

KARLOVA UNIVERZITA

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

**Vybrané aspekty výživy
vysokoškolských studentek
ze zvolených vysokých škol v ČR**

Bakalářská práce

Praha 2013

Autor práce:

Sandra Stuchlíková

Vedoucí práce:

PaedDr. Eva Marádová, CSc.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením PaedDr. Evy Marádové, CSc., a uvedla v seznamu literatury všechny použité literární a odborné zdroje.

V Sedlčanech dne 21.6. 2013

.....

Sandra Stuchlíková

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí bakalářské práce PaedDr. Evě Marádové, CSc., za inspirující podněty a za odborné vedení v průběhu celé práce.

Název

Vybrané aspekty výživy vysokoškolských studentek ze zvolených vysokých škol v ČR

Abstrakt

Bakalářská práce se zaměřuje na konkrétní aspekty z výživy vybraných vysokoškolských studentek z oslovených vysokých škol v České republice. Počátek práce uvádí základní pojmy týkající se obecně životního stylu. Teoretická část popisuje kapitoly o vývoji nutričních návyků, které umožňují srovnání výživy v dětství a v dospělosti. V práci je představena problematika společného stravování, v níž je zahrnuto stravování v rodině, školní stravování, ale i analýza veřejného stravování. Následně je v práci zařazena kapitola o vysokoškolských studentech, jež zahrnuje popis vysokoškolského studenta, jeho nutriční nároky, stravování a průzkumy realizované na vysokoškolských studentech. Praktická část uvádí výzkumné šetření související s výživou vysokoškolských studentek z oslovených vysokých škol. Výsledky výzkumného šetření neprokázaly relevantní výkyvy ve výživě vysokoškolských studentek.

Klíčová slova

Vysokoškolský student, školní stravování, menza, výživa, životní styl

Title

Selected nutrition aspects of female students at chosen universities in the Czech Republic

Abstract

The objective of this Bachelor thesis is to focus on specific aspects of selected female university students in the Czech Republic. Initial chapter describes basic life-style facts of this group. Following chapters list and compare youth and adult nutrition habits. General nutrition issues are also presented in this project including family and school nutrition addition to public nutrition analyses. There is also chapter specifying sample of university student, nutrition habits and relevant research. The practical part presents own university student research. The output of this research did not prove any significant fluctuation in female student nutrition at selected universities.

Key words

University student, school nutrition, school cafeteria, nutrition, life-style

OBSAH

ÚVOD	3
1 VYMEZENÍ POJMŮ SOUVISEJÍCÍCH S ŽIVOTNÍM STYLEM	4
2 VÝŽIVA V DĚTSTVÍ	8
2. 1 Požadavky na výživu v dětství.....	8
2. 2 Potřeba jednotlivých živin	10
3 VÝŽIVA V DOSPĚLOSTI	12
3. 1 Zásady správné výživy dospělých	18
3. 2 Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR	18
4 SPOLEČNÉ STRAVOVÁNÍ	23
4. 1 Stravování v rodině.....	23
4. 2 Školní stravování.....	23
4. 2. 1 Vývoj školního stravování	24
4. 2. 2 Funkce školního stravování	26
4. 2. 3 Zajištění hygienických požadavků ve stravovacích službách	26
4. 2. 4 Pracovní skupina pro rozvoj školního stravování mezirezortního charakteru	27
4. 2. 5 Pozitiva školního stravování	28
4. 2. 6 Problémy ve školním stravování.....	28
4. 3 Ekonomická analýza veřejného stravování v ČR.....	28
5 PROBLEMATIKA STRAVOVÁNÍ VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ	30
5. 1 Vysokoškolský student	30
5. 2 Požadavky na výživu vysokoškolských studentů	31
5. 3 Stravování vysokoškolských studentů	33
5. 4 Realizované průzkumy o stravování vysokoškolských studentů	34
5. 4. 1 Výživové zvyklosti studentů Pedagogické fakulty UJEP v Ústí nad Labem	34
5. 4. 2 Stravovací návyky studentů 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze	37
5. 4. 3 Výzkumná šetření staršího data pro porovnání	40
5. 4. 4 Jednoduchý nutriční software	41

6 CÍLE A HYPOTÉZY	44
7 METODIKA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	45
8 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	49
8. 1 Dotazníkové šetření.....	49
8. 2 Pozorování	58
8. 3 Rozhovory.....	62
9 ZAJÍMAVÉ KOMPARACE DAT A DISKUZE	72
9. 1 Dotazníkové šetření.....	72
9. 2 Pozorování	73
9. 3 Rozhovory.....	73
9. 4 Diskuze hypotéz.....	74
10 ZÁVĚR.....	77
11 SEZNAM LITERATURY	79
12 PŘÍLOHY	82

ÚVOD

Během studia na vysoké škole – Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v oboru výchova ke zdraví mě vlastní zkušenost vedla k zamyšlení nad stravováním vysokoškolských studentek. Studentky většinou změní bydliště a učí se jinému způsobu života. Musí se rozloučit s domácí stravou a naučit se postarat samy o sebe. Vysokoškolské studium, přivýdělnky, seminární práce a mnohé další faktory mohou vést k nezdravým stravovacím návykům, které se obtížně odstraňují. Lze předpokládat, že nepravidelný denní režim provázejí stresové situace, jež mohou ovlivnit zdraví vysokoškolských studentek. Proto je nutné tuto problematiku prozkoumat. Vysokoškolské studium se odehrává v období pozdní adolescence a rané dospělosti. Jde o fázi životního cyklu, která je pro utváření životních hodnot nezastupitelná (Prudký, 2011).

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsou popsány kapitoly týkající se životního stylu, vývoje nutričních návyků v dětství a v dospělosti, problematika společného stravování, stravování vysokoškolských studentů a průzkumy realizované v oblasti stravování vysokoškolských studentů. V praktické části jsou představena výzkumná šetření týkající se stravování vybraných vysokoškolských studentek.

Uvedená hlediska mě iniciují k potřebě věnovat pozornost právě této skupině respondentů.

TEORETICKÁ ČÁST

1 VYMEZENÍ POJMŮ SOUVISEJÍCÍCH S ŽIVOTNÍM STYLEM

Ukončením středoškolského studia se člověk musí rozhodnout, jakou cestou se dál vydá. Možností je vícero. Někdo odstartuje svou pracovní kariéru, někteří vycestují do ciziny poznat jinou kulturu, jiné zvyky, vydělat si peníze a jiní si třeba založí rodinu. Avšak další možností je pokračovat dál ve studiu, zvyšovat svou životní dráhu a studovat vysokou školu. Změn v souvislosti s vysokoškolským studiem je nemálo. Studenti se musí naučit hospodařit s vlastním životem. Na vysoké škole studenti nejsou tak striktně pobízeni chodit na přednášky oproti střední škole, kde studenti museli chodit na všechny hodiny. Je tu více možností, jak vysokou školu studovat. Svou vlastní volbou, jak se budeme vzdělávat, žít, stravovat se a jiné, to je životní styl. Životní styl, který je pro každého jedince charakteristický a osobitý.

A. Životní styl

V nejširším významu, v jakém se pojem životní styl chápe, je způsob, jakým lidé žijí. Jde o vzdělávání, zábavu, cestování, práci, vzájemnou komunikaci, vyznávání a dodržování určitých hodnot apod. Abychom tuto charakteristiku zúžili, zaměříme se na nejobvyklejší sledovanou kombinaci v pojetí životního stylu, kterou je využívání volného času, některé aspekty životní úrovně nebo hodnotová hierarchie (Duffková, 2008).

Životní styl je individualizovaný a specifický pro daného jedince, i když má společné rysy s dalšími jedinci. Je typický pro danou životní etapu, ale obsahuje základy celoživotního stylu, který se podle jednotlivých životních etap dále modifikuje (Sak, 2000, str. 46).

Životní styl Machová definuje jako: „Styl zahrnující formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z nabízených možností a odmítat ty zdraví poškozující. Životní styl je charakterizován souhrou dobrovolného chování, výběrem, a životní situace, tedy možnostmi.“ (Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 16).

Česká socioložka Jana Duffková rozděluje životní styl jednotlivce a životní styl skupiny. Životním stylem jednotlivce je možné rozumět ve značné míře konzistentní životní způsob jednotlivce, jehož jednotlivé části si navzájem odpovídají, jsou ve vzájemném vztahu,

vycházejí z jednotného základu, mají společné jádro, resp. určitou jednotící linii, jednotný styl. Životní styl skupiny pak představuje do určité míry vyabstrahované, typické společné rysy životního způsobu, resp. jeho hlavních, určujících momentů, které jsou příznačné pro převážnou většinu členů nějaké skupiny (Kubátová, 2010, str. 13).

Kraus o životním stylu tvrdí, že životní styl se utváří v interakci osobních zvláštností člověka a dlouhodobých specifických nároků jako porovnání s několika typickými životními situacemi, jejichž zvládnutí při pravidelném opakování představuje typické znaky životního stylu. Mezi tyto znaky patří: kognitivní zhodnocení sebe sama a svého postavení ve světě, způsob prožívání, dále vztah k práci, odpočinku a pohybové aktivitě, zvládnutí sociální interakce a ego úroveň (Kraus, Poláčková, 2001, str. 153–154).

B. Životní způsob

Životní způsob je považován za obecnější pojem než životní styl (Kubátová, 2010). Dle Duffkové lze životní způsob charakterizovat jako systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických, charakteristických pro určitý subjekt (jedince či skupinu, společenství či společnost coby konkrétního nositele životního způsobu (Duffková, 2005).

Způsobem života ale také může být to, jakým rodinným životem žijeme, jak působíme v práci a jak pracujeme, či jak vychováváme a jsme vychováváni. Běžný člověk nám odpoví, že způsob života je způsob, jak se oblékáme, jak bydlíme, jak trávíme svůj volný čas, jak a kde pracujeme, co a kdy jíme, co si myslíme o světě a o sobě atd. (Kubátová, 2010, str. 12).

B. a J. Filipcovi, čeští sociologové, konstatovali, že životní způsob tvoří typické činnosti, kterými lidé různými způsoby uspokojují a rozvíjí své potřeby, dále komplex vztahů, které v těchto činnostech vznikají, a souhrn hodnot, norem a idejí, které jsou s těmito činnostmi spojeny (Filipcová, Filipec, 1972).

C. Životní sloh

Pojem životní sloh začal používat český architekt Karel Honzík již ve 40. letech 20. století. Tento pojem se nejprve objevil ve spojitosti s architekturou. Architekti postřehli, že je nutné navrhovat komplexně celé prostředí, nejen jednotlivou stavbu (Honzík, 1965; Kubátová, 2010).

Honzík architektonické pojetí životního slohu rozvedl. Domnívá se, že životní sloh je soustavou vzájemně vztahných životních forem, jimiž se projevuje život určité společnosti v určité historické situaci. Jsou to životní formy jednání, vztahů, vědomí a v neposlední řadě věcného prostředí, kterými se projevuje život společnosti a které určují povahu životního slohu (Honzík, 1965; Kubátová, 2010).

Honzík dělí životní formy na formy věcí a stavů. Formy věcí jsou formy věcného prostředí. Jsou to například krajiny, města, nábytek, stroje, hračky, plakáty apod. Někteří lidé žijí tím, že se pečlivě oblékají, upravují svůj byt, jejich životní sloh se omezuje na věcné prostředí. Formy stavů jsou určeny způsoby, jimiž lidé nazírají na svět, způsobem jejich práce, chováním, zvyky a mravy, gesty, řečí i mimikou. Formy stavů jsou tedy formy vztahů a jednání mezi lidmi (např. rodinné formy), formy reagování na skutečnost (např. smyslové formy), které Honzík označuje jako formy vědomí (Honzík, 1965; Kubátová, 2010).

Dle Honzíka se zabývání otázkou životního slohu znamená usilovat o poznání všech životních forem, všech dílčích stylů, jimiž se vyznačuje život. Neexistuje problém obytného domu bez problému bydlení, zvyků a vztahů mezi lidmi (Honzík, 1965).

Na základě definic můžeme usoudit, že pojmy životní styl a životní způsob je možné považovat za synonyma (Kubátová, 2010, str. 13). Oba pojmy nalezneme u mnoha autorů takto užity (Valjent, 2010, str. 7). Kubátová se domnívá, že není možné obecně vymezit obsah pojmů životní způsob a životní styl. Lze najít znaky, které odlišují obsahy těchto pojmů (Kubátová, 2010, str. 20).

Závěrem Kubátová prohlašuje, že všechny pojmy lze považovat za synonyma do okamžiku, dokud nejsou vymezeny obsahy konceptů, jež tato slova označují (Kubátová, 2010, str. 20).

Vzhledem k obsahu definice je v následujícím textu používán pojem životní styl.

Životní styl vysokoškolských studentů je svým způsobem specifický, protože jejich život prochází řadou nespočetných změn. Student vysoké školy má školní režim odlišný od režimu na střední či základní škole. Je charakterizován nepravidelnými přednáškami, novými přednášejícími, náročnějším studiem či zkouškovým obdobím, změnami v bydlení, novými spolužáky a zájmy spojenými se studiem.

D. životospráva

Zdravá životospráva zahrnuje rozumnou stravu, pitný režim, cvičení a psychickou pohodu (Kunová, 2005). Lidský organismus potřebuje ke správné funkci sacharidy, bílkoviny, tuky, vitaminy, minerální látky, tekutiny a mnoho dalších látek. Ve zdravé životosprávě to znamená potřebu všech výživných látek ve správném poměru a množství (Hauser, 2006).

2 VÝŽIVA V DĚTSTVÍ

2.1 Požadavky na výživu v dětství

Složení stravy má vliv na vývoj člověka již před jeho narozením. Výživa se podílí na růstu a vývoji, na rozvoji fyzické aktivity a psychických schopností a významně ovlivňuje zdravotní stav dítěte, který často předurčuje až do dospělého věku (Tláskal, 2007). Primárním faktem pro vytváření stravovacích návyků dítěte je stravování v rodině. Velkou zodpovědnost ve stravování v rodině nese matka, která se ve většině domácností stará o přípravu pokrmů. V každé rodině je způsob stravování, životní styl osobitý. Zvyky a někdy i zlozvyky osvojené z domova mohou být uplatňovány i v dospělosti.

V dětském věku dochází k nutriční preferenci ve výběru různých potravin a pokrmů. Správnou volbou mohou být děti chráněny před zdravotními obtížemi, jako je zubní kaz, obezita a časově vzdálená onemocnění, například osteoporóza, nádorová i kardiovaskulární onemocnění. Děti začínají život jako pasivní příjemci jídla, v další etapě nárokuje určitou kontrolu rodičů a končí jako bytost rozhodující o své výživě samostatně (Nevoral a kolektiv, 2003, str. 121).

U dítěte ve školním věku dochází k zahájení dalšího významného vývoje ve stravování, které zabezpečuje školní jídelna. Dochází k formování stravovacích návyků a ucelování si představ o vlastním stylu stravování. Školní jídelny by měly dětem poskytnout kvalitní stravu odpovídající jejich věku a zdravotnímu stavu. Zodpovídají za kvalitní a zdravotně nezávadné potraviny a garantují epidemiologickou bezpečnost při přípravě i podávání pokrmů (Svačina a kol., 2008, str. 326). Nemalým úkolem je také učit děti zdravým stravovacím návykům a slušnému chování při jídle.

Výživu dětí ve školním věku dělíme z biologického pohledu na mladší školní věk, starší školní věk a adolescenci.

Nutriční nároky dětí mladšího školního věku nejsou nijak výjimečné, jsou však nesmírně důležité pro utváření a akceptování zásad zdravé výživy. Školák si s jistou mírou samostatnosti začíná postupně a individuálně vybírat svou stravu. Negativním dopadem docházky do školy může být nesnídání a nedostatečný příjem tekutin během dopoledne. Jedná se o neurotizaci dítěte, která se promítá do výživy. Ve školách dnes této

problematice věnují velkou pozornost. Předškoláci mají malou kapacitu žaludku a střídavou chuť k jídlu, proto jejich strava by měla být podávána několikrát denně v menších porcích. V tomto věku je doporučováno jíst 5krát denně (Nevoral a kolektiv, 2003, str. 121).

Výživa v období dospívání musí zajistit zvýšené energetické nároky organismu a zabezpečit přísun všech důležitých živin. V České republice je rizikový příjem železa této skupiny dětí. U dívek jsou to problémy spojené s menstruačním cyklem a u chlapců je důležitý zvýšený příjem železa v důsledku stimulace erythropoézy pohlavními hormony, tedy pro tvorbu červených krvinek (Svačina a kol., 2008, str. 325–327).

Výživa dětí se liší od výživy dospělých tím, že slouží nejen k udržení života a funkcí organismu, ale především k zajištění růstu i zdravého vývoje organismu. Výživa je hybným činitelem všech metabolických procesů organismu. Při jejím nedostatku či nadbytku může dojít k porušení metabolických procesů a zdravého vývoje jak dítěte, tak dospělého člověka (Nevoral a kolektiv, 2003, str. 125). Další skutečnost rozdílu výživy je až na některé výjimky spíše ve velikosti porcí než v zastoupení jednotlivých potravin. Jedním z nejlepších způsobů jak vést dítě ke správné výživě je vlastní příklad. Důležitou roli hrají především ženy, jelikož zpravidla ovlivňují skladbu stravy celé rodiny, a vytvářejí tak správné či nesprávné stravovací zvyklosti dětí pro jejich budoucí život (Gregora, 2004).

Vliv rodiny na vývoj výživových zvyklostí dítěte

Vliv rodiny na postoj k jídlu a výživové zvyklosti mohou mít za následek genetické vlivy. Jedná se o některé fyziologické mechanismy či biochemické pochody spojené s příjmem vybraných živin či potravin. Vlastnosti osobnosti rodičů a jejich zájmy také přispívají k ovlivnění dítěte v tom, zda si oblíbí stejný pokrm jako rodiče, nebo ho dítě bude odmítat. Jako další vliv na postoj k jídlu jsou uvedeny výchovné metody rodičů, vliv sourozenců a ekonomická situace v rodině, její kulturní pozadí (Fraňková; Odehnal; Pařízková; 2000).

2. 2 Potřeba jednotlivých živin

Výživa je jedním z nejpodstatnějších vazebných mechanismů na vnější prostředí. Její velký význam se uplatňuje především v období růstu a vývoje. Při nedostatku či nadbytku některých živin může dojít k narušení zdravotního stavu dítěte (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).

Sacharidy

Sacharidy zajišťují příjem pohotové energie. Děti, protože se ve vyšší míře pohybují, potřebují poměrně více sacharidů než dospělí. U dětí je rizikový konzum sladkostí, jež pojídají mezi hlavními jídly. Ty spolu se slazenými nápoji přivádějí do organismu zbytečně mnoho sacharidů, čímž dochází ke vzniku zubního kazu a k obezitě. Zvláštní postavení zaujímá galaktóza potřebná pro výstavbu nervové tkáně. Potřeba sacharidů by měla být zajištěna škroby (brambory, celozrnný chléb) (Marádová, 2010, str. 170–171; Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 38–39; Gregora, 2004, str. 11–22; Nevoral a kolektiv, 2003, str. 127–129).

Bílkoviny

Bílkoviny představují základ výživy dítěte. Nejvyšší biologickou hodnotu pro novorozence má bílkovina mateřského mléka. Potřeba postupně klesá s věkem, v dětství 2 g/kg, v dospívání 1–1,5 g/kg a dále 0,80–1 g/kg hmotnosti v dospělosti. Vyváženost v příjmu bílkovin je velmi podstatná. Při nadbytečném příjmu bílkovin může dojít k narušení přirozeného vývoje. Při omezeném příjmu bílkovin až úplném vyloučení živočišných produktů, tedy při veganském způsobu stravování, hrozí riziko nedostatku esenciálních aminokyselin, železa, vápníku a vitamínu B₁₂ (Marádová, 2010, str. 170–171; Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 38–39; Gregora, 2004, str. 11–22; Nevoral a kolektiv, 2003, str. 127–129).

Tuky

Tuky jsou organické látky, které slouží jako zásobní energie a jsou stavební součástí buněčných membrán (Svačina a kol., 2008). Potřeba konzumu tuků je u dětí vysoká, v prvním roce života představuje 4 g/kg hmotnosti a je kryta hlavně mlékem. I přítomný cholesterol hraje ve vývoji svou podstatnou roli. Zastoupení nenasycených tuků ve výživě by mělo být nejvyšší z celkového příjmu tuků. Přívod esenciálních mastných kyselin

zabezpečují rostlinné a rybí tuky, jež jsou důležité pro metabolismus vitaminů rozpustných v tucích (Marádová, 2010, str. 170–171; Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 38–39; Gregora, 2004, str. 11–22; Nevoral a kolektiv, 2003, str. 127–129).

Voda

Dostatečný přísun tekutin je u dětí nepostradatelný, neboť mají vyšší obsah vody v tkáních a stávají se labilní vůči větším výkyvům příjmu tekutin. Pitný režim dítěte předškolního a školního věku by měl denně být 1,5–2 l vhodných tekutin (ovocné a zeleninové šťávy, minerálky, voda, čaje) (Marádová, 2010, str. 170–171; Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 38–39; Gregora, 2004, str. 11–22; Nevoral a kolektiv, 2003, str. 127–129).

Vitaminy a minerální látky

Nezbytný je v dětském věku přísun minerálů, zejména vápníku, jenž je nepostradatelný pro zrání a metabolismus kostní tkáně, funkci nervového a svalového aparátu a metabolismu řady hormonů, dále fosforu, hořčíku, draslíku, sodíku a železa, to plní důležitou funkci při tvorbě krevního barviva. Celková potřeba minerálů je u dětí kryta obvyklou pestrou stravou.

Dětský organismus klade na přísun vitaminů velké nároky, proto je vhodné do denního jídelníčku zařazovat syrové ovoce a zeleninu, hlavně kvůli vitamínu A a C (Marádová, 2010, str. 170–171; Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 38–39; Gregora, 2004, str. 11–22; Nevoral a kolektiv, 2003, str. 127–129).

3 VÝŽIVA V DOSPĚLOSTI

Člověk potřebuje energii k zajištění své činnosti a látky k výstavbě orgánů, jež musí získávat potravou. Přijímaná strava ovlivňuje jak tělesnou, tak duševní zdatnost lidského organismu. Strava by měla být vyvážená z hlediska kvalitativního i kvantitativního.

Z kvantitativního hlediska výživa musí zajišťovat příjem energie na úkor jejího výdeje. Z kvalitativního hlediska by strava měla být vyvážená a rozmanitá pro zajištění dostatečného a vyváženého přísunu živin, vitaminů, minerálů i vody (Machová, Kubátová a kol., 2009).

Výživa dospělých je velmi úzce spojena s výživou v dětství, jedná se o odraz jejího vývoje. Rodiče při výchově svých dětí si většinou uchovávají názory a zvyklosti, podle kterých byli sami vychováni. Dochází k fixaci vzorců chování z dětství do dospělosti (Gregora, 2004).

Jako velký problém je popsán vliv agresivních a často nepravdivých reklam. Ty se zaměřují především na nabídku sladkostí, alkoholu a slaných pochoutek. Avšak mezi těmito reklamovanými druhy lze nalézt i zdravé potraviny, speciálně mléčné nápoje obohacené o probiotickou kulturu. (Fořt, 2007).

Realizace zdravé stravy je uvedena jako další determinant stravování dospělého člověka. Lidé nemají dostatek času a někdy i příležitosti sehnat a zaplatit ingredience receptů uvedených v různých časopisech a kuchařkách, takže ztratí nadšení. V jiných případech se pokusí o přípravu stravy, ale jídlo není chutné, a tak opět ztratí zájem do vaření (Fořt, 2007).

Bílkoviny

Složení bílkovin

Bílkoviny, jinak nazývané proteiny nebo makromolekulární látky, jsou složeny z polypeptidového řetězce, jehož základní stavební jednotkou jsou aminokyseliny. Ty dělíme na esenciální, pro organismus nezbytné, na něž je člověk odkázán v příjmu potravou, a neesenciální, postradatelné, jež organismus také potřebuje, ale dokáže si je sám vytvořit. Esenciální aminokyseliny nalezneme v potravinách živočišného původu (maso, mléko, vejce). Bílkoviny v těchto potravinách nazýváme plnohodnotné. Rostlinné bílkoviny neobsahují všechny esenciální aminokyseliny a představujeme je jako

neplnohodnotné. Správný poměr živočišných a rostlinných bílkovin v potravě by měl být 1 : 1.

Bílkoviny dělíme na jednoduché, jež jsou tvořené pouze řetězci aminokyselin, a složené, ty obsahují látky nebílkovinné povahy (například metaloproteiny obsahují kov) (Marádová, 2010, str. 34–60; Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 18–28; Kunová, 2004, str. 16–20; Astl, Astlová, Marková, 2009).

Funkce bílkovin

Bílkoviny jsou stavební materiál pro růst a stálou regeneraci tělesných tkání. Nejpočetnější skupinu tvoří enzymy, jsou to biokatalyzátory biochemických reakcí. Dále jsou potřebné pro tvorbu trávicích šťáv, hormonů, vitaminů, ochranných látek a krevního barviva. Bílkoviny výrazně ovlivňují metabolismus, podílí se na udržení plodnosti, působí na činnost vyšší nervové soustavy, napomáhají udržet stálost vnitřního prostředí – homeostázu. Také mohou být využity jako zdroj energie, například při delším hladovění, kdy potrava obsahuje málo sacharidů (například u mentální anorexie), jsou odbourávány bílkoviny vlastního těla (Marádová, 2010, str. 34–60; Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 18–28; Kunová, 2004, str. 16–20; Astl, Astlová, Marková, 2009).

Příjem bílkovin

Doporučená denní dávka bílkovin by měla uhradit 10–15 % energetické potřeby organismu. Dospělému zdravému člověku je doporučen příjem bílkovin až 1 g/kg/den. Zabezpečení vyššího příjmu bílkovin by mělo být důležité u dětí, těhotných žen, lidí v rekonvalescenci, sportovců apod. Při příjmu živočišných bílkovin omezujeme sůl a jiné chuťové přísady. Přinejmenším jednou týdně by měla být do jídelníčku zařazena strava pouze rostlinného původu s výrazným podílem vlákniny. Pozornost věnujeme příjmu bílkovin s tuky, kdy dáváme přednost drůbežímu a rybímu masu a jako tepelnou úpravu pokrmů upřednostňujeme vaření a dušení (Marádová, 2010, str. 34–60; Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 18–28; Kunová, 2004, str. 16–20; Astl, Astlová, Marková, 2009).

Zdroje bílkovin

Proteiny obsahují různé zdroje z živočišné i rostlinné říše. Při výběru výrobků posuzujeme nejen celkové množství, ale i kvalitu. Bohatým zdrojem bílkovin je maso (20 %), plnotučné mléko (3,3 %), sýry (až 24 %), vejce (13 %) a luštěniny (24 %). Za středně bohatý zdroj

považujeme pšeničnou mouku (10,4 %), žitnou mouku (7,6 %) a ovesné vločky (9 %). Malé množství bílkovin obsahuje ovoce, zelenina a brambory.

Bílkovinné koncentráty s 50–90 % bílkovin vyráběné z nižších i vyšších rostlin jsou sójové analogy masa, mléka a mléčných výrobků. V domácnosti lze vyrobit z pšeničné mouky seitan, upotřebitelný v makrobiotické a vegetariánské stravě jako náhražku masa (Marádová, 2010, str. 34–60; Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 18–28; Kunová, 2004, str. 16–20; Astl, Astlová, Marková, 2009).

Tuky

Složení tuků

Tuky neboli lipidy řadíme mezi pravé tuky. Jsou to estery vyšších mastných kyselin a glycerolu. O jejich vlastnostech rozhoduje složení mastné kyseliny. Podle počtu dvojných (nenasycených) vazeb mezi atomy uhlíku v řetězci rozlišujeme mastné kyseliny nasycené, mononenasycené a polynenasycené. Tuky nasycených mastných kyselin jsou při pokojové teplotě tuhé, nenasyčené mastné kyseliny jsou součástí tekutých olejů (Marádová, 2010, str. 34–60; Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 18–28; Kunová, 2004, str. 21–26; Astl, Astlová, Marková, 2009, str. 153–155).

Rozdělení tuků

Tuky dělíme z hlediska výživy na rostlinné a živočišné. Mezi rostlinné tuky řadíme margaríny a pomazánkové tuky, které byly vyvinuty jako náhražka másla. Dále sem patří rostlinné oleje, například slunečnicový, olivový nebo řepkový, pokrmové tuky, jež jsou označovány za stoprocentní, dalšími v řadě jsou šlehané tuky, vhodné na smažení, a nakonec tuky s vysokým obsahem nasycených mastných kyselin – palmojádrový, kokosový a kakaové máslo. Do živočišných tuků patří vepřové a drůbeží sádlo, máslo a lůj. Vhodné by bylo více používat mléčný tuk, který je z dietetického hlediska hodnotný, navíc obsahuje vysoké procento lehce stravitelných mastných kyselin s nízkým počtem uhlíků a je zdrojem vitaminů rozpustných v tucích (Marádová, 2010, str. 34–60; Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 18–28; Kunová, 2004, str. 21–26; Astl, Astlová, Marková, 2009, str. 153–155).

Funkce tuků

Lipidy tvoří nejbohatší zdroje energie s mnohostranným významem. Plní úlohu zásobních látek v buňkách podkožního tukového vaziva a tukové tkáně kolem některých orgánů pro případ zvýšené energetické potřeby, mají vysokou sytivou hodnotu, dodávají pokrmům chuť a zlepšují konzistenci potravin. Tuky umožňují vstřebávání vitaminů rozpustných v tucích – A, D, E, K (Marádová, 2010, str. 34–60; Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 18–28; Kunová, 2004, str. 21–26; Astl, Astlová, Marková, 2009, str. 153–155).

Příjem tuků

Doporučná denní dávka příjmu tuků by neměla přesahovat 30 %. Nezbytnost tuků závisí na fyziologickém stavu organismu, věku, výživových zvyklostech i klimatických podmínkách. Při vyšším pracovním zatížení může dojít ke zvýšení příjmu až o 100 %. Bezpečná denní dávka tuku je 0,8–1 g na 1 kg tělesné hmotnosti dospělého člověka. Při spotřebě tuků je třeba zvážit tzv. skryté tuky. Ty jsou obsaženy v mase, mléce a jiných potravinách. Prívod nasycených, mononenasycených a polynenasycených mastných kyselin by měl být v poměru 1 : 1,4 : 0,6 (Marádová, 2010, str. 34–60; Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 18–28; Kunová, 2004, str. 21–26; Astl, Astlová, Marková, 2009, str. 153–155).

Výživová hodnota tuků

Nejvyšší biologickou hodnotu mají přírodní za studena lisované oleje spolu s máslem. Hydrogenované tuky mají hodnotu nižší. Vliv na nutriční hodnotu má čerstvost výrobku, způsob skladování a technologické postupy při přípravě pokrmů.

Stravitelnost tuků činí 92 %. Dříve se hodnota posuzovala dle teploty tání. Tuky do 12 uhlíků jsou dobře stravitelné. Do této skupiny řadíme například máslo. K ideálním zdrojům vitaminů A a D patří tuky obsažené ve žloutku a másle. Olej z obilných klíčků obsahuje vitamin E, v jaterním tuku tresky se nachází vitamin D.

Esenciální mastné kyseliny s 18 až 22 atomy uhlíku mají specificky uspořádané dvojně vazby v molekule. Dle tohoto specifika dělíme esenciální mastné kyseliny na řady N-6 (kyselina linolová) a N-3 (kyselina linolenová). Rovnovážný poměr N-6 : N-3 = maximálně 5 : 1 (Marádová, 2010, str. 34-60; Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 18–28; Kunová, 2004, str. 21–26; Astl, Astlová, Marková, 2009, str. 153–155).

Sacharidy

Rozdělení sacharidů

Dle obsažených sacharidových jednotek dělíme sacharidy na monosacharidy – jednoduché sacharidy, do kterých řadíme pentózy (ribóza) a hexózy (glukóza, fruktóza, galaktóza, manóza), dále na oligosacharidy – složené sacharidy, které jsou složeny ze dvou jednoduchých sacharidů, například sacharóza, laktóza a maltóza, a na polysacharidy – složené sacharidy, jež obsahují tři a více jednoduchých sacharidů. Sem patří rostlinný a živočišný škrob či celulóza (Marádová, 2010, str. 34–60; Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 18–28; Kunová, 2004, str. 27–30).

Funkce sacharidů

Sacharidy plní funkci pohotového a snadno dostupného zdroje energie. Denně přijatou stravou poskytují 50–65 % energie. Sílu dodávají pro svalovou práci, endergonické reakce i k udržení stálé tělesné teploty. Jsou základními stavebními jednotkami buněk, čímž je chrání před vnějšími vlivy. Některé jsou součástí enzymů. Zvyšují peristaltiku střev a působí na střevní mikroflóru. Neodmyslitelně se využívají pro sladkou chuť (Marádová, 2010, str. 34–60; Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 18–28; Kunová, 2004, str. 27–30).

Příjem sacharidů

U dospělých by měl být podíl sacharidů více než 60 % energetického příjmu. Dávka závisí zejména na fyzické aktivitě a věku jedince. Současný příjem sacharidů je nadměrný a vede ke vzniku otylosti. Většina lidí přijímá 100–300g sacharidů denně. Při nedostatku sacharidů dochází k odbourávání tukových zásob, avšak při extrémně nízkém příjmu sacharidů ubývá svalová hmota a překyseluje se organismus (Marádová, 2010, str. 34–60; Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 18–28; Kunová, 2004, str. 27–30).

Významné sacharidy

Jednotlivé druhy sacharidů nejsou v potravě zastoupeny rovnoměrně. Jsou stálou složkou všech buněk. V rostlinných pletivech tvoří 85–90 % sušiny.

Mezi významné sacharidy patří sacharóza (řepný a třtinový cukr), je používána jako univerzální sladidlo. Při zvyšování spotřeby navozuje nezdravou tendenci vývoje výživy,

jelikož neobsahuje žádné výživově cenné komponenty. Glukóza (hroznový cukr) je sacharid, který se vyskytuje společně s fruktózou ve sladkých plodech a medu. Fruktóza (ovocný cukr) je sacharid sladší než glukóza. Jeho přednost spočívá v tom, že kvasí ve zralém ovoci. Med je směs glukózy a fruktózy. Jeho předními vlastnostmi jsou antibiotické a dietetické vlastnosti (Marádová, 2010, str. 34–60; Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 18–28; Kunová, 2004, str. 27–30).

Zdroje sacharidů

Nejvýznamnějšími zdroji sacharidů jsou potraviny rostlinného původu. Obsah sacharidů v sušině je v obilovinách 65–90 %, v bramborách 80 %, luštěninách 70 %, v ovoci a zelenině 90 %. Mléko a mléčné výrobky obsahují 30–50 % sacharidů (Marádová, 2010, str. 34–60; Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 18–28; Kunová, 2004, str. 27–30).

Voda

Funkce vody

Voda plní v organismu mnoho funkcí. Lidský organismus je z ní složen asi z 60–70 %. Voda slouží jako rozpouštědlo, transportní prostředek, přispívá k udržení stálé tělesné teploty a je podmínkou chemických reakcí v organismu. Pomocí vody dochází k vstřebávání látek z krve do tkání, vylučování odpadních látek ledvinami a k celé látkové přeměně (Marádová, 2010, str. 34–60; Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 18–28).

Příjem a výdej vody

Vodu přijímáme jak v nápojích, tak i v podané potravě. Malá část vody vzniká i při metabolismu živin. K jejímu vstřebávání dochází ve střevech, kde koluje vrátnicovou žílou do jater a dále do celého krevního oběhu. Nadbytek vody se vylučuje ledvinami, pocením, plícemi a část stolicí. Příjem a výdej vody by měl být v rovnováze a její celkový obsah v těle stálý. Denní potřeba závisí na věku, tělesné hmotnosti a teplotě prostředí.

Pokud je příjem vody větší, dojde k většímu výdeji ledvinami. Při nadbytku vody v těle se objevují otoky, v opačném případě dochází k dehydrataci. Její příčinou může být nadměrné pocení, chronické i akutní průjmy a zvracení. Velké nebezpečí hrozí při dehydrataci dětí, kdy ztráta 20 % vody může být smrtelná (Marádová, 2010, str. 34–60; Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 18–28).

3. 1 Zásady správné výživy dospělých

Zásady správné výživy jsou modifikovány z aktuální situace určité věkové skupiny, ale i dle národních stravovacích zvyklostí. Rozhodující zásadou správné výživy je pestrá strava. Jednotlivé zásady správné výživy jsou vypracovány z publikace „Výživa a hygiena ve stravovacích službách“ a rozděleny do jednotlivých bodů.

1. Konzumovat pestrou stravu pro zaručení dostatečného a vyváženého příjmu živin, vitaminů, minerálních látek i ostatních látek tělu prospěšných.
2. Snažit se o udržení stálé tělesné váhy a v případě potíží s nadváhou omezit energetický příjem, zvýšit příjem zeleniny a začlenit pravidelný pohyb do svého života.
3. Při výběru potravin věnovat pozornost potravinám s nízkým obsahem tuku, zejména živočišného. Omezit maštění, snížit konzum uzenin, tučného masa a máslových moučníků.
4. Přidávat do svého jídelníčku více zeleniny, ovoce a příloh, zejména obilovin a luštěnin, konzumovat zeleninu jako přílohu ke každému jídlu, moučníky nahradit ovocem a ořechy a začlenit do stravy celozrnné výrobky.
5. Omezit sůl.
6. Snížit konzumaci rafinovaného cukru, sladkostí a slazených nápojů.
7. Přijímat dostatečné množství tekutin, alespoň 2,5 l denně nápojů rozmanitých druhů – čaje, přírodní vody, neslazené ředěné přírodní džusy.
8. Vyhýbat se nápojům s obsahem cukru a alkoholu (Marádová, 2010, str. 191).

3. 2 Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR

Výživa a způsob stravování má vliv nejen na zdraví jedince, ale odráží se ve vývoji celé společnosti. Problematiku výživy je třeba percipovat i v celospolečenském měřítku – jako výživu obyvatelstva (Marádová, 2010, str. 8).

Předsednictvo Společnosti pro racionální výživu, dnes Společnost pro výživu, vydalo v České republice první výživová doporučení s názvem „Směry výživy obyvatelstva ČSR“ v roce 1986 a v roce 1989 jejich inovovanou formu. V roce 1994 byla Radou výživy Ministerstva zdravotnictví České republiky vypracována doporučení o výživě zdravého

obyvatelstva „Jezte zdravě, žijte zdravě“. Další aktualizace od té doby zrealizována nebyla. V listopadu roku 2004 vydala Společnost pro výživu inovovaná doporučení pro obyvatelstvo České republiky.

V dnešní době přežívá v České republice vysoký, v řadě případů předčasný výskyt neinfekčních onemocnění hromadného výskytu. Jedná se zejména o aterosklerózu s různými orgánovými komplikacemi, hypertenzi, nádory, především plic a tlustého střeva, obezitu, diabetu II. typu, dnu, osteoporózu a další choroby, které zvyšují nemocnost a zvláště pak úmrtnost naší populace proti jiným zemím. V řadě příčin, jež mají za následek tento stav, má velký význam nesprávná výživa (Dostálová a kol., 2012; Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 36–38).

Následná výživová doporučení jsou zpracována do jednotlivých přehledných bodů z publikace „Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky“ (Dostálová a kol., 2012; Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 36–38).

V souladu s výživovými cíli pro Evropu, které stanovil Regionální úřad pro Evropu WHO, by mělo být dosaženo následujících změn:

- Upravit celkový energetický příjem u jednotlivých populačních skupin v spojitosti s pohybovým režimem tak, aby bylo dosaženo rovnováhy mezi energetickým příjmem a výdejem pro udržení optimální tělesné hmotnosti v rozmezí BMI 20-25.
- Snížit příjem tuku u dospělé populace tak, aby celkový podíl tuku v energetickém příjmu nepřekročil 30 % optimální energetické hodnoty (tzn. u lehce pracujících dospělých cca 70 g na den), u vyššího energetického výdeje 35 %.
- Dosáhnout podílu nasycených, monoenoových a polyenoových mastných kyselin <1:1,4:>0,6 v celkové dávce tuku, poměru mastných kyselin řady n-6:n-3 maximálně 5:1 a příjmu transnenasycených mastných kyselin do 2 % celkového energetického příjmu.
- Snížit příjem cholesterolu na maximálně 300 mg za den (s optimem 100 mg na 1000 kcal).
- Snížit spotřebu jednoduchých cukrů na maximálně 10 % celkové energetické dávky (tzn. u dospělých lehce pracujících cca 60 g na den), zvýšit podíl polysacharidů.

- Snížit spotřebu kuchyňské soli, NaCl, na 5–7 g za den a preferovat používání soli obohacené jódem.
- Zvýšit příjem kyseliny askorbové, vitamínu C, na 100 mg denně.
- Zvýšit příjem vlákniny na 30 g za den.
- Zvýšit příjem dalších ochranných látek - minerálních, vitaminů a dalších přírodních nutrientů, které by zajistily odpovídající antioxidační aktivitu a další ochranné procesy v organismu (hlavně Zn, Se, Ca, J, Cr, karoteny, vitamin E, ochranné látky obsažených v zelenině apod.).

Transformace ve spotřebě potravin

- Snížit příjem živočišných tuků a zvýšit podíl rostlinných olejů v celkové dávce tuku, z rostlinných olejů zvláště olivový a řepkový, pokud možno bez tepelné úpravy pro zajištění optimálního složení mastných kyselin přijímaného tuku.
- Zvýšit spotřebu zeleniny a ovoce včetně ořechů (vzhledem k vysokému obsahu tuku musí být příjem ořechů v souladu s příjmem ostatních zdrojů tuku, aby nedošlo k překročení celkového příjmu tuku) se zřetelem k přívodu ochranných látek, významných v prevenci nádorových i kardiovaskulárních onemocnění, avšak i ve vztahu ke snižování přívodu energie a zvýšení obsahu vlákniny ve stravě. Denní příjem zeleniny a ovoce by měl dosahovat až 600 g, včetně zeleniny tepelně upravené, přičemž poměr zeleniny a ovoce by měl být cca 2:1.
- Zvýšit spotřebu luštěnin, bohatého zdroje kvalitních rostlinných bílkovin s nízkým obsahem tuku, nízkým glykemickým indexem a vysokým obsahem ochranných látek.
- Zvýšit spotřebu výrobků z obilovin s vyšším podílem složek celého zrna (snížení příjmu energie a zvýšení příjmu ochranných látek).
- Výrazně zvýšit spotřebu ryb a rybích výrobků, zejména mořských, s ohledem na významné postavení této potravinové komodity v intervenčních nutričních opatřeních v prevenci kardiovaskulárních chorob a chorob z nedostatku jódu.
- Snížit spotřebu živočišných potravin s vysokým podílem tuku (např. vepřový bok, plnotučné mléko a mléčné výrobky s vysokým obsahem tuku, uzeniny, lahůdkářské výrobky, některé cukrářské výrobky, trvanlivé a jemné pečivo atd.).

- Snížit spotřebu vajec na cca 200 kusů ročně, což odpovídá nejvýše 4 kusy týdně.
- Zajistit správný pitný režim, především u dětí a starých osob – denní příjem minimálně 1,5 až 2 litrů vhodných druhů nápojů (při zvýšené fyzické námaze nebo zvýšené teplotě okolí přiměřeně více), upřednostňovat nápoje neslazené cukrem, nejlépe s přirozenou ovocnou složkou.
- Alkoholické nápoje je nutno konzumovat umírněně, aby denní příjem alkoholu nepřekročil u mužů 30 g (přibližně 0,3 l vína nebo 0,8 l piva nebo 0,07 l lihoviny), u žen 20 g (přibližně 0,2 l vína nebo 0,5 l piva nebo 0,05 l lihoviny).

Změny v kulinářské technologii

- Racionálně připravovat stravu, zejména snižovat ztráty vitaminů a jiných ochranných látek. Preferovat vaření a dušení, jež zamezí zvýšenému příjmu tuku ze smažených či fritovaných pokrmů a zvýšenému příjmu toxických produktů vznikajících při smažení, pečení a grilování, především u potravin s vyšším podílem živočišných bílkovin (maso, ryby).
- Preferovat technologie s nižším množstvím přidaného tuku a volit vhodný druh tuku podle druhu technologického postupu.
- Zachovávat dostatečný podíl syrové stravy, zejména zeleniny a ovoce.
- Zvýšit spotřebu zeleninových salátů, především s přidavkem olivového nebo řepkového oleje a rozšířit sortiment zeleninových a luštěninových pokrmů.
- Doplnovat stravu vhodnými doplňky nebo obohacenými potravinami (např. používat sůl s jódem) při zjištění výrazného nedostatku některých nutričních faktorů.

Oblast výroby potravin

- Snížit obsah transmastných kyselin v jedlých tucích i ve výrobcích, kde se jedlé tuky používají.
- Snížit obsah cukru v nápojích a některých potravinách, např. v džemech, kompotech, ale i v některých druzích pečiva, cukrářských výrobcích a zmrzlině.
- Rozšířit výběr výrobků z obilovin s vyšším podílem složek celého zrna.

- Udržet, eventuálně ještě rozšířit nabídku mléčných výrobků s nízkým obsahem mléčného tuku, zejména zakysaných mléčných výrobků.
- Rozšířit nabídku zeleninových salátů, zejména čerstvých.
- Rozšířit nabídku luštěnin, zejména připravených pro rychlou kulinární úpravu.
- Rozšířit výběr potravin s nižším obsahem soli.
- K výrobě potravin používat sůl s jódem.
- Zajistit odpovídající označování potravin se všemi informacemi, které jsou pro spotřebitele rozhodující k usměrňování jeho výživy.

Základní požadavky

Primárním nárokem je přirozeně dosažení všech parametrů zdravotní nezávadnosti potravin a pokrmů při zachování principů bezpečnosti potravin. Nutné je dodržovat správný stravovací režim. Správným stravovacím režimem rozumíme jíst pravidelně, tzn. tři hlavní denní jídla s maximálním energetickým obsahem. Snídaně 20 %, oběd 35 %, večeře 30 % a dopolední a odpolední svačina maximálně 5–10 %. Mezi jednotlivými denními jídly by měla být pauza přibližně 3 hodiny. Při tvorbě jídelníčku je třeba věnovat pozornost jak výběru potravin, tak jejich úpravě. Strava by měla být dostatečně pestrá a přiměřená věku, fyzickému zatížení a zdravotnímu stavu. A v neposlední řadě je důležité dodržovat pitný režim s denním příjmem 1,5–2 l tekutin (Dostálová a kol., 2012; Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 36–38).

4 SPOLEČNÉ STRAVOVÁNÍ

Vývoj stravovacích návyků vzniká v raném mládí a spolu s rodinou a školou ovlivňuje názor na způsob výživy. Mezi společné stravování se řadí stravování v rodině, stravování ve škole, ale i závodní stravování v jídelnách, bufetech a jiných podobných zařízeních.

4. 1 Stravování v rodině

Výchova ke správné výživě představuje důležitou složku výchovy v rodině. Při ní by rodiče měli dbát na některá pravidla. Jedná se o správné technologické postupy přípravy jídel, při níž je důležité maximálně zachovat jejich nutriční hodnotu. Problémem dnešní doby je nedostatek času na přípravu jídel a při úzkém výběru potravin dochází k nepříznivému vlivu na dítě. Stává se tomu, pokud se má dítě přizpůsobit novým jídlům při příchodu do školy i v pozdějším životě. Dalším pravidlem ve správné nutriční výchově je šetrnost v zacházení s potravinami. Velký problém činí nepravidelnost v jídle celé rodiny. Jedná se o nepravidelný celodenní režim. Během dne dochází k hladovění, v jehož důsledku může dojít k poklesu glukózy v krvi, a tím k únavě a dalším zdravotním potížím. Také nesprávné stravovací návyky neodpovídají správné výživě. V některých rodinách rodiče dopřávají dětem tučná jídla a jídla s velkým obsahem cukru a soli. Dalšími faktory jsou jak nevhodné postoje rodičů při jídle, tak jejich nedobré chování (řešení rodinných sporů), i nedostatek kultury stolování. Jelikož děti rády napodobují rodiče, hrozí hlavně u dívek riziko extrémních diet. Nejedná se pouze o redukční diety všeho typu, ale i o přísné vegetariánství a makrobiotiku. Posledním pravidlem je respektování věkových a vývojových zákonitostí a individuality dítěte (Fraňková; Odehnal; Pařízková; 2000).

4. 2 Školní stravování

Školní stravování vede děti ke zdravému způsobu výživy a směřuje k naučení pravidelného přísunu živin. Počátky školního stravování nalezneme již u dětí v mateřské školce. Děti zde snídají, svačí a obědvají. Učí se hlavním stravovacím návykům, zásadním pro jejich další nutriční vývoj. Dále dochází k formování školního stravování na základní škole, kde děti dochází na obědy do školní jídelny. Tato alternativa je nabízena i studentům středních škol. Někteří studenti středních škol mají možnost bydlet na internátě, kde jídelny nabízí celodenní stravování, tedy snídane, svačiny, obědy a večeře.

Školní stravování má své pokračování nejen pro studenty. Závodní jídelny nabízí možnost stravování dospělým. Existují závodní jídelny, kam může chodit nejširší veřejnost, takže i vysokoškolští studenti. Lze předpokládat, že ti studenti, kteří byli zvyklí na stravování ve školní jídelně, budou vyhledávat stravování na stejné úrovni. Budou se stravovat v menze nebo v podobném zařízení, jako je školní jídelna.

4. 2. 1 Vývoj školního stravování

Školní stravování tvoří významnou složku celodenního stravování žáků a studentů. Ve školních jídelnách v ČR se denně stravuje cca 1 354 000 žáků. Tímto je pokryto 35–60 % jejich denní stravy. Školní stravování, způsob kompletního servisu stravování žáků mimo domov, je v rámci EU i světa unikátní (Slavíková a kol., 2010, str. 77).

První rysy školního stravování se v České republice objevily krátce po druhé světové válce s cílem zlepšit celkový zdravotní stav dětí. Došlo ke zřízení tzv. „polévkových ústavů“, kde žáci dostávali přesnídávky, což byly většinou polévky (bramborová, hrachová, kroupová, krupicová...) nebo i kakao s přídavkem sušeného vejce (Šulcová; Strosserová 2008).

Na přelomu 40. a 50. let vznikly první školní jídelny z iniciativy obcí a škol. Péče o školní stravování připadla do kompetencí tehdejšího ministerstva školství, které vydalo v letech 1953 a 1963 dvě vyhlášky. První vyhláškou v roce 1953 byly stanoveny odpovědné orgány za zřízení a provoz školních jídelen, výše finančních norem na nákup potravin a poplatky za stravování včetně systému slev, kdy rodiče hradili pouze náklady na potraviny. V roce 1963 byly specifikovány výživové normy pro školní stravování podle věkových skupin dětí a délky jejich pobytu ve škole nebo jiném školním zařízení (Šulcová, Strosserová, 2008; Šulcová, 2008).

Ustavení krajského inspektora

Postupem času byla vyhlášena funkce krajského inspektora školního stravování a později byla zřízena krajská a okresní střediska školního stravování. Ta měla za úkol pečovat o rozvoj školního stravování, zvyšovat kvalifikaci pracovníků jídelen, soustavně s nimi pracovat a dohlížet na plnění úkolů školních jídelen. Střediska vytvářela praktický příklad školy správné výživy a dohlížela, aby byly děti dobře živěné. Objevuje se i učební obor, kuchař pro potřeby školního stravování (Šulcová, Strosserová, 2008; Šulcová, 2008).

Provoz školní jídelny

Školní jídelny dříve nebyly součástí škol, pouze se školami spolupracovaly. Poplatky, které se za obědy vybíraly, sloužily výhradně k nákupu potravin a jejich výše byla závislá na sociální situaci rodiny. Další výdaje na provoz jídelny byly hrazeny ze státního rozpočtu, případně z rozpočtu obcí. Jídelny byly budovány především v souvislosti s výstavbou sídlišť a zvýšenou porodností v 60. a zvláště 70. letech.

Problémem bylo zajištění kvality připravované stravy. Poplatky za stravování pokryly výživové normy asi ze 70 %. Na jakosti se podepsal zejména nedostatek výkonného strojního i varného vybavení jídelen, problematické zásobování potravinami, jejich kvalitou a šíří sortimentu. Ke zlepšení školního stravování nepřispívala ani politická nelibost zatížit rodiče sebemenším zvýšením poplatků, aby se dosáhlo výživového optima.

Přesto bylo postupně vybudováno více než 10 tisíc školních jídelen, ve kterých se stravovalo 100 % dětí mateřských škol, více než 90 % žáků základních a 65 % studentů středních škol. Podíl dospělých strávníků činil z celkového počtu stravovaných osob jen asi 9 %. Stravování bylo umožněno pouze pracovníkům škol a školních zařízení. Po roce 1990 se podařilo upravit poplatky za stravování od rodičů tak, aby bylo dosaženo uplatnění doporučených výživových dávek (Šulcová, Strosserová, 2008; Šulcová, 2008).

Nutriční požadavky

Nutriční požadavky na školní stravování jsou uvedeny ve vyhlášce MŠMT č. 107/2005 Sb., o školním stravování, v podání spotřebních košů (Slavíková a kol., 2010, str. 77-78). Vyhláška platí dodnes. Spotřební koš vyjadřuje průměrnou měsíční spotřebu potravin podle věkových kategorií strávníků a připravovaných denních jídel. Stal se i měřítkem pestrosti stravy. Prostřednictvím košů se pozornosti dostává spotřeba masa, ryb, mléka, mléčných výrobků, zeleniny, ovoce, brambor, luštěnin, cukru a tuku. Plnění spotřebního koše sleduje Česká školní inspekce (Slavíková a kol., 2010, str. 78; Šulcová, Strosserová, 2008; Šulcová, 2008).

Metodické řízení školní jídelny

Příprava pokrmů ve školních jídelnách se vždy řídila speciálními pokyny, které jsou pod vedením ministerstva školství a ve spolupráci se Společností pro výživu opakovaně novelizovány a modernizovány (Šulcová, 2008). Metodickou pomoc poskytuje téměř

výhradně Společnost pro výživu - Zpravodaj školního stravování, konference, kurzy, receptury (Šulcová, Strosserová, 2008). Od roku 2005 je Českou inspekcí tolerována odchylka 25 %, až na tuky, kde množství volných tuků představuje horní hranici, jež lze pouze snižovat. Množství zeleniny, ovoce a luštěnin se pohybuje v dolní hranici spotřeby. Toto rozhraní je potřeba zvýšit (Slavíková a kol., 2010, str. 78).

4. 2. 2 Funkce školního stravování

Jedním z cílů, tedy i funkcí školního stravování je bezpochyby sytící úloha. Mnoho průzkumů dokazuje, že právě oběd ve školní jídelně představuje často jediné teplé jídlo dětí za den. Dalším úkolem je zdravotně výživová funkce. Jídelny musí dodržovat přísná a aktuální kritéria na plnění doporučených denních dávek a hygienické předpisy. V neposlední řadě plní výchovnou funkci. Snaha o pestrou, zdravou a věku odpovídající stravu je úmysl pro vychovávání ke zdravému životnímu stylu a základy stolování ve společnosti (Šulcová, Strosserová, 2008).

4. 2. 3 Zajištění hygienických požadavků ve stravovacích službách

Všechny provozovny ve stravovacích službách, do nichž patří školní jídelny, se musí řídit velmi přísnými hygienickými pravidly a výrobními postupy při přípravě pokrmů. Aby tyto podmínky mohly plnit, musí mít vypracovaný systém kritických bodů HACCP, jenž zaručuje kvalitu připravované stravy. S tímto systémem kritických bodů můžeme jídelny považovat za špičková pracoviště.

Systém HACCP , mezinárodní označení pro „Hazard Analysis and Critical Control Point“, je uspořádání, jehož kvalifikované používání vede k minimalizaci, popřípadě až k vyloučení možných onemocnění či zdravotních poškození konzumentů potravin.

HACCP zakládá na znalostech kritických bodů, tj. bodů, kde je největší možnost, resp. pravděpodobnost kontaminace potravního řetězce, ať již mikrobiologická, chemická či fyzikální. Tyto body se stávají nejdůležitějším kontrolním místem, které je monitorováno a vyhodnocováno, resp. řízeno tak, aby možná kontaminace byla vyloučena.

Zařazuje se sem např. dodržování technologických postupů – tepelné opracování, chlazení, mražení, manipulace se syrovými surovinami, křížení čisté a nečisté části provozu apod.

Cílem práce týmu HACCP, který celý systém buduje, je identifikace kritických bodů a definice možných nebezpečí z pohledu kontaminace potravního řetězce (Chaloupková, 2003).

4. 2. 4 Pracovní skupina pro rozvoj školního stravování mezirezortního charakteru

V dubnu 2008 zahájila svou činnost pracovní skupina pro rozvoj školního stravování. Seskupení je poradním orgánem MŠMT v oblasti školního stravování. Do její pravomoci spadá analýza právního rámce v oblasti školního stravování a návrhy změn směrem k naplnění aktuálních vědeckých poznatků o výživě a zdraví, zpracování podkladů pro návrhy týkající se koncepční politiky v oblasti školního stravování, podávání návrhů dílčích opatření a podnětů ke zlepšení podmínek rozvoje školního stravování směřujících ke správné výživě. Dále spolupracuje s ministerstvem zdravotnictví, nevládními neziskovými organizacemi a jinými subjekty zaměřenými na oblast školního stravování.

Screening školního stravování

Na základě výsledků pracovní skupiny pro rozvoj školního stravování a vzhledem ke skutečnosti, že spotřební koš a doporučené dávky ČR nebyly řadu let aktualizovány, rozhodl hlavní hygienik České republiky o provedení pilotního screeningu školního stravování. Screening byl proveden Krajskou hygienickou stanicí Ústeckého kraje se sídlem v Ústí nad Labem, územní pracoviště Teplice. Cílem bylo popsat skutečný stav nabídky živin v jídelnách školských zařízení a porovnat s VDD z roku 1989. Metodikou screeningu bylo z krajů vybraných ministerstvem zdravotnictví ČR vyžádat jídelní lístek za měsíc duben 2008 spolu s upřesňujícími informacemi zajišťujícími přesnost zpracování. Byly vybrány kraje: Středočeský, Plzeňský, Liberecký, Pardubický, Vysočina, Moravskoslezský a Jihomoravský (Slavíková a kol., 2010, str. 78).

Šetřením bylo prokázáno, že nutriční úroveň školního stravování rámcově plní požadavky příslušné legislativy. Při posuzování jídelních lístků bylo diagnostikováno, že v jejich sestavení existují rezervy. Bez ohledu na legislativu a nastavení doporučených dávek je možné provést změny, které povedou k lepší kombinaci živin a k „ozdravení“ jídelního lístku i v rámci současného spotřebního koše (Slavíková a kol., 2010, str. 84).

4. 2. 5 Pozitiva školního stravování

Školní stravování pokračuje v tradici prověřené zkušeností několika generací. Školní stravování využívá ověřených odborných poznatků z oboru zdravé výživy. Pozitivem v této oblasti je, že dochází k neustálé inovaci pro moderní a zdravou stravu ve všech aspektech. Školní jídelny se modernizují a splňují přísná hygienická a technologická pravidla, která jsou kladená přepisy národními i Evropské unie (Šulcová, Strosserová, 2008).

4. 2. 6 Problémy ve školním stravování

Školní jídelny se po r. 1990 staly součástí škol a jen některé velké jídelny jsou samostatnými právními subjekty. Podle provedeného šetření z r. 2006 asi 10 % vedoucích školních jídelen udává, že ze strany pedagogických pracovníků jejich práce a postavení jsou považovány za podřadné. V jiných případech se pracoviště vzájemně v podstatě respektují. Další negativum se týká funkce vedoucího školní jídelny, která byla vyřazena. Není proto nikde stanoven ani kvalifikační požadavek. V současné době neexistuje povinnost ani možnost žádného typu a stupně dalšího vzdělávání pracovníků jídelen, jelikož školení je realizováno ve spojitosti s hygienickými předpisy. Problém ve školním stravování nastává při výběru pokrmů, kdy vítězí chuť nad zdravou stravou a nabídka jídelníčků se stává stereotypní (Šulcová, Strosserová, 2008).

4. 3 Ekonomická analýza veřejného stravování v ČR

Do veřejného stravování v České republice patří nejen školní jídelny, ale i závodní a restaurační zařízení. Od roku 1989 do roku 2004 se značně změnila struktura, ceny a počet porcí podávaných v jednotlivých typech veřejného stravování. Vývoj veřejného stravování ovlivňuje řada faktorů, mezi něž patří vývoj cen za 1 porci v jednotlivých typech veřejného stravování a celkový vývoj cen.

Ve školních stravovnách se snížil počet porcí za sledované období přibližně o 16 %. Cena 1 porce se však zvýšila o 368 %. Navýšení ceny 1 porce bylo výraznější než zvýšení cen úhrnem i cen potravin. Je nutné si uvědomit, že cena je i přesto nejnižší ve srovnání s ostatními formami veřejného stravování. V roce 1989 byla 1 porce ve školním stravování o 27 % nižší než v závodním stravování a o 78 % nižší než v restauračním stravování. V roce 2004 již byla cena 1 porce o 7 % nižší než cena v závodním stravování a v roce 1988 o 71 % nižší než v restauracích. V předešlých letech se růst cen pohybuje kolem 3 %. K nejvyššímu zvýšení 1 porce došlo roku 1991 o 41 %.

Školní stravování se jeví jako nevhodnější forma veřejného stravování z hlediska zdravotních doporučení. Pokrmy musí obsahem jednotlivých nutričních faktorů zodpovídat výživovým doporučeným dávkám. Svou kvalitou pokrmů se pohybuje ve vyšších příčkách.

V závodních jídelnách došlo ke snížení počtu porcí od 1989 do 2004 o více než 50 %. Cena za 1 porci se ve sledovaném období zvýšila o 284 %. Vzhledem ke zvyšování cen potravin, energií, mzdových nákladů, pronájmu apod. dochází k přiměřenému zvyšování cen (Štiková, Sekavová, 2006, str. 128–130).

5 PROBLEMATIKA STRAVOVÁNÍ VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ

5.1 Vysokoškolský student

Osobitou skupinu populace tvoří vysokoškolští studenti, kteří patří mezi vulnerabilní populační skupinu se specifickými zdravotními a nutričními problémy. Jsou to mladí lidé převážně ve věku od 18 do 26 let. Postupně se adaptují na nové životní podmínky. Tato skutečnost je zjevná u 58 % studentů odtržených během studia od rodinného prostředí (Adamová, 1981, str. 377).

Ze sociologického hlediska je věkové období vysokoškolských studentů vymezeno do tří kategorií. První kategorie 16–20 let je období dospívání, další etapou 21–25 let je raná dospělost, poslední kategorie se nazývá střední dospělost a je ohraničena věkem 26–40 let (Havlík, Koťa, 2002, str. 48).

Ve srovnání se studiem na středních školách se zvyšuje duševní zatížení, jež se ve zkouškovém období může vyhodnotit jako stressové situace. Mnozí studenti se dostávají z dosahu působnosti rodiny, což značně ovlivňuje a občas zcela mění jejich životní režim (Kleinwächterová, 1979, str. 172).

Plný pracovní výkon může podat jen zdravý člověk v dobré kondici. Zdraví je nevyhnutelné chápat ve smyslu vyhlášení Světové zdravotnické organizace (WHO) jako „stav naprosté fyzické, duševní a sociální pohody, a nesestává se jen z absence nemoci nebo vady“. To platí v plné míře i u vysokoškolských studentů (Adamová, 1988, str. 146).

Po druhé světové válce počet vysokoškolských studentů prudce rostl a jejich problematika se dostává do popředí zájmů společnosti. Vysokoškolští studenti mají úkol získat a zpracovat značné množství nových informací v poměrně krátké době. Tato úloha se stane základním fondem vědomostí pro jejich nastávající povolání. Aby však studenti mohli úspěšně plnit tento úkol, musí splňovat některé zásadní podmínky. Mezi faktory patří především rozsah a obsah výuky, časové uspořádání výuky, schopnosti a dovednosti studentů, jejich zdravotní stav a sociální situace, organizace práce a odpočinek (Provazníková a kol., 1972, str. 302).

5. 2 Požadavky na výživu vysokoškolských studentů

Vysokoškolští studenti tvoří zvláštní skupinu duševně pracujících osob (Kleinwächterová, 1979, str. 172). Studující jsou poznamenáni rozporem mezi biologickou i mentální dospělostí a sociální nezralostí. Mladí lidé, teoreticky sice ve vrcholné formě tělesných i duševních sil (Příhoda, 1974 in Adamová, 1988), prakticky však mají řadu zdravotních problémů, jež nepříznivě ovlivňují funkční stav organismu a jeho schopnost vykonávat náročnou psychickou a senzorickou práci, vysokoškolské studium (Adamová, 1988, str. 146).

Důležitý faktor účinkující na tělesný a duševní vývoj představuje také výživa. Ta by měla být přizpůsobena měnícím se nárokům kladeným na organismus studujících. Menzovní stravování představuje pro náramnou část vysokoškoláků základní zdroj výživových faktorů i energie a zajišťuje alespoň částečně pravidelný režim výživy (Kleinwächterová, 1979, str. 172).

Požadavky na výživu vysokoškolských studentů

Na vysokoškoláky jsou kladeny zvláštní nároky. Musí se vyrovnávat se zátěžovými situacemi nejen v průběhu vysokoškolského studia, ale i později, kdy po vystudování pracují v různých profesích a současně pokračují v odborném studiu k dosažení vyšší kvalifikace. Nepravidelné a opakované neuropsychické zatížení vznikající při krajním pracovním úsilí, jako je zkouškové období, myšlenková tvůrčí činnost, odpovědnost za studijní a pracovní výsledky, časový tlak, časté stresové situace, emoční tenze, nepravidelnost životosprávy, především nedostatek spánku a aktivního odpočinku ve spojení s nízkou pohybovou aktivitou, záporně ovlivňují pracovní výkonnost a zdraví. Chybným činitelem je nevhodná výživa s nepravidelným stravovacím režimem a neúměrnou energetickou a obzvláště biologickou hodnotou stravy (Adamová, 1981; Kleinwächterová, 1979).

Nízká energetická duševní práce (9,6 MJ pro ženy a 11,3 MJ pro muže) tabelovaná v našich doporučených dávkách je obecně známá. U studentů až na ojedinělé výjimky prakticky nenalzáme energeticky nadměrný příjem potravy. Mezi 19. až 22. rokem byla u mužů (73,4 kg) i žen (58,5 kg) v celostátním průměru zjišťována určitá stabilizace hmotnosti s následným nárůstem průměrných hodnot (Bláha, 1986 in Adamová, 1988).

Při nevyrovnaném stravovacím režimu a krátkodobém hladovění, tolik typickém pro vysokoškolské studenty, se často snižuje přívod hlavního energetického materiálu, rychle využitelných sacharidů. Klesá systémová glykémie a obsah glykogenu v mozkové kůře, zpomalení řídicích mechanismů se projeví v odlišné glykemické křivce (Adamová, 1981; Kleinwächterová, 1979).

I krátkodobé hladovění znamená u zdravého dospělého organismu stresující faktor. Hladovění způsobuje velmi výraznou vyrovnávací odpověď v tělesných tekutinách. Dochází ke snížení spotřeby kyslíku a změnám okysličujících procesů v centrální nervové soustavě. Opakované hladovění má za následek snižování aminokyselin v mozku, a i těch, jež se uplatňují jako předběžné látky nervových převodních zařízení. Výsledkem jsou často popisované změny, jako je pokles duševního výkonu a výkyvy schopnosti organismu reagovat na vnější podněty (Adamová, 1981; Kleinwächterová, 1979).

Plnohodnotná výživa

Pro uvedení do obvyklého stavu funkční rovnováhy organismu v předpokladu nárazové emocionální zátěže má být výživa (dle řady autorů) biologicky plnohodnotná. U osob se sedavým zaměstnáním by měl energetický trojpoměr z našich doporučení odpovídat 13,7 % B : 31 % T : 55,3 % S. Základním úkolem proteinové a lipidové výživy vysokoškoláků by mělo být odpovídajícím množstvím a poměrem aminokyselin a fosfolipidů zabezpečit maximum intelektuální kapacity (Adamová, 1981; Kleinwächterová, 1979).

Vliv aminokyselin na rychlost učení a paměťové způsobilosti

Výzkumy v oblasti výživy realizované na zaměření rychlosti učení a paměťové způsobilosti prokázaly kladný vliv některých aminokyselin. Tento zřetel lze aplikovat i u vysokoškolských studentů.

Významným úkolem proteinové a lipidové výživy vysokoškoláků je odpovídajícím množstvím a poměrem aminokyselin a fosfolipidů zaopatřit maximum intelektuální kapacity. Tato hlediska byla zkoumána v pokusech zaměřených na rychlost učení a paměťové způsobilosti. V testech se projevil kladný vliv aminokyselin tryptofanu a tyrozinu i fosfolipidu lecitinu. Tryptofan se nachází v mase, mléce, kvasnicích a sóji. Tyrozin nalezneme v mléce, mléčných výrobcích a obilovinách. Lecitin najdeme ve žloutcích a luštěninách. Mechanismus působení těchto složek běžné stravy na mozek je

stanoven zejména tvorbou látek nervových převodních zařízení (Adamová, 1988, str. 146).

Psychickou produktivitu je možno měnit i jinými výživovými složkami, například vitaminy. Vysokoškoláci potřebují především vitaminy podněcující redoxní reakce. Díky těmto vitaminům dochází k úpravě buněčných redoxních reakcí, jež chrání mozkové buňky před nedostatkem kyslíku, zlepšují prokrvení mozku a využití glukózy a odstraňují psychickou únavu (Adamová, 1988, str. 146).

5.3 Stravování vysokoškolských studentů

Stravování studentů je jedním z významných aspektů jejich sociálního zabezpečení. Pro vysokoškolské studenty je zajištěna forma školního stravování v tzv. menze. Menza je studentská jídelna, která funguje na principu výdejny, jak tomu chodí v běžné školní jídelně. Pro značnou část vysokoškoláků je stravování v menze základní zdroj výživy i energie a zajišťuje alespoň částečně pravidelný režim výživy. Jídelny se musí řídit vyhláškou MŠMT o školním stravování, kterou zaručí kvalitu a pestrost poskytovaných pokrmů. Z pojetí průběžného zvyšování cen je menza jednou z nejlevnějších a přijatelných možností stravování vysokoškolských studentů. V nabídce jídel se obvykle objevuje více variant, polévka, vegetariánská jídla, česká klasika, saláty, bagety i moučníky.

O problematice stravování vysokoškolských studentů, o menzách, není statisticky a výzkumně podloženo jejich fungování. Informační stránky menz obsahují většinou pouze kontaktní údaje, jídelní lístek, informace o platbě, objednávání jídel či provozní řád, nikoliv informace týkající se historie a jejich hodnocení (Černá, 2009).

Z prací Adamové, Hrubého, Luhanové, Mazancové a Wolfa vyplývá, že kolektivní stravování vysokoškoláků má v našich podmínkách všechny předpoklady pro to, aby se stalo zásadním činitelem přispívajícím k ovlivnění celkového tělesného a duševního stavu, zvýšení odolnosti organismu vůči nepříznivým vlivům životního prostředí. Úroveň menzovního stravování závisí na řadě faktorů, jakou jsou technické a technologické předpoklady, práce zaměstnanců menz, hygienické znalosti atd. Současný stav menzovního stravování neodpovídá teoretickým znalostem a vyvstalých požadavkům (Kleinwächterová, 1979, str. 172–173).

Celkově problematika vysokoškolských studentů vykazuje jejich neustále zvyšující se počet. Kvůli tomuto nárůstu nejsou školy schopné ubytovat své studenty na kolejích. Vysokoškoláci však dnes vedou jiný životní styl než dříve. Více se soustředí na bydlení v privátu, tudíž se i jinak stravují. Mají možnost si sami připravit jinou stravu oproti studentům na koleji.

5. 4 Realizované průzkumy o stravování vysokoškolských studentů

Výzkumů týkajících se vysokoškolských studentů ať už na mezinárodní, národní, či úrovni samotných vysokých škol je mnoho. Jedná se o sociologické výzkumy, ale problematika stravování vysokoškolských studentů není tak značně prozkoumaná. Předešlá šetření z této oblasti bylo velmi náročné nalézt. Výzkumy jsou publikovány převážně v odborných časopisech. Nejvíce průzkumů se objevuje v časopise Hygiena, jehož veškerá vydání jsou k nahlédnutí v knihovně Státního zdravotního ústavu. V archivu Univerzity Karlovy se nabízí možnost nahlédnout do spisů týkajících se historie kolejí a menz Univerzity Karlovy, avšak zde nejsou žádné relevantní zdroje informací týkajících se stravování vysokoškoláků.

Příklady výzkumných šetření z problematiky stravování vysokoškolských studentů jsou uvedeny v následujících kapitolách.

5. 4. 1 Výživové zvyklosti studentů Pedagogické fakulty UJEP v Ústí nad Labem

a) Charakteristika zkoumaného souboru

V letech 1997–1998 byl realizován průzkum stravovacích zvyklostí, jehož se zúčastnilo 241 studentů 1.–3. ročníku učitelského studia. Průměrný věk studentek je 20,2 let a 20,8 u studentů ve věkovém rozmezí 18–25 let.

b) Metodika výzkumného šetření

Průzkum byl proveden formou dotazníkové ankety, jež byla dobrovolná a anonymní. Z 300 rozdaných dotazníků byla návratnost 80 %. V průzkumu byl zjišťován fakt, zda se projevuje skutečnost, že při vstupu na vysokou školu došlo k osamostatnění a studenti mohou realizovat své vlastní představy a názory, postoje studentů a psychosomatické faktory ovlivňující stav zdraví.

c) Cíle

Cílem šetření bylo získat informace o výživových zvyklostech budoucích učitelů a o některých faktorech ovlivňujících jejich zdravotní stav, zjistit postoje studentů k dané problematice, přimět studenty, aby se zamysleli nad péčí o své zdraví a životosprávu, zvýšit jejich pocit zodpovědnosti, podpořit zájem o vzdělávání v oblasti zdravého životního stylu a výsledky průzkumu využít k inovaci obsahu studijních předmětů učitelských programů na PF.

d) Výsledky

Faktory působící na stravování

Dle údajů nejintenzivněji působící faktor byla chuť k jídlu a režim života na koleji, tedy možnost pečovat sám o sebe. Celkem 8,8 % respondentek a 3,3 % respondentů přiznalo vliv mentální anorexie a bulimie na stravovací režim. Tento jev byl uváděn jako prostředek ke zhubnutí. Pokud se studenti pokoušeli o redukční dietu, dosáhli pouze krátkodobých výsledků. Skutečnost „snaha žít zdravě“ a „starosti a stres“ se projevil silněji u žen než u mužů. Nedostatek financí má též neodmyslitelný vliv.

Lze shledávat, že ženy dávají přednost nízkotučným mléčným výrobkům a rostlinným tukům oproti mužům v rozdílu 30 % ve prospěch žen. Ženy ve srovnání s muži dbají ve větší míře na výživová doporučení a péči o nízkou hmotnost a ve snaze jíst zdravěji je více uplatňují.

Zdravé potraviny, snaha stravovat se zdravě

Při položení otázky o definici zdravé potraviny se nejčastěji objevila odpověď, že zdravou potravinou rozumíme stravu organismu prospěšnou a neškodící. Ve snaze ozdravit svůj jídelníček vybraní dotazovaní raději záměrně nekonzumují některé potraviny, například nejedí bílé pečivo, cukr, sladké, tučné a smažené produkty, vynechávají ve svém jídelníčku uzeniny, paštiky a vnitřnosti, omezují sůl nebo nejedí maso.

Stravovat se zdravě či snaha o zdravou stravu je blízká více než polovině respondentů. Plné podřízení se zdravé životosprávě je úsilím 8,3 % žen, 24 % žen je touto snahou velmi ovlivněno. U mužů má maximální snahu 13,3 % a velkou snahu projevuje 10 % mužů. Zdravě stravě se naprosto vyhýbá 33,3 % mužů a 2,2 % žen.

I přes uvedení upřednostňování čerstvého ovoce a syrové zeleniny praxe vykazuje řadu nedostatků, jež jsou častější u mužů než u žen.

Téměř 66 % mužů a 54 % žen mléko a mléčné výrobky nezařazují do svého jídelníčku.

Pitný režim

Odhad množství tekutin vypitých za jeden den ukazuje u části souboru nedostačující příjem. Jedná se o respondenty, kteří vypijí pod 2 litry tekutin denně. Z průzkumu je patrné, že vyšší příjem tekutin vykazují muži. Proti očekávání se respondenti vyhýbají colovým nápojům, toniku, sladkým limonádám i alkoholickým nápojům (vyjma piva u mužů).

Konzumace vybraných potravin

Týdenní četnost konzumace vybraných potravinových skupin prověřovaného souboru je možno porovnat s výsledky průzkumu u studentek PF v letech 1980-85. Od roku 1980 se markantně snížila udávaná konzumace masa, uzenin a vajec. Oproti období v šetření studentek PF se zvýšilo procento respondentek, které téměř nekonzumují mléko a mléčné výrobky. Konzumace syrové zeleniny dosahuje v současnosti lepších výsledků, ale nevyhovující je u všech porovnávaných konzumace čerstvého ovoce.

Fyzická aktivita

Problematika tělesných cvičení či sportu dosáhla špatných výsledků. Pohybová aktivita provozovaná jedenkrát týdně je považována za nedostatečnou. Tento fakt uvedlo 45,3 % respondentek a 48,4 % respondentů. 19,8 % žen a 10,0 % mužů se přiznalo, že necvičí téměř nikdy. Zato 12,2 % žen a 5 % mužů si díky sportu upravuje svou tělesnou hmotnost či postavu.

e) Shrnutí

Z výsledků šetření vyplývá, že životospráva budoucích učitelů vykazuje mnoho nedostatků jak ve znalostech, tak v návycích i zvyklostech. Zlepšení by mohla přinést aktualizace studijních programů. Na PF UJEP bylo tímto iniciováno zařazení povinného předmětu výchovy ke zdraví. Programovým cílem je posílit zájem budoucích učitelů o vzdělání v oblasti životosprávy a zařadit je pro přijetí zásad zdravého životního stylu i v jejich osobním životě (Žižková, Kubátová, 2000, str. 214–223).

5. 4. 2 Stravovací návyky studentů 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze

a) Charakteristika zkoumaného souboru

Ve školním roce 1998/99 byly zjišťovány u 202 posluchačů 5. ročníku 1. lékařské fakulty UK v Praze stravovací návyky. Šetření se zúčastnilo 91 mužů a 111 žen (Kudlová, 2000, str. 224–231).

b) Metodika výzkumného šetření

Nástrojem průzkumu bylo dotazníkové šetření. Respondenti odpovídali na otázky týkající se frekvence konzumace vybraných druhů potravin, pravidelnosti stravování, stravování v menze a percepce studentů o potřebných změnách vlastních stravovacích návyků. Součástí byl i záznam o dodržování či potřebné změně vybraných stravovacích návyků, které jsou v souladu se současnými doporučeními uveřejněnými SZÚ (Kudlová, 2000, str. 224–231).

c) Cíle

Cílem této studie bylo vyhodnotit stravovací návyky studentů z tohoto praktického hlediska se záměrem ozřejmit specifické změny potřebné k zlepšení jejich výživy v souladu s doporučeními publikovanými Státním zdravotním ústavem (SZÚ). Předpokládalo se potvrzení výsledků šetření z roku 1996–97, kdy výsledky prokázaly nedostatek vlákniny, vitamínu C, železa u žen, v menší míře nedostatky dalších vitaminů, nadbytek tuků a zvýšený cholesterol u mužů (Kudlová, 2000, str. 224–231).

d) Výsledky

Výsledky poukazují na kumulaci stravy studentů do malého počtu pravidelných denních dávek. Průměrně 2,86 jídel denně u mužů a 2,68 u žen. Tento stav je výrazně nižší ve srovnání s předcházejícími studiemi. 53,8 % mužů a 60,4 % žen vynechává jedno hlavní jídlo nebo je konzumuje pouze občas. Nepravidelnost se týká zejména snídaní. Nejpravidelněji studenti konzumují večeře, méně často oběd. Co se týče stravování v menze, tuto alternativu upřednostňuje 21,4 % žen a 39,6 % mužů k obědům, 7,1 % žen a 17,6 % mužů k večeřím. 45,2 % studentek a 26,4 % studentů se v menze nestravuje vůbec. Snídaně jsou zde využívány zcela výjimečně. U značné části studentů, zejména u žen, tedy stravování v menze neovlivňuje podstatně celkové složení potravy.

Ovoce a zelenina

Ovoce a zelenina se v jídelníčku vyskytuje 2,25krát u žen, 1,95krát u mužů denně. Ovoce jedí častěji ženy. Alespoň jednou denně konzumuje ovoce a zeleninu 42,9 % respondentů a 64,8 % respondentek. Zelenina je v menší oblibě než ovoce. Alespoň jednou denně jí syrovou zeleninu pouze 19,8 % mužů a 26 % žen.

Ryby, drůbež, maso, masné výrobky a vejce

Potraviny ze skupiny ryby, drůbež, maso, masné výrobky a vejce jsou konzumovány více u mužů než u žen. Jejich skladba je u obou skupin nepříznivá, v jídelníčku převažují uzeniny a vepřové maso. Drůbež a ryby jí 22 % mužů a 28 % žen. Dle doporučení konzumace ryb nejméně jednou týdně se řídí 32,4 % žen a 42,9 % mužů. Nejčastěji je studenti jedí 1–3krát za měsíc. Drůbež by ideálně měla být v jídelníčku 2krát týdně. Respondenti ji konzumují v průměru jednou za 5 dní.

Mléko a mléčné výrobky

Pozitivním aspektem je častá konzumace mléka a mléčných výrobků, téměř stejně častá u obou pohlaví s výraznou převahou nízkotučných výrobků, zvláště nízkokalorického mléka a jiných tekutých mléčných produktů. Méně příznivě vypadá situace ve výběru nízkotučných sýrů i jogurtů, zvláště u mužů. Tučnost nesleduje čtvrtina mužů a pětina žen.

Celozrnné výrobky

Příjem celozrnných potravin typu celozrnný chléb, pečivo, těstoviny, rýže natural i vločky je průměrně 0,7krát denně u mužů a u žen 1,1krát. Velký podíl nese hlavně celozrnné pečivo a chléb. Méně často než 1krát měsíčně celozrnný chléb konzumuje 42,9 % mužů a 28,8 % žen, celozrnné pečivo 36,3 % mužů a 18,9 % žen. Podstatně více je preferováno bílé pečivo a tmavý chléb. Polovina všech studentů jí vločky méně často než 1krát měsíčně. V oblibě též nejsou celozrnné těstoviny a rýže natural. Luštěniny, vhodný zdroj vlákniny, nejsou oblíbené. Nejčastěji jsou konzumovány 1–3krát měsíčně, ale méně často než jednou za měsíc je jí pětina studentů.

Tuky

Návyky omezující spotřebu viditelných tuků a jejich skladbu ve prospěch rostlinných tuků jsou poměrně vyhovující, více u žen. Většina respondentů si vybírá libové maso, drůbeží

a viditelně libové uzeniny i pokrmy připravované na rostlinných tucích. I když více než polovina všech studentů soudí, že by měli jíst méně často smažené pokrmy, muži je konzumují jednou za 4,8 dne a ženy jednou za 8,3 dne.

Sladkosti

Obliba ve stravování sladkostí se značně individuálně liší. Denně, či téměř denně jí sladkosti 49,5 % mužů a 61,2 % žen. Denní množství však u 76,9 % mužů a 73 % žen nepřevyšuje 1–2 porce za den (50 g netučného moučnicku, cereální tyčinka, málo sladký puding či nízkotučná zmrzlina). Třetina mužů a pětina žen považuje za potřebné snížit příjem slazených nápojů.

Sůl

Ve spotřebě soli nejsou výsledky příznivé. Pokrm si na stole přisoluje pouze čtvrtina studentů. Více závažný je častý konzum uzenin, konzerv a sáčkových polévek, jež obsahují poměrně vysoký podíl soli. Potřebu změny ve smyslu doporučení nejíst slané brambůrky, arašídů a podobné pokrmy zaznamenalo 57,7 % žen a 40,7 % mužů.

Pitný režim

V příjmu tekutin v průběhu celého dne nečiní většinu respondentů problém. Potřebu zvýšit příjem tekutin na alespoň 1–1,5 litru uznává 12,5 % žen a 5,5 % mužů (Kudlová, 2000, str. 224–231).

e) Shrnutí

Potvrdilo se, že studenti se stravují nepravidelně a často kumulují stravu do malého počtu denních jídel. Menzu využívají málo, zvláště ženy. Až na dva vegetariány všichni studenti konzumují smíšenou stravu.

Zjištěné výsledky stravovacích návyků odpovídají nedostatkům uváděným obecně pro českou populaci. Ženy si vybírají potraviny pečlivěji i složení jejich stravy a návyky se oproti mužům blíží současným doporučením, i když nejsou ideální. Nedostatky se projevují ve výživě mediků, kteří by měli v budoucnu významně napomáhat prevenci civilizačních onemocnění pomocí propagace zdravé výživy, měli by tedy její pravidla dobře znát a uplatňovat je v praxi. Jako vhodné se jeví věnovat pozornost návrhu programu

studia lidské výživy na lékařských nebo příbuzných fakultách Evropské federace pro výživu (FENS).

Pro praktická doporučení k zlepšení výživy je důležité, kromě hodnocení kvantitativního zastoupení jednotlivých živin v potravě a jejich proporcionálního zastoupení, i hodnocení stravovacích návyků ve formě výběru a četnosti konzumace jednotlivých skupin potravin, konkrétních potravin a jejich úpravy (Kudlová, 2000, str. 224–231).

5. 4. 3 Výzkumná šetření staršího data pro porovnání

V této části práce jsou uvedena ve zkrácené verzi předešlá šetření staršího data, slouží pouze pro porovnání s ostatními výzkumy.

Výživový stav studentů LFH UK a SGF MMI

Výzkumného šetření se zúčastnilo 290 posluchačů Lékařské fakulty hygienické v Praze a 163 posluchačů Sanitárně hygienické fakulty v Moskvě. Výsledky shrnující aspekty výživy a nutričního stavu studentů LFH UK a SGF MMI jsou natolik podobné, že umožňují srovnání. U souboru studentů byl komplexně vyšetřen výživový stav. Srovnání vykazují až na výjimky nepodstatné rozdíly v nutričním nálezu zkoumaných studentů. Studie umožňuje nejen vzájemnou výměnu zkušeností, ale i shodnou inovaci ke zlepšení a zkvalitnění ve výživě vysokoškolských studentů (Adamová, 1981, str. 377–382).

Problematika stravování posluchačů Univerzity J. E. Purkyně v Brně

V letech 1970–1977 proběhla tzv. socialistická soutěž v univerzitních menzách Univerzity J. E. Purkyně, dnešní Masarykovy univerzity v Brně. Jednalo se o zlepšení kvality menz formou projektu. Pro zhruba 6500 brněnských vysokoškoláků byla k dispozici jen dvě zařízení. V roce 1970 začala spolupráce mezi vedením Ústřední správy kolejí a menz a Hygienickou a menzovní subkomisí Kolejní komise rektora UJEP. Na začátku spolupráce tyto stravovny nevykazovaly dostatečně příznivé hygienické podmínky. Potíže spočívaly v prostorách, v zastaralém technologickém zařízení a subjektivně hodnocené čistotě. Přes chutnost pokrmů byl jídelníček stereotypní a neodpovídal zásadám racionální výživy. Materiály uvádějí, že soutěží trvající 7 let se podařilo výrazně zlepšit hygienický standard. Efekt dokumentovaný postupným zlepšením mikrobiální kontaminace, zkvalitněním skladby stravy, hmotným zainterесováním zaměstnanců menz se osvědčil. Lze ho doporučit i k širšímu použití (Kleinwächterová, 1979, str. 172–180).

5. 4. 4 Jednoduchý nutriční software

V souvislosti se stravováním vysokoškolských studentů je zajímavé uvést, že existuje možnost využití nutričního softwaru. Nutriční softwary nabízí možnost odborníkům či široké veřejnosti další pohled na zkoumaný problém – výživu člověka. Pokud se studenti budou snažit správně stravovat, existují různé pomůcky, poradny, portály a doporučení, jak vylepšit své stravování.

Nutriční software sestavený pod vedením Jindřicha Fialy zaujme svou účelností a praktičností. Nabízí možnost vyhodnocení základních nutričních faktorů a některých faktorů životního stylu, který může využívat i široká veřejnost. Tento software bylo možno využívat zdarma.

Podobné nutriční softwary lze nalézt i ve sféře závodního stravování, tedy i ve školních jídelnách. Obsahují užitečné náměty odborníků a postřehy z praxe, které přispívají k ulehčení práce vedoucích školní jídelny, rady z oblasti hygieny a mnoho dalších doporučení.

Výživa hraje zcela zásadní roli v utváření či udržování zdraví a v prevenci nemocí. Vliv výživy je určován v první řadě individuálním výběrem stravy. Nelze pochybovat i o dalších vnějších faktorech, ale na dospělého člověka nejvíce působí osobitě rozhodování. Při veškeré složitosti výživy dnes víme, že praktické dodržování zásad zdravého stravování není příliš složité.

Primárním požadavkem myslíme pestrost, rozmanitost i dostatečné zastoupení všech potřebných složek, ochranné faktory a limitaci nepříznivých potravin. Nejnáležitěji tuto pestrou a vyváženou stravu vyjadřují výživová doporučení ve formě potravinové pyramidy (Fiala, 2008, str. 12-18).

a) Charakteristika nutričního softwaru

Účelem nutričního softwaru bylo vytvořit nástroj, jímž během několika minut vyhodnotíme základní individuální skladbu stravy i další měřítka životního stylu. Cílovou skupinu tvořili aktivní zájemci z Brna a okolí. S plánem projektu byla realizována informační kampaň, na jejímž základě si zájemci bezplatně objednávali dodání balíčku s programem na CD a příručkou, která obsahovala návod a informace. Pro velký zájem byly materiály zasílány i v elektronické podobě e-mailem (Fiala, 2008, str. 12–18).

b) Metodika

Základním i zásadním požadavkem pro tento software byla jednoduchost a snadnost použití, a to nejen v souvislosti s vstupními daty, ale i vyhodnocení a interpretace. Snadnost měla být taková, aby ji zvládl běžný laik při samovyšetření. Metoda využívala dlouholeté zkušenosti s programem „Zdraví“. Program NUTRIFIA obsahuje celkem 5 vstupních formulářů:

1. Strava – četnost konzumace 18 potravinových položek v uplynulém týdnu.
2. Počet porcí ovoce a zeleniny denně, konzumace alkoholu v jednotkách za týden, frekvence konzumace alkoholu v množství >4 jednotky v průběhu jednoho dne.
3. Chůze alespoň 30 minut denně (ano, ne), celkově frekvence takové souvislejší chůze, podrobnější hodnocení případné pravidelné sportovně rekreační činnosti (frekvence týdně, délka cvičení v minutách, obvyklá intenzita).
4. Kouření – aktivní i pasivní.
5. Osobní údaje a tělesné parametry: pohlaví, výška, hmotnost, věk. Dále volitelně krevní tlak a cholesterol v krvi.

Hlavní dotazníkový formulář obsahuje 18 vybraných potravinových položek, kde pro každou z nich je z frekvenční škály vybírána týdenní četnost konzumace. Výsledky jsou demonstrovány v grafické i numerické podobě jako pyramida, počty porcí v potravinových skupinách a procenta. V programu nalezneme i stručné hodnocení pohybové aktivity, konzumace alkoholu, kouření i klinické parametry (výška, váha, krevní tlak, cholesterol). Celé vyšetření zabere pouze pár minut. Klíčovým efektem uvedlo 57 % respondentů, že po použití programu významně změnili svoje výživové zvyklosti (Fiala, 2008, str. 12–18).

c) Cíl

Cílem projektu bylo vytvořit velmi snadný počítačový nástroj pro orientační hodnocení stravy podle hlavních potravinových skupin a potravinové pyramidy, neboť existuje propast mezi potřebou nutričního hodnocení a častostí jeho praktického realizování (Fiala, 2008, str. 12–18).

d) Shrnutí

Mezi hlavní výsledky řadíme vlastní software, jeho vytvoření a funkčnost, dále intervenční část, tedy dopady na cílovou populaci. Celkem bylo rozesláno 572 zásilek s programem s kontrolními dotazníky. Návratnost řádně vyplněných dotazníků činila 81 %. Program mohou využít nejen praktičtí lékaři, ale i široká veřejnost. Projekt byl řešen za finanční podpory dotačního programu MZ ČR Národní program pro zdraví – projekty podpory zdraví v roce 2006, pod č. 9551 (Fiala, 2008, str. 12–18).

PRAKTICKÁ ČÁST

6 CÍLE A HYPOTÉZY

Při stanovení cílů a hypotéz v bakalářské práci byly primárním východiskem vybrané aspekty výživy vysokoškolských studentek. Hlavním cílem práce je získat základní informace o stravovacích zvyklostech vysokoškolských studentek ve vybrané skupině respondentů. Při příchodu studentek na vysokou školu dochází ke změně studia a sociálních podmínek (noví přátelé, učitelé, zájmy, vzdálení od rodiny atd.). Druhým cílem je porovnat výsledky šetření se zásadami správné výživy.

Na začátku práce a při studiu odborné literatury je možno předpokládat, že stravování vysokoškolských studentů není řádně prozkoumané. Proto byly stanoveny tyto hypotézy:

H1: Více než 50 % oslovených vysokoškolských studentek nedodržuje všechny vybrané aspekty ze zásad správné výživy.

(Tato hypotéza vychází z předpokladu předchozích výzkumů, ve kterých byly zjištěny zásadní nedostatky ve stravování vysokoškolských studentů, například z výzkumného šetření studentů z UJEP v Ústí nad Labem).

H2: Výživa oslovených vysokoškolských studentek ve vybraných vysokých školách v České republice se významně neliší.

(Tento předpoklad koreluje s předešlými výzkumy, jež jsou popsány v teoretické části, které popisují obdobné výsledky).

H3: V menzách se stravuje méně než 30 % oslovených vysokoškolských studentek.

(Při dnešním trendu bydlení vysokoškolských studentů v pronájmu a u rodičů volí jinou možnost stravování než v menze).

H4: Více jak 40 % oslovených vysokoškolských studentek si myslí, že se stravují zdravě.

(Vysokoškolští studenti si myslí, že se stravují zdravě, avšak realita zásadám správné výživy neodpovídá).

7 METODIKA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Pro dosažení cíle a ověření hypotéz se uplatnily empirické nástroje výzkumu. Ve výzkumném šetření bylo využito dotazníkové šetření, pozorování a rozhovor.

a) Metoda dotazníkového šetření

Popis dotazníku

Ke zmapování situace stravování vysokoškolských studentek byl vytvořen vlastní dotazník. Dotazník se skládal ze 13 otázek. Obsah dotazníku byl sestaven takovým způsobem, aby z něj bylo možné zjistit důležité informace týkající se nutričních návyků respondentů. První otázka byla otevřená, ta sloužila k ověření věku, a ostatních 12 otázek bylo uzavřených. Podstatou výzkumného dotazníkového souboru bylo vybrat jednu vyhovující odpověď. V dotazníku se nacházely otázky související s bydlením, otázka zajímavější se o zdravé či nezdravé stravování respondentek, dále otázky týkající se frekvence stravování hlavních denních jídel a stravování ve fast foodech či v menze. Jedna otázka ověřovala alternativní způsob stravování, vegetariánství. V další části dotazníku se nachází tabulka týkající se četnosti konzumace vybraných druhů potravin. V závěru dotazníku stály otázky týkající se pitného režimu a oblíbenosti vybraných nápojů.

Výběr respondentů

Do výzkumného dotazníkového šetření byli náhodně zařazeni respondenti z 8 oslovených vysokých škol v České republice. Výběr vysokých škol byl náhodný, jelikož snahou byl celkový průřez vysokých škol v ČR z různých lokalit a oborů bez určité specifikace.

V rámci výzkumného šetření byly osloveny studentky vysokých škol, které dostaly pokyny, aby dotazníky rozdaly svým spolužačkám. Rozdané dotazníky byly v tištěné podobě a jejich vyplnění bylo vymezeno přesnými instrukcemi.

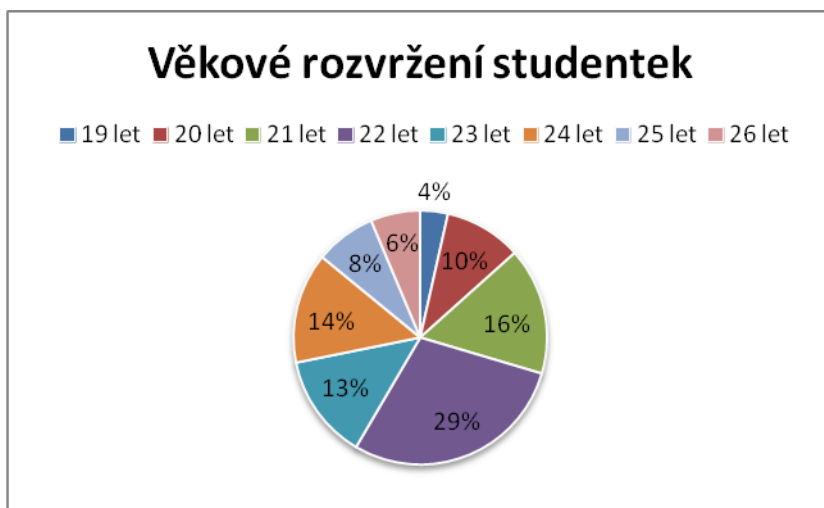
Popis respondentů

Primárním požadavkem bylo současné vysokoškolské studium a věk 18 až 26 let. Respondentky měly pravdivě odpovědět na všechny kladené otázky. Odpověď na otázku vždy označily křížkem či jiným určovacím znakem pro označení správné odpovědi a posledním požadavkem bylo vyplnit dotazník celý najednou během dostačujícího časového úseku.

Šetření se zúčastnily studentky Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze, Husitské teologické fakulty Univerzity Karlovy v Praze, Vysoké školy chemicko-technologické v Praze, Vysoké školy evropských a regionálních studií v Příbrami, Ekonomické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Plzni, Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a Filozofické fakulty Masarykovy univerzity v Brně. Realizace výzkumného šetření nebyla zcela jednoduchá. Dotazníky byly rozdávány během zkouškového období, ve velmi náročném a často stresujícím období školního roku. Mnoho studentek tedy odmítlo vyplnění dotazníku.

Celkem bylo rozdáno 200 dotazníků s návratností 142 správně vyplněných dotazníků. Dotazník byl pilotně odzkoušen, jeho výsledek není do samotného šetření zahrnut.

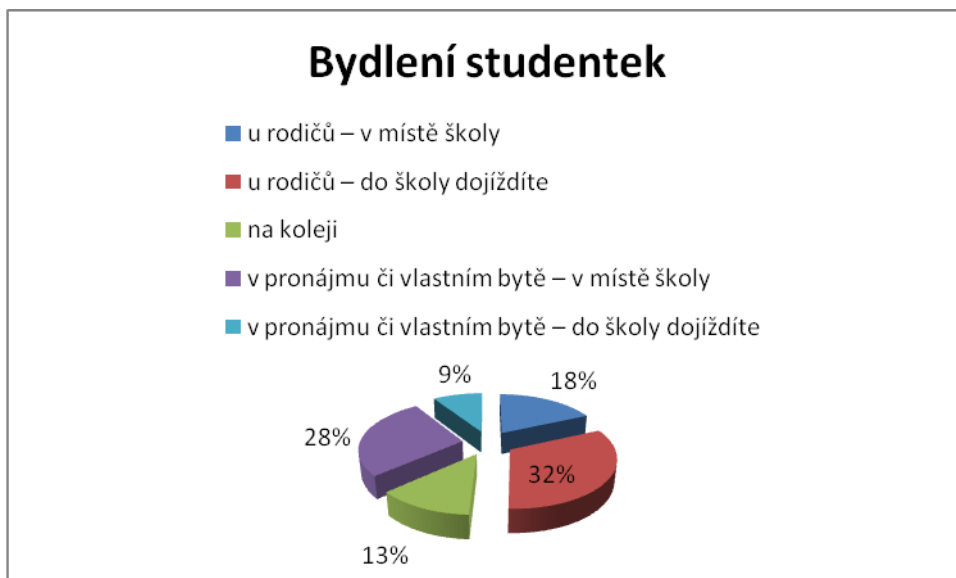
Graf č. 1: Věkové rozvržení studentek



První otázka zjišťovala věkové rozvržení zkoumaného souboru. Průměrný věk respondentek je 22,43 let.

Otázka č. 2: Kde bydlíte?

Graf č. 2: Bydlení studentek



Nejvíce respondentek z celkového počtu dotazovaných odpovědělo, že bydlí u rodičů a do školy dojíždí. Lze předpokládat, že tuto alternativu volí studentky právě proto, že vychází nejvýhodněji a nejlevněji. Druhou nejpočetnější skupinu tvořily studentky, které bydlí v pronájmu či vlastním bytě a do školy dojíždí. Dnešní vysokoškolští studenti hledají společné a cenově výhodné bydlení, avšak ne na koleji, proto volí variantu bydlení v pronájmu a společně hospodaří.

b) Metoda pozorování

Výzkumnou metodou pozorování bylo podrobněji zaznamenáváno stravování na vybraných vysokých školách, kde bylo provedeno dotazníkové šetření. Pozorování v každé z vysokých škol se shodovalo v kritériích, která byla zaznamenávána do záznamového archu. Při pozorování byla vždy náhodně dotazována jedna studentka, která měla v rychlosti vypovědět o svých stravovacích zvyklostech.

Tabulka č. 1: Záznamový arch pro pozorování

Sledované aspekty	Vyhodnocení
Automaty na nápoje a jídlo	
Školní bufet	
Menza	
Ostatní alternativy stravování v blízkosti školy	

c) Metoda rozhovoru

Rozhovor je jednou z metod získávání dat od menšího počtu lidí, avšak pro získání velkého množství informací. Tato metoda zjišťovala podrobnější informace o stravování vysokoškolských studentek. Výběr dotazovaných studentek byl zcela náhodný. S využitím sociální sítě byly osloveny vysokoškolské studentky, které by měly zájem o uskutečnění rozhovoru. Po navázání kontaktu byl realizován rozhovor. Interview bylo strukturované a zaznamenávané v písemné podobě. Všechny rozhovory jsou jednotlivě vypracovány v následující kapitole: Výsledky výzkumného šetření.

8 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

8.1 Dotazníkové šetření

Výsledky dotazníkového šetření jsou zpravovány dle jednotlivých otázek. Vždy je uvedena otázka a k ní příslušné výsledky a závěry s krátkým komentářem.

Otázka č. 3: *Myslíte si, že máte zdravé návyky ve stravování?*

Tabulka č. 2: Názor na zdravé stravování

Odpověď na zdravé návyky ve stravování	Počet studentek	Procentuální zastoupení
Ano	12	8,5 %
Spíše ano	79	55,6 %
Spíše ne	39	27,4 %
Ne	12	8,5 %
Nevím	-	

Z výše uvedené tabulky vyplývá, že 64,1 % dotazovaných si myslí, že má zdravé návyky ve stravování. Naopak 35,9 % dotazovaných si myslí, že nemá zdravé návyky ve stravování. Respondentky, které odpověděly ano na tuto otázku, dále uvedly, že pravidelně snídají, obědvají a večeří. Respondentky, které odpověděly na tuto otázku ne, se stravují nepravidelně. Některé z těchto respondentek nesnídají a některé jen občas obědvají. Avšak večeři nevynechá žádná respondentka. Zřejmě tyto studentky jsou maximálně časově vytížené a čas k jídlu si najdou až večer.

Otázka č. 4: Zaškrtněte četnost konzumace vybraných jídel ve všední den. (Označte vždy jednu variantu v každém řádku).

Tabulka č. 3: Četnost konzumace vybraných jídel ve všední den

Konzumace vybraných denních jídel	Odpověď Ano vždy (počet studentek)	Odpověď Téměř vždy (počet studentek)	Odpověď Občas (počet studentek)	Odpověď Skoro nikdy (počet studentek)	Odpověď Nikdy (počet studentek)
Snídaně	69	39	20	9	5
Dopolední svačina	22	49	44	19	8
Oběd	66	56	20	-	-
Odpolední svačina	29	43	49	16	5
Večeře	95	41	5	1	-
Druhá večeře	2	12	45	45	38

Z tabulky je zřejmé, že frekvence konzumace denních jídel podle doporučení pro obyvatelstvo ČR jíst pravidelně tři hlavní denní jídla je v uspokojivé míře splněna. Nejvíce pravidelným jídlem se stává večeře. Téměř vždy večeří 136 studentek ze 142 dotazovaných. Snídaně a oběd jsou dle četnosti konzumace na stejné úrovni.

Otázka č. 5: Kolikrát denně se stravujete ve všední den?

Tabulka č. 4: Počet jídel ve všední den

Četnost stravování	Počet studentek	Procentuální zastoupení
1–2x	3	2,1 %
3x	40	28,1 %
4x	58	40,9 %
5x a více	41	28,9 %

Tato otázka zjišťovala, zda si studentky uvědomují, kolikrát za den se opravdu stravují. Celkově 2 % studentek se stravuje méně, než je doporučováno (jíst 3 hlavní jídla denně), a 97,9 % konzumuje alespoň 3 a více jídel během dne. Nicméně je zajímavé, že respondentky, které se stravují 1–2x denně, si myslí, že se stravují zdravě. Ovšem stravovat se zdravě znamená pravidelně jíst, a to tyto studentky nesplňují.

Otázka č. 6: Jste vegetariánka?

Na tuto otázku kladně odpovědělo 6 oslovených studentek (4,2 %).

Otázka č. 7: *Stravujete se ve fast foodech ve všední den?*

Tabulka č. 5: Frekvence stravování studentek ve fast foodech

Četnost stravování	Počet studentek	Procentuální zastoupení
Ano	3	2,1 %
Spíše ano	8	5,6 %
Spíše ne	63	44,4 %
Ne	68	47,9 %

Výsledky šetření ukazují, že ve fast foodech se stravuje případně spíše stravuje 11 (7,7 %) dotazovaných. 131 (92,3 %) studentek se spíše nebo vůbec ve fast foodech nestravuje.

Otázka č. 8: *Pokud se stravujete ve fast foodech ve všední den, jak často?*

Tabulka č. 6: Stravování studentek ve fast foodech

Četnost stravování	Počet studentek	Procentuální zastoupení
1–2x týdně	43	30,2 %
2–3x týdně	5	3,5 %
4x a více týdně	-	

Ze 142 vysokošolaček se 30,2 % stravuje ve fast foodech 1–2x týdně. 3,5 % respondentek se ve fast foodech stravuje 2–3x týdně. Na tuto otázku odpověděly i ty studentky, které v předchozí otázce uvedly, že se ve fast foodu nestravují. Pokrmy ve fast foodech jsou velmi tučné a nekorelují se zásadami zdravého stravování.

Otázka č. 9: *Stravujete se v menze ve všední den?*

Tabulka č. 7: Frekvence stravování studentek v menze

Četnost stravování	Počet studentek	Procentuální zastoupení
Ano	16	11,2 %
Spíše ano	15	10,6 %
Občas	28	19,7 %
Spíše ne	22	15,5 %
Ne	61	43 %

V menze se stravuje velmi málo dotazovaných studentek. Pravidelně se v menze stravuje 21,8 % studentek (odpověděly ano a spíše ano). 19,7 % respondentek využívá menzu občas a zbylých 58,5 % vysokoškolaček se v jídelně pro vysokoškoláky nestravuje.

Otázka č. 10: *Pokud se stravujete v menze ve všední den, jak často?*

Tabulka č. 8: Stravování studentek v menze

Četnost stravování	Počet studentek	Procentuální zastoupení
1–2x týdně	41	28,9 %
2–3x týdně	18	12,6 %
4x a více týdně	8	5,6 %

Na otázku četnosti stravování v menze odpovědělo z celkového počtu dotazovaných 67 (47,1 %) respondentek. 1–2x týdně se v menze stravuje 28,9 %, 2–3x týdně se v menze stravuje 12,6 % a téměř denně chodí do jídelny pro vysokoškoláky 5,6 % respondentek.

Otázka č. 11: *Jak často jste v posledním týdnu konzumovala následující potraviny? (Označte vždy jednu variantu v každém řádku křížkem).*

Tabulka č. 9: Porovnání konzumace vybraných potravin

Vybrané potraviny	Vůbec ne	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	7x týdně (tj. 1x denně)	Každý den 2-3x	Každý den <3x
Chléb tmavý, celozrnné pečivo	21	45	31	18	22	4	1
Rohlíky, housky apod. – bílé pečivo nesladké	23	42	36	21	13	7	-
Cereálie (múslí, cornflakes, ovesná kaše)	44	45	26	13	9	4	1
Tzv. jemné, sladké pečivo (koblíhy, vánočka, linecké, croissant apod.)	53	56	25	6	2	-	-
Rýže	18	97	24	3	-	-	-
Těstoviny	22	84	29	7	-	-	-
Knedlíky	85	52	3	2	-	-	-
Vařené brambory	14	75	44	9	-	-	-
Čerstvá zelenina	7	22	34	29	32	14	4
Čerstvé ovoce	5	30	40	28	25	11	3
Mléko nebo mléčné výrobky (jogurt, sýr, tvaroh)	1	20	36	35	37	10	3
Maso (červené, tj. vepřové, hovězí, skopové, zvěřina)	24	59	34	18	4	2	1
Masné výrobky (uzeniny, paštiky apod.)	37	57	36	9	2	1	-
Drůbež	17	57	50	16	2	-	-
Ryby	73	58	9	1	1	-	-
Vejce	42	87	8	3	2	-	-
Luštěniny	71	60	9	2	-	-	-
Cukrovinky (čokoláda, zákusky)	13	44	47	12	17	8	1
Mořské plody	133	9	-	-	-	-	-

a) Chléb tmavý, celozrnné pečivo: 31,6 % studentek konzumuje celozrnné pečivo 1–2x týdně. 3–4x týdně konzumuje celozrnné pečivo 21,8 % dotazovaných. Z hlediska výživových doporučení zvýšit spotřebu výrobků z obilovin s vyšším podílem složek celého zrna je tento výsledek nedostačující.

b) Rohlíky, housky apod. – bílé pečivo nesladké: Výsledky šetření ukazují podobnou situaci jako u celozrnného pečiva. 29,5 % respondentek konzumuje bílé pečivo 1–2x týdně a 3–4x týdně konzumuje bílé pečivo apod. 25,3 % studentek. Z doporučení snížit obsah cukru vyskytující se i v pečivu, rezultat konzumace bílého pečiva je nadměrný.

c) Cereálie: Je zarážející, že 31 % respondentek vůbec nekonzumuje cereálie, a pouze 31,6 % dotazovaných konzumuje cereálie 1–2x týdně. Doporučení v oblasti transformace ve spotřebě potravin zvýšit spotřebu výrobků z obilovin s vyšším podílem složek celého zrna plní nízké procento studentek. Každý den a vícekrát denně konzumuje cereálie jen 9,6 % dotazovaných.

d) Sladké pečivo: Potraviny obsahující vysoký podíl tuku a cukru nekonzumuje 37,3 % respondentek a 39,4 % studentek konzumuje sladké pečivo 1–2x týdně.

e) Rýže: 68,3 % respondentek konzumuje rýži 1–2x týdně. 16,9 % studentek konzumuje rýži 3–4x týdně.

f) Těstoviny: 1–2x týdně konzumuje těstoviny 59,1 % respondentek a 3–4x týdně jí rýži 20,4 % studentek.

g) Knedlíky: Naprostá většina studentek – 59,6 % – knedlíky ve všední dny nekonzumuje vůbec. 1–2x týdně konzumuje knedlíky 36,6 % studentek.

h) Vařené brambory: Nejvíce konzumuje vařené brambory 52,8 % studentek 1–2x týdně. 3–4x týdně konzumuje vařené brambory 31 % dotazovaných.

ch) Čerstvá zelenina: Četnost konzumace zeleniny je v tabulce rovnoměrně rozdělena. 3–4x týdně konzumuje čerstvou zeleninu 23,9 % studentek, 5–6x týdně 20,4 % studentek a denně či vícekrát denně zařadí do jídelníčku zeleninu 35,21 % respondentek. Předpokládala jsem konzumaci zeleniny 1–2x týdně.

i) Čerstvé ovoce: Ovoce je méně oblíbené než zelenina. 28,1 % dotazovaných konzumuje ovoce 3–4x týdně, dále 1–2x týdně 21,1 % respondentek a 5–6x týdně konzumuje ovoce 19,7 % dotazovaných. Denně a vícekrát denně konzumuje ovoce 27,5 % studentek.

k) Mléko a mléčné výrobky: Naprostý nedostatek mléka a mléčných výrobků odpověděla 1 respondentka. 26 % respondentek konzumuje mléko denně, dále 25,3 % studentek konzumuje mléko a mléčné výrobky 3–4x týdně a 24,6 % dotazovaných 5–6x týdně.

l) Maso: 41,5 % dotazovaných konzumuje maso 1–2x týdně. 23,9 % studentek jí maso 3–4x týdně a 16,9 % respondentek nekonzumuje maso vůbec.

m) Masné výrobky: Konzumaci masných výrobků 1–2x týdně odpovědělo 40,1 % respondentek. 26 % respondentek nekonzumuje uzeniny apod. vůbec ve všední dny a 25,3 % studentek konzumuje uzeniny 3–4x týdně.

n) Drůbež: 1–2x týdně konzumuje drůbež 40,1 % respondentek. 35,2 % dotazovaných konzumuje drůbež 3–4x týdně. Drůbež vůbec nejí 12 % dotazovaných.

o) Ryby: Ryby vůbec nekonzumuje 51,4 % respondentek. Jelikož výrazně zvýšit spotřebu ryb a rybích výrobků, zejména mořských, je zásadní v prevenci kardiovaskulárních chorob a chorob z nedostatku jódu, měly by se ryby zařadit do jídelníčku. 40,8 % respondentek konzumuje ryby 1–2x týdně.

p) Vejce: 1–2x týdně konzumuje vejce 61,3 % dotazovaných. Vejce vůbec nekonzumuje 29,6 % respondentek.

q) Luštěniny: Naprostý nedostatek luštěnin zodpovědělo 50 % respondentek. 42,2 % dotazovaných konzumuje luštěniny 1–2x týdně. Luštěniny představují bohatý zdroj kvalitních rostlinných bílkovin s nízkým obsahem tuku, nízkým glykemickým indexem a vysokým obsahem ochranných látek. Jejich zařazení do jídelníčku je proto velmi důležité.

r) Cukrovinky: 33,1 % dotazovaných konzumuje sladkosti 3–4x týdně, 1–2x týdně konzumuje cukrovinky 31 % studentek a denně a vícekrát denně si dopřeje sladkost 18,3 % respondentek. Cukrovinky vůbec nekonzumuje 9,6 % vysokoškoláček.

s) Mořské plody: Mořské plody konzumuje pouhých 6,3 % dotazovaných, a to 1–2x týdně. 93,7 % respondentek mořské plody do svého jídelníčku nezařazuje.

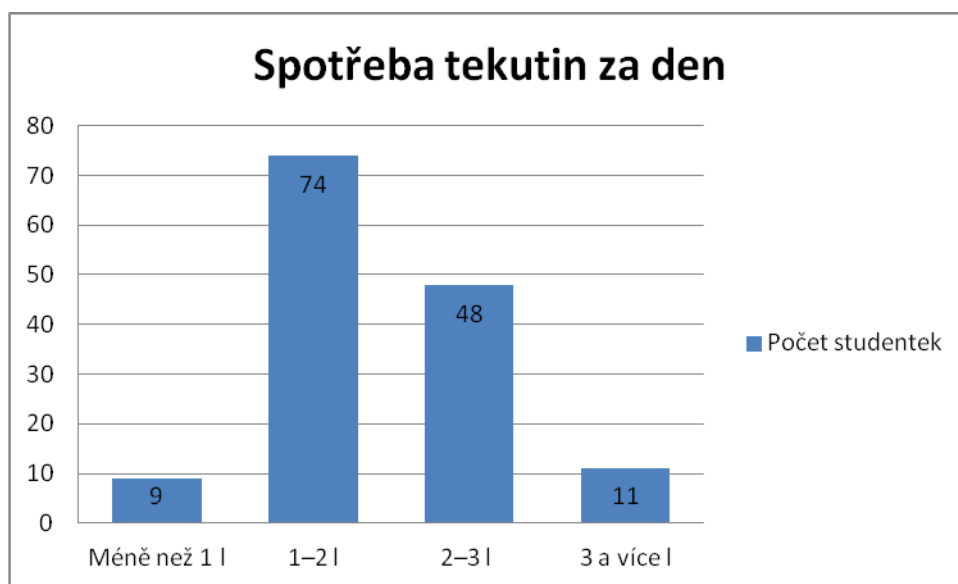
Otázka č. 12: Kolik litrů tekutin ve všední den vypijete?

Tabulka č. 10: Spotřeba tekutin za den

Frekvence tekutin za den	Počet studentek	Procentuální zastoupení
Méně než 1 l	9	6,4 %
1–2 l	74	52,2 %
2–3 l	48	33,9 %
3 a více l	11	7,5 %

Méně než 1 litr tekutin za den vypije 6,4 % dotazovaných. 1–2 litry za den vypije 52,2 % respondentek, 2–3 litry 33,9 % studentek a 3 a více litrů vypije 7,5 % vysokoškolaček.

Graf č. 3: Spotřeba tekutin za den

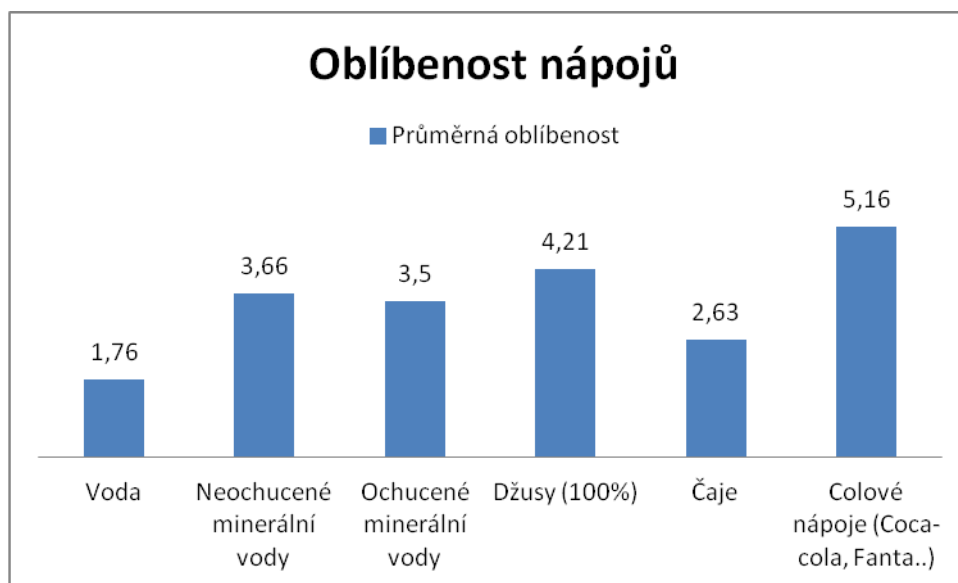


Otázka č. 13: *Následující nápoje seřadte dle vaší frekvence konzumace v posledním týdnu (1 nejvíce, 6 nejméně)*

Tabulka č. 11: Oblíbenost nápojů

Nápoj	Celkový počet bodů	Průměrná oblíbenost
Voda	251	1,76
Neochucené minerální vody	520	3,66
Ochucené minerální vody	497	3,5
Džusy (100%)	599	4,21
Čaje	374	2,63
Colové nápoje (Coca-cola, Fanta..)	733	5,16

Graf č. 4: Oblíbenost vybraných nápojů



Pro vyhodnocení oblíbených tekutin měly studentky ohodnotit vybraný nápoj od 1 do 5 jako známkou ve škole, kdy byl nejoblíbenější nápoj ohodnocen číslem 1 a naopak číslem 5 nejméně oblíbený nápoj.

Z této tabulky vyplývá, že největší oblíbenost a spotřebu v pitném režimu zaujímá s průměrem 1,76 voda. Dále čaje, ochucené minerální vody, poté neochucené minerální vody, džusy a colové nápoje.

8.2 Pozorování

Metoda pozorování je následně zpracována podle jednotlivých vysokých škol, kde také byla využita metoda dotazníkového šetření.

Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy v Praze

V budově Pedagogické fakulty UK jsou k dispozici automaty na teplé nápoje (káva, čaj) a také na chlazené nápoje (minerální vody, colové nápoje). Automat na jídlo je umístěn v přízemí a nabízí různé sladkosti a bagety. V suterénu budovy se nachází bufet, kde jsou nabízeny jak studené, tak teplé pokrmy a hlavní jídla. Denní menu lze zakoupit za přijatelnější cenu. Blízko fakulty jsou k dispozici menzy Arnošta z Pradubic a Albertov. V blízkosti školy se nabízí možnost stravovat se v dietní jídelně městské polikliniky v Praze. V okolí školy se nachází mnoho stravovacích zařízení – restaurace, hospody, čínská bistra a fast foody.

Jedna z oslovených studentek, která bydlí a studuje v Praze, uvedla, že pokud má v rozvrhu dostatek času, stravuje se v menze, ale spíše se z časových důvodů stravuje doma po skončení školy. Svačiny si připravuje doma. Do fast foodu si chodí pro kávu, aby překonala únavu odpoledního vyučování.

Husitská teologická fakulta Univerzity Karlovy v Praze

Na Husitské teologické fakultě UK mají k využití automaty na teplé i studené nápoje a na sušenky. Přímo v areálu školy je k dispozici menza, kde kromě teplých jídel nabízí různé bagety, saláty a drobné občerstvení. V blízkosti fakulty se lze stravovat ve fast foodech a v restauračních zařízeních.

Oslovená respondentka dojíždějící do školy asi 60 km sdělila, že si svačiny a většinu jídla vozí připravené z domova. Menzu navštěvuje, jen pokud stráví ve škole celý den a má čas si do menzy zajít. Restaurace ani fast food nevyužívá převážně z finančních důvodů. Studentka uvedla i o ostatních studentech školy podobnou situaci. Pokud během vyučování není čas se stravovat, musí se najíst až večer doma.

Vysoká škola chemicko-technologická v Praze

V každé budově VŠCHT je k dispozici bufet, kde nabízí pečivo, sušenky, teplé nápoje, vody, bagety, ale i lahůdky jako bramborový a vlašský salát, topinky apod. Na některých chodbách ve škole jsou umístěné mikrovlnné trouby, kde si studenti mohou ohřát své jídlo. V jedné z budov se nachází studentská místnost, zde se většina lidí, kteří mají volnou hodinu, učí, nebo se zde mohou stravovat. Ve studentské místnosti i jinde po škole stojí automaty na teplé nápoje, na bagety, sušenky atd. Studenti VŠCHT využívají menzy ČVUT. K využití slouží tři stravovny, vzdálené asi 5 minut chůze od budov fakulty VŠCHT. V okolí školy se nachází mnoho dalších restauračních zařízení

Jedna ze studentek bydlící na koleji v Praze při pozorování sdělila své stravovací zvyklosti. Svačinu do školy si připravuje sama. Většinou jde o obloženou housku, nějakou sušenku a ovoce. Obědvat chodí do menzy, většinou českou klasiku, ale pokud je v akční nabídce minutka, neodolá. Po škole si na koleji připravuje většinou těstoviny.

Vysoká škola evropských a regionálních studií v Příbrami

Vysoká škola Příbrami je od roku 2004 novou pobočkou Vysoké školy evropských a regionálních studií v Českých Budějovicích. Na fakultě je k dispozici pouze automat na teplé nápoje. V budově není žádný bufet a tato pobočka nemá svou menzu. Škola se však nachází v centru města, a tak stravování studentů je zajištěno v mnoha stravovacích zařízeních (restaurace, kavárny, závodní jídelna, čínská bistra).

Respondentka z kombinovaného studia, dojíždějící asi 30 km, uvedla své stravování. Vyučování probíhá v pátek odpoledne, kdy si svačinu nebere a stravuje se až večer doma. V sobotu je vyučování celý den. Ke svačině si většinou kupuje salát s pečivem a na oběd dochází do nedaleké závodní jídelny, kde nabízejí českou klasiku.

Ekonomická fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích

Fakulta nabízí studentům k využití automaty na teplé a studené nápoje v celé škole. Součástí areálu školy je univerzitní knihovna, v jejím přízemí se nachází kavárna, kde nabízejí různé sladké i slané občerstvení. Posezení je příjemné, až na jeden problém, s nízkým počtem míst k sezení. Nedaleký bufet nabízí nápoje a drobné občerstvení. Jihočeská univerzita vlastní celkem čtyři menzy rozmístěné po městě. Ekonomická fakulta má svou menzu přímo v budově fakulty. V okolí školy jsou k dispozici restaurační zařízení.

Dotazovaná studentka bydlící na koleji uvedla, že svačinu do školy si vždy připravuje sama. Do menzy dochází alespoň 3krát do týdne. Jelikož menza nabízí neustále stejná jídla, strava studentce moc nevyhovuje. Z časových a finančních důvodů jí však jiná alternativa nezbývá. K večeři si na koleji připravuje většinou studenou stravu.

Lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Plzni

Medici mají k dispozici automaty na teplé a studené nápoje. V téměř každé budově se nachází bufet s nabídkou baget a možností jejich ohřátí, pečiva, zákusků, sušenek a balených a teplých nápojů. V nemocnici, kde probíhá většina výuky, jsou také k využití nemocniční bufety s hamburgery, sýrem v housce, sekanou, polévkami, chlebíčky, sladkým i slaným pečivem a nápoji. Plzeňští studenti se mohou stravovat ve dvou menzách. V blízkosti školy se nachází restaurační zařízení.

Při krátkém rozhovoru medička bydlící na koleji sdělila, že výuka je velmi časově a psychicky náročná. První přednáška začíná často brzy ráno, studenti chodí na poslední chvíli, a tak snídají během vyučování. Kvůli časovému vytížení a cestování ve městě do různých budov fakulty a do nemocnice nenajde čas na oběd v menze. Ten se stíhá zhruba 1–2krát do týdne. Studenti si proto kupují bagety, které konzumují za pochodu, nebo si musí stravu připravit. Stravování v ostatních provozovnách nepřipadá v úvahu. Teplé jídlo je možné si v klidu sníst až večer po výuce.

Lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze

Studenti lékařské fakulty mohou využívat automaty na teplé a studené nápoje a na bagety a sušenky. Fakultní bufet byl otevřen v květnu roku 2012. Studenti do té doby využívali na nákup jídla markety a jiná stravovací zařízení v blízkosti školy, tzn. rychlé občerstvení, restaurace, menzu atd. Vysokoškoláci se mohou stravovat v menzách Univerzity Karlovy, nejbližší se nachází menza Albertov.

Oslovená respondentka oboru nutriční terapeut bydlící v podnájmu v místě školy uvedla, že si svačinu do školy většinou připravuje sama. Pokud nemá čas, řeší jídlo nákupem v obchodě či bagetou z automatu. Oběd si jako většina spolužáků nosí připravený v krabičce. Menzu spíše nevyužívá. Velmi často kupuje svačiny v obchodě Freshland, zdravé a rychlé občerstvení. Fast food navštěvuje jen zcela výjimečně. Večeři a teplé jídlo konzumuje doma.

Filozofická fakulta Masarykovy univerzity v Brně

Filozofická fakulta nabízí svým studentům automaty na jídlo a nápoje ve všech budovách. Bufet se nalézá ve většině budov, v něm je možnost využít teplou stravu, drobné občerstvení a pizzu. Od hlavní budovy je vzdálená asi 200–300 metrů velmi oblíbená studentská kavárna, kde podávají i snídaně a drobné občerstvení. Menza se nachází asi 500 metrů od budovy. Studenty oblíbený je pojízdný kofi-kofi – čerstvá káva v centru města. K dispozici mají také další restaurační zařízení nacházející se v blízkosti fakulty.

Oslovená studentka bydlící na koleji uvedla, že snídani si připravuje sama. Pokud ji nestíhá, koupí si při cestě do školy nějaké pečivo, zeleninu a ovoce, jež má i k svačině. Na oběd chodí občas do menzy, ale nejraději se stravuje ve vegetariánské restauraci. Večeři si respondentka připravuje na koleji, nejčastěji polévku, salát nebo přírodní plátek masa s pečivem.

Tabulka č. 12: Sumarizace pozorování

Sledované aspekty	PedF UK Praha	HTF UK Praha	VŠCHT Praha	VŠERS Příbram	EF JČU České Budějovice	LF UK Plzeň	LF UK Praha	FF MU Brno
Automaty na nápoje	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO
Automaty na jídlo	ANO	ANO	ANO	NE	NE	NE	ANO	ANO
Školní bufet	ANO		ANO	NE	ANO	ANO	ANO	ANO
Menza	ANO	ANO	ANO	NE	ANO	ANO	ANO	ANO
Ostatní alternativy stravování v blízkosti školy	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO

8.3 Rozhovory

Rozhovory se týkají stravování v uplynulém školním týdnu a jsou anonymní. Každé interview je zpracováno jednotlivě s uvedenými otázkami a příslušnými odpověďmi.

Rozhovor č. 1

1. Kolik je vám let?

„Je mi 23.“

2. Kde bydlíte?

„Bydlím u rodičů a do školy dojíždím do Prahy. Cesta trvá něco přes hodinu.“

3. Na jakou školu chodíte?

„Univerzita Jana Amose Komenského.“

4. Myslíte si, že máte zdravé návyky ve stravování?

„Ne, to určitě ne.“

5. Konzumujete pravidelně každý den hlavní denní jídla? Snídani, oběd a večeři? Pokud některá ne, popište proč?

„Oběd a večeři ano, snídani, když vstávám moc brzo, tak na ni nemám chuť, a pak letím na bus do školy, takže ji vlastně vynechávám.“

6. Máte denně teplé jídlo? Jaké, pokud ano? Pokud ne, tak které a proč?

„Mám, na teplém jídle si víc pochutnám, dvě poctivá jídla za den..., takže ten oběd a večeři.“

7. Kde se stravujete? Menza, fast food, bufet, vlastní příprava jídla či jiný způsob? A proč?

„K svačině si většinou něco vezmu z domova s sebou nebo si koupím nějaké pečivo, na oběd chodím do závodní jídelny. Když přijedu ze školy brzo, dám si ho doma. A večeřím doma.“

8. Jak daleko máte od školy stravovací zařízení (menza)? Chodíte do něj? A pokud ne, proč?

„Škola menzu nemá, jinak od školy máme kousek něco jako „závodní jídelnu“. Tam se stravujeme.“

9. Svačíte pravidelně? Co svačíte nejraději?

„Ano, jinak bych umřela hlady. Většinou nějaké pečivo, houska se salámem.“

10. Jaké pečivo preferujete? Bílé nebo celozrnné tmavé?

„Co je doma nakoupeno. Je mi to jedno.“

11. Jak často konzumujete sladké pečivo (kobliha, croissant)?

„Tak jednou za 14 dní si dopřeju koblihu a jednou za měsíc i dražší, např. donut.“

12. Jakou přílohu preferujete v pokrmech? Rýže, těstoviny, knedlíky, brambory, jiné?
„Nejraději mám rýži, těstoviny a brambory.“

13. Konzumujete čerstvou zeleninu a ovoce? Jak často?
„Zeleninu spíše ne. Když už tak ovoce, ale tak 2x týdně.“

14. Jaké maso preferujete? A proč?
„Drůbež a vepřové. Doma se vaří většinou to, co jedí všichni.“

15. Konzumujete masné výrobky a uzeniny? Proč ano, či ne?
„Fuj, moc ne. Doma je toho moc a je mi z toho množství špatně.“

16. Konzumujete luštěniny? Proč ano, či ne? A jak často, pokud ano.
„Málo, ale jen výběr, co mi chutná. Tak 1krát za 14 dní. Je to hlavně čočka a chilli con carne s fazolemi, jestli se to počítá do luštěnin.“

17. Kolik litrů vypijete za všední den? A jaké to jsou nápoje?
„Můj velký hřích, tak maximálně litr vody, jinak tak tři ovocné čaje.“

18. Kolik peněz utratíte za jídlo během jednoho školního týdne?
„No, moc ne, většinu jídla si беру z domova, takže asi 250 Kč.“

19. Pokud do školy dojíždíte, vozíte si s sebou již hotové jídlo? Pokud ano, jaké například?
„Většinou jen nějakou obloženou housku, nemáme si to kde ohřát.“

Rozhovor č. 2

1. Kolik je vám let?
„Je mi 21.“

2. Kde bydlíte?
„Bydlím u rodičů a do školy dojíždím do Prahy. Je to hodina autobusem.“

3. Na jakou školu chodíte?
„Husitská teologická fakulta UK, obor sociální pedagogika.“

4. Myslíte si, že máte zdravé návyky ve stravování?
„Ne, nejím pravidelně.“

5. Konzumujete pravidelně každý den hlavní denní jídla? Snídani, oběd a večeří? Pokud některá ne, popište proč?
„Nejím pravidelně. Většinou nesnídám, raději si přispím, a když jsem mimo domov, tak ani neobědvám. Doháním to až večer, i když vím, že to není správné.“

6. Máte denně teplé jídlo? Jaké, pokud ano? Pokud ne, tak které a proč?

„Někdy oběd, někdy večeři. Jak kdy. Snažím se, aby aspoň jedno za den bylo teplé. Bohužel to někdy opravdu nejde, jelikož se doma starám o vaření. Máma má časově náročnou práci.“

7. Kde se stravujete? Menza, fast food, bufet, vlastní příprava jídla či jiný způsob? A proč?

„Když vím, že ve škole strávím skoro celý den, oběd si objednáám. Někdy to ale neudělám, a tak musím doufat, že na mě jídlo zbude. U nás v menze se nevaří, jídlo se dováží, a tak není moc porcí navíc. V nouzi si koupím bagetu, ale do restaurací nechodím, jsou pro mě drahé. A fast foody nezasytí, tak jsem radši úplně o hladu. Ale občas si udělám svoje jídlo, např. těstovinový salát, a někdy i svačinu.“

8. Jak daleko máte od školy stravovací zařízení (menza)? Chodíte do něj? A pokud ne, proč?

„Menzu máme přímo ve škole.“

9. Svačíte pravidelně? Co svačíte nejraději?

„Pravidelně určitě ne, podle toho, jak moc jsem líná si to připravit. Většinou si dělám pečivo (chleba, rohlík), něčím ho namažu a proložím salámem a zeleninou.“

10. Jaké pečivo preferujete? Bílé nebo celozrnné tmavé?

„Bílé, tmavé je pro mě drahé.“

11. Jak často konzumujete sladké pečivo (kobliha, croissant)?

„Málo, asi 2krát za měsíc.“

12. Jakou přílohu preferujete v pokrmech? Rýže, těstoviny, knedlíky, brambory, jiné?

„Mám ráda všechno, ale nejvíce rýži a těstoviny.“

13. Konzumujete čerstvou zeleninu a ovoce? Jak často?

„Tak obden, spíše ale zeleninu. Nějakou okurku, rajče a ráda si dělám šopský salát.“

14. Jaké maso preferujete? Drůbež, ryby, červené maso (hovězí, vepřové)? A proč?

„Nejvíce mi chutná vepřové, není tak suché. Ale kuřecí mám taky ráda. Ryby jedině chycené tátou, a hovězí možná jako v menze.“

15. Konzumujete masné výrobky a uzeniny? Proč ano, či ne?

„Ano, miluju uzeniny! Jsou prostě moc dobré.“

16. Konzumujete luštěniny? Proč ano, či ne? A jak často, pokud ano.

„Teď jsem začala vařit čočku, ale není to tak často. Asi tak jednou do měsíce.“

17. Kolik litrů vypijete za všední den? A jaké to jsou nápoje?

„Jedině čistá voda bez bublin, nejlépe z kohoutku. Min. 2 l.“

18. Kolik utratíte peněz za jídlo během jednoho školního týdne?

„Cca 200–300 Kč, netuším. Záleží jak kdy.“

19. Pokud do školy dojíždíte, vozíte si s sebou již hotové jídlo? Pokud ano, jaké například?
„Málokdy, většinou, co se může jíst studené. Takže těstovinové nebo zeleninové saláty.“

Rozhovor č. 3

1. Kolik je vám let?

„ 20 let.“

2. Kde bydlíte?

„Bydlím s mamkou a do školy dojíždím do Prahy. Tak hodinu autobusem.“

3. Na jakou školu chodíte?

„Studuji na Akcent College obor Angličtina jako cizí jazyk.“

4. Myslíte si, že máte zdravé návyky ve stravování?

„Jak kdy, ale v poslední době se snažím jíst pravidelně, vyváženě a zdravě zároveň.“

5. Konzumujete pravidelně každý den hlavní denní jídla? Snídani, oběd a večeři? Pokud některá ne, popište proč?

„Snažím se, jak jen to jde, ale někdy to bohužel není možné. Ve škole to řeším krabičkami například se saláty apod.“

6. Máte denně teplé jídlo? Jaké, pokud ano? Pokud ne, tak které a proč?

„Snažím se mít alespoň teplou večeři, ale ne vždy se mi to povede. Do školy si vařím obědy, které lze konzumovat i za studena, protože bohužel nemám možnost si je ohřát (zeleninové a těstovinové saláty, rizoto, plátek masa...).“

7. Kde se stravujete? Menza, fast food, bufet, vlastní příprava jídla či jiný způsob? A proč?

„Jídlo si obvykle připravuji sama, protože to vyjde levněji. Občas zajdu na oběd k nám do školní kavárny, kde se specializují na přípravu zdravého jídla, takže si nenaruším režim, ale z finančních důvodů si to nemohu dovolit denně.“

8. Jak daleko máte od školy stravovací zařízení (menza)? Chodíte do něj? A pokud ne, proč?

„Máme kavárnu přímo ve škole. Důvody, proč ji často nenavštěvuji a navštěvuji – viz. otázka č. 7.“

9. Svačíte pravidelně? Co svačíte nejraději?

„Snažím se mít rozmanitou stravu, takže občas je to jogurt, občas ovoce, zelenina a podobně.“

10. Jaké pečivo preferujete? Bílé nebo celozrnné tmavé?

„Kdyby to záleželo na chuti, tak určitě preferuji bílé pečivo, ale vzhledem k situaci se snažím je konzumovat minimálně, případně si dám tmavý chléb.“

11. Jak často konzumujete sladké pečivo (kobliha, croissant)?

„Těm se snažím vyhnout úplně. Občas to ale nejde, takže maximálně 1–2x měsíčně.“

12. Jakou přílohu preferujete v pokrmech? Rýže, těstoviny, knedlíky, brambory, jiné?

„Nemám asi žádnou oblíbenou. Nepohrdnu snad žádnou přílohou.“

13. Konzumujete čerstvou zeleninu a ovoce? Jak často?

„Bez zeleniny a ovoce si svůj den už neumím představit, takže denně.“

14. Jaké maso preferujete? Drůbež, ryby, červené maso (hovězí, vepřové)? A proč?

„Nejraději mám hovězí maso, vepřové si dám jen zřídka a nejraději panenku. Kuřecí jím a připravuji asi nejčastěji.“

15. Konzumujete masné výrobky a uzeniny? Proč ano, či ne?

„Maso potřebuji mít denně. Snažila jsem se najít různé náhražky (tofu na všechny způsoby, sójové maso apod.) Ale pravděpodobně mi chybí bílkoviny, tudíž si o to moje tělo říká. Z uzenin občas šunku.“

16. Konzumujete luštěniny? Proč ano, či ne? A jak často, pokud ano.

„Luštěniny mám ráda, ale moc často je nepřipravuji. Mívám je tak 1–2x do měsíce. Nedělám je často, protože si do školy raději připravím těstoviny nebo jen zeleninu.“

17. Kolik litrů vypijete za všední den? A jaké to jsou nápoje?

„Můj pitný režim je bohužel hodně nedostatečný. Vypiju maximálně 1,5 litru denně, ale spíše necelý litr vody či neslazené sodovky.“

18. Kolik utratíte peněz za jídlo během jednoho školního týdne?

„Jídlo nakupujeme s mamkou dohromady s potravinami a nevařím jen po jedné porci, takže se to dá těžko odhadnout.“

19. Pokud do školy dojíždíte, vozíte si s sebou již hotové jídlo? Pokud ano, jaké například?

„Jak jsem již řekla, ráda dělám zeleninové nebo těstovinové saláty s kuřecím masem, tuňákem, tofu. Dále rizoto, pohankové směsi, přírodní plátky masa.“

Rozhovor č. 4

1. Kolik je vám let?

„21 let.“

2. Kde bydlíte?

„Bydlím s rodiči a do školy dojíždím do Prahy.“

3. Na jakou školu chodíte?

„Husitská teologická fakulta UK, obor sociální pedagogika.“

4. Myslíte si, že máte zdravé návyky ve stravování?

„Myslím si, že v celku ano.“

5. Konzumujete pravidelně každý den hlavní denní jídla? Snídani, oběd a večeří? Pokud některá ne, popište proč?

„Ano, konzumuji. Stravuji se pravidelně.“

6. Máte denně teplé jídlo? Jaké, pokud ano? Pokud ne, tak které a proč?

„Oběd nebo večeře. Podle toho jak to časově vyjde.“

7. Kde se stravujete? Menza, fast food, bufet, vlastní příprava jídla či jiný způsob? A proč?

„Převážně vlastní příprava. Občas nějaký bufet. Ale domácí strava je pro mne vyvážená. A vím, co jsem si připravila a z jakých potravin.“

8. Jak daleko máte od školy stravovací zařízení (menza)? Chodíte do něj? A pokud ne, proč?

„Menzu mám hned u školy. Nenavštěvuji ji. Jídla pro mě nejsou vhodná a dost pestrá.“

9. Svačíte pravidelně? Co svačíte nejraději?

„Snažím se pravidelně svačit. Převážně ovoce nebo zeleninu či celozrnné pečivo.“

10. Jaké pečivo preferujete? Bílé nebo celozrnné tmavé?

„Celozrnné.“

11. Jak často konzumujete sladké pečivo (kobliha, croissant)?

„Zhruba jednou za měsíc.“

12. Jakou přílohu preferujete v pokrmech? Rýže, těstoviny, knedlíky, brambory, jiné?

„Jáhly nebo tmavá rýže.“

13. Konzumujete čerstvou zeleninu a ovoce? Jak často?

„Každý den. Snažím se kombinovat různé druhy, takže veškerou dostupnou.“

14. Jaké maso preferujete? Drůbež, ryby, červené maso (hovězí, vepřové)? A proč?

„Preferuji všechny druhy masa. Každé maso má v sobě něco důležitého.“

15. Konzumujete masné výrobky a uzeniny? Proč ano, či ne?

„Občas. Když tomu není vyhnutí. Oslavy.“

16. Konzumujete luštěniny? Proč ano, či ne? A jak, často pokud ano.

„Převážně dvakrát do měsíce. Jsou zdravé.“

17. Kolik litrů vypijete za všední den? A jaké to jsou nápoje?

„Čistá voda, zhruba necelé 2l.“

18. Kolik utratíte peněz za jídlo během jednoho školního týdne?

„Cca 300 Kč.“

19. Pokud do školy dojíždíte, vozíte si s sebou již hotové jídlo? Pokud ano, jaké například?
„Převážně jde o saláty zeleninové, těstovinové. Vše, co lze požit za studena.“

Rozhovor č. 5

1. Kolik je vám let?

„20 let.“

2. Kde bydlíte?

„Bydlím v Praze v podnájmu, ale jinak s rodiči.“

3. Na jakou školu chodíte?

„Masarykův ústav vyšších studií, ČVUT.“

4. Myslíte si, že máte zdravé návyky ve stravování?

„Někdy ano, ale když je chuť, tak jde zdravé stravování stranou.“

5. Konzumujete pravidelně každý den hlavní denní jídla? Snídani, oběd a večeří? Pokud některá ne, popište proč?

„Ano všechna, a ještě min. jednu svačinu.“

6. Máte denně teplé jídlo? Jaké, pokud ano? Pokud ne, tak které a proč?

„Ano, většinou večeří. Záleží, jak mám školu.“

7. Kde se stravujete? Menza, fast food, bufet, vlastní příprava jídla či jiný způsob? A proč?

„Když dovolí rozvrh, tak v menze, jinak doma se spolubydlící si vaříme samy.“

8. Jak daleko máte od školy stravovací zařízení (menza)? Chodíte do něj? A pokud ne, proč?

„Menzu mám hned cca 5–8 minut pěší chůze, chodím, když mám větší pauzu v rozvrhu.“

9. Svačíte pravidelně? Co svačíte nejraději?

„Svačinu mezi snídaní a obědem pravidelně, nejraději pečivo nebo miňonky (při přednáškách na doplnění energie).“

10. Jaké pečivo preferujete? Bílé nebo celozrnné tmavé?

„Celozrnné, hlavně slunečnicové, to mi chutná nejvíce.“

11. Jak často konzumujete sladké pečivo (kobliha, croissant)?

„Tak 2–3 týdně.“

12. Jakou přílohu preferujete v pokrmech? Rýže, těstoviny, knedlíky, brambory, jiné?

„Nejčastěji brambory (bramborovou kaši) a rýži.“

13. Konzumujete čerstvou zeleninu a ovoce? Jak často?
„Snažím se každý den alespoň jeden kousek toho nebo toho. Ale někdy to nevyjde.“
14. Jaké maso preferujete? Drůbež, ryby, červené maso (hovězí, vepřové)? A proč?
„Drůbež a ryby. Nejvíce mi chutná.“
15. Konzumujete masné výrobky a uzeniny? Proč ano, či ne?
„Ano, většinou přes léto z ohně. A pak taky na tom pečivu.“
16. Konzumujete luštěniny? Proč ano, či ne? A jak často, pokud ano.
„Ano, hrášek a kukuřici jako přílohu k jídlu, většinou dělané v páře nebo rozmražené.“
17. Kolik litrů vypijete za všední den? A jaké to jsou nápoje?
„1–1,5 litru, přes léto 2 l. Většinou voda nebo voda se šťávou.“
18. Kolik utratíte peněz za jídlo během jednoho školního týdne?
„No, asi 300–400 Kč.“
19. Pokud do školy dojíždíte, vozíte si s sebou již hotové jídlo? Pokud ano, jaké například?
„Nevozím.“

Rozhovor č. 6

1. Kolik je vám let?
„Je mi 22 let.“
2. Kde bydlíte?
„Bydlím v Praze na privatě se spolužačkami.“
3. Na jakou školu chodíte?
„Studuji UK – Pedagogická fakulta.“
4. Myslíte si, že máte zdravé návyky ve stravování?
„Snažím se, ale spíše ne.“
5. Konzumujete pravidelně každý den hlavní denní jídla? Snídani, oběd a večeří? Pokud některá ne, popište proč?
„Určitě, snažím se tato jídla nevynechat.“
6. Máte denně teplé jídlo? Jaké, pokud ano? Pokud ne, tak které a proč?
„Ano. Každý den navštěvuji menzu, kam chodím na oběd.“
7. Kde se stravujete? Menza, fast food, bufet, vlastní příprava jídla či jiný způsob? A proč?
„Snídani a večeře si připravuji sama a na obědy chodím do menzy.“

8. Jak daleko máte od školy stravovací zařízení (menza)? Chodíte do něj? A pokud ne, proč?

„Zhruba 10 min. Ano, navštěvuji je pravidelně.“

9. Svačíte pravidelně? Co svačíte nejraději?

„Svačím pouze odpolední svačinu, nejraději ovoce / zeleninu.“

10. Jaké pečivo preferujete? Bílé nebo celozrnné tmavé?

„Jednoznačně celozrnné.“

11. Jak často konzumujete sladké pečivo (kobliha, croissant)?

„Kdo by odolal, když jde nakoupit? Tak 1–2krát týdně.“

12. Jakou přílohu preferujete v pokrmech? Rýže, těstoviny, knedlíky, brambory, jiné?

„Těstoviny nebo rýži.“

13. Konzumujete čerstvou zeleninu a ovoce? Jak často?

„Snažím se každý den, aby má denní strava obsahovala ovoce i zeleninu.“

14. Jaké maso preferujete? Drůbež, ryby, červené maso (hovězí, vepřové)? A proč?

„Drůbež nebo ryby, jde čistě o chuť masa.“

15. Konzumujete masné výrobky a uzeniny? Proč ano, či ne?

„Občas ano, když je třeba zpestřit jídelníček a když jsou peníze.“

16. Konzumujete luštěniny? Proč ano, či ne? A jak často, pokud ano.

„Ano, ale maximálně 1krát do týdne, není čas na jejich přípravu.“

17. Kolik litrů vypijete za všední den? A jaké to jsou nápoje?

„Zhruba 2 l a převážně kohoutkovou vodu a částečně alkohol.“

18. Kolik utratíte peněz za jídlo během jednoho školního týdne?

„Když počítám týdenní nákup + obědy a nějaké ty drobnosti navíc, tak si troufám říct, že i 1000 Kč.“

19. Pokud do školy dojíždíte, vozíte si s sebou již hotové jídlo? Pokud ano, jaké například?

„Občas, když vím, že škola končí pozdě večer, k tomu ještě cesta domů. Raději si udělám s sebou do mističky zeleninový salát.“

Shrnutí rozhovorů

Z výše uvedených rozhovorů s vysokoškolskými studentkami vyplývá, že více jak polovina se snaží o dodržování zásad správné výživy. V konzumaci hlavních denních jídel tři respondentky uvedly, že konzumují pravidelně snídani, oběd a večeři. Dvě respondentky si samy připravují svou stravu a čtyři se stravují v menze či jiné stravovně, pokud pobývají celý den ve škole. Kromě dvou studentek vysokoškolačky pravidelně svačí. Konzumace vybraných potravin, na které byla v interview možnost odpovědět, byla rozmanitá a její výsledky jsou uvedeny ve výsledcích výzkumného šetření.

9 ZAJÍMAVÉ KOMPARACE DAT A DISKUZE

9.1 Dotazníkové šetření

Zdravě se stravující respondentky (odpověď ano a spíše ano v otázce č. 3) uvedly, že se stravují 4x nebo 5x a více za den. Pravidelně konzumují snídani, oběd i večeři. Tyto studentky se až na dvě nestravují ve fast foodu. Dvě respondentky stravující se ve fast foodu chodí do rychlých občerstvení 1–2x týdně, proto si pravděpodobně myslí, že se stravují zdravě. Studentky, které si myslí, že se stravují zdravě, se kromě dvou respondentek nestravují v menze. Je zajímavé, že studentky s uváděným názorem, že se zdravě stravují, až na tři respondentky konzumují alespoň 1x týdně luštěniny. Jedna studentka ze zdravě se stravujících respondentek uvedla, že cukrovinky konzumuje 2–3x denně a ostatní respondentky odpověděly konzumaci 1–2x, 3–4x nebo 5–6x týdně.

Respondentky, jež se nestravují zdravě (odpověď spíše ne a ne), uvedly, že se stravují 3x, 4x nebo 5x a více za den. Dvě z těchto studentek odpověděly, že skoro nikdy nesnídají. Tři nezdravě se stravující respondentky se stravují ve fast foodu 2–3x týdně. Pět z těchto respondentek se stravuje v menze 1–2x týdně nebo 2–3x týdně. Luštěniny konzumují tři respondentky 1–2x týdně. Cukrovinky vůbec nekonzumují dvě vysokoškolačky, které si myslí, že nemají zdravé návyky ve stravování. Studentky konzumující cukrovinky uvedly vyšší spotřebu sladkostí oproti zdravě se stravujícím studentkám.

Respondentky, které odpověděly, že jsou vegetariánky, poznamenaly, že nekonzumují masné výrobky, ale v následujících otázkách tři respondentky odpověděly, že konzumují drůbež a ryby. Dvě z těchto studentek navíc označily odpověď, že konzumují maso. Tím nastává otázka, co je příčinou těchto odpovědí? Neznalost pojmu vegetariánství?

Studentky, které v dotazníku uvedly, že se stravují ve fast foodu kromě jedné nechodí do menzy. Jedna studentka stravující se ve fast foodu se stravuje v menze 1–2x týdně. Jiná jedna studentka stravující se ve fast foodu v dalších otázkách odpověděla, že vůbec nekonzumuje ovoce, zeleninu ani luštěniny a cukrovinky konzumuje 2–3x za den.

Respondentky stravující se ve fast foodu 2–3x týdně si mimo jediné studentky myslí, že nemají zdravé návyky ve stravování. Dvě z těchto vysokoškolaček také kladně odpověděly na otázku stravování v menze. V oblasti konzumace pečiva dávají tyto respondentky

přednost bílému pečivu před celozrnným. V konzumaci ovoce a zeleniny dávají studentky stravující se ve fast foodu přednost zelenině před ovocem.

Respondentky stravující se v menze dále uvedly, že do fast foodu nechodí. Tyto respondentky upřednostňují celozrnné pečivo na úkor bílého a v otázce týkající se konzumace ovoce a zeleniny uvedla polovina respondentek denní příjem. U frekvence konzumace mléka a mléčných výrobků byl zjištěn jeho významný příjem. Pět respondentek konzumuje mléko a mléčné výrobky denně, šest respondentek 5–6x týdně, dvě studentky 3–4x týdně a tři studentky uvedly spotřebu 1–2x týdně. Nepříznivé výsledky vykazují konzumace ryb a luštěnin. 68 % respondentek vůbec nekonzumuje luštěniny a 62 % studentek stravujících se v menze nekonzumuje ryby.

Respondentky stravující se v menze 4x a více týdně nejčastěji jako přílohu vybírají vařené brambory, těstoviny a rýži, nejméně oblíbenou přílohu tvoří knedlíky. V četnosti konzumace masa dávají přednost drůbežímu masu před ostatními druhy.

9.2 Pozorování

Mimo Vysoké školy evropských a regionálních studií v Příbrami nabízí všechny ostatní prozkoumané vysoké školy vždy nějakou variantu pro stravování svých studentů. Některé z fakult mají svou menzu jako součást školy, jiné vlastní stravovny blízko školy, tudíž možnost stravovat se studenti nepostrádají.

Problém nastává v nabídce pokrmů stravovacích zařízení. Vysokoškoláci kladou na svou stravu nemalé nároky a jsou velmi časově vytíženi. Dalším faktorem zůstává zdroj financí a neustálé zvyšování cen potravin.

Většina oslovených respondentů v celkovém průzkumu si stravu připravuje z domova, koleje či bytu.

9.3 Rozhovory

Z výzkumného šetření vyplynulo, že snahu stravovat se zdravě kromě jedné respondentky mají všechny. Studentky uvedly, jak velkou roli hraje dojíždění do školy, nepravidelnost přednášek, finance a čas. Tato metoda umožnila konkrétnější pohled na zkoumanou problematiku a získané informace potvrdily nekorelující odpovědi respondentek s výpověďmi v dotazníkovém šetření. Respondentky se vyjadřovaly jinak. Zřejmě rozhovor ovlivnil zamýšlení nad jejich stravováním.

Teplou stravu by si studenti rádi dopřávali, ale mnohdy to není možné. Lze předpokládat, že pokud by vysokoškolské studium umožnilo studentům mít pravidelnou polední pauzu na oběd, využili by jí a pravidelně by se stravovali. Z šesti dotazovaných bydlí čtyři s rodiči. Tento fakt poukazuje na sociální situaci studentek.

9.4 Diskuze hypotéz

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 142 respondentek z 8 vybraných vysokých škol v ČR. Na všech školách byla využita i výzkumná metoda pozorování. Poslední využitou metodou byly rozhovory s náhodně vybranými studentkami z různých vysokých škol.

H1: Více než 50 % oslovených vysokoškolských studentek nedodržuje všechny vybrané aspekty ze zásad správné výživy.

1. aspekt: Přidávat do svého jídelníčku více zeleniny a ovoce

Vyhodnocení z dotazníkového šetření: Ve stravovacích návycích zkoumaného souboru vysokoškolských studentek byly zaznamenány individuální rozdíly. 24 % studentek konzumuje zeleninu 3–4x týdně, 5–6x týdně 20 % studentek a denně zařadí do jídelníčku zeleninu 23 % respondentek. Konzumaci ovoce 3–4x týdně zodpovědělo 28 %, 5–6x týdně konzumuje ovoce 20 % respondentek. Denně konzumuje ovoce 18 % vysokoškolaček. Ovoce i zeleninu konzumuje denně v průměru 20 % vysokoškolských studentek.

Vyhodnocení z rozhovoru: Z rozhovorů vyplývá, že čtyři ze šesti respondentek konzumují ovoce a zeleninu denně nebo se o to alespoň snaží. Zbylé dvě jen obden či párkrát do týdne.

2. aspekt: Snížit spotřebu rafinovaného cukru, sladkostí a slazených nápojů

Vyhodnocení z dotazníkového šetření: Denní konzumaci sladkostí odpovědělo 12 % respondentek, naprosté vyloučení pouze 9 % vysokoškolaček. 33 % konzumuje sladkosti 3–4x týdně a 1–2x týdně konzumuje cukrovinky 31 % studentek.

Vyhodnocení z rozhovoru: V rozhovoru zněla otázka týkající se konzumace sladkého pečiva. Dvě respondentky konzumují několikrát týdně sladké pečivo a zbylé čtyři se snaží tyto potraviny vynechávat. Pokud je konzumují, tak 2x do měsíce.

3. aspekt: Přijímat dostatečné množství tekutin, alespoň 2,5 l denně nápojů rozmanitých druhů – čaje, přírodní vody, neslazené ředěné přírodní džusy.

Vyhodnocení z dotazníkového šetření: Z celkového počtu respondentů splňuje tento požadavek 42 % studentek, ostatní vypijí denně méně než 2 l tekutin. Největší oblíbenosti se těší voda, což je pozitivní zjištění.

Vyhodnocení z rozhovoru: Jedna respondentka ze šesti uvedla, že se snaží vypít alespoň 2 a více litrů tekutin za den. Ostatní vypijí méně.

4. aspekt: Zvýšit spotřebu luštěnin

Vyhodnocení z dotazníkového šetření: Naprostý nedostatek v konzumaci luštěnin zodpovědělo 50 % respondentek. 42 % studentek konzumuje luštěniny 1–2x týdně.

Vyhodnocení z rozhovoru: Jedna respondentka uvedla konzumaci luštěnin 1x týdně. Tři studentky uvedly konzumaci 2x do měsíce, jedna jednou za měsíc a poslední studentka neuvedla četnost konzumu.

5. aspekt: Výrazně zvýšit spotřebu ryb a rybích výrobků

Vyhodnocení z dotazníkového šetření: Ryby vůbec nekonzumuje 51 % oslovených respondentek. Četnost konzumace 1–2x týdně zodpovědělo 41 %.

Vyhodnocení z rozhovoru: V rozhovoru nebyla otázka týkající se konzumace ryb.

6. aspekt: Jíst pravidelně – tři hlavní denní jídla

Vyhodnocení z dotazníkového šetření: 49 % studentek každý všední den snídá, 47 % každý všední den obědvá a 67 % studentek každý všední den večeří. Nejvíce pravidelným jídlem je večeře.

Vyhodnocení z rozhovoru: Čtyři respondentky konzumují hlavní denní jídla, zbylé dvě nestíhají snídani a jedna někdy ani oběd.

7. aspekt: Upřednostnit konzumaci celozrnného pečiva a dalších výrobků před bílým

Vyhodnocení z dotazníkového šetření: 32 % studentek konzumuje celozrnné pečivo 1–2x týdně. 3–4x týdně konzumuje celozrnné pečivo 25 % vysokoškolaček. Bílé pečivo konzumuje 30 % respondentek 1–2x týdně a 3–4x týdně 25 % studentek. Četnost konzumace obou druhů pečiva stojí na podobné úrovni.

Vyhodnocení z rozhovoru: Tři respondentky konzumují raději celozrnné pečivo, druhá polovina studentek konzumuje spíše bílé pečivo.

Hypotéza č. 1 se výzkumem potvrdila. Všechny vybrané aspekty správné výživy nejsou studentkami plněny z více jak 50 %.

H2: Výživa oslovených vysokoškolských studentek ve vybraných vysokých školách v České republice se významně neliší.

Vyhodnocení z dotazníkového šetření: Výsledky výzkumného šetření neprokázaly žádné alarmující výchylky ve výživě vysokoškolských studentek. Například výsledky neprokázaly, že by budoucí lékařky vedly zdravý životní styl a správně se stravovaly oproti jiným studentkám. Právě naopak, studentky lékařské fakulty v Plzni nevedou zdravý způsob výživy hlavně kvůli časovému vytížení při studiu. Při porovnání stravování v ostatních vybraných vysokých školách nebyl zjištěn žádný závažný fakt v rozdílnosti stravovacích návyků.

Hypotéza č. 2 je potvrzena.

H3: V menzách se stravuje méně než 30 % oslovených vysokoškolských studentek.

Vyhodnocení z dotazníkového šetření: Pravidelné stravování v menze uvedlo 21 % studentek. 20 % respondentek využívá menzu občas a zbylých 59 % vysokoškolaček se v jídelně pro vysokoškoláky nestravuje.

Vyhodnocení z rozhovoru: Čtyři respondentky, pokud pobývají celý den ve škole, se stravují v menze či závodní jídelně. Dvě studentky si připravují jídlo samy.

Hypotéza č. 3 je z dotazníkového šetření potvrzena.

H4: Více jak 40 % oslovených vysokoškolských studentek si myslí, že se stravují zdravě.

Vyhodnocení z dotazníkového šetření: Z výzkumného šetření vyplývá, že 64 % dotazovaných si myslí, že se stravují zdravě. Naopak 36 % dotazovaných si myslí, že nemá zdravé návyky ve stravování. Zásadní problém spočívá v tom, co studentky uvádějí, a jak se opravdu stravují.

Vyhodnocení z rozhovoru: Jediná studentka uvedla svou domněnku, že se zdravě stravuje. Tři vysokoškolačky se o zdravé stravování snaží a dvě se zdravě nestravují.

Hypotéza č. 4 je z dotazníkového šetření potvrzena.

10 ZÁVĚR

Hlavním cílem bakalářské práce bylo prošetřit stravovací zvyklosti vysokoškolských studentek ve vybrané skupině respondentů a porovnat výsledky šetření s vybranými zásadami správné výživy. Pro získání dat byly využity metody: dotazníkové šetření, rozhovor a pozorování.

Získané výsledky umožnily bližší pohled na stravovací režim vysokoškolských studentek. Lze konstatovat, že v této problematice se vyskytují potíže. Stravování vysokoškolských studentek vykazuje nedostatky hlavně v pravidelné konzumaci hlavních denních jídel. 51 % studentek každý všední den nesnídá, 53 % každý všední den neobědvá a 33 % respondentek pravidelně nevečeří. Je nesprávné, že více jak polovina respondentek pravidelně nesnídá a neobědvá. Nedostatky se také objevují v konzumaci ovoce a zeleniny. Ty konzumuje denně v průměru pouze 20 % vysokoškolských studentek. V konzumaci mléka a mléčných výrobků šetření prokázalo, že denně je požívá jen 26 % respondentek. Z rozhovorů vyplynulo, že studentky se snaží jíst pravidelně. Pokud by to finance a čas dovolily, pravidelně by se stravovaly v menze či v jiném stravovacím zařízení. Je důležité konstatovat, že dojíždění do školy, či bydlení v místě školy ovlivňuje skladbu jídelníčku. Vysokoškolské studium ve zkoumaném souboru negativně ovlivňuje zdraví studentek, proto by tato práce mohla přispět k zlepšení této problematiky.

Pokud by rozvrh studia umožňoval pravidelné přestávky mezi přednáškami, dostatečně dlouhou polední pauzu a zdravější a chutnější nabídku ve výběru potravin v školních stravovnách, situace by se mohla zlepšit. Na základních a středních školách se mohou studenti pravidelně stravovat během jednotlivých přestávek a o polední pauze. Podobně by tomu mělo být i na vysoké škole.

Další problém vyvstává v nedostatku prostoru vhodném ke konzumaci jídla, jeho ohřátí a trávení volného času mezi přednáškami. V některých školách jsou k dispozici bufety, které sice nabízí možnost se zde stravovat, místo k sezení a učení, avšak zakazují konzumaci vlastního jídla. Školy by měly odstranit tuto potíž a umožnit vysokoškolákům stravování například v studovně.

Pro respondentky ve výzkumném šetření by bylo vhodné rozčlenit výuku tak, aby o přestávkách zbyl dostatek času na svačinu a oběd. Je pravděpodobné, že tato opatření by mohla podpořit stravovací režim i v ostatních vysokých školách.

11 SEZNAM LITERATURY

1. ADAMOVIÁ, I. Výživa a výživový stav vysokoškolských studentů. *Československá hygiena*. 1981, roč. 26, č. 8, s. 146–147.
2. ADAMOVIÁ, I. Výživa vysokoškolských studentů. *Výživa lidu 1988*, roč. 43, č. 10, s. 146–147.
3. ASTL, J. , ASTLOVIÁ, E. , MARKOVÁ, E. *Jak jíst a udržet si zdraví aneb Vyvážený zdravý životní styl pro každý den*. Praha: Maxdorf, 2009. ISBN 978-80-7345-175-2.
4. ČERNÁ, L. *Manuál pro prváky IV. – STRAVOVÁNÍ* [online]. 2009 [cit. 2013-04-01]. Dostupné z: <http://www.vysokeskoly.cz/clanek/manual-pro-prvaky-iv-stravovani>
5. DOSTÁLOVIÁ, J. a kol. Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky. [online]. 2012 [cit. 2012-04-17]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>
6. DUFFKOVÁ, J. *Aktuální problémy životního stylu: Sborník referátů a příspěvků ze semináře sekce sociologie integrálního zkoumání člověka a sekce sociologie kultury a volného času* [online]. Praha: Masarykova česká sociologická společnost při AV ČR - Univerzita Karlova, 2005[cit. 2012-05-14]. Dostupné z: http://www.janaduff.estranky.cz/clanky/sociologie-zivotniho-stylu/Duffkova_zivotni_zpusob_styl_variantnost_.html
7. DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008, 237 s. ISBN 978-80-7380-123-6.
8. FIALA, J., Jednoduchý nutriční software pro rychlé hodnocení a výsledky jeho distribuce zájemcům. *Hygiena 2008*, roč. 53, č. 1, s. 12-18.
9. FILIPCOVIÁ, B. , FILIPEC, J. *Různoběžky života*. Praha: Svoboda, 1972.
10. FOŘT, P. *Tak co mám jíst*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1459-2.
11. FRAŇKOVÁ, S. , ODEHNAL, J. , PAŘÍZKOVÁ, J. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Vyd. 1. Praha: HZ Editio, 2000. ISBN 80-86009-32-7.
12. GREGORA, M. *Výživa malých dětí*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-9022-X.
13. HAUSER, P. J. *Domácí lékař*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-0934-1.
14. HAVLÍK, R , KOŤA J. *Sociologie výchovy a školy*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-327-7.
15. HONZÍK, K. *Z tvorby životního slohu*. Praha: Nakladatelství politické literatury, 1965.

16. CHALOUPKOVÁ, V. a kol. Modulární systém kvality ve zdravotnictví, závěrečná zpráva z projektu podpory kvality Ministerstva zdravotnictví [online]. 2003 [cit. 2012-05-07]. Dostupné z: http://www.szu.cz/cekz/dokumenty/akreditace/HACCP_zakladni_info.pdf
17. KLEINWÄCHTEROVÁ, H. Příspěvek k možnostem ovlivnění kvality společného stravování vysokoškoláků. *Československá hygiena*. 1979, roč. 24, č. 9, s. 172-180.
18. KUBÁTOVÁ, H. *Sociologie životního způsobu*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2456-0.
19. KUDLOVÁ, E. Stravovací návyky a percepce jejich potřebných změn u studentů 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze. *Hygiena 2000*, roč. 45, č. 4, s. 224–231.
20. KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa a hubnutí v otázkách a odpovědích*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-1050-1.
21. KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0736-5.
22. MACHOVÁ, J. , KUBÁTOVÁ D. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.
23. MARÁDOVÁ, E. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. Vyd. 2. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze, 2007. ISBN 978-80-86578-69-9.
24. NEVORAL, J. a kol. *Výživa v dětském věku*. Vyd. 1. Jinočany: H&H, 2003. ISBN 80-86022-93-5.
25. PROVAZNÍKOVÁ, H. , ŠVANDOVÁ, V. , ŠTIPL, Z. Vysokoškolští studenti, jejich pracovní a životní podmínky. *Životné prostredie 1972*, roč. 6, č. 6, s. 302-304.
26. PRUDKÝ, L. *Laboratoř sociálně vědních výzkumů: Poznámky k problematice výzkumu hodnotových struktur vysokoškoláků* [online]. Olomouc, 2011[cit. 2012-05-07]. Dostupné z: <http://www.lsvv.eu/konference/prudky.pdf>
27. SAK, P. *Proměny české mládeže: česká mládež v pohledu sociologických výzkumů*. Vyd. 1. Praha: Petrklíč, 2000. ISBN 80-7229-042-8.
28. SLAVÍKOVÁ, M. , VLČKOVÁ, L. , SKORKOVSKÝ, J. Screening nutriční úrovně školního stravování v české republice. *Hygiena 2010*, roč. 55, č. 3, s. 77-85.
29. STROSSEROVÁ, A. Hysterie kolem „polévkové“ vyhlášky. *Výživa a potraviny* [online]. 2012, č. 2 [cit. 2012-03-04]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/hysterie-kolem-polevkove-vyhlasiky.html>
30. SVAČINA, Š. a kol. *Klinická dietologie*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2256-6.
31. ŠTIKOVÁ, O. , SEKAVOVÁ, H. Dlouhodobý vývoj veřejného stravování v ČR. *Výživa a potraviny 2006*, roč. 61, č. 5, s. 128–130.

32. ŠULCOVÁ, E. , STROSSEROVÁ, A. Školní stravování – (historie a aktuálně). *Výživa a potraviny* [online]. 2008, č. 5 [cit. 2012-03-04]. Dostupné z: <http://www.vyzivapol.cz/clanky-casopis/skolni-stravovani-historie-a-aktualne.html>
33. ŠULCOVÁ, E. *Tisková konference Poradenského centra Výživa dětí* [online]. 2008 [cit. 2012-03-04]. Dostupné z: <http://www.vyzivadeti.cz/pro-rodice/hodi-se-vedet/historie-a-soucasnost-skolnich-jidelen/>
34. TLÁSKAL, P. *Výživa v dětství a adolescenci* [online]. Praha, 2007 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/postgradualni-medicina/vyziva-v-detstvi-a-adolescenci-323594>
35. VALJENT, Z. *Aktivní životní styl vysokoškoláků: (studentů Fakulty elektrotechnické ČVUT v Praze)*. Praha : České vysoké učení technické, Elektrotechnická fakulta, 2010. ISBN 978-80-01-04669-2.
36. ŽIŽKOVÁ, M. , KUBÁTOVÁ, D. K některým otázkám životosprávy studentů Pedagogické fakulty UJEP v Ústí nad Labem. *Hygiena 2000*, roč. 45, č. 4, s. 214–223.

12 PŘÍLOHY

1. Seznam zkratk
2. Vyplněný dotazník

Seznam zkratek

- B – Bílkoviny
- BMI – Body Mass Index
- EF JČU – Ekonomická fakulta Jihočeské univerzity
- FENS – Federace evropských společností pro výživu
- FF MU – Filozofická fakulta Masarykovy univerzity
- HACCP – Hazard Analysis and Critical Control Point
- HTF UK – Husitská teologická fakulta Univerzity Karlovy
- LF UK – Lékařská fakulta Univerzity Karlovy
- LFH UK – Lékařská fakulta hygienická Univerzity Karlovy
- MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
- MZ ČR – Ministerstvo zdravotnictví České republiky
- Pedf UK – Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy
- S – Sacharidy
- SGF MMI – Sanitárně hygienická fakulta v Moskvě
- SZÚ – Státní zdravotní ústav
- T – Tuky
- UJEP – Univerzita Jana Evangelisty Purkyně
- VDD – Výživové doporučené dávky
- VŠERS – Vysoká škola evropských a regionálních studií
- VŠCHT – Vysoká škola chemicko-technologická
- WHO – World Health Organization