%
ano	13	7 %
ne	162	93 %

Otázka číslo 6

Otázka číslo šest se dotazuje, zda se respondenti alternativním způsobem stravují a z jakých důvodů. Zadání otázky: Stravuješ se alternativním způsobem? Vyber pouze jednu z následujících variant A, B, C nebo D, která se tě týká, a vyplň ji, ostatní varianty nevyplňuj!! Respondentům byly nabídnuty 4 varianty odpovědí:

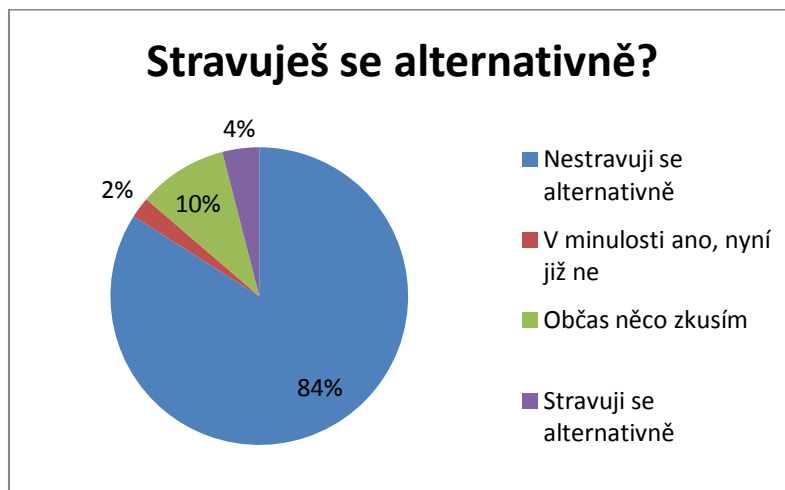
- Varianta A: Nestravuji se alternativně.
- Varianta B: V minulosti ano, nyní již ne.
- Varianta C: Občas něco zkusím.
- Varianta D: Stravuji se alternativním způsobem.

84 % dotázaných se alternativně nestravuje. 2 % dotázaných uvedla, že se v minulosti alternativně stravovala, ale nyní již ne. 10 % respondentů občas něco vyzkouší. A 4 % uvedla, že se alternativně stravují. Výsledky jsou patrné z tabulky 6 a grafu 7.

Tabulka 6: Alternativní stravování u adolescentů

nabízená odpověď	počet odpovědí	%
nestravuji se alternativně	147	84 %
v minulosti ano, nyní již ne	4	2 %
občas něco zkusím	17	10 %
stravuji se alternativně	7	4 %

Graf 7: Stravuješ se alternativně?



Každá varianta otázky číslo 6 zahrnovala podotázky, které zjišťovaly důvody předchozího tvrzení. U varianty A na otázku „Proč se nestravují alternativně?“ byly nabídnuty následující možnosti odpovědí:

- nezajímá mě to
- je to nesmysl
- vyhovuje mi, jak se stravuji
- jiný důvod, uveď jaký

Ze 147 respondentů, kteří uvedli, že se alternativním způsobem nestravují, 67 % odpovědělo, že jim vyhovuje způsob, jakým se stravují. 16 % uvedlo, že se o alternativní způsoby stravování nezajímá. 12 % považuje alternativní stravování za nesmysl a 5 % dotázaných uvedlo jiný důvod, proč se alternativně nestravují. Podrobně jsou výsledky zobrazeny v tabulce 7.

Tabulka 7: Důvody, proč se nestravují alternativně

nabízená odpověď	počet odpovědí	%
nezajímá mě to	23	16 %
je to nesmysl	17	12 %
vyhovuje mi, jak se stravuji	99	67 %
jiný důvod	8	5 %

U varianty B v 6. otázce byli respondenti vyzváni, aby uvedli důvod, proč se v minulosti stravovali alternativně a nyní již ne. Dotázaní měli na výběr následující možnosti:

- alternativní stravování mi nevyhovovalo
- je jednodušší stravovat se „normálně“
- jiný důvod, proč se tak již nestravuji, uveď

Pouze 4 respondenti uvedli, že se v minulosti stravovali alternativním způsobem a nyní již ne. Jako důvod všichni uvedli, že je jednodušší stravovat se „normálně“. Přehled odpovědí je patrný z tabulky 8.

Tabulka 8: Důvody, proč se již nestravují alternativně

nabízená odpověď	počet odpovědí	%
alternativní stravování mi nevyhovovalo	0	0 %
je jednodušší stravovat se "normálně"	4	100 %
jiný důvod	0	0 %

U varianty C byli respondenti dotázáni, proč občas nějaký alternativní způsob stravování vyzkouší. Měli možnost si vybrat z následujících variant odpovědí:

- rád (a) zkouším nové věci
- ze zvědavosti
- hledám, co mi bude vyhovovat
- jiný důvod, uveď jaký

17 respondentů uvedlo, že občas nějaký alternativní způsob stravování vyzkouší. Z toho 35 % uvedlo jako důvod, že rádi zkouší nové věci. 12 % zkouší alternativní způsoby stravování ze zvědavosti a 41 % hledá, co jim bude vyhovovat. 12 % respondentů uvedlo ještě jiný důvod. Hodnoty zobrazuje tabulka 9.

Tabulka 9: Důvody, proč občas něco vyzkouší

nabízená odpověď	počet odpovědí	%
rád (a) zkouším nové věci	6	35 %
ze zvědavosti	2	12 %
hledám, co mi bude vyhovovat	7	41 %
jiný důvod	2	12 %

Varianta D zjišťovala, proč se respondenti stravují alternativním způsobem. Měli na výběr z následujících možností:

- ze zdravotních důvodů
- z osobního přesvědčení
- stravujeme se tak doma
- jiný důvod, uveď jaký

7 respondentů uvedlo, že se stravuje nějakým alternativním způsobem. 14 % odpovědělo, že se tak stravuje ze zdravotních důvodů. Zbýlých 86 % se alternativně stravuje z osobního přesvědčení. Výsledky znázorňuje tabulka 10.

Tabulka 10: Důvody, proč se stravují alternativně

nabízená odpověď	počet odpovědí	%
ze zdravotních důvodů	1	14 %
z osobního přesvědčení	6	86 %
stravujeme se tak doma	0	0 %
jiný důvod	0	0 %

6 Diskuze

Diskuze se zabývá odpověďmi na otázky s možností volné odpovědi. Uvedené odpovědi respondentů jsou ponechány v původním znění.

Zhodnocení volných odpovědí otázky číslo 5

Znění otázky: Znáš ještě nějaký jiný alternativní výživový směr? Pokud ano, jaký?

162 respondentů uvedlo, že již žádný další alternativní způsob stravování nezná. 13 dotázaných zaškrtnulo, že znají ještě jiný alternativní směr kromě těch, co byly uvedeny v otázce číslo 4. Dotázaní žáci uvedli následující odpovědi:

„košér strava“

„extrakalorické nápoje (prodej v lékárnách)“

„proteinová“

„středomořská dieta“

„zeleninový“

„být normální“

„nevím jestli se to počítá, ale zdravý životní styl s glykemickou dietou“

„kanibalismus“

„brezariánství“

„proteinová“

„nejíst vůbec - tibetští mniši, alkoholicí někdy vůbec nejedí“

„breathariánství“

„kuřecí strava“

Košer strava je záležitostí náboženskou (judaismus). Košer strava má svá pravidla, která zahrnují, jaké potraviny jsou vhodné, rituálně čisté, a jakým způsobem se mají připravovat, aby nebyly „znečištěny“. (Newman, Sivan, 1992)

Zmíněným „brezariánstvím“ a „breathariánstvím“ je nejspíše myšleno bretariánství. Jedná se o výživu pránou (univerzální životní energie - tekuté světlo). Dotyční vůbec nepřijímají potravu a žijí pouze ze světla. (Jasmuheen, 2012)

Těžko říci, co si představit pod uvedenými způsoby stravování – „zeleninový“ či „kuřecí strava“. Dotázaní respondenti asi nepochopili, co je myšleno alternativními způsoby stravování.

Odpověď „proteinová“ vypovídá o znalosti o výživě bohaté na proteiny. Jako příklad vysokoproteinové stravy lze uvést Atkinsovu dietu. Vysoký podíl proteinů ve stravě zahrnuje také zónová dieta dr. Searse. Zvýšený přísun bílkovin podporuje efekt cvičení. (Fořt, 2007)

V zemích okolo Středomoří se vyvinul specifický způsob stravování vyznačující se např. vysokým příjmem ovoce, zeleniny, konzumací ryb a používáním olivového oleje. Řada studií se zabývá pozitivním vlivem středomořské stravy na délku života či výskyt některých civilizačních onemocnění. Středomořská strava je výživovým stylem, který vychází ze způsobu stravování ve Středomoří a je považován za zdraví prospěšný. Středomořská strava by se dala zařadit mezi alternativní způsoby stravování. I když pro oblasti Středozeví je to strava zcela běžná. (Fořt, 2007)

Glykemická dieta nepatří mezi alternativní způsoby stravování.

„*Extrakalorickými nápoji*“ byly pravděpodobně myšleny různé výživové doplňky.

Odpověď „*kanibalismus*“ je patrně nevhodným pokusem o vtip a nelze ji považovat za seriózní odpověď.

Uvedená odpověď „*být normální*“ nevypovídá o znalosti dalšího alternativního způsobu stravování, ale spíše vyjadřuje postoj respondenta k alternativním způsobům stravování. Dalo by se usoudit, že je vnímá jako nenormální, nesmyslné či podivínské.

Vyhodnocení otevřených odpovědí otázky č. 6

Otázka číslo 6 zjišťovala, zda se respondenti stravují alternativním způsobem. Znění otázky: Stravuješ se alternativním způsobem? Vyber pouze jednu z následujících variant A, B, C nebo D, která se tě týká, a vyplň ji, ostatní varianty nevyplňuj!!

Své tvrzení měli respondenti zdůvodnit. Jednou z nabízených variant důvodů, byla možnost volné odpovědi.

U varianty A uvedlo 8 respondentů, proč se nestravují alternativním způsobem, tyto důvody:

„*Myslím, že je důležité dodávat našemu tělu vše. Není zdravé něco vynechávat*“.

„*Není čas*“

„*Nemám potřebu*“

„*Chtěla bych vyzkoušet ale nemám silnou vůli se toho držet.*“

„*Nemám nijak zapotřebí*“

„*Není čas nakupovat jen konkrétní suroviny..., občas ani chtít dodržovat. Rodiče by také asi nesouhlasili (jsou dost kontroverzní)*“

„Ničí to lidský organismus, měli bychom jíst vyváženě (od každého něco)“

„Protože jsem diabetik a mám tak již dost omezený jídelníček“

Z uvedených odpovědí vyplývá, že někteří respondenti chápou alternativní způsoby stravování jako omezení ve výběru konzumovaných potravin. Vynechávání některých složek potravy považují dotázaní adolescenti za nezdravé. Někteří uvádějí, že nemají čas a že je příliš náročné dodržovat zásady alternativních způsobů stravování. Mezi odpověďmi se objevily také zdravotní důvody a zákaz rodičů. Výsledky dotazníkového šetření vypovídají o tom, že dotázaní adolescenti uvažují o alternativním stravování ve vztahu ke zdraví a uvádějí, že by strava měla být vyvážená.

U varianty B (V minulosti ano, nyní již ne) dotazovaní respondenti ani v jednom případě možnost „jiný důvod“ neuvedli.

Variantou C volili respondenti, že občas nějaký alternativní způsob stravování vyzkouší. Celkově zaškrtno variantu C 17 dotázaných. 2 z nich uvedli tyto důvody, proč občas něco zkusí:

„chtěla jsem udělat něco pro zdraví“

„mám velký odpor k chuti masa“

Z odpovědí je patrné, že alternativní stravování může být praktikováno ve snaze udělat něco příznivého pro své zdraví. Jedna dotázaná žákyně volila alternativní způsob stravování z důvodu zlepšení vlastního zdraví. Jiná dotázaná žákyně se na základě toho, že jí nechutnalo maso, rozhodla zkusit vegetariánství.

U varianty D dotázaní respondenti nezvolili možnost „jiný důvod“ pro zdůvodnění toho, že se alternativně stravují.

Praktikované alternativní způsoby stravování

Na konkrétní alternativní způsoby stravování, které respondenti praktikují či praktikovali, se dotazovala otázka číslo 6 u variant B, C a D.

4 respondenti odpověděli, že se v minulosti stravovali alternativním způsobem a nyní již ne. Dotázaní uvedli, že již vyzkoušeli následující alternativní způsoby stravování:

„vegetariánství“

„vegetariánství“

„vegetariánství“

„hodně ovoce a zeleniny, bez masa“

3 z dotázaných dívek, které uvedly jako praktikovaný alternativní způsob stravování vegetariánství, v otázce číslo 4 zodpověděly, že toho o vegetariánském způsobu stravování vědí docela hodně. Respondent, který odpověděl, že v minulosti vyzkoušel jíst hodně ovoce a zeleniny bez masa, uvedl v otázce číslo 4, že zná o vegetariánství základní informace. Z toho vyplývá, že dotázaní adolescenti vypověděli, že mají povědomí o alternativních způsobech stravování, které se rozhodli vyzkoušet.

17 respondentů uvedlo, že občas nějaký alternativní způsob stravování vyzkouší. 10 z nich uvedlo, že vyzkoušelo následující alternativní směry:

„dělená strava, vegetariánství“

„vegetariánství, dělená strava“

„vegetariánství“

„výživu podle krevní skupiny“

„vegetariánství“

„detoxní stravovací program“

„dělená strava“

„veganství“

„fruitariánství“

„vegetariánství“

2 dotázaní adolescenti vyzkoušeli vegetariánství a v otázce číslo 4 odpověděli, že o tomto alternativním způsobu stravování mají základní informace. 3 praktikanti vegetariánského způsobu stravování uvedli, že jsou o tomto směru informováni docela hodně. Totéž v otázce číslo 4 zodpověděli i 2 respondenti, kteří se rozhodli vyzkoušet veganství a dělenou stravu. Někteří respondenti s podivem odpovídali, že vyzkoušeli alternativní způsoby stravování jako fruitariánství, dělenou stravu a výživu podle krevních skupin, pouze na základě toho, že o těchto směrech pouze slyšeli, ale nic moc o nich nevědí. Z toho lze usoudit, že buď respondenti neodpovídali pravdivě, a nebo se rozhodli praktikovat nějaký alternativní způsob stravování, aniž by o něm byli více informováni.

7 respondentů odpovědělo, že se stravuje alternativním způsobem. 6 z nich uvedlo následující praktické alternativní způsoby stravování:

„napůl vegetarián“

„vegetariánství“

„vegetariánství“

„košér strava“

„vegetariánství“

„nejím červené maso“

Vyjádření „*na půl vegetarián*“ nejspíše znamená, že není striktním vegetariánem a občas konzumuje i ryby nebo drůbeží maso. Správným označením by v tomto případě byl semivegetarián. Ale z odpovědi není jasné, co měl přesně respondent na mysli. Ve všech případech respondenti uvedli, že mají o vegetariánství docela hodně informací. Pravděpodobně si vyhledali nějaké informace o daném alternativním způsobu, než se rozhodli ho praktikovat. Do jaké míry je jejich informovanost dostatečná, nelze z tohoto šetření posoudit.

Ne všichni respondenti, kteří v otázce číslo 6 uvedli, že se stravovali či stravují alternativním způsobem, vyplnili, jaký alternativní způsob vyzkoušeli či praktikují.

Porovnání zájmu dívek a chlapců

U otázky číslo 6 uvedlo 28 respondentů, že se v minulosti alternativním způsobem stravovalo, nebo že občas nějaký alternativní způsob vyzkouší, nebo že se alternativně stravují. Variantu B, C nebo D si v otázce číslo 6 zvolilo celkem 25 dívek. Dva chlapci uvedli, že občas nějaký alternativní způsob stravování vyzkouší a jeden vypověděl, že se v minulosti alternativně stravoval a nyní již ne. Z výsledků dotazníkového šetření je patrné, že 7 dívek uvedlo, že se stravují alternativním způsobem.

Z výsledků výzkumného šetření je rovněž zřejmé, že větší zájem o alternativní způsoby stravování mají dívky. Celkem projevilo o alternativní stravování zájem 57 dívek a 33 chlapců.

7 Zhodnocení výsledků dotazníkového šetření

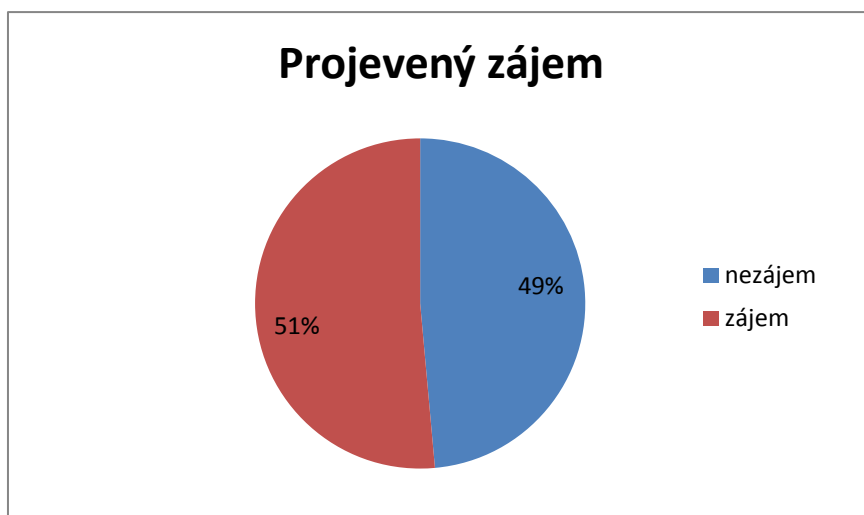
Hypotéza I

Znění hypotézy I: Přestože více jak 50 % dotázaných adolescentů projevilo o alternativní způsoby stravování zájem, více než 2/3 z nich uvedlo, že se žádným alternativním způsobem nestravuje. Pravdivost hypotézy zjišťovaly otázky číslo 1, 2 a 6.

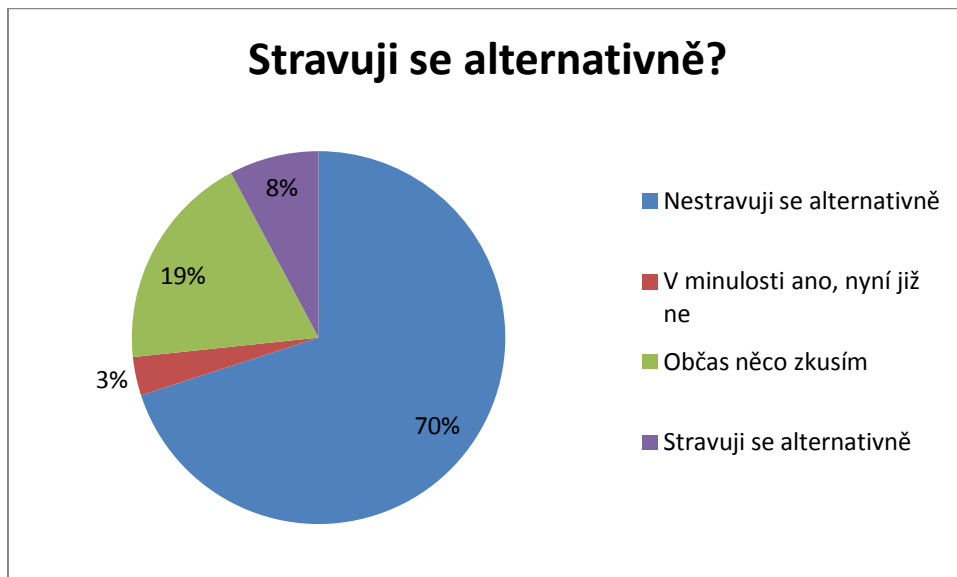
Zájem byl vyhodnocen na základě otázky číslo 1, která se přímo tázala na to, zda se respondenti o alternativní způsoby stravování zajímají, a na základě otázky číslo 2, která zjišťovala, zda by dotázaní chtěli alternativní stravování vyzkoušet. 51 respondentů se u otázky číslo 1 vyjádřilo, že se zajímají hodně o problematiku alternativního stravování nebo alespoň trochu. Nepřímo projevilo zájem 39 respondentů, kteří zaškrtnuli u otázky číslo 1 odpověď, že o alternativním stravování slyšeli a zároveň u otázky číslo 2 uvedli odpověď, že již nějaký alternativní způsob stravování vyzkoušeli, chtějí vyzkoušet, nebo možná vyzkouší. Z výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že celkově projevilo zájem 90 respondentů, což činí z celkového počtu 175 dotázaných 51 %. Z 90 respondentů majících o alternativní stravování zájem odpovědělo 63 u otázky číslo 6, že se nestravuje alternativním způsobem. Tento počet představuje více jak 2/3 z 90 respondentů. Hodnoty znázorňuje graf 9.

Z výsledků, které zobrazuje graf 8 a graf 9, vyplývá, že hypotéza I byla potvrzena.

Graf 8: Projevený zájem



Graf 9: Stravuji se alternativně?



Hypotéza II

Hypotéza II předpokládala: Ve zkoumaném vzorku minimálně 10 % adolescentů nějaký alternativní způsob stravování alespoň vyzkoušelo. Tuto hypotézu ověřovaly otázky číslo 2 a 6.

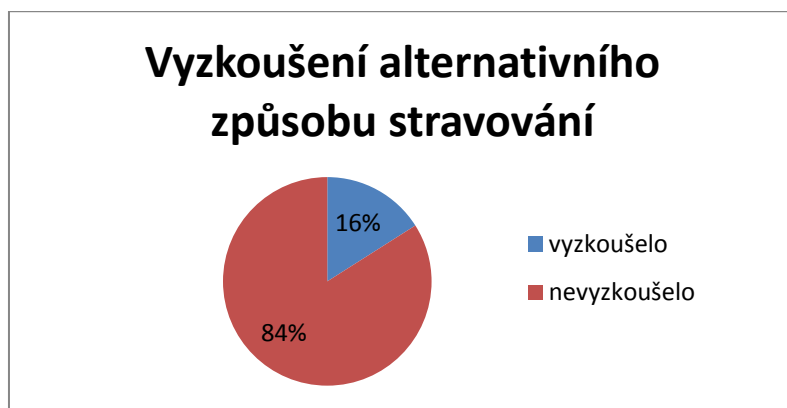
Počet respondentů, kteří alternativní způsob stravování vyzkoušeli, byl stanoven na základě počtu odpovědí variant B, C a D v otázce 6.

- Varianta B: V minulosti ano, nyní již ne.
- Varianta C: Občas něco zkusím.
- Varianta D: Stravuji se alternativně.

Celkem v otázce 6 zodpovědělo variantu B, C nebo D 28 respondentů. Z toho jich 12 v otázce číslo 2 odpovědělo, že již nějaký alternativní směr vyzkoušelo. 4 v druhé otázce uvedli, že chtějí nějaký alternativní způsob stravování vyzkoušet. 11 dotázaných ve 2. otázce označilo, že možná někdy v budoucnu nějaký alternativní směr vyzkouší. A jeden z nich uvedl, že nechce alternativní způsob stravování vyzkoušet.

Z grafu 10 vyplývá, že výsledky výzkumného šetření hypotézu II potvrzují. Alternativní stravování vyzkoušelo 16 % dotázaných adolescentů.

Graf 10: Vyzkoušení alternativního způsobu stravování

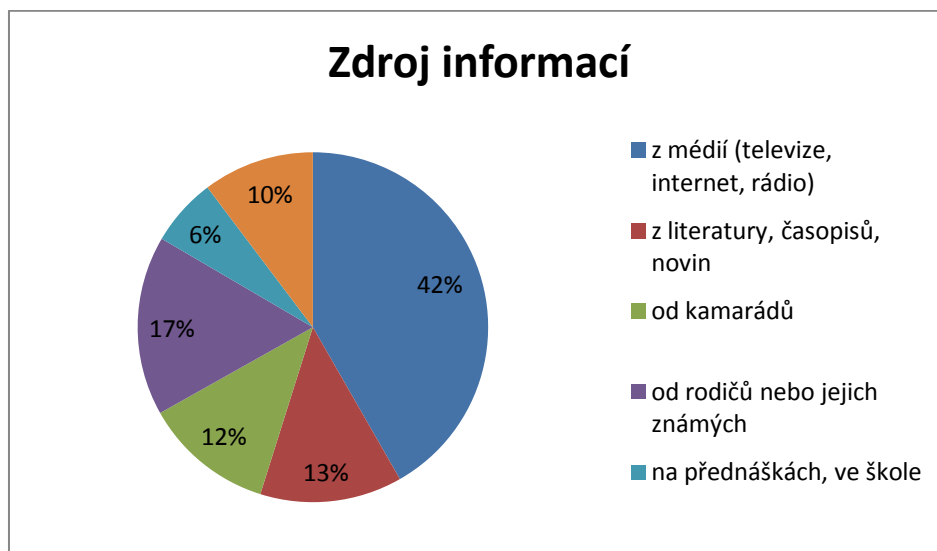


Hypotéza III

Hypotéza III zněla: O alternativním stravování se minimálně 20 % dotázaných adolescentů dozvědělo od svých kamarádů. Její pravdivost ověřovala otázka číslo 3, která se dotazovala respondentů, odkud se o alternativním stravování dozvěděli. Výsledky zobrazuje tabulka číslo 3.

Z grafu 11 lze vyčíst, že jako nejčastější odpověď respondenti uvedli média. Odpovědělo tak 73 respondentů, což je 42 % z celkového počtu 175 dotázaných. Média jsou tedy nejvýznamnějším informačním zdrojem. 17 % respondentů uvedlo, že se o alternativních způsobech stravování dozvěděli od svých rodičů a jejich známých. 13 % dotázaných uvedlo jako informační zdroj literaturu a časopisy. Od kamarádů se o alternativním stravování dozvědělo 12 % respondentů. Hypotéza se výsledky dotazníkového šetření nepotvrdila. Výsledky vypovídají o tom, že vrstevníci mají sice velký vliv, ale zdrojem informací jsou dnes převážně mediální prostředky.

Graf 11: Zdroj informací

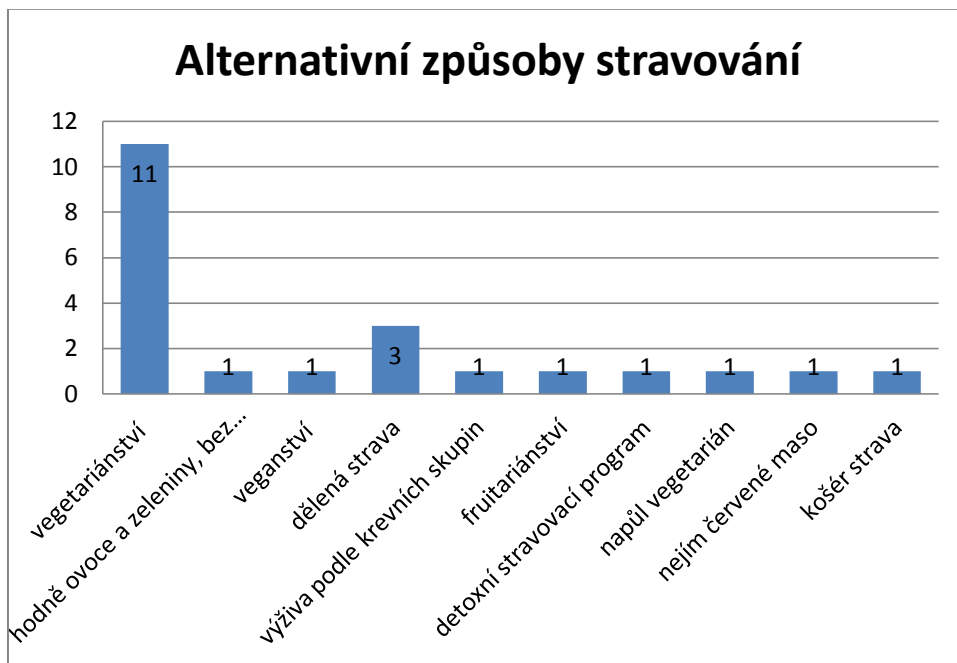


Hypotéza IV

Hypotéza IV předpokládala: Nejčastěji uvedli respondenti jako praktikovaný alternativní způsob stravování vegetariánství. K ověření této hypotézy sloužila otázka číslo 6.

U variant B, C a D otázky 6 bylo dotazováno, jaký alternativní směr respondenti vyzkoušeli. U varianty B dotázaní uvedli: 3x vegetariánství a jedna odpověď zněla „*hodně ovoce a zeleniny, bez masa*“, což se podle charakteristiky vegetariánského způsobu stravování dá považovat také za vegetariánství. U varianty C uvedlo vegetariánství 5 respondentů a 1 uvedl veganství. U varianty D 3 dotázaní odpověděli, že se stravují vegetariánsky a 1 uvedl, že je napůl vegetarián. Přehled odpovědí o praktikovaných alternativních směrech zobrazuje graf 12.

Graf 12: Alternativní způsoby stravování



Z grafu 12 vyplývá, že hypotéza IV byla výsledky výzkumného šetření potvrzena.

Hypotéza V

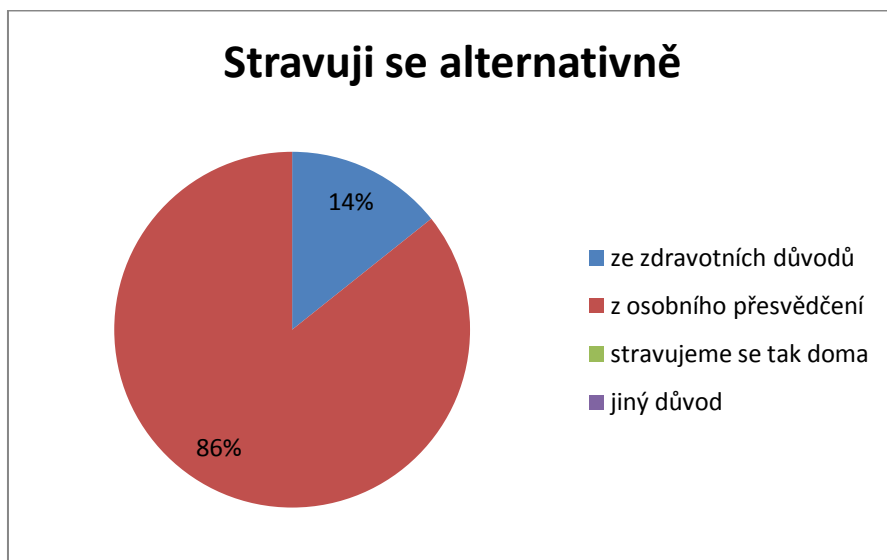
Znění hypotézy V: Z těch respondentů, kteří odpověděli, že praktikují nějaký alternativní způsob stravování, jich více jak 50 % uvedlo, že se alternativně stravuje z osobního přesvědčení. Důvody praktikování alternativního způsobu stravování zjišťovala otázka číslo 6. Varianta D nabízela následující možnosti odpovědí:

- ze zdravotních důvodů
- z osobního přesvědčení

- stravujeme se tak doma
- jiný důvod, uveď jaký

Z grafu 13 vyplývá, že 86 % respondentů, kteří uvedli, že se stravují alternativním způsobem, uvedlo jako důvod osobní přesvědčení. Stanovená hypotéza byla výsledky dotazníkového šetření potvrzena.

Graf 13: Stravuji se alternativně



8 Shrnutí výzkumného šetření a doporučení

Problematika alternativního stravování je velmi široká. Výzkumné šetření potvrdilo, že je tato problematika pro dotázané adolescenty zajímavá. Jejich zájem potvrzuje fakt, že velké procento z nich připustilo možnost, že by v budoucnu možná nějaký alternativní způsob stravování vyzkoušelo. Výsledky šetření však ukázaly, že ačkoliv projeví dotázaní adolescenti zájem, více jak 2/3 z nich se alternativním způsobem nestravuje.

Z dotazníkového šetření rovněž vyplynulo, že nejvýznamnější zdroj informací o alternativním stravování představují média jako televize, rádio a internet. Jako další zdroje uváděli oslovení adolescenti své rodiče a jejich známé, literaturu, časopisy, noviny a své kamarády. Zajímavé je, že respondenti, kteří uvedli, že o alternativním stravování slyší poprvé, pak u dotazu na konkrétní alternativní způsoby stravování odpověděli u těch nejznámějších jako např. vegetariánství, že o nich alespoň slyšeli, nebo že o nich vědí základní informace. Pokud dotázaní adolescenti odpovídali pravdivě, lze z jejich odpovědí konstatovat, že jsou nejvíce informováni o obecně známých alternativních způsobech stravování, jako jsou např. vegetariánství a veganství, makrobiotika, dělená strava, fruitariánství a syrová strava.

Více jak 80 % dotázaných adolescentů, že se alternativním způsobem nestravují. Většina z nich je spokojena s tím, jak se stravuje, a problematika alternativního stravování je nezajímavá. Respondenti, kteří uvedli, že nějaký alternativní způsob stravování vyzkoušeli a nyní se již alternativně nestravují, považují za jednodušší stravovat se „normálně“. 10 % respondentů se vyjádřilo, že s alternativními směry občas experimentují, protože hledají, co jim bude vyhovovat a z toho důvodu, že rádi zkouší nové věci. Pouze malá část dospívajících v dotazníku uvedla, že se stravuje alternativním způsobem. Dotázaní uvedli, že se tak rozhodli na základě vlastního přesvědčení, nebo ze zdravotních důvodů. Výsledky též vypovídají o větším zájmu o problematiku alternativního stravování u dotázaných dívek než u chlapců.

Zajímavé by bylo dále zjišťovat podrobněji důvody, které vedou adolescenty k praktikování alternativních způsobů stravování. S jakým cílem a účelem se rozhodnou alternativní způsob stravování praktikovat. Zda chtějí udělat něco pro své zdraví, dosáhnout ideální hmotnosti či zda se nějakému směru věnují pouze proto, že je to jen módní záležitost. Dále by se dala prozkoumat skutečná informovanost adolescentů o alternativním stravování. Ověřit, jaké mají znalosti o jednotlivých alternativních způsobech stravování a v návaznosti na to, jaké na ně mají názory (např. vliv alternativního stravování na zdraví apod.).

9 Závěr

Bakalářská práce pojednává o problematice alternativních způsobů stravování. Práce jednotlivé alternativní směry stručně charakterizuje. Nastiňuje problematiku vývoje v období dospívání a vztahu dospívajících ke stravování. Jejím cílem bylo zjistit, jaký mají vztah k alternativním způsobům stravování adolescenti, kteří byli osloveni v rámci dotazníkového šetření. Výzkumné šetření zjišťovalo, zda adolescenty problematika alternativního stravování zajímá, zda se alternativně stravují a z jakých důvodů.

Alternativní stravování představuje poměrně široké téma. A jak je patrné z výsledků dotazníkového šetření, je tématem zajímavým i pro dospívající populaci. Z odpovědí dotazovaných adolescentů vyplývá, že nejvýznamnější zdroj informací o alternativních způsobech stravování představují média. I přes projevený zájem o problematiku alternativního stravování převážná většina respondentů uvedla, že se alternativními způsoby nestravuje a že jim vyhovuje, jakým způsobem se stravují. Nemají proto potřebu s alternativními směry experimentovat. Jen malé procento adolescentů v dotazníku uvedlo, že vyzkoušelo, nebo se stravuje alternativní způsoby. Mezi nejčastější důvody, které respondenti uváděli, patřily, že hledají, co jim bude vyhovovat, ze zdravotních důvodů či na základě osobního přesvědčení. Dotázaní adolescenti v dotazníkovém rovněž uvedli, že o obecně známých alternativních způsobech stravování (např. o vegetariánství) mají povědomí, zatímco o méně známých toho příliš nevědí. Téměř všichni respondenti, kteří zodpověděli, že se stravují alternativně, uvedli, že o daném alternativním způsobu stravování něco vědí. Některé mediální prostředky jako např. internetové portály, vyzdvihují převážně pozitiva jednotlivých alternativních způsobů stravování. Často slibují dosažení ideální hmotnosti, zlepšení vzhledu pleti, zbavení se obtíží a nemocí a dosažení plného zdraví. Mladiství se těmito sliby mohou nechat snadno zlákat, aniž by o daném alternativním způsobu měli komplexnější znalosti, což může způsobit celou řadu rizik.

Z pedagogického hlediska by bylo jistě přínosné seznamovat žáky v rámci vhodných předmětů jako např. výchova ke zdraví s jednotlivými alternativními směry. Žáci by měli rozumět pojmu alternativní stravování a dokázat si pod ním něco konkrétního představit. Na základě získání základních informací o zásadách a principech jednotlivých alternativních způsobů stravování a uvědomění si výhod, ale i možných rizik, které alternativní směry přinášejí, by měli být žáci schopni kompetentně posoudit jednotlivé alternativní způsoby stravování.

10 Seznam použitých informačních zdrojů

1. *Alergie*. Havlíčkův Brod : Fragment, 2002. ISBN 80-7200-610-X.
2. BRIFFA, J. *Zdravě jíst*. Praha : Ikar, 2000. ISBN 80-7202-598-8.
3. D'ADAMO, P. a WHITNEY, C. *Výživa a krevní skupiny : 4 krevní skupiny, 4 diety; individuální řešení diety k uchování zdraví, pro dlouhověkost a k dosažení ideální hmotnosti*. Místo vydání neuvedeno : California Fitness Bohemia, 1998. ISBN 80-238-4879-8.
4. CARLSSONOVÁ, S. *Dělená strava : doma i v restauraci*. Praha : Ikar, 1999. ISBN 80-7202-456-6.
5. ČERVENÝ, K. a ČERVENÁ, D. *Vegetariánská kuchařka : vegetariánství v teorii a praxi; 300 receptů*. Bratislava : Práca, 1991. ISBN 80-7094-256-8.
6. FOŘT, P. *Co jíme a pijeme? : výživa pro 3. tisíciletí*. Praha : Olympia, 2003. ISBN 80-7033-814-8.
7. FOŘT, P. *Tak co mám jíst?*. Praha : Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1459-2.
8. FRAŇKOVÁ, S. *Výživa a psychické zdraví*. Praha : ISV nakladatelství, 1996. ISBN 80-85866-13-7.
9. FREJ, D. *Ájurvéda : medicína zdraví a dlouhověkosti v praxi českého lékaře*. Praha : Eminent, 2007. ISBN 978-80-7281-292-9.
10. FREJ, D. *Ájurvédské recepty pro zdraví*. Praha : E. Babická, 2004. ISBN 80-903234-6-4.
11. HEINTZE, T. M. *Dělená strava : podle Dr. Hays*. Praha : Svojtka a Vašut, 1995. ISBN 80-7180-053-8.
12. HORECKÁ, J. *Dělená strava : kuchařka pro štíhlost, zdraví a krásu*. Ostrava : Knižní expres, 2000. ISBN 80-86132-74-9.
13. HRUBÝ, S. *Omyly a fámy v dietním stravování*. Praha : Víkend, 2000. ISBN 80-7222-161-2.
14. CHALOUPKA, V. *Tělo jako důkaz v novém tisíciletí : dělená strava v praxi*. Praha : Brána, 2006. ISBN 80-7243-275-3.
15. CHOPRA, D. *Jak získat ideální váhu : ucelený program k dosažení a udržení ideální tělesné hmotnosti*. Praha : Pragma, 1994. ISBN 978-80-7349-104-8.
16. CHRPOVÁ, D. *S výživou zdravě po celý rok*. Praha : Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2512-3.
17. JASMUHEEN. *Pránická výživa : žití ze světla*. Bratislava : Eugenika, 2012. ISBN 978-80-8100-293-9.

18. JIRÁK, J. a KÖPPLOVÁ, B. *Média a společnost : stručný úvod do studia médií a mediální komunikace*. Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-697-7.
19. JOHARI, H. *Ájurvéda : léčivá kuchyně ; 200 vegetariánských receptů pro zdraví, rovnováhu a dlouhý život*. Praha : Pragma, 2007. ISBN 978-80-7349-086-7.
20. KELLERMANNOVÁ, M. *Dělená strava pro labužníky : správně kombinovat je snadné; více než 150 receptů*. Bratislava : Aktuell, 2000. ISBN 80-88915-52-X.
21. KOHOUT, P. a KOTRLÍKOVÁ, E. *Základy klinické výživy*. Praha : Krigl, 2005. ISBN 80-86912-08-6.
22. KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha : Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-383-3.
23. KRCH, F. D. a kol. *Poruchy příjmu potravy*. Praha : Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-0840-X.
24. KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. Praha : Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0736-5.
25. KUSHI, M. a BLAUER, S. *Makrobiotická cesta : kompletní příručka zdravé výživy*. Olomouc : Votobia, 1997. ISBN 80-7198-300-4.
26. KUSHI, M. a JACK, A. *Makrobiotika : preventivní energetická medicína budoucnosti*. Praha : Eminent; Tok, 1996. ISBN 80-902008-3-4.
27. MACEK, P. *Adolescence*. Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.
28. MALONEY, M. a KRANZOVÁ, R. *O poruchách příjmu potravy*. Praha : Lidové noviny, 1997. ISBN 80-7106-248-0.
29. NEWMAN, J. a SIVAN, G. *Judaismus od A do Z : slovník pojmů a termínů*. Praha : Sefer, 1992. ISBN 80-900895-3-4.
30. NOLFI, K. *Léčení syrovou stravou*. Bratislava : Eko-konzult, 2000. ISBN 80-88809-88-6.
31. OŠANCOVÁ, K. a kol. *Manuál prevence v lékařské praxi : II. Výživa*. Praha : Fortuna, 1995. ISBN 80-7168-227-6.
32. PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha : Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1916-3.
33. PETROVÁ, J. a MATĚJOVÁ, H. Alternativní způsoby stravování vysokoškolských studentů v Brně. *Výživa a potraviny*. 2009, č. 1, s. 24-27. ISSN 1211-846X.
34. PETRŮ, V. a kol. *Alergie u dětí*. Praha : Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-090-2.
35. PÍTHA, J. a kol. *Zdravá výživa pro každý den*. Praha : Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2488-1.

36. PRŮCHOVÁ, J. *Křížovatka zdraví : vaříme makrobioticky*. Praha : Bohemia, 1994. ISBN 80-85803-04-6.
37. SEARS, B. *Vstupte do zóny*. Frýdek-Místek : Alpress, 1997. ISBN 80-7218-067-3.
38. SHARON, M. *Komplexní výživa : správná cesta ke zdraví*. Praha : Pragma, 1994. ISBN 80-85213-54-0.
39. SHARON, M. *Výživa od A do Z : malá encyklopedie výživy*. Praha : Euromedia CS, 1998. ISBN 80-902502-1-1.
40. SCHROTT, E. *Ájurvéda pro každý den : jemný léčebný způsob, vedoucí k dokonalému zdraví a pohodě; praktická příručka pro každého*. Praha : Knižní klub; Euromedia Group, 2000. ISBN 80-242-0211-5.
41. STRÁNSKÝ, M. a RYŠAVÁ, L. *Fyziologie a patofyziologie výživy*. České Budějovice : Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2010. ISBN 978-80-7394-241-0.
42. STRNADELOVÁ, V. a ZERZÁN, J. *Radost z jídla : nejen makrobiotika očima lékaře a pacienta*. Praha : Eminent, 1996. ISBN 80-85876-09-4.
43. SUMMOVÁ, U. *Kuchařka nové dělené stravy*. Praha : Euromedia Group - Ikar, 2005. ISBN 80-249-0499-3.
44. ŠTUNDLOVÁ, D. a DOSTÁLOVÁ, J. Stravování podle krevních skupin. *Výživa a potraviny*. 2004, č. 6, s. 153-154. ISSN 1211-846X.
45. ŠULCOVÁ, E. a STROSSEROVÁ, A. Školní stravování (historie a aktuálně). *Zpravodaj pro školní stravování* : 5/2008. 2008, č. 5, s. 68-71. ISSN 1211-846X.
46. TROJAN, S. a kol. *Lékařská fyziologie*. Praha : Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-036-8.
47. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. : dětství a dospívání*. Praha : Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.
48. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie : dětství, dospělost, stáří*. Praha : Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
49. VORŠILKA, M. a LUŇÁČEK, Z. Česká vegetariánská společnost. *Vegetariánská výživa v kostce* [online] 2006 [cit. 10. června 2012]. Dostupné z WWW : <http://www.vegspol.cz/showpage.php?name=vorsilka_plantbased#d1>.

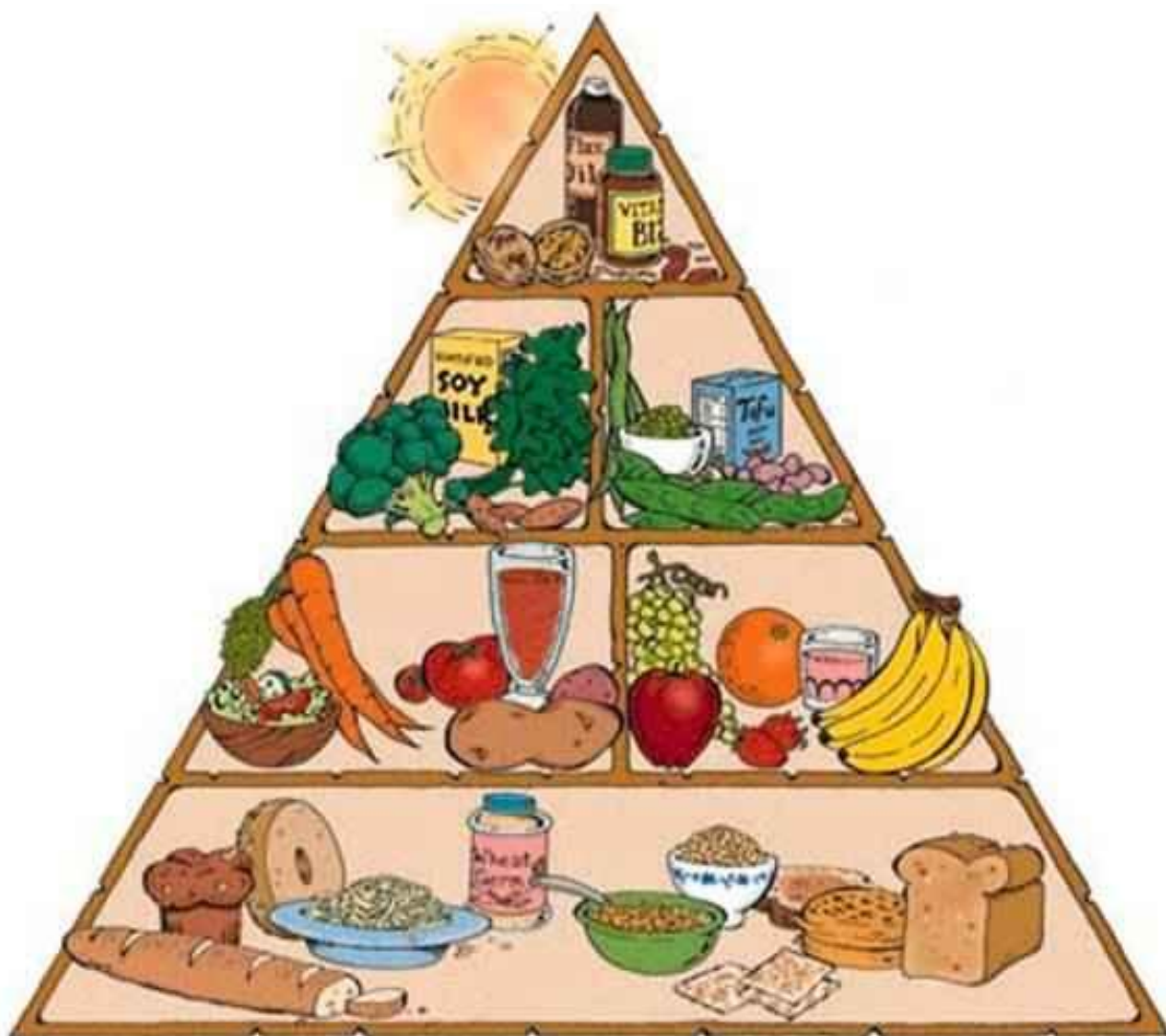
11 Seznam obrázků, tabulek a grafů

Obrázek 1: Tabulka s rozdělením potravin	14
Obrázek 2: Tabulka jin a jang potravin	21
Obrázek 3: Makrobiotický talíř	22
Obrázek 4: Tabulka krevních skupin.....	26
Tabulka 1: Zájem o alternativní stravování.....	47
Tabulka 2: Zájem o vyzkoušení alternativního způsobu stravování	48
Tabulka 3: Zdroj informací o alternativním stravování	49
Tabulka 4: Informovanost o alternativních způsobech stravování.....	50
Tabulka 5: Znalost dalšího alternativního způsobu stravování	52
Tabulka 6: Alternativní stravování u adolescentů.....	52
Tabulka 7: Důvody, proč se nestravují alternativně.....	53
Tabulka 8: Důvody, proč se již nestravují alternativně.....	53
Tabulka 9: Důvody, proč občas něco vyzkouší.....	54
Tabulka 10: Důvody, proč se stravují alternativně	54
Graf 1: Respondenti	45
Graf 2: Věk respondentů	46
Graf 3: Zájem o alternativní stravování	47
Graf 4: Chci vyzkoušet alternativní stravování?	48
Graf 5: Informovanost o existenci alternativních směrů	50
Graf 6: Povědomí o alternativních způsobech stravování.....	51
Graf 7: Stravuješ se alternativně?.....	52
Graf 8: Projevený zájem.....	60
Graf 9: Stravuji se alternativně?.....	61
Graf 10: Vyzkoušení alternativního způsobu stravování	62
Graf 11: Zdroj informací	62
Graf 12: Alternativní způsoby stravování	63
Graf 13: Stravuji se alternativně.....	64

12 Přílohy

Příloha 1: Vegetariánská pyramida

Příloha 1: Vegetariánská pyramida



(převzato z Voršilka, Luňáček, 2006)

Příloha 2: Vyplněné dotazníky

14.

DOTAZNÍK

Tento dotazník slouží ke zjištění vztahu adolescentů k alternativním způsobům stravování. Dotazník je anonymní a získané údaje budou použity pouze pro studijní účely. Alternativní způsob stravování je netradiční způsob stravování praktikovaný dlouhodobě a podstatně se odlišující od obvyklé stravy. Mezi alternativní způsoby stravování patří např. vegetariánství, dělená strava, makrobiotika, výživa podle krevních skupin, syrová strava atd. Mezi alternativní stravování nepatří diety!

Obecné informace:

Pohlaví: žena muž

Věk: 14

Zaškrtni vždy jednu nejvíce vyhovující variantu.

1. Zajímá tě problematika alternativního stravování (vegetariánství, dělená strava atd.)?

- nezajímá mě
 slyšel (a) jsem o tom
 trochu mě zajímá
 zajímám se o ni hodně

2. Chtěl (a) bych nějaký alternativní způsob stravování vyzkoušet?

- již jsem vyzkoušel (a)
 ano, chci určitě vyzkoušet
 možná někdy v budoucnu
 ne, nechci vyzkoušet

3. O alternativním stravování jsem se dozvěděl (a)?

- z médií (televize, internet, rádio)
 z literatury, časopisů, novin
 od kamarádů
 od rodičů nebo jejich známých
 na přednáškách, ve škole
 o alternativním stravování slyším poprvé

4. Slyšel (a) jsi někdy o těchto alternativních výživových směrech? (Označ křížkem v tabulce)

	nikdy jsem o něm neslyšel (a)	slyšel (a) jsem o něm, ale moc toho o něm nevím	vím, o něm základní informace	vím o něm docela hodně
makrobiotika	<input checked="" type="checkbox"/>			
dělená strava	<input checked="" type="checkbox"/>			
vegetariánství			<input checked="" type="checkbox"/>	
veganství		<input checked="" type="checkbox"/>		
syrová strava				<input checked="" type="checkbox"/>
výživa podle krevních skupin	<input checked="" type="checkbox"/>			
výživa podle Ajurvedy	<input checked="" type="checkbox"/>			
zónová dieta podle dr. Searse	<input checked="" type="checkbox"/>			
fruitariánství			<input checked="" type="checkbox"/>	



Otoč!

5. Znáš ještě nějaký jiný alternativní výživový směr? Pokud ano, jaký?

ANO

NE

6. Stravuješ se alternativním způsobem? Vyber pouze jednu z následujících variant A, B, C nebo D, která se tě týká, a vyplň ji! **Ostatní varianty nevyplňuj!!**

Varianta A

Nestravuji se alternativně

Proč?

- nezajímá mě to
- je to nesmysl
- vyhovuje mi, jak se stravuji
- jiný důvod, uveď jaký _____

Varianta B

V minulosti ano, nyní již ne

Proč?

- alternativní stravování mi nevyhovovalo
- je jednodušší stravovat se „normálně“
- jiný důvod, proč se tak již nestravuji, uveď _____

Uveď, co jsi vyzkoušel (a) _____

Varianta C

Občas něco zkusím

Proč?

- rád (a) zkouším nové věci
- ze zvědavosti
- hledám, co mi bude vyhovovat
- jiný důvod, uveď jaký _____

Co jsi už vyzkoušel (a)? _____

Varianta D

Stravuji se alternativně

Proč?

- ze zdravotních důvodů
- z osobního přesvědčení
- stravujeme se tak doma
- jiný důvod, uveď jaký _____

Jakým alternativním způsobem se stravuješ? _____

Děkuji za vyplnění dotazníku.

29.

DOTAZNÍK

Tento dotazník slouží ke zjištění vztahu adolescentů k alternativním způsobům stravování. Dotazník je anonymní a získané údaje budou použity pouze pro studijní účely. Alternativní způsob stravování je netradiční způsob stravování praktikovaný dlouhodobě a podstatně se odlišující od obvyklé stravy. Mezi alternativní způsoby stravování patří např. vegetariánství, dělená strava, makrobiotika, výživa podle krevních skupin, syrová strava atd. Mezi alternativní stravování nepatří diety!

Obecné informace:

Pohlaví: žena muž

Věk: 16 let

Zaškrtni vždy jednu nejvíce vyhovující variantu.

1. Zajímá tě problematika alternativního stravování (vegetariánství, dělená strava atd.)?

- nezajímá mě
 slyšel (a) jsem o tom
 trochu mě zajímá
 zajímám se o ni hodně

2. Chtěl (a) bych nějaký alternativní způsob stravování vyzkoušet?

- již jsem vyzkoušel (a)
 ano, chci určitě vyzkoušet
 možná někdy v budoucnu
 ne, nechci vyzkoušet

3. O alternativním stravování jsem se dozvěděl (a)?

- z médií (televize, internet, rádio)
 z literatury, časopisů, novin
 od kamarádů
 od rodičů nebo jejich známých
 na přednáškách, ve škole
 o alternativním stravování slyším poprvé

4. Slyšel (a) jsi někdy o těchto alternativních výživových směrech? (Označ křížkem v tabulce)

	nikdy jsem o něm neslyšel (a)	slyšel (a) jsem o něm, ale moc toho o něm nevím	vím, o něm základní informace	vím o něm docela hodně
makrobiotika		<input checked="" type="checkbox"/>		
dělená strava				<input checked="" type="checkbox"/>
vegetariánství				<input checked="" type="checkbox"/>
veganství				<input checked="" type="checkbox"/>
syrová strava			<input checked="" type="checkbox"/>	
výživa podle krevních skupin	<input checked="" type="checkbox"/>			
výživa podle Ajurvedy		<input checked="" type="checkbox"/>		
zónová dieta podle dr. Searse	<input checked="" type="checkbox"/>			
fruitariánství			<input checked="" type="checkbox"/>	



Otoč!

5. Znáš ještě nějaký jiný alternativní výživový směr? Pokud ano, jaký?

ANO

NE

6. Stravuješ se alternativním způsobem? Vyber pouze **jednu** z následujících variant A, B, C nebo D, která se tě týká, a vyplň ji! **Ostatní varianty nevyplňuj!**

Varianta A

Nestravuji se alternativně

Proč?

- nezajímá mě to
- je to nesmysl
- vyhovuje mi, jak se stravuji
- jiný důvod, uveď jaký _____

Varianta B

V minulosti ano, nyní již ne

Proč?

- alternativní stravování mi nevyhovovalo
- je jednodušší stravovat se „normálně“
- jiný důvod, proč se tak již nestravuji, uveď _____

Uveď, co jsi vyzkoušel (a) _____

Varianta C

Občas něco zkusím

Proč?

- rád (a) zkouším nové věci
- ze zvědavosti
- hledám, co mi bude vyhovovat
- jiný důvod, uveď jaký _____

Co jsi už vyzkoušel (a)? _____

Varianta D

Stravuji se alternativně

Proč?

- ze zdravotních důvodů
- z osobního přesvědčení
- stravujeme se tak doma
- jiný důvod, uveď jaký _____

Jakým alternativním způsobem se stravuješ? vegetariánský

Děkuji za vyplnění dotazníku.

169.

DOTAZNÍK

Tento dotazník slouží ke zjištění vztahu adolescentů k alternativním způsobům stravování. Dotazník je anonymní a získané údaje budou použity pouze pro studijní účely. Alternativní způsob stravování je netradiční způsob stravování praktikovaný dlouhodobě a podstatně se odlišující od obvyklé stravy. Mezi alternativní způsoby stravování patří např. vegetariánství, dělená strava, makrobiotika, výživa podle krevních skupin, syrová strava atd. Mezi alternativní stravování nepatří diety!

Obecné informace:

Pohlaví: žena muž

Věk:

17

Zaškrtni vždy jednu nejvíce vyhovující variantu.

1. Zajímá tě problematika alternativního stravování (vegetariánství, dělená strava atd.)?

- nezajímá mě
 slyšel (a) jsem o tom
 trochu mě zajímá
 zajímám se o ni hodně

2. Chtěl (a) bych nějaký alternativní způsob stravování vyzkoušet?

- již jsem vyzkoušel (a)
 ano, chci určitě vyzkoušet
 možná někdy v budoucnu
 ne, nechci vyzkoušet

3. O alternativním stravování jsem se dozvěděl (a)?

- z médií (televize, internet, rádio)
 z literatury, časopisů, novin
 od kamarádů
 od rodičů nebo jejich známých
 na přednáškách, ve škole
 o alternativním stravování slyším poprvé

4. Slyšel (a) jsi někdy o těchto alternativních výživových směrech? (Označ křížkem v tabulce)

	nikdy jsem o něm neslyšel (a)	slyšel (a) jsem o něm, ale moc toho o něm nevím	vím, o něm základní informace	vím o něm docela hodně
makrobiotika		<input checked="" type="checkbox"/>		
dělená strava		<input checked="" type="checkbox"/>		
vegetariánství				<input checked="" type="checkbox"/>
veganství				<input checked="" type="checkbox"/>
syrová strava		<input checked="" type="checkbox"/>		
výživa podle krevních skupin				<input checked="" type="checkbox"/>
výživa podle Ajurvědy			<input checked="" type="checkbox"/>	
zónová dieta podle dr. Searse	<input checked="" type="checkbox"/>			
fruitariánství			<input checked="" type="checkbox"/>	



Otoč!

5. Znáš ještě nějaký jiný alternativní výživový směr? Pokud ano, jaký?

- ANO
 NE

velecharakter

6. Stravuješ se alternativním způsobem? Vyber pouze jednu z následujících variant A, B, C nebo D, která se tě týká, a vyplň ji! Ostatní varianty nevyplňuj!!

Varianta A

Nestravuji se alternativně
Proč?

- nezajímá mě to
 je to nesmysl!
 vyhovuje mi, jak se stravuji
 jiný důvod, uveď jaký _____

Varianta B

V minulosti ano, nyní již ne
Proč?

- alternativní stravování mi nevyhovovalo
 je jednodušší stravovat se „normálně“
 jiný důvod, proč se tak již nestravuji, uveď _____

Uveď, co jsi vyzkoušel (a) _____

Varianta C

Občas něco zkusím
Proč?

- rád (a) zkouším nové věci
 ze zvědavosti
 hledám, co mi bude vyhovovat
 jiný důvod, uveď jaký _____

Co jsi už vyzkoušel (a)? _____

Varianta D

Stravuji se alternativně
Proč?

- ze zdravotních důvodů
 z osobního přesvědčení
 stravujeme se tak doma
 jiný důvod, uveď jaký _____

Jakým alternativním způsobem se stravuješ? *velecharakter*

červené maso

Děkuji za vyplnění dotazníku.