

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2013

Klára Šachová

# **FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ**

Studijní program: Veřejné zdravotnictví B 5347

**Klára Šáchová**

Studijní obor: Asistent ochrany a podpory veřejného zdraví 5346R007

## **STRAVOVÁNÍ A VÝŽIVA V 1. A 2. POLOVINĚ 20. STOLETÍ**

Bakalářská práce

Vedoucí práce: MUDr. Lenka Luhanová

PLZEŇ 2013

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a všechny použité prameny jsem uvedla v seznamu použitých zdrojů.

V Plzni dne 26. 3. 2013

.....  
vlastnoruční podpis

Poděkování:

Děkuji MUDr. Lence Luhanové za odborné vedení práce a poskytování cenných rad. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří se podíleli na mém výzkumu. Poděkování též patří mým blízkým za projevenou podporu.

## **ANOTACE:**

Příjmení a jméno: Klára Šáchová

Katedra: Katedra záchranářství a technických oborů

Název práce: Stravování a výživa v 1. a 2. polovině 20. století

Vedoucí práce: MUDr. Lenka Luhanová

Počet stran: číslované 68, nečíslované 24

Počet příloh: 7

Počet titulů použité literatury: 27

Klíčová slova: výživa, historie stravování, přidělový systém, UNRRA, fyziologie výživy

### **Souhrn:**

Bakalářská práce se zabývá tématem výživy a stravování. Rozebírá jej z hlediska průběhu 20. století a zachycuje důležité momenty, které ovlivnily vývoj. Práce je rozdělena na praktickou a teoretickou část. Teoretická část obsahuje vysvětlení pojmů a základních faktů týkajících se tématu. Rozebírá téma z hlediska psychologie a sociologie. Zaobírá se charakteristikou období vývoje výživy a stravování a také charakteristikou české kuchyně. Teoretickou část uzavírají výživová doporučení. Praktická část se věnuje analýze dat získaných z dotazníku sestaveného pro ověření prezentovaných hypotéz. Ty jsou zaměřeny na studium generačních rozdílů ve vnímání výživy a stravování.

## **ANNOTATION:**

Surname and name: Klára Šáchová

Department: Paramedical rescue work and technical studies

Title of thesis: Alimentation and nutrition in the first and second half of the 20th century

Consultant: MUDr. Lenka Luhanová

Number of pages: numbered 68, unnumbered 24

Number of appendicis: 7

Number of literature items used: 27

Key words: nutrition, diet history, rationing system, UNRRA, physiology of nutrition

### **Summary:**

This thesis deals with the topic of nutrition and diet. Analyzes it in terms of the 20<sup>st</sup> century and captures the important moments that influenced its development. The work is divided into practical and theoretical sections. The theoretical section explains the basic concepts and facts of the topic and it is discussed in terms of psychology and sociology. Furthermore the thesis deals with the development of diet during the 20th century and main features of Czech cuisine. Theoretical part is concluded with dietary recommendations. Practical part elaborates on data gathered from a questionnaire created to verify presented hypotheses, which are focused on differences in the perception of nutrition and diet in terms of past generations.

# OBSAH

ÚVOD.....	10
TEORETICKÁ ČÁST.....	12
1 VÝŽIVA A STRAVOVÁNÍ.....	13
1.1 Definice pojmů výživa a stravování .....	13
1.2 Složky stravy.....	13
1.2.1 Bílkoviny (Proteiny) .....	14
1.2.2 Sacharidy .....	15
1.2.3 Lipidy .....	16
1.2.4 Vitamíny .....	17
1.2.5 Voda .....	21
2 VÝŽIVA A STRAVOVÁNÍ JAKO KULTURA.....	22
2.1 Psychologický aspekt jídla.....	22
2.2 Sociální aspekt jídla .....	22
2.2.1 Komunikativně symbolická charakteristika jídla .....	22
2.3 Vývoj jídla ve společenském kontextu .....	23
2.4 Stolovací etiketa.....	23
2.4.1 Etiketa rodinného stolování .....	23
3 VÝŽIVA A STRAVOVÁNÍ V PRŮBĚHU LET .....	25
3.1 Počátky vývoje vědy o stravě .....	25
3.1.1 Falšování potravin .....	26
3.2 Výživová doporučení na začátku 20. století .....	26
3.3 Hygiena v kuchyni .....	27
3.4 Přídělový systém.....	28
3.5 UNRRA .....	29
3.5.1 Potravinový program UNRRA .....	30
3.6 Výživa a stravování za dob komunismu .....	31

3.7	Změny po roce 1989 .....	32
4	ČESKÁ KUCHYNĚ .....	33
4.1	Polévky .....	33
4.2	Hlavní jídla .....	33
4.3	Projekt „Ochutnejte Českou republiku“ .....	34
5	VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ .....	35
5.1	Kroky ke zdravé výživě .....	35
	PRAKTICKÁ ČÁST .....	36
6	FORMULACE PROBLÉMU .....	37
7	CÍLE VÝZKUMNÉ PRÁCE .....	38
8	METODIKA VÝZKUMU .....	38
9	HYPOTÉZY .....	39
9.1	Kritéria pro splnění hypotéz .....	39
10	VZOREK RESPONDENTŮ .....	41
11	PREZENTACE A INTERPRETACE ZÍSKANÝCH ÚDAJŮ .....	43
12	DISKUZE .....	70
	ZÁVĚR.....	77
	SEZNAM ZDROJŮ	
	SEZNAM TABULEK	
	SEZNAM GRAFŮ	
	SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK	
	SEZNAM PŘÍLOH	
	PŘÍLOHY	



## ÚVOD

Výživa, a s ní související stravování, patří k nedílné součásti našeho života, neboť jídlo je předmětem uspokojování jedné z nejzákladnějších fyziologických potřeb. Představuje pro náš organismus přísun různých živin, jako jsou například sacharidy, lipidy a bílkoviny, tedy látky zajišťující tělu energii, nebo minerální látky, vitamíny a v neposlední řadě voda, tedy látky podporující metabolismus. Vyvážený poměr a dostatek těchto živin je velmi důležitý a správná výživa představuje také podstatnou součást léčby nejrůznějších nemocí.

V průběhu staletí se úloha jídla v lidských životech zásadně proměňovala. Ve 20. století již rozhodně nebylo jeho úkolem pouze nasytit, ale čím dál tím více se stávalo společenskou událostí a samotný akt stolování se výrazně promítá do kultury jednotlivých národů. Přístup ke stravování značně ovlivňuje náboženství, které do stolování vnáší specifické zvyklosti, rituály, ale i omezení, a samozřejmě ovlivňuje i přípravu jídla. Dále je pak stravování ovlivňováno, mimo jiné, zeměpisnou polohou, ekonomickými, sociálními či kulturními vlivy. S přihlédnutím k tomuto množství ovlivňujících faktorů, jsem se při tvorbě této práce zaměřila na výživu a stravování pouze na území České republiky, neboť to zaručuje nejen ověřitelnost relevance a věrohodnosti získaných dat, ale také hlubší porozumění výsledkům, například v historickém kontextu.

Cílem mé práce je porovnat vývoj výživy a stravování ve dvou polovinách minulého století, a naleznout zde rozdíly a také důvody, které k těmto rozdílům vedly a poukázat na důležitá historická fakta. V neposlední řadě si kladu za cíl ze svých poznatků vyvodit závěry, které by sloužily pro praktické budoucí využití.

V teoretické části práce se zaměřuji na vymezení oblasti a definici pojmů výživy a stravování. Snažím se zachytit a přiblížit nejdůležitější historické události v souvislostech, které ovlivnily ať už dostupnost jídla jako jednotlivých surovin tak přístup ke stravování jako kulturnímu aspektu. Dále se věnuji sociologickému a psychologickému významu jídla pro člověka. Přináším i stručnou charakteristiku české kuchyně se všemi jejími specifiky. V neposlední řadě se snažím přiblížit stravování jako společenský jev a jeho proměnu během minulého století.

V praktické části práce si kladu za cíl porovnání vnímání výživy a stravování u občanů České republiky narozených v první polovině 20. století a občanů narozených ve druhé polovině 20. století. Nejprve jsou prezentovány hypotézy, které jsou následně porovnávány s empirickými daty z dotazníků vyplněných oběma cílovými skupinami.

Toto téma jsem si vybrala, protože výživa a stravování je nedílnou součástí našeho života a stejně jako u mnoha jiných problematik, i zde jsou důležité historické souvislosti, jejich pochopení a případné poučení se. Důležitou motivací byl také fakt, že téma historického vývoje stravování a výživy není doposud příliš studováno, a tedy že existuje jen omezené množství publikací zabývajících se touto problematikou.

## **TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 VÝŽIVA A STRAVOVÁNÍ

## 1.1 Definice pojmů výživa a stravování

Výživu můžeme definovat jako soubor procesů, kterým si tělo zajišťuje potřebné živiny pro udržení biologické aktivity těla, zdraví, růstu a rozmnožování. Při zkoumání lidské výživy hrají významnou roli dva aspekty: fyziologické a psychologicko-sociální. Z tohoto důvodu musíme výživu hodnotit ze dvou pohledů. Prvním pohledem rozumíme výživu jako mechanismus zajišťování materiálních a funkčních nároků organismu. Druhým pohledem naopak rozumíme výživou proces vedoucí k požadovanému výsledku, například pocit spokojenosti z dobrého jídla. (1, 2)

Pro definování pojmu stravování je potřeba si nejdříve vysvětlit rozdíl mezi stravou a potravou. Stravou rozumíme vše, co člověk běžně konzumuje za časově stanovený úsek. Naopak potrava je definována jako vše, co je možné sníst pro účel výživy. Pojem stravování tedy pak můžeme definovat jako režim, jakým lidé konzumují stravu během dne nebo jiného časově stanoveného úseku. Složení lidské stravy může mít kvantitativní nebo kvalitativní charakter. Kvantitativní strava je taková, kdy je člověk zaměřen na množství konzumované stravy. Kvalitativní naopak řeší druh a kvalitu používané suroviny nebo potraviny a případně jejich zpracování. (2)

## 1.2 Složky stravy

Lidská strava se skládá ze živin neboli nutrientů. Ty dělíme na makronutrienty a mikronutrienty. Makronutrienty poskytují tělu energii. Řadíme mezi ně proteiny, sacharidy a lipidy. Nazýváme je též základními živinami, protože tvoří 80 – 90 % sušiny ve stravě. Je u nich doporučován tzv. „energetický trojpoměr základních živin“. To znamená, že v celkovém energetickém příjmu u zdravých dospělých osob s obvyklou fyzickou aktivitou by měly mít tyto živiny zastoupení: proteiny 12-15 %, lipidy do 30 % a sacharidy 55 – 65 %. (2, 3)

Mikronutrienty dělíme na vitamíny, minerální látky a vodu. Tyto látky podporují metabolismus organismu. Podle jejich přijímaného množství je můžeme ještě dělit na makroelementy, mikroelementy a stopové prvky. Makroelementy přijímáme v dávkách větších než 100 mg za den. Mikroelementy v dávkách od 1 do 100 mg za den. Stopové prvky pak přijímáme v množství mikrogramů denně. (2, 3)

### 1.2.1 Bílkoviny (Proteiny)

Každá bílkovina se skládá z několika aminokyselin. Ty můžeme dále dělit na esenciální a neesenciální. (viz příloha č.1). Esenciální aminokyseliny není člověk schopen syntetizovat a je tedy nutný jejich exogenní příjem. Bílkoviny zastávají v lidském organismu mnoho funkcí. Podílí se na výstavbě tělesných tkání, působí jako enzymy v různých metabolických pochodech, plní transportní funkce, jsou součástí hormonů a jsou důležité i pro získávání energie. (2, 3, 4)

Množství bílkovin, které by měl člověk za den přijmout, se liší u každého jednotlivce a ovlivňuje ho mnoho aspektů jako například fyzická námaha, věk, zdravotní stav aj. Obecně však můžeme říci, že denní potřeba proteinů u dospělého člověka činí přibližně 1g na 1 kg tělesné váhy na jeden den. Pro určité skupiny osob, kterými jsou například malé děti, kojící matky nebo sportovci, je doporučovaná dávka bílkovin ještě vyšší. (2, 4)

Příjem bílkovin potravou je pro člověka důležitý, protože představuje nezbytný zdroj dusíku, síry a esenciálních aminokyselin. Bílkoviny můžeme dělit podle původu potraviny, ve které se vyskytují, na bílkoviny živočišného nebo rostlinného původu. Existují také bílkoviny mikrobiálního původu, ale ty jsou pro člověka z hlediska výživy nevýznamné. Živočišné bílkoviny obsahují esenciální aminokyseliny v poměru bližším lidským potřebám než bílkoviny rostlinného původu a jsou lépe vstřebatelné. Živočišné bílkoviny nalezneme ve vejcích, mléce a mléčných výrobcích nebo mase. Rostlinné bílkoviny se vyskytují v obilovinách, luštěninách a zelenině. (2, 3)

V lidském těle se zásobárna aminokyselin nachází v játrech. Má však omezenou kapacitu. To znamená, že bílkoviny konzumované v nadbytku se v těle neskladují, ale odbourávají. Podle toho jakým způsobem se aminokyseliny odbourávají během energetického metabolismu, se dělí na glukogenní, které se přeměňují na glukózu. Ketogenní aminokyseliny se přeměňují na acetoacetát. Smíšené se mohou odbourávat oběma způsoby. Mezi glukogenní aminokyseliny řadíme například glycin, alanin, valin, kyselinu aspartovou a další. Do skupiny ketogenních patří aminokyselina leucin a mezi smíšené řadíme izoleucin, lysin, fenylalanin, tyrosin. Aminokyseliny, které se odbourávají glukogenezí, nepředstavují výrazné riziko. Ale ty, které se odbourávají ektogenezí, pro

naše zdraví znamenají větší hrozbu. Mohou se následně podílet na zvyšování hladiny cholesterolu v těle. (2, 5)

Zásobní tělesný protein představují zásobní jaterní bílkoviny a plazmatický albumin. Tělesné proteiny mají mnoho důležitých funkcí, tvoří strukturální podstatu orgánů a svalů, udržují plazmatický onkotický tlak, jsou součástí hormonů, enzymů a mnoho jiných. (3)

U některých osob se mohou vyskytovat poruchy metabolismu bílkovin. Příkladem je onemocnění zvané fenylketonurie. U tohoto onemocnění zcela chybí nebo má velmi nízkou aktivitu enzym, který umožňuje odbourávání aminokyseliny zvané fenylalanin. V poslední době se v Evropě stala velmi častým onemocněním celiakie, tj. nesnášenlivost lepku. V rozvojových zemích se pak vyskytuje onemocnění Kwashiorkor, které vzniká nedostatečným přívodem bílkovin. V našich zeměpisných šířkách se nedostatek bílkovin projevuje poruchami tělesného i duševního vývoje, zhoršením hojení ran, vznikem edémů a degenerace svalstva. Naopak nadměrný přívod zatěžuje látkovou přeměnu, která může vést až k onemocnění Dna. Dále způsobuje nesoustředěnost a únavu. (2, 3)

### **1.2.2 Sacharidy**

Patří mezi nejvýznamnější přírodní sloučeniny. Skládají se z uhlíku, vodíku a kyslíku. Někdy bývají nepřesně nazývány cukry. Podle složení je můžeme dělit na monosacharidy, oligosacharidy a polysacharidy. Pouze monosacharidy a oligosacharidy jsou sladké chuti a mohou tak být právem nazývány cukry. Monosacharidy jsou nejjednodušší stavební jednotkou. Příkladem monosacharidů jsou fruktóza, glukóza a galaktóza. Oligosacharidy se skládají ze dvou nebo až deseti stejných nebo různých monosacharidových jednotek. Nejdůležitější oligosacharidy představují disacharidy, mezi které patří maltosa, laktosa a sacharóza. Polysacharidy vznikají spojením velkého počtu monosacharidových jednotek, většinou mnoha set či tisíc. Mezi nejvýznamnější patří škrob. Takzvanými balastními polysacharidy označujeme nevyužitelné polysacharidy, které představuje vláknina. (2, 6, 7)

Pro organismus představují sacharidy nejvýznamnější zdroj energie. Doporučená denní dávka je mezi 3-6 g na kg tělesné váhy za jeden den. Příjem sacharidů potravou je velmi důležitý, protože zabraňuje odbourávání tkáňových proteinů a rychlé oxidaci tuků spojenou následně s ketoacidózou. Z hlediska výhodnosti pro organismus je lepší, aby byly

sacharidy přijímány ve formě polysacharidů. Ty se v těle odbourávají pomaleji a nezatěžují organismus. Zvýšený příjem jednoduchých cukrů ovlivňuje vznik zubního kazu a rozvoj obezity. (2, 3, 4)

Mezi potraviny, ve kterých nalézáme jednoduché cukry, patří ovoce, mléko a mléčné produkty. Polysacharidy jsou obsaženy v obilovinách a jejich produktech, bramborech, luštěninách a zelenině. (3)

Asi nejznámějším onemocněním týkajícím se sacharidů je diabetes mellitus, česky nazývána úplavice cukrová. Jedná se o poruchu metabolismu glukózy. Vzniká nedostatečnou produkcí nebo nedostatečnou funkcí insulínu produkovaného Langerhansovými ostrůvky pankreatu. (2, 7)

### **1.2.3 Lipidy**

Jinak nazývány také tuky. Mohou se vyskytovat ve formě tuhého tuku nebo kapalného oleje. Představují nejvydatnější zdroj energie. Z 1g tuku získá naše tělo asi 37 kJ. Dále jsou stavební jednotkou membránových struktur buněk. Svou podstatnou roli hrají i ve střevě, kde usnadňují vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích, zajišťují termoregulaci, syntézu steroidních hormonů a jsou součástí imunokomplexů. Denní příjem tuků by měl být přibližně 1-2 g na kg tělesné váhy za 24 hodin. Tuky nejsou rozpustné ve vodě. Základní stavební jednotku lipidů představují mastné kyseliny. Ty můžeme rozdělit na nasycené a nenasycené monoenoové nebo polyenoové. Toto dělení vychází z počtu dvojných vazeb. Nasycené mastné kyseliny neobsahují žádnou dvojnou vazbu ve svém řetězci. Nenasycené monoenoové obsahují jednu a nenasycené polyenoové obsahují více dvojných vazeb. Nenasycené mastné kyseliny můžeme ještě rozdělit podle prostorového uspořádání dvojných vazeb na cis nebo transmastné kyseliny. (3, 4, 6)

Nasycené mastné kyseliny se vyskytují hlavně v živočišných tucích. Při jejich nadbytku může docházet k rozvoji obezity a problémům s ní spojených. Nenasycené mastné kyseliny, především pak polyenoové, odbourávají cholesterol z cév a mají pozitivní vztah k nervovým vláknům. Ve zdravém jídelníčku jsou nežádoucí transmastné kyseliny. Ty zvyšují hladinu LDL („špatného“) cholesterolu a naopak snižují hladinu HDL („dobrého“) cholesterolu. To má za následek zvýšení rizika kardiovaskulárních chorob. Nejvíce se vyskytují jako tuhé tuky, tj. margaríny nebo tuky do pečeni. (3, 4, 6)

Podle surovin, ze kterých se získávají, dělíme tuky na živočišné a rostlinné. Živočišné tuky nalezneme v červeném mase, sádle, másle, mléku a mléčných výrobcích nebo vejcích. Tento produkt je pro naši českou kuchyni velmi tradiční a nepostradatelný ve všech receptech. Přesto v posledních letech spotřeba živočišných tuků v naší republice klesá ve prospěch rostlinných. Ty můžeme nalézt hlavně v ořechách, máku, olejninách. Významným zdrojem nenasycených mastných kyselin jsou také oleje, majonézy a dresinky. (2, 3)

Poruchy metabolismu tuků jsou v dnešní době velmi častým jevem. Mohou podpořit vznik některých závažných onemocnění. K nejčastějším patří obezita, ateroskleróza, jaterní steatosa a jiné. Naopak nedostatek tuků má za následek suchost a šupinatění kůže, poruchy metabolismu a trávení, sníženou imunitu a jiné. (2, 3)

#### **1.2.4 Vitamíny**

Jsou organické látky, které organismus není schopen syntetizovat a my je tedy musíme přijímat ve stravě. Existuje jich mnoho druhů, mají odlišné chemické struktury a funkce. Při nedostatečném přívodu vitamínu vzniká hypovitaminóza, naopak při nadměrném přívodu vitamínu vzniká hypervitaminóza. Ta se může rozvinout pouze u vitamínů rozpustných v tucích. Avitaminózou označujeme stav úplné eliminace vitamínu. Vitamíny rozdělujeme na rozpustné v tucích, těmi jsou A, D, E, K a rozpustné ve vodě, ty představuje B komplex, vitamín H a kyseliny listová a pantotenová. (2, 3)

Vitamíny rozpustné v tucích jsou charakteristické tím, že pro ně neexistují aktivní exkretční mechanismy, dochází tedy k jejich ukládání a zvyšování jejich hladiny v těle. Následkem může dojít k předávkování. Z tohoto důvodu by se měla dodržovat doporučená denní dávka. (4)

Vitamín A, nazývaný také retinol, je významným antioxidantem. Má funkci pro buněčnou proliferaci a je důležitý pro vidění. Nedostatek se projevuje šeroslepostí, rohovatěním sliznic a poruchami růstu. Nadbytek se může projevit bolestí hlavy, alopecií, bolestmi svalů a kostí, poruchou jaterní funkce. Vysoká hladina může mít i teratogenní účinky. Doporučená denní dávka tohoto vitamínu, pro muže činí 1 mg, pro ženy pak 0,8 mg. Dobrý zdroj vitamínu A představuje rybí tuk, játra, žloutek, mléko. Provitamíny A mají poměrně silné antioxidační účinky. Jejich významným zdrojem je mrkev, naťová a listová zelenina, meruňky, broskve, mango. (2, 4)



Vitamín D, kalciferol, je významný z hlediska udržení rovnováhy fosforu a vápníku. Nedostatek se projevuje v dětském věku křivicí, ve stáří osteomalacií. Dále pak vzniká snížený tonus svalů, náchylnost k infekcím, zvýšený krevní tlak. Nadbytek může způsobovat hyperkalcémii, bolest hlavy, slabost svalstva, zmatenost. Doporučená denní dávka se představuje 5-10 mikrogramů. Zdrojem vitamínu D je rybí tuk, mořské ryby, vaječný žloutek, mléko a mléčné výrobky, kvasnice, houby a v neposlední řadě sluneční záření. (4, 7)

Vitamín E, tokoferol, je významným antioxidantem. Chrání proti oxidaci krevních tuků, chrání buněčné struktury před působením volných radikálů, posiluje imunitní systém. Jeho nedostatek způsobuje zvyšování agregace trombocytů, poruchy nervového systému, zkracování života erytrocytů, poruchu funkce buněčných membrán. Nadměrný přísun tohoto vitamínu se neprojevuje žádnými klinickými příznaky. Optimální dávka vitamínu E pro muže činí 12-15 mg/den a pro ženy 11-12 mg/den. Dobrý zdroj vitamínu představují rostlinné oleje, obilní klíčky, semena, ořechy, některá zelenina (např. špenát). (2, 4, 7)

Vitamín K je nezbytný jako faktor krevní srážlivosti, pro syntézu bílkovin a mineralizaci skeletu. Jeho nedostatek může způsobit poruchy srážení krve, zvýšenou lámavost kostí. Hypervitaminóza se projevuje horečkou, nechutenstvím a dalšími nespecifickými příznaky. Doporučená denní dávka se pohybuje v rozmezí 70-80 mikrogramů za den pro muže a 60-65 mikrogramů za den pro ženy. Významnými zdroji tohoto vitamínu je zelená zelenina, mléko, maso, ryby, vejce, obiloviny, ovoce a zelený čaj. (2, 4, 7)

Vitamíny rozpustné ve vodě nemohou způsobovat hypervitaminózu. Při nadbytku těchto vitamínů v těle dojde k jejich vyloučení močí nebo stolicí.

Vitamín C je významným antioxidantem, zastává nezastupitelnou funkci při syntéze kolagenu, podporuje resorpci železa. Jeho lehký nedostatek se projevuje únavou, svalovou bolestí a sníženou imunitou. Těžší deficit pak způsobuje anémii, gingivitis, vypadávání zubů, petechie, poruchy hojení. Doporučená denní dávka je 100 mg. Dobrými zdroji vitamínu C jsou ovoce, zelenina a brambory. (2, 4, 7)

B komplex představuje početnou skupinu vitamínů, které většinou tvoří kofaktory důležitým enzymům. Vitamín B1, nazývaný také thiamin má funkci při látkové výměně

bílkovin a sacharidů, přeměně energie a činnosti nervové tkáně. Vitamín B2, nazývaný riboflavin, je součástí enzymů a koenzymů a má význam v látkové výměně. Vitamín B6, pyridoxin, je součástí enzymů, podílí se na látkové výměně různých živin. Svou funkci má i v nervovém systému, imunitě a při tvorbě hemoglobinu. Niacin je součástí enzymů, zajišťuje řadu funkcí v látkové výměně a při mobilizaci vápníku, zajišťuje obnovu DNA. Kyselina listová zajišťuje diferenciaci buněk, tvorbu krve, látkovou výměnu bílkovin. Vitamín B12, nazývaný též kobalamin, zajišťuje látkovou výměnu tuků, bílkovin a železa a podílí se na tvorbě krve. Kyselina pantotenová se podílí na látkové výměně sacharidů, bílkovin a tuků, syntéze mastných kyselin, cholesterolu a steroidů. Biotin zajišťuje látkovou výměnu cukrů, tuků a aminokyselin. Při pestré stravě nedochází u těchto vitamínů k hypovitaminóze. Problémem může být vegetariánská strava. (2, 7)

Minerální látky, označují se tak anorganické látky, u kterých je experimentálně dokázána esencialita pro člověka. Jejich charakteristickým znakem je právě to, že nemohou být v těle vytvářeny ani spotřebovány, jsou pouze vyloučeny. (7)

Vápník nebo také kalcium tvoří velmi podstatnou součást mechanismu tvorby kostí a zubů, srážlivosti krve, převodu nervových vzruchů a aktivace enzymů. V lidském těle existují regulační mechanismy hladiny kalcemie. Při nedostatku vápníku vznikají poruchy stavby kostí, poruchy růstu, potíže se zuby, v dětství křivice a ve stáří osteoporóza. Zdrojem vápníku v potravě je mléko a mléčné produkty, celozrnné obiloviny, luštěniny, pitná voda a některé druhy zeleniny (např. brokolice, pórek). Doporučená denní dávka se pohybuje v rozmezí 800-1000 mg/den. (2, 7)

Hořčík neboli magnesium je součástí kostí, tělních tekutin, funguje jako aktivátor enzymatických pochodů, tlumí nervosvalovou dráždivost. Při nedostatku se objevují sklony ke křečím. Zdrojem je zelenina, celozrnné obiloviny, mléko a mléčné produkty, játra, drůbež. Optimální dávka hořčíku za den se pohybuje kolem 300 mg. (2, 7)

Sodíku neboli natriu náleží funkce udržování osmotického tlaku a acidobazické rovnováhy, regulace tělní tekutiny, je součástí zaživacích šťáv, podílí se na dráždivosti svalů. Při nedostatku dochází k projevům apatie a křečím svalů. Zdrojem je kuchyňská sůl, minerální vody, konzervované výrobky. Doporučená denní dávka činí asi 3 g. Reálná spotřeba sodíku je však u většiny osob mnohem vyšší. (2, 7)

Draslík jinak také kalium má velký význam pro svalovou aktivitu, vodní hospodářství, růst buněk, regulaci acidobazické rovnováhy, udržuje rovnováhu tekutin. Nedostatek se projevuje poruchami funkce svalstva. Optimální přísun činí přibližně 2 g za den. Hlavními zdroji jsou rostlinné zdroje, hlavně ovoce a zelenina. (2, 7)

Fosfor se v těle vyskytuje jako fosforečnan. Tvoří důležitou součást zubů a kostí, svou nezastupitelnou roli má pro trávení a látkovou přeměnu. Projevy nedostatku fosforu nejsou známy. V naší potravě se fosfor vyskytuje v dostatečném množství. Dobrým zdrojem je mléko a mléčné výrobky, maso, ryby, vejce, ořechy, luštěniny, kola-nápoje. Optimální přísun fosforu je přibližně 1 g za den. (2, 7)

Mikroelementů naše tělo potřebuje mnohem méně než makroelementů. Slouží jako biokatalyzátory, aktivátory anebo se vyskytují jako součást enzymů. Množství mikroelementů v rostlinných i živočišných produktech se odvíjí od typu půdy, kde jsou potraviny pěstovány nebo na způsobu chovu. Mezi mikroelementy patří železo, zinek, měď, mangan, molybden, chrom, vanad, nikl, kobalt, křemík, hliník, selen, jod, fluor, brom. (2)

Železo je součástí hemoglobinu a myoglobinu. Tím zprostředkovává přenos kyslíku. Dále je součástí enzymů. Nedostatek se projevuje snížením imunity a tělesné aktivity, anémií a poruchami termoregulace. Mezi zdroje železa můžeme zařadit maso, vejce, ryby, zeleninu, celozrnné obiloviny a luštěniny. Doporučená denní dávka pro muže je asi 10 mg, pro ženy 15 mg. (2, 7)

Jód je součástí hormonů štítné žlázy. Při nedostatku dochází k těžkým tělesným i psychickým poruchám. V naší potravě je jódu málo. Dobrým zdrojem jsou mořští živočichové, kuchyňská sůl s jódem, mléko a mléčné výrobky. (2, 7)

Zinek, jeho významnou funkcí je udržování hladiny vitamínu A v krvi, dále je součástí enzymů a insulinu. Při nedostatku dochází k poruchám růstu a reprodukce, změnám na kůži, průjmům, alopecii, sexuálním poruchám, snížení imunity, zhoršenému hojení ran. Zdroj představuje maso, ryby, vnitřnosti, vejce, mléko, obiloviny, luštěniny. (2, 7)

### **1.2.5 Voda**

Tvoří asi 50 % tělesné hmotnosti u dospělého člověka a představuje významnou složku naší potravy. Z veškeré tekutiny v lidském organismu představuje intracelulární tekutina dvě třetiny a zbytek připadá na tekutinu extracelulární. (2, 7)

Funkce vody jsou velmi rozmanité, vytváří prostředí pro životní děje, je základní stavební jednotkou každé buňky, funguje jako rozpouštědlo pro živiny, reguluje tělesnou teplotu, je médiem pro odpadní produkty organismu, tvoří hlavní součást zažívacích enzymů a mnoho jiných funkcí. (2, 7)

Dospělý člověk by měl za den přijmout alespoň 2 litry vody. Při nedostatku nastává únava, bolest hlavy, celkové vyčerpání, suchost sliznic, snížení plasticity kůže, metabolické poruchy, poruchy acidobazické rovnováhy, otok jazyka, zhoršení řeči, křeče, ztráta vědomí až smrt. (7)

## 2 VÝŽIVA A STRAVOVÁNÍ JAKO KULTURA

„Jídelní kulturou“ můžeme nazvat přístup lidí ke konzumaci a přípravě jídla. Rozumíme tím veškeré zvyky, rituály, tradice, i receptury pokrmů, které si lidé předávají z generace na generaci. (1)

Při zkoumání této problematiky hrají roli tři hlavní vědní disciplíny. Jsou jimi sociologie, psychologie a fyziologie. Každá disciplína řeší toto téma z jiného pohledu, ale všechny tři se navzájem velice prolínají. Pro tuto kapitolu jsou důležité jen první dvě z těchto disciplín. Fyziologie totiž neřeší společenský význam výživy a dopad stravování na společnost z hlediska kultury. Tímto se zabývají pouze dva zbylé obory. (1)

### 2.1 Psychologický aspekt jídla

„Psychologické motivy zahrnují prožívání a pocity, jež nás nutí, abychom jedli a pili“. (1, s. 14) Hlavními pocitovými a prožitkovými momenty jsou hlad a žízeň, chuť a sytost, slast a odpor. Toto je výjimečná a jedinečná vlastnost lidí. Tyto naše pocity ve vztahu k jídlu jsou individuálně nastavené a souvisí na jedné straně s tělesnými potřebami a na straně druhé jsou výsledkem asociací a zkušeností s konkrétní potravinou. (1)

### 2.2 Sociální aspekt jídla

Tento aspekt hraje velmi důležitou roli. Sociologie nám říká, co je možné jíst a pít. Vysvětluje nám, které jídlo je jedlé a které není. Tento aspekt však, až na některé výjimky v případě jedovatosti, vůbec nesouvisí s biologickými vlastnostmi potravin. Z hlediska fyziologického je člověku jedno, zda svůj žaludek naplní masem psím nebo hovězím. Avšak pro hodnocení jídla z pohledu sociologického hraje tento fakt velmi podstatný rozdíl. Z toho vyplývá, že člověk při výběru a konzumaci potravin sleduje mnoho jiných cílů, jako jsou například prestiž, efekt, cena, požitek a jiné. Sociální aspekt jídla se liší v jednotlivých oblastech světa a je výrazně ovlivněn náboženstvím a vírou. (1)

#### 2.2.1 Komunikativně symbolická charakteristika jídla

Z hlediska sociologického plní jídlo roli komunikativní. A stává se určitým společenským symbolem. Tyto vlastnosti jídla můžeme charakterizovat takto:

- Jídlo je prestižním produktem. (Je vnímáno jako určitý personální atribut, slouží jako podívaná. Může zdůrazňovat či rozlišovat sociální pozice určitých skupin lidí nebo naopak nezávislost jedinců.)

- Jídlo je statusovým produktem. (Slouží jako pomůcka pro sociokulturní identifikace. Spojuje členy a může sloužit i jako poznávací znamení určité sociální skupiny.)
- Jídlo je produktem, jenž slouží jako fetiše nebo poskytování jistoty. (Jídlo některým osobám poskytuje při stresových situacích jistotu a věří, že se bez něho nemohou obejít.)
- Jídlo je hédonistickým produktem. (Tato jídla lidé konzumují, protože jim poskytují slast a rozkoš, hlavně díky své chuti, vůni a vzhledu, tyto vlastnosti jsou obvykle spojovány. Lidé při jejich konzumaci demonstrují pohodu, požitek i komunikaci.)
- Jídlo je funkčním produktem. (Jídla, která slouží pouze jako zdroj energie a životně důležitých látek. Nemají žádný smyslový obsah a jsou neutrální i z hlediska symbolického.) (1, 8)

## **2.3 Vývoj jídla ve společenském kontextu**

### **2.4 Stolovací etiketa**

Stolovací etiketa tvoří podstatnou část zájmu o jídlo a stravování z hlediska kultury. Pravidla etikety se vyvíjela během dlouhých staletí. Dnešní podoba stolovací etikety je však mnohem benevolentnější, než bývala dříve. Své místo dnes má skoro výhradně při slavnostních a formálních příležitostech. S odkazem na praktickou část své práce mohou říci, že dnes není stolovací etiketa striktně dodržována mladší populací České republiky. A to ani při oslavách významného jubilea rodinného příslušníka či oslavě promoce na vysoké škole a podobných situacích natož při „obyčejném nedělním obědě“. Naopak starší generace se stále snaží dodržovat zásady, které etiketa ukládá, i když v menší míře než tomu bylo v jejich mládí.

#### **2.4.1 Etiketa rodinného stolování**

Etiketa rodinného stolování se liší od etikety formálních příležitostí. My se s ní však v běžném životě setkáváme mnohem častěji, vlastně rodinné stolování je pro nás na denním pořádku a tak zde zmíním tato pravidla. (9, 10)

První zásadou je rozsazení strážníků kolem stolu. Pokud s námi obědvají babička s dědečkem, usadíme je vždy na nejčestnější místo. To se nachází vždy zády ke stěně

a čelem do prostoru místnosti. Rodiče sedí na straně stolu, která je nejbližší ke kuchyni. Vyplývá to z tradice a původ je ryze praktický, a to aby to hospodyně měla co nejbližší. Děti pak sedí na bočních stranách stolu. (9, 10)

Při servírování jídla hospodyně postupuje podle společenské významnosti. Sebe obslouží jako poslední. Nikdo nesmí začít jíst dříve, než servírující vezme do ruky příbor. Pokud máme k dispozici látkový ubrousek, při jídle si ho pokládáme do klína. Odložit ho můžeme jedině pokud odcházíme mezi chody a pak až na konci jídla. Papírový ubrousek naopak necháváme ležet na stole nalevo od talíře. (9, 10)

Správné sezení u stolu tvoří významnou část etikety. Vždy sedíme vzpřímeně, nehrbíme se. Ženy a dívky sedí pouze na jedné třetině sedadla židle, aby měly perfektně vzpřímené držení těla. Ruce musí být vždy vidět. Nedáváme je tedy do klína pod stůl, ale necháme je volně ležet na desce stolu. Při jídle se ruce desky stolu dotýkat nesmí, lokty držíme u těla. Pokud jíme pouze jedním příborem, druhá volná ruka zůstává ležet klidně na stole. Příbor vždy přikládáme k ústům, ne naopak. Příborem nesmíme vydávat žádné zvuky. (9, 11)

Také pro držení příboru jsou přesně stanovená pravidla. Nůž držíme v pravé ruce a vidličku v levé. Pro leváky je povoleno i opačné držení. Pokud jíme pouze jedním příborem, držíme ho v pravé ruce. Vidličku vždy držíme tak, aby hroty směřovaly dolů. Příborem vždy směřujeme do talíře a prsty ruky směřují směrem do stolu. (9)

Napít se můžeme při jídle pouze tehdy, když nemáme nic v ústech. Vždy si nejdříve musíme utřít rty ubrouskem. Sklenici držíme za stopku. Má to hned dva důvody. Prvním je, abychom nezanechávali neestetické otisky na sklenici a druhým, že tímto držením neohříváme svými dlaněmi obsah sklenice. (9)

### 3 VÝŽIVA A STRAVOVÁNÍ V PRŮBĚHU LET

Výživa prošla během 20. století významným vývojem. Lidé objevovali chemické složení nejrůznějších surovin, jejich vlastnosti a vliv na lidské zdraví. Začala vznikat výživová i hygienická doporučení a diety.

#### 3.1 Počátky vývoje vědy o stravě

V knize Macfaddenova encyklopedie tělesné kultury, v Praze vydané roku 1924, se uvádí, že počátky vývoje vědy o stravě jsou velmi nedávné. Přesné datum není zmíněno, avšak rozvoj organické chemie, který úzce souvisí s chemickým rozborem stravy, je v encyklopedii datován o 50 let dříve před vydáním knihy. Chemici objevili asi 80 chemických prvků a zjistili, že 15 z nich se objevuje v lidské stravě a lidském těle. Na základě těchto poznatků rozdělili potraviny do 5 hlavních skupin, jsou jimi uhlohydráty, tuky, dusíkaté látky, minerály a voda. V důsledku tohoto se vyvinula škola potravinové chemie, která zaznamenala velký rozvoj ve Spojených státech amerických. Později pak vznikla Vládní škola potravinové chemie, jejíž hlavní snahou bylo stanovení správného poměru jednotlivých potravin a stanovení dietních pravidel. Tehdy vědci měli za to, že do svého jídelníčku by měli lidé zařazovat často maso, s postupem času se však ukázalo, že vysoká spotřeba masitých výrobků zatěžuje tělo dusíkatými látkami. Počátkem 20. století pak vznikala škola učení obyčejných kuchařských knih. Navazovala na kuchařské školy z dřívějších let a kladla důraz pouze na chuť. Nové kuchařské školy zakládaly své učení na správném poměru a dietních pravidlech. Kolem roku 1906 vzniklo velké hnutí za obchodní poctivost v prodávání a připravování potravin. Před začátkem první světové války učinili vědci nový objev. Ideální stravou měla být strava přírodní, tj. zelenina, ovoce, ořechy, mléko, vejce. Nemoci z podvýživy, jako jsou například kurděje nebo pelagra, byly definitivně připsány na vrub umělé stravě. Prospěšné látky v přírodní stravě byly nazvány vitamíny. A tím začala nová éra diet. (12)

Během krátkého období vzniklo mnoho teorií a názorů na výživu. Jednotlivé školy na počátku nabízely protichůdné názory a poznatky. Byly si navzájem odpůrci. Později však došlo k jejich shodě. To se stalo hlavně díky faktu, že účinky potravin přestaly být pozorovány v laboratořích, ale začaly být pozorovány na lidech. (12)



### 3.1.1 Falšování potravin

Typickými potravinami, které byly falšovány, jsou základní potraviny jako je mléko, máslo, mouka ale i třeba káva, čaj, čokoláda nebo koření. Mléko se nejčastěji falšovalo přidáním vody, tím se snižovala jeho výživná hodnota. Rizikem mohlo být i to, že voda mohla obsahovat choroboplodné zárodky například břišního typu, cholery nebo úplavice. A epidemie vzniklé takovýmto způsobem nebyly ojedinělé. Máslo mohlo být falšováno přidáváním levnějších tuků. V tomto případě nehrozilo žádné zdravotní riziko, ale zákazník byl okrádán finančně. Mouku zase obchodníci šidili přidáváním vody, aby přibyla na váze. Více nebezpečné byly příměsi sádry, vápna nebo práškového křemene. Podobnými způsoby se šidily i jiné potraviny. (13)

### 3.2 Výživová doporučení na začátku 20. století

Už na začátku 20. století měli lidé k dispozici výživová doporučení a rady k jídlu a pití. Tehdejší vědci již měli mnoho poznatků o jídle, o jeho dobrých i špatných účincích na lidské zdraví. Tyto poznatky nebyly nijak vzdálené současným vědomostem. Znali již základní stavební prvky potravin a jejich význam pro naše tělo. Jako příklad mohu uvést informace z knihy Přírodní léčba a domácí lékař, kde autoři uvádějí, že se potraviny skládají z bílkovin, tuků, uhlohydrátů nerostných solí, vody a vitamínů. Bílkoviny tvoří hlavní součást tkání, svalů, nervů, žláz, krve i lymfy. Věděli také, že rozlišujeme bílkoviny rostlinné a živočišné a v jakých potravinách je nalézáme. (13)

Touto citací přesně vystihneme obsah všech výživových doporučení a doporučení pro udržení zdraví z tehdejší doby. „*Zásada zdravotnický správné výživy nebo diety je: buďte střídmi v jídlu i pití, žijte jednoduše, skromně, požívejte málo masa, více zelenin, ovoce, obilovin.*“ (15, s. 979) Na rozdíl od dnešních doporučení dřívější neuváděla množství jednotlivých surovin. V knihách se objevují doporučení jako: „*Na talíři má být pětkrát více příkrmu než masa.*“ „*Jíst se má, jen když se dostaví hlad.*“ (13, s. 979) „*Nedá se říci množství pokrmů. Jako nejsprávnější měřítko pro množství potravy jest považovati appetit.*“ (14, s. 297) Když nemáme hlad, už nemáme nic jíst, každá potrava, kterou jsme pozřeli navíc, se v těle spotřebovává velice pozvolna a může tedy vést ke vzniku potíží. Další publikace uvádí, že jíst by se mělo po 5-6 hodinách. Když lidé jedí častěji, nenechávají dostatečný čas produkci trávicích šťáv a tím zabraňují plnohodnotnému využití pokrmů. Nejlépe prý je, když se jednou za čas postíme, to znamená, vynecháme jedno z hlavních jídel a to nejlépe snídani. Tato doporučení si již trochu rozcházejí

s dnešními. Dnes výživoví poradci kladou důraz na to, aby člověk jedl často po malých dávkách, a nikdy by se nemělo stát, že se dostaví hlad. A už vůbec nesmíme vynechávat snídani. V dnešní době je považována za nejdůležitější jídlo z celého dne. (13, 14)

V některých ohledech měli však tehdejší odborníci na výživu mylné představy. Až komicky nám dnes může znít tato informace. „*Příliš kořeněná strava rozpaluje pud pohlavní u dětí a mladých, svádí k onanii, po případě ku stykům s nevěstkami.*“ (15, s. 943) Anebo Oertelova odtučňovací léčba. Ta se zakládá na zmenšení přívodu tekutin. Pacient pije pouze malý hrnek kávy nebo čaje ráno k snídani a odpoledne. Večer vypije čtvrt litru vody nebo vody s vínem. A v poledne pozře 100 g polévky. Jinak nepřijímá žádné tekutiny. Tato dieta zjevně ostře odporuje dnešním doporučením, že člověk by měl za den vypít alespoň 2 litry tekutin, přitom kávu ani polévku nepočítáme. (13)

Dále se můžeme dočíst těchto rad: „*Nepít za jídla, zředuje to trávicí šťávy a ztěžuje to trávení.*“ (14, s. 72) A také, že velmi důležitý po jídle je klid. Každý člověk po té, co skončí s hlavním jídlem, by měl alespoň půl hodiny spočinout, aby mohlo dojít k nerušenému trávení. „*Masitá strava nemá být stavěna do popředí na úkor ostatních potravin.*“ (15, s. 436) Zdravá kuchyně má poskytovat omezené množství masových přípravků, dostatek tuku a hojně potraviny rostlinného původu. Nesmí se zapomínat na ovoce a zeleninu. (15, 16)

Vídeňský profesor Schlesinger rozdělil pokrmy na těžce stravitelné a lehce stravitelné. A podle tohoto schématu sestavoval kuchařské recepty pro výživné léčby. Mezi těžce stravitelná jídla zařadil vepřové maso, všechno tvrdé maso, solené nakládané maso, zajíce, paštiku. Ryby jako například losose, úhoře, humra. Saláty, okurky, všechny druhy zelí a kapusty, luštěniny, ředkvičky a cibuli. Z pečiva takto označil kyselý hutný chléb, mastné čerstvé pečivo. Natvrdo vařené vejce. Naopak mezi lehce stravitelné pokrmy zařadil vařené hovězí maso a drůbeží, pečené nebo dušené telecí, slepičí nebo libové vepřové. Ze zeleniny špenát, brambory, mrkev, rýže a dále i ovoce. Také omáčky připravované s malým množstvím tuku a bez octa považoval za lehce stravitelné. (14)

### **3.3 Hygiena v kuchyni**

Publikace ze začátku 20. století uvádějí rady hospodyňkám, jak správně by měla být zařízena kuchyňská místnost, aby nedocházelo ke vzniku infekčních onemocnění nebo otravám.

Kuchyně musí být velká světlá místnost s dobrými možnostmi pro větrání. Kuchyně se nesmí používat k jiným účelům než přípravě pokrmů. Převlékání, česání či přespávání v kuchyňské místnosti je přísně zakázáno. Za nepraktické je považováno vaření na plotně, protože tímto způsobem vzniká mnoho kouře. Je proto doporučováno vařit na plynu. Stěny kuchyně by měly být vyloženy omyvatelnými dlaždičkami, a to do výše 2 metrů od podlahy. Nádobí by mělo být co nejjednodušší, bez ozdob a výčnělků z důvodu lehčí omyvatelnosti. Materiál, který je pro nádobí upřednostňován, je sklo, porcelán, kamenina nebo niklové nádobí. Vyvarovat by se hospodyňky měly cínovému nebo pocínovanému nádobí. To obsahuje hodně nebezpečného olova. Při vyšších koncentracích může dojít až k otravě. (13)

### **3.4 Přídělový systém**

Strategický význam výživy a stravování poprvé ukázala první světová válka, během které se zásobování potravinami jak armádních složek, tak i civilního obyvatelstva stalo předmětem mnoha studií. Došlo dokonce i k zřízení oficiálních institucí, jako příklad můžeme uvést britský Food War Committee založený v polovině roku 1915. Ten se zabýval nejen řešením otázek zásobování vlastní armády a správného a vyváženého nutričního složení vojenských dávek, ale zároveň i studii možného dopadu blokády a pokusu o vyhladovění nepřítele nejen na bojeschopnost, ale i morálku civilního obyvatelstva. (17)

Větší kvality však dosáhl přídělový systém zavedený v různých formách během druhé světové války v mnoha zemích. Od podzimu 1939 byl na území Protektorátu Čechy a Morava zaveden přídělový systém, který se týkal velkého množství zboží. Na příděl se vydávaly potraviny, obuv, tabákové výrobky, textilní výrobky, pohonné hmoty, mycí prostředky aj. Lidé byli omezeni, nemohli si koupit to, co zrovna chtěli nebo potřebovali, i když by na to měli peníze. Stát reguloval a rozhodoval jaké zboží, v jakém množství a za jaké ceny se bude prodávat. Obchodní síť přestala plnit svou standardní funkci a stala se rozdělovnou zboží. (18)

Přídělový systém charakterizuje existence tzv. přídělových dokladů. Ty opravňovaly občany Československa koupit si nějaké určité zboží. Vždy však občané museli za dané zboží platit, přídělový doklad tedy nenahrazoval peníze, ale umožňoval jejich funkci. Existovaly tři druhy přídělových dokladů. První byly takové, kdy při koupi obchodník

jejich určitou část odtrhl a ponechal si ji. Druhý druh se vyznačoval tím, že při koupi celý přecházel do rukou obchodníka. A poslední typ nazýváme přidělové legitimace, ty si kupující po nákupu nechával a prodávající do nich zapisoval, co si zákazník pořídil. Systém výdeje na přidělové lístky fungoval na principu přímého nebo bodového systému. Přímý systém byl častější. Byly vydány lístky na určité zboží, jeho určité množství a období, ve kterém si je občan může poříditi. Naopak bodový systém fungoval na principu volnějším. Bylo určeno několik druhů zboží a spotřebitel si podle přidělené kvóty mezi nimi vybíral. Přidělové lístky na potraviny na našem území byly zavedeny 2. 10. 1939, vydávalo je ministerstvo zemědělství a tvořily největší skupinu přidělových dokladů. (18)

Dne 20. 9. 1939 vydal tehdejší ministr průmyslu, obchodu a živností vyhlášku, která měla zajišťovat spravedlnost zásobování obyvatelstva životními potřebami. Podle této vyhlášky musely obecní úřady vydat tzv. potravinové kmenové lístky. Majitel potravinového kmenového lístku si zvolil dodavatele na všechny druhy potravin. Ke každému druhu muselo být dáno razítko nebo ručně vepsaný název dodavatele. Tyto potravinové kmenové lístky sloužily k tomu, aby spotřebitelé odebírali zboží jen u jednoho dodavatele. Na začátku jim byla sice ponechána možnost výběru, ale poté už ho nemohli svévolně změnit. Po zavedení potravinových lístků 2. 10. 1939 ztratily kmenové lístky význam v omezování nákupů a zbyla jim jen registrační funkce. (18)

Během let, kdy přidělový systém fungoval, prošly přidělové lístky na potraviny mnohými změnami. Měnil se jejich vzhled, povinné údaje, měnily se, pokud došlo ke změně přidělovaného množství potravin, změně věkových kategorií nebo kvůli padělatelům. I když byli lidé tímto systémem na jedné straně omezováni, na druhé straně jim zajišťoval během nedostatků, přísun základních potravin. Značně se jím zmenšily rozdíly ve stravovacích zvyklostech různých vrstev. Přidělový systém na území našeho státu byl zrušen v roce 1953. (2, 18)

### **3.5 UNRRA**

UNRRA je zkratka anglického názvu, United Nations Relief and Rehabilitation Administration, v překladu Správa Spojených národů pro hospodářskou pomoc a obnovu. Tato organizace vznikla 9. listopadu 1943 na popud amerického prezidenta F. D. Roosevelta. Hlavním posláním bylo poskytování pomoci osvobozeným zemím, které po druhé světové válce nemohly obnovit chod národního hospodářství bez cizí pomoci.

UNRRA poskytovala pomoc zdarma zemím, které nemohly za pomoc platit. Československu byla přiznána větší pomoc než některým jiným zemím, například Ukrajině nebo Bělorusku. Dodávky UNRRA obsahovaly nejrůznější zboží na podporu rozvoje mnoha odvětví státního hospodářství. Příkladem jsou potraviny, textil, obuv, krmivo, lékařské a sanitární potřeby, veškeré nemocniční zařízení, chemikálie, zemědělské potřeby ale i hnojiva, dobytek, prášky na hubení hmyzu aj. Zásilky UNRRA výrazně pomáhaly k zajištění výživy obyvatelstva a přispívaly k obnově ekonomické struktury národa. (19)

### **3.5.1 Potravinový program UNRRA**

Československo bylo ve srovnání s ostatními Evropskými zeměmi, zasaženými válkou, lépe zásobováno základními potravinami. Přesto pomoc organizace UNRRA byla velmi významná. Pro potravinový program pro Československo byla vyčleněna částka 270 miliónů dolarů (tj. 13 miliard a 500 miliónů Kčs). Potraviny dodávané v rámci činnosti UNRRA byly považovány za doplněk vlastních zdrojů a byly rozdělovány podle stejného přidělového systému jako domácí suroviny. Při rozdělování potravin UNRRA byl uplatňován bodový systém (viz kapitola 3.4 Přídělový systém). (19)

Potraviny, které UNRRA na naše území dovážela, byly pro československé občany lákavé nejen chutí, ale i vzhledem obalů či technikou balení. Novinkou byly konzervy. Mnozí Češi a Slováci se s nimi doposud nesešli. Proto muselo ministerstvo výživy vydat v dubnu 1946 brožuru, ve které byly podány všeobecné pokyny a informace jak s konzervami zacházet a jak je uchovávat. I další jiné potraviny byly pro naše obyvatele velkou neznámou. Jako příklad mohu uvést pomazánku z burských oříšků, ovocné želé, sojovou mouku atd. Dále byly dodávány potraviny za druhé světové války nedostupné jako rýže, špagety, palmový olej a jádra, čokoláda, ovocné a zeleninové konzervy, ovocné šťávy, jablečný protlak aj. Během akce UNRRA bylo do Československa dovezeno 793 451 tun zboží. Největší položku představovalo obilí a mouka (cca 50%), druhé bylo maso a masové konzervy (přibližně 14%), poté mléko (více než 4%), mýdlo (přes 2%) a káva, kakao a kakaové boby (pod 2%). (19)

Dodávky jídla měly i psychologický účinek na obyvatelstvo Československa. Poskytovaly lidem důvěru v hesla o poválečné mezinárodní spolupráci a jistotu, že naše země nebude vystavena strádání a nebezpečným epidemiím plynoucích z nedostatku potravin. Z prodeje potravin UNRRA se získalo 9 673 274 007 Kč. Tyto peníze mohly být

použity pouze ke specificky vymezeným účelům průmyslové, zemědělské, zdravotní a sociální obnovy země. Organizace UNRRA tedy poskytla Československu nejen samotné potraviny, ale pozitivní efekt měla tato akce i na rekonstrukci našeho národního hospodářství. Potravinový program UNRRA pro Československo byl téměř splněn (na 99%) ke konci roku 1947. (19)

### **3.6 Výživa a stravování za dob komunismu**

Komunisté chtěli po svém nástupu k moci získat přízeň voličů, a tak se snažili zlepšit zásobování trhu s potravinami. Zaměřili se však na kvantitu na úkor kvality, protože dosažení kvality by bylo drahé a širokými vrstvami obyvatelstva by nebylo dostatečně oceněno. Kvůli nepříznivé devizové situaci byla velká snaha o soběstačnost a dovoz potravin velmi omezena. Uskutečňoval se pouze při výjimečných, většinou slavnostních příležitostech. Na domácí zemědělce byl vyvíjen tlak, aby zredukovali sortiment pěstovaných plodin a tím by se snížily náklady na výrobu. Kvalita potravin byla regulována státními normami. Byla však na celkem dobré úrovni, stejně tak i z hlediska zdravotní nezávadnosti. (2)

Zvyšovala se produkce pšenice, protože byla nejvýnosnější. Produkce ostatních obilovin byla omezována. Výrazně se zvyšovala spotřeba cukru, který byl dovážen z Kuby. Zvýšila se produkce vajec, protože nárůst stavu nosnic nebyl obtížný. Více se jedlo vepřové maso, bylo dostupnější, protože zvýšit stav vepřů bylo jednodušší oproti hovězímu dobytku. Konzumace ryb nebyla režimem podporována, protože by mořské ryby musely být dováženy ze zahraničí. Podporoval se chov hrabavé drůbeže na úkor vodní drůbeže, opět z důvodu nižších finančních nákladů. Pěstování ovoce a zeleniny také nebylo nijak podporováno, protože obnášelo výraznou pracovní náročnost. (2)

Výsledkem hospodaření komunistického režimu byla výživová situace, kterou bychom mohli charakterizovat vysokým příjmem tuku, cholesterolu a alkoholu. Naopak nedostatek měli občané vitamínů, minerálních a ochranných látek. Odraz poměrů v zemi můžeme sledovat na antropometrických údajích. Například vždy na jaře v 50. a 60. letech 20. století, bylo zaznamenáno zpomalení růstu dětí, to bylo způsobeno nedostatečným zásobením důležitými potravinami, a tedy špatným nutričním složením stravy podávané dětem. (2, 20)

### **3.7 Změny po roce 1989**

Po pádu komunistického režimu došlo k posílení dovozu potravin ze zahraničí, což mělo za následek výrazné rozšíření sortimentu. U potravin ze západu byla viditelná výrazná senzorická jakost, vyšší kvalita potravin i balení. V důsledku liberalizace se výrazně zvýšily ceny živočišných produktů ve srovnání s rostlinnými. To mělo za následek pokles spotřeby masa a mléka. Zvyšuje se konzumace sýrů, ovoce a zeleniny, drůbežního masa a dochází k nahrazování živočišných tuků rostlinnými. Tyto všechny změny jsou pozitivní. Oproti minulé době se u nás zastavil nárůst kardiovaskulárních onemocnění a to právě díky větším možnostem výběru potravin a zvýšení znalostí zdravé životosprávy. Přesto se však velká část zemí bývalého východního bloku potýká s rapidním nárůstem obezity u mladých lidí. Tento nárůst však není přímo spojen pouze s větší dostupností potravin. Jako významnější faktory se zde uplatnili pokles fyzické aktivity mládeže a obecně vyšší kupní síla a z ní vyplývající pasivní životní styl. (2, 21)

## 4 ČESKÁ KUCHYNĚ

Každý národ má svou typickou kuchyni. Důležitým faktorem, který hrál roli při vývoji jednotlivých národních kuchyní, byly přírodní a podnební podmínky. Ty určovaly, jaké potraviny měli naši předci k dispozici. První česká kuchařka byla rukopis, její vznik je odhadován na přelom 15. a 16. století. První česká tištěná kuchařka pochází z 20. let 16. století. Této kuchařce se dostávalo velké obliby a byla několikrát přetištěna. Nejznámější knihou, ve které autorka radila, jak dobře vařit, je bezpochyby Domácí kuchařka od Magdaleny Dobromily Rettigové, vydaná roku 1826. Jídla, která dnes považujeme za typicky česká, nepochází z české lidové stravy. Naopak se jedná o pokrmy bohatších městských vrstev. A ani pro ně to nebyla jídla běžných dnů, ale jídla sváteční. (2, 22, 23)

Česká kuchyně je příbuzná německé (hlavně bavorské) a rakouské kuchyni. Je velmi energeticky vydatná a obsahuje vysoký obsah tuku a cukru. Není tedy tolik zdravá, ale vznikala v dobách, kdy lidé vyvíjeli mnohem větší tělesnou aktivitu než dnes. A kromě toho se takto nejedlo každý den. Díky poloze České republiky představují typické suroviny pro naši kuchyni plodiny a maso, hlavně zvěř a domácí dobytek. (2)

### 4.1 Polévky

Polévka je grunt, tak zní staré české přísloví. A je pravda, že u správné české hostiny polévka nesmí chybět. Polévky máme dvojího typu, prvním jsou tzv. vývary, dělají se nejčastěji z hovězího masa. Přidáváme do nich zeleninu a nudle. Druhým druhem jsou zahuštěné polévky, do kterých přidáváme maso nebo uzeniny. S pečivem mohou být podávány jako samostatné jídlo. Jsou energeticky bohaté. (2, 24)

Mezi typické české polévky patří bramboračka, česnečka, gulášová, dršťková, fazolová, zelňačka, hovězí vývar s játrovými knedlíčky a nudlemi, kulajda. (23, 24)

### 4.2 Hlavní jídla

Základ hlavních jídel tvoří maso, hlavně vepřové, hovězí a drůbež. Oblíbená je i zvěřina, králík nebo sladkovodní ryby. Poznávacím znamením českých jídel jsou omáčky. Často jsou velmi hutné a výživné. Mnohdy obsahují smetanu. K zahušťování se používá jíška, mouka, bešamel. Mezi přílohami představují českou specialitu knedlíky. Máme dva základní druhy, houskové a bramborové. Houskové se připravují z obilné mouky



a nakrájených housek. Bramborové se dělají z uvařených brambor, mouky a krupice. Dále se jako přílohy v české kuchyni používají většinou brambory. Často se na českém talíři vyskytuje tepelně upravené zelí, kapusta nebo špenát. (24)

Mezi typické hlavní chody v českých domácnostech můžeme zařadit svíčkovou s houskovým knedlíkem a brusinkami, knedlo vepřo zelo, smažený řízek, guláš, sekanou, rajskou omáčku s houskovým knedlíkem, koprovou nebo houbovou omáčku a jako štedrovečerní večeře je typický smažený kapr. Českou specialitou jsou i sladké pokrmy jako hlavní chod, typickým příkladem jsou ovocné knedlíky. (23, 24)

Z hlediska zdravé výživy není česká kuchyně ideální. Hlavně proto, že obsahuje velké množství energie, nasycených tuků a naopak neobsahuje dostatek vlákniny a vitamínů. Dnes již však existují recepty, které nám radí, jak uvařit typické české jídlo, které je zároveň v souladu se současnými dietologickými trendy. (2)

### **4.3 Projekt „Ochutnejte Českou republiku“**

V České republice vznikl projekt „Ochutnejte Českou republiku“, jehož hlavním smyslem je podpořit tradiční českou kuchyni, která představuje naše dědictví a prosadit naše kulinářské umění i za hranicemi naší republiky. Tento projekt má za cíl zatraktivnit turistické destinace a představit regiony naší republiky prostřednictvím gastronomických specialit. Produkty zapojené do tohoto projektu jsou certifikovány značkou Czech Specials. (viz příloha č. 4) (24)

## 5 VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ

Světová zdravotnická organizace stanovila zásady stravování a výživy v programu CINDI (zkratka pro anglický název Countrywide Integrated Noncommunicable Diseases Intervention, český překlad zní Celonárodní integrovaný postup proti nepřenosným nemocem). Hlavním cílem CINDI je snižovat riziko vzniku nepřenosných nemocí omezováním rizikových faktorů společných nepřenosných nemocí. Těmi jsou kouření, nadměrné užívání alkoholu, stres, nedostatek pohybu a nezdravá výživa. (25)

V České republice je vysoký výskyt chronických nemocí, které velmi ovlivňuje nezdravá výživa. Patří mezi ně ateroskleróza, vysoký krevní tlak, nádory, obezita, diabetes mellitus II. typu, dna, osteoporóza a mnohé jiné. Ke grafickému znázornění vyvážené zdravé stravy používáme tzv. výživovou pyramidu. (viz příloha č. 5) (24, 26)

### 5.1 Kroky ke zdravé výživě

- Jezte výživnou, rozmanitou stravu, především rostlinného původu, méně živočišného původu.
- Několikrát za den jezte chléb, obiloviny, těstoviny, rýži nebo brambory.
- Jezte rozmanité druhy zeleniny a ovoce, nejlépe čerstvé a z místní produkce, několikrát denně. Alespoň 400 g za den.
- Kontrolujte příjem tuků (ne více než 30% denní energie). Nasycené tuky nahraďte nenasycenými rostlinnými oleji nebo měkkými margaríny.
- Nahraďte tučné maso a masné výrobky fazolemi, luštěninami, čočkou, rybami, drůbeží nebo libovým masem.
- Konzumujte nízkotučné mléko a jeho produkty (kefir, kyselé mléko, jogurt a sýr), které mají nízký obsah tuku a soli.
- Vybírejte potraviny s nízkým obsahem cukru a rafinovaný cukr jezte střídavě, omezujte konzumaci slazených nápojů a sladkostí.
- Volte stravu s nízkým obsahem soli. Celkový příjem soli by neměl přesahovat jednu čajovou lžičku denně (6 gramů).
- Konzumaci alkoholu omezte na 20 gramů alkoholu za den.
- Připravujte jídlo nezávadným a hygienickým způsobem. (25, str. 9)

## **PRAKTICKÁ ČÁST**

## 6 FORMULACE PROBLÉMU

Výživa a stravování prochází neustále vývojem. Tento vývoj můžeme zkoumat zcela globálně, tedy se zaměřením na celou populaci, od jejího počátku až do současnosti. Můžeme se také zaměřit na určitá historická období jako například období renesance, baroka nebo jej můžeme vnímat i z hlediska jediné generace či dokonce jen se zaměřením na jednotlivce. Tak jako tak, vždy se jedná o nějaký vývoj. Jde jen o to, jak jej pojmem. Vývoj je vždy závislý na mnoha okolnostech, které se mohou během let měnit. Fakt, že jídlo je nepostradatelnou součástí našich životů, se však nikdy nezmění.

Jídlo je pevně spojené s historií národa a s trochou nadsázky můžeme říct, že představuje jeden ze znaků národa. Díky stále snažšímu cestování a poznávání cizích kultur se k nám dostávají jídla z nejrůznějších koutů světa. Velká část občanů České republiky je pak přijímá za své a zařazuje je do svého jídelníčku. Na druhé straně se najde mnoho konzervativců, kteří nedají na českou kuchyni dopustit. Dají se mezi těmito skupinami obyvatel najít nějaké společné charakteristické rysy? Je trend obohacování české kuchyně rozšířen pouze mezi mladší generací?

Stejně jako je jídlo důležité pro naše tělesné zdraví, je důležité i pro zdraví psychické. Jak moc se v dnešní době dbá dodržování stolovací etikety? Jak vysoká je znalost etikety stolování u mladých lidí? Mají senioři o této problematice lepší znalosti? Co všechno je pro nás u jídla důležité? Nebo chceme jen naplnit svůj žaludek?

Velkým trendem se v posledních letech stává zdravý životní styl, ke kterému neodmyslitelně patří i zdravá a vyvážená strava. Vznikají výživová doporučení, kterých se mají lidé dbající o své zdraví držet. Má mladší generace lepší povědomí o tom, co by měla a neměla jíst? Jsou starší lidé k tomuto tématu lhostejní?

Stravování v restauračních zařízeních je v dnešní době úplnou samozřejmostí. Rozhodně tento trend netrvá dlouho. Upouští senioři od svých tradic a uvolují se ke stravování v restauraci? Nebo je toto téma pro ně stále tabu?

Výzkum je zaměřen na zodpovězení těchto otázek a porovnání přístupu a vztahu k jídlu mladší generace a seniorů.

## 7 CÍLE VÝZKUMNÉ PRÁCE

Pro svou práci jsem si stanovila tyto výzkumné cíle.

- Poukázat na rozdíly v přístupu k jídlu u rozdílných skupin respondentů.
- Objasnit změnu stravování a výživy zapříčiněnou importem cizokrajné kuchyně.
- Zjistit úroveň znalostí stolovací etikety.
- Zjistit úroveň znalostí v oblasti výživových doporučení.
- Přiblížit stolovací zvyklosti občanů České republiky.
- Zhodnotit stravování v restauracích.

## 8 METODIKA VÝZKUMU

Pro realizaci empirické části práce jsem si vybrala kvantitativní metodu sběru dat. Cílem práce je porovnání odpovědí dvou různých skupin respondentů. První skupinu tvoří lidé narození v první polovině 20. století a druhou skupinu pak lidé narození v druhé polovině 20. století. Pro získání dat jsem sestavila anonymní dotazník (viz příloha č. 6), jehož otázky se vztahují ke stanoveným hypotézám a cílům práce. Dotazník obsahuje 13 otázek, z toho dvě jsou filtrační, to znamená, že podle druhu odpovědi respondent případně odpovídal na doplňující otázku. Celkově dotazník obsahuje 17 otázek, ale ne každý respondent musel nutně odpovědět na všechny. 13 otázek je uzavřených a 4 polootevřené. První 3 otázky sloužily k identifikaci respondentů. Zbylé otázky poskytují zdroj informací pro potvrzení či vyvrácení hypotéz. Sběr dat probíhal v období od prosince 2012 a do února 2013.

Údaje získané z dotazníkového šetření jsem zpracovala a vyhodnotila v programech Microsoft Office Word a Excel.

## 9 HYPOTÉZY

Ve své práci jsem si stanovila tyto hypotézy:

**Hypotéza č. 1:** Předpokládám, že ve druhé polovině 20. století alespoň 50 % lidí obohacovalo svůj jídelníček kuchyní cizích států díky možnosti výjezdu do zahraničí a ochutnání tamějšího jídla.

**Hypotéza č. 2:** Domnívám se, že v první polovině 20. století bylo stolování a stravovací zvyklosti významnějším společenským jevem než ve 2. polovině 20. století.

**Hypotéza č. 3:** Domnívám se, že více než 75 % osob narozených v 1. polovině 20. století se nechodí stravovat do restaurace vůbec nebo ne ze své vlastní iniciativy.

**Hypotéza č. 4:** Předpokládám, že lidé narození ve 2. polovině 20. století jsou lépe informováni o výživových doporučeních.

### 9.1 Kritéria pro splnění hypotéz

Pro potvrzení hypotézy č. 1 musela být splněna následující tři kritéria: *První kritérium:* Alespoň 50 % dotazovaných z obou dvou věkových kategorií musí vařit i jinou než pouze českou kuchyni. *Druhé kritérium:* K obohacování jídelníčku musí docházet výhradně ve 2. polovině 20. století. *Třetí kritérium:* Alespoň 50 % respondentů obou věkových kategorií musí obohacovat jídelníček z důvodu návštěvy zahraničí a ochutnání tamějšího jídla.

Pro potvrzení hypotézy č. 2 musela být splněna následující kritéria: *První kritérium:* U otázek číslo 5 a 6 musí být počet respondentů, kteří odpověděli „ano“, vždy se scházíme všichni, velice na to dbáme“ a „ano, scházíme se pokaždé ve stejný čas, velice na to dbáme“, ve starší věkové kategorii vyšší než v mladší věkové kategorii. *Druhé kritérium:* U otázky číslo 7, musí být počet respondentů, kteří odpověděli „žádné“, prostě se chci najíst“ nižší ve starší věkové kategorii než v mladší věkové kategorii. *Třetí kritérium:* Otázka číslo 8 musí být ve všech podotázkách zodpovězena správně větším počtem respondentů skupiny senioři než mladí.

K potvrzení hypotézy č. 3 musela být splněna následující kritéria: *První kritérium:* Na otázku číslo 9 musejí respondenti starší věkové kategorie v 50 % případů odpovědět

„ne“. Nebo pokud odpoví „ano“, musí v otázce 9.1 odpovědět „při slavnostních příležitostech“ nebo „pouze když mě někdo pozve“.

Ke splnění hypotézy č. 4 bylo potřeba splnit následující kritéria: *Kritérium první:* Respondenti mladší věkové kategorie zvolí ve více případech správnou odpověď na otázku číslo 10. Správnou odpovědí je „alespoň 2 litry“. *Druhé kritérium:* Respondenti mladší věkové skupiny častěji označí správnou odpověď u otázky číslo 11. A tou je odpověď „400g“. *Třetí kritérium:* Mladí respondenti častěji zvolí správnou odpověď, že rostlinné tuky bychom měli do stravy zařazovat častěji než živočišné“ u otázky číslo 12. *Čtvrté kritérium:* Mladí respondenti častěji odpoví správně na otázku číslo 13. Správná odpověď zní „200 ml vína, 0,5 litru piva, 50 ml lihoviny“.

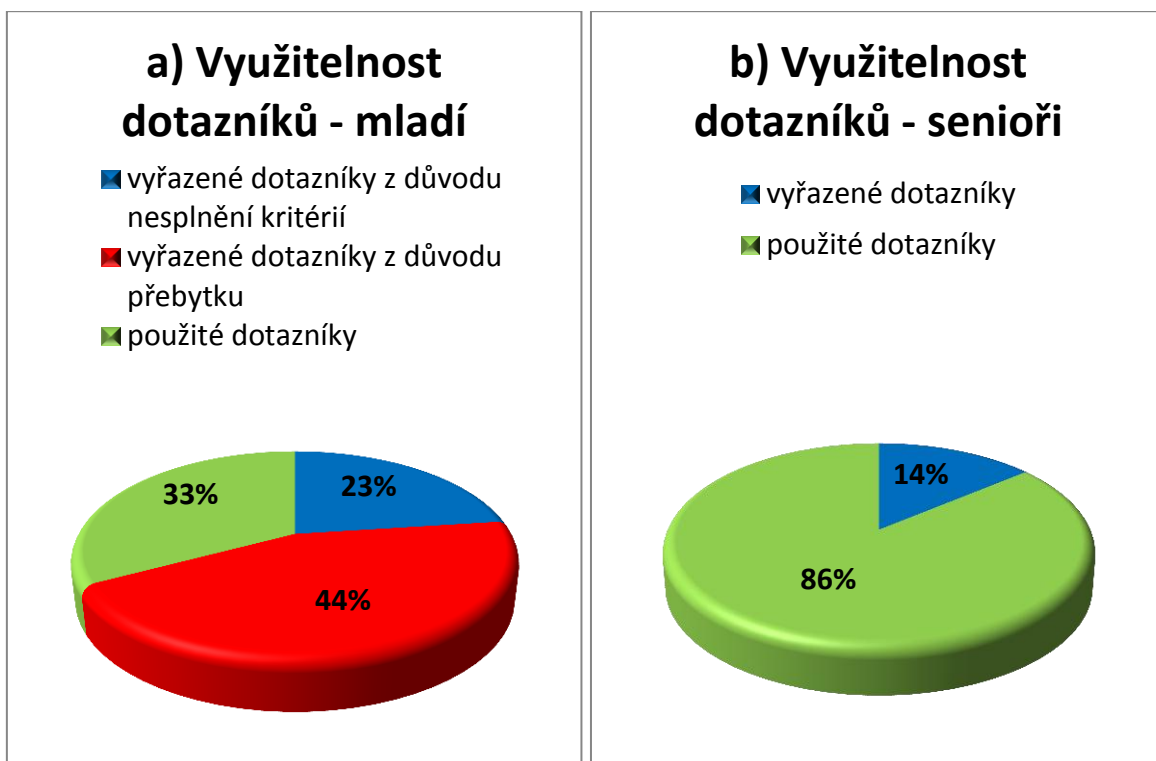
## 10 VZOREK RESPONDENTŮ

Pro vzorek respondentů jsem stanovila dvě kritéria, která musejí být splněna. Prvním kritériem je, že respondenti musí mít české občanství. A to z důvodu toho, že stravovací návyky a zvyklosti se u různých národností velmi liší. K tomuto účelu sloužila v dotazníku otázka písmeno A. Kde respondent musel uvést své občanství. Dotazníky respondentů, kteří toto kritérium nesplňovali, byly z výzkumu vyřazeny. Druhým kritériem byl věk respektive doba, ve které se narodili. Jedním z cílů práce bylo porovnat výživu a stravování mezi starší a mladší generací. Starší generaci, nebo také „senioři“, jsem definovala jako osoby narozené do roku 1940. Za mladší generaci, nebo také „mladí“, pro svůj výzkum považuji osoby narozené od roku 1950 do roku 1990. K tomuto účelu v dotazníku sloužila otázka písmeno B.

Distribuce dotazníku mezi respondenty probíhala několika způsoby. V období od prosince 2012 do ledna 2013 jsem dotazník v tištěné formě rozdala svým přátelům, kteří ho předali svým příbuzným a známým ve starší věkové kategorii. Navštívila jsem také Domov důchodců Dobrá Voda, kde jsem s pomocí personálu rozdala tištěné dotazníky lidem, kteří projevíli zájem o účast v průzkumu. Tištěných dotazníků bylo rozdáno 93. Návratnost byla 100 %. Po jejich navrácení bylo nutné 13 dotazníků z výzkumu vyřadit kvůli neúplnému vyplnění nebo nesplnění kritérií. Výsledný vzorek této věkové kategorie tedy činí 80 respondentů. V období od 12. 2. 2013 do 24. 2. 2013 bylo dotazník možno vyplnit na internetovém portále určeném pro tyto účely <[www.vyplnto.cz](http://www.vyplnto.cz)>. V tomto období jej vyplnilo 244 respondentů v mladší věkové kategorii. 56 dotazníků jsem vyřadila z důvodu neúplného vyplnění nebo nesplnění kritérií. Ze zbylých dotazníků jsem náhodně vybrala 80 dotazníků, tedy stejný počet jako u respondentů starší věkové kategorie, kvůli porovnatelnosti obou souborů.



**Graf č.1 a) a b):** Využitelnost dotazníků – a) mladí, b) senioři.



Zdroj: vlastní

## 11 PREZENTACE A INTERPRETACE ZÍSKANÝCH ÚDAJŮ

Tato kapitola obsahuje vyhodnocení dat získaných dotazníkovým šetřením. Vyhodnocení je zde reprezentováno souhrnnými tabulkami a grafy. V tabulce je vždy uvedena absolutní četnost dané odpovědi a relativní četnost stejné odpovědi vyjádřená v procentech. Tabulky a grafy jsou pro každou otázku vždy dvojí. Jednou pro respondenty skupiny „mladí“ a jednou pro skupinu „senioři“.

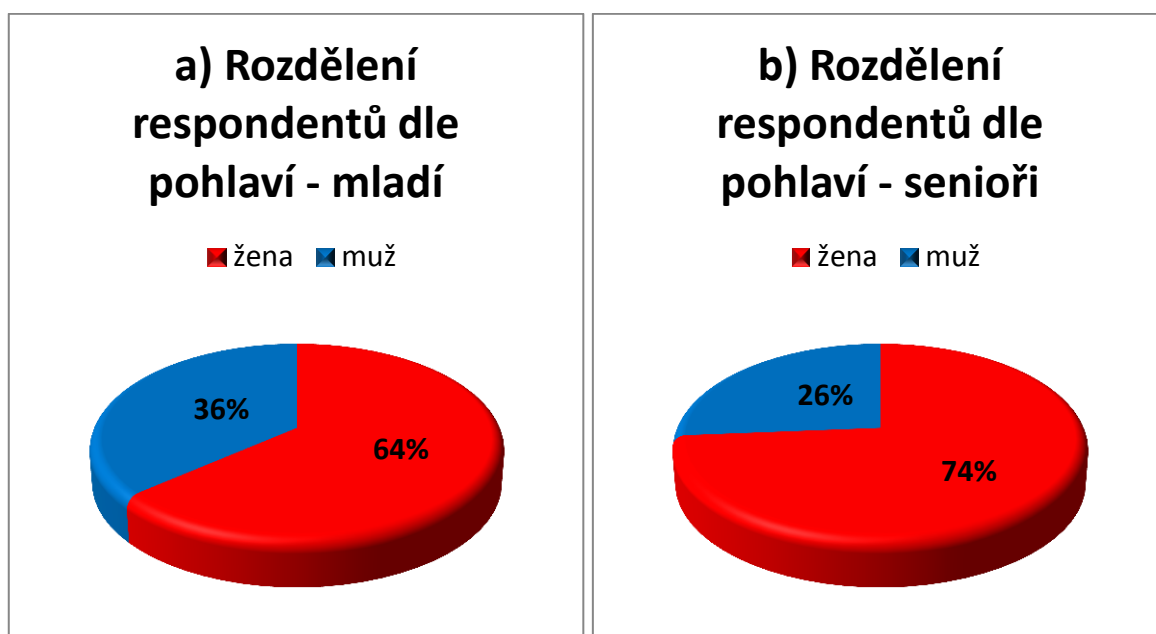
**Otázka č. 1:** Jaké je Vaše pohlaví?

**Tabulka č. 1:** Rozdělení respondentů dle pohlaví.

odpověď	MLADÍ		SENIOŘI	
	absolutní četnost	relativní četnost	absolutní četnost	relativní četnost
žena	51	64%	59	74%
muž	29	36%	21	26%
celkem	80	100%	80	100%

Zdroj: vlastní

**Graf č. 2 a) a b):** Rozdělení respondentů dle pohlaví – a) mladí, b) senioři.



Zdroj: vlastní

Z uvedených grafů č. 2 a) a b) vyplývá, že z celkového počtu 80 respondentů mladší věkové skupiny častěji odpovídaly ženy. Respondentek ženského pohlaví bylo 51,

to znamená 64 % a respondentů mužského pohlaví odpovědělo 29, to se rovná 36 %. U respondentů vyšší věkové skupiny byl trend obdobný. Z celkového počtu 80 respondentů ve věkové skupině „senioři“, odpovídalo 59 žen, to znamená 74 %. A 21 mužů, to se rovná 26 %.

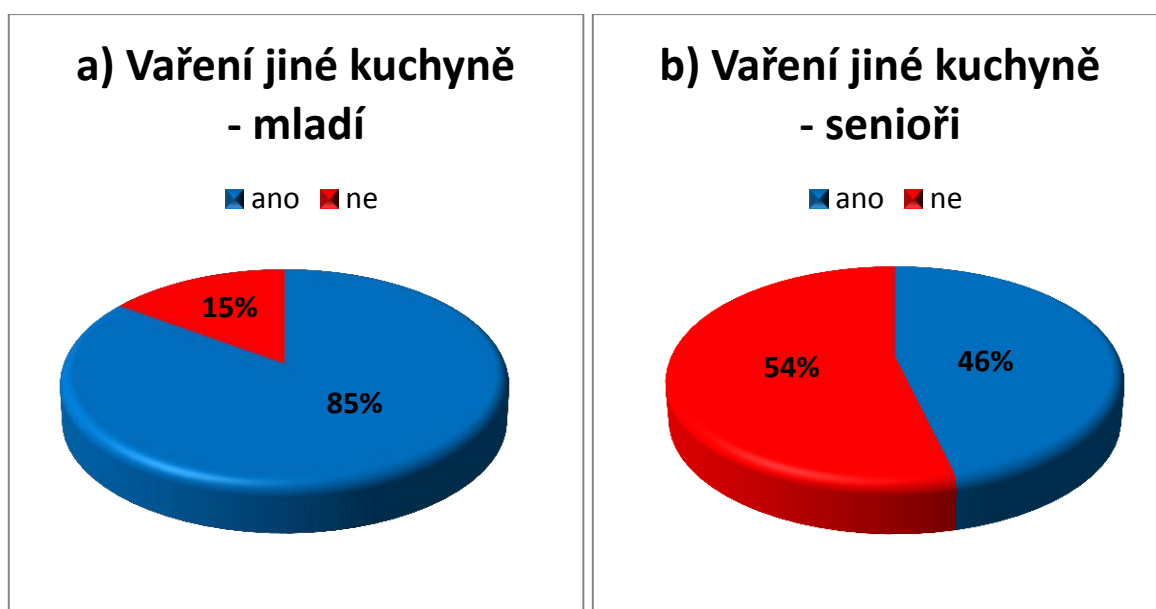
## Otázka č. 2 - Vaříte doma i jinou než pouze českou kuchyni?

Tabulka č. 2: Vaření jiné kuchyně.

odpověď	MLADÍ		SENIORI	
	absolutní četnost	relativní četnost	absolutní četnost	relativní četnost
ano	68	85%	37	46%
ne	12	15%	43	54%
celkem	80	100%	80	100%

Zdroj: vlastní

Graf č. 3 a) a b): Vaření jiné kuchyně – a) mladí, b) senioři.



Zdroj: vlastní

U této otázky respondenti museli zvolit jednu z nabízených odpovědí. Pokud na tuto otázku odpověděli ano, pokračovali dále otázkami číslo 4.1, 4.2. V případě, že odpověděli ne, pokračovali otázkou číslo 5.

Z uvedených grafů č. 3 a) a b) vyplývá, že u věkové skupiny „mladí“ se vyskytuje výrazný trend vaření jiných druhů kuchyně než pouze české. Odpověď „ano“ zvolilo 68 respondentů z celkového počtu 80. To znamená 85 %. Odpověď „ne“ zaškrtnulo pouze 12 dotazovaných, tedy 15 %. Ve starší věkové skupině byl poměr odpovědí podobný. Odpověď „ano“ zaškrtnulo 37 (46%) respondentů, odpověď „ne“ pak 43 (54%) respondentů z 80 respondentů celkově.

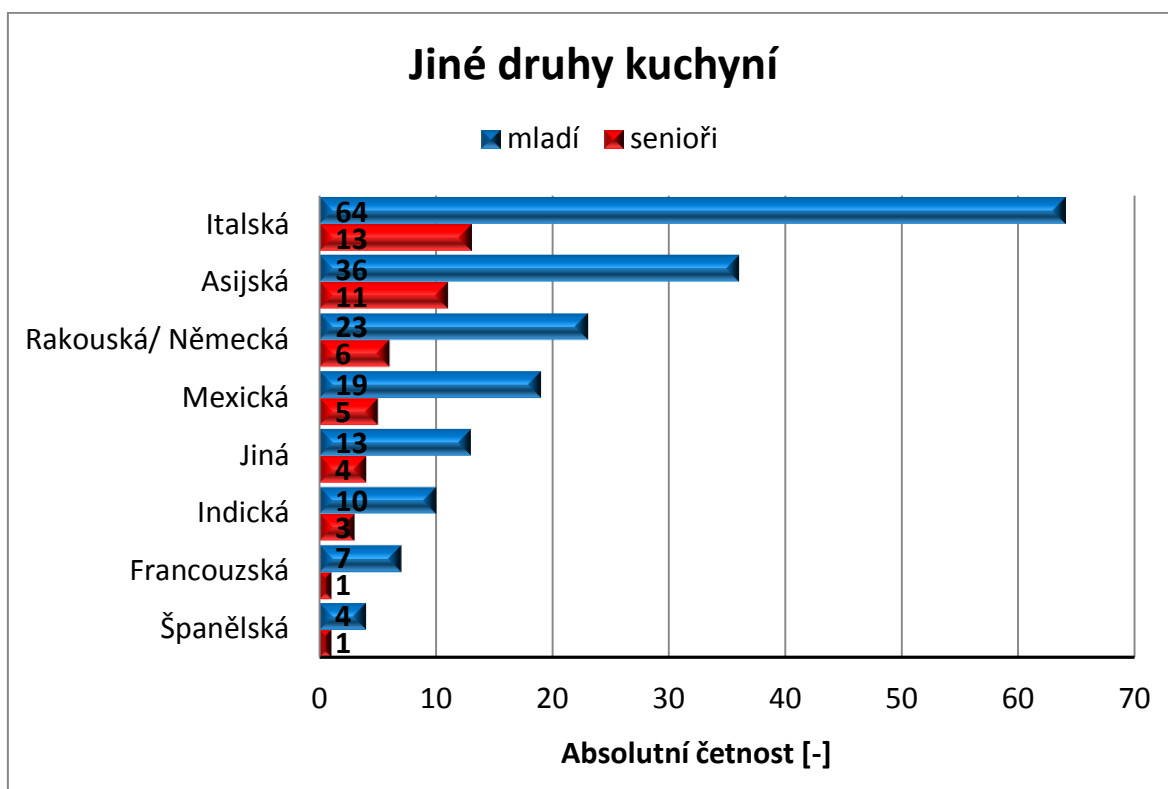
**Otázka č. 2.1 – Jakou jinou kuchyni vaříte?**

**Tabulka č. 3:** Jiné druhy kuchyně.

odpověď	MLADÍ		SENIOŘI	
	absolutní četnost	relativní četnost	absolutní četnost	relativní četnost
italská	64	36%	13	30%
asijská	36	21%	11	25%
mexická	23	13%	5	11%
indická	19	11%	3	7%
francouzská	13	7%	1	2%
rakouská	10	6%	6	14%
španělská	7	4%	1	2%
jiná	4	2%	4	9%
<b>celkem</b>	<b>176</b>	<b>100%</b>	<b>44</b>	<b>100%</b>

Zdroj: vlastní

**Graf č. 4:** Jiné druhy kuchyně.



Zdroj: vlastní

V této otázce musel respondent označit alespoň jednu z nabízených odpovědí. Při zvolení možnosti „jiné“ byla respondentovi poskytnuta možnost volné odpovědi.

Znázornění na grafu č. 4 nám jasně ukazuje, že nejčastěji čeští občané v mladší věkové skupině vaří podle italské receptury, tato možnost byla zvolena v 64 (36%) případech. Druhou nejčastější je pak asijská kuchyně, avšak skoro s poloviční hodnotou, přesněji byla zvolena 36 krát, tedy v 21 %. Třetí nejčastěji zaškrtnutou odpovědí byla mexická kuchyně, a to 23krát (13%). Indická kuchyně byla označena v 19 případech (11%). Francouzská jídla získala preferenci 13krát (7%), rakouská potažmo německá desetkrát (6%). Nejméně respondenti z nabízených možností vaří kuchyni španělskou, tato nabídka byla zvolena pouze 7krát (4%). Čtyřikrát (2%) označili respondenti možnost „jiná“. Ve volné odpovědi pak jeden respondent uvedl, že vaří litevskou kuchyni, dva vaří maďarskou a jeden tureckou.

Nejvíce seniorů vaří italskou kuchyni, tato odpověď byla zvolena třináctkrát (30%). Druhou nejčastější odpovědí byla asijská kuchyně, zaškrtnuta byla 11krát (25%). Další v pořadí je rakouská/ německá kuchyně, avšak s polovičním odstupem, zvolena byla 6 krát (14%). Mexickou kuchyni označili respondenti v 5 (11%) případech. 4 krát (9%) respondenti využili kolonky „jiné“ a shodně ve vlastních odpovědích uváděli, že vaří slovenskou kuchyni. Indická kuchyně byla zvolena třikrát (7%). Francouzská (2%) a španělská (2%) pak získaly po jednom hlasu.

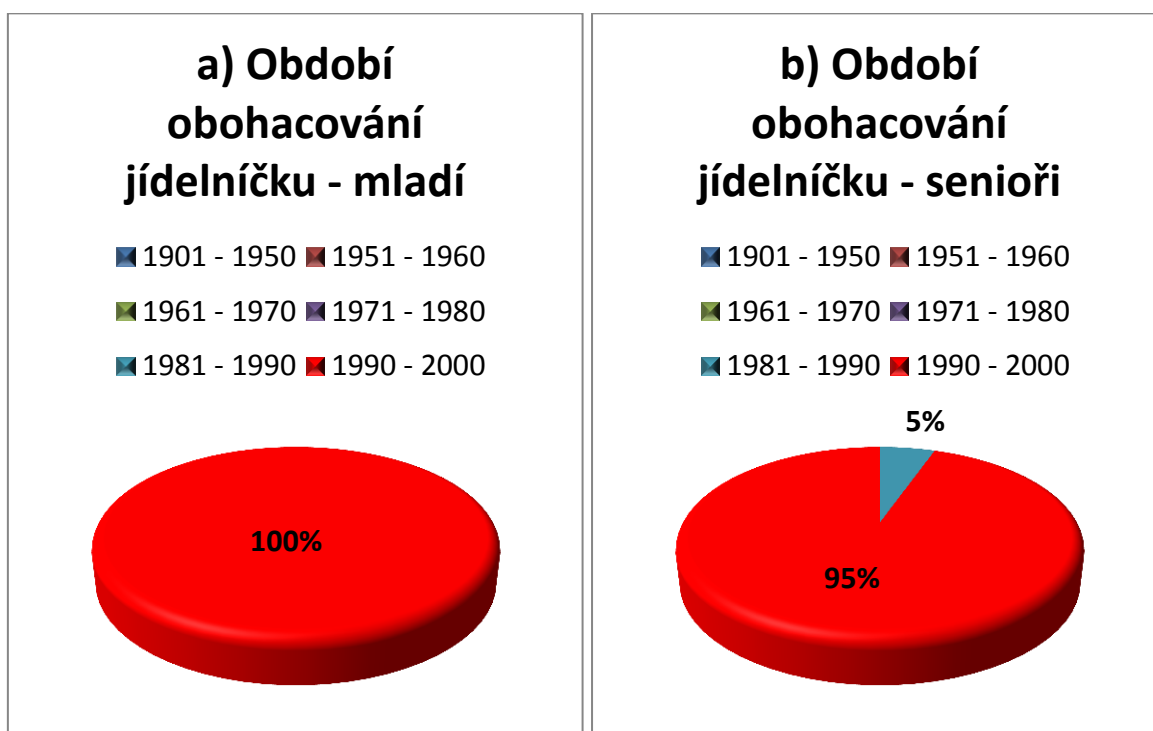
**Otázka č. 2.2** – Uveďte období, kdy jste začal/a obohacovat jídelníček o jídla cizích kuchyní.

**Tabulka č. 4:** Období obohacování jídelníčku.

odpověď	MLADÍ		SENIOŘI	
	absolutní četnost	relativní četnost	absolutní četnost	relativní četnost
1901 - 1950	0	0%	0	0%
1951 - 1960	0	0%	0	0%
1961 - 1970	0	0%	0	0%
1971 - 1980	0	0%	0	0%
1981 - 1990	0	0%	2	5%
1991 - 2000	68	100%	35	95%
<b>celkem</b>	68	100%	37	100%

Zdroj: vlastní

**Graf č. 5 a) a b):** Období obohacování jídelníčku – a) mladí, b) senioři.



Zdroj: vlastní

Z uvedených grafů (viz Graf č. 5 a) a b)) vyplývá, že v mladší věkové kategorii všichni dotazovaní (68 respondentů) začalo obohacovat svůj jídelníček o jídla cizích kuchyní až od roku 1990. Ve starší věkové skupině označili 2 (5%) respondenti odpověď „1981 – 1990“. Zbylých 35 (95%) respondentů vyznačilo odpověď „1990 – 2000“.

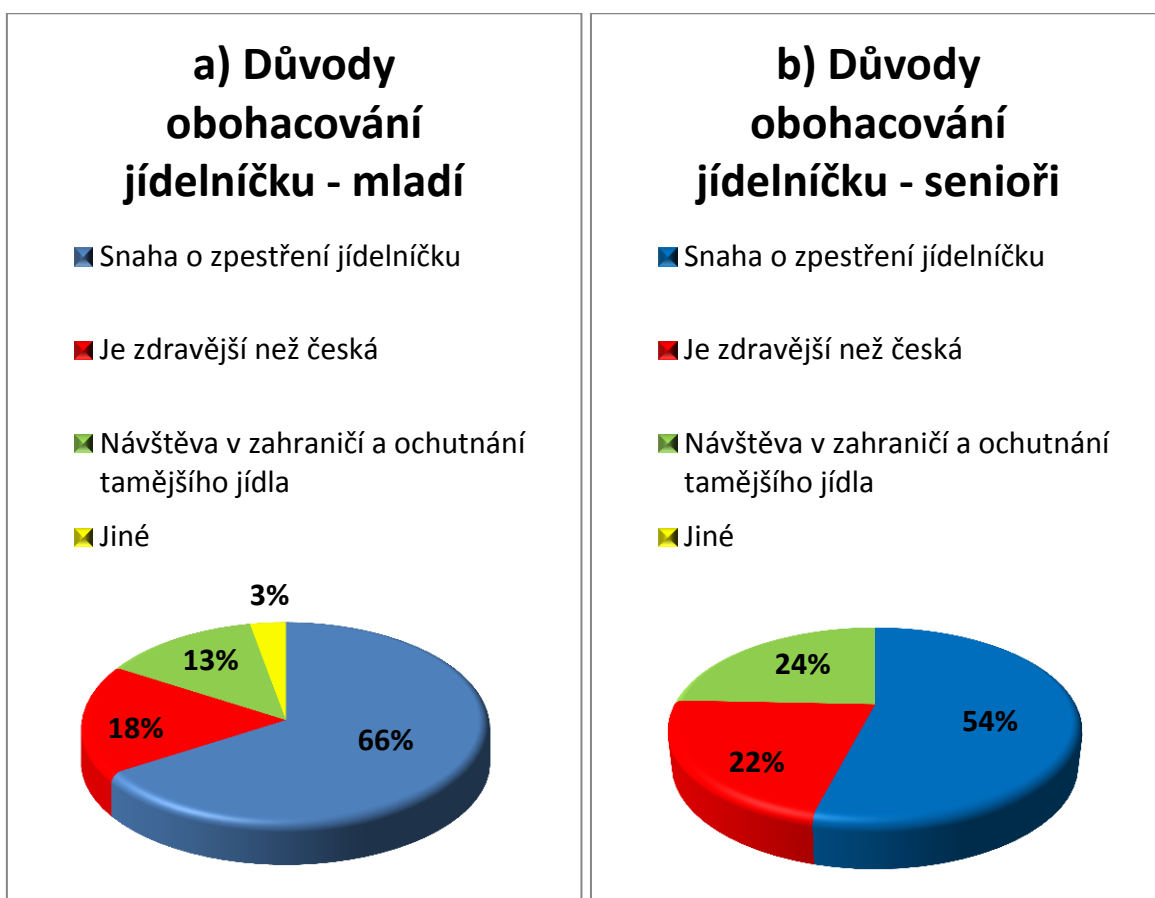
**Otázka č. 2.3** – Uved'te důvod, proč jste začal/a obohacovat svůj jídelníček o jídla cizí kuchyně.

**Tabulka č. 5:** Důvody obohacování jídelníčku.

odpověď	MLADÍ		SENIOŘI	
	absolutní četnost	relativní četnost	absolutní četnost	relativní četnost
návštěva zahraničí a ochutnání tamějšího jídla	9	13%	9	24%
je zdravější než česká	12	18%	8	22%
snaha o zpestření jídelníčku	45	66%	20	54%
zdravotní důvody	0	0%	0	0%
jiné	2	3%	0	0%
<b>celkem</b>	<b>68</b>	<b>100%</b>	<b>37</b>	<b>100%</b>

Zdroj: vlastní

**Graf č. 6 a) a b):** Důvody obohacování jídelníčku – a) mladí, b) senioři.



Zdroj: vlastní



Z uvedených grafů (viz Graf č. 6 a) a b)) vyplývá, že nejčastějším důvodem pro obohacování domácího jídelníčku je pro respondenty mladší věkové kategorie snaha o zpestření. Tuto možnost zvolilo 45 dotázaných, to znamená 66 % z celkového počtu 68 respondentů. Druhým nejčastějším důvodem se ukázalo být, že respondenti si myslí, že cizí kuchyně, kterou vaří je zdravější než domácí česká. Tuto možnost označilo 12 (18%) respondentů. Jako důvod obohacování jídelníčku „návštěvu v zahraničí a ochutnání tamějšího jídla“ uvedlo 7 dotázaných, tedy 10 %. Zdravotní důvody nenutí nikoho z dotazovaných k vaření jiné kuchyně než české. 2 osoby zaškrtnuly kolonku „jiné“. Jako důvody pak ve své písemné odpovědi shodně uváděli odstěhování od rodičů a nutnost vařit si sám, přičemž česká jídla jsou složitá na vaření.

U respondentů vyšší věkové kategorie byla nejčastější odpovědí „snaha o zpestření jídelníčku“. Zvolilo ji z celkového počtu 37 respondentů, 20 (54%) respondentů. 8 (22%) dotázaných uvedlo jako odpověď, že si myslí, že cizí kuchyně, které vaří, jsou zdravější než česká. 9 (24%) respondentů ovlivnila návštěva zahraničí a ochutnání tamějšího jídla. Možnosti „jiné“ a „zdravotní důvody“ neoznačila žádná z dotazovaných osob.

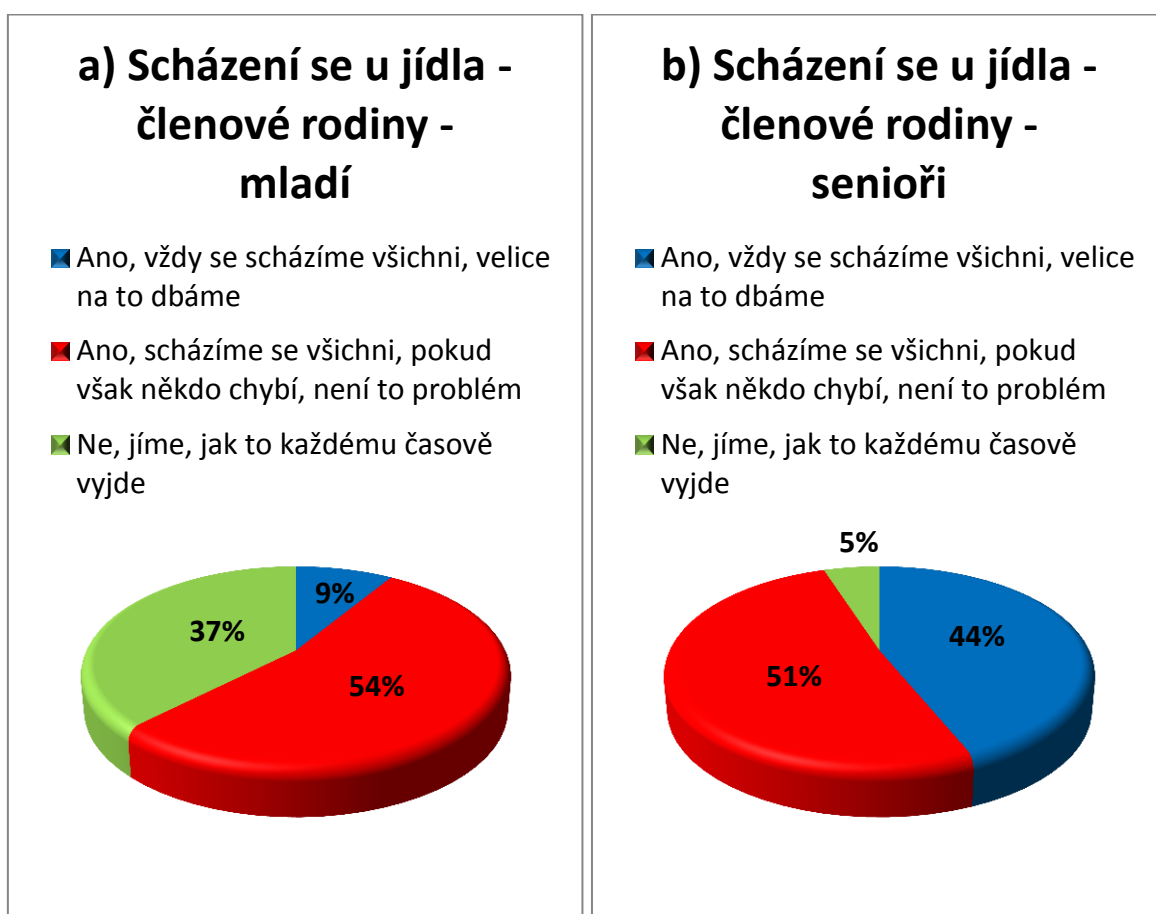
**Otázka č. 3** – Scházíte se u hlavního jídla (př. nedělní oběd) celá rodina?

**Tabulka č. 6:** Scházení se u hlavního jídla – členové rodiny.

odpověď	MLADÍ		SENIOŘI	
	absolutní četnost	relativní četnost	absolutní četnost	relativní četnost
ano, vždy se scházíme všichni, velice na to dbáme	7	9%	35	44%
ano, scházíme se všichni, pokud se však někdo opozdí, není to problém	43	54%	41	51%
ne, jíme jak to každému časově vyjde	30	37%	4	5%
<b>celkem</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

Zdroj: vlastní

**Graf č. 7 a) a b):** Scházení se u jídla – členové rodiny – a) mladí, b) senioři.



Zdroj: vlastní

Na uvedených grafech č. 7 a) a b) vidíme, že v mladší věkové skupině, pouze 9%, tj. 7 dotázaných respondentů velice dbá na to, aby se celá rodina scházela u jídla. 43 (54%)

dotazovaných se u hlavního jídla schází, ale pokud někdo chybí, není to pro ně problémem. Celých 37 % (30) dotázaných neklade důraz na to, zda se sejdou u jídla celá rodina a jí podle toho jak to každému časově vyjde. Ve starší věkové kategorii, je pro 35 (44%) respondentů velmi důležité, aby se u stolu sešli všichni členové rodiny. 41 (51%) seniorů dbá na to, že se schází u stolu všichni členové rodiny, avšak pokud se někdo opozdí, není to problém. Pouze 4 (5%) respondenti označili odpověď „ne, jíme, jak to každému časově vyjde“.

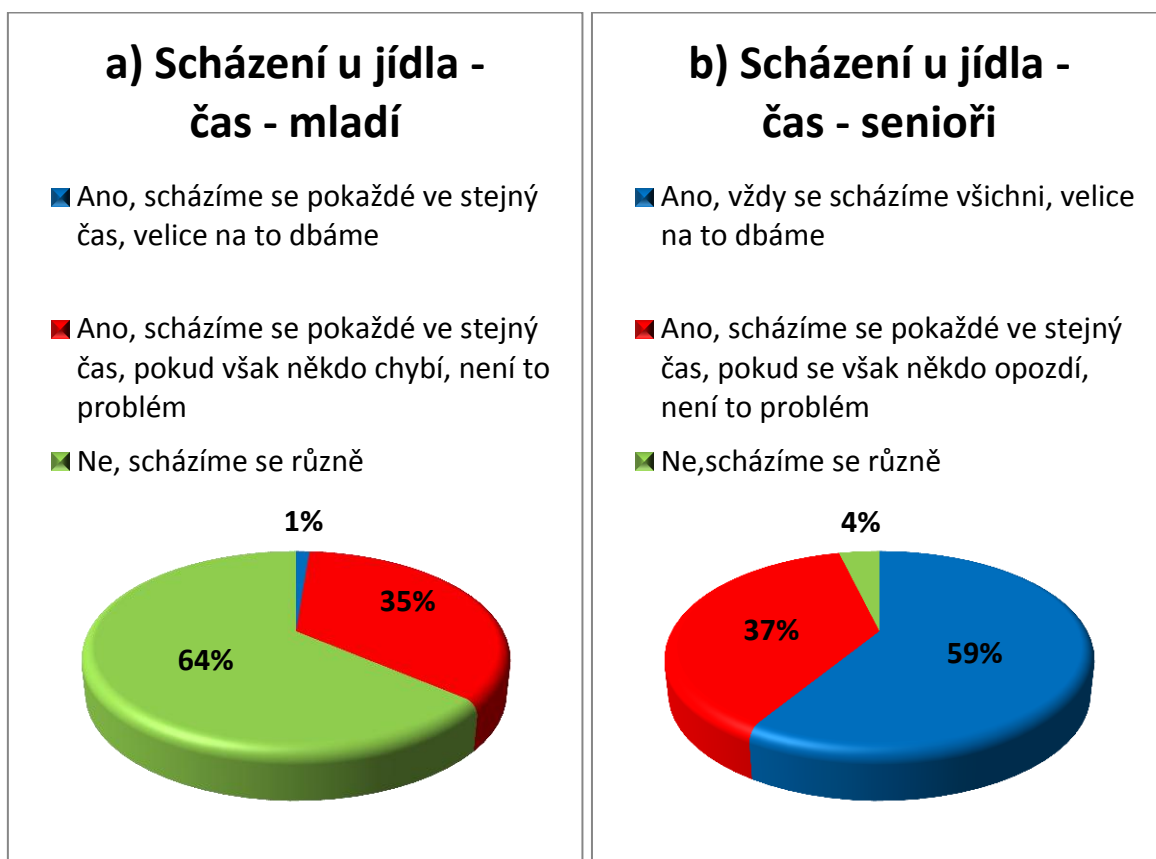
**Otázka č. 4** – Scházíte se u hlavního jídla (př. nedělní oběd) v danou určitou hodinu?

**Tabulka č. 7:** Scházení se u hlavního jídla – čas.

odpověď	MLADÍ		SENIOŘI	
	absolutní četnost	relativní četnost	absolutní četnost	relativní četnost
ano, vždy se scházíme se pokaždé ve stejný čas, velice na to dbáme	1	1%	47	59%
ano, scházíme se pokaždé ve stejný čas, pokud se však někdo opozdí, není to problém	28	35%	30	37%
ne, scházíme se různě	51	64%	3	4%
<b>celkem</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

Zdroj: vlastní

**Graf č. 8 a) a b):** Scházení se u jídla – čas – a) mladí, b) senioři.



Zdroj: vlastní

Ze znázornění na grafech č. 8 a) a b) vidíme, že v mladší věkové kategorii, nejvíce respondentů a to 51 (64%) netrvá na tom, aby se u hlavního jídla scházeli všichni vždy ve stejný čas. 28 respondentů (35%) odpovědělo, že se pokaždé schází ve stejný čas k jídlu,

pokud však někdy chybí, není to problém. Pouhý jeden respondent velice dbá na to, aby se celá rodina scházela u oběda ve stejný čas. Ve starší věkové kategorii se výsledky liší. Z celkového počtu 80 respondentů, 47 (59 %) respondentů dbá na to, aby se u hlavního jídla scházeli všichni ve stejný čas. 30 (37%) respondentů označilo za svou odpověď „Ano, scházíme se pokaždé ve stejný čas, pokud však někdo chybí, není to problém“. Pouhý 3 (4%) respondenti nedodržují pevný čas hlavního jídla.

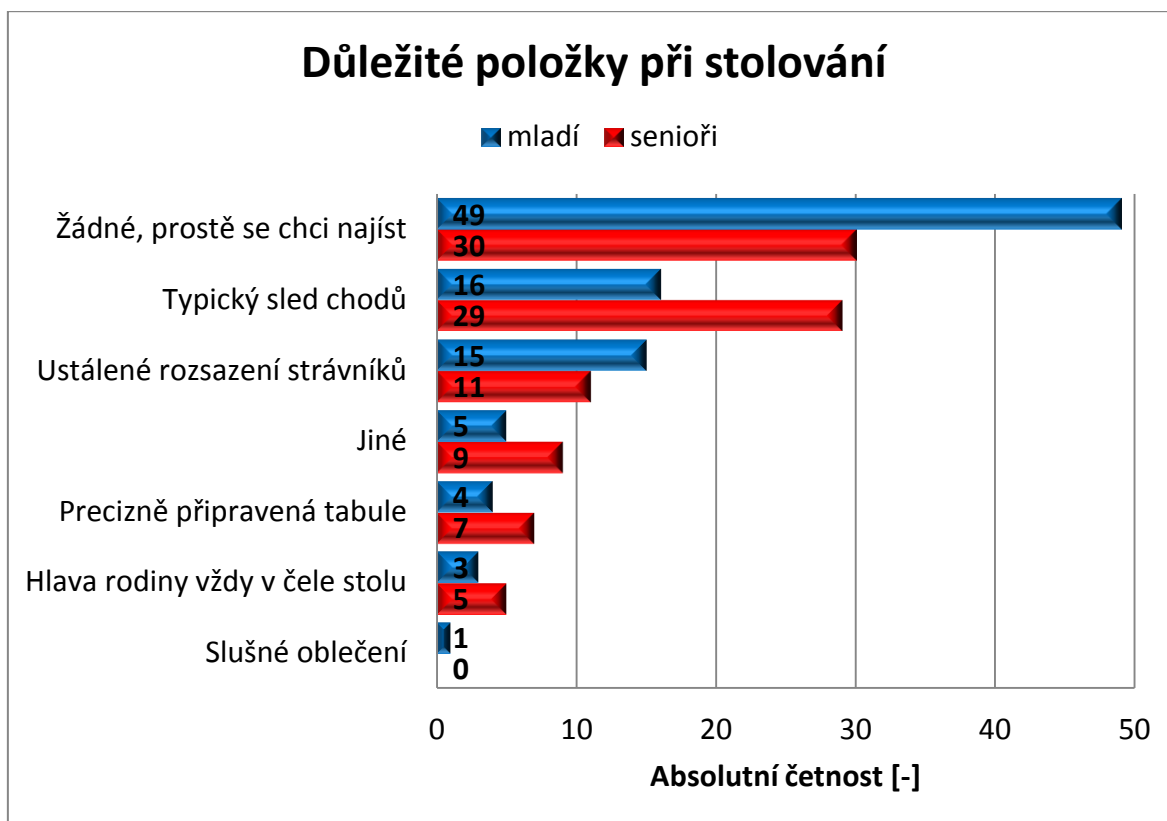
**Otázka č. 5 – Které položky jsou pro Vás důležité u stolování?**

**Tabulka č. 8:** Důležitost náležitostí stolování.

odpověď	MLADÍ		SENIOŘI	
	absolutní četnost	relativní četnost	absolutní četnost	relativní četnost
slušné oblečení	1	1%	9	10%
precizně připravená tabule	4	4%	7	8%
typický sled chodů	16	17%	29	32%
ustálené rozsazení strážníků	15	16%	30	33%
hlava rodiny vždy v čele stolu	3	3%	5	5%
žádné, prostě se chci najíst	49	53%	11	12%
jiné	5	6%	0	0%
<b>celkem</b>	<b>93</b>	<b>100%</b>	<b>91</b>	<b>100%</b>

Zdroj: vlastní

**Graf č. 9:** Důležité položky při stolování – mladí.



Zdroj: vlastní

V této otázce museli respondenti zvolit alespoň jednu z nabízených odpovědí nebo dopsat vlastní odpověď.

Z grafu č. 9 vyplývá, že pro mladší věkovou skupinu respondentů představuje u jídla nejdůležitější to, aby se najedli. Tato odpověď byla zvolena 49 krát (53%). Jako druhou nejčastější volili respondenti odpověď „typický sled chodů“, ale to už pouze v 16(17%) případech. Hned za ním následovala položka „ustálené rozsazení strážníků“, která byla zvolena 15krát (16%). Možnosti „jiné“ využili dotazovaní pětkrát (6%), respondenti pak ve vlastních odpovědích shodně uváděli, že důležité pro ně je klid a příjemná konverzace při stolování. Pouze 4krát (4%) byla vyznačena odpověď precizně připravená tabule, třikrát (3%) pak, že důležitá je pro ně, aby hlava rodiny seděla v čele stolu a pouze jedenkrát (1%) byla označena odpověď „slušné oblečení“.

Pro starší věkovou kategorii, představuje ustálené rozsazení strážníků nejdůležitější fakt při stolování. Tato odpověď byla zvolena v 30 (33%) případech. Hned druhá, vyznačena 29krát (32%), je volba „typický sled chodů“. 11 (12%) zaškrtnutí obdržela odpověď „žádné, prostě se chci najíst“. 9krát (10%) byla zvolena odpověď „slušné oblečení“. 7 krát (8%) respondenti zaškrtnuli kolonku „precizně připravená tabule“. Nejméně důležitým faktem je pak hlava rodiny v čele stolu, tuto možnost respondenti vybrali v 5 (5%) případech. Volby „jiné“ nevyužil žádný z dotazovaných lidí.

**Otázka č. 6** – Zaškrtněte ano/ ne podle správnosti tvrzení dle společenské etikety.

**Tabulka č. 9:** Otázka: „Ke stolu usedá první žena, po ní muž, děti jako poslední?“.

odpověď	MLADÍ		SENIOŘI	
	absolutní četnost	relativní četnost	absolutní četnost	relativní četnost
ano, správné tvrzení	15	19%	59	74%
ne, nesprávné tvrzení	34	42%	18	22%
nevím	31	39%	3	4%
<b>celkem</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

Zdroj: vlastní

**Tabulka č. 10:** Otázka: „Jídlo se servíruje jako první ženě?“.

odpověď	MLADÍ		SENIOŘI	
	absolutní četnost	relativní četnost	absolutní četnost	relativní četnost
ano, správné tvrzení	30	37%	75	94%
ne, nesprávné tvrzení	31	39%	5	6%
nevím	19	24%	0	0%
<b>celkem</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

Zdroj: vlastní

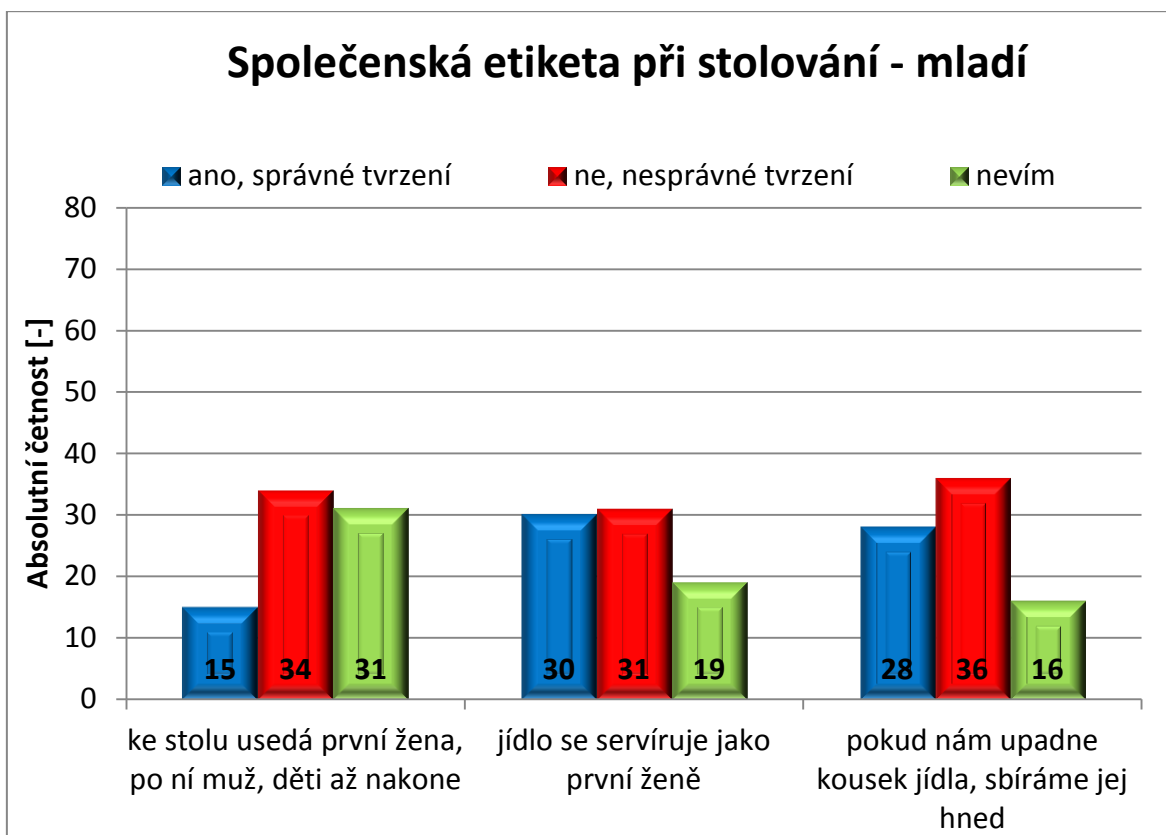
**Tabulka č. 11:** Otázka: „Pokud nám upadne kousek jídla, sbíráme jej hned?“.

odpověď	MLADÍ		SENIOŘI	
	absolutní četnost	relativní četnost	absolutní četnost	relativní četnost
ano, správné tvrzení	28	35%	17	21%
ne, nesprávné tvrzení	36	45%	61	76%
nevím	16	20%	2	3%
<b>celkem</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

Zdroj: vlastní



**Graf č. 10:** Společenská etiketa při stolování – mladí.



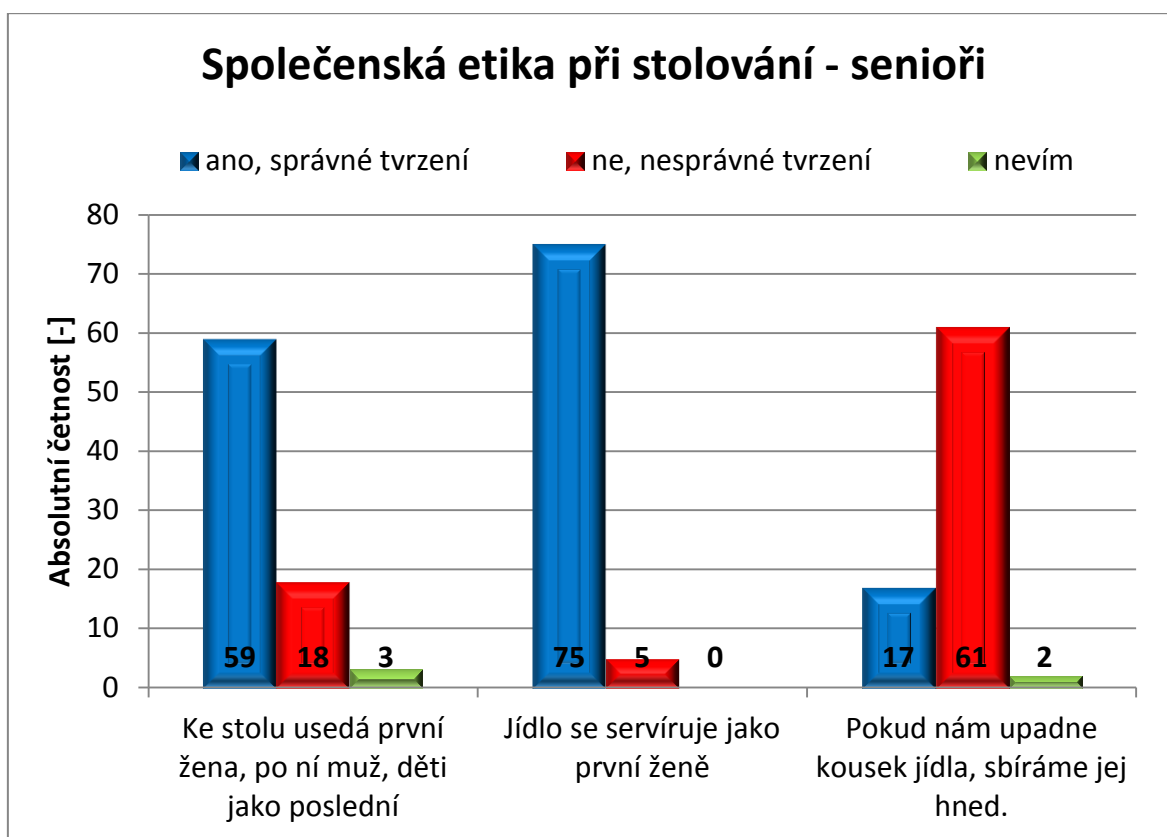
Zdroj: vlastní

Z uvedeného grafu vyplývá (viz Graf č. 10), že z celkového počtu 80 respondentů, v mladší věkové kategorii, si 15 respondentů (19%) myslí, že tvrzení, že ke stolu usedá nejdříve žena, po ní muž a děti až nakonec, je správné. 34 (42%) respondentů si myslí, že toto tvrzení správné není. A 31 (39%) respondentů neví, zda toto tvrzení je správné či není.

U tvrzení, že jídlo se jako první servíruje ženě, označilo kolonku „ano, správné tvrzení“ 30 (37%) respondentů. Možnost „ne, nesprávné tvrzení“ zvolilo 31 (39%) respondentů. A 19 (24%) respondentů nevědělo odpověď na tuto otázku.

28 (35%) dotázaných si myslí, že tvrzení „Pokud nám upadne kousek jídla, sbíráme jej hned“ je správné. 36 (45%) respondentů si myslí, že je nesprávné a 16 (20%) lidí zvolilo odpověď „nevím“.

**Graf č. 11:** Společenská etiketa při stolování – senioři.



Zdroj: vlastní

Ze znázornění na grafu č. 11 vidíme, že z celkového počtu 80 respondentů skupiny senioři si 59 (74 %) respondentů myslí, že tvrzení „Ke stolu usedá první žena, po ní muž, děti až jako poslední“ je správné tvrzení. 18 (22%) respondentů si myslí, že toto tvrzení je nesprávné a pouze 3 (4%) dotazovaní nevědí odpověď.

U tvrzení, že jídlo se jako první servíruje ženě, označilo 75 (94%) respondentů odpověď „ano, správné tvrzení“. 5 (5%) respondentů si myslí, že to není správné tvrzení. Odpověď „nevím“ nebyla označena vůbec.

17 (21 %) respondentů považuje tvrzení „Pokud nám upadne kousek jídla, sbíráme jej hned“ za správné. Jako nesprávné ho označilo 61 (76%) dotázaných. Pouze dvě osoby (3%) nevěděli odpověď.

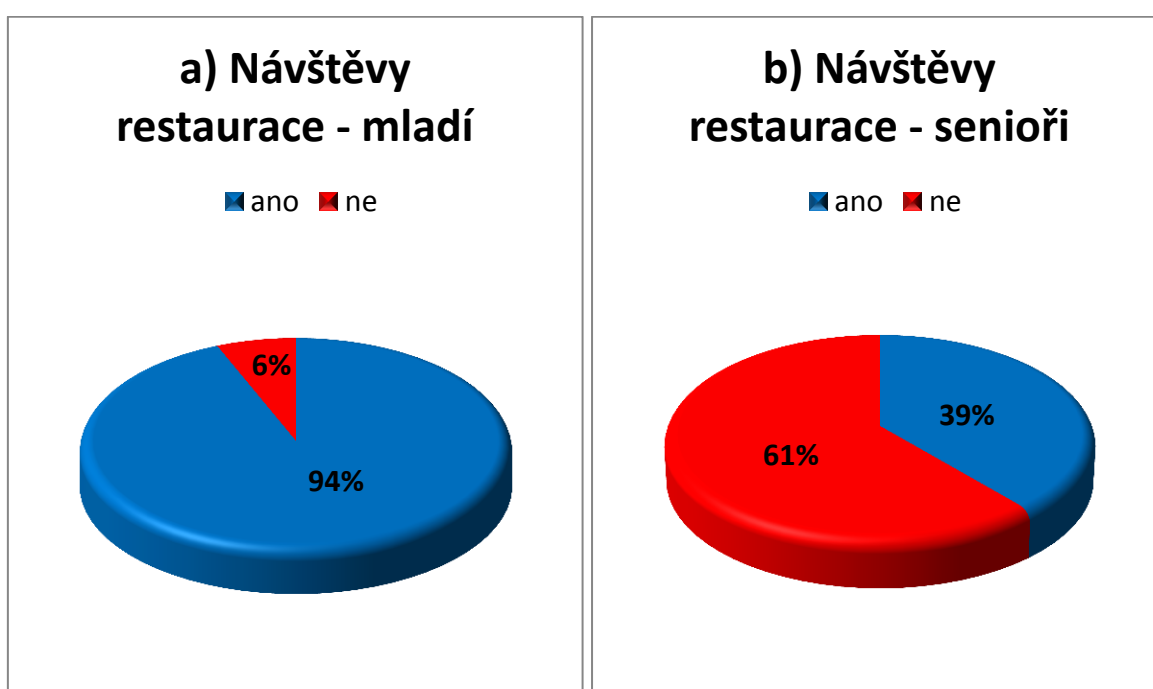
**Otázka č. 7 – Stravujete se někdy v restauraci?**

**Tabulka č. 12:** Stravování v restauraci.

odpověď	MLADÍ		SENIOŘI	
	absolutní četnost	relativní četnost	absolutní četnost	relativní četnost
ano	75	94%	31	39%
ne	5	6%	49	61%
<b>celkem</b>	80	100%	80	100%

Zdroj: vlastní

**Graf č. 12 a) a b):** Návštěvy restaurace – a) mladí, b) senioři.



Zdroj: vlastní

U této otázky respondenti museli zvolit jedno z nabízených odpovědí. Pokud na tuto otázku odpověděli ano, pokračovali dále otázkou číslo 11.1. V případě, že odpověděli „ne“, pokračovali otázkou číslo 12.

Z uvedených grafů č. 12 a) a b) je vidět, že z celkového počtu 80 respondentů mladší věkové kategorie, se do restaurace chodí stravovat 75 (94%) respondentů. Pouhých 5 (6%) respondentů restauraci nenavštěvuje. U respondentů starší věkové skupiny se k navštěvování restaurace přihlásilo 31 (39%) respondentů. Naopak 49 (61%) dotazovaných se do restaurace stravovat nechodí.

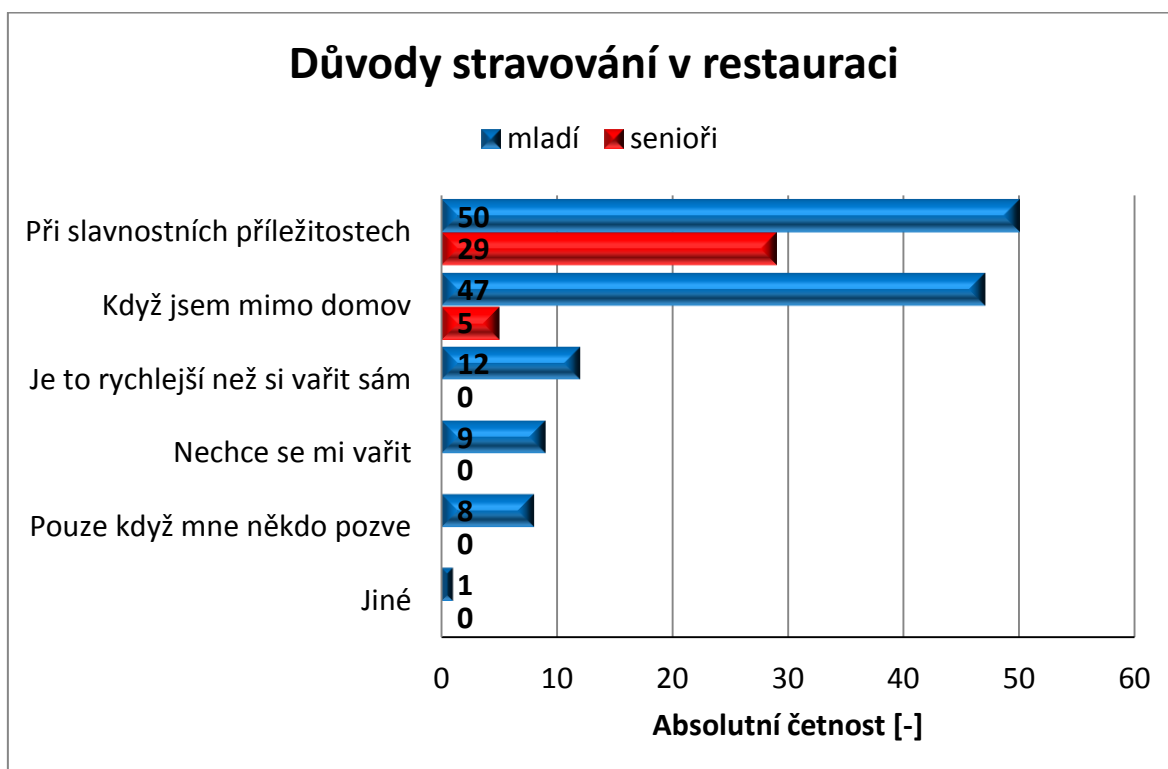
**Otázka č. 7.1 – Z jakého důvodu se stravujete v restauraci?**

**Tabulka č. 13:** Důvody stravování se v restauraci.

odpověď	MLADÍ		SENIOŘI	
	absolutní četnost	relativní četnost	absolutní četnost	relativní četnost
nechce se mi vařit	9	7%	0	0%
je to rychlejší, než si vařit	12	10%	0	0%
když jsem mimo domov	47	37%	5	15%
pouze když mě někdo pozve	8	6%	0	0%
při slavnostních příležitostech	50	39%	29	85%
jiné	1	1%	0	0%
<b>celkem</b>	<b>127</b>	<b>100%</b>	<b>34</b>	<b>100%</b>

Zdroj: vlastní

**Graf č. 13:** Důvody stravování v restauraci.



Zdroj: vlastní

U této otázky musel respondent zvolit alespoň jednu z nabízených možností nebo napsat svoji vlastní

Ze znázornění na grafu č. 13 vidíme, že nejčastěji lidé mladší věkové kategorie navštěvují restauraci při slavnostních příležitostech, tuto možnost respondenti zvolili v 50 (39%) případech. Druhou nejčastější situací, kdy se lidé stravují v restauraci, je situace, kdy se nacházejí mimo domov, tuto možnost zvolili 47krát (37%). 12krát (10%) byla označena kolonka, že je to rychlejší než si vařit. V 9 (7%) případech dotazovaní využili volby „nechce se mi vařit“. 8 krát (6%) respondenti zvolili „pouze když mě někdo pozve“. Jednou (1%) byla vyznačena možnost „jiné“ ve vlastní odpovědi pak respondent uvedl, že do restaurace chodí, když si chce udělat radost.

Senioři nejčastěji navštěvují restauraci při slavnostní příležitosti, tuto možnost označili ve 29 případech (85%). 5krát (15%) si vybrali kolonku „když jsem mimo domov“. Ostatních odpovědí dotazovaní nevyužili.

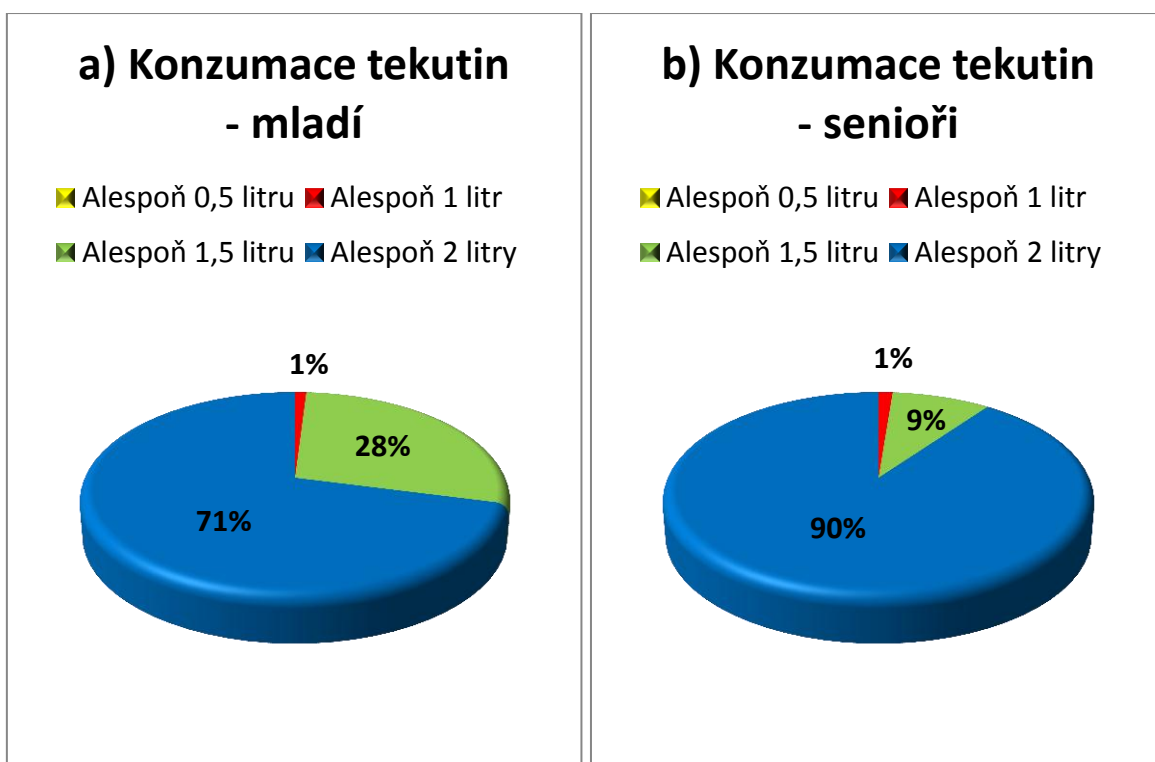
**Otázka č. 8** – Kolik by měl člověk průměrně vypít tekutin za den?

**Tabulka č. 14:** Konzumace tekutin.

odpověď	MLADÍ		SENIOŘI	
	absolutní četnost	relativní četnost	absolutní četnost	relativní četnost
alespoň 0,5 litru	0	0%	0	0%
alespoň 1 litr	1	1%	1	1%
alespoň 1,5 litru	22	28%	7	9%
alespoň 2 litry	57	71%	72	90%
<b>celkem</b>	80	100%	80	100%

Zdroj: vlastní

**Graf č. 14 a) a b):** Konzumace tekutin – a) mladí, b) senioři.



Zdroj: vlastní

Z uvedených grafů č. 14 a) a b) vyplývá, že nejčastější odpovědí na tuto otázku, u respondentů mladší věkové skupiny, byla odpověď „alespoň 2 litry“, zvolilo ji 57 (71%) respondentů. 22 (28%) respondentů označilo jako správnou odpověď „alespoň 1,5 litru“. Jeden respondent (1%) si myslí, že bychom měli za den vypít alespoň 1 litr

tekutin. Odpověď „alespoň 0,5“ litru neoznačil nikdo. U starší věkové kategorie byla nejčastější odpovědí také odpověď „alespoň 2 litry“, zvolilo ji 72 (90%) respondentů. Jako druhá nejčastější odpověď se vyskytovala „alespoň 1,5 litru“, tu označilo 7 (9%) dotazovaných. Alespoň 1 litr považuje za správnou odpověď jeden (1%) z odpovídajících. Odpověď „alespoň 0,5 litru“ neoznačil nikdo.

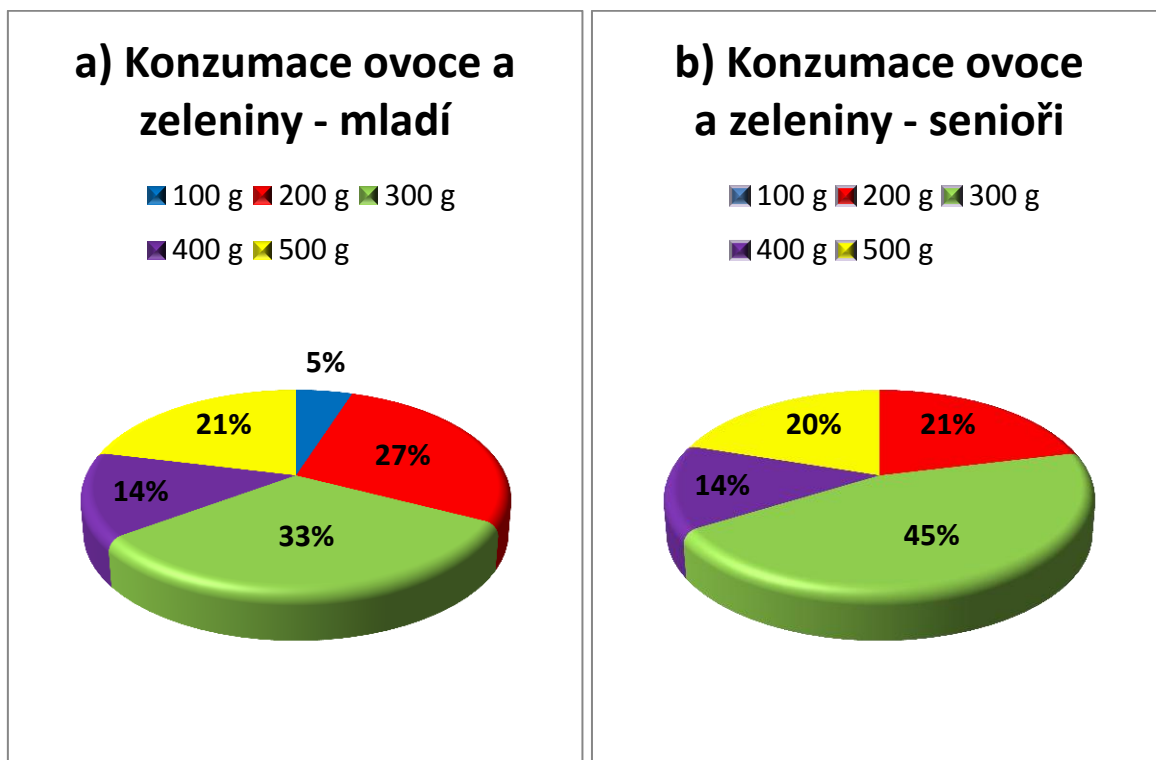
**Otázka č. 9** – Jaké množství zeleniny a ovoce by měl člověk za den zkonsumovat?

**Tabulka č. 15:** Konzumace ovoce a zeleniny.

odpověď	MLADÍ		SENIOŘI	
	absolutní četnost	relativní četnost	absolutní četnost	relativní četnost
100g	4	5%	0	0%
200g	22	28%	17	21%
300g	26	32%	36	45%
400g	11	14%	11	14%
500g	17	21%	16	20%
<b>celkem</b>	80	100%	80	100%

Zdroj: vlastní

**Graf č. 15 a) a b):** Konzumace ovoce a zeleniny – a) mladí, b) senioři.



Zdroj: vlastní

Z uvedených grafů č. 15 a) a b) vyplývá, že z celkového počtu 80 respondentů ze skupiny „mladí“, označilo nejvíce respondentů odpověď „300g“ a to přesně 26 (32%). Jako druhá nejčastější odpověď se jeví 200 g, tu zvolilo 22 respondentů, tj. 28 %. Možnost „500“ g označilo 17 (21%) dotazovaných. 400 g zvolilo 11 (14%) respondentů. Nejméně často byla označena odpověď „100g“ a to pouze 4krát (5%). U respondentů starší věkové



kategorie, byla nejčastější odpovědí „300 g“, zvolilo ji 36 (45%) respondentů. 17 (21%) respondentů označilo jako správnou variantu „200 g“. 16 (20%) seniorů si myslí, že bychom denně měli zkonzumovat 500 g zeleniny a ovoce. Odpověď „400 g“ zvolilo jako svou 11 (14%) dotázaných. Nikdo z odpovídajících se nerozhodl pro 100 g.

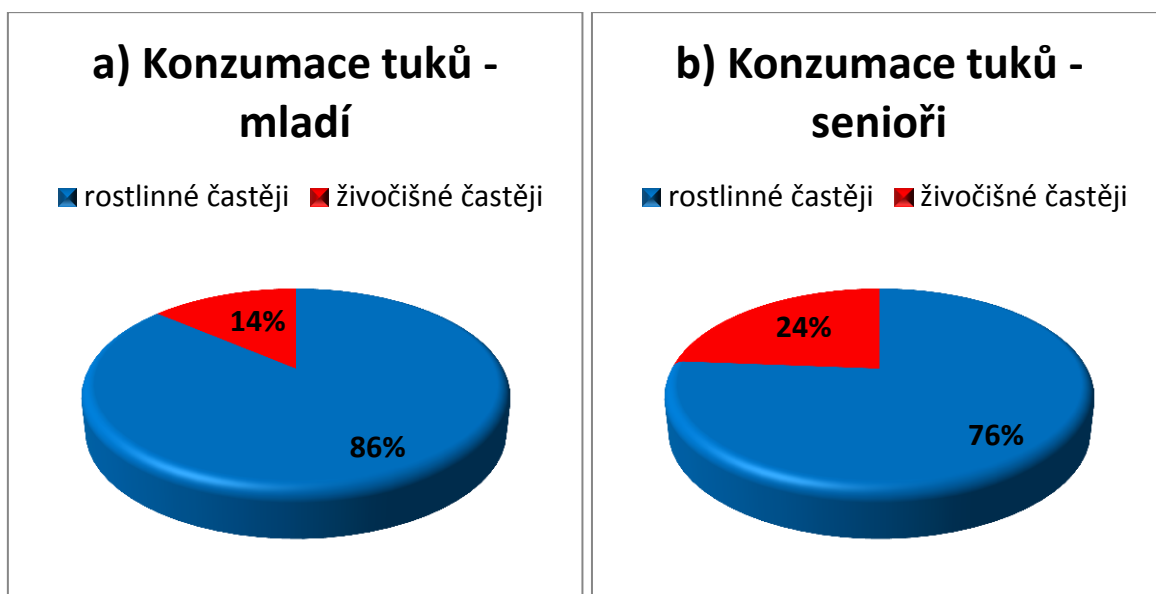
**Otázka č. 10** – Zaškrtněte správnou odpověď.

**Tabulka č. 16:** Konzumace tuků.

odpověď	MLADÍ		SENIŘI	
	absolutní četnost	relativní četnost	absolutní četnost	relativní četnost
Živočišné tuky bychom měli do stravy zařazovat častěji než rostlinné	69	86%	19	24%
Rostlinné tuky bychom měli do stravy zařazovat častěji než živočišné	11	14%	61	76%
<b>celkem</b>	80	100%	80	100%

Zdroj: vlastní

**Graf č. 16 a) a b):** Konzumace tuků – a) mladí, b) senioři.



Zdroj: vlastní

Z grafů (viz Graf č. 16 a) a b)) je vidět, že z celkového počtu 80 respondentů kategorie „mladí“, si 69 respondentů (86 %) myslí, že bychom měli častěji zařazovat rostlinné tuky do stravy než živočišné. 11 (14%) respondentů si myslí opak a označilo odpověď „živočišné tuky bychom měli do stravy zařazovat častěji než rostlinné“. Ve starší věkové kategorii označilo 61 (76%) osob jako správnou odpověď, že bychom měli do svého jídelníčku častěji zařazovat rostlinné tuky. 19 respondentů (24%) označilo odpověď opačnou.

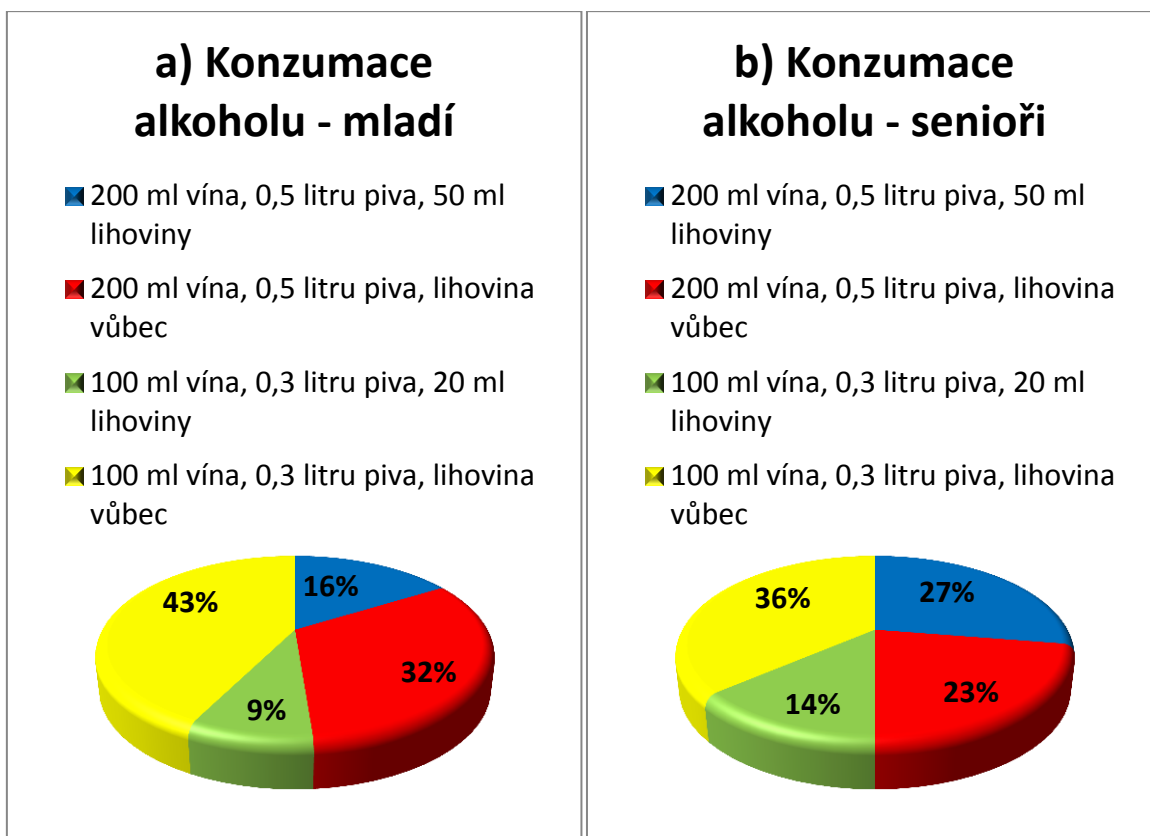
**Otázka č. 11** – Kolik může člověk za den vypít alkoholu, aby neškodil svému zdraví?

**Tabulka č. 17:** Konzumace alkoholu.

odpověď	MLADÍ		SENIOŘI	
	absolutní četnost	relativní četnost	absolutní četnost	relativní četnost
200 ml vína, 0,5 litru piva, 50 ml lihoviny	13	16%	22	27%
200 ml vína, 0,5 litru piva, lihovina vůbec	26	32%	18	23%
100 ml vína, 0,3 litru piva, 20 ml lihoviny	7	9%	11	14%
100 ml vína, 0,3 litru piva, lihovina vůbec	34	43%	29	36%
<b>celkem</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

Zdroj: vlastní

**Graf č. 17 a) a b):** Konzumace alkoholu – a) mladí, b) senioři.



Zdroj: vlastní

Na grafech (viz Graf č. 17 a) a b)) vidíme, že nejvíce respondentů v mladší věkové skupině, a to 34 (43%) si myslí, že bychom za den měli konzumovat maximálně 100 ml vína, 0,3 litru piva a lihovinu vůbec. 26 (32%) respondentů označilo za správnou odpověď „200 ml vína, 0,5 litru piva a lihovina vůbec“. Odpověď „200 ml vína, 0,5 litru piva a 50 ml lihoviny“ byla označena 13 (16%) respondenty. Nejméně častou odpovědí pak byla varianta 100 ml vína, 0,3 litru piva a 20 ml lihoviny, tuto možnost označilo 7 (9%) respondentů. U respondentů starší věkové kategorie se jako nejčastější odpověď vyskytovala „100 ml vína, 0,3 litru piva, lihovina vůbec“, tu si vybralo 29 (36%) respondentů. Odpověď „200 ml vína, 0,5 litru piva, 50 ml lihoviny“ označilo 22 (27%) dotazovaných. 18 (23%) respondentů si myslí, že za den můžeme vypít 200 ml vína, 0,5 litru piva a lihoviny vůbec. Nejméně častou odpovědí byla „100 ml vína, 0,3 litru piva, 20 ml lihoviny“. Tu zaškrtnulo pouze 11 (14 %) odpovídajících.

## 12 DISKUZE

Na začátku práce jsem stanovila čtyři hypotézy. Na jejich základě byl sestaven dotazník, který měl tyto hypotézy potvrdit či vyvrátit, dle výše uvedených kritérií (viz kapitola 9.1).

**Hypotéza č. 1: Předpokládám, že ve druhé polovině 20. století alespoň 50 % lidí obohacovalo svůj jídelníček kuchyní cizích států díky možnosti výjezdu do zahraničí a ochutnání tamějšího jídla.**

Tuto hypotézu jsem ověřovala otázkami č. 4, 4.2, 4.3.

### ***Otázka číslo 4***

#### *Senioři*

- 37 (46%) seniorů vaří jídla pocházející z kuchyně jiných států

#### *Mladí*

- 68 (85%) mladých vaří jídla pocházející z kuchyně jiných států

### ***Otázka číslo 4.1***

#### *Senioři*

- 2 (5%, 3% absolutně) seniorů začalo obohacovat svůj jídelníček v období 1981 - 1990

- 35 (95%, 44% absolutně) seniorů začalo obohacovat svůj jídelníček v období 1991 - 2000

#### *Mladí*

- 68 (100%, 85% absolutně) mladých začalo svůj jídelníček obohacovat v období 1990 – 2000

## ***Otázka číslo 4.2***

### *Senioři*

- 9 (24%, 11% absolutně) seniorů obohacuje svůj jídelníček díky návštěvě zahraničí a ochutnání tamějšího jídla

### *Mladí*

- 9 (13%, 11% absolutně) mladých obohacuje svůj jídelníček díky návštěvě zahraničí a ochutnání tamějšího jídla

**Stanovená hypotéza se nepotvrdila.** Nebylo splněno druhé kritérium.

Předpoklad pro hypotézu vycházel z myšlenky, že lidé potřebují nějaký důvod pro to, aby zkusili vařit jídla z cizích zemí. A bývá zvykem, že když jedeme na dovolenou, chceme poznat místní kulturu a k té neodmyslitelně patří i jídlo. Pokud nám jídlo chutnalo a v zemi se nám líbilo, snažíme si příjemné zážitky připomínat alespoň snahou o napodobení tamější kuchyně. Výsledky však ukázaly, že mé předpoklady byly mylné. Nejvíce respondentů v obou věkových kategoriích odpovědělo, že vaří jídla jiných kuchyní pro zpestření svého jídelníčku. U respondentů mladší věkové kategorii moji očekávanou odpověď předčilo i přesvědčení, že jiné kuchyně jsou zdravější než česká. Velmi uznávaný český šéfkuchař Zdeněk Polreich nedávno prohlásil, že si myslí, že česká kuchyně vymře. „*Ve světě je mnoho regionálních kuchyní, které jsou mnohem lepší, zajímavější i zdravější.*“ (27) Možná tento názor s panem Polreichem sdílí více lidí, hlavně mladší generace. V této věkové skupině celých 85 % lidí obohacuje svůj jídelníček o jídla cizích kuchyní.

**Hypotéza č. 2: *Domnívám se, že v první polovině 20. století bylo stolování a stravovací zvyklosti významnějším společenským jevem než ve 2. polovině 20. století.***

Tuto hypotézu jsem ověřovala otázkami číslo 5, 6, 7, 8.

## ***Otázka číslo 5***

### *Senioři*

- 35 (44%) seniorů odpovědělo, že se vždy u hlavního jídla schází celá rodina

*Mladí*

- 7 (9%) mladých odpovědělo, že se vždy u hlavního jídla schází celá rodina

### **Otázka číslo 6**

*Senioři*

- 47 (59%) seniorů dbá na to, aby se u hlavního jídla scházeli vždy ve stejný čas

*Mladí*

- 1 (1%) mladý dbá na to, aby se u hlavního jídla scházeli vždy ve stejný čas

### **Otázka číslo 7**

*Senioři*

- v 11 (12%) případech je pro seniory důležité pouze, aby se najedli

*Mladí*

- ve 49 (53%) případech je pro mladé důležité pouze, aby se najedli

### **Otázka číslo 8**

*Senioři*

- 59 (74%) seniorů odpovědělo správně, že tvrzení, že ke stolu usedá první žena, po ní muž, děti až nakonec, je správné

- 75 (94%) seniorů odpovědělo správně, že tvrzení, že jídlo se servíruje jako první ženě, je správné

- 61 (76%) seniorů odpovědělo správně, že tvrzení pokud nám upadne kousek jídla, sbíráme jej hned, není správné

*Mladí*

- 15 (19%) mladých odpovědělo správně, že tvrzení, že ke stolu usedá první žena, po ní muž, děti až nakonec, je správné

- 30 (37%) seniorů odpovědělo správně, že tvrzení, že jídlo se servíruje jako první ženě, je správné

- 36 (45%) mladých odpovědělo správně, že tvrzení pokud nám upadne kousek jídla, sbíráme jej hned, není správné

**Hypotéza byla potvrzena.** Byla splněna všechna kritéria.

*„V procesu modernizace se jídlo stalo méně významným aktem, jenž je tak zprofanován, že se zdá směšné jej v každodenním životě sdílet s druhým. Člověk jídlo často redukuje na stejný úkon jako čištění zubů. Tím se stal svět triviálnějším, neboť se ztratou „stolu“ pro společné jídlo ztratili jsme i pocit pospolitosti a určitou náhradu za anonymní bytí.“* (1, s. 18) Tento odstavec pro mne byl inspirací při tvorbě druhé hypotézy. Ze svých vlastních zkušeností mám pocit, že v dnešní době se pro akt stolování mezi lidmi nenachází dostatek času. Kolikrát člověk jí za chůze nebo si rychle uvaří instantní nudle a sní je u počítače, zatímco vytváří powerpointovou prezentaci na druhý den do práce. Ani o víkendech není společný nedělní oběd standardem. Přitom dříve byl nedělní oběd slavnostní událostí, spojený s mnoha rituály, kdy se každý člen rodiny oblékl do svátečního oblečení. Z výzkumu vidíme, že pro většinu seniorů stále zůstává nedělní oběd sváteční záležitostí. Je pro ně důležité dodržet typický sled chodů nebo ustálené rozsazení strážníků kolem stolu. Naproti tomu mladí nejvíce kladou důraz na to, aby se „pouze“ najedli.

**Hypotéza č. 3: Domnívám se, že více než 50 % osob narozených v 1. polovině 20. století, se nechodí stravovat do restaurace vůbec nebo ne ze své vlastní iniciativy.**

Tuto hypotézu jsem zkoumala otázkami číslo 9 a 9.1. Otázka číslo 9 byla filtrační, sloužila k oddělení osob, které se do restaurace nechodí stravovat vůbec. Pokud na tuto otázku respondent odpověděl ano, byl navigován na otázku číslo 9.1, které zkoumala důvody stravování v restauraci.

### ***Otázka číslo 9***

#### *Senioři*

- 49 (61%) seniorů se vůbec nestravuje v restauraci

- 31 (39%) seniorů se stravuje v restauraci



### ***Otázka číslo 9.1***

#### *Senioři*

- ve 29 (85%, 36% absolutně) případech se senioři stravují v restauraci pouze při slavnostních příležitostech

**Hypotéza byla potvrzena.** Byla splněna stanovená kritéria.

Tato hypotéza vycházela z mých rozhovorů se seniory. Málokterý senior totiž navštěvuje restauraci při jiné příležitosti, než když se jedná o oslavu. Pro ně samotné je restaurační prostředí nepřírozené až nepříjemné. A každá správná hospodyňka přece dokáže pohostit jakkoli početnou rodinu sama. Hypotéza se mi potvrdila hned v první otázce vztahující se k této hypotéze, 61 % seniorů nenavštěvuje restauraci vůbec. U seniorů, kteří tak činí (36% absolutně), výrazně převažuje důvod slavnostních příležitostí.

**Hypotéza č. 4: *Předpokládám, že lidé narození ve 2. polovině 20. století jsou lépe informováni o výživových doporučeních.***

Tuto hypotézu jsem ověřovala otázkami číslo 10, 11, 12, 13.

### ***Otázka číslo 10***

#### *Senioři*

- 72 (90%) seniorů odpovědělo správně, že denně bychom měli vypít alespoň 2 litry tekutiny

#### *Mladí*

- 57 (71%) mladých odpovědělo správně, že bychom měli vypít alespoň 2 litry tekutiny

### ***Otázka číslo 11***

#### *Senioři*

- 11 (14%) seniorů odpovědělo správně, že denně bychom měli zkonzumovat alespoň 400 g ovoce a zeleniny

*Mladí*

- 11 (14%) mladých odpovědělo správně, že denně bychom měli zkonsumovat alespoň 400 g ovoce a zeleniny

### ***Otázka číslo 12***

*Senioři*

- 61 (76%) seniorů odpovědělo správně, že bychom do svého jídelníčku měli častěji zařazovat rostlinné tuky nežli živočišné

*Mladí*

- 69 (86%) mladých odpovědělo správně, že bychom do svého jídelníčku měli častěji zařazovat rostlinné tuky nežli živočišné

### ***Otázka číslo 13***

*Senioři*

- 22 (27%) seniorů odpovědělo správně, že můžeme za den vypít 200 ml vína, 0,5 litru piva, 50 ml lihoviny, abychom ještě neškodili svému zdraví

*Mladí*

- 13 (16%) mladých seniorů odpovědělo správně, že můžeme za den vypít 200 ml vína, 0,5 litru piva, 50 ml lihoviny, abychom ještě neškodili svému zdraví

**Hypotéza nebyla potvrzena.** Bylo splněno pouze třetí kritérium.

U této hypotézy jsem vycházela z předpokladu, že ač výživová doporučení existovala již mnohem dříve, až v poslední době dochází k jejich medializaci. Domnívala jsem se tedy, že tato problematika bude bližší mladým lidem, kteří se trendy nechají více strhnout. A také zde hrál roli i fakt, že zdravý život je finančně více nákladný, a proto se o něj senioři nebudou tolik zajímat. Tato hypotéza se mi nepotvrdila. Senioři měli lepší povědomí o množství tekutin, které bychom měli za den vypít. U otázky zaměřené na konzumaci ovoce a zeleniny se odpověď odchýlila pouze o jednoho respondenta v neprospěch seniorů. U otázky zkoumající vědomosti ohledně konzumace tuků zaostali

senioři pouze o 10 %. Otázku ohledně denní spotřeby alkoholu zodpověděli lépe senioři než mladí. Možná by stálo za zvážení, zda více nezapůsobit na mladé, aby měli větší znalosti a povědomí o zdravé výživě.

Při vyhodnocování hypotéz se ukázalo, že ne všechny mé domněnky byly správné. Dvě hypotézy byly potvrzeny a dvě vyvráceny.

## ZÁVĚR

Jídlo je nezbytnou součástí života a stejně jako vše ostatní během let prochází vývojem. Tato bakalářská práce je zaměřena na studium výživy a stravování během 20. století, změn ve stravování a kultuře stolování mezi první a druhou polovinou tohoto století, a v neposlední řadě také vlivů, které se na těchto změnách podílely, v historickém kontextu.

V teoretické části jsem nejdříve vymežila pojmy výživa a stravování, které nás provázejí celou prací. Dále jsem přiblížila nejdůležitější fakta z oblasti výživy vyjmenováním nejdůležitějších živin pro lidské zdraví, popisem jejich vlastností a doporučením množství těchto látek. Také jsem charakterizovala význam jídla z hlediska sociologie a psychologie. Ve třetí kapitole se pak zabírám výživou a stravováním v první polovině 20. století a věnuji se tehdy dostupným znalostem o výživě. Dále pak popisuji přídělkový systém zavedený roku 1939 a organizaci UNRRA, a její působení na našem území. Nakonec rozebírám charakteristické rysy české kuchyně a uvádím její typická jídla.

V praktické části přináším zajímavé poznatky o odlišném vztahu mladé generace a seniorů k jídlu a kultuře stolování. Na začátku praktické části byly stanoveny čtyři hypotézy, z nichž dvě byly na základě analýzy a diskuse získaných dat potvrzeny a dvě vyvráceny. Pokud se na tyto hypotézy a jejich závěrečný status podíváme blíže, zjistíme, že postoje různých generací k výživě a stravování nejsou zcela černobílé.

Jako výstup pro praxi jsem vytvořila letáček obsahující recept, jak uvařit tradiční českou svíčkovou zdravějším způsobem (viz příloha č. 7). Mým záměrem je ukázat lidem, že i naše kuchyně může být zdravá a pozastavit tak trend upouštění od vaření domácí kuchyně, který se mezi mladými velmi rozmáhá, zejména z mylných předpokladů, že tradiční česká kuchyně je všeobecně těžká, tučná a odporuje současným dietologickým trendům. Vždyť i jídlo patří mezi naše kulturní a historická dědictví a byla by velká škoda se ho dobrovolně vzdávat.

Tato práce může sloužit jako vzdělávací materiál pro mladou generaci, která už si nepamatuje, jak těžké to měli naši předci, a že mít doma plnou lednici nejrůznějších pochutin není samozřejmost. Podle mého názoru je škoda, že se některé tradice spojené se stolováním v průběhu let vytrácejí. Příběhy, které mi senioři mnohdy vypověděli, byly

velmi zajímavé a jistě by zasluhovaly podrobnější rozpracování. Kultura stolování je totiž pevně spjata s přístupem člověka k jídlu a to, jakým způsobem právě k jídlu přistupujeme, se přímo odráží na jeho vlivu na naše zdraví. A zdraví je přece to nejdůležitější, co máme!

Během práce jsem získala mnoho zajímavých poznatků a celkově mne práce velmi obohatila. Myslím, že pro každého mladého člověka je přínosné a zajímavé nahlédnutí do minulosti a srovnání s dnešní situací.

## SEZNAM ZDROJŮ

1. DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, Věra. *Lidé a jídlo*. 1.vyd. Praha 6: ISV nakladatelství, 1999. 182 s. ISBN 80-85866-41-2.
2. PÁNEK, Jan, POKORNÝ, Jan a DOSTÁLOVÁ, Jana. *Základy výživy a výživová politika*. 1.vyd. Praha: Vysoká škola chemicko-technologická v Praze, 2002. 219 s. ISBN 80-7080-468-8.
3. ZLOCH, Zdeněk, a kol. *Kapitoly z hygieny pro bakalářské medicínské studium*. 1.vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2001. 159 s. ISBN 80-246-0269-5.
4. URBÁNEK, Libor, URBÁNKOVÁ, Pavla, a kol. *Klinická výživa v současné praxi*. 1.vyd. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2008. 104 s. ISBN 978-80-7013-473-3.
5. TUREK, Bohumil, HRUBÝ, Stanislav a ČERNÁ, Milena. *Nutriční toxikologie*. 1.vyd. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví. 1994. 123 s. ISBN 80-7013-177-2.
6. VACÍK, Jiří, BARTHOVÁ, Jana, STRAUCH, Bohuslav, SVOBODOVÁ, Miloslava a ZEMÁNEK, František. *Přehled středoškolské chemie*. 4.vyd. Praha: SPN-pedagogické nakladatelství, a.s. 1999. 368 s. ISBN 80-7235-108-7.
7. STRÁNSKÝ, Miroslav a RYŠAVÁ, Lydie. *Fyziologie a patofyziologie výživy*. 1.vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta. 2010. 182 s. ISBN 978-80-7394-241-0.
8. FRAŇKOVÁ, Slávka, DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, Věra. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. 1.vyd. Praha 1: Nakladatelství Karolinum, 2003. 256 s. ISBN 80-246-0548-1.
9. ŠPAČEK, Ladislav. *Malá kniha etikety pro celou rodinu*. 1.vyd. Praha: Mladá fronta a.s., 2010. 128 s. ISBN 978-80-204-2219-4.
10. BONNEAUOVÁ, Elisabeth. *Pravidla etikety*. 1.vyd. Praha 5: Euromedia Group, k.s. – Ikar, 2010. 224 s. ISBN 978-80-249-1390-2
11. WITT, Ute. *Správné chování u stolu*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing a.s. 2006. 132 s. ISBN 80-247-1797-2.
12. JANDA, Bohumil. *Dokonalá zdravotní věda pro praktický život*. 1.vyd. Praha: Nakladatelství SFINX, 1924. 324 s.

13. ŠIMSA, Jan. *Přírodní léčba a domácí lékař II. díl*. Praha: Nakladatelství F. Strnadel a spol.. 1386 s.
14. AMBROŽ, Adolf. *Zlatá kniha praktického lékařství domácího*. Český Těšín: Závody tiskařské a nakladatelské v Českém Těšíně. 370 s.
15. PUR, Karel. *Nový lékařský rádce*. Brno: Dům zdravotní péče v Brně. 1135 s.
16. ŠIMSA, Jan. *Přírodní léčba a domácí lékař I. díl*. Praha: Nakladatelství F. Strnadel a spol. 712 s.
17. SMITH, Robyn. 2009. The emergence of vitamins as bio-political objects during World War I. *Studies in History and Philosophy of Biological and Biomedical Sciences*, 179-189.
18. ŠTĚPEK, Jiří. *Přídělové doklady z období tzv. Protektorátu*. 1.vyd. Praha 4: Tiskárny Ministerstva vnitra. 2010. 455 s. ISBN 978-80-86466-20-0.
19. SOMMER, Karel. *UNRRA a Československo*. Opava: OPTYS, spol. s. r. o. 1993. 112 s.
20. CVRČEK, T., 2006. Seasonal anthropometric cycles in a command economy: the case of Czechoslovakia, 1946–1966. *Economics and Human Biology* 4, 317–341.
21. ULJASZEK, S.J., KOZIEL, S. 2007. Nutrition transition and dietary energy availability in Eastern Europe after the collapse of communism. *Economics and Human Biology* 5, 359–369.
22. FIALOVÁ, A. Juliana, STYBLÍKOVÁ, Květoslava. *Česká kuchyně tradiční i dnešní, sváteční i všední*. Praha: ARTIA. 1983. 232 s.
23. ORSÁKOVÁ, Štěpánka, OBŮRKOVÁ, Eva. *Ochutnejte Českou republiku*. 1.vyd. Brno: B4U Publishing s.r.o. 2010. 159 s. ISBN 978-80-87222-12-6.
24. KRÓLOVÁ, Klára. *Hygiena a výživa II*. 1.vyd. Karviná: Slezská univerzita v Opavě. 2011. 119 s. ISBN 978-80-7248-635-9.
25. SVĚTOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZACE. *Výživová doporučení CINDI*. 1.vyd. Praha: Nakladatelství České geografické společnosti s.r.o. 2000. 39 s. ISBN 80-7071-158-2.
26. MARKOVÁ, Marie. *Determinanty zdraví*. 1.vyd. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů. 2012. 54 s. ISBN 978-80-7013-545-7.

27. *HOBBY.cz* [online]. c2013, poslední revize 13.3.2013 [cit.2013-10-02]. Dostupné z:[http://hobby.idnes.cz/pohlreich-pohrbiva-svickovou-dk0-/hobby-domov.aspx?c=A130205\\_144638\\_hobby-domov\\_bma](http://hobby.idnes.cz/pohlreich-pohrbiva-svickovou-dk0-/hobby-domov.aspx?c=A130205_144638_hobby-domov_bma)



## **SEZNAM TABULEK**

*Tabulka č. 1:* Rozdělení respondentů dle pohlaví

*Tabulka č. 2:* Vaření jiné kuchyně

*Tabulka č. 3:* Jiné druhy kuchyně

*Tabulka č. 4:* Období obohacování jídelníčku

*Tabulka č. 5:* Důvody obohacování jídelníčku

*Tabulka č. 6:* Scházení se u hlavního jídla – členové rodiny

*Tabulka č. 7:* Scházení se u hlavního jídla - čas

*Tabulka č. 8:* Důležitost náležitostí stolování

*Tabulka č. 9:* Ke stolu usedá první žena, po ní muž, děti jako poslední

*Tabulka č. 10:* Jídlo se servíruje jako první ženě

*Tabulka č. 11:* Pokud nám upadne kousek jídla, sbíráme jej hned

*Tabulka č. 12:* Stravování v restauraci

*Tabulka č. 13:* Důvody stravování se v restauraci

*Tabulka č. 14:* Konzumace tekutin

*Tabulka č. 15:* Konzumace ovoce a zeleniny

*Tabulka č. 16:* Konzumace tuků

*Tabulka č. 17:* Konzumace alkoholu

## SEZNAM GRAFŮ

**Graf č. 1 a) a b):** Využitelnost dotazníků – a) mladí, b) senioři.

**Graf č. 2 a) a b):** Rozdělení respondentů dle pohlaví – a) mladí, b) senioři.

**Graf č. 3 a) a b):** Vaření jiné kuchyně – a) mladí, b) senioři.

**Graf č. 4:** Jiné druhy kuchyně.

**Graf č. 5 a) a b):** Období obohacování jídelníčku – a) mladí, b) senioři.

**Graf č. 6 a) a b):** Důvody obohacování jídelníčku – a) mladí, b) senioři.

**Graf č. 7 a) a b):** Scházení se u jídla – členové rodiny – a) mladí, b) senioři.

**Graf č. 8 a) a b):** Scházení se u jídla – čas – a) mladí, b) senioři.

**Graf č. 9:** Důležité položky při stolování – mladí.

**Graf č. 10:** Společenská etiketa při stolování – mladí.

**Graf č. 11:** Společenská etiketa při stolování – senioři.

**Graf č. 12 a) a b):** Návštěvy restaurace – a) mladí, b) senioři.

**Graf č. 13:** Důvody stravování v restauraci.

**Graf č. 14 a) a b):** Konzumace tekutin – a) mladí, b) senioři.

**Graf č. 15 a) a b):** Konzumace ovoce a zeleniny – a) mladí, b) senioři.

**Graf č. 16 a) a b):** Konzumace tuků – a) mladí, b) senioři.

**Graf č. 17 a) a b):** Konzumace alkoholu – a) mladí, b) senioři.

## **SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK**

tzv. - takzvaný

aj. - a jiné

např. – například

atd. – a tak dále

mg - miligram

g - gram

kg- kilogram

Kčs – československých korun

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č. 1 - Seznam aminokyselin

Příloha č. 2 – Přídělové lísky na jídlo

Příloha č. 3 – Organizace UNRRA

Příloha č. 4 – Czech Specials

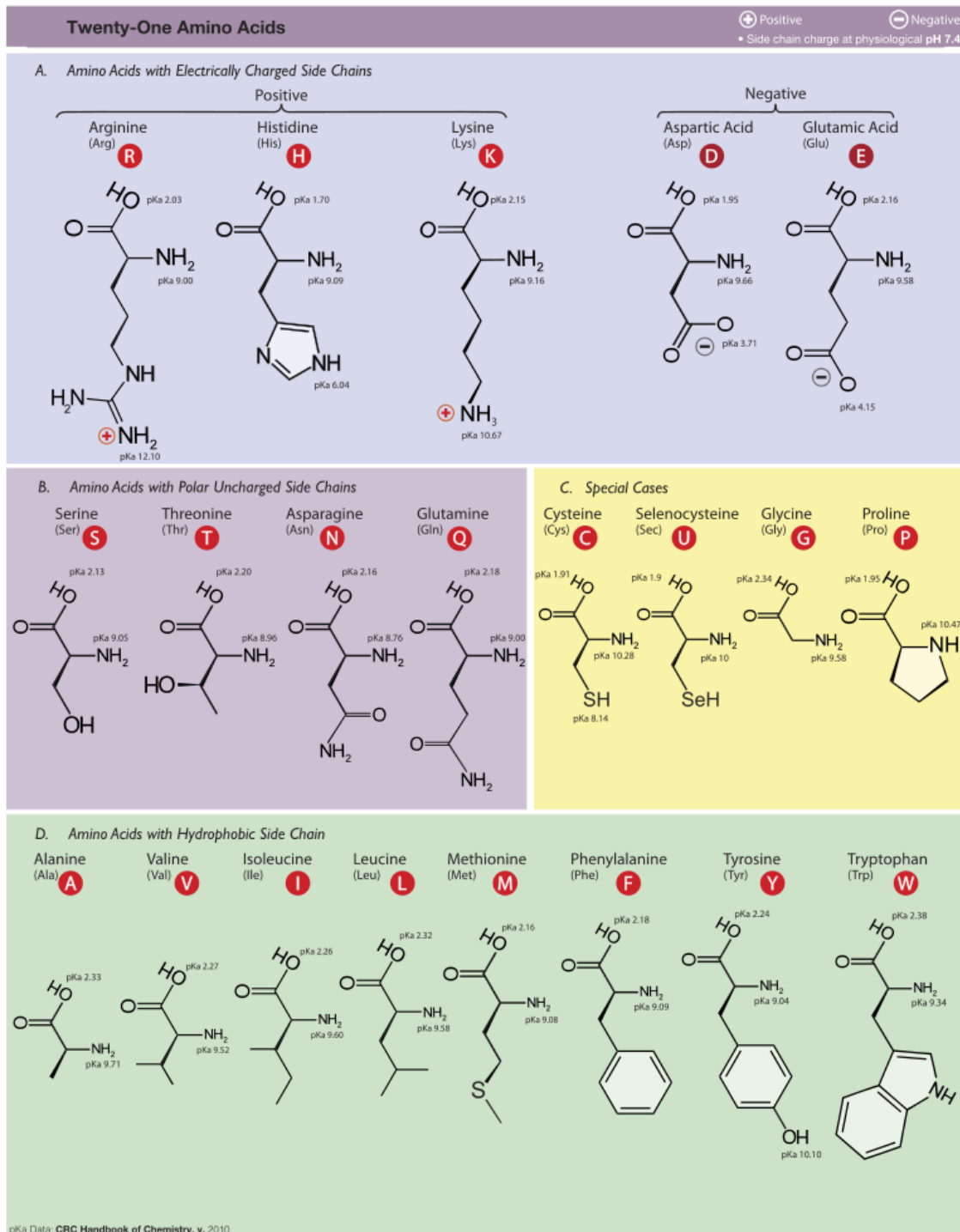
Příloha č. 5 – Výživová pyramida

Příloha č. 6 – Dotazník

Příloha č. 7 – Výstup pro praxi

# PŘÍLOHY

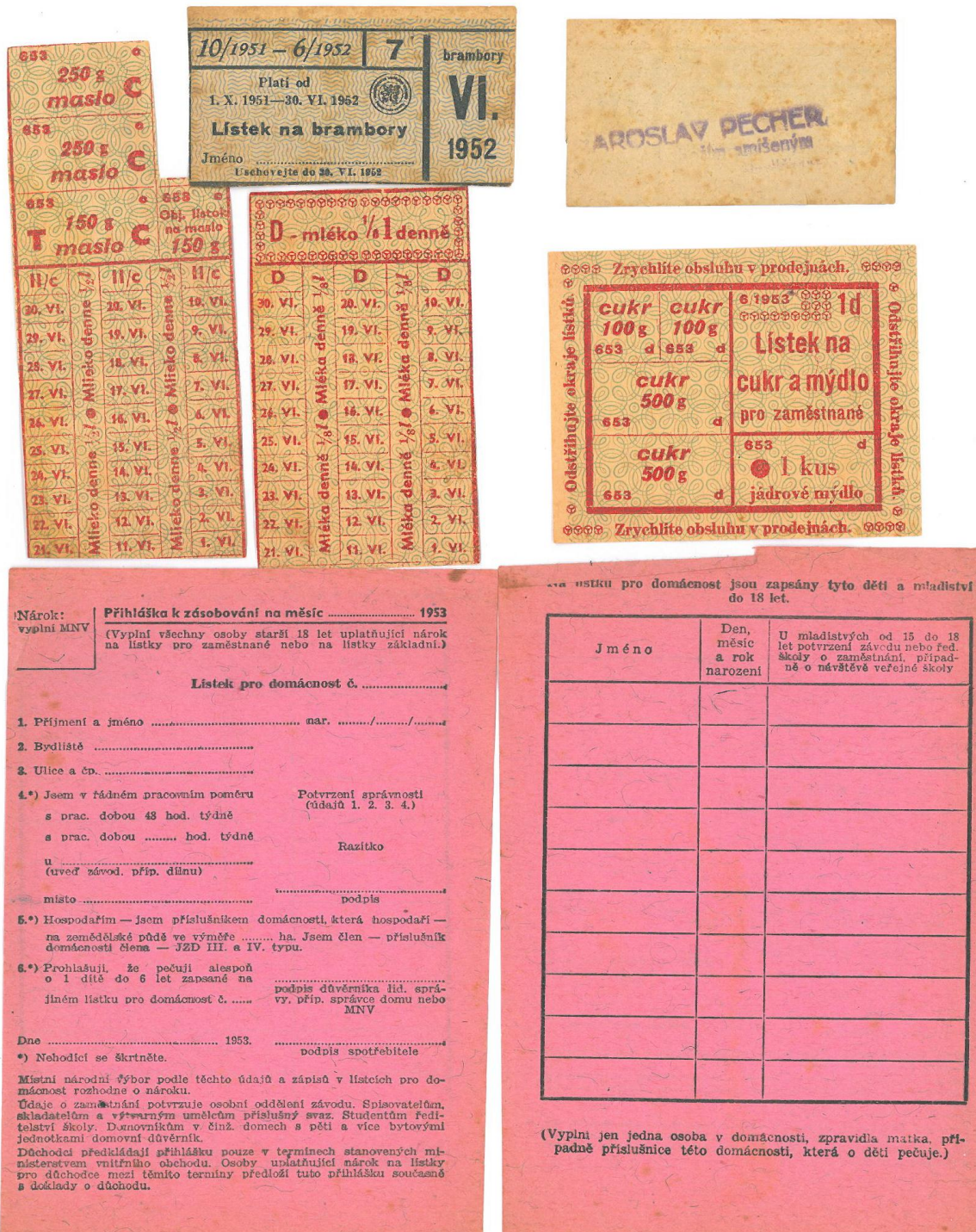
## Příloha č. 1



Zdroj: ŠÍPEK, Antonín. *Genetika-biologie* [online]. c2008 - 2013, cit. [2013-3-20].

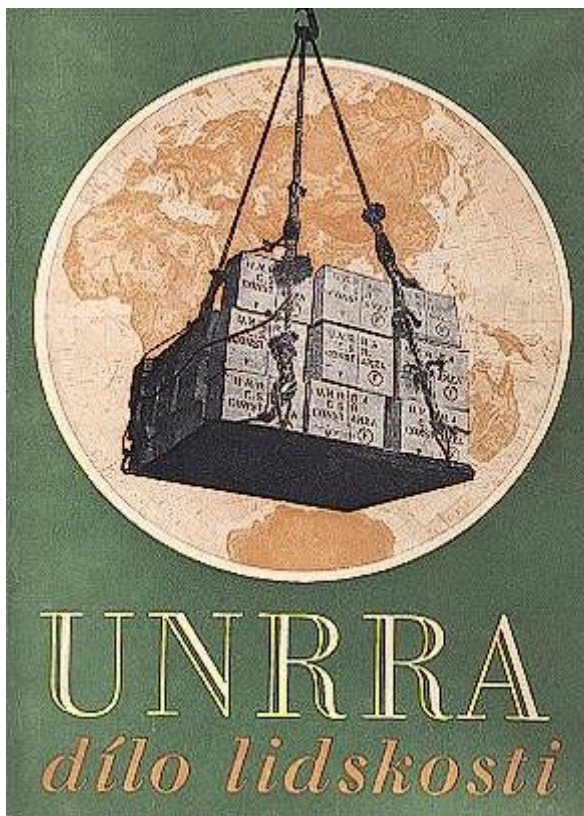
Dostupné z: < <http://www.genetika-biologie.cz/aminokyseliny>.

Příloha č. 2



Zdroj: vlastní

### Příloha č. 3



Zdroj: Český svaz bojovníků za svobodu [online]. c2011, poslední revize 28.3.2012 [cit. 2013-3-20]. Dostupné z: <<http://zasvobodu-plz.cz/unrra/vysunra.html>>.

#### Příloha č. 4



Zdroj: *Czech Specials* [online]. c2009-2013, [cit. 2013-3-20]. Dostupné z: <http://www.czechspecials.cz/>.

#### Příloha č. 5



Zdroj: *Poradna pro výživu* [online]. c2007, [cit.2013-3-20]. Dostupné z: <http://cojist.cz/wp-content/pyramida.jpg>



## **Příloha č. 6**

Dobrý den,

jmenuji se Klára Šáchová a jsem studentkou na Západočeské Univerzitě v Plzni, obor Ochrana veřejného zdraví. Tento dotazník bude sloužit jako materiál k vypracování mé bakalářské práce na téma Výživa a stravování v první a druhé polovině 20. století. Prosím o, co nejpřesnější vyplnění.

Děkuji Vám za Váš čas věnovaný vyplnění dotazníku.

### **Část první**

#### **A. Jaké je Vaše občanství?**

- české
- jiné

#### **B. Jaký je Váš rok narození?**

- do roku 1940
- od roku 1950 – 1990
- jiné

### **Část druhá**

#### **1. Jaké je Vaše pohlaví?**

- žena
- muž

#### **2. Vaříte doma i jinou než pouze českou kuchyni?**

- ne -> pokračujte otázkou 3
- ano -> pokračujte otázkou 2.1

##### **2.1. Jakou jinou kuchyni vaříte?**

- Italskou
- Francouzskou
- Rakouskou/německou
- Španělskou
- Indickou
- Asijskou
- Mexickou
- Jiná.....

**2.2. Kdy jste začal/a obohacovat svůj jídelníček o jídla z cizích kuchyní?**

- 1901 – 1950
- 1951 – 1960
- 1961 – 1970
- 1971 – 1980
- 1981 – 1990
- 1991 – 200

**2.3 Uved'te důvod, proč jste začal/a obohacovat jídelníček o jídla z cizí kuchyně.**

- návštěva zahraničí a ochutnání tamějšího jídla
- je zdravější než česká jídla
- snaha o zpestření jídelníčku
- zdravotní důvody (př. bezlepková dieta)
- jiné.....

**3. Scházíte se u hlavního jídla (př. nedělní oběd) celá rodina?**

- ano, vždy se scházíme všichni, velice na to dbáme
- ano, scházíme se všichni, pokud však někdo chybí, není to problém
- ne, jíme, jak to každému časově vyjde

**4. Scházíte se k hlavnímu jídlu (př. nedělní oběd) v danou určitou hodinu?**

- ano, scházíme se pokaždé ve stejný čas, velice na to dbáme
- ano, scházíme se pokaždé ve stejný čas, pokud se však někdo opozdí, není to problém
- ne, scházíme se různě

**5. Které položky jsou pro Vás důležité u stolování?**

- slušné oblečení
- precizně připravená tabule
- typický sled chodů (př. vždy musí být polévka, hlavní chod, káva a dezert)
- ustálené rozsazení strážníků
- hlava rodiny vždy v čele stolu
- žádné, prostě se chci najíst
- jiné.....

**6. Zaškrtněte ano / ne podle správnosti tvrzení.**

- ke stolu usedá první žena, po ní muž, děti až nakonec

- |                          |   |                       |       |
|--------------------------|---|-----------------------|-------|
|                          | ano, správné tvrzení                            | ne, nesprávné tvrzení | nevím |
| <input type="checkbox"/> | jídlo se servíruje jako první ženě              |                       |       |
|                          | ano, správné tvrzení                            | ne, nesprávné tvrzení | nevím |
| <input type="checkbox"/> | pokud nám upadne kousek jídla, sbíráme jej hned |                       |       |
|                          | ano, správné tvrzení                            | ne, nesprávné tvrzení | nevím |

**7. Stravujete se někdy v restauraci?**

- ne -> pokračujte na otázku č. 8
- ano -> pokračujte na otázku č. 7.1

**7.1 Z jakého důvodu se stravujete v restauraci?**

- nechce se mi vařit
- je to rychlejší, než si vařit
- když jsem mimo domov
- pouze když mě někdo pozve
- při slavnostních příležitostech
- jiné.....

**8. Kolik by měl člověk průměrně vypít tekutin za den?**

- alespoň 0,5 litru
- alespoň 1 litr
- alespoň 1,5 litru
- alespoň 2 litry

**9. Jaké množství zeleniny a ovoce by měl člověk za den zkonsumovat?**

- 100 g
- 200 g
- 300 g
- 400 g
- 500 g

**10. Zaškrtněte správnou odpověď.**

- živočišné tuky bychom do stravy měli zařazovat častěji než rostlinné tuky
- rostlinné tuky bychom měli do stravy zařazovat častěji než živočišné

**11. Kolik může člověk za den vypít alkoholu, aby neškodil svému zdraví?**

- 200 ml vína, 0,5 litru piva, 50 ml lihoviny
- 200 ml vína, 0,5 litru piva, lihovina vůbec
- 100 ml vína, 0,3 litru piva, 20 ml lihoviny
- 100 ml vína, 0,3 litru piva, lihovina vůbec

DĚKUJI Vám za Váš čas věnovaný vyplnění dotazníku ☺

**Příloha č. 7**



# SVÍČKOVÁ ZDRAVĚ

## INGREDIENCE:

- 500 g hovězího masa (nejlépe svíčkové)
- 2 lžičky oleje, ocet
- 1 cibule, 1 mrkev, 1 petržel, ¼ celeru
- 1 litr zeleninového vývaru
- Bobkový list, nové koření, pepř, sůl
- Stevie (na oslazení)
- 150 g bílého jogurtu
- 6 celozrnných rohlíčků
- 150 ml polotučného mléka
- 2 vejce



## PŘÍPRAVA:

Na oleji orestujeme cibuli, podlijeme vodou, přidáme na kostičky nakrájenou nebo nakrájenou mrkev, petržel a celer a chvíli vaříme, až vznikne základ zeleninového vývaru. Do něj pak vložíme hovězí maso, které jsme si předpekli na suchu na teflonu. Přidáme bobkový list, nové koření a pepř. Po uvaření vyndáme maso i koření a omáčku rozmixujeme. Vmícháme bílý jogurt. K dochucení můžeme použít sůl, stéviu a ocet. Tvrdé celozrnné rohlíčky nakrájíme na kostičky a namočíme do mléka. Pak z rohlíčků vymačkáme mléko, přidáme žloutky a vyšlehaný sníh z bílků. Těsto necháme půl hodiny v lednici. Vytvaruje koule o něco menší než tenisový míček a vaříme v páře asi 15 minut.

Zdroj č.1: *Celostnimediceina.cz* [online]. c2004, [cit. 2013-3-26]. Dostupné z:

<http://www.celostnimediceina.cz/hovezi-svickova-s-celozrnnym-knedlikem.htm>

Zdroj č.2: *FotkyFoto* [online]. [cit. 2013-3-26]. Dostupné z: [http://fotky-](http://fotky-foto.cz/fotobanka/obezni-hubena-samice-silueta-bocni-pohled(36859361)/)

[foto.cz/fotobanka/obezni-hubena-samice-silueta-bocni-pohled\(36859361\)/](http://fotky-foto.cz/fotobanka/obezni-hubena-samice-silueta-bocni-pohled(36859361)/)

Zdroj č.3: *GoesHealth.cz* [online]. c2005-2012, [cit. 2013-3-26]. Dostupné z:

<http://goeshealth.com/body-health/recipe-healthy-fit-body.html/attachment/healthy-foods-2>

Zdroj č.4: *My health and beauty store* [online]. c2003, [cit. 2013-3-26]. Dostupné z:

<http://www.healthandbeautyinfogroup.com/the-healthy-diet-manifesto/>

Zdroj č.5: *Athlean-x* [online]. [cit. 2013-3-26]. Dostupné z: [http://athleanx.com/wp-](http://athleanx.com/wp-content/uploads/2012/12/weightloss1.jpg)

[content/uploads/2012/12/weightloss1.jpg](http://athleanx.com/wp-content/uploads/2012/12/weightloss1.jpg)