

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PSYCHOLOGIE

STRAVOVACÍ ZVYKLOST ADOLESCENTŮ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Šárka Hlavicová

Výchova ke zdraví/Český jazyk

Vedoucí práce: PhDr. Mgr. Michal Svoboda, Ph.D.

Plzeň, 2023

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 2023

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování:

Touto cestou bych chtěla poděkovat vedoucímu práce PhDr. Mgr. Michalu Svobodovi, Ph.D. za odborné vedení a poskytnutí cenných rad a informací při zpracování bakalářské práce.

Děkuji také těm, kteří se zasloužili o konečnou podobu této práce a umožnili mi získat potřebná data k výzkumu.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE

SEZNAM ZKRATEK

BMI – Body mass index

DDD – Doporučená denní dávka

ES – Evropská společenství

HBSC – Mezinárodní výzkumná studie o zdraví a životním stylu dětí a školáků

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

MZČR – Ministerstvo zdravotnictví České republiky

NZIP – Národní zdravotnický informační portál

RVP – Rámcový vzdělávací program

SZPI – Státní zemědělská a potravinářská inspekce

SZÚ – Státní zdravotní ústav

Obsah

ÚVOD.....	3
1 CHARAKTERISTIKA VÝVOJOVÉHO OBDOBÍ ADOLESCENCE.....	4
1.1 PSYCHICKÁ A KOGNITIVNÍ OBLAST.....	5
1.2 FYZICKÁ OBLAST.....	6
1.3 SOCIÁLNÍ OBLAST.....	6
2 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL V OBDOBÍ ADOLESCENCE.....	8
2.1 VÝŽIVA JAKO SOUČÁST ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU.....	8
2.2 POHYB JAKO SOUČÁST ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU.....	10
2.3 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ VZNIK OBEZITY U ADOLESCENTŮ.....	11
2.3.1 VLIV RODINY.....	12
2.3.2 VLIV ŠKOLY	13
2.3.3 VLIV VTSTEVNÍKŮ.....	14
3 ZDRAVÁ VÝŽIVA V OBDOBÍ ADOLESCENCE.....	16
3.1 ZÁKLADNÍ SLOŽKY VE VÝŽIVĚ ADOLESCENTŮ.....	16
3.2 PITNÝ REŽIM ADOLESCENTŮ.....	18
3.3 ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK ADOLESCENTA.....	19
4 EMPIRICKÁ ČÁST.....	20
4.1 CÍL VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	20
4.2 METODIKA VÝZKUMU A VÝZKUMNÝ NÁSTROJ.....	20
4.2.1 VÝZKUMNÁ SONDA.....	21
4.3 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU.....	21
4.4 METODA SMĚRU DAT	21
5 VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	22
5.1 INTERPRETACE DAT	22
5.2 DISKUZE.....	45
ZÁVĚR	48
RESUMÉ.....	49
SEZNAM LITERATURY	50
SEZNAM TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	52
PŘÍLOHY	52

ÚVOD

Adolescence je obdobím transformace z dětského věku do dospělosti a změny provázejí oblast psychickou, fyzickou i sociální. V této etapě života dochází k hledání vlastní identity, utváření a prosazování si vlastních názorů a je zde snaha o osamostatňování z ochranných křídel rodiny. Svě postoje vyjadřují dospívající stylem vyjadřování, oblékání a také přístupem ke stravě. Vyvážené stravování je zásadní komponentou zdravého životního stylu, ale v období adolescence má výběr stravy významný vliv. U chlapců dochází k výraznému tělesnému růstu, který se neobejde bez nutrice bohaté na minerály a jiné složky. U dívek dochází především k výrazným hormonálním změnám, které vedou k formování postavy. Vzhledem k vyšší emoční citlivosti, zvláště dívky mohou až přehnaně zareagovat na komentář, který se vztahuje třeba k jejich křivkám. Díky všeobecně přijímanému modelu krásy v podobě kostnatých a nezdravě vyhlížejících modelek a účastnic soutěží miss, může pak nevině míněná poznámka stát za změnou v přístupu ke stravování. Spolu s genetickými dispozicemi, je to již pak krůček k závažným onemocněním, kdy úplná úzdrava trvá roky. Pokud navíc zohledníme fakt, že pro dospívající jedince je často jediným akceptovatelným názorem, ten který pochází od vrstevníků nebo je přijímaný sociální sítí, je jejich racionální přístup ke zdravému stravování téměř potlačen.

Pro rodiče či učitele jedinců procházející touto vývojovou etapou, je téměř nadlidským úsilím, zavést jakoukoliv nápravu v jejich jídelníčku. Z pohledu dospělé osoby vždy vidíme chyby, kterým by se měli adolescenti vyhnout. Dokážeme předpokládat, jaké dopady na zdraví může mít to či ono chování, ale asi jedinou možnou cestou je, dohlédnout, by negativa nepřekročila únosnou mez a nechat jedince dozrát k zodpovědnosti za své vlastní zdraví.

Práce na toto téma vzešla z podnětu zkušeností autorky s adolescenty a zájmu zdravého stravování. V teoretické části první kapitola obeznámí čtenáře s charakteristikou vývojového období adolescence a jeho hlavními znaky. Druhá kapitola bude pojednávat o zdravém životním stylu a naváže na ni kapitola, která bude věnována zdravé stravě, jejím zásadám a doporučením s ohledem na období adolescence.

V empirické části práce bude pomocí kvantitativního výzkumného šetření snaha, o nalezení odpovědi na cílovou otázku, která zní: Jaká jsou nejčastější kritická místa a preference v rámci stravování u adolescentů?

1 CHARAKTERISTIKA VÝVOJOVÉHO OBDOBÍ ADOLESCENCE

Termín adolescence pochází z latinského slova „adolescere“, což lze volně přeložit jako „dorůst, dospívat, mohutnět“. Adolescenci je tedy možné vymezit na dobu, která představuje přechod mezi dětstvím a dospíváním. Přesné časové vymezení tohoto období je z hlediska specifčnosti náročné, protože se na něm jednotliví autoři neshodují. Macek adolescenci dělí na tři fáze, jako časnou, střední, pozdní a ohraničuje ji věkem od deseti do dvaceti let (2003). Naše přední odbornice na vývojovou psychologii, člení adolescenci na ranou – pubescentní, která trvá od jedenácti do patnácti let věku a pozdní adolescenci, která začíná patnáctým rokem a trvá do dvaceti let jedince (Vágnerová, 2012). Jiné stanovisko má Světová zdravotnická organizace. *„Dospívání je fází života mezi dětstvím a dospělostí, od 10 do 19 let. Je to jedinečná fáze lidského vývoje a důležitá doba pro položení základů dobrého zdraví“* (© WHO, 2021).

Téměř všichni autoři zabývající se touto problematikou, se shodují, že adolescentní etapa je náročná a plná změn, nejen pro dospívající, ale i pro jejich blízké okolí. Nejsou nápadné jen biologické změny, ale také změny psychické. Dospívající jedinec prochází fázemi zrání, identifikace, přijetí role dospělého, až po ukončení systematické přípravy na povolání. Proto je toto období právem označováno jako jedna z nejdynamičtějších fází lidského života. Pro Marcii (1980) jsou zásadní v této etapě dva aspekty. Prvním je krize, kdy jedinec hledá různé alternativy identity a druhým je závazek, který určuje rozsah vlastní investice do své budoucnosti a svých životních plánů.

Klíma považuje za vrchol adolescentního období ukončení povinné školní docházky, neboť v této etapě, se dospívající jedinec musí zaměřit na své budoucí profesní zařazení a připravit se na roli sociálně i ekonomicky samostatné osobnosti. To jak bude tato etapa náročná, se odvíjí od kulturních a společenských podmínek, ve kterých k dospívání dochází (Klíma, 2016). Pro adolescenty je v tomto období zásadní vrstevnická skupina, a to z důvodu osamostatnění a vymanění se z vlivu rodičů. Tyto fáze provází velmi často snaha o odlišení s náležitou demonstrací. Teenager tím hledá způsob, jak dosáhnout určité individualizace a postavení ve společnosti. Samotný proces hledání a utváření identity probíhá celým obdobím od dětství po dospělost, ale právě v období vrcholu dospívání je nejintenzivnější. Jedinec se musí vypořádat s konfliktem mezi hledáním identity a odmítnutím role. Zároveň se snaží najít v sobě to, co z něj dělá jedinečného (Vágnerová, 2012).

1.1 PSYCHICKÁ A KOGNITIVNÍ OBLAST

Období adolescence si lze představit jako most, na který vstoupí dítě a opouští ho dospělá osoba. Během procesu dospívání je na osobu kladen zásadní úkol, a tím je nalezení osobní identity. V rámci konstruování vlastní identity si člověk pokládá mnohé existenciální otázky, jehož odpovědi ho formují do budoucna. V návaznosti na identitu uvádí Erikson: „*Spolehlivost závazků mladé dospělosti do značné míry závisí na výsledku adolescentního zápasu o identitu.*“ (2015, s. 75). Charakteristickým znakem v dospívání jsou pochyby, které má adolescent vůči vlastnímu já a nezřídka sám se sebou svádí vnitřní souboj. Otázky, které si jedinec pokládá a odpovědi nalézá ve vlastním rozhodování a v nezávislosti svých řešení, vedou k jeho sebe vymezení a nalezení identity (Erikson, 2015).

Z důvodu dozrávání limbického systému, které je centrem emocí, dospívající dosahují emočních proměn ve svých reakcích. Charakteristická je zvýšená emoční labilita, která přináší náhlé změny úsudku, nálad a reakcí. Často také dochází u dospívajících k prosazování změn, experimentování a potřebě vymanit se ze stereotypu. Není výjimkou, že u adolescentů jsou zaznamenány projevy zvýšené únavnosti, poruch spánku a nesoustředěnosti. Díky přílišné senzitivitě se objevuje zranitelnost na projevy ostatních vůči své osobě, které vnímají kriticky. To souvisí nejen s jejich sebehodnocením, ale také s hodnocením světa, ve kterém žijí. Stabilizace emocí přichází až s obdobím uzavírajícím to vývojovou etapu (Vágnerová, 2012).

V rámci kognitivních funkcí dochází ke kreativě a dedukci. Adolescent se často neztotožní se standartním a obvyklým řešením situací, ale hledá různé jiné způsoby a možnosti řešení, čímž dochází ke zkušenostem a potvrzení si daných pravidel. Typický je rozvoj imaginace se schopností denního snění a přemýšlení nad situacemi mimo současnou přítomnost. „*V tomto období dospívá inteligence k formální logice*“ (Říčan, 2005, s. 273). Myšlení se stává konkrétnější a je více vztažné, pokud souvisí s jistou selektivitou informací. Příznačný pro adolescenty je přechod od konvergentního k divergentnímu myšlení. Interpretování dosažených výsledků svědčí o pružnosti myšlení. Dokáží již uvažovat pomocí abstrakce a hypotetických myšlenek, což vede k vytváření si vlastních úsudků na určité situace. Jsou schopni se rozhodovat adekvátně ke změnám vztahujícím se k času a nastupuje schopnost využívat metakognici. (Vágnerová, 2012).

1.2 FYZICKÁ OBLAST

V etapě dotváření tělesné konstrukce je stěžejní doménou akceptace vlastního těla a přijetí jeho změn (Erikson, 2015). Dospívající jedinec hodnotí vlastní vzhled, hledá vady a často je zveličuje. Zároveň začíná mnohem více dbát o svůj zevnějšek, pečlivě vybírá oblečení, dbá na hygienu, účes apod. Začátek tělesné transformace je velmi variabilní. Fyzické a hormonální změny se u chlapců projevují o trochu déle než u dívek, zhruba až mezi dvanáctým a osmnáctým rokem. U adolescentních hochů dochází k rychlému intenzivnímu růstu, které lze označit za růstový spurt. Průměrný chlapec mezi patnáctým a osmnáctým rokem života vyroste až o sedm centimetrů ročně, k ustálení dochází kolem dvacátého roku. Přibližně při dosažení patnáctého roku se začíná objevovat růst vousů a může docházet k výraznému pocení. Dále je patrný nárůst svalové hmoty, hrtanu a s tím související mutace hlasu. Kostra se mění a patrné je především rozšíření ramen. Zlepšuje se koordinace končetin, mizí neobratnost (Vágnerová, 2012). U dívek je nástup hormonálních a fyzických změn zřejmý o něco dříve. Časněji začíná i nástup růstu, proto dívky vyrostou v průměru pouze o dva cm ročně. Tělesný růst je ukončen kolem šestnáctého až osmnáctého roku (Klíma, 2016). Dívky prochází v tomto období výraznými tělesnými proměnami, k nimž patří například zvětšení v oblasti pánve, růst prsou, nárůst podkožního tuku. V počátku adolescentního období je u dívek velkou změnou zahájení menstruačního cyklu. S tím přicházejí jistá omezení, důkladnější hygiena, ale také zhoršení pleti v rámci androgenních změn. Vývoj pohlavních orgánů a přítomnost sekundárních pohlavních znaků svědčí o přípravě těla k reprodukci. Začíná růst ochlupení v podpaží a v okolí genitálií (Vágnerová, 2012).

V období pozdní adolescence fáze tělesného formování končí a dospívající je na vrcholu fyzické zdatnosti. Toho využívají především muži k budování si prestiže a sociální akceptace ve společnosti.

1.3 SOCIÁLNÍ OBLAST

V sociální oblasti nabývá u adolescentů na důležitosti význam vztahů a sociálního začlenění. V tomto procesu se uplatňuje škola, rodina a nejvýznamnější vliv se připisuje vrstevnické skupině. Zejména v počátku etapy dospívání nezřídka dochází k nerespektování autorit. S rozvojem kognitivních funkcí a formováním osobnosti se mění i jejich postavení ve společnosti a nastupuje touha odlišovat se a osamostatnit. Přesto ale touží po sociálním zařazení. To nalézají ve vrstevnické skupině, která adolescentům poskytuje sociální status a pocit nalezení vlastní hodnoty (Macek, 1999). V rámci sebehodnocení se může jedinec

snažit přiblížit svým vzorům. Tento jev je patrný především u dospívajících dívek, kde lze zaznamenat převládající vliv rodiny, a to i přes tendenci k osamostatnění. Matky, ve snaze aby jejich dcery společensky uspěly, vedou dcery k tomu, aby splňovaly společenské normy ideálu krásy, a ty jsou poté ochotny zajít až za hranice svého zdraví. Obdobně je tomu u chlapců, kde ideálem dospívajících mužů se stávají svalnatí sportovci. Ti jsou posléze svolní, aby naplnili své touhy o vypracovaném těle s vyrýsovanými svaly, cestou nezdravých metod (Giles, 2012).

Se socializací v období adolescence přichází zájem o vrstevníky opačného pohlaví, uvědomování si své sexuální roli. Dospívající, přesto, že se distancují od svých rodin, mají potřebu sounáležitosti a tence se zařadit, být něčí nebo někoho součástí. Začínají první vztahy a adolescent prochází fází zamilovanosti, následně fází navázání vztahu s fází romantické lásky (Vágnerová, 2012).

2 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL V OBDOBÍ ADOLESCENCE

Životní styl lze definovat jako: „*formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností)*“ (Machová, 2009, s. 16). Mezi faktory, které mají vliv na zdraví a životní styl, se řadí výživa, pohybová aktivita, kouření, alkohol, drogy, návykové chování, působení alternativních náboženských skupin, šikana, psychickou zátěž a rizikové chování (Machová, 2016). Životní styl představuje způsob života, který často určují vnější faktory, které nelze ovlivnit, jako například prostředí kde žijeme. Fraňková (2000) uvádí, že životní styl záleží na věku, vzdělání, zaměstnání, příjmu, příslušnosti k rase i pohlaví. Navíc poukazuje na současný styl života a zhoršují se mezilidské vztahy, jehož důsledkem jsou chronická a civilizační onemocnění.

Světová zdravotnická organizace charakterizuje zdravý životní styl jako způsob života, díky kterému se snižuje riziko předčasné smrti nebo vážné nemoci. Onemocnění způsobené nezdravým stylem postihují až polovinu obyvatel Evropy. Jde zejména o ischemickou chorobu srdeční a karcinom plic, a těmto chorobám lze předcházet (© WHO, 1999). Jako hlavní zásady zdravého životního stylu můžeme zmínit:

- Zdravé jídlo jako životní styl - konzumace kvalitních potravin v množství, které odpovídá naší hmotnosti a dennímu energetickému výdeji.
- Pravidelná fyzická aktivita - minimálně půl hodiny denně.
- Zdravá tělesná váha - dodržovat tělesnou hmotnost dle indexu (BMI) mezi 18,5 až 25.
- Kouření a alkohol - nekouřit a alkohol minimalizovat nebo vynechat. (WHO, 1999).

2.1 VÝŽIVA JAKO SOUČÁST ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Výživa představuje široký pojem a proto pro správnou orientaci v souvislostech, jsou níže zmíněny pojmy, které s ní souvisí.

Potravinou se „podle evropské legislativy se potravinou rozumí jakákoli látka nebo výrobek, zpracované, částečně zpracované nebo nezpracované, které jsou určeny ke konzumaci člověkem nebo u nichž lze důvodně předpokládat, že je člověk bude konzumovat. Patří sem i nápoje, žvýkačky a voda“ (SZPI, 2016).

„*Pokrmem je potravina včetně nápoje, kuchyňsky upravená studenou nebo teplou cestou nebo ošetřená tak, aby mohla být přímo nebo po ohřevu podána ke konzumaci v rámci*

stravovací služby“ (Zákon o ochraně veřejného zdraví, 2000). Pokrmy jsou zahrnuty v legislativě ES mezi potraviny (Nařízení ES č.178/2002).

Poživatinou nazýváme veškerý příjem potravy určené pro stravu lidí. Do poživatin se zahrnují potraviny, nápoje, pochutiny a pochutiny. Pochutiny představují poživatiny obsahující zpravidla spíše látky chuťové, aromatické nebo povzbuzující, mezi ně se řadí koření, káva, tabák a další (Kudlová, 2009).

SZÚ uvádí, že živina je látka, díky které si lidské tělo udržuje správnou funkci a je přijímaná organismem z vnějšího prostředí pro svoji existenci. Mezi základní živiny patří: sacharidy, bílkoviny, tuky. Obsažená energie v tuku je 37,7 kJ/g, v sacharidu a v bílkovině 16,7 kJ/g. *„Vyvážená strava by měla obsahovat 25-30% tuků, 60% sacharidů a 15% bílkovin. Jednotkou energie jsou kJ nebo kcal. 1 kcal = 4,2 kJ. Denní potřeba je závislá na věku, pohlaví, pohybové aktivitě, zdravotním stavu atd. Pokud chceme zhubnout, neměli bychom nikdy přijímat více energie, než spálíme“* (SZÚ, 2021).

Strava skládající se z jídel během dne tvoří stravovací režim. Ten lze charakterizovat jako způsob stravování za určitý časový úsek, převážně jeden den. Stravovací režim je tvořen jídelníčkem, který představuje rozpis stravy na určité období (Kudlová, 2009).

V rámci dodržování zdravého životního stylu uvádí WHO několik výživových doporučení, z nichž nejdůležitější je:

- příjem trans mastných kyselin by měl být co nejnižší - méně jak jedno procento celkového energetického příjmu, což odpovídá ne více než 2 g tuků denně pro osobu vyžadující 2000 kcal;
- snížení na méně než 5 g/den soli pro dospělé a pro děti maximálně 2 g/den;
- u dospělých i dětí snížit příjem volných cukrů na méně než 10 % celkového energetického příjmu a ideálně na méně než 5 %.

Výsledky studie zdravotního chování dětí školního věku za rok 2018 ukazují, že na vzdory poklesu spotřeby sladkostí a zvýšení příjmu ovoce a zeleniny oproti roku 2014, jeden ze čtyř dospívajících jí sladkosti a jeden z šesti konzumuje alespoň jednou denně slazené nápoje. Hlavními zdroji cukrů v evropském regionu jsou slazené nápoje a sladká jídla, včetně cukrovinek (sladkosti/bonbóny), čokolády, dortů, pečiva a sušenek (studie HBSC, WHO, 2018).

Racionální výživa je dle Mourka (2012) souborem znalostí a návodů, které se zabývají kvalitou a kvantitou přijímané potravy vzhledem k dané populaci. Abychom předešli obezitě, musíme dodržovat energetickou vyváženost. Tento odborník na fyziologii shrnul

racionální výživu do několika zásad. Za důležité uvádí snížení příjmu cukrů a tuků, tzv. triacylglycerolů a zvýšení příjmu ovoce a zeleniny, čímž se zvýší příjem vlákniny, stopových prvků a vitaminů. Uvádí nezbytnost zařazovat nenasycené mastné kyseliny do jídelníčku ve formě ryb, rostlinných olejů. Přičemž mořské ryby by měly být součástí jídelníčku alespoň jednou týdně. Také upozorňuje na dodržení doporučené denní dávky soli, která je stanovena na tři až pět gramů na den (Mourek, 2012).

Kastnerová (2014) uvádí v rámci racionální výživy další doporučení, z nichž v rámci snížení cholesterolu navrhuje výrazné omezení příjmu vepřového masa, uzenin, vaječných žloutků, škvarků apodobně. Vybízí k výraznému snížení zlovyků, které se stravováním souvisí (alkohol, cigarety, drogy a další). Upozorňuje na to, že zdravá strava musí být pestrá, vyvážená, založená z větší části na rostlinném původu a uvědomit si, že nezbytnou součástí racionálního jídelníčku je denní pohyb. Závěrem je důležité zmínit prevenci, která je postavena na neustálém zlepšování znalosti populace jak o zdraví, tak o zdravém životním stylu (Kastnerová, 2014).

2.2 POHYB JAKO SOUČÁST ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Pohyb patří k neodmyslitelné součásti našeho života. Bohužel s příchodem moderní doby, rozvojem techniky a tlakem na výkon, pohybu ve společnosti ubývá. Pro správný růst a vývoj jedince je spolu s příjmem potravy důležitá i pohybová aktivita.

Podle Národního zdravotního informačního portálu (NZIP) je pohyb nejúčinnější prevencí proti vzniku onemocnění vyvolaných v důsledku dnešní moderní doby. Státní zdravotní ústav uvádí, že pohyb se správnými stravovacími návyky hraje v současné době hlavní roli v prevenci nadváhy. Momentální způsob života dětí i dospělých významně ovlivňuje akcelerovaný způsob života a technická modernizace společnosti. Díky tomu je naše generace poznamenána nedostatkem pohybu. Vzdělávání se a poději i výkon povolání je spojováno převážně se sedavou pozicí. Alarmující zprávou byla zpráva WHO z roku 2012, která uvádí, že ve světě zemře více lidí z nadbytku potravy než z jejího deficitu. Pokud dopřejeme našemu tělu přiměřenou pohybovou aktivitu, předcházíme tím vzniku onemocnění srdce a cév, cukrovky, zlepšujeme ventilaci svalovou hmotu a přináší organismu mnoho dalších benefitů. Sportující jedinec profituje z pohybu i v rámci psychického ladění. Zvýšeným energetickým výdejem nejen udržuje hmotnost těla, ale uvolňuje psychické napětí, zlepšuje náladu, přináší pocity radosti, dodává na optimismu a v neposlední řadě zvyšuje kvalitu spánku (NZIP, 2022).

Pohyb v období dospívání, kdy adolescenti prochází různými změnami a jejich pozornost není již zaměřená pouze na rodinu, ale přesouvá se směrem k vlastní osobě či k vrstevníkům, je od skupiny mimo názorů a postojů přebírán i přístup k pohybové aktivitě (Říčan, 2004). Pokud má adolescent motivaci skrze své současníky a věnuje se pohybu dále, přinese mu to nejen úpravu životního stylu v rámci podávání fyzických výkonů, ale také v příjmu potravy. Nastavení optimálního příjmu makro a mikro živin není s těžší pouze pro trénink, ale také pro správnou regeneraci a následný výkon.

Obecně je současným trendem, že v adolescentním období dochází k ubývání pohybu a zájem o sportovní aktivity. Částečnou příčinou může být důvod, že ve školním vzdělávání jsou žáci nuceni stále jen sedět a pokud mají tělesnou výchovu, což představuje dvě vyučovací hodiny týdně, jsou nuceni provádět náročné aktivity, za které jsou hodnoceni.

2.3 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ VZNIK OBEZITY U ADOLESCENTŮ

Stravovací zvyklosti v období dospívání je potřeba zvolit tak, aby tělo získalo dostatek energie z kvalitních potravin. Zvyšuje se totiž hmotnost i výška dítěte a zároveň se mění rozložení tuku v těle. Pokud se ve stravě vyskytnou nedostatky, je adolescent vystaven možnému vzniku nežádoucích následků, mezi které patří například nižší vzrůst, řidší kosti, nebo opožděný vývoj. V rámci odlišení a osamostatnění v názorových vzorcích, si dospívající začínají sami volit potraviny ke konzumaci a začínají i se samostatnou přípravou a vařením. Stává se, že postoj k jídlu je jistým způsobem vzdoru, vymanění se z područí dospělých. Někteří se raději stravují se mimo domov a na složení stravy jim příliš nezáleží. Velkým rizikem se ale stává nadváha. Světová zdravotnická organizace uvádí, že v roce 2016 (kdy byl počet obyvatelstva 7.47 miliard), bylo na celém světě 1,9 miliard lidí s nadváhou a 650 milionů lidí s obezitou. Každý čtvrtý trpěl tedy nadváhou a každý jedenáctý člověk na světě obezitou. Obezita stále není v Mezinárodní klasifikaci nemocí řazena.

Podle dat WHO zveřejněných počátkem roku 2022, má problémy s nadváhou 53 % dospělé populace v Evropě. Bohužel Česká republika dopadla ve statistickém měření společnosti Eurostat hůře. Téměř 70 % mužů v ČR má vyšší index tělesné hmotnosti, u žen je index vyšší pouze u poloviny. Každý pátý Čech je obézní a tím zaujímáme přední místa v Evropě. V nadváze, která je vnímána jako předstupeň obezity, jsou muži na třetím místě a ženy na jedenáctém. Šest z deseti Čechů má vyšší než normální váhu, jak ukazuje graf v příloze II. (Mahdalová, 2022). Lze ale najít i protipól obezity. Převážně dívky, usilující o štíhlou postavu, podléhají tlaku reklam a následně se potýkají s poruchami příjmu potravy. Podklad k tomuto chování lze najít v emočních poruchách (Rusková, 2011).

Všechna výše popsaná rizika se stávají jakýmsi paradoxem dnešní doby. I přesto, že máme dostatek kvalitních a pestrých potravin, nepřeborné množství sportovních aktivit, odborníky na výživu, mnohem častěji se upínáme ke konzumnímu způsobu života, rychlému občerstvení, sedavému zaměstnání s minimem pohybu, spánku a relaxace.

1.3.1 VLIV RODINY

Od počátku je dítě v rámci svého vývoje nejvíce formováno rodinou. Stravovací zvyklosti jsou odlišné jak v rodinách, tak i v kultuře. Každé dítě má od narození spojen akt krmení s pocitem klidu, bezpečí, tepla, pohodlí a primárně se tak rozvíjí emocionální vazba mezi ním a matkou. Normu stravování určuje také rodina. Jde o složení jídla, jeho přípravu, servírování a chování ostatních u stolu. Dítě vždy přebírá nejčastější modely chování svého okolí. Výživa rodiny má úzkou vazbu na vzdělání jejích členů. Vzdělanější lidé si mnohem více uvědomují nutnost vyvážené a kvalitní stravy. Na způsobu života se podílí také existenční podmínky, se kterými jsou spojené vztahy v rodině i mimo ni, možnosti kulturního nebo sportovního vyžití, ale také péče o zdraví. Zejména v rodinách s nižším socioekonomickým statusem převládá mnoho nezdravých návyků, které se přenáší na další potomky, a tím ovlivňují jejich vztah ke zdravému stravování (Machová, 2009).

V české společnosti momentálně dominuje stres, tlak na výkon a nedostatek času, to se odráží na způsobech stravování ve společnosti, i v rodinách. Díky snaze o zvládnutí časového tlaku, se řeší stravování nejčastěji prostřednictvím fastfoodů a polotovarů, což má negativní dopad na naše zdraví. Další nežádoucím faktorem je rozložení jídel v rámci časového horizontu a v kvalitě, o které mnoho nevíme. Po celodenním vytížení a příchodu domů, dochází k večernímu přejídání nebo hladovění.

Stava ve fastfoodech je připravována tak, aby byla pro konzumenta chutná a tudíž obsahuje příliš soli, zvýrazňovačů chuti, ochucovadel. A právě adolescenti mají velký sklon využívat rychlá občerstvení, protože se často odmítají stravovat ve školních jídelnách. Doma pak vyhledávají kalorickou stravu, která nutričně však naprosto nevhodná a vede k riziku obezity (Machová, 2009).

Vlivem stoupající zátěže a stresových událostí současné doby se začínají vytrácet tradiční společná setkání rodiny, jakým býval například nedělní oběd. Přitom právě tato setkání, založená na tradicích a rituálech spojených s jídlem, mají zásadní vliv na pozdější utváření vztahu jedince ke společnosti a stravování. Potřeba být neustále součástí sociálních sítí prostřednictvím mobilů nebo počítačů, má neblahý dopad na jedince v mnoha oblastech.

Právě adolescenti mají potřebu se stranit rodiny, odmítají zažité zvyky, jídlo si odnáší do jiné místnosti, společná komunikace je pro ně zbytečností.

V rámci společnosti je důležité neopomenout vliv reklamy. Reklama působí na všechny smysly člověka, proto upoutá svou barevností a velikostí. Aniž si to konzument uvědomí, reklama propaguje, sice na obrázcích lákavě upravená, ale nejčastěji jídla nezdravá, plná cukru, tuků, soli. Upoutávky na tato jídla jsou součástí televizních pořadů pro mládež, potraviny či nápoje rychlého občerstvení najdeme na sportovních akcích jako loga sponzorů a podobně. Stejně tak ale vidíme vliv sociálních sítí, které přinášejí zkreslený obraz o správném tělesném vzhledu (Mužík, 2007).

2.3.2 VLIV ŠKOLY

K vnějším vlivům, které zásadně ovlivňují budoucí návyky adolescentů, patří i škola a školní stravování. Ve školním vzdělávání mají žáci získat vědomosti i o stavování a skladbě potravin. Jak uvádí Rámcový vzdělávací program (RVP) pro základní vzdělávání ve vzdělávací oblasti člověk a zdraví, je očekávaným výstupem VZ -9-1-07 žák „*dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky*“ (RVP, 2021). S ohledem na výše uvedená data, je možné si pokládat mnoho otázek, zda je tento výstup naplňován zcela plošně ve všech vzdělávacích zařízeních.

Podle výše dosaženého vzdělání je zjišťován i stav obezity. Data z evropského šetření o zdraví (EHIS), které probíhalo od roku 2018 do roku 2020, uvádějí, že u mužů nadváha s vyšší vzdělání příliš nesouvisí, ale u žen průzkum prokázal, že čím nižšího vzdělání dosahují, tím osob s nadváhou stoupá. Vzhledem k riziku výskytu obezity a dosaženého vzdělání, průzkumy prokázaly, že nejvíce českých mužů s nadváhou najdeme mezi středoškoláky, a to 73 %. U vysokoškolsky vzdělaných mužů nadváhou trpí 56 % a nejméně jsou rizikem obezity postiženi muži se základním vzděláním, kteří činí pouze 26 % (NZIP, 2022).

Podíváme-li se na školní stravování, dávno již neplatí, že školní jídelny vaří jídla, která nejsou dostatečně pestrá, zdravá či kvalitní. Jídelny se snaží nabízet výběr z několika jídel, některé zařazují do výběru vždy jedno jídlo dietní. Každé stravovací zařízení musí vycházet při sestavování jídelníčku ze „spotřebního koše“, který je stanoven přílohou č. 1 k vyhlášce č. 107/2005 Sb., o školním stravování (MŠMT, 2016). Obsahuje deset základních komodit potravin pro zajištění optimálního přísunu živin vztažené na strávnicka a den v závislosti na jeho věkové kategorii. Mezi tyto potraviny patří: maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, ovoce, zelenina, brambory, luštěniny a volné tuky a cukry. Při sestavování jídelníčku se dodržují

zásady zdravé výživy, dbá se na využití sezónních potravin a pravidelné střídání různých typů úprav. S ohledem na zkvalitnění stravovacích návyků dětí a žáků nabyla účinnost v roce 2016 vyhláška o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních. Cílem bylo zajistit regulaci prodeje nevhodných potravin ve školách. V roce 2018 byla vyhláška novelizována (Školský zákon, 2016).

V rámci projektu Zdravá školní jídelna vydaným Státním zdravotním ústavem, byl školám poskytnut soubor vzorových jídelníčků. Každá školní jídelna by měla, pokud je to možné, preferovat čerstvé potraviny z lokálních zdrojů. *„U surovin s dohledatelným místním původem pak bude mít škola kontrolu nad kvalitou daného zboží, místní sezónně nabízené ovoce a zelenina nemusejí dozrávat chemicky ošetřené ve skladech, místně specifické potraviny v sobě skrývají mnohem větší škálu chutí a se zvýšenou kvalitou vstupních surovin je zároveň podporováno lokální zemědělství a tím i rozvoj celého regionu“* (SZÚ, 2023).

2.3.3 VLIV VRSTEVNÍKŮ

Adolescenti hledající vlastní identitu, se často chtějí podobat autoritě, kterou ovšem nehledají ve svých rodičích nebo učitelích. Jak již bylo výše uvedeno, priorizují spíše vztahy vrstevnické. Pomocí vrstevníků dochází u dospívajících k vzájemnému obohacení a ujišťování o správnosti svých názorů a rozhodnutí. Dochází i k vzájemnému soupeření, protože většina z nich touží po obdivu a uznání. Často se tato vrstevnická skupina stává náhradou za vlastní rodinu a důvodem je fakt, že dospívajícímu vrstevníci rozumí, neboť prochází stejnými změnami, a to jak fyzickými, sociálními, tak i psychickými (Macek, 2003). Patrný je také určitý sociální tlak, který může vrstevnická skupina na jedince vytvářet. Může působit jak pozitivně, motivovat jej, podporovat, ale také negativně, kdy se může projevit agrese, šikana a podobné rysy. Pro získání pozornosti ve skupině jsou často schopni překračovat určité hranice. Pokud o ně není projevem zájem, mohou propadat pocitu osamělosti, která je pro dospívající nepřijatelná. Adolescenti disponují svou vlastní představou na určitou situaci a volí si, čemu budou dávat přednost, ať už se jedná o zevnějšek, chování nebo životní styl (Vágnerová, 2012). Dospívající se stavování přizpůsobují vrstevníkům. Odmítají obědy ve školních zařízeních a cíleně vyhledávají pokrmy, o které se zajímají jejich vrstevníci. Často se pak jedná o pokrmy rychlého občerstvení, nejčastěji fastfoody. Dopad vlivu vrstevníků je možné vnímat na faktu, že po příchodu domů večer, kdy nejčastěji pociťují hlad, pak vyhledávají kalorickou stravu, která

by je nasýtila. Ta je však nutričně naprosto nevhodná a hrozí riziko vzniku obezity (Machová, 2009).

V období adolescence hraje vztah učitel - žák velmi významnou roli. Vztah k učiteli si žáci vytváří postupně až poté, co ho lépe poznají. Obzvláště u starších adolescentů má „*utvořený vztah k učiteli poměrně trvalejší ráz*“ (Linhartová, 2000, s. 173). Zároveň je však patrný spíše rozporuplný vztah žáků k učitelům. Dospívající mají blíž k učiteli, který se nesnaží brzdit jejich samostatnost a tvořivost. Dokáží ocenit odborné vedení, osobnost a charakter, ale také to, že učitel jedná spravedlivě, umí pomoci, poradit. Vzorem je pro ně osobnost, která jedná se všemi stejně, nenadržuje, neuráží (Macek, 2003). Z toho je patrné, že bude-li učitel dobrým vzorem svým žákům, budou ochotni jej následovat i v otázkách stravování.

3 ZDRAVÁ VÝŽIVA V OBDOBÍ ADOLESCENCE

Z hlediska výživy je pro dospívající mládež důležitá pravidelnost. Optimální je 5-6 menších porcí za den, přičemž na snídani připadá 25 %, dopolední svačina 15 %, oběd 35-40 %, odpolední svačina 10 % a večeře činí 15 % z celkového denního příjmu. Samozřejmostí je pravidelný a dostatečný přísun tekutin (Machová, 2009). Pokud lidský organismus nemá pravidelný přísun živin, začne tělo veškerou přijatou energii ukládat do zásoby. Proto je důležité, aby se dospívající v tomto období stravovali pravidelně, zajistili tělu potřebné živiny a zabránili tak přejídání, případně hladovění. Během spánku dochází ke spotřebování energie, kterou je nutné doplnit kvalitní snídání. Pravidelná snídane pomáhá adolescentům dosahovat lepších výkonů a lépe udržet pozornost. Celkově je vyšší kvalita života spojena právě s pravidelnou snídání. Adolescenti často nesnídají z důvodu nedostatku času, protože je narušen jejich biorytmus pozdním usínáním (Havlíková, 2006).

Optimální snídane se skládá z pečiva, nejlépe celozrnného, doplněného kvalitní šunkou, sýrem, zeleninou. Lze také zvolit mléko, nebo jogurt, který doplníme cereáliemi a ovocem. Součástí snídane je také pitný režim v podobě čaje, vody. U dopolední svačiny je důležitá pestrost. Volíme především ovoce, zeleninu, doplněné o celozrnné pečivo a kvalitní zdroj bílkovin, jako je například šunka. Oběd má být hlavním jídlem dne. Stejně jako dopolední svačina, patří oběd k pokrmům, které dospívající mládež konzumuje ve škole. Někteří žáci se ve školních jídelnách nestravují. Někdy je na vině socioekonomická situace rodičů, ale spíše je důvodem, že žákům nabízené obědy nechutnají. Školní stravování se řídí základními předpisy, které jsou obsaženy ve Školském zákoně 561/2004 Sb. Oběd představuje pokrm, který je podáván v optimálním čase, aby byly doplněny živiny a jejich organismus měl dostatek energie pro další výuku či aktivity. Kvalitní oběd obsahuje bílkoviny v podobě netučného masa, ryby, vejce, mléčné výrobky, doplněné o rýži, těstoviny nebo vařené brambory. Součástí oběda by z hlediska vyváženosti měla být také zelenina nebo ovoce. Oběd by neměl obsahovat velké množství soli a nasycených tuků.

3.1 ZÁKLADNÍ SLOŽKY VE VÝŽIVĚ ADOLESCENTŮ

Jednotlivé složky potravy, které v období adolescence jedinci potřebují, souvisí především s růstem a jeho rychlostí. Správný vývoj dětí je podmíněn kvalitní a vyváženou stravou, která je obzvláště v dospívání důležitá. Proteiny neboli bílkoviny tvoří základní stavební součást lidského organismu. Primárně slouží jako zdroj energie. Dle výživových doporučení pro období adolescence je příjem bílkovin stanoven na 0,8 (g/kg/den) u dívek a 0,9 (g/kg/den) u chlapců. Bílkoviny se skládají z esenciálních aminokyselin, kterých se

v přírodě vyskytuje asi dvacet, z toho devět esenciálních, vhodných pro člověka. Tělo si je neumí samo vytvořit, musí být dodávány. Zdrojem bílkovin jsou maso, vejce, mléko, mléčné výrobky. Fraňková (2013) upozorňuje na zdravotní rizika, která souvisí zejména s nadměrnou spotřebou bílkovin v časném věku. Příjem bílkovin by měl tvořit u této skupiny asi 10 % celkového příjmu. Lipidy neboli tuky jsou z hlediska energie nejvydatnějším zdrojem ze všech makronutrientů. Potřeba tuků v adolescenci by měla zajišťovat z celkového energetického příjmu asi 30 %. V případě tuků hovoříme o existenci esenciálních mastných kyselin, které si organismus sám nedokáže vytvořit. Získáváme je tedy potravou z rostlinných olejů, ryb, obzvláště mořských a některých margarínů. Živočišné tuky, které obsahují nenasycené mastné kyseliny, by se v jídelníčku dětí a dospívajících měly vyskytovat co nejméně (Nevoral, 2013). Současný zvýšený příjem tuků a nedostatečná fyzická zátěž, která představuje energetický výdej, dochází k ukládání tuků do tukových buněk – adipocytů. Tyto adipocyty slouží jako energetická zásoba, která je oproti svalovému a jaternímu glykogenu téměř nevyčerpatelná (Svačina, 2008). Sacharidy jsou hlavním zdrojem energie při tělesné zátěži. Tyto nezbytné látky mají zajišťovat 55-60 % celkového energetického příjmu. Jsou nezbytné pro správnou funkci svalů, mozku a dalších procesů v lidském těle. Zvýšený příjem se přemění a uloží do energetických zásob, především do tukové tkáně, což přispívá k rozvoji dětské obezity (Nevoral, 2013). Spotřeba sacharidů je v současnosti nadměrná. S tím roste riziko vzniku cukrovky, obezity, kardiovaskulárních onemocnění, zvýšení zubních kazů a další chorobné stavy. Problematická je forma odměn v podobě sladkostí, které jsou dětem nabízeny již od útlého věku. Jejich nadbytek vede až k závislosti, která je navíc umocněna reklamou, stravou spolužáků a podobně. Zmírnit následky nevhodného stravování lze tím, že dospělí jsou sami vhodným příkladem, jak odolat nástrahám, a tím vhodně motivují děti a dospívající. Základem správného pochopení racionální výživy, je rozdělení živin. Dle Grofové (2007) jsou to makronutrienty a mikronutrienty. Makronutrienty představují proteiny, lipidy a sacharidy. Mezi mikronutrienty se řadí minerální látky, stopové prvky a vitamíny. Potřeba vitamínů v adolescenci závisí na pohybové aktivitě. Největší deficit v období adolescence je u vitamínů rozpustných v tucích. Jedná se především o vitamín A, D, E, dále B6, C a kyselina listová. Konzumují-li dívky v tomto věku méně potravin, deficit bývá častější než u chlapců. Dalším důležitým vitamínem je vitamín D, který organismus získává ze slunečního záření. Dále je přítomen v mořských rybách, játrech, vejcích, másle a mléce. Nedostatek vitamínu D má nepříznivý vliv na hustotu kostí, jelikož dochází ke zhoršenému vstřebávání fosforu

a vápníku. Zároveň se mohou častěji vyskytovat infekce. Aby byl zajištěn optimální příjem vitamínů, je vhodné konzumovat pestrou stravu s dostatečným příjmem ovoce a zeleniny. Minerální látky, například sodík, je v podobě kuchyňské soli v našich potravinách poměrně vysoký. Vysoký příjem sodíku, který bývá v období adolescence častý, vede spolu s nedostatkem pohybu ke vzniku obezity a hypertenze neboli vysokého krevního tlaku (Nevoral, 2013). Dalšími minerálními látkami a stopovými prvky jsou vápník a železo. Jejich příjem je ve stravě adolescentů zastoupen méně, i přesto, že je zásadní pro výstavbu kostí a celkový růst. Vápník hraje důležitou roli především v prvních třech desetiletích života, neboť jeho nedostatek způsobuje vznik osteoporózy. Zdrojem vápníku jsou zejména kvalitní mléčné výrobky. Jejich příjem v období adolescence by měl činit 1200 mg na den (Společnost pro výživu, 2011). Příjem železa je pro věk od deseti do osmnácti let doporučován 12 mg za den pro chlapce a 15 mg na den pro dívky. Jeho nedostatek vede k vyšší fyzické i psychické unavitelnosti, infekčním onemocněním a podobně. Zdrojem železa je maso, ale také zelenina a obiloviny. Jídelníček sestavený z pestrých a kvalitních surovin by měl být základem, abychom nemuseli nakupovat množství vitamínových doplňků, které zajistí dostatek vitamínů u dětí. Důležitý je také optimální přísun vitamínů, minerálů a vlákniny v podobě ovoce a zeleniny, pro adolescenty tvoří 600 g ovoce a zeleniny za den (Marková, 2012). Důležité je si uvědomit, že dnešní doba přináší obrovské množství různých výživových směrů, doporučení a diet. Správná výživa adolescentů by měla propojovat různé výživové styly a dbát na racionalitu. Nezbytným faktorem je pravidelnost, kvalita a pestrost.

3.2 PITNÝ REŽIM ADOLESCENTŮ

Pro správné zajištění procesů metabolismu je významnou složkou výživy pitný režim. Vodu obsahuje kromě nápojů také celá řada potravin a určité množství si organismus dokáže vytvořit sám. Proto je nutné rozlišení doporučeného denního příjmu tekutin z nápojů a celkový příjem vody v potravinách. Společnost pro výživu uvádí doporučený denní příjem mezi patnácti až osmnácti lety na čtyřicet tělesné hmotnosti. Doporučení se vztahuje na celkový příjem tekutin, včetně vody obsažené v potravinách. Mezi nejvhodnější tekutiny patří neochucená a neperlivá stolní voda, voda z vodovodní sítě. Vhodné jsou také méně sladké ovocné sirupy, ovocný nebo zelený čaj. Ovocné džusy, ač jsou bohaté na dužinu a vláknin je vhodné ředit s vodou. Pro adolescenty je ovšem mnohem častěji součástí jídelníčku velké množství slazených limonád a energetických nápojů. Vysoký obsah cukru ve slazených nápojích se negativně projevuje na jejich fyzické i duševní výkonnosti. Bývají

unavení, nepozorní, trpí zácpou a bolestmi hlavy. Velmi častým jevem je obliba energetických drinků, kolových nápojů a kávy. Žáci si neuvědomují, že tyto nápoje neslouží k doplnění tekutin, právě naopak. Může dojít k dehydrataci organismu a kolapsům. Každá věková kategorie má specifické nároky na výživu (Nevoral, 2003).

3.3 ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK ADOLESCENTA

Doporučení pro danou věkovou oblast jsou určována odborníky, lékaři, výživovými specialisty. Základem každého správně sestaveného jídelníčku jsou výživová doporučení, kterými bychom se měli řídit. V České republice je tato problematika v rukou odborníků i laické veřejnosti. Dalo by se říci, že sestavit zdravý jídelníček může kdokoliv. Správně sestavený jídelníček nemá pouze nasycit, ale především dodat potřebné množství energie a živin v takovém množství, aby se minimalizovala rizika vedoucí k různým civilizačním chorobám. Pro tyto účely je k dispozici obrazové doporučení v podobě potravinové pyramidy, která se i v ČR vyskytuje v mnoha podobách. Oficiální potravinová pyramida Ministerstva zdravotnictví České republiky z roku 2005 se skládá ze 4 pater. Pyramidu bychom měli číst zleva doprava (viz obrázek: příloha č. 1). Potraviny, které se nachází na levé straně, zařazujeme do jídelníčku častěji, než potraviny vpravo. Pyramidu lze vnímat jako doporučení pro dospělé, jak vhodně potraviny kombinovat a v jakém množství konzumovat. Pro děti je potravinová pyramida v základu doplněna o patro pitného režimu. Tato pyramida je složena z kostek, které představují jednotlivé porce. Každá porce představuje velikost sevřené pěsti nebo rozevřené dlaně každého strážníka. Součástí pyramidy je také tzv. zákeřná kostka, která zahrnuje potraviny pro děti méně vhodné, tedy takové, které zařazujeme do jídelníčku pouze výjimečně. Důraz je opět kladen na pestrost, pravidelnost, velikost a přirozenost (Kunová, 2011).

Správné sestavení vhodného jídelníčku pro adolescenty se může řídit výživovými tabulkami, jejichž autoři se při sestavování řídili množstvím živin, které tělo potřebuje za den. Tento údaj je označován jako doporučená denní dávka, neboli DDD (příloha 2). S ohledem na zdravý růst a vývoj jsou doporučené denní dávky dětem přizpůsobeny tak, aby dopovídaly jednotlivým obdobím růstu. Důležité je také zohlednit pohlaví dítěte, neboť každé období vyžaduje jiný příjem živin (Nevoral, 2003).

4 EMPIRICKÁ ČÁST

V empirické části této práce budou zpracována data výzkumného šetření, která jsou potřebná pro naplnění stanoveného cíle práce. Pro získání dat bude použito dotazníkového šetření a data budou zpracována kvantitativní metodou. Dále bude představen výzkumný nástroj, vzorek zkoumaných respondentů a způsob sběru dat. V závěru práce budou představena výsledná výzkumná data a zhodnoceno, zda se povedlo naplnit cíl stanovený pro potřeby této práce.

4.1 CÍL VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Cíle této práce byl stanoven z důvodu zájmu autorky o zdravé stravování u adolescentů, protože ti představují věkovou skupinu, se kterou téměř denně pracuje. Tématem práce jsou stravovací zvyklosti adolescentů a dospívajících. Zkoumanou oblastí jsou i faktory, které ovlivňují výživu v tomto vývojovém období s ohledem na individuality.

Cíle stanovené pro empirickou část práce jsou:

Cíl č. 1: Zjistit preferenci stravy u adolescentů.

Cíl č. 2: Identifikovat kritická místa ve stravování u adolescentů.

Formulace hypotéz:

H1: Více jak polovina respondentů se více jak 3x týdně stravuje jídly z fastfoodu

H2: Ovoce a zeleninu konzumuje denně alespoň třetina dotázaných

H3: Více jak polovina respondentů má snahu se zdravě stravovat a znalosti o něm načerpali ve škole

4.2 METODIKA VÝZKUMU A VÝZKUMNÝ NÁSTROJ

Pro realizaci výzkumného šetření byl zvolen kvantitativní výzkum, formou dotazníkového šetření. Tato metoda je dle Gavory (2010) určena pro hromadné získávání údajů velkého počtu odpovídajících.

Výzkum byl proveden formou nestandardizovaného dotazníkového šetření o počtu 22 otázek. Voleny byly otázky jak uzavřené, tak i otevřené formy. Část otázek byla dichotomická s volbou odpovědí ano/ne a pro lepší výpovědní hodnotu byly voleny i otázky nabízející respondentům možnou volbu odpovědí formou Likertovy škály. Otázky výzkumu byly koncipovány tak, aby byly jasné a srozumitelné pro zvolený výzkumný soubor.

4.2.1 VÝZKUMNÁ SONDA

Před začátkem samotné realizace výzkumu byla provedena pilotáž u 7 respondentů, kteří nebyli účastníky výzkumného šetření. Úkolem bylo zjistit, zda je výzkumný nástroj srozumitelný a jeho náročnost odpovídá cílové skupině. Na základě pilotáže byly některé otázky upraveny a to především s ohledem pro náročnost vypracování. Pro získání validních odpovědí byly voleny odpovědi formou škál, které lépe udržely pozornost respondentů. Pouze jedna otázka byla otevřená a ta se dotazovala na věk respondenta.

4.3 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU

Výzkumným vzorkem byla užší část respondentů, kteří splňovali kritériu stanoveným výzkumným šetřením, aby věkem splňovali vývojové období adolescence. Oslovení probandi byli žáci 8. a 9. ročníků Základní školy v Aši a studenti oktávy a kvinty Gymnázia v Chebu. Preferovaným věkem bylo rozmezí 14 až 15 let věku.

4.4 METODA SBĚRU DAT

Dotazník byl předložen v tištěné podobě respondentům vybraných škol v Aši a v Chebu. Jeho distribuce byla zajištěna třídními učiteli daných tříd. Celkem bylo rozdáno 160 dotazníků, návratnost byla 158 dotazníků a osm jich bylo vyřazeno z důvodu neúplného vyplnění. Výsledná data budou tedy čerpána ze 150 platných dotazníků.

Výzkum probíhal na přelomu měsíce března a dubna tohoto roku.

Dotazník byl zcela anonymní a dotazovaní byli v legendě ankety ubezpečeni o bezpečném nakládání získaných dat.

Forma dotazníku je uvedena v příloze a je součástí této práce.

5 VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Získaná data byla zpracována za využití deskriptivní analýzy. Znázorněna budou ve formě absolutní a relativní četnosti, zpracované pomocí programu Microsoft Excel. Pro přehlednost budou data uvedena v tabulce a za pomoci znázorněného grafu.

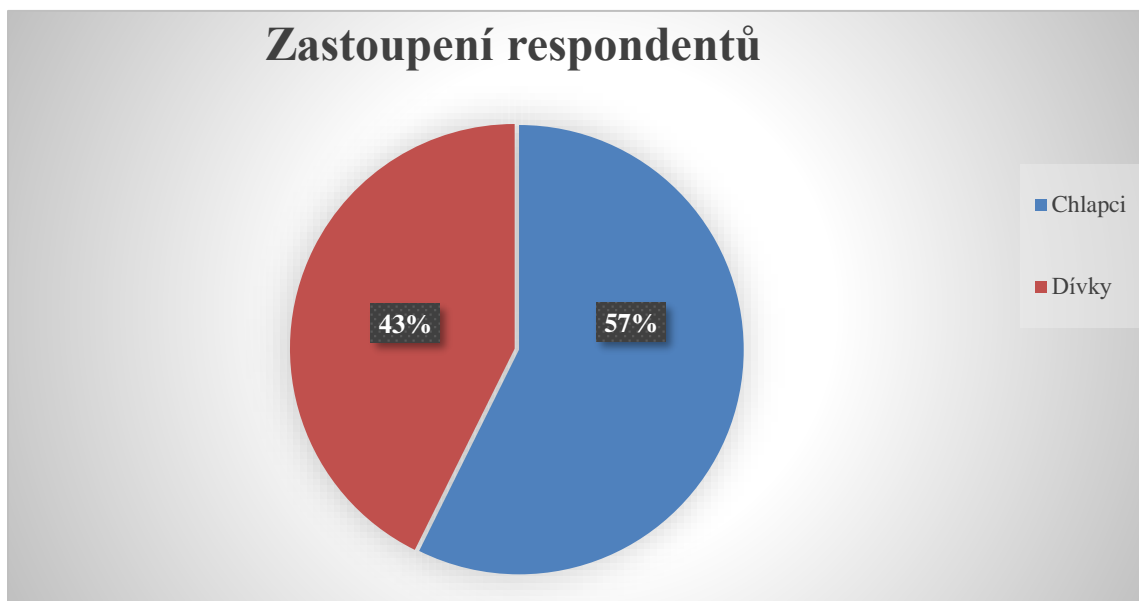
5.1 INTERPRETACE DAT

Výsledky šetření kvantitativního výzkumu zaměřené na stravovací zvyklosti adolescentů lze rozdělit do následujících oblastí:

Pro získání dat k identifikaci výzkumného souboru sloužily otázky číslo 1, 2, 3. Odpovědi identifikující vliv rodiny na stravovací návyky dotazovaných, zajišťovaly otázky číslo 4, 5, 6, 7. Přístup ke zdravému stravování u adolescentů byl stanoven dle odpovědí na otázky číslo 8 a 9. Otázky číslo 10, 11, 13, 14, 15, byly mířeny na determinaci potravin s přirozeně zastoupenými živinami u adolescentů. Četnost konzumace nezdravé výživy u respondentů zkoumaly otázky číslo 12, 16, 17, 18. Pro orientaci v oblasti výživy a stravování byly formulovány otázky číslo 19, 20, 21, 22.

Tabulka č. 1: Pohlaví respondentů

Pohlaví žáků	Absolutní četnost	Relativní četnost
Dívky	64	43 %
Chlapci	86	57 %
Celkem	150	100 %

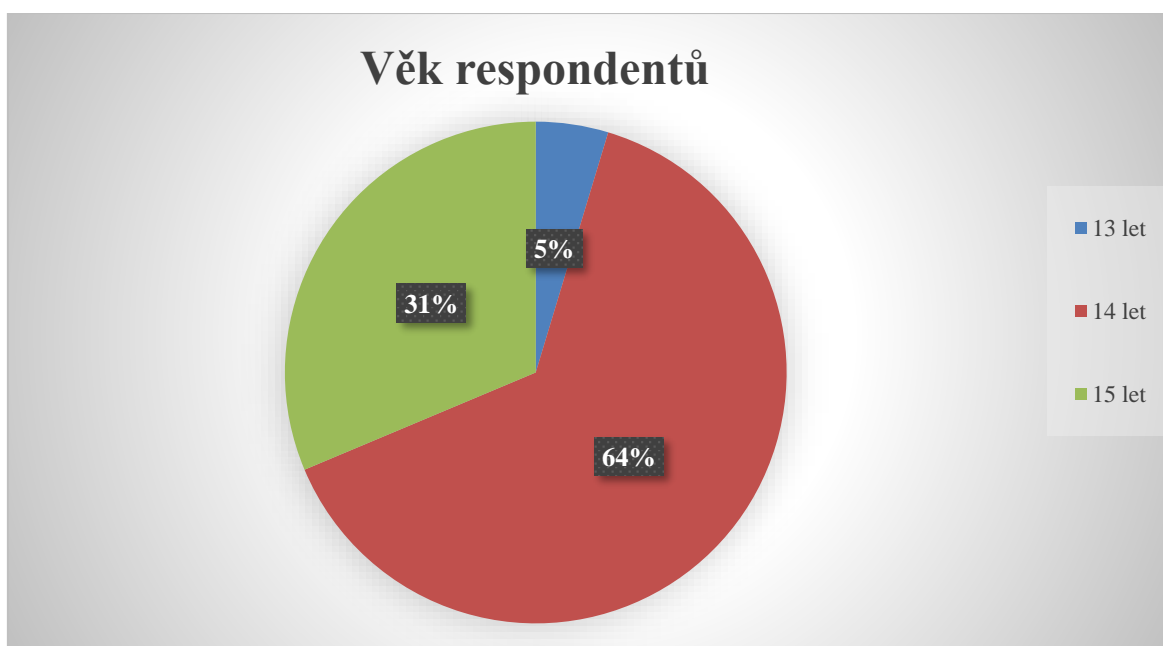


Graf č. 1: Rozložení respondentů podle pohlaví

Rozdělení respondentů podle pohlaví ukazuje převahu chlapců, kterých bylo 86. Dívek se dotazníkového šetření zúčastnilo 64 z celkového počtu 150.

Tabulka č. 2: Věk respondentů

Rozložení dle věku	Absolutní četnost	Relativní četnost
13 let	7	5 %
14 let	96	64 %
15 let	47	31 %
Celkem	150	100 %



Graf č. 2: Rozložení dle věku žáků

Z hlediska demografického zařazení respondentů byla vyhodnocena také otázka věku dopovídajících. Z celkového počtu 150 dotázaných bylo 7 ve věku 13 let, 96 ve věku 14 let a 47 respondentů ve věku 15 let.

Tabulka č. 3 – Rozdělení žáků dle stupně docházky

Rozdělení dle vzdělání	Absolutní četnost	Relativní četnost
Žák ZŠ	104	31 %
Žák SŠ	46	69 %
Celkem	150	100 %

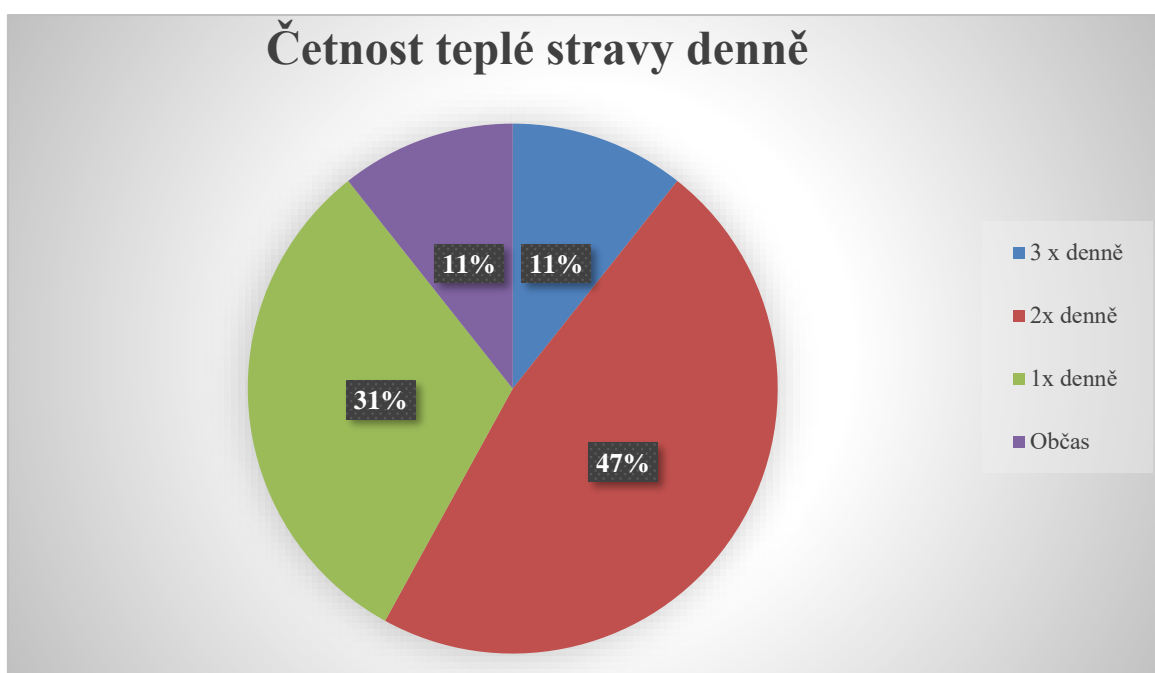


Graf č. 3: Rozložení dle stupně docházky

Dotazníkové šetření bylo provedeno ve dvou školách. První byla základní škola v Aši a druhou bylo víceleté gymnázium v Chebu. Z celkového počtu 150 dospívajících bylo 104 žáků základní školy, zbylých 46 představuje studenty víceletého gymnázia v Chebu.

Tabulka č. 4: Počet teplých jídel denně

Teplá strava denně	Absolutní četnost	Relativní četnost
3 x denně	16	11 %
2x denně	71	47 %
1x denně	47	31 %
Občas	16	11 %
Celkem	150	100 %

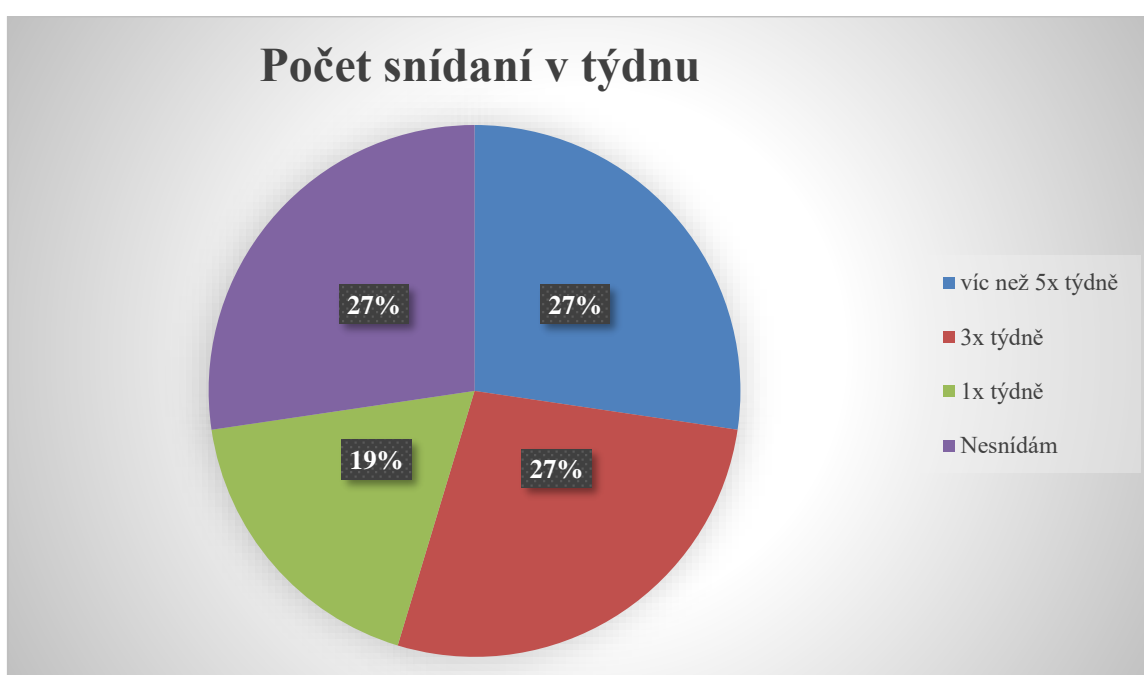


Graf č. 4: Počet teplých jídel denně

Jak vyplývá z odpovědí, nejčastěji žáci a studenti konzumují teplé jídlo dvakrát denně, což je dle relativní četnosti konkrétně 71 dotázaných. Jedenkrát denně má teplé jídlo 47 dospívajících. Oproti tomu má teplé jídlo jen občas 16 dotázaných, což by znamenalo, že jsou nejčastěji pouze na studené stravě. Zbýlých 16 probandů také odpovědělo, že mají teplé jídlo 3 krát denně. Je možné, že mají žáci také teplou snídani i večeři.

Tabulka č. 5: Frekvence snídání v týdnu

Snídaně v týdnu	Absolutní četnost	Relativní četnost
Více jak 5x týdně	41	27 %
Více jak 3x týdně	41	27 %
Víc e jak 1x týdně	27	19 %
Nesnídám	41	27 %
Celkem	150	100 %

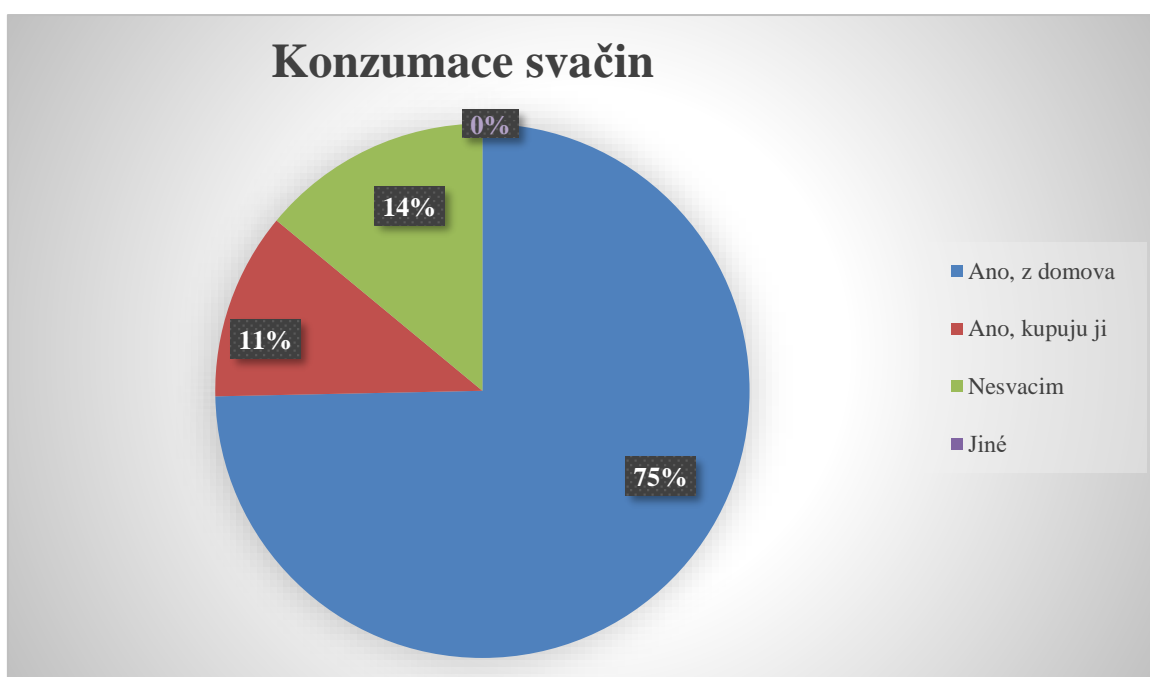


Graf č. 5: Frekvence snídání v týdnu

Z doporučení odborníků vyplývá, že by měla být snídaně nejdůležitějším pokrmem dne. Vzhledem k tomu, že v noci tělo spotřebuje přijaté živiny, je nutné jejich následné doplnění pro zachování bazálního systému. Vynechání snídání vede nejen k únavě, ale také k potřebě větší a dřívější svačiny. Z dotazníku vyplývá, že více než 5x týdně snídá pouze čtvrtina dotázaných, stejný počet, respondentů uvedlo, že snídá 3 x týdně a alespoň 1x týdně snídá respondentů a vůbec nesnídám 19 % oslovených.

Tabulka č. 6: Konzumace dopoledních svačin

Konzumace dopoledních svačin	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano, připravuji si ji sám nebo někdo z rodiny	112	75 %
Ano, kupuji si ji cestou ze školy	17	11 %
Nesvačím	21	14 %
Jiná odpověď	0	0 %
Celkem	150	100 %

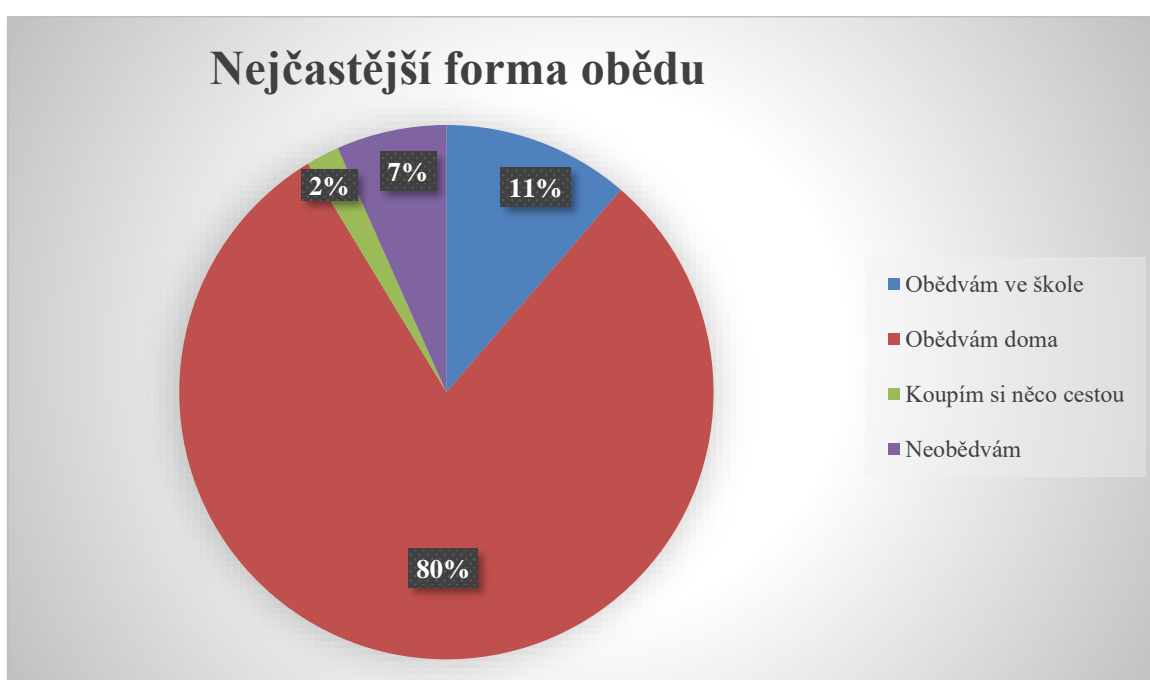


Graf č. 6: Konzumace dopoledních svačin

V otázce svačin není nutné opakovat, jak ve stravování hrají podstatnou roli. Proto výsledek dotazovaných adolescentů přinesl milé překvapení v tom, že pouze 21 ze 150 dotázaných nesvačí vůbec. 17 žáků si koupí svačinu cestou do školy. Velmi kladným číslem je, že 112 dospívajících si svačinu chystá již doma.

Otázka č. 7: Nejčastější forma obědu

Nejčastější forma obědu	Absolutní četnost	Relativní četnost
Obědvám ve škole	17	11 %
Obědvám doma	120	80 %
Koupím si něco cestou	3	2 %
Neobědvám	10	7 %
Celkem	150	100 %

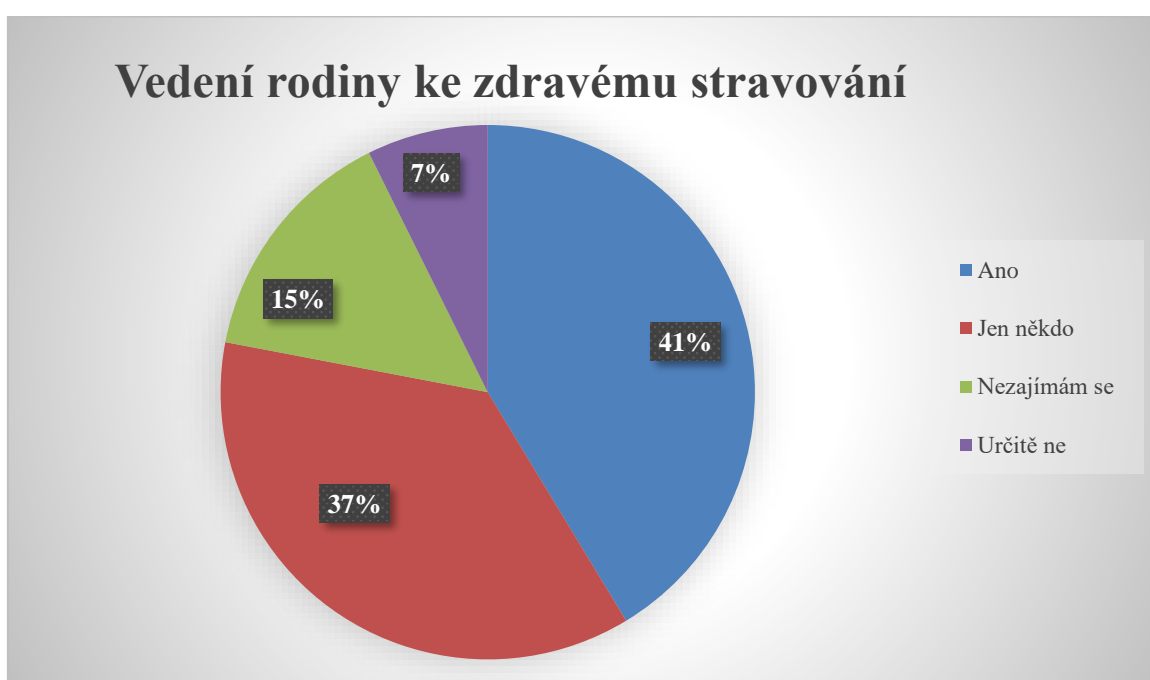


Graf č. 7: Nejčastější forma obědu

Mnoho dospívajících odmítá školní stravu a obědvají nejčastěji až doma, nebo vůbec. Toto šetření nepřineslo žádné překvapení. Pouze 17 dotázaných se stravuje ve školní jídelně, celkem 80 % adolescentů uvedlo, že obědvá doma, 3 respondenti si kupují oběd cestou domů a celkem 10 nemá oběd vůbec. Tato zjištění jsou i přes očekávání bezútešná.

Otázka č. 8: Vedení rodiny ke zdravému stravování

Vedení ke zdravé stravě	Absolutní četnost	Relativní četnost
Určitě ano	62	41 %
Jen někteří členové	55	37 %
Nezajímám se o to	22	15 %
Určitě ne	11	7 %
Celkem	150	100 %

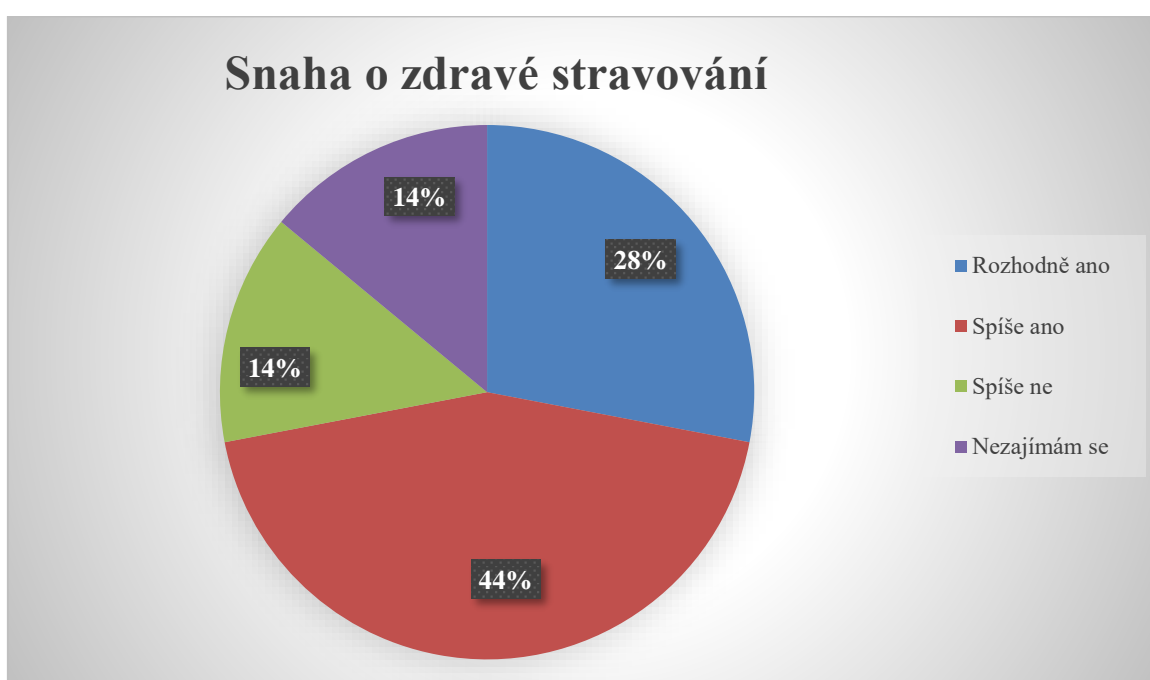


Graf č. 8: Vedení rodiny ke zdravému stravování

V rámci šetření bylo zjištěno, že 41 % rodin vede své děti ke zdravé výživě a správným zásadám stravování, což je povzbuzující hodnota. 37 % ze všech dotázaných je vedeno ke správnému stravování pouze některými členy rodiny, 15 % respondentů informace z oblasti zdravého stravování nezajímají a 7 % adolescentů uvedlo, že rodina je ke zdravému stravování nevede vůbec.

Otázka č. 9: Snaha o zdravé stravování

Snaha o zdravé stravování	Absolutní četnost	Relativní četnost
Rozhodně ano	42	28 %
Spíše ano	66	44 %
Spíše ne	21	14 %
Nezajímám se o to	21	14 %
Celkem	150	100 %



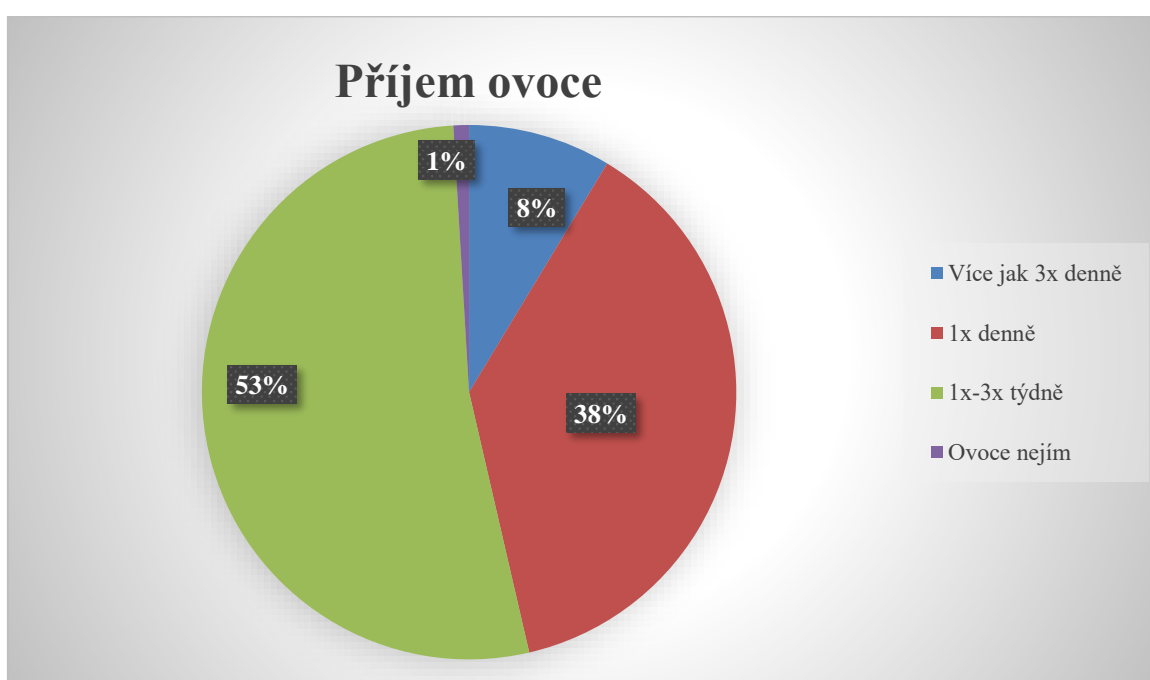
Graf č. 9: Snaha o zdravé stravování

Dospívající, kteří jsou z domova vedeni ke zdravému životnímu stylu, se také sami budou a chtějí o zdravou stravu zajímat.

V této otázce bylo zjištěno, že 42 respondentů se rozhodně zajímá o zdravou stravu, dalších 66 uvedlo, že se o správné stravování spíše zajímá, 21 respondentů zdravé stravování spíše nezajímá a 21 adolescentů se nezajímá o zdravou stravu vůbec.

Tabulka č. 10: Příjem ovoce

Příjem ovoce	Absolutní četnost	Relativní četnost
Více jak 3 krát denně	11	8 %
1 krát denně	48	38 %
1 krát až 3 krát týdně	67	53 %
Ovoce nejím	24	1 %
Celkem	150	100 %

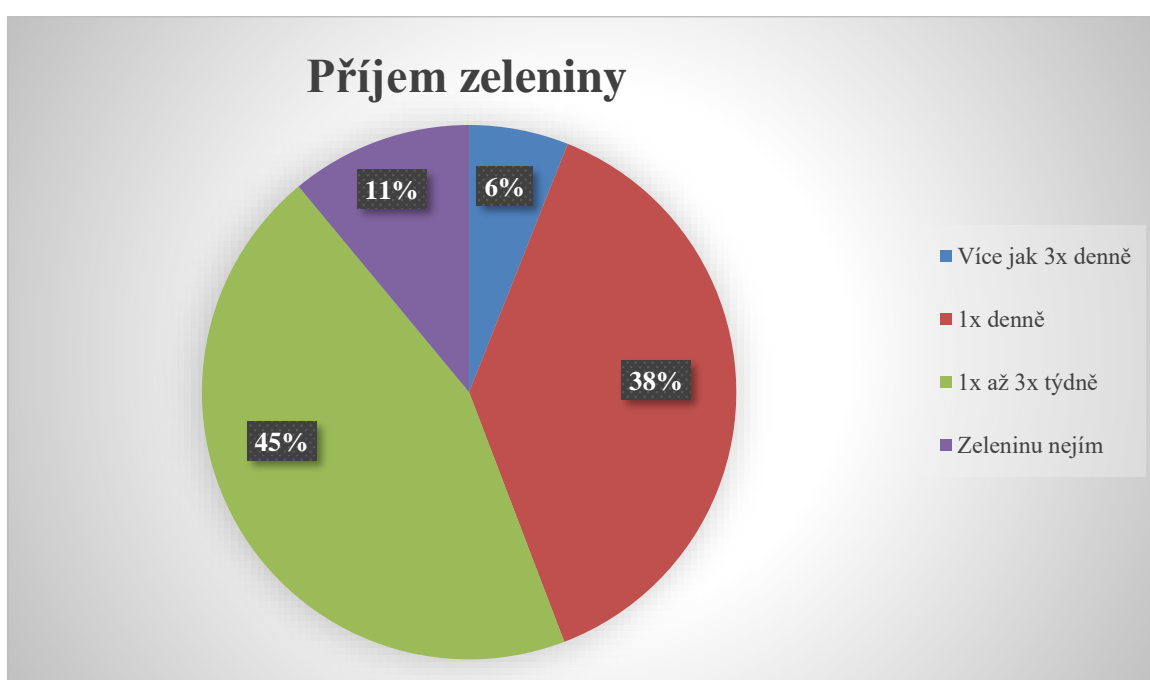


Graf č. 10: Příjem ovoce

Ovoce je zdrojem vitamínů a lze jím nahradit různé sladkosti, které nejsou z hlediska zdravé stravy vhodné. Tyto odpovědi byly očekávány ve vyšším zastoupení. Více jak 3x denně konzumuje ovoce dle odpovědí pouze 11 ze všech oslovených. Jedenkrát denně má ovoce v jídelníčku zařazené 48 respondentů a jedenkrát až třikrát týdně zhruba polovina probandů, a to v zastoupení 67 dospívajících a 24 jich uvedlo, že nejí ovoce vůbec.

Tabulka č. 11: Příjem zeleniny

Příjem zeleniny	Absolutní četnost	Relativní četnost
Více jak 3 krát denně	22	6 %
1 krát denně	52	38 %
1 krát až 3 krát týdně	61	45 %
Ovoce nejím	15	11 %
Celkem	150	100 %

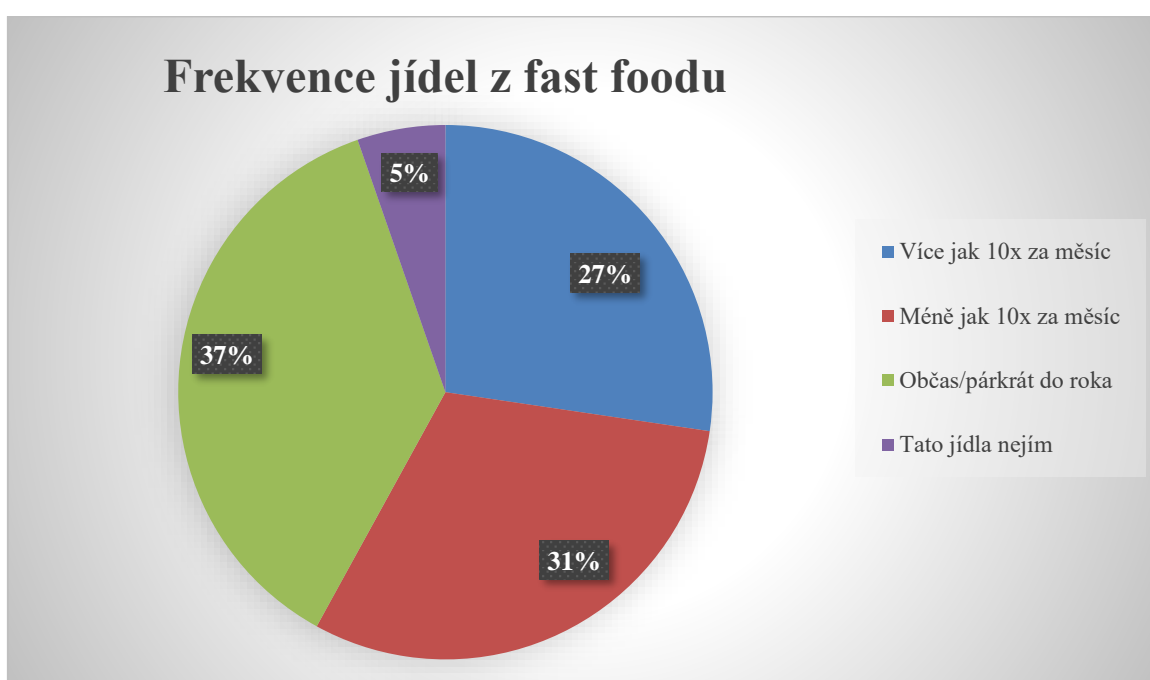


Graf č. 11: Příjem zeleniny

Zelenina by měla být součástí každého jídla, jako zdroj vitamínů by měla tvořit až jednu čtvrtinu talíře. Proto získaná data mohou být vnímána jako alarmující. Více jak 3x denně má zeleninu zařazenou do stravování pouze 6%. Jedenkrát denně si ji dopřeje 38% adolescentů. Dále bylo zjištěno, že 1x až 3x týdně konzumuje zeleninu 45% respondentů a 11% uvedlo, že zeleninu vůbec nezařazuje do svého stravování.

Tabulka č. 12: Frekvence jídel z fastfoodu

Jídla z fastfoodu	Absolutní četnost	Relativní četnost
Více než 10 krát za měsíc	41	8 %
Méně než 10 krát za měsíc	46	38 %
Občas/párkrát do roka	55	53 %
Tato jídla nikdy nejím	8	1 %
Celkem	150	100 %



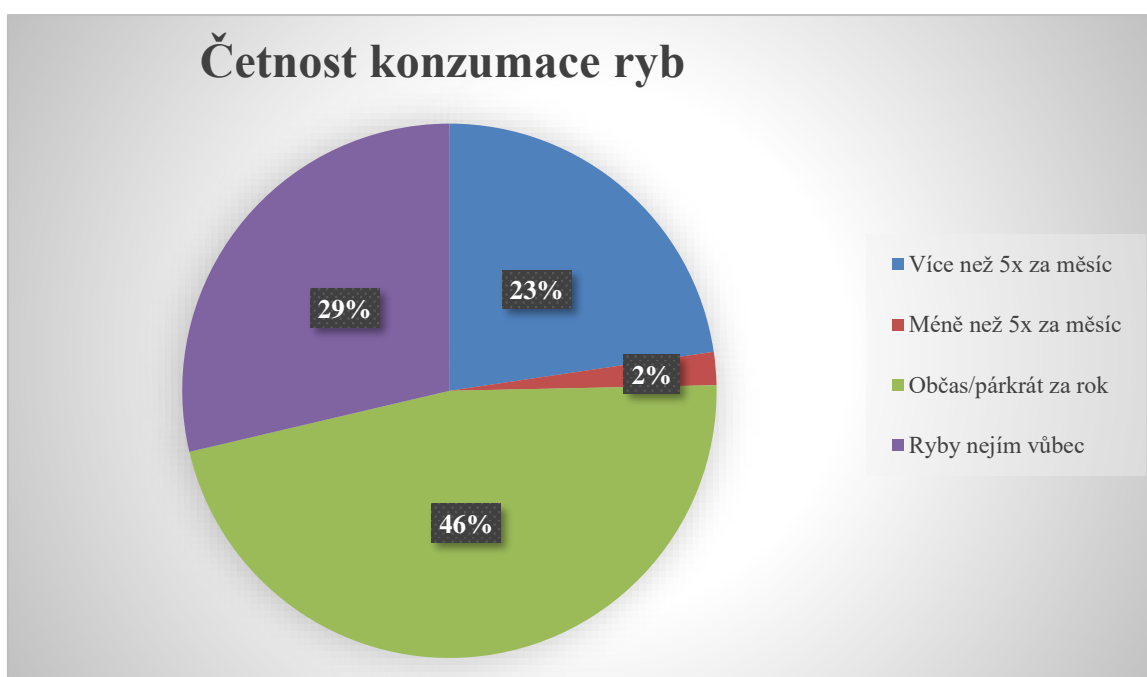
Graf č. 12: Frekvence jídel z fastfoodu

Jídla fastfoodového typu jsou v dnešní době častou součástí jídelníčku dospívajících. Přitom jejich složení neodpovídá zásadám zdravé výživy a mělo by se vyskytovat co nejméně v jídelníčku adolescentů.

Stravu tohoto typu upřednostňuje a konzumuje více než 10 krát za měsíc 41 ze 150 dotázaných. Méně než 10 krát za měsíc si tento styl stravování dopřeje 46 dospívajících a dalších 55 odpovědělo, že si tento typ jídla dopřeje jen občas/párkrát do roka a 8 adolescentů toto jídlo nekonzumuje vůbec.

Tabulka č. 13: Četnost konzumace ryb

Konzumace ryb	Absolutní četnost	Relativní četnost
Více než 5 krát za měsíc	34	23 %
Méně než 5 krát za měsíc	3	2 %
Občas/párkrát za rok	70	46 %
Ryby nejím vůbec	43	29 %
Celkem	150	100 %

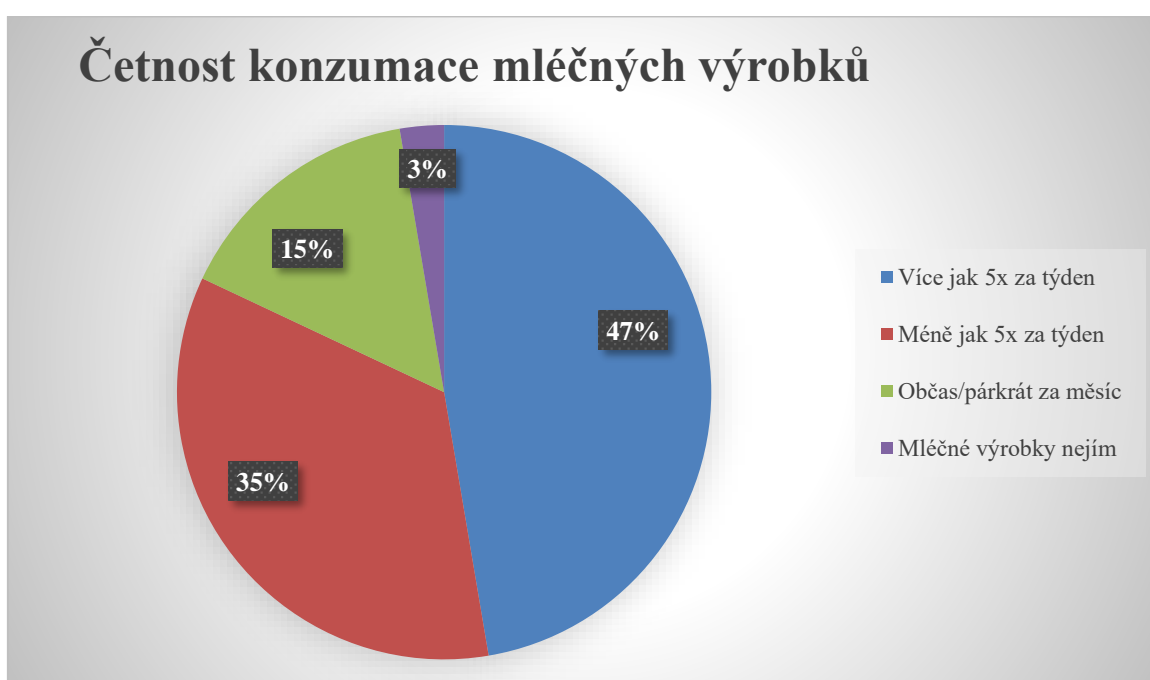


Graf č. 13: Četnost konzumace ryb

Konzumace ryb je naší zemi velmi nízká. Přitom ryby obsahují velké množství důležitých látek, hlavně vitamínu D, který je nezbytný pro správný růst a vývin kostí. Odpovědi zaznamenané adolescenty i přes nízkou kvantifikaci byla překvapivě dobrá. Téměř čtvrtina (23 %) probandů uvedla, že má ryby v jídelníčku zařazené více jak 5 krát týdně, méně než 5 krát za měsíc mají rybu 2 % dotazovaných a občas/párkrát do roka konzumuje rybu 46 %. Bohužel 30 % uvedlo, že ryby nejí vůbec, což je výsledek, který v této výši předpokládán nebyl.

Tabulka č. 14: Četnost konzumace mléčných výrobků

Konzumace mléčných výrobků	Absolutní četnost	Relativní četnost
Více než 5 krát za týden	71	47 %
Méně než 5 krát za týden	52	35 %
Občas/párkrát za měsíc	23	15 %
Mléčné výrobky nejím vůbec	4	3 %
Celkem	150	100 %



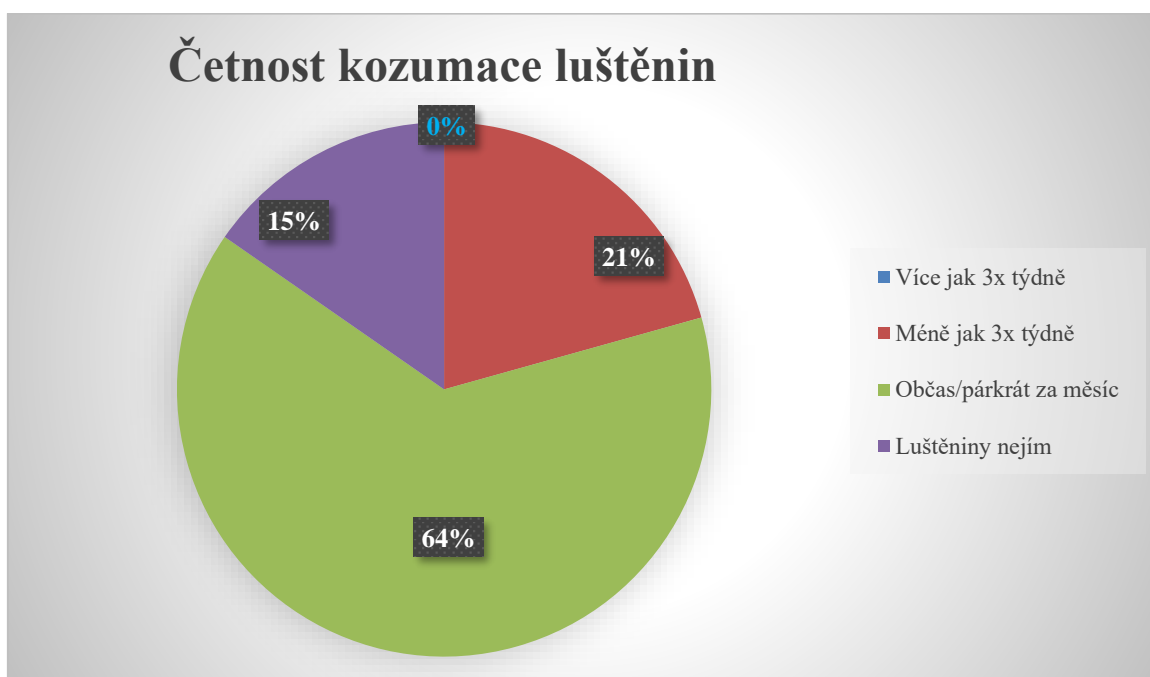
Graf č. 14: Četnost konzumace mléčných výrobků

Mléčné výrobky jsou důležitou součástí jídelníčku dětí a dospívajících pro jejich obsah vápníku. Jejich konzumace má tedy opodstatněný význam.

Je tedy potěšitelné, že více než 5 krát za týden konzumuje mléčné výrobky 71 dotázaných. Méně než 5 krát za týden si mléčné výrobky dopřeje 52 dospívajících, jen 23 si mléčné výrobky dá párkrát za měsíc a pouze čtyři adolescenti nekonzumují mléčné výrobky vůbec. Tato výsledná data byla předpokládána.

Tabulka č. 15: Četnost konzumace luštěnin

Konzumace luštěnin	Absolutní četnost	Relativní četnost
Více než 3 krát za týden	0	0 %
Méně než 3 krát za týden	31	21 %
Občas/párkrát za měsíc	96	64 %
Luštěniny nejím vůbec	23	3 %
Celkem	150	15 %

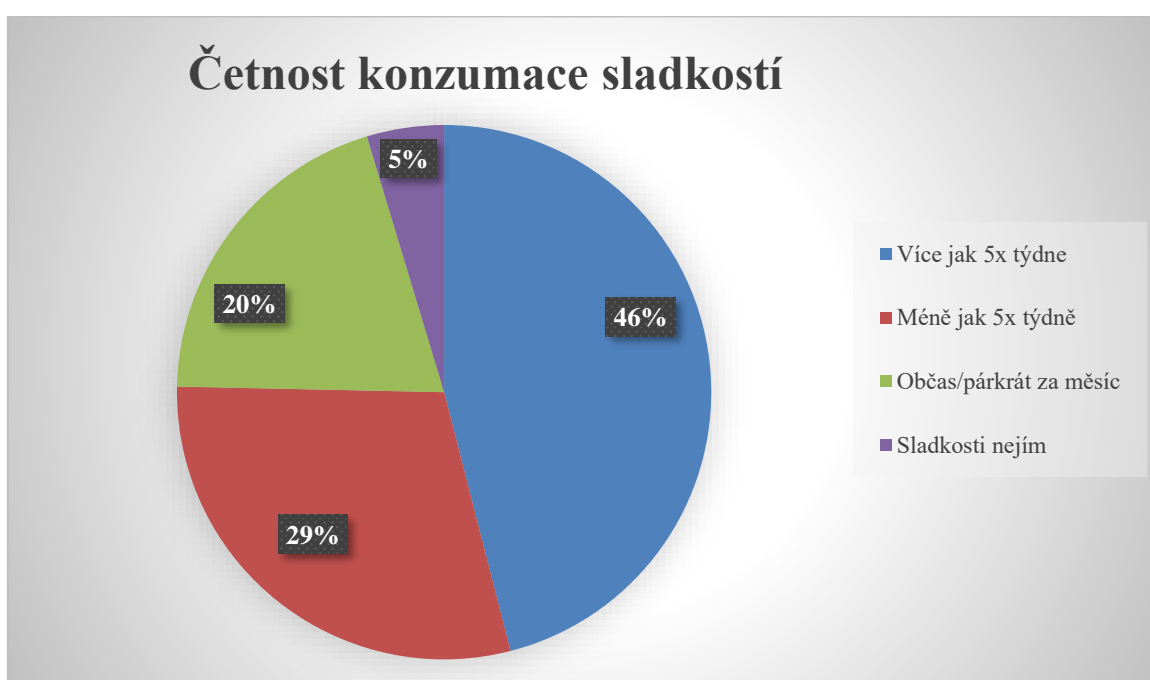


Graf č. 15: Četnost konzumace luštěnin

Konzumace luštěnin je v jídelníčku důležitá důvodů zdroje bílkovin a pro obsah vlákniny. Nicméně šetření potvrdilo, známý fakt, že dospívající se luštěninám vyhýbají. To je také patrné na grafu, kdy žádný z dotazovaných žáků nemá zařazený luštěniny ve stravě více než 3 krát za týden, 20,7 % dospívajících z průzkumného vzorku jí luštěniny méně než 3 krát za týden, 64 % jich konzumuje luštěniny pouze občas nebo párkrát za měsíc a 15 % nejí luštěniny vůbec.

Tabulka č. 16: Četnost konzumace sladkostí

Konzumace sladkostí	Absolutní četnost	Relativní četnost
Více než 5 krát za týden	69	0 %
Méně než 5 krát za týden	44	21 %
Občas/párkrát za měsíc	30	64 %
Sladkosti nejím vůbec	7	3 %
Celkem	150	15 %

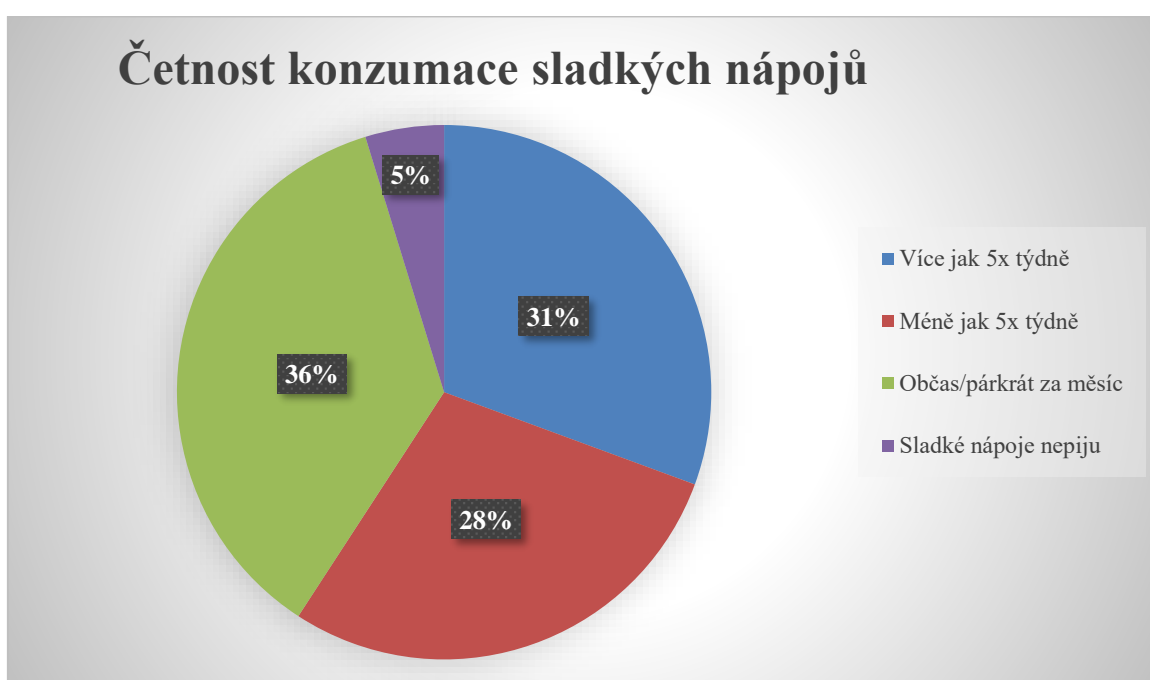


Graf č. 16: Četnost konzumace sladkostí

Konzumace sladkostí (bonbóny, zákusky, čokoláda, sušenky) by z výživového hlediska neměly být součástí jídelníčku adolescentů. Jejich občasná konzumace by měla být i tak vyvážena konzumací zdravého jídla a dostatečnou sportovní aktivitou. Otázka číslo 16 zněla „Kolikrát jíš sladkosti“ a respondenti měli možnost škálové volby v uvedených rozmezích. Otázka odhalila fakt, že až 69 dospívajících si dá sladkost více než 5 krát za týden, 44 ze všech dotázaných má sladkosti méně než 5 krát za týden, 30 žáků konzumuje sladkosti občas nebo párkrát za měsíc a pouhých 7 nejí sladkosti vůbec. Odpovědi na tuto otázku byly očekávány v této výši, protože statistiky uvádějí nárůst obezity nejen v Evropě, ale i v ČR.

Tabulka č. 17: Četnost konzumace sladkých nápojů

Četnost sladkých nápojů	Absolutní četnost	Relativní četnost
Více než 5 krát za týden	45	31 %
Méně než 5 krát za týden	42	28 %
Občas/párkrát za měsíc	53	36 %
Sladké nápoje nepiju vůbec	10	5 %
Celkem	150	100 %

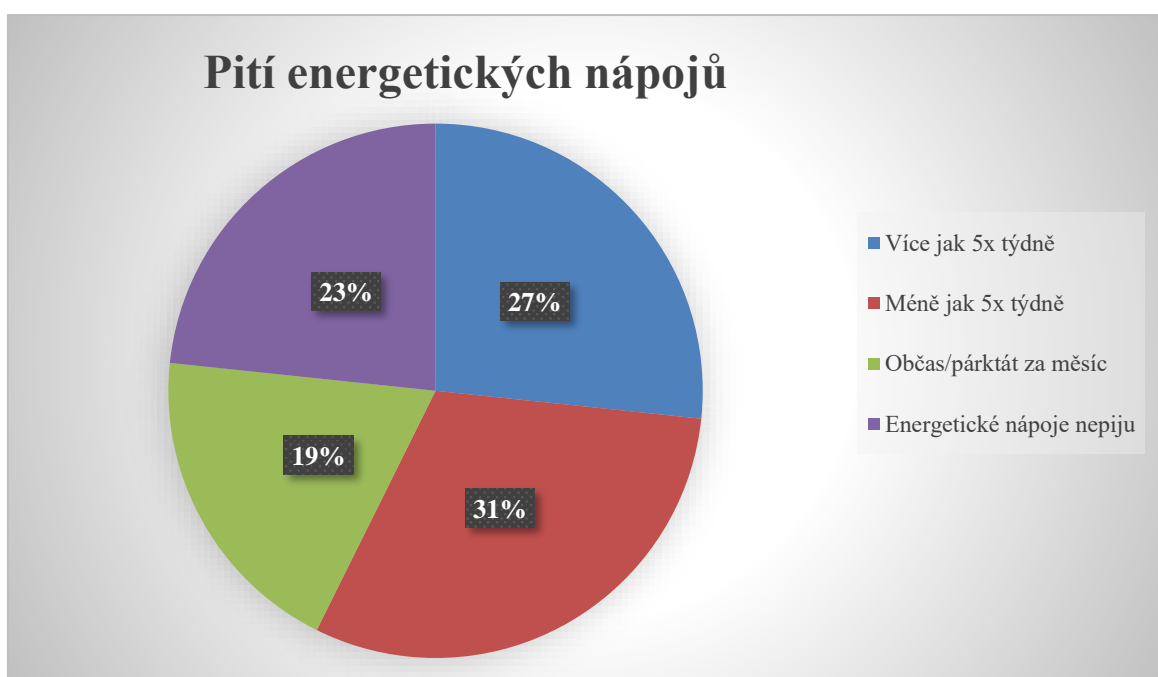


Graf č. 17: Četnost konzumace sladkých nápojů

Konzumace sladkých nápojů je přirozeně nežádoucí pro velmi vysoký obsah cukru, ale díky produkci škodlivých kyselin velmi ničí zuby. Pití těchto nápojů není ve výživě adolescentů vhodné stejně jako konzumace sladkostí. Touto otázkou bylo zjištěno, že 45 dotázaných pije sladké nápoje více než 5 krát za týden, 42 si dopřeje sladký nápoj méně než 5 krát za týden, celkem 53 dotázaných pije sladký nápoj párkrát za měsíc a pouze 10 respondentů tyto nápoje nepije vůbec. Tuto odpověď lze na základě statistik o nárůstu obezity očekávat.

Tabulka č. 18: Pití energetických nápojů

Pití energetických nápojů	Absolutní četnost	Relativní četnost
Více než 5 krát za týden	40	27 %
Méně než 5 krát za týden	46	31 %
Občas/párkrát za měsíc	29	19 %
Energetické nápoje nepiju	35	23 %
Celkem	150	100 %

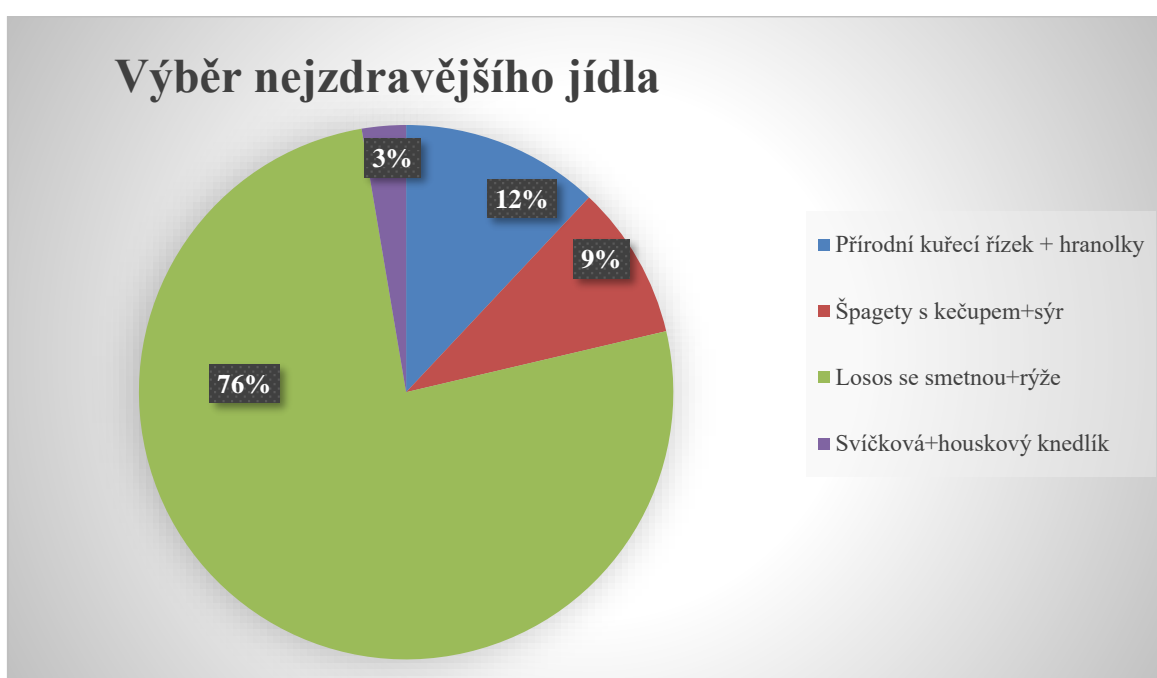


Graf č. 18: Pití energetických nápojů

Otázka číslo 18 byla položena z důvodu zjištění, zda energetické nápoje jsou součástí denního pitného režimu. Jejich konzumaci pro potřebu doplnit energii, uvedlo 27 % žáků, že je pijí více jak 5 krát za týden a nejčastěji uváděným důvodem byla únava. 31 % dotazovaných si tento typ nápoje dopřeje méně jak pět krát do týdne. Občas nebo párkrát za měsíc pije energetický nápoj 19, % respondentů 23 % žáků tento druh nápojů vůbec do svého pitného režimu nezařazuje.

Tabulka č. 19: Výběr nejzdravějšího jídla

Výběr nejzdravějšího jídla	Absolutní četnost	Relativní četnost
Přírodní kuřecí řízek s hranolkami	18	12%
Špagety s kečupem a sýrem	14	9 %
Losos se smetanovou omáčkou s rýží	114	76 %
Svíčková s houskovým knedlíkem	4	3 %
Celkem	150	100 %



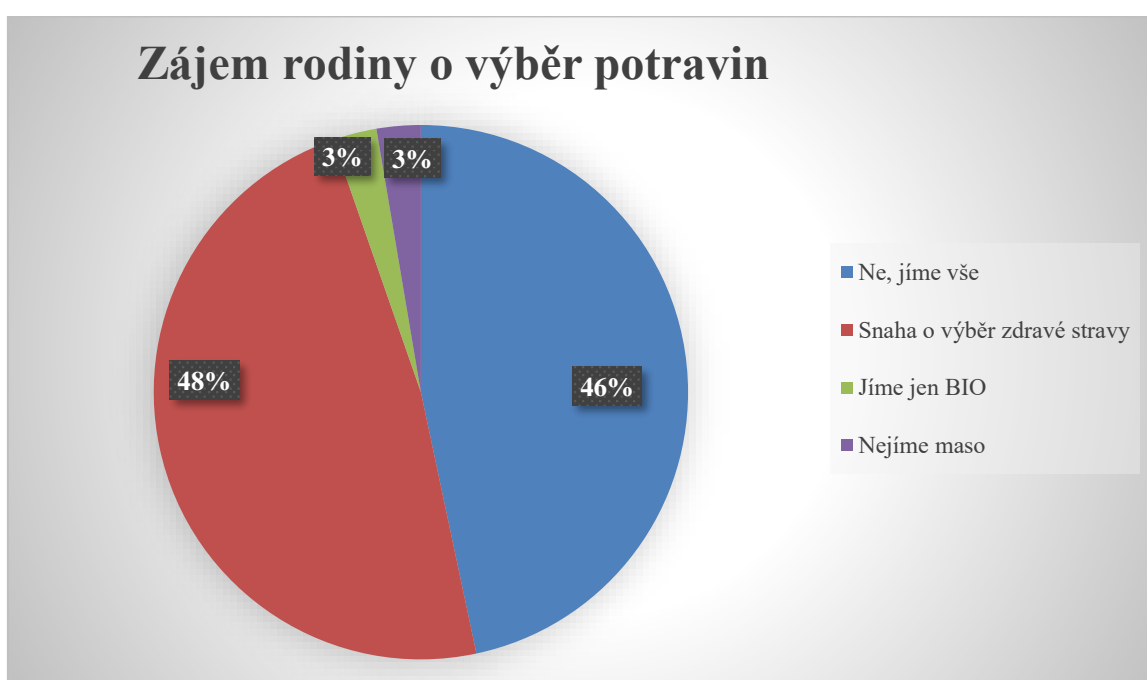
Graf č. 19: Výběr nejzdravějšího jídla

Znalost zdravé výživy lze zjistit také dotazem ohledně složení stravy, která je respondentům nabízena. V tomto případě bylo zjišťováno, zda se žáci orientují v jednotlivých jídlech z hlediska vhodnosti.

Z nabízených možností žáci volili takto: 18 dotázaných vybralo přírodní kuřecí řízek s hranolkami jako nejzdravější jídlo ze všech nabízených možností. 14 respondentů si myslí, že nejzdravější jsou špagety s kečupem a sýrem, losos se smetanovou omáčkou a rýží volilo 114 žáků a svíčkovou omáčku s houskovým knedlíkem mají za nejzdravější 4 respondenti.

Tabulka č. 20: Zájem rodiny o výběr potravin

Zájem rodiny o výběr potravin	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ne, jíme vše	70	48 %
Snažíme se vybírat zdravou stravu	72	46 %
Jíme pouze BIO	4	3 %
Nejíme maso	4	3 %
Celkem	150	100 %



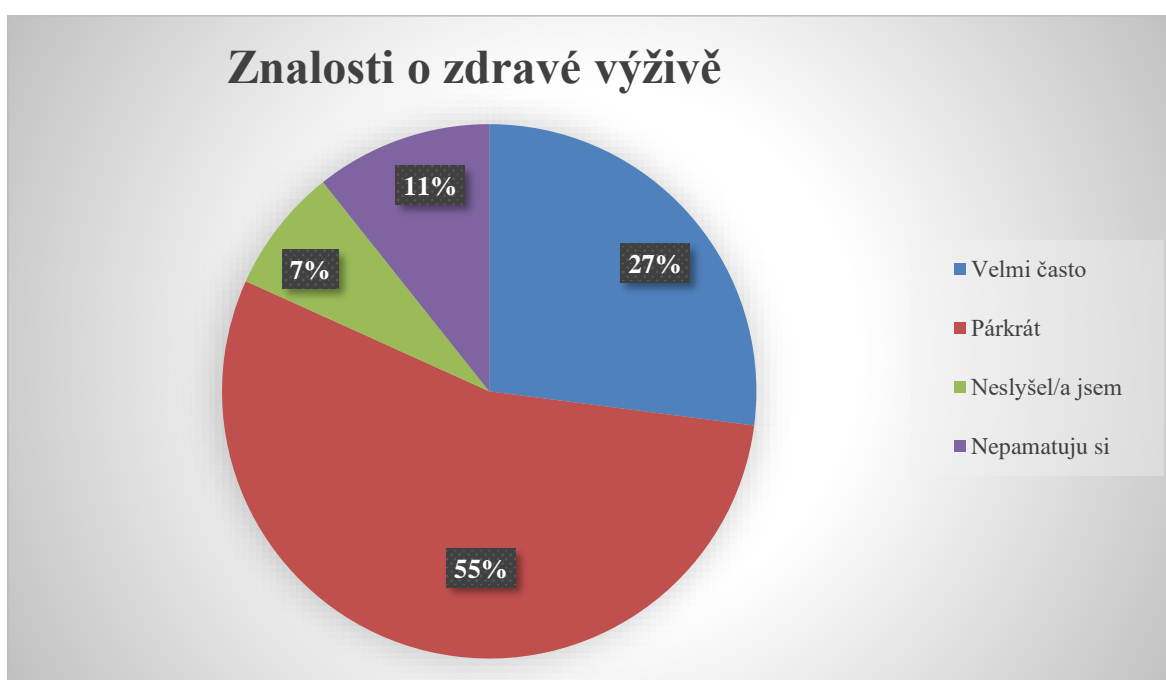
Graf č. 20: Zájem rodiny o výběr potravin

Otázka, kterou byl zjišťován vliv rodiny na výživu adolescenta, zněla: Věnuje tvoje rodina pozornost tomu, co jíte? Zájem rodiny o složení stravy se odráží také na celkovém stravovacím režimu jejich dětí. Vhodnost a kvalita potravin je důležitým faktorem zdravého životního stylu.

Z výsledku tohoto šetření vyplývá, že 46,7 % dotázaných konzumuje vše, bez ohledu na složení. Volit zdravou stravu se snaží rodiny 48 % probandů, a pouze BIO potravinami se stravuje 2,7 % rodin dospívajících a stejný počet respondentů uvedlo, že v rodině není součástí stravy maso.

Tabulka č. 21: Znalosti zdravé výživy ze školy

Znalosti zdravé výživy ze školy	Absolutní četnost	Relativní četnost
Velmi často	34	27 %
Párkrát	87	55 %
Neslyšel/a jsem	12	7 %
Nepamatuji si	17	11%
Celkem	150	100 %

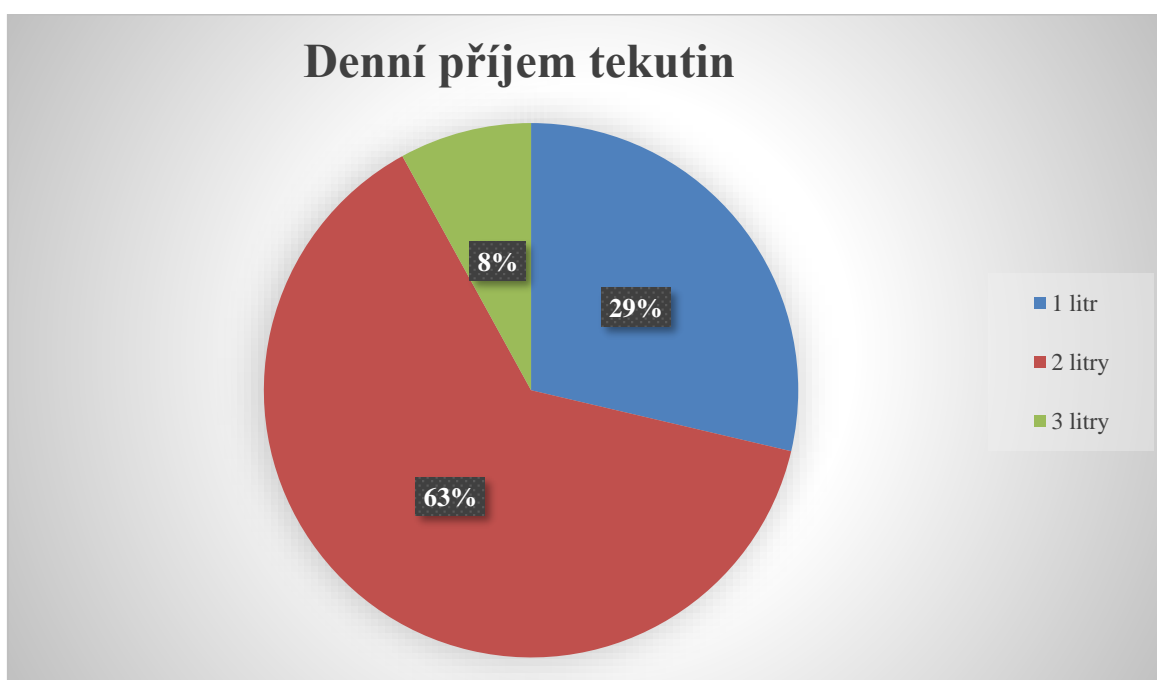


Graf č. 21: Znalosti zdravé výživy ze školy

Dotaz zjišťoval, kolikrát žáci ve škole slyšeli o zdravé výživě. Škola by měla být vedle rodiny výchovně vzdělávacím faktorem, který působí informativně a preventivně na dospívající, a tím je vede ke správnému životnímu stylu a zdravé výživě. Z dotazníkového šetření vyplývá, že 34 dotázaných slyšelo o zdravé stravě ve škole velmi často, dalších 87 slyšelo párkrát, 12 neslyšelo o zdravé výživě vůbec a 17 žáků uvedlo, že si nevzpomíná, že by se ve škole, o zdravé výživě, hovořilo.

Tabulka č. 22: Dotaz na doporučené množství tekutin

Množství tekutin na den	Absolutní četnost	Relativní četnost
Jeden litr	43	29 %
Dva litry	95	63 %
Tři litry	12	8 %
Celkem	150	100 %



Graf č. 22: Dotaz na doporučené množství tekutin

Na žáky byla směřována otázka, zda vědí, kolik mají vypít tekutin denně. Z výsledků vyplývá, že 1 litr denně uvedlo 8 % dotázaných. Nadpoloviční většina respondentů uvedla, že denní příjem tekutin jsou dva litry. Že denní příjem tekutin jsou tři litry, se domnívalo 8 % žáků. Tento stav by byl příznivý, ale pro zdravý vývoj a správnou hydrataci organismu je nezbytné uvést, že by se mělo jednat o čistou vodu, nebo neslazený čaj.

DISKUZE

Pro tuto práci byly stanoveny dva cíle a tři hypotézy. Výsledná data budou následně zhodnocena a polemika bude vedena nad naplněním cílů a hypotézy dle získaných výsledků budou verifikovány nebo zamítnuty. Dále budou v této kapitole zmíněny limity výzkumu, které přispěly k výsledným informacím.

Pro celkové zhodnocení výzkumné části je nutné shrnout nejdůležitější fakta v provedeného výzkumného šetření, které bylo provedeno metodou dotazníku a zpracováno kvantitativním metodou s uvedením absolutní a relativní četnosti.

Věkové zastoupení respondentů bylo v rozmezí tří let od 14 do 16 let, s větším zastoupením chlapců. Výsledkem, který lze vnímat velmi pozitivně, je zjištění, že téměř polovina respondentů uvedla, že má 2x denně teplou stravu a 31% uvedlo, že má jedno teplé jídlo denně. Otázka zjišťující, zda dotazovaní snídají, přinesla téměř totožné zastoupení ve všech čtyřech uvedených možnostech. Zhruba čtvrtina probandů uvedla, že snídá 5x v týdnu, čtvrtina snídá 3x týdně. Odpovědi s možností snídám alespoň 1x týdně a nesnídám, byly rovněž zastoupeny obdobným počtem žáků. Toto zjištění bylo překvapivé, z důvodu známého faktu, že snídaně je nezbytná pro nastartování metabolismu po nočním odpočinku. Konzumace svačin přinesla pozitivní fakt, že svačinu si připravuje doma 75 % respondentů. Při zkoumání, kde žáci obědvají, uvedli čtyři pětiny, že doma a pouze 11 % se stravuje ve školní jídelně. Tento fakt by bylo vhodné podrobit detailnímu rozboru pro identifikaci důvodů. Je známo, že školní jídelny poskytují službu dotovanou státem, která se řídí mnoha zákony a vyhláškami, např. na hygienu, na obsahové zastoupení jednotlivých potravin tzv. spotřební koš a řídí se nutričními doporučeními. Kvalita obědů je tímto garantována, takže jako další důvody velmi nízké četnosti konzumace školních obědů se jeví, že obědy žákům nechutnají nebo je jejich cena pro rodiče příliš vysoká.

Vedení rodiny ke zdravému stravování a vlastní snaha účastníků šetření, stravovat se zdravě, vyšla v obou případech obdobně. Z možných odpovědí tři čtvrtiny respondentů uvedly kladnou nebo spíše kladnou odpověď, což je pozitivní informace. Příjem ovoce a zeleniny dopadl taktéž téměř shodně, kdy polovina dotázaných uvedla, že ovoce a zeleninu konzumují 1x až 3x týdně. Z výživového hlediska je to velmi nepříznivý výsledek, ale při zohlednění dnešních vysokých cen a probíhající inflaci, je to výsledek odpovídající situaci na našem trhu. Konzumace ryb dopadla zcela nejhůře v šetření, které cílilo na zjištění jejich konzumaci. Téměř polovina uvedla, že ryby do svého jídelníčku zařazují „občas/párkrát do roka“. Konzumace luštěnin dopadla o trochu lépe, ale výsledek lze nazvat neuspokojující.

Luštěniny více jak 3x týdně si nedopřeje žádný z dotázaných a více jak polovina uvedla, že je má zařadí do své stravy „párkrát“ za měsíc. Nyní budou představena data, která jsou vizitkou nevhodného stravování adolescentů a zřejmě i velmi nedostatečné osvěty.

Ve fastfoodech se 5x a více během jednoho týdne stravuje necelá polovina respondentů, konkrétně 47 % ze 150 dotázaných, stejný počet probandů uvedl konzumaci sladkých pochutin více jak 5x týdně. Téměř třetina ze zkoumaného vzorku uvedla, že energetické nápoje a slazené tekutiny pije více jak 5x týdně. Pokud zohledníme okolnosti, že dotazník byl koncipován tak, aby byla dodržena pravidla pro validitu dotazníku, lze říci, že nabízené odpovědi, ze kterých žáci volili, mohou zkreslovat získaná data, z důvodu osobního porozumění slovům „občas“, „několikrát“ atd. Dalším důvodem pro zjištěná nežádoucí fakta, může být adolescentní věk a omezený a nekonkretizující přínos dat získaných dotazníkovým šetřením.

Na dotaz, zda rodiny respondentů věnují pozornost své stravě, téměř polovina uvedla, že ano a projevují snahu o zdravou výživu a stejně četné bylo zastoupení odpovědi, že ne, protože jedí všechno. O trochu lépe jsou probandi na tom s vědomostmi o pitném režimu a výběru nejzdravějšího jídla z možných nabízených. A závěrem nejvíce znepokojivé zjištění přinesla odpověď žáků na dotaz, kolikrát slyšely ve škole o zdravé výživě. 55 % respondentů uvedlo odpověď občas. Pokud budeme hledat odpověď, z jakého důvodu žáci o zdravé výživě ve škole pouze občas, je potřeba hledat na straně učitelů a školství. Je známým faktem, že výuka výchovy ke zdraví je svěřována třídním učitelům, kteří z nedostatku jiných možností, řeší v těchto hodinách třídní záležitosti, nebo pokud již je výchova vyučována, málo kdy ji vyučuje aprobovaný učitel. Navíc tlak na žáky je nejvíce směřován na úspěšnost v přijímacích zkouškách a státních maturitách, které upřednostňují český a cizí jazyk a matematiku. Proč tomu tak je, když všeobecně známým faktem je známé přísloví, že „jsme to, co jíme“, by zasloužilo mnoho dalších výzkumných šetření.

Cíl č. 1: Cílem této práce bylo zjistit preferenci stavy u adolescentů. Na tuto otázku lze odpovědět, že preferenci lze najít ve snídaních připravovaných doma.

Cíl č. 2: Identifikovat kritická místa ve stravování u adolescentů. Kritickými místy dle výsledků šetření je nedostatečné upevnění znalostí týkající se zdravé stravy, minimální konzumaci ryb a luštěnin a časté konzumování sladkostí a alarmující je i velmi nízká konzumace ovoce a zeleniny.

H1: Více jak polovina respondentů se méně jak 10x za měsíc stravuje jídly z fastfoodu.

Tato hypotéza je popřena. Tuto odpověď vybralo 38 % respondentů.

H2: Ovoce a zeleninu konzumuje denně alespoň třetina dotázaných

I tato hypotéza byla popřena, 44 % dotázaných konzumuje denně zeleninu a 46 % ovoce, což nesplňuje limit nadpoloviční většiny.

H3: Více jak polovina respondentů má snahu se zdravě stravovat a znalosti o něm načerpali ve škole.

Bohužel, i tato hypotéza je popřena. I když sečteme kladné odpovědi uvedené formou „rozhodně ano“ a „spíše ano“, což v součtu 72 % ukazuje na snahu adolescentů o zdravé stravování, tak z důvodu druhé podmínky nevyhověla předpokladům. Respondenti z důvodu uvedení nejfrekventovanější odpovědi v četnosti 55 % slyšeli o zdravé výživě ve škole „párkrát“.

V závěru této diskuzní části, pro verifikaci získaných dat výzkumným šetřením, jsou uvedena data jiných výzkumníků, kteří zkoumali stravování u adolescentů. Bakalářská práce studentky Šlechtové, s názvem „*Stravovací návyky adolescentů vybrané střední školy v Hradci Králové*“ provedla výzkumné šetření v obdobné formě, jaké bylo provedeno pro potřeby této práce. Obě šetření disponují obdobnými daty a shoda je nejvíce markantní v tématech vykazující četnost snídání, přípravy svačiny doma a návštěvnost rychlých občerstvení. Shoda je i v odpovědích dotazující se na pitný režim. Hlavním a nejvíce zásadním rozdílem ve výsledcích tohoto výzkumu a výzkumu výše uvedené studentky, je v místě konzumace obědů. Výzkumnice z Hradce Králové uvádí ve své práci, že ve školní jídelně se stravuje 70 % respondentů a v domácím prostředí se nestravuje nikdo. V šetření pro potřeby této práce, jak je již uvedeno výše, uvedlo 80 % respondentů, že obědvá doma a pouze 11 % se stravuje ve školní jídelně. Tento rozdíl může být dán lokalitou a způsoby úpravy obědů ve školních jídelnách.

ZÁVĚR

Bakalářská práce byla zpracována na téma stravovací zvyklosti adolescentů. Výběr stravy, která slouží k syčení organismu, má vliv na kvalitu zdraví, růst a také psychický vývoj dospívajících. Abychom předešli zdravotním rizikům, je nezbytné mladým lidem předávat co nejvíc informací a vhodnou motivací je vést ke zdravému způsobu stravování. Práce disponuje dvěma hlavními částmi. Teoretická část obsahuje tři hlavní kapitoly, z nichž první se věnuje charakteristice období adolescence. Následná část je věnována zdravému životnímu stylu v období adolescence s možnými vlivy rodiny, školy a vrstevníky. Poslední kapitolou v teoretické části představují fakta týkající se výživových potřeb ve výše uvedeném vývojovém období.

Obsahem praktické části je popis výzkumného šetření, který byl proveden pro záměry stanovených cílů a potvrzení či zamítnutí stanovených hypotéz. Šetření bylo provedeno formou dotazníkového šetření a výzkumným vzorkem představovali adolescenti ve věku 14 až 16 let v Aši a Chebu. Získaná data byla zpracována a představena ve formě tabulek a pro lepší přehlednost pomocí výsečových grafů. Podrobné polemice nad výsledky je věnována diskuze, s celkovým zhodnocením dosažených cílů.

Z výsledků práce vyplývá, že dospívající si dostatečně neuvědomují dopad konzumace nevhodných potravin. I přesto, že se o zdravou stravu zajímají, není její výběr dostatečně plnohodnotný a nesměřuje ke zdravému životnímu stylu.

Cílem práce bylo zmapovat kritická místa a preference ve stravovacích zvyklostech adolescentů. Tento cíl byl naplněn a výsledky výzkumu mohou být zařazeny do obsahu vzdělávání v rámci prevence.

Adolescentům by měly být v rámci preventivních programů předkládány nejen motivace, ale také vlastní příklady, které povedou k dosažení cíle, kterým je kvalitní a smysluplný způsob života.

RESUME

Bakalářská práce se zabývá stravovacími zvyklostmi adolescentů vybraných škol. Teoretická část definuje a objasňuje poznatky o zásadách zdravé výživy, které následně porovnává s výsledky kvantitativního výzkumného šetření. Výzkum byl proveden formou dotazníku. Cílem praktické části práce bylo analyzovat a vyhodnotit stravovací zvyklosti adolescentů.

Klíčová slova: adolescenti, stravování, racionální výživa, životní styl, zdraví

RESUME

The bachelor's thesis deals with the eating habits of adolescents from selected schools. The theoretical part defines and clarifies knowledge about the principles of healthy nutrition, which it then compares with the results of a quantitative research study. The research was conducted in the form of a questionnaire. The aim of the practical part of the work was to analyze and evaluate the eating habits of adolescents.

Key words: adolescents, eating, rational nutrition, lifestyle, health

SEZNAM LITERATURY

- ČÁBALOVÁ, D. 2011. *Pedagogika*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2993-0.
- FRANĀKOVÁ, S., PAŘÍZKOVÁ, J., MALICHOVÁ, E., 2013. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2247-7.
- GILES, D., 2012. *Psychologie médií*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3921-2.
- GROFOVÁ, Z. 2013. *Nutriční podpora: praktický rádce pro sestry*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1868-2.
- HAVLÍNOVÁ, M, et al., 2006. *Program podpory zdraví ve škole: 2. rozš. vyd.* Praha: Portál. ISBN 80-7367-059-3.
- HNÁTEK, J., et al. 1992. *Výživa a stravování žáků základních škol*. Praha: SPN. ISBN 80-04-23948-X
- KLIMEŠOVÁ, I., & STELZER, J., 2013. *Fyziologie výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-3279-3.
- KLÍMA, J. 2016. *Pediatric pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5014-9.
- KUDLOVÁ, E., a kol. 2009. *Hygienu výživy a nutriční epidemiologie*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1735-0.
- LINHARTOVÁ, D. 2000. *Psychologie pro učitele*. Brno: MZLU. ISBN 80-247-1284-9
- MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., 2015. *Výchova ke zdraví. 2. aktual. vyd.* Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5351-5.
- MARKOVÁ, M. 2012. *Determinanty zdraví*. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů. ISBN 978-80-7013-545-7.
- MOUREK, J., 2012. *Fyziologie: učebnice pro studenty zdravotních oborů. 2., dopl. vyd.* Praha: Grada. S. ISBN 978-80-7315-156-0.
- NEVORAL, J. 2003. *Výživa v dětském věku*. Jinočany, ISBN 80-86022-93-5.
- NEVORAL, J. et al., 2013. *Praktická pediatrická gastroenterologie, hepatologie a výživa*. Praha: Mladá fronta. Edice postgraduální medicíny. ISBN 978-80-204-2862-9.
- NOVOTNÁ, L., HŘÍCHOVÁ, M., MIŇHOVÁ, J., 2012. *Vývojová psychologie. 4. vyd.* Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni. ISBN 978-80-261-0115-4.
- SVAČINA, Š. 2008. *Klinická dietologie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2256-6.
- VÁGNEROVÁ, M. 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání. 2. dopl. a přeprac. vyd.* Praha.: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE:

MARKOVÁ, M. *Vliv sociálních faktorů na problémové chování adolescentů*. *Pediatric pro praxi* [online]. 2008 [cit. 2023-02-12]. Dostupné z:

<https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2008/03/11.pdf>

RÁDCE ŠKOLNÍ JÍDELNY, *Nutriční doporučení ministerstva zdravotnictví ke spotřebnímu koši*. Státní zdravotní ústav [online]. 1. 9. 2015, s. 1-42 [cit. 2023-03-19]. Dostupné z:

https://szu.cz/uploads/documents/aktuality/Radce_skolni_jidelny_def.pdf

RUSKOVÁ, J. *Specifika výživy dospívajících*. *Pediatric pro praxi*. [online]. 2011, roč. 12, č. 4. ISSN: 1803-5264 [cit. 2022-12-26]. Dostupné z:

<https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2011/04/15/.pdf>

SZPI - Státní zemědělská a potravinářská inspekce. *Slovníček pojmů* [online]. 2016 [cit. 2023-03-10]. Dostupné z:

<https://www.szpi.gov.cz/clanek/slovnicek-pojmu.aspx>

VÝŽIVA – *Dodržování zdravého životního stylu*. Studie HBSC o zdravotním chování dětí školního věku za rok 2018. WHO [online]. 2019 [cit. 2023-03-21]. Dostupné z:

<https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/nutrition---maintaining-a-healthy-lifestyle>

ŠTURSOVÁ, T., BOCAN, M. *Aktuální problémy mladé generace ČR*. [online]. 2006 [cit. 2022-11-05]. Dostupné z:

<http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1174039212.pdf>

ZÁKON O OCHRANĚ VEŘEJNÉHO ZDRAVÍ, 258/2000, § 23. *Další podmínky provozování stravovacích služeb* [online]. 2000 [cit. 2023-03-25]. Dostupné z:

<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-258?text=pokrm>

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, *Healthy living*. World Health Organization [online]. 1999 [cit. 2023-03-25]. Dostupné z:

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/108180/EUR_ICP_LVNG_01_07_02.pdf;jsessionid=3D8570498AFECF65926048ACEF83C850?sequence=1

FÓRUM ZDRAVÉ VÝŽIVY, *Živina* [online]. 2022 [cit. 2023-03-09]. Dostupné z:

<https://www.fzv.cz/zivina/>

SEZNAM TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

SEZNAM GRAFŮ:

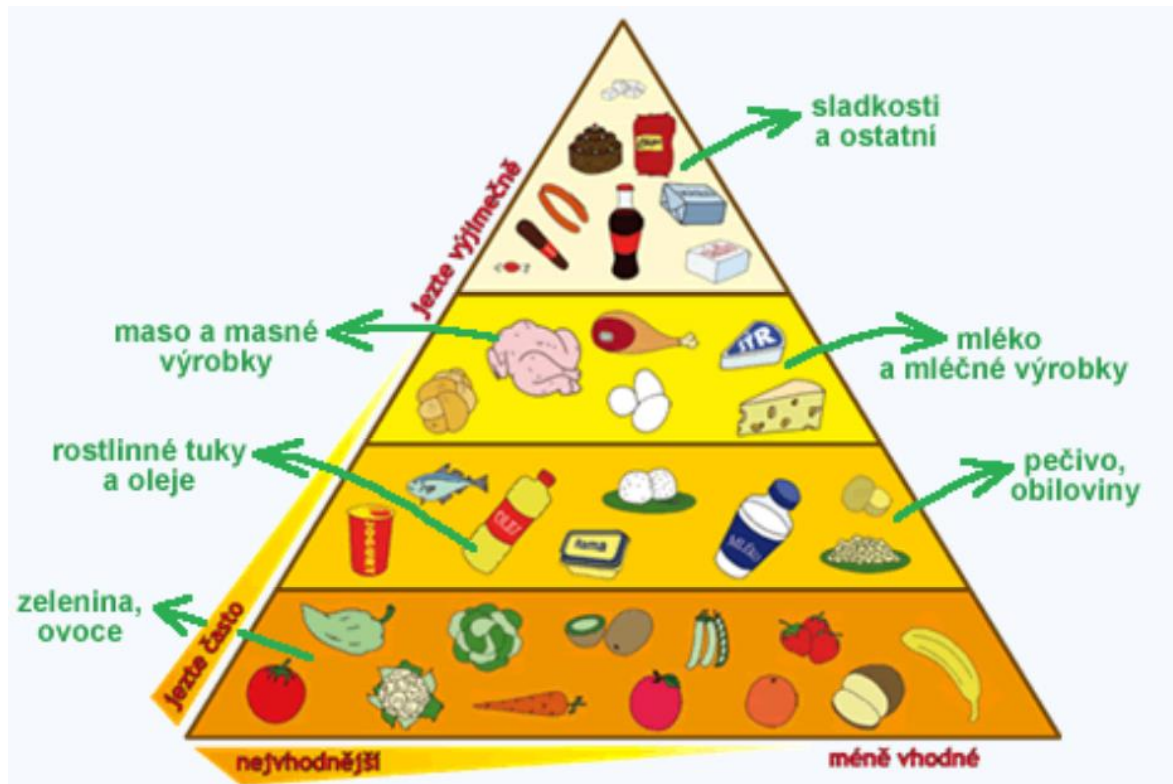
GRAF Č. 1: ROZLOŽENÍ RESPONDENTŮ DLE POHLAVÍ.....	22
GRAF Č. 2: ROZLOŽENÍ DLE VĚKU ŽÁKŮ.....	23
GRAF Č. 3: ROZDĚLENÍ ŽÁKŮ DLE STUPNĚ DOCHÁZKY.....	24
GRAF Č. 4: POČET TEPLÝCH JÍDEL DENNĚ.....	25
GRAF Č. 5: FREKVENCE SNÍDANÍ V TÝDNU.....	26
GRAF Č. 6: KONZUMACE DOPOLEDNÍCH SVAČÍ.....	27
GRAF Č. 7: NEJČASTĚJŠÍ FORMA OBĚDA.....	28
GRAF Č. 8: VEDENÍ RODINY KE ZDRAVÉMU STRAVOVÁNÍ.....	29
GRAF Č. 9: SNAHA O ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ.....	30
GRAF Č. 10: PŘÍJEM OVOCE	31
GRAF Č. 11: PŘÍJEM ZELENINY.....	32
GRAF Č. 12: FREKVENCE JÍDEL Z FASTFOODU.....	33
GRAF Č. 13: ČETNOST KONZUMACE RYB.....	34
GRAF Č. 14: ČETNOST KONZUMACE MLÉČNÝCH VÝROBKŮ.....	35
GRAF Č. 15: ČETNOST KONZUMACE LUŠTĚNIN	36
GRAF Č. 16: ČETNOST KONZUMACE SLADKOSTÍ.....	37
GRAF Č. 17: ČETNOST KONZUMACE SLADKÝCH NÁPOJŮ.....	38
GRAF Č. 18: PITÍ ENERGETICKÝCH NÁPOJŮ.....	39
GRAF Č. 19: VÝBĚR NEJZDRAVĚJŠÍHO JÍDLA.....	40
GRAF Č. 20: ZÁJEM RODINY O VÝBĚR POTRAVIN.....	41
GRAF Č. 21: ZNALOSTI ZDRAVÉ VÝŽIVY ZE ŠKOLY	42
GRAF Č. 22: DOTAZ NA DOPORUČENÉ MNOŽSTVÍ TEKUTIN.....	43

SEZNAM TABULEK

TABULKA Č. 1: POHLAVÍ RESPONDENTŮ.....	22
TABULKA Č. 2: VĚK RESPONDENTŮ.....	23
TABULKA Č. 3: ROZDĚLENÍ ŽÁKŮ DLE STUPNĚ DOCHÁZKY.....	24
TABULKA Č. 4: POČET TEPLÝCH JÍDEL DENNĚ.....	25
TABULKA Č. 5: FREKVENCE SNÍDANÍ V TÝDNU.....	26
TABULKA Č. 6: KONZUMACE DOPOLEDNÍCH SVAČIN.....	27
TABULKA Č. 7: NEJČASTĚJŠÍ FORMA OBĚDA.....	28
TABULKA Č. 8: VEDENÍ RODINY KE ZDRAVÉMU STRAVOVÁNÍ	29
TABULKA Č. 9: SNAHA O ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ.....	30
TABULKA Č. 10: PŘÍJEM OVOCE.....	31
TABULKA Č. 11: PŘÍJEM ZELENINY.....	32
TABULKA Č. 12: FREKVENCE JÍDEL Z FASTFOODU.....	33
TABULKA Č. 13: ČETNOST KONZUMACE RYB	34
TABULKA Č. 14: ČETNOST KONZUMACE MLÉČNÝCH VÝROBKŮ.....	35
TABULKA Č. 15: ČETNOST KONZUMACE LUŠTĚNIN.....	36
TABULKA Č. 16: ČETNOST KONZUMACE SLADKOSTÍ.....	37
TABULKA Č. 17: ČETNOST KONZUMACE SLADKÝCH NÁPOJŮ.....	38
TABULKA Č. 18: PITÍ ENERGETICKÝCH NÁPOJŮ	39
TABULKA Č. 19: VÝBĚR NEJZDRAVĚJŠÍHO JÍDLA	40
TABULKA Č. 20: ZÁJEM RODINY O VÝBĚR POTRAVIN.....	41
TABULKA Č. 21: ZNALOSTI ZDRAVÉ VÝŽIVY ZE ŠKOLY.....	42
TABULKA Č. 22: DOTAZ NA DOPORUČENÉ MNOŽSTVÍ TEKUTIN.....	43

PŘÍLOHY

PŘÍLOHA Č. I. POTRAVINOVÁ PYRAMIDA



VÝŽIVA DĚTÍ. *Potravinová pyramida*. [online] 2013 [2023-04-04]. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida/potravinova-pyramida/>

PŘÍLOHA II. TABULKA DOPORUČENÝCH DENNÍCH DÁVEK

DOPORUČENÉ VÝŽIVOVÉ DENNÍ DÁVKY PRO DĚTI A MLÁDEŽ

Složky	Jednotky	Věkové skupiny			
		10–12 let		13–15 let	
		dívky	chlapci	dívky	chlapci
Energetická hodnota	kcal	2000	2300	2200	2700
Bílkoviny celkem	g	35	34	45	46
Tuky celkem (30–35 en. %*)	g	66–77	76–89	73–85	90–105
Nasycené mastné kyseliny (10 en. %*)	g	< 22	< 26	< 25	< 30
Polynenasycené mastné kyseliny omega 6 (kyselina linolová) (2,5–9 en. %*)	g	5,5–20	6,5–23	6–22	7,5–27
Polynenasycené mastné kyseliny omega 3 (kyselina α-linolenová) (0,5–2 en. %*)	g	1–4,4	1,3–5,1	1,2–4,8	1,5–6
Polynenasycené mastné kyseliny s dlouhým řetězcem n–3	mg	200	200	200	200
Sacharidy (50 en. %*) především komplexní sacharidy a vláknina	g	250	287,5	275	337,5
Vápník	mg	1100	1100	1200	1200
Železo	mg	15	12	15	12
Měď	mg	1–1,5	1–1,5	1–1,5	1–1,5
Zinek	mg	7	9	7	9,5
Vitamin A (ekvivalent retinolu)	µg	900	900	1000	1100
Vitamin E (ekvivalent α-tokoferolu)	mg	11	13	12	14
Thiamin (vitamin B1)	mg	1,0	1,2	1,1	1,4
Riboflavin (vitamin B2)	mg	1,2	1,4	1,3	1,6
Foláty (µg ekvivalentu tolátů)	µg	400	400	400	400
Kyselina L- askorbová (vitamin C)	mg	90	90	100	100

* en. % = % z celkového doporučeného denního příjmu energie

Zdroj: Referenční hodnoty pro příjem živin (dávky DACH), v ČR 1. vydání, Společnost pro výživu: 2011

PŘÍKLADY JEDNÉ PORCE RŮZNÝCH PRODUKTŮ

Potraviny z Pyramidy zdravé výživy	Porcí denně	Příklady jedné porce různých produktů (ekvivalentně)	
Maso a jeho ekvivalenty (vejce, luštěniny)	-děti 9–13 let -mládež 14–18 let a dospělí	1–2 2–3	50–100 g (1 plátek) libového masa (hovězí, vepřové, drůbeží, mleté, ryba) 5 lžic vařených luštěnin (fazole, čočka, hrách, cizrna) 1 vejce, 6 plátků libové šunky, 2 lžice ořechů
Mléko a mléčné výrobky	-děti 9–13 let -mládež 14–18 let -dospělí	2–3 3–4 2–3	1 sklenice mléka (150 ml) 1 kelímek jogurtu od 2–5 % tuku (150 ml) 1/2 sklenice tvarohu (20 g), nebo sýra do 45 % tuku v sušině (20 g)
Ovoce Zelenina	2–3 4	1 brambor, středně velká kusová zelenina 150 g (1/2 hrnku) vařené, dušené zeleniny 1 jablko, mandarinka	
Obilniny, pečivo, těstoviny, rýže	-děti 9–13 let -mládež 14–18 let a dospělí	3–4 3–6	1 krajíc chleba 1 rohlík nebo kaiserka 3/4 hrnku uvařené rýže nebo těstovin, cereálií

Zdroj: www.vyzivadeti.cz

Referenční hodnoty pro příjem živin (dávky DACH), v ČR, Společnost pro výživu [online] 2011 [2023-04-14]. Zdroj: © 2013 www.vyzivadeti.cz

PŘÍLOHA III. DOTAZNÍK

Dotazník „Stravovací zvyklosti“

Milí žáci,

proším Vás o vyplnění tohoto dotazníku, který je zaměřen na stravovací zvyklosti. Vaše odpovědi jsou zcela anonymní a budou použity pouze jako podklad mé bakalářské práce. Proto prosím o upřímné a pravdivé vyplnění. Velmi za čas i ochotu.

Šárka Hlavicová (studentka Západočeské univerzity v Plzni, oboru Výchova ke zdraví)

Z nabízených odpovědí vyber tu, která nejvíce odpovídá pravdě, a označ ji křížkem.

1. Pohlaví

- dívka
- chlapec

2. Věk (prosím dopiš)

.....

3. Jsi zákeřem:

- ZŠ
- SŠ

4. Kolikrát denně jíš teplé jídlo?

- 3 krát denně
- 2 krát denně
- 1 krát denně
- jenom občas

5. Kolikrát týdně snídáš?

- více než 5 krát týdně
- 3 krát týdně
- méně než 3 krát týdně
- nesnídám

6. Svačičky ve škole?

- ano, nosím z domova (připravuji si já sám/sama, nebo někdo z rodiny)
- ano, kupuji si ji cestou do školy

- občas/párkrát do roka
- tato jídla nejím vůbec

13. Kolikrát jíš ryby?

- více než 5 krát za měsíc
- méně než 5 krát za měsíc
- občas/párkrát do roka
- ryby nejím

14. Jak často jíš mléčné výrobky?

- více než 5 krát za týden
- méně než 5 krát za týden
- občas/párkrát za měsíc
- mléčné výrobky nejím vůbec

15. Kolikrát jíš luštěniny (fazole, čočka, hrách apod.)?

- více než 3 krát týdně
- méně než 3 krát týdně
- občas/párkrát za měsíc
- luštěniny nejím vůbec

16. Kolikrát jíš sladkosti (čokoláda, bonbóny, sušenky, zákusky)?

- více než 5 krát týdně
- méně než 5 krát týdně
- občas/párkrát za měsíc
- sladkosti nejím vůbec

17. Kolikrát piješ nápoje typu Cola, Fanta, Sprite apod.?

- více než 5 krát týdně
- méně než 5 krát týdně
- občas/párkrát za měsíc
- tyto nápoje nepiju vůbec

nesvačím

jiná odpověď (prosím doplň)

7. Jak nejčastěji vypadá tvůj oběd?

- obědvám ve škole
- obědvám doma
- koupím si něco cestou
- neobědvám

8. Vede tě rodina ke zdravé stravě?

- určitě ano
- jen někteří členové
- nezajímám se o to
- určitě ne

9. Snažíš se jíst zdravě?

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- nezajímám se o to

10. Kolikrát denně jíš ovoce?

- více než 3 krát denně
- 1 x denně
- 1 krát až 3 krát denně
- ovoce nejím

11. Kolikrát denně jíš zeleninu?

- více než 3 krát denně
- 1 krát denně
- 1 krát až 3 krát denně
- zeleninu nejím

12. Kolikrát jíš jídlo z fastfood typu MC'Donalds, KFC, pizza apod.

- více než 10 krát za měsíc
- méně než 10 krát za měsíc

18. Kolikrát piješ energetické nápoje typu Monster, Red Bull, Tiger apod.?

- více než 5 krát týdně
- méně než 5 krát týdně
- občas/párkrát za měsíc
- tyto nápoje nepiju vůbec

19. Vyber z následujících jídel, které je podle tebe nejzdravější:

- přírodní krůtí řízek s hranolkami
- špagety s kečupem a sýrem
- losos se smetanovou omáčkou s rýží
- svíčková s houskovým knedlíkem

20. Věnuje tvoje rodina pozornost tomu, co jíte?

- ne, jíme vše
- snaží se vybírat zdravou stravu
- jíme pouze BIO potraviny
- nejíme maso

21. Kolikrát jsi slyšel/a ve škole o zdravé stravě?

- velmi často
- párkrát
- neslyšel/a jsem
- nepamatuji si

22. Víš, kolik tekutin máš denně vypít?

- 1 litr
- 2 litry
- 3 litry
- Napiš, kolik tekutin máš denně vypít?(doplň)