

# **Vliv rodinného zázemí na stravovací návyky a životní styl studentů vysokých škol Zlínského kraje**

Petra Janáková

---

Bakalářská práce 2012



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií  
Ústav pedagogických věd  
akademický rok: 2011/2012

## **ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Petra JANÁKOVÁ**  
Osobní číslo: **H09358**  
Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Vliv rodinného zázemí na stravovací návyky a životní styl studentů vysokých škol Zlínského kraje**

Zásady pro vypracování:

**Zpracování rešerše a studium odborné literatury.**  
**Vymezení pojmů a teoretických východisek ze studované oblasti.**  
**Příprava metodiky výzkumné části.**  
**Realizace výzkumu.**  
**Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.**  
**Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.**

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu. Základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.**

**KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.**

**MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ et al. Výchova ke zdraví. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.**

**MLČÁK, Zdeněk. Psychologie zdraví a nemoci. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2011. ISBN 978-80-7368-951-3.**

**PAYNE, Jan et al. Kvalita života a zdraví. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-657-0.**

**VÍTEK, Libor. Jak ovlivnit nadváhu a obezitu. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2247-4.**

Vedoucí bakalářské práce:

**PhDr. Hana Včelařová**

Ústav pedagogických věd

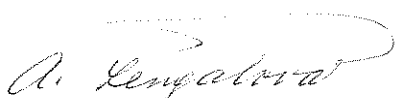
Datum zadání bakalářské práce:

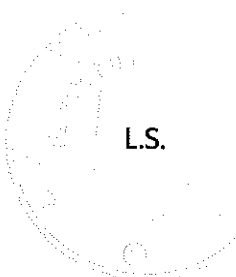
**30. listopadu 2011**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**4. května 2012**

Ve Zlíně dne 12. ledna 2012

  
doc. Ing. Aněžka Lengálová, Ph.D.  
děkanka



  
Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.  
ředitel ústavu

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně ..... 3.5.2012

..... Janáková

*1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:*

*(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.*

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zabývá tématem stravování a životního stylu vysokoškolských studentů. Práce je rozdělena na teoretickou a empirickou část. Teoretická část pojednává o jednotlivých složkách potravy, o životním stylu, zdravém životním stylu a vlivu rodiny na životní styl. V empirické části jsou interpretovány výsledky realizovaného výzkumu, který byl zaměřený na zmapování rozdílů ve stravovacích a sportovních návycích vysokoškolských studentů v porovnání s jejich stravovacími a sportovními návyky v období, kdy studovali na střední škole.

Klíčová slova: jednotlivé složky potravy, životní styl, zdravý životní styl, rodina.

## **ABSTRACT**

Bachelor thesis deals with diet and lifestyle of university students. Thesis is divided into theoretical and empiric part. The theoretical part deals with the individual components of food, lifestyle, healthy lifestyle and the influence of family on the lifestyle. In the empirical part there are results of the implemented research, which was targeted on mapping differences in eating and sports habits of university students in comparing with their eating and sports habits from the period of their study at the high school.

Keywords: individual food components, lifestyle, healthy lifestyle, family.

**Tímto bych chtěla poděkovat za podporu, odbornou pomoc a trpělivost PhDr. Haně Včelařové. Dále chci poděkovat za psychickou podporu svým spolužákům a svým blízkým.**

**Motto: „Sportovat se musí, aby se bylo zdrávo, jíst se musí správně, aby se mohlo být zdrávo. Když už člověk jednou je, tak by měl koukat, aby byl pokud možno zdravý.“**

**Petr Fořt**

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>12</b>
<b>1 JEDNOTLIVÉ SLOŽKY ZÍSKÁVANÉ Z POTRAVY</b> .....	<b>13</b>
1.1 ENERGETICKÉ LÁTKY .....	13
1.1.1 Bílkoviny .....	13
1.1.2 Tuky .....	14
1.1.3 Cukry .....	16
1.2 OCHRANNÉ LÁTKY .....	17
1.2.1 Vitaminy .....	17
1.2.2 Minerální látky .....	19
1.3 PITNÝ REŽIM .....	20
1.4 PYRAMIDA ZDRAVÉ VÝŽIVY .....	23
<b>2 ŽIVOTNÍ STYL</b> .....	<b>28</b>
2.1 VYMEZENÍ POJMŮ ŽIVOTNÍHO STYLU .....	28
2.1.1 Životní způsob – životní styl - životní sloh .....	28
2.1.2 Životní způsob a životní styl .....	29
2.2 OBSAH KATEGORIE ŽIVOTNÍHO STYLU .....	32
2.3 UTVÁŘENÍ ŽIVOTNÍHO STYLU .....	35
2.3.1 Faktory utváření životních stylů .....	36
2.4 ŽIVOTNÍ STYL SOUČASNOSTI TEXT .....	37
<b>3 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL</b> .....	<b>40</b>
3.1.1 Zdravá výživa .....	41
3.1.2 Tělesná aktivita .....	44
3.1.2.1 SPORT .....	44
3.1.3 Duševní hygiena .....	46
<b>4 VLIV RODINY, RODINNÉHO ZÁZEMÍ</b> .....	<b>49</b>
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>52</b>
<b>5 REALIZACE VÝZKUMU</b> .....	<b>53</b>
5.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM .....	53
5.2 CÍL VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	53
5.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR .....	55
5.4 POUŽITÉ METODY PŘI SBĚRU DAT .....	56
5.5 ZPRACOVÁNÍ DAT .....	56
<b>6 VÝSLEDKY VÝZKUMU A JEJICH INTERPRETACE</b> .....	<b>57</b>
6.1 ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	87
6.2 SHRNUÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU .....	91
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>92</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	<b>94</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK</b> .....	<b>98</b>
<b>SEZNAM GRAFŮ</b> .....	<b>99</b>
<b>SEZNAM TABULEK</b> .....	<b>100</b>



<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>101</b>
---------------------------	------------

## ÚVOD

Žijeme ve 21. století. Je to století vědy, techniky, pokroku. Celý náš život se postupně přesouvá z reality do světa virtuálního. S příchodem televize se změnil způsob trávení volného času. S příchodem počítače a internetu se mění nejen způsob trávení našeho volného času, ale i celý život. Na počítači mnozí z nás pracují, dělají si úkoly, sledují dění ve světě, nakupují, korespondují se svými blízkými i vzdálenými přáteli, telefonují, čtou knihy, o knihách, sledují filmy, sdílí fotky a zážitky, ale konverzace a utužování vztahů v reálném světě postupně „pokulhává“. Dnes a denně „hltáme“ spoustu informací. Kdo má správné informace a umí je využít, ten vládne světu. Nebo informace pohlcují nás? Je jich tolik, že je ani nestíháme všechny přečíst, zhlédnout, vyslechnout a vyhodnotit. Jak říká Kraus (2001, s. 158) žijeme v konzumním světě, kde spotřeba, konzum a zábava převažuje nad tradičními hodnotami. Možná právě proto si mnozí z nás v záplavě onoho rychle plynoucího dění kolem ani nevšimne, jak naše těla i duše tímto shonem strádají. Neže bychom zapomněli naplnit naše žaludky, nebo neměli dostatek zábavy z virtuálního světa. Právě naopak. Všeho je tolik, až je toho někdy příliš.

Někdy není tak nutné snažit se světu vládnout, nebo jen pochytit co nejvíce informací - jako bojovat za to - aby masový konzumní svět neovládl nás. Namísto konzumu všeho, co nám společnost předkládá, bychom se měli snažit naučit třídít informace a z těch důležitých si vzít ponaučení, inspirovat se. Ponoření v záplavě dat si mnohdy nedáme dohromady ani to, že sedavý způsob života, vysoký příjem energie z potravin a nepřiměřeně nízký výdej energie jsou velmi nebezpečné faktory vzniku civilizačních onemocnění, na která mnozí lidé stále častěji a ve stále větší míře umírají na následky nejrůznějších chorob v důsledku nesprávného životního stylu.

Slomková (2012, s. 61) uvádí informace z posledních statistických dat, odkud vyplynulo, že Zemi obývá více než 1,5 miliardy lidí s nadváhou, z nichž 400 milionů trpí obezitou. Tedy takřka jedna čtvrtina lidí má nadváhu a 6 % obyvatel planety Země je obezních. Své prvenství v obezitě mají obyvatelé Americké Samoy, v důsledku nárůstu blahobytu v této oblasti.

Z vyspělých států jsou na tom nejhůře Spojené státy americké, naopak nejlépe si vedou Japonci.

V České republice se muži v roce 2011 dostali se svou hmotností na první pozici v Evropě. Ženy jsou na tom jen o tři příčky lépe, tedy na čtvrtém místě v evropském žebříčku.

Proč jsou nadváha a obezita nebezpečné? Z Globální zprávy o stavu nepřenositelných nemocí z roku 2010, zkoumající stav v roce 2008 vyplynulo, že nejčastější příčiny úmrtí v dnešní době jsou nepřenositelné nemoci. Právě tyto nemoci, podle výzkumu v roce 2008, způsobily úmrtí v 63 % (což činí úmrtí 36 milionů lidí z oblastí Afriky, Ameriky, Jihovýchodní Asie, Evropy, Východního Středomoří, a Západního Pacifiku). K největšímu počtu úmrtí (téměř v 80% případů z oněch 36 milionů), došlo v zemích s nízkými či středními příjmy. Výzkumy předpokládají pokračování v nárůstu počtu úmrtí v důsledku těchto nemocí (kardi-ovaskulární choroba, diabetes druhého typu, rakovina, chronické onemocnění dýchacích cest, aj.). Podle Globální zprávy o stavu nepřenositelných nemocí z roku 2010 hraje hlavní roli při vzniku těchto onemocnění šířící návyky nezdravého stravování a nedostatečná fyzická aktivita. (Global status report on noncommunicable diseases, © 2010)

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 JEDNOTLIVÉ SLOŽKY ZÍSKÁVANÉ Z POTRAVY

Úkolem stravy je, aby organismu dodala správné množství nezbytných živin (cukrů, tuků, bílkovin, glycidů, vitamínů, minerálů, vlákniny a vody). Všechny tyto složky získávané z potravy naše tělo potřebuje ke správnému fungování, v nejlépe pestrém složení, v přiměřeně potřebné a vyvážené míře a ve vhodných časových relacích. Nesprávná výživa se může stát zdraví škodlivou, jestliže se zmíněné zásady nedodrží. Může dojít k předávkování tuky, solí, cukry, aj. Právě to poté může vést k různým zdravotním problémům, jako je cukrovka, srdeční a cévní choroby, zubní kaz, onemocnění jater a některým druhům rakoviny. (Křivohlavý, 2003, s. 220)

Kunová (2004, s. 16) uvádí, že k energetickým látkám se řadí bílkoviny (proteiny), tuky (lipidy) a sacharidy. Látky ochranné jsou vitaminy a minerální látky. Nezbytný pro organismus je i přísun vody. U zdravého člověka s normální hmotností je dle oficiálních doporučení denní příjem energie 55-60% energetických procent sacharidů, 25-30% tuků a 10-20% bílkovin. Procenta však nelze změnit na hmotnostní procenta, neboť tuky mají dvakrát více energie v 1 gramu než sacharidy a bílkoviny.

Fořt (2002, s. 53) uvádí, že tělo cukry používá, když dochází k intenzivnímu výkonu. Tuky naopak při mírné intenzitě výkonu, ale delšího trvání.

### 1.1 Energetické látky

#### 1.1.1 Bílkoviny

Bílkoviny jsou nutné a nenahraditelné pro výživu člověka, protože díky nim dochází ke stavbě a obnově tkání. Dále jejich prostřednictvím dochází také k tvorbě bílkovin s určitou funkcí v organismu (například enzymy, bílkoviny krevní plazmy, nukleové kyseliny aj.). (Kunová, 2004, s. 16)

Kunová (2004, s. 16-17) uvádí, že bílkoviny mohou být použity jako zdroj energie a jsou v těle využitelné poté, co se rozštěpí v několika fázích až na nejmenší stavební prvky – aminokyseliny.

Některé aminokyseliny si tělo dovede vytvořit samo. Esenciální aminokyseliny musí být dodávány stravou - nejčastěji v rybách, červeném mase, vejcích, sýrech, mléce, drůbeži -

zmíněné potraviny mají kompletní proteiny, zatímco - fazole, hrách, semena, ořechy, zelevina a obilí - obsahují tzv. nekompletní proteiny. (Čeledová, 2010, s. 58-59)

Podle skladby a množství aminokyselin, které si tělo nedokáže vytvořit samo, se hodnotí kvalita bílkovinných zdrojů. Dříve byl podporován příjem živočišných bílkovin, dnes je situace jiná. Právě rostlinné bílkoviny lze mezi sebou kombinovat tak, že vzniká spektrum nepostradatelných aminokyselin. Optimální pro tělo je kombinace rostlinných a živočišných bílkovin. (Kunová, 2004, s. 16-17)

„Doporučená denní dávka bílkovin má uhradit 10-15% energetické potřeby organismu.“ (Čeledová, 2010, s. 59) Při malé fyzické zátěži během dne tělo potřebuje minimální přívod bílkovin 0,5 g/kg/den. Toto množství je nutné k pokrytí bazálních ztrát, které vznikají při běžných metabolických procesech v organismu. Při zvýšených nárocích na spotřebu energie je nutné zvýšit i příjem bílkovin na 1,5 -2 g/kg/den. Jde například o namáhavou tělesnou práci, sport, v období dospívání, v těhotenství, při kojení, v nemoci i rekonvalescenci. 1g bílkovin dodá tělu 17kJ (Čeledová, 2010, s. 58-59)

Fořt (2002, s. 55) zmiňuje, že energii získávanou z proteinů organismus využívá jen ve skutečně mimořádných případech a v zanedbatelném množství. Jde o fyzické výkony delší než dvě hodiny.

Jako zdraví prospěšný tuk hodnotí Kunová (2004, s. 20) sóju-luštěninu ořechy a tučné ryby.

### 1.1.2 Tuky

Křivohlavý (2003, s. 220) uvádí, že tuky slouží jako zdroj energie a jsou základní stavební složkou buněk našeho těla. Tuky se skládají ze sloučnin glycerolu a mastných kyselin. Čeledová (2010, s. 59) zmiňuje, kromě zdroje energie v těle hrají tuky důležitou roli v přenosu a ukládání dalších živin. 1g tuků dodá tělu 38kJ.

Tuk je základním zdrojem energie pro vytrvalostní výkony, které se nazývají aerobní, což znamená, že ke své přeměně potřebuje dodávku kyslíku. Aby tuky mohly být správně využity, je důležité souběžně používat cukry, byť jen v minimálním množství. Přeměna jedné živiny totiž nikdy neprobíhá izolovaně. (Fořt, 2002, s. 54)

Existují dva druhy mastných kyselin – nasycené a nenasycené. Čeledová (2010, s. 59) uvádí, že oba druhy mají zdroj jak v rostlinných tak živočišných tucích. Nenasycené kyseliny dále dělí na jednoduše nenasycené a vícenásobně nenasycené (Kunová, 2004, s. 21).

### **Nasyčené**

Tyto mastné kyseliny působí většinou nepříznivě, protože zvyšují hladinu cholesterolu v krvi. Můžeme je najít v živočišných tucích jako je máslo, sádlo, hovězí tuk. (Kunová, 2004, s. 21 - 22)

### **Jednoduše nenasycené**

Tyto mastné kyseliny působí na zdraví příznivě. Jejich zdrojem je olivový olej, avokádo, ořechy. (Kunová, 2004, s. 21 - 22)

### **Vícenásobně nenasycené kyseliny**

Jelikož si tyto mastné kyseliny tělo nedokáže vyrobit, musíme je přijímat stravou. Přínosem některých z nich je snižování hladiny cholesterolu v organismu, jiné mohou zabránit vzniku krevních sraženin. Zdrojem jsou rostlinné oleje, margaríny z nich vyrobené a tuk obsažený v rybím mase. Je vhodné konzumovat tuky s označením na obale n-3 nebo jinak řečeno omega-3, což jsou potraviny se zvýšeným obsahem mastných kyselin. (Kunová, 2004, s. 21 - 22)

Prevenčí aterosklerózy a kardiovaskulárních chorob je denní příjem tuků nižší než 30% energetického příjmu. Z rostlinných a živočišných tuků doporučuje dvě třetiny příjmu rostlinného a pouze jednu třetinu živočišného tuku. (Čeledová, 2010, s. 59)

### **Jsou pro nás tuky přínosem?**

Kromě toho, že jsou tuky ve své čisté podobě nejbohatším zdrojem energie, jsou také nutné ke vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích (vitamíny A, D, E, K). Některé z nich vzniklé mastné kyseliny přímo tyto vitamíny dodávají. Tuky jsou také zdrojem cholesterolu v krvi, který je v malém množství pro náš organismus důležitý. V neposlední řadě je zdrojem fytoosterolů, které mohou působit příznivě při zvýšené hladině cholesterolu v krvi. (Kunová, 2004, s. 22)

### **Cholesterol**

Cholesterol se nachází v tucích živočišného původu. Většinou je považován za škodlivý, v malé míře je však pro život důležitý (například pro tvorbu buněčných membrán a hormonů). Jeho denní příjem by tedy neměl přesahovat 300 mg. Získáme ho z potravy typu uzeniny, vejce (pouze žloutek), z vnitřností, paštik, a másla. Množství cholesterolu v mléčných výrobcích je určováno množstvím tuku v nich, maso obsahuje cholesterol, i když je libové. Hladina cholesterolu v krvi je lehce ovlivnitelná výběrem potravy. V Česku

má dnes 70% dospělých vyšší hladinu cholesterolu, než je doporučena (5 mmol/l). (Kunová, 2004, s. 24)

Čeledová (2010, s. 59-60) uvádí, že cholesterol není pravý tuk. Dále zmiňuje, že se nadbytečný příjem cholesterolu pojí s proteinem na dobrý a špatný.

Dobrého cholesterolu by mělo být více než 1mmol/l, špatný lipoprotein by neměl dosahovat vyšších hodnot než je 3 mmol/l. Jeho nadbytek by mohl způsobit riziko aterosklerózy. (Kunová, 2004, s. 24)

### 1.1.3 Cukry

Sacharidy tvoří největší podíl energetického poměru jednotlivých živin. Jednoduché cukry, které jsou vstřebávány organismem, jsou glukóza (hroznový cukr), fruktóza (ovocný cukr) a galaktóza, což je okrajovější cukr. Dále jsou cukry jako řepný cukr (bez něhož se organismus dokáže obejít, neboť si ho umí vytvořit sám), mléčný cukr a sladový cukr. Ač není řepný cukr tak podstatný, přesto je ve vyspělých zemích přijímán v nepřiměřeně vysokém množství. V České republice je tomu 40 kg/osoba/rok, v USA ještě více. (Kunová, 2004, s. 27)

Z 1 gramu karbohydrátů dostává organismus 17kJ (kilojoulů). Téměř všechny karbohydráty jsou rostlinného původu. Výjimkou je mléčný cukr. Karbohydráty se dělí na jednoduché (cukry) a složené (škroby, vlákniny). Zatímco škroby a vláknina se v organismu dlouze přeměňují, cukry vstupují do krevního oběhu rychleji. (Čeledová, 2010, s. 57)

Dávka sacharidů závisí na fyzické aktivitě a věku dotyčné osoby. Denní příjem sacharidů by se měl pohybovat kolem hodnot 50 – 500 gramů. Nedostatek způsobuje odbourávání tukových zásob, a extrémně nízké hodnoty způsobují překyselení organismu, úbytku i hmoty svalové a ovlivňuje negativně psychiku. Dlouhodobý nadbytek vede k hromadění energie do tukových zásob, i v případě, že příjem tuků ve stravě není nijak vysoký. Vysokosacharidová strava tedy může vést k poruše glukózové tolerance a tím až ke vzniku cukrovky. (Kunová, 2004, s. 28)

### Množství sacharidů ve stravě

Nulové či minimální množství sacharidů je obsaženo v mase, uzeninách, sýru, vejcích, a většině druhů zeleniny. V obsaženém množství se vyskytuje více cukrů v ořechách, mléku, tvarohu, jogurtech a ovoci. Poměrně koncentrované zdroje sacharidů jsou obiloviny, peči-



vo, brambory a rýže. Je zde až 80 gramů sacharidů ve 100 gramech potraviny. (Kunová, 2004, s. 28-29)

V současné době je spotřeba sacharidů nadměrná. To zvyšuje riziko některých onemocnění a chorobných stavů jako je obezita, kardiovaskulární onemocnění, cukrovka, zubní kaz. Bílé pečivo by mělo být nahrazeno tmavým, dále by se měly konzumovat brambory, ovoce, luštěniny, z čehož organismus získá také (kromě energie) i důležité minerální látky, vlákninu, vitaminy, čímž stoupne biologická hodnota stravy. (Čeledová, 2010, s. 57)

Jaterní glykogen je využíván jako rezerva, která zajišťuje stálou hladinu krevního cukru. Ve stavu, kdy jsou jeho zásoby zcela vyčerpány, nelze realizovat vytrvalostní výkon. Nedostatek kriticky sníží hladinu krevního cukru (glukóza), na kterém je mozek, stejně jako na kyslíku, závislý. Tím dojde ke zhoršení nervosvalové koordinace a také klesá krevní tlak. Kvalita výkonu podstatně klesne, pokud se hodnota původní svalové zásoby glykogenu sníží na 20% původní velikosti zásoby. Výkonem nízké intenzity neklesá hladina svalového glykogenu, ale jaterního. To může mít stejné účinky jako pokles hladiny svalového glykogenu. (Fořt, 2002, s. 55)

Škroby jsou vlastně složené karbohydráty a získávají se z rýže, brambor a chleba. (Čeledová, 2010, s. 57)

## 1.2 Ochranné látky

### 1.2.1 Vitaminy

Ač je vitamínů potřeba dodávat menší množství než cukrů, tuků a bílkovin, přesto je jejich příjem životně důležitý. (Kunová, 2004, s. 40)

Vitaminy si lidský organismus neumí sám vyrobit. Přesto jsou nezbytně nutné k fungování enzymů, hormonů, nebo jako antioxidanty k likvidaci nebezpečných volných radikálů. Nedostatek vitamínů se projevuje avitaminózou, která má pro nedostatek každého vitamínu jiné projevy. Ve vyspělejších zemích se v současnosti prakticky nevyskytuje. Co se dnes objevuje častěji je hypovitaminóza neboli mírný nedostatek vitamínů. Není lehce zjištělá. Subjektivně při ní člověk může cítit únavu, zhoršený stav pleti či vlasů, mít mírné poruchy nálady, aj. Objektivně se tyto deficity podílí na rostoucí pravděpodobnosti vzniku chorob srdce a cév, onkologických onemocnění, nemocí pohybového aparátu. Deficit může způsobovat technologická úprava potravin, dlouhé skladování, aj. Také mnohé léky mohou podpořit vznik nedostatku. (Kunová, 2004, s. 40-41)

Existují dvě základní skupiny vitamínů a to **rozpustné v tucích** a **rozpustné ve vodě**. (Kunová, 2004, s. 41)

### **Vitaminy rozpustné v tucích (vitaminy A, D, E, K)**

Nemusí se doplňovat denně, tělo si dovede vytvořit jejich určitou zásobu. Vitaminy A a D je možné se i předávkovat, k tomu však dochází jen při nerozumném užívání doplňkových preparátů. (Kunová, 2004, s. 43)

**Vitamin A** je důležitý pro imunitní systém, dobrý zrak, správný růst, tak pro dělení buněk, zejména kostní dřeň, kůže a sliznic. Lze jej získávat z rostlinných i živočišných zdrojů. (Kunová, 2004, s. 43)

**Vitamin D** je důležitý pro dokonalé nakládání organismu s vápníkem a fosforem, dále taky pro tvorbu zdravé kostní hmoty, a růst. Má vliv na imunitní systém a je získáván z potravy a působením UV záření. (Kunová, 2004, s. 43)

**Vitamin E** je významným antioxidantem, který tělo brání před negativními vlivy životního prostředí. Působí jako součást prevence nemocí, zejména srdce a cév. (Kunová, 2004, s. 43)

**Vitamin K** je nezbytně nutný pro tvorbu látek, které ovlivňují srážlivost krve. Vitamin K je tvořen za pomoci střevní mikroflóry, proto je nutná konzumace zakysaných mléčných výrobků. Jeho přímým zdrojem je rostlinná strava. (Kunová, 2004, s. 44)

### **Vitaminy rozpustné ve vodě (vitaminy skupiny B, vitamin C)**

Tyto vitaminy by se měly doplňovat denně. Případný nadbytek tělo vyloučí močí.

#### **Vitaminy skupiny B**

Tyto vitaminy jsou potřebné k přeměně živin na energii. Podílí se na regeneraci jaterní tkáně, zvyšují její odolnost vůči možným toxinům. Působí dále na krvetvorbu a ovlivňují kvalitu pokožky. Pokud jich v těle bude nedostatek, může to způsobit nervozitu a zhoršovat projevy stresu. Do skupiny vitamínu B patří **B1, B2, B3, kyselina listová, vitamin B12**. (Kunová, 2004, s. 41 - 42)

**Vitamin C** je důležitá součást prevence všech civilizačních chorob a také kurdějí (avitaminóza). Jeho nedostatek vede k únavě a zhoršení imunity. (Kunová, 2004, s. 42)

### 1.2.2 Minerální látky

Tyto látky hrají důležitou roli jako stavební hmota pro organismus. Jde o stavební materiál pro tvorbu tkání (kosti, zuby). Také v nervosvalovém přenosu a jiných funkčních systémech jsou důležité. (Kunová, 2004, s. 44)

Křivohlavý (2003, s. 220) zmiňuje, že podporují správnou funkci tělesných orgánů, kostí a svalů.

V největším množství (nad 100 mg) organismus potřebuje přijímat vápník, hořčík, fosfor, draslík, sodík, chlor a síru. V dávkách do 100 mg je pak nutné přijímat železo, zinek, měď, mangan, jód, molybden, selen, fluor, chrom, kobalt. Nejmenší množství ze všech minerálních látek si náš organismus žádá v příjmu křemíku, vanadu, niklu, cínu, bóru, kadmia, arzenu, hliníku. Toto množství je potřebné v mikrogramech. (Kunová, 2004, s. 44)

**Vápník** hraje velmi důležitou roli v tvorbě kostí, zubů a také v řadě fyziologických procesů (srážlivost krve, přenos nervových impulzů, aj.). Jeho nedostatek je rizikovým faktorem pro vznik osteoporózy. Dobře využitelné zdroje vápníku jsou čerpány z živočišných zdrojů. Hůře využitelný je vápník z potravin rostlinných. (Kunová, 2004, s. 44-45)

**Hořčík** je velmi důležitý pro činnost srdce a krevního oběhu. Při jeho nedostatku dochází k únavě, výkyvům nálad, bolestem hlavy. V zažívacím systému může dojít k průjmům, zvracení či žaludečním křečím. Tento minerál nalezneme hlavně v potravinách rostlinného původu. (Kunová, 2004, s. 46)

**Draslík** je obsažen v potravinách, které se běžně konzumují, proto není jeho příjem u zdravých lidí problematický. (Kunová, 2004, s. 46)

**Železo** je důležitým doplňkem stravy vegetariánů. Nedostatek způsobuje anémii, únavu, poruchy imunitních a mentálních funkcí. Nadbytek ve svém důsledku zvyšuje pravděpodobnost vzniku onemocnění srdečně – cévních a onkologických. (Kunová, 2004, s. 47)

**Zinek** v nedostatečné míře se projevuje v organismu zpomalením růstu a vývoje (hlavně u dětí je to velmi nebezpečné), a také k narušení imunitních funkcí. Deficit může také souviset s některými případy mužské neplodnosti. (Kunová, 2004, s. 47)

**Jód** je nezbytný pro činnost štítné žlázy. Je velmi důležitý u dětí pro rozvoj intelektových schopností. Velmi nebezpečný je pro vyvíjející se plod jeho nedostatek v době těhotenství. Někdy může v důsledku nedostatku dojít ke vzniku strumy (zvětšení štítné žlázy). Také se

deficit projevuje jako zimomřivost, apatie, přibývání na váze či zhoršená koordinace těla. (Kunová, 2004, s. 47)

**Sodík** se u nás a také v jiných vyspělých zemích tělu dodává na mnohem vyšší úrovni, než je nezbytně nutné. To může vést k hypertenzi (vysoký krevní tlak) nebo zadržování vody v těle. (Kunová, 2004, s. 48)

**Fosfor** je také přijímán v příliš vysokých dávkách. Je přítomen ve všech potravinách. Příjem je výrazně zvyšován kolovými nápoji, tavenými sýry a uzeninami. Jeho přemíra způsobuje únik vápníku z těla. (Kunová, 2004, s. 48)

### 1.3 Pitný režim

Podle Čeledové (2010, s. 60) přežije člověk bez jídla týdny, bez vody pouhé 2-3 dny. Stejně jako Fořt (viz níže), i Čeledová považuje za základní tekutinu vodu. Tato autorka doporučuje v rámci příjmu tekutin omezit či vynechat alkohol, kávu a silné čaje. Pokud se u člověka objeví žízeň, je to podle ní známka 1 – 2 % -ní dehydratace. Člověk by měl proto pít pravidelně v průběhu celého dne. Zvýšený pocit žízně může být příznakem některých chorob – cukrovka, aj. (Čeledová, 2010, s. 60-62)

Pitný režim bývá také spojován s termíny jako dostatečný příjem tekutin, správný pitný režim. Lidé konzumují příliš málo tekutin. Fořt dále uvádí, že čistá voda je základem pitného režimu. Není ani tak důležitý objem příjmu různých tekutin, jako dostatek čisté vody. Důležitá je i kvalita vody. Podle něj se v běžné vodě z kohoutku nacházejí i negativně působící látky, avšak v zanedbatelném množství, které není tolik škodlivé. (Fořt, 2002, s. 120)

Přesto doporučuje pít nejlépe balenou vodu stolní pro kojence. (Fořt, 2002, s. 131)

„Voda je nezbytná pro zachování života.“ (Křivohlavý, 2003, s. 220)

#### Denní dávka tekutin

Základní potřeba vody člověka na den se pohybuje v rozmezí 1,5 - 2litry tekutin. (Fořt 2002, s. 127) Minimální denní příjem by měl být 1,5l neslazených nealkoholických nápojů (dospělý nespportovec). (Fořt, 2002, s. 131)

Dospělý člověk by měl vypít 20 - 40ml tekutin na 1 kg tělesné hmotnosti za 24 hodin. Toto odpovídá příjmu 2-3 litrů tekutin na den, které by měly být rozloženy v menších dávkách (Čeledová, 2010, s. 60).

Fořt doporučuje omezit konzumaci slazených minerálních vod a limonád. Nedoporučuje pít ovocné nektary jako hlavní příjem tekutin dne, ale 100% - ní nedoslazované džusy ano, nejlépe zředěné s vodou. Vůbec nedoporučuje pít nápoje v prášku. (Fořt, 2002, s. 132)

Pití ledových nápojů v klidu je podle něj ideální prevencí vzniku žaludečních vředů a zánětu žaludku (Fořt, 2002, s. 135).

Ze studie, která probíhala čtrnáct let, vyplynulo, že u člověka, který týdně vypije dvě a více limonád, je riziko rakoviny slinivky vyšší o 87%, v porovnání s konzumenty vody či ovocných šťáv. (Potvrzeno: 2 a více limonád denně vede k rakovině slinivky, © 2010)

### **Dehydratace**

Dehydratace je zmiňována v souvislosti s problémem soustředěnosti u školních dětí. U sportovců při dehydrataci hrozí kolaps. Nedostatek tekutin také zvyšuje riziko pooperačních komplikací. Dále autor uvádí kontrolní studii doktora Nejedlého, která spočívala ve studii stavu příjmu tekutin koncem 80. let u školních dětí. Zjistil, že chronická dehydratace způsobuje snížení psychické výkonnosti školáků, projevuje se bolestmi hlavy, nesoustředěností. Při dlouhodobém nedostatku tekutin pro organismus hrozí porucha ledvin. Díky studii Nejedlého se do nemocnic zavedl pitný režim. (Fořt, 2002, s. 123).

Nedostatek tekutin dá odhadnout z objemu a zbarvení moči. Sytě jantarová moč a malá četnost močení jsou projevy nedostatku tekutin. To může být provázáno i (kromě výše zmíněných problémů) suchou a povadlou pleť, bolestmi v zádech, žlučovými kameny, zácpou, tvorbou ledvinových nebo močových kamenů, aj. (Fořt, 2002, s. 125)

Kromě doporučených denních dávek je nutné spotřebu zvýšit především v období zvýšených ztrát tekutin, a sice za pobytu v prostředí s vyšší teplotou či při zvýšené fyzické aktivitě. (Fořt, 2004, s. 120) Dále je nutné více pít při pracovním výkonu, dlouhodobém pobytu na slunci, saunování, dlouhém cestování (Fořt, 2002, s. 125).

Také u sportovců by mělo dojít ke zvýšení příjmu tekutin. Sportovci by měli vypít až 5 litrů denně. Při kojení a při redukci nadváhy (spojeno s fyzickou zátěží) či při pobytu v klimatizované místnosti by se mělo také zvyšovat množství přijatých tekutin. (Fořt 2002, s. 128)

V případě sportovců je plná náhrada vydaných tekutin nutnou podmínkou dokonalé regenerace. (Fořt, 2002, s. 120)

Dále i při stravování, kdy strava neobsahuje významné množství ovoce a zeleniny je nutné zvýšit příjem tekutin. Množství vody na přijaté množství stravy by mělo být v poměru na každých 4100kcal energetického příjmu 1 litr vody. Jako faktory určující příjem tekutin by neměly být opomenuty věk, pohlaví, tělesná váha, aj. (Fořt, 2002, s. 131)

Opačným extrémem je neustálý nadbytečný příjem tekutin. To přetěžuje ledviny a srdce, což postupně může vést k oslabování až selhávání jejich funkcí. (Čeledová, 2010, s. 61)

Existuje také hyperhydratace, což je převodnění organismu. Může k ní dojít, pokud vypijeme v krátké době více než 7 litrů vody nebo nízkostupňového piva. (Fořt, 2002, s. 128)

### **Konzumace limonád**

Základním rizikem při konzumaci limonád je vysoký obsah jednoduchých cukrů. Tyto druhy nápojů jsou nevhodné pro diabetiky, hyperaktivní děti, osoby trpící poruchami příjmu potravy, osoby trpící nadváhou a staré lidi (ti mají sníženu toleranci k jednoduchým cukrům). Při jejich konzumaci hrozí riziko vznik **zubního kazu**, riziko vzniku **alergie** (vlivem barviv a příchutí ve velkém množství limonád a chemických konzervačních látek), přítomností anorganických i organických kyselin může dojít k leptání skloviny. Také se objevily neprokázané informace o potenciální škodlivosti aspartamu a cyklamátu, což jsou umělá sladidla v limonádách typu light. (Fořt, 2002, s. 125)

Mnozí konzumenti se nechají zlákat velkými reklamami zdůrazňujícími především chuť nápojů. Tím, že roste prodej limonád, Fořt dochází k závěru, že lidé neposlouchají varování odborníků, kteří konzumaci drtivé většiny limonád považují za nevhodnou. (Fořt, 2002, s. 120)

Fořt (2002, s. 126) doporučuje zásadně omezit konzumaci jakýchkoli limonád.

Vstřebávání vody je pro organismus rychlejší než sladkých limonád (Fořt, 2002, s. 137).

### **Doporučení**

Po nadměrném výkonu v teplých podmínkách nedoporučuje pít ledový nápoj. To by mohlo způsobit šok pro organismus. V horkém prostředí se nedoporučuje pít ani nápoje s obsahem kofeinu. Čím se nachází člověk v teplejším prostředí, tím méně cukru by měl jeho nápoj obsahovat. (Fořt, 2002, s. 135 - 136)

U vrcholového sportu a některých náročných profesí se někdy zařazují i zvláštní druhy nápojů jako iontové, obohacené, energické, proteinové. U normální populace však konzumu-

mace těchto nápojů může být zbytečná a dokonce mohou být škodlivé. (Čeledová, 2010, s. 62)

**Energetickénápoje** nebo energy drinky podle Fořta slibují odstranění únavy a podporu mozkové činnosti. Autor zmiňuje, že energetizující nápoje jsou směsí látek v podstatě užitečných, účinných a neškodných. Nevylučuje možnost vzniku návyku na tyto látky, nebrání však nijak jejich užívání před nebo při sportovním výkonu v určitém množství. Upozorňuje jen na jejich opatrnější konzumaci v období mimořádného tepla. (Fořt, 2002, s. 146 - 147)

Kunová (2004, s. 65) uvádí, že energy drinky by neměly být součástí pitného režimu příliš často.

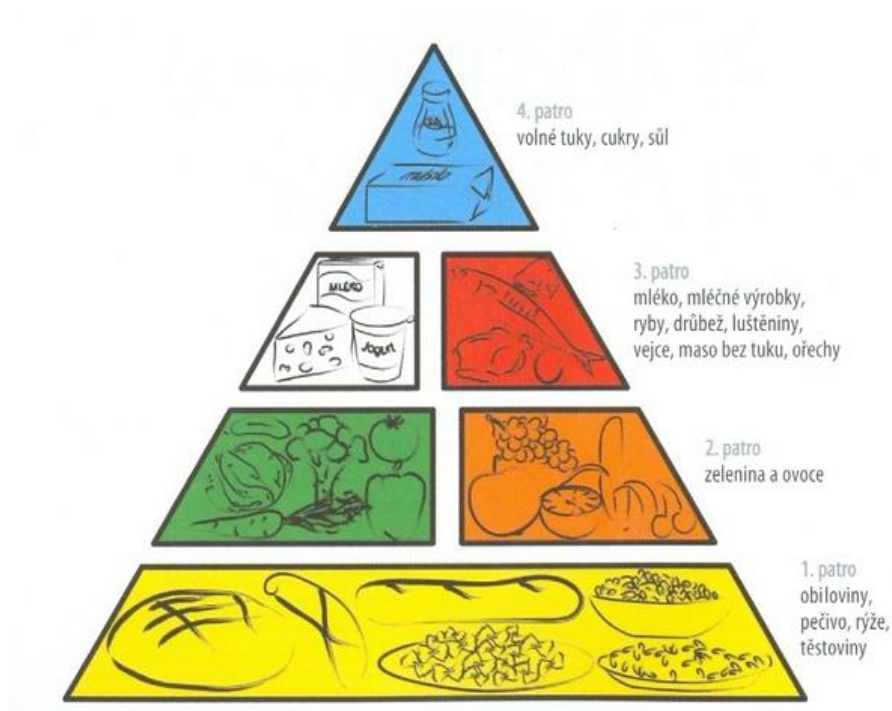
### **Pozitivní účinky alkoholu**

Řada studií poslední doby dokládá, že používání alkoholu v malé míře má preventivní vliv na vznik srdečně-cévních chorob. Podle ní víno obsahuje některé látky, které brání vzniku krevních sraženin a zvyšují pružnost cév. Dále víno obsahuje různé antioxidanty. Zdůrazňovaný vitamin B, který má být obsažen v pivu se nachází jen v pivu nefiltrovaném, nebo v pivovarských kvasnicích. Nikoli v lahvovém či točeném pivu. Tento alkoholický nápoj není doporučován lidem se sklonem k nadváze, neboť obsahuje látky, které zvyšují chuť k jídlu. (Kunová, 2004, s. 65 - 66)

## **1.4 Pyramida zdravé výživy**

### **Stávající pyramida zdravé výživy**

Představuje doporučené složení stravy. Základem pyramidy zdravé výživy a také zdravé výživy jsou přílohy jako rýže, obiloviny, těstoviny, celozrnné pečivo s vyšším obsahem vlákniny, luštěniny, ořechy. Druhy potravin z nejvyššího patra pyramidy, kde se nacházejí sladkosti a tuky, bychom měli konzumovat jen ve velmi omezeném množství. Druhé patro pyramidy odspodu obsahuje ovoce a zeleninu. Ve třetím patře jsou živočišné potraviny mléčné i masové. Mezi obecné zásady a přístupy ke zdravé výživě patří častý pobyt na čerstvém vzduchu, mít dostatek pohybu, být střídavý v jídlu, jíst raději častěji a menší porce, rozdělit si jídlo v průběhu dne (ne nárazově), jíst v klidu, v příjemném prostředí, preferovat bílkoviny a vitamíny před sacharidy, nekouřit a nepít větší množství alkoholu. (Čeledová, 2010, s. 55-56)



Obrázek 1 Stávkající pyramida zdravé výživy (Zdravá výživa: Vyvážený jídelníček pro vaše zdraví, © 2012)

### Nová pyramida zdravé výživy

Vzhledem k tomu, že mnohé dříve vytvořené pyramidy měly základ v obilovinách a ty mají vysokou energetickou hodnotu, a počet obézních lidí stále roste, bylo nutno učinit změny. (Kunová, 2004, s. 12)

Při navrhování pyramidy zdravé výživy Fórum zdravé výživy využilo poznatky z oblasti vlivu diety na kardiovaskulární a nádorová onemocnění. Ve srovnání s obdobím, kdy byla vytvořena původní pyramida zdravé výživy, se názor na zdravou výživu trochu posunul. V nové pyramidě tedy došlo ke změnám. Je sestavena tak, aby konzument, který se podle ní stravuje, předcházel zdravotním rizikům, která vyplývají ze současného výživového chování české veřejnosti. Touto pyramidou je tedy nabízen příklad správného přístup ke stravě. (Pyramida zdravé výživy, © 2003)

Volba této struktury pyramidy by měla zajistit denně přiměřenou dávku bílkovin, zdravých tuků a sacharidů, dále také dostatek vitamínů, minerálních látek a vlákniny. Pyramida také



ukazuje, že je lepší upřednostňovat maso **rybí před hovězím** a pečivo **celozrnné před bílým**, neboť tyto jsou zdravější. (Kunová, 2004, s. 12)

Pyramida neomezuje strávnicka množstvím. Kolik energie člověk přijme potravou, se odvíjí od energetického výdeje, kdy příjem by neměl převyšovat výdej, jinak dojde k nárůstu hmotnosti. (Kunová, 2004, s. 13)

Pyramida by měla pomáhat v sestavení zdravé stravy. Není nutné jíst denně bezchybně, ale čím častěji se zdravá strava začne na jídelníčku objevovat, tím je údajně větší šance na život bez nemocí a obezity. (Kunová, 2004, s. 13)

### **Kritéria volby jednotlivých potravin do pyramidy**

U potravin s obsahem sacharidů bylo kritériem množství vlákniny, vitamínů a glykemický index. Vlevo jsou potraviny s vyšším glykemickým indexem, tedy ty, které zasytí na delší dobu, čímž slouží jako prevence přejídání a pozdějšího vzniku obezity a diabetu. (Kunová, 2004, s. 13)

Co se týká mléčných výrobků, Kunová zmiňuje důležitost přítomnosti probiotických mikroorganismů a množství obsaženého tuku. Uvádí, že mléčné zakysané výrobky do 3% tuku jsou výborným zdrojem kvalitních bílkovin a vápníku, bez toho, že by zbytečně zatěžovaly organismus cholesterolem. (Kunová, 2004, s. 13)

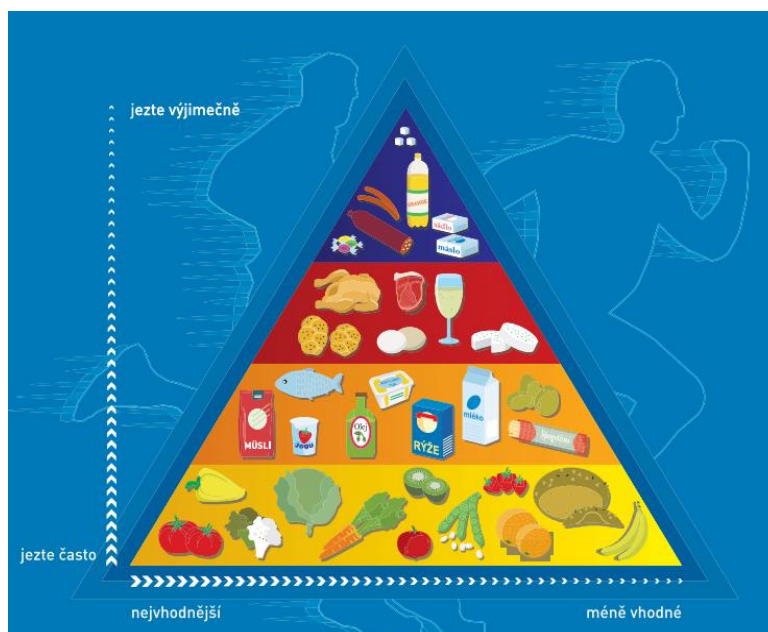
Při volbě druhu masa hrálo ve výběru umístění v pyramidě množství a kvalita tuku. Proto jsou na přední pozici umístěny ryby díky obsahu omega-3 nenasycených mastných kyselin před drůběží, která je však ještě lepší než maso tmavé s vysokým obsahem mastných kyselin. Tmavé maso dodává tělu dobře vstřebatelný obsah železa, ale stačí méně častá konzumace. Kunová (2004, s. 14)

Ovoce a zelenina jsou zde řazeny dle obsahu vlákniny, vitamínů (zejména kyseliny listové) a jiných fytoprotektivních látek, které většinou mají antioxidační vlastnosti. Jednotlivé druhy zeleniny by se měly střídát a kombinovat, protože působení prospěšných látek se násobí, pokud jsou používány v kombinaci. Je doporučováno také k zelenině používat olivový olej, který podpoří vstřebávání vitamínů v rozpustných tucích. (Kunová, 2004, s. 15)

### **Několik pravidel, které by lidé měli dodržovat**

Zásadně by se měla jíst pestrá strava rozložená do celého dne. Měla by se zvýšit konzumace ovoce, zeleniny, zejména salátů v množství 0,5 kg denně. Denně by se mělo konzumovat nejméně 2l tekutin (přednost by měla mít voda), také mléčné výrobky. Při vaření je

lepší používat pouze rostlinné tuky a do salátů rostlinné oleje. Je doporučována konzumace pouze libového masa bez viditelného tuku. Mělo by dojít k omezení smažených pokrmů a snížené konzumaci oplatek, keksů a sušenek s náplní. Je doporučeno vybírat si potraviny s nižším obsahem sodíku a nepřisolovat! Také by měl člověk pečovat o své tělo a udržovat optimální tělesnou hmotnost. Horní hranicí by měla být výška (v cm) minus 100. V neposlední řadě by člověk měl sportovat. (Kunová, 2004, s. 14)



Obrázek 2 Nová pyramida zdravé výživy (Česká potravinová pyramida, © 2003)

### Porovnání pyramid

Obě pyramidy jsou rozděleny na čtyři patra. V obou se v nejvyšším patře nachází potraviny, které by měly být konzumovány jen velmi omezeně či vůbec.

Nová pyramida má na rozdíl od stávající „linie zdraví“ a doporučené frekvence konzumace na obou osách. Podle vhodnosti ke konzumaci se potraviny řadí zleva do prava, v rámci každého patra. Vhodnější je tedy konzumovat potraviny umístěné více vlevo. Potraviny umístěné v základě pyramidy by se měly konzumovat nejčastěji a v největším množství. Při postupu směrem nahoru do vyšších pater pyramidy by lidé ve výběru potravin měli být s každým dalším patrem střidmější. Jestliže někdo potřebuje zhubnout, měl by jíst převážně potraviny z levé části pyramidy, a to v menších porcích (kromě zeleniny, jejíž příjem není nutné omezovat). Nejvyššímu patru by se měli vyhnout nejlépe úplně.

Na základě vysoké energetické hodnoty některých příloh byly tyto přemístěny ze základního patra stávající pyramidy do patra druhého v pyramidě nové. Mělo by se tak předcházet jejich přílišné konzumaci a v důsledku toho - nárůstu obezity.

Na rozdíl od stávající pyramidy, pyramida nová má ovoce a zeleninu hned v základním patře. Tím by mělo dojít k nárůstu jejich konzumace a tudíž dostatku vitaminů a vlákniny pro organismus.

Rybí maso z původního třetího patra stávající pyramidy se v nové pyramidě také posunulo o patro níž. Dokonce některé tuky jako olivový olej a některé mléčné výrobky se přiblížily v porovnání se stávající pyramidou základně. (Pyramida zdravé výživy, ©2003 a Zdravá výživa: Vyvážený jídelníček pro vaše zdraví, © 2012)

## 2 ŽIVOTNÍ STYL

V pojetí životního stylu existuje spousta nejasností a nejednoznačností. Jde o velmi širokou oblast, která může být různými vědními obory pojímána různě. V běžném povědomí má mnoho různých asociací, souvislostí a představ. Váže se na módu, odívání, zdraví, pohyb, bydlení, konzumní a ekologické chování, odlišnosti minority od majority. (Duffková, 2008, s. 51)

### 2.1 Vymezení pojmů životního stylu

#### 2.1.1 Životní způsob – životní styl - životní sloh

Existuje skupina autorů, která tyto tři pojmy pojímá jako synonyma, ale také další skupina autorů, kteří jednotlivé pojmy diferencují. (Duffková, 2008, s. 67)

Podle Kubátové (2010, s. 13) je životní způsob obecnější pojem, než životní styl. Duffková (2005, cit. podle Kubátová, 2010, s. 13) uvádí životní způsob jako „systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických, charakteristických pro určitý subjekt (jedince či skupinu, eventuálně i společenství či společnost coby konkrétního nositele životního způsobu)“.

Podle Krause (2001, s. 153) se **životní způsob** vztahuje k větším sociálním celkům. Do životního způsobu řadí především makrostrukturální stránku sociálních vlivů, což jsou procesy ekonomické, ekologické, technické, kulturní, celospolečenské a skupinové.

Kraus (2001, s. 154) zmiňuje, že náš **život a způsob**, jakým ho prožíváme, je zařazen do života celé společnosti. Zobrazuje se v něm historický vývoj, tradice, kulturní úroveň, ekonomická situace dané společnosti. Jde tedy o označení pro podstatné rysy života celé společnosti. (Zobrazují se v něm převažující aktivity, tendence v uspořádání života většiny společnosti, což je ještě diferencované (rozdíly způsobu života lidí žijících ve městě a na vesnici, aj.) Může se také hovořit o typickém životním způsobu jednotlivých národů, států, světadílů („americký životní styl“), rozdíly jsou také podle náboženství, aj. Životní způsob je podle Krause tedy možné chápat také jako „**soubor podstatných rysů**, charakterizujících činnost národů, sociálních skupin v daných společenských podmínkách.“ (Kraus 2001, s. 154)

Mimo jiné dle Kubátové (2010, s. 11) k životnímu způsobu patří také pojmy **kvalita života a životní úroveň**.

Co se týká pojmu **životní úroveň**, jde podle Čeledové o materiální aspekt životního stylu. Jeho indikátorem jsou například vybavenost domácnosti předměty dlouhodobé spotřeby. Rozlišuje se mezi životní úrovní jednotlivce (materiální blahobyt, materiální vybavenost domácnosti) a životní úrovní společnosti (chápána jako materiální blahobyt). Životní úroveň je tedy vymezena kvantitativně, ekonomicky. (Čeledová, 2010, s. 50-51)

**Kvalita života** je mnohem širší pojem než pojem životní úroveň. Indikátor, jímž se měří kvalita života, se nazývá indikátor lidského rozvoje (HDI – human development index). Je současně indikátor stupně modernizace jednotlivých zemí. Index lidského rozvoje se skládá z faktorů jako je bohatství (množství hrubého domácího produktu HDP na osobu), zdraví (očekávaná délka života) a vzdělanost (úroveň dosaženého vzdělání). Nejde tedy o srovnání hospodářského růstu ale snaha pojmut skutečnou kvalitu života lidí. Tento index nabývá hodnot 0 - 1, přičemž hodnotu 1 obdrží nejvyspělejší stát v této kategorii. V roce 2003 s daty roku 2001 byl počítán index lidského rozvoje pro 175 států. Česká republika se zařadila mezi země s vysokou úrovní lidského rozvoje. (Čeledová, 2010, s. 51-52)

Čeledová (2010, s. 51) uvádí, že je možné se setkat se ztotožňováním pojmů **způsob života** a **kvalita života**.

Pojmem **kulturní úroveň** označuje autorka kulturní aspekt životního stylu. Zde je indexem kulturní aktivity např. návštěva koncertů, kaváren, sportovních událostí aj. (Čeledová 2010, s. 50)

Co se týká pojmu **kulturnost životního stylu**, je obvykle chápána jako kvalita života jednotlivce nebo rodiny. (Čeledová, 2010, s. 51)

### 2.1.2 Životní způsob a životní styl

Duffková uvádí dva možné pohledy chápání **životního způsobu**. Životní způsob dle ní může být chápán tak, že se v něm především sleduje sociálně ekonomický rozměr (základní existenční otázky, životní úroveň, spotřeba, práce). Při tomto rozměru je pak životní styl chápán jako volný čas a jeho souvislosti, tradice, hodnoty, mezilidské vztahy v kulturohistorické dimenzi. (Duffková, 2008, s. 69)

Ve druhém pojetí **životního způsobu** jej Duffková označuje spíše jako abstraktní pojem, neboli vysoce obecnou kategorii, která se používá spíše k označení možností celku, výčtu nebo přehledu o teoreticky existujících variantách. **Životní styl** zde označuje jako podřa-

zenou kategorii životnímu způsobu a spojuje jej s významem konkrétním, v němž jde vždy o uspořádání, jednotnost v tom, co je klíčové. (Duffková, 2008, s. 69)

V tomto druhém pojetí životního způsobu se pod kategorií životní styl řadí dvě možnosti pojetí konkrétnosti životního stylu. Jde o životní styl **jednotlivce** a životní styl **skupiny**. Životní styl na úrovni **jednotlivce** je chápán jako „konkrétní životní způsob, vyznačující se vnitřní jednotou, koherencí (jednotlivé stránky životního stylu si vzájemně odpovídají, životním stylem se táhne určitá „červená nit“, která spojuje i zdánlivě nesouvisející či vzájemně se bezprostředně neovlivňující sféry v každodenním životě).“ (Duffková, 2008, s. 69)

Životní styl na úrovni **skupiny** „je určitým modelem vzniklým vyabstrahováním stejných či obdobných podstatných, klíčových momentů v životním způsobu příslušníků nějaké skupiny (jde tedy o společné charakteristické rysy životního způsobu příslušníků skupiny).“ (Duffková 2008, s. 69)

Podle Čeledové (2010, s. 50) lze na základě definic Duffkové, které se týkají životního stylu jednotlivce a životního stylu skupiny pohlížet na pojmy životní styl a životní způsob jako na **synonyma**.

Kubátová (2010, s. 13) na základě použitých definic životního stylu jednotlivce a skupiny došla také k závěru, že je možné pojmy životní styl a životní způsob považovat za synonyma, ovšem jen do té doby, dokud nejsou vymezeny obsahy pojmů, které tato slova označují.

Přikláním se k oběma autorkám a pojem životní stylu životní způsob budu považovat za synonyma.

### **Životní styl**

Duffková (2008, s. 51) uvádí, že v terminologii životního stylu existuje spousta nejasností, nejednoznačností. Podle Čeledové (2010, s. 50) můžeme na otázku, co je to životní styl (způsob) obdržet rozmanité odpovědi.

**Životní styl** v nejobecnějším vymezení je možné chápat jako „...způsob, jakým lidé žijí – tedy jak bydlí, stravují se, vzdělávají se, chovají se v různých situacích, baví se, pracují, spotřebovávají, vzájemně komunikují, jednají, rozhodují se, cestují, vyznávají a dodržují určité hodnoty, starají se o děti, pěstují potraviny, vyrábějí atd.“ (Duffková, 2008, s. 51-52)

Životní styl lze už z této definice náhodného výběru nejrůznějších momentů **životního stylu** vidět jako neobyčejně širokou, složitou a mnohodimenzionální kategorii. Životní styl je **multidisciplinární problematika**, protože jak lidé žijí, zajímá převážnou většinu vědních disciplín. I když se každá věda tímto zabývá jistě do jiné hloubky a významu studia. Je také možno chápat životní styl jako **interdisciplinární problematiku**, protože ho nelze komplexně uchopit a studovat pouze z pohledu jediné vědy. (Duffková, 2008, s. 52)

Kraus (2001, s. 153) se o **životním stylu** zmiňuje spíše u jednotlivců. Mohalp (1992, cit. podle Kraus, 2001, s. 153) míní životním stylem jednotlivců „...**soubor názorů, postojů, temperamentových vlastností a návyků, které mají trvalý ráz a jsou pro každého individuálně specifické – vystihují osobitostjeho chování**“.

„Protože se život každého z nás odvíjí po určité dráze, která je trvalým sledem mnoha paralelně či propojeně probíhajících aktivit, zahrnuje velmi složitou mozaiku různých činností. Právě tento široký komplex činností, jimiž uspokojujeme své potřeby spolu s komplexem vztahů, které v rámci různých aktivit vznikají, lze definovat jako **životní styl**“ (Filipec, Filipcová, 1976, cit. podle Kraus, 2001, s. 123).

Kraus (2001, s. 160) uvádí definici **životního stylu**: „Jedná se o hodnotovou orientaci člověka, která se projevuje v jeho chování i ve způsobu využívání a ovlivňování materiálních i sociálních životních podmínek.“

Podle Čeledové (2010, s. 54) životní styl zahrnuje způsoby dobrovolného chování ve stávajících životních situacích, které jsou také založeny na individuálním výběru z různých možností. Výběr chování a životních možností je jen na nás.

### **Životní sloh**

Honzík (1958, cit. podle Duffková, 2008, s. 68) popisuje životní sloh jako soustavy „vzájemně vztažných forem, jimiž se projevuje život v lidské společnosti v určité historické situaci.“ Podle něj jsou do vztažných forem zahrnuty všechny životní formy, jako například formy, kterými jsme obklopani v prostoru (věcné prostředí), nebo formy životních stavů (formy v mezilidských vztazích, formy práce, formy jednání v širším smyslu, formy vědomí). Také se do životního slohu podle něj řadí i formy sociálního styku, formy obleků, gesta, styl pracovních výkonů, aj. Nesmím opomenout ani citový, estetický a smyslový vztah k věcem a jednání.

Jde vlastně o to, že podle Honzíka měli lidé v určitých obdobích historie „jistotu výrazu“ a jednali „v duchu své doby“. Veškerá jejich činnost, postoje, myšlení, aj. byly „jakýmsi rodovým příbuzenstvím“. Tyto jednotlivé životní zvyky a formy se slučovaly pro jednotlivé slohy v historii, jako jednotlivé orgány v celistvém organismu dané doby. (Hončík, 1958, cit. podle Duffková, 2008, s. 68)

Podle Krause(2001, s. 153) je životní sloh „optimální uspořádání forem života v jediný harmonický celek.“ Tímto nijak neodporuje teorii Honzíka, který tento celek popsal jako celistvý organismus.

V současné sociologii se ale termín životní sloh téměř nepoužívá. Tím méně je pojem sloh spojován s termíny způsob a styl jako synonymum. (Duffková, 2008, s. 68-69)

## 2.2 Obsah kategorie životního stylu

Duffková (2008, s. 53) uvádí, že životní styl se skládá z celé řady komponent, složek, prvků, aspektů a je ovlivňován celou řadou faktorů.

Podle Duffkové (2008, s. 55-109) se sociologové snaží při zkoumání životního stylu odpovídat na otázky „CO“, „KDO“, „KDY“, „KDE“, „S KÝM“, „PODLE ČEHO“, „ZA KOLIK“, „ZA ČÍM“. Následující kapitola vychází z výše uvedeného rozmezí stran.

### „CO“ se zkoumá

Zkoumá se způsob, jakým lidé žijí (životní projevy, životní zvyklosti, formy života, životní praktiky, chování, jednání a v konkrétnějším vyjádření se upřednostňují termíny **činnosti** a **vztahy**, které jsou považované za určité jádro problematiky životního stylu).

Pracovní vymezení životního stylu dle Duffkové (2008, s. 55) je „životní styl je systémem důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik charakteristických pro určitý subjekt v jeho každodennosti.“ Výrazem „**charakteristické pro určitý subjekt**“ má autorka na mysli, že jsou vztahy a praktiky opakované a typické, nikoli náhodné. Pro teoretické i praktické aplikace je důležitá ona předvídatelnost vycházející z určité míry pravidelnosti. Výrazem „**určitý subjekt**“ poukazuje na úzkou vazbu životního stylu na toho, kdo jím žije (jednotlivec, sociální skupina, společnost, nebo konkrétní člověk s vlastní biografií a osobnostními charakteristikami). Činnosti, praktiky a vztahy situuje do „každodennosti“, což opět naráží na opakovanost a vylučuje ojedinělost. Nevylučuje z tohoto však rovinnu svá-



tečnosti, byť není každodenní. Opakuje se pravidelně k určitému datu (slavení svátků, narozenin, aj.) ale zde jde o sledování rituálnosti. (Duffková, 2008, s. 55)

Podle Duffkové (2008, s. 57) se otázkou „**KDO**“ ptají sociologové po nositeli (subjektu) životního stylu.

**Individuum** je nejkonkrétnější rovina, ve zkoumání se promítají poznatky a přístupy psychologické a sociálně psychologické.

**Skupina** je nejčastějším případem v sociologickém zkoumání (často zkoumané pojetí subkultury) skupina osob, její životní styl vykazuje podstatné společné rysy (rysy charakteristické pro jednu skupinu, které ji odlišují od skupiny jiné). Sleduje se například věk, pohlaví, vzdělání, profese, zdravotní stav, rodinný stav aj. (Duffková, 2008, s. 58)

**Společnost** je příliš velký počet lidí. Pokud se bude počítat celý národ, bude výzkum dle autorky příliš zobecněn na nic neříkající fakta.

Duffková (2008, s. 59) popisuje, že na otázku „**KDO**“ je možné odpovědět pojmem sociální role. Každá sociální role je spjata s určitým očekáváním, určitými normami, modelem chování dané role. Je to jakýsi model očekávaného životního stylu. Je zkoumáno jak, a proč člověk žije jako člen různých skupin (občan, člen rodiny, spotřebitel,...), jak žije ve svých sociálních rolích.

#### **Dále se sociologové ptají na otázku „KDY“**

Duffková (2008, s. 59) zmiňuje, že každý životní styl se odehrává v nejrůznějších časových dimenzích. Například dimenze individuálního času (dítě, mladý člověk, dospělý, senior). S tímto jsou spjaté pojmy **on time**, kde jde vlastně o vhodné chování, které odpovídá věku dané osoby a **offtime**, **kdy se jedná o** nevhodné chování pro daný věk (člověk je buď ještě příliš mladý, nebo už příliš starý). Další časové dimenze jsou například pracovní, vázaný a volný čas. Mezi tyto úseky jde rozdělit každý konkrétní časový úsek. Zajímavá je dimenze času historického, díky níž můžeme sledovat vývoj a srovnávat životní styly v historických obdobích. Na základě poznatků minulých období a současného, lze vytvářet prognózy, jak se asi bude životní styl vyvíjet dále. (Duffková, 2008, s. 59)

#### **Otázka „KDE, S KÝM“**

Každý život a s ním i životní styl se odehrává v určitém prostředí, prostoru, který lze nazvat životní prostředím. To se dělí na fyzické prostředí a sociální. V rámci **fyzického** prostředí se dříve dávaly do souvislosti rozdíly venkova a města, nyní se rozdíly stírají a hovoří se

o urbanizovaném životním stylu a urbanizovaném prostředí obecně. Řadí se sem i mikro-prostředí (bydlení), přírodní prostředí a prostředí upravované člověkem. Jde o vzájemné působení životního stylu člověka a určitého prostředí. V současnosti se dostávají do popředí životní styly jako **mobilitní** (lidé nejsou tolik vázáni na jedno konkrétní prostředí), **globální** (možnost, že globalizace povede k vytvoření univerzálního životního stylu, který lze vést kdekoli – například „macdonaldizace“ – i na Islandu si člověk dá stravu, kterou nalezne ve své vlasti) a „**internetový**“ (kdy je hlavní mít připojení na internet a člověk přes něj může pracovat, komunikovat, nakupovat, dokonce se i bavit). (Duffková, 2008, s. 59 - 63)

**Sociální** prostředí dle autorky mohou být **makroprostředí** (společnost jako taková s její politickou, ekonomickou a kulturní sférou), **mezoprostředí** (komunity, větší skupiny různého typu, jichž je jednotlivec členem), **mikroprostředí** (nejbližší sociální okolí – rodina a přátelé).

#### „S KÝM“

Tato otázka se týká mezilidských vztahů. Mezilidské vztahy jsou důležité pro životní styl. Mimo jiné je velmi výrazný vliv, který mají skupiny na formování životního stylu jednotlivce, především prostřednictvím hodnot a vzorů chování. (Duffková, 2008, s. 63)

#### „PODLEČEHO“

V přeneseném slova smyslu jde dle autorky o to, podle čeho člověk žije, čím se řídí. Jde o momenty, které jsou bezprostředně vázány na prostředí, v němž dotyčný žije, a regulují jeho chování (kultura, sociální normy, morálka, hodnoty, potřeby, ideje).

#### „ZA KOLIK“ a „ZA ČÍM“

Tyto otázky je zapotřebí pro úplné pojetí životního stylu pojmout neodlučitelně. Samostatné chápání by mohlo deformovat pohled na životní styl. Otázka za kolik se vztahuje na ekonomické podmínky života, tedy životní úroveň. „Za čím“ by se mělo v přeneseném významu chápat, jako za čím chce člověk ve svém životě směřovat, dojít. Klíčovou dimenzí této kategorie je kvalita života, která je úzce spojená s hodnotami člověka a nevyhne se často ani normativnímu podtextu. (Duffková, 2008, s. 63 - 64)

## 2.3 Utváření životního stylu

Podle Krause (2002, s. 153) se životní styly „utvářejí v interakci osobních zvláštností člověka a dlouhodobých specifických nároků jako konfrontace s několika typickými životními situacemi, jejichž zvládnutí, má – li povahu pravidelného opakování, představuje **typické znaky životního stylu**.“ Kraus k takovým situacím řadí:

1. **Kognitivní zhodnocení sebe sama a svého postavení ve světě** - hlavní instancí v životě každého člověka je osobní životní filozofie.
2. **Způsob prožívání** - lidé se vzájemně liší kvalitou a intenzitou prožitku, u některých se může potlačováním emocionálních stavů dospět až k poruchám zdraví.
3. **Vztah k práci, odpočinku a pohybové aktivitě** - kompenzační seberealizace se považuje za nejtypičtější formu duševní regenerace, velmi důležitým bodem odpočinku je i schopnost relaxovat.
4. **Zvládnutí sociální interakce** - člověk by měl mít určitou dostačující sociální oporu, které důvěřuje a v níž se cítí dobře, zároveň se však nemá stávat závislým na nějaké osobě a ztrácet tak citovou autonomii.
5. **Ego úroveň** - určitá schopnost zvládat náročné životní situace

Životní styl dle Havlíka (1996, cit. podle Kraus, 2001, s. 154) je rozdělen do tří skupin **na základě převažujících hodnot způsobu života:**

- **Životní styl s náplní studia**

Ti, kteří žijí dle tohoto stylu, jsou nuceni k poznávání nového zvědavostí. K jejich aktivitám patří např. poznávání skrze častou četbu, návštěvy divadel, výlety za poznáním, ale také sledování televize.

- **Životní styl s nejvyšší hodnotou hraní**

Tento životní styl upřednostňují sportovci, sportovní fanoušci i hráči různých her a pravidelní návštěvníci zábavných podniků. Během roku je možné hrát a slavit takřka kdykoli.

- **Životní styl s rozjímáním**

Lidé vyznávající tento styl jsou samotáři, kteří nikdy netráví volný čas s rodinou.

Kraus (2002, s. 154 - 155) uvádí také dělení životního stylu podle posledních výzkumů trávení volného času v České republice. Na základě výsledků se seřadily životní styly podle četnosti výskytu v naší zemi v pořadí **práce, studium, hra, rozjímání:**

- **Pracovně orientovaný životní styl**

Zde je profesionální činnost považována za ústřední smysl života a volný čas spadá pouze do zbytkové kategorie, sloužící především k tělesnému odpočinku, rekreaci a zotavení.

- **Hedonistický životní styl**

Životní zájmy se přesouvají do oblasti volného času, rodiny a soukromí. Práce je zde chápána jako nutnost k užívání vlastního volného času.

- **Celistvý životní styl**

Snaží se o omezení oddělení životních oblastí práce a volného času.

### 2.3.1 Faktory utváření životních stylů

Kraus uvádí, že existují dvě skupiny determinujících faktorů, a to **objektivní** (vycházejí z cílů, potřeb a stavu společnosti) a **subjektivní** (vycházejí z potřeb a záměrů jedince). **Objektivní** faktory jsou charakterizovány především ekonomickými (liší se životní styl nezaměstnaných od lidí s nadprůměrnými příjmy, aj.) a politickými poměry. Důležité jsou také kulturní tradice (i zvyklosti a jednání, tradované v rodinách). Dále na utváření způsobu života působí i úroveň vědeckého a technického pokroku (v Japonsku ustává úcta ke stáří a také absolutní oddanost práci), díky charakteru bydlení na sídlištích vzrostl zájem uniknout z tohoto prostředí na chaty, za výlety, chalupaření aj. (Kraus, 2001, s. 155)

#### **Subjektivní osobnostní faktory**

Kraus (2001, s. 156) zmiňuje, že subjektivní osobnostní faktory jsou dány osobou samou, jejími individuálními zvláštnostmi, zájmy, potřebami. Spolu s výchovným působením se promítají a kombinují také intelektová úroveň, temperamentové dispozice, pohlaví a zdravotní stav. Dále pak úroveň vzdělání má vliv na kvalitu způsobu života. Také profese má vliv na uspořádání a průběh života (už jen rozložení pracovní doby mají vliv na způsob prožívání života). Výchova – závažná úloha rodiny – „Právě způsob, jakým žije rodina, klade základy celé osobnosti dítěte, včetně zásad a vzorů, podle nichž si bude vytvářet svůj životní styl v budoucnu.“ Kraus (2001, s. 156)

Životní styl doznává změny po celý život, proto hrají důležitou roli faktory jako je věk a zdravotní stav (s přibýváním věku se mění např. sportovní aktivity). Významnou roli hrají také faktory individuální – handicap, závislost (kouření, alkohol, drogy, aj.). Kraus (2001, s. 156)

Základní kategorie životního stylu dle Krause (2001, s. 157) vycházející z každodenních činností:

**1. Aktivity orientované na práci, profesi, přípravu na ni**

Zahrnuje činnosti jako vzdělávání, vstup do zaměstnání, adaptaci v pracovním procesu, stabilizaci, profesní vzestup, aj.

**2. Aktivity spojené s rodinou**

Začínají vyhledáváním partnera, pokračují přes založení rodiny, budování a udržování domácnosti, k výchově dětí aj.

**3. Aktivity v oblasti zájmové**

Jde o vyhranění vlastních zájmů, pokračování v nich a rozvoj, hledání kompromisů se zájmy zbylých členů rodiny, odpočinek, zábava, relaxace.

**4. Aktivity směřující do společenského života**

Účastnění se společenského života, zapojování se do občanských vztahů, rozšiřování okruhu společenských styků a jejich stabilizace, zaujímání pozic ve společenském životě.

**5. Aktivity týkající se základních biologických a hygienických potřeb.**

## **2.4 Životní styl současnosti text**

Rizikovým faktorem vážných onemocnění není pouze genetická výbava, ale i kombinace genetických dispozic s vlivy prostředí, volbou životního stylu, což má významný vliv na vznik na průběh nemoci. Zatímco jiné faktory můžeme ovlivnit zprostředkovaně snahou o minimalizaci, životní styl je plně v naší režii, je to velký determinant zdraví. (Čeledová, 2010, s. 52)

Jak již bylo několikrát zmíněno v mé práci, kvalitu a kvantitu života lidí, neovlivňuje dnes tolik infekční onemocnění či hlad, ale právě tzv. civilizační choroby (kardiovaskulární nemoci, nádorová onemocnění, metabolické nemoci (cukrovka, obezita)), které se šíří v důsledku nezdravého životního stylu, sedavého způsobu života, přejídání se a zhoršujících se mezilidských vztahů. (Čeledová, 2010, s. 53)

Dnešní životní styl by bylo možné nazvat konzumním. Ve druhé polovině 20. století se často používá pojem konzumní způsob života. Je v něm preferován způsob života zaměřen na konzum, zábavu a spotřebu. V porovnání s tím jde do pozadí tvůrčí způsob života, který je charakteristický tvořením hodnot, práce, radostí z činnosti, uspokojení z plnění povinností. Čáp (1993, cit. podle Kraus, 2001, s. 158) uvádí, že tento typ lidí je povrchnější, oceňující konzum a méně si jistý sám sebou a svými orientacemi hodnot. (Kraus, 2001, s. 158)

Žijeme v neustálém shonu a na nějaký odpočinek, či pohybovou aktivitu nám mnohdy nezbyvá čas ani nálada.

Fořt (2002, s. 19) uvádí, že čeští občané chodí častěji k lékaři než občané jiných západoevropských států. Konzumujeme více tabletek v porovnání s jinými zeměmi, jsme nadprůměrně nemocní, máme i vyšší spotřebu léků. Mezi vlivy na tento stav uvádí elektromagnetický smog, průmyslové exhalace, zvýšené radioaktivní pozadí, porušování bezpečnosti práce v rizikových provozech aj. Neopomene zmínit také roli dědičnosti – vrozené vloh, které se mohou, ale nemusejí projevit. I podle něj hraje životní styl velmi významnou roli ve vzniku a průběhu nemocí. Lidé s vrozenými predispozicemi by podle něj měli o prevenci dbát o to více. (Fořt, 2002, s. 20)

### **Čeledová dělí životní styl současnosti na 3 fáze.**

#### **Od narození po dospělost**

Novorozenec absolvuje svou první prohlídku v první minutě po narození. Od té doby lékaři pravidelně ověřují výšku, hmotnost, vývoj zraku, sluchu, chrup. V období dospívání dochází u mladého člověka ke spoustě změn, ať už fyzických či emocionálních. Tento člověk by se měl nabýt zodpovědnosti za zdravý a kvalitní život. Je **velmi důležité, aby v tomto období získal zdravé návyky, které mu pomohou udržet si zdraví i v dospělosti**. Právě pravidelné lékařské prohlídky, v nichž by mělo být zahrnuto i poradenství by mu měly pomoci se vyvarovat rizikového chování (alkohol, kouření, drogy) a naučit význam vyvážené stravy, pravidelného cvičení a adekvátního odpočinku. (Čeledová, 2010, s. 52 - 53)

#### **Reprodukční věk**

Jako reprodukční věk hodnotí Čeledová (2010, s. 53) věk v rozmezí od 21-44 let a zralý věk potom od 45– 63 let. Obě tato období jsou klasifikována jako kritická léta pro zdraví, nebo také jako období přípravy na zdravé stárnutí. Toto období má největší vliv na to, jak

dlouho a v jaké pohodě budeme žít. I tato léta jsou provázena pravidelnými kontrolami, pokud je jedinec nezanedbává z vlastní iniciativy. Probíhají kontroly krevního tlaku, hmotnosti, lipidového profilu, mamografická vyšetření u žen, vyšetření prostaty u mužů aj. Právě nevyvážená strava je jedna z nejčastějších příčin vážných onemocnění. Chybné stravovací návyky mohou způsobit vznik srdečních chorob, rakoviny, cévní mozkovou chorobu, hypertenzi, diabetes, obezitu a osteoporózu. Pravidelná a hlavně také přiměřená fyzická aktivita slouží jako prevence vzniku nejen onemocnění fyzických, ale i psychických (deprese). (Čeledová, 2010, s. 53)

### **Starší věk**

Délka věku průměrného dožívání se prodlužuje a je jen na nás, zda v našem stáří budeme aktivní, přiměřeně zdraví, nebo chronicky nemocní se sníženou mobilitou. Pro udržení zdraví do vysokého věku Čeledová (2010, s. 53) doporučuje zdravě jíst, pravidelně cvičit a dbát o svůj chrup.

### 3 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

#### Zdravý životní styl, rizikové faktory, prevence civilizačních onemocnění

V souvislosti s životním stylem někdo může zmínit i pojmy zdravý nebo nekonformní životní styl. (Čeledová, 2010, s. 50)

#### Rizikové faktory životního stylu

Zdravý životní styl je způsob života, díky němuž je možná minimalizace rizik vedoucích k onemocněním chorobami, jejichž vznik životní styl ovlivňuje. (Umíme porozumět pojmům o zdraví a prevenci?, © 2009)

„Životní styl významnou měrou ovlivňuje stav našeho zdraví; v současné době se v rozvinutých zemích považuje za jeho nejdůležitější determinantu. Nevhodný životní styl, například špatné výživové zvyklosti a nedostatek pohybu, následná obezita, také kouření nebo trvalý stres, způsobuje současnou „epidemii“ chronických, tzv. civilizačních onemocnění. Jedná se zejména o nemoci srdce a cév, cukrovku, nemoci pohybového aparátu, nemoci dýchacího ústrojí a nádorová onemocnění.“ (Rizikové faktory životního stylu, © 2011)

Duffková (2008, s. 72-73) uvádí, že zdraví ze 20% ovlivňuje zdravotní péče, ze 20% životní prostředí a ze 60% životní styl.

Čeledová (2010, s. 54) také uvádí jako stěžejní determinantu zdraví - životní styl. Rozhodnutí pro výběr zdravých či zdraví poškozujících alternativ z možností, které se nám nabízí je jen na nás.

Zdravý životní styl je otázkou **výživy, pohybu, duševního zdraví** (stres, relaxace, pracovní podmínky, využívání volného času, aj.), ale také sociálního života člověka (partnerské, rodinné vztahy a přátelství). (Duffková, 2008, s. 72-73)

Podle (Duffkové, 2008, s. 72) se zdravý životní styl řadí k biologickým životním podmínkám, ale také spadá pod alternativní životní styly (Duffková, 2008, s. 119).

„Obecně vzato podstatou zdravého životního stylu je dodržovat a respektovat v různých sférách života komplex určitých pravidel a norem směřujících k udržení a upevnění zdraví, přičemž je důležité v každém případě vycházet z konkrétních podmínek exogenních (okolní prostředí) i endogenních (organismus jedince).“ (Duffková, 2008 s. 119)



WHO (cit.podle Duffková 2008, s. 119) stanovuje definici zdraví jako „stav optimální tělesné, duševní a sociální pohody“. Z tohoto vychází Duffková při stanovení tří okruhů norem, pravidel a doporučení ohledně zdravého životního stylu. Prvním okruhem jsou zásady, které se týkají biologického organismu člověka. Ty bývají se zdravím člověka spojovány nejčastěji. Jde v nich o pravidla hygieny, výživy, pohybové aktivity, a návykové látky. Druhý okruh zásad se zaměřuje na psychické zdraví člověka. Zde by mělo být snahou udržování a upevňování duševní rovnováhy člověka. Hlavním problémem této části a zároveň to, čemu by se měl člověk naučit odolávat je stres. Třetí okruh zásad se týká pravidel sociálního života člověka. Je zde zmíněna dobrá životní úroveň a uspokojivé rodinné vztahy. (Duffková, 2008, s. 119)

Kraus (2001, s. 158) „Výchova ke zdravému životnímu stylu se většinou chápe jako vštípení návyků duševní a tělesné hygieny.“

### 3.1.1 Zdravá výživa

Proč je zdravá strava tak důležitá pro organismus?

Čeledová uvádí, že zdravotní stav společnosti bývá hodnocen hlavně na základě údajů o nemocnosti (morbidita) a úmrtnosti (mortalita). Na základě rozboru příčin chorob s vysokou nemocností a úmrtností vzešlo, že zdraví je nejvíce poškozováno **kouřením, nadměrnou konzumací alkoholu, zneužíváním drog, nesprávnou výživou, malou pohybovou aktivitou, rizikovým sexuálním chováním a psychickou zátěží**. Pro pozitivní působení životního stylu je důležité komplexní dodržování správných zásad, protože rizikové faktory působí ve vazbě na jiné faktory životního stylu. Také **sociálnídeterminanty** zdraví mají velký vliv. (Čeledová, 2010, s. 55)

Jak bylo zmíněno v úvodu, nezdravé stravování a nedostatečná fyzická aktivita jsou hlavními příčinami neinfekčních onemocnění a předčasného úmrtí v Evropě. (Global status report on noncommunicable diseases, © 2010)

Podle Kunové (2004, s. 10) jestliže spojíme zdravou výživu s vhodnou formou pohybu, bez zbytečného stresu a cigaret, se lze dožít plnohodnotným aktivním životem pozdního věku. Dále autorka uvádí, že některé civilizační choroby jsou předurčeny genetickou výbavou, ale mohou být také způsobeny působením prostředí, v němž žijeme. Právě pomocí zdravé stravy, kterou máme mnohdy plně v režii, můžeme některé z civilizačních nemocí

jako ateroskleróza, diabetes druhého stupně, vysoký tlak, mnoho typů nádorového bujení, dna a samozřejmě i v poslední době rychle se šířící fenomén s názvem obezita oddálit, zabránit jim v předčasném propuknutí. (Kunová, 2004, s. 10)

Podle Fořta dlouhodobá nesprávná výživa je přinejmenším nepřímou příčinou minimálně 60% všech onemocnění. Není tedy jedno co, a kdy jíme. (Fořt, 2002, s. 35)

Podle Fořta (2002, s. 21) je nutné (a možné) předcházet těmto nemocem aktivním přístupem k ochraně zdraví. Fořt uvádí, že hlavní prevencí je aktivní sebeobrana, zahrnující moderní racionální výživu a pravidelnou fyzickou aktivitu, nesmí chybět ani různé postupy psychické relaxace (Fořt, 2002, str. 23).

Když Fořt zmiňuje racionální výživu, jako jednu z možností správného stravování, má na mysli pestrou smíšenou stravu, která je konzumovaná v přiměřeném množství, což bývá také nazýváno „volný styl“. (Fořt, 2002, s. 9)

Jak správně jíst? Přejídání se či odmítání jídla se ukazují jako dva nežádoucí extrémy. Zdravý příjem potravy spočívá v rovnováze mezi příjmem a výdejem potravy. (Křivohlavý, 2001, s. 220-221)

Kunová uvádí, že je rozdíl mezi zdravým stravováním a jedením zdravých potravin. **Není totéž jíst zdravé potraviny, jako se zdravě stravovat. I každodenní opakovaný příjem zdravých totožných potravin není pro naše zdraví přínosem.** Dále zmiňuje, že kromě uzenin a sladkostí, bez nichž se člověk obejde, lze s rozumem konzumovat všechny druhy potravin. Jde především o míru a častost – množství a složení stravy. Pokud naše porce budou přiměřeně velké, není proč mít strach z nadváhy ani při konzumaci jídla s vyšší energetickou hodnotou. „Potravinu totiž činí nezdravou teprve její opakovaně velké množství.“ (Kunová, 2004, s. 10 - 11).

### **Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky**

#### **10 KROKŮ K PEVNÉMU ZDRAVÍ**

1. Měli bychom jíst vyváženou pestrou stravu, která je více založena na potravinách rostlinného původu.
2. Svou hmotnost a obvod pasu bychom měli udržovat v doporučeném rozmezí. Hodnoty BMI by se v dospělosti měly pohybovat mezi 18,5 – 25. Obvod pasu by u mužské populace neměl přesahovat 94 cm, u populace ženské ne více než 80 cm. Samozřejmě by neměla

chybět ani pohybová aktivita. Na zdraví má ochranný účinek alespoň denně 30 minut - 1 hodina nepřetržité rychlé chůze.

3. Každý den bychom měli konzumovat různé druhy ovoce a zeleniny, v množství alespoň 400 g denně. Preferovat bychom měli čerstvé plody místního původu.

4. Měli bychom se soustředit na kontrolu příjmu tuků a snížit spotřebu takových potravin, které mají vysoký obsah tuků (uzeniny, tučné sýry, čokolády, chipsy, aj.). Při volbě olejů a tuků bychom měli

upřednostňovat rostlinné před živočišnými. Mléko či mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku jsou také doporučovány ke konzumaci denně.

5. Chléb, pečivo, těstoviny, rýži, další výrobky z obilovin (zejména celozrnné) a brambory by se ja jídelníčku měly také objevovat dokonce několikrát denně.

6. Místo tučného masa a masných výrobků bychom měli konzumovat častěji ryby, luštěniny a netučnou drůbež.

7. Při spotřebě alkoholu by nemělo docházet ke každodenní konzumaci. Maximální doporučená denní dávka je 20 g alkoholu (tj. 0,5 l piva nebo 2 dcl vína či 5 cl 40% destilátu).

8. Náš denní příjem kuchyňské soli by měl být omezen a neměl by přesahovat 5 g (1 čajová lžička), do čehož se počítá i množství soli skryté v potravinách. Měli bychom preferovat sůl, která je obohacena jódem.

9. Měli bychom si vybírat potraviny s nízkým obsahem cukru, dále pak omezovat konzumaci sladkostí a nahrazovat sladké nápoje dostatečným množstvím neslazených nápojů, nejlépe vody.

10. U matek s novorozenci je důležitá podpora plného kojení do ukončeného 6. měsíce věku dítěte. Poté by se mělo kojení kombinovat s příkrmem do 2 let věku dítěte i déle. (10 KROKŮ K PEVNÉMU ZDRAVÍ, © 2005)

Čeledová (2010, s. 52) uvádí, že životní styl můžeme změnit kdykoli. Stačí konzumovat více zeleniny, udržet si optimální hmotnost, pravidelně cvičit. Dále pak odpočívat, odolávat stresu, přestat s kouřením, konzumací alkoholu či užíváním drog.(Čeledová, 2010, s. 52)

### 3.1.2 Tělesná aktivita

Podle Čeledové patří pohyb k základním projevům existence života. Člověk, jehož tělo se vyvíjelo k pohybu a k aktivitě, se může hýbat díky činnosti pohybového aparátu. (Čeledová, 2010, s. 62)

Pohyb by měl být pravidelný a denně, aby si udržel člověk tělo v kondici. Přispívá k posilování imunitního a kardiovaskulárního systému, napomáhá tomu, aby energetický příjem a výdej byl v rovnováze, formuje postavu, a napomáhá k odbourávání stresu. Nejdostupnější formy pohybu by měly být procházky, plavání a jízda na kole. (Komplexní přístup ke zdravému životnímu stylu, © 2003)

Fitness neboli tělesná zdatnost je dána složkami vytrvalostními, svalovými, koordinací pohybu a pohyblivostí kloubů, z nichž nejdůležitější je pro naše zdraví složka vytrvalostní. V současné době dochází k výrazné hypokinezi (nedostatek pohybu), což se stává charakteristickým rysem současného životního stylu a má za následek velmi negativní vliv na zdraví. Pro podporu zdraví a prevenci chronických neinfekčních chorob je zapotřebí vrátit aktivní pohyb zpět do životního stylu člověka dnešní doby. Většinu volného času a pracovní doby trávíme vsedě, což odporuje vrozené dispozici těla k pohybu. Sedavý způsob života snižuje naši úroveň přizpůsobení se tělesné zátěži. (Čeledová, 2010, s. 62 – 63)

#### 3.1.2.1 SPORT

Při prevenci neinfekčních onemocnění nejde jen o správnou výživu, ale také má velký význam pravidelná fyzická aktivita. Pravidelně cvičit a správně se stravovat je nutná podmínka dosažení a udržení zdraví. (Fořt, 2002, s. 17)

Ve starořecké filozofii původ sportu je ukryt v pojmu kalokagathia. Jedná se o soulad fyzické a duševní krásy. Odtud bylo také odvozeno sokolské heslo „v zdravém těle zdravý duch“. (Fořt, 2002, s. 41)

Fořt (2002, s. 47) uvádí, že se nedostatek sportu projevuje už i u malých dětí špatným držetím těla.

Dále tento autor zmiňuje, že každý orgán potřebuje alespoň občas pracovat naplno, jinak zakrní. Svalová dystrofie je stav organismu, kdy pod vlivem působení různých faktorů (fyzické nečinnosti, stárnutí) dochází k plíživé ztrátě svalové hmoty a do určité míry její náhradě tukovou hmotou. (Fořt, 2002, s. 16).

Fyzická neaktivita se dříve či později projeví řadou zdravotních problémů a to buď chronickou zácpou u žen, bolestí v zádech u mužů, chronická únava, nadváha u obou pohlaví, aj. Tyto problémy jsou podle Fořta ty méně nebezpečné. (Fořt, 2002, s. 46)

Ač podle Fořta (2002, s. 46) nelze s absolutní jistotou dokázat vyšší věk dožívání u populace pravidelně cvičící, je podle něj nesporné, že kvalita života fyzicky (sportovně) aktivní skupiny lidí je celkově vyšší a přetrvává do vysokého věku.

I Fořt (2002, s. 7) se přiklání k výroku obsahujícímu sdělení, že sportem se má dospívat ke zdraví, nikoli k trvalé invaliditě, jak se dnes také mnohdy říká. Právě toto rčení si berou do úst jako argument mnozí nesportovci. Sport je vhodný, užitečný a zdraví prospěšný ve správné míře. Každý si může vybrat nějaký druh sportu jemu „šitý na míru“. O tom svědčí například paralympiáda. (Fořt, 2002, s. 16)

Opakem hypokineze (nedostatku pohybu) je příliš mnoho sportu. To může vést k extrémní zátěži pro organismus a zvyšuje riziko vzniku námahových zlomenin či sportovní anémie (chudokrevnost). U žen může dojít k vynechání menstruace, snížení obsahu minerálů v kostech a k nepříznivým změnám v imunitě. (Fořt, 2002, s. 32)

### **Proč cvičit?**

Je důležité, aby se nesnížila výkonnost organismu se všemi jejími důsledky. Dále je sport velmi dobrý antistresor. (Fořt, 2002, s. 16)

Fyzická aktivita dále uvolňuje napětí, pracovní přetížení. (Fořt, 2002, s. 47)

### **Rekreační sport**

...činnost', ktorá slúži oddychu, relaxácii, ale aj rozvoju a obohateniu jednotlivca.“ „...je jednou zo zložiek voľného času.“ (Leška, 2004, s. 111)

Základním rozlišovacím prvkem rekreačního sportu je dle Fořta (2002, s. 46) hodnocení míry stresu, který je vyvoláván danou fyzickou aktivitou. Pokud se cvičení stane intenzitou či objemem stresem, již není autorem považováno za zdravé. Dále pro rekreační sport uvádí charakteristiku, že nenutí organismus k opakovaným maximálním výkonům, které by vyžadovaly regeneraci delší, než 24hodin. Rekreační sport nevyžaduje ani systematickou přípravu a může být provozována i denně. Může se stát amatérským soutěžním sportem od okamžiku, kdy se rekreační sportovec začne zapojovat do veřejných závodů, a při nichž se po dobu 20 – 30 minut dostává k maximu své spotřeby kyslíku a tepové frekvence. (Fořt, 2002, s. 46-47)

Rekreanti provozují sport pro radost, nepotřebují specificky sestavenou výživu, sportovní profesionálové se bez speciálních doplňků stravy neobejdou. (Fořt, 2002, s. 44)

Rekreační sport dnes bývá čím dál častěji nazýván „wellness“. Wellness je „...aktivita, která má za cíl dosažení dobrého zdraví a pocitu fyzické pohody.“ (Fořt, 2002, s. 7) Wellness pochází z pojmu doktora Coopera well-being a je názvem označení cvičení pro zdraví. Cílem wellness je udržet si zdraví co nejdéle a dožít se vysokého věku v dobré kondici. Tato aktivita by měla vyhovovat i nesoutěživým typům lidí (Fořt, 2002, s. 46).

Intenzivnější rekreační sport je nazýván fitness. Podle Fořta (2002, s. 7) je fitness „...činností, motivovanou úsilím dosáhnout co nejlepší kondice, umožňující sportovci absolvovat aktivity soutěžního typu, byť to nutně nemusí být na profesionální úrovni.“

Fitness má za úkol výrazně zvýšit fyzickou zdatnost, a samozřejmě dobrá fyzická kondice souvisí s dobrou kvalitou zdraví, tedy podpořit i to. (Fořt, 2002, s. 41)

### **3.1.3 Duševní hygiena**

Duševní hygiena je systém propracovaných pravidel a rad, které slouží k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševní rovnováhy. Jde také o zvyšování odolnosti vůči nejrůznějším škodlivým vlivům. Snižuje či odstraňuje rizika vzniku duševních poruch a nemocí, nebo také zvyšuje vliv protektivních činitelů, které podporují duševní zdraví a osobní pohodu. (Čeledová, 2010, s. 64)

#### **Práce a relaxace**

Je ideální najít rozdělení práce a odpočinku takové, kde se mění zatížení fyzických a duševních předpokladů člověka. (Čeledová, 2010, s. 65)

#### **Spánek**

Lidský život je provázán rytmem období bdění a období spánku. Dvě třetiny dne bdíme, jednu třetinu bychom měli věnovat spánku. Individuální potřeba spánku není pro každého člověka stejná, závisí na řadě faktorů a v průběhu života se mění. Klidný spánek může být narušen insomnií (nespavost). Chronickými problémy nespavosti trpí 10-15% populace. Projevy nespavosti jsou neschopnost usnout, časté buzení v noci a brzké probuzení. Důsledkem toho je nevyspalost, neodpočatost a tento stav během dne přetrvává. Negativně

ovlivňuje pracovní výkon i psychiku jedince, tím ovlivňuje i zdraví. (Čeledová, 2010, s. 66)

Nejčastější příčinou insomnie je stres, dalšími vlivy pak mohou být deprese či bolest. Po odstranění příčiny by měla nespavost vymizet nebo může dojít k zafixování nesprávných spánkových návyků, které mohou nespavost prohlubovat. (Čeledová, 2010, s. 65-66)

### **Stres**

Termín stres je nejednoznačný. Někdy chápán jako chronický stav nerovnováhy.

Na určitý stresor (působící událost či sled událostí) je odpověď lidského organismu stresová reakce. Reakce může být v podobě „distresu“ (špatný stres), ale také může dojít k vypjaté situaci, která vede k eustresu, stresu dobrému (pocit radostné nálady). (Joshi, 2007, s. 19)

Čeledová (2010, s. 70) uvádí, že pojem náročná životní situace se vztahuje k označení závažnějších jevů v životě, jako jsou konflikt, frustrace, deprivace, supersaturace, nebo stres. Způsoby vyrovnání se s náročnými životními situacemi jsou útek nebo útok. Psychosomatické poruchy jsou tělesné poruchy, při nichž se předpokládá rozhodující úloha emocí. Jde o tzv. psychickou zranitelnost (diatéza), která může být dána geneticky nebo získaná. Při stresových situacích se jako diatéza míní odlišná náklonnost jedince k civilizačním nemocem. Na základě tohoto je v tomto modelu předpoklad vzniku nemoci interakce dvou faktorů, a sice vrozené náklonnosti k určité nemoci a vystavení daného člověka určitému stresu. Zvládání stresu bývá označováno pojmem z angličtiny – coping. (Čeledová, 2010, s. 70)

### **Faktory, které ovlivňují zvládání životních těžkostí**

**Nezdolnost v pojetí resilience** (pružnost, houževnatost, nezdolnost) – schopnost požádat druhé o pomoc v nouzi (v těžkých životních situacích).

**Nezdolnost v pojetí koherence** (vnitřní skloubenost osobnosti, pospolitost v sociálním slova smyslu) – žijeme-li v soudržné společenské skupině, lépe se nám vzdoruje životním těžkostem.

**Nezdolnost v pojetí hardliness** (tvrdost osobní) – lidé, kteří jsou v tomto pojetí na vyšší úrovni, jsou zdravější tělesně i psychicky a také se o sebe lépe starají, používají aktivnější strategie k řešení problémů a navzdory těžkým stresovým událostem ne onemocní duševně ani tělesně. Lépe zvládají životní těžkosti lidé, kteří mají pro co žít. Jde o zvládání napjaté-

ho emocionálního stavu a opětovné nastolení duševního klidu. K technikám, které pomáhají zvládat životní těžkosti, patří relaxace, meditace, hudba, poskytování sociální opory, ale i náboženská víra. (Čeledová, 2010, s. 70)



## 4 VLIV RODINY, RODINNÉHO ZÁZEMÍ

„Mnoho lidí uvádí odhady, že více než 50% náhlých úmrtí je ovlivněno činiteli, které které souvisí se životním stylem.“ (Čeledová, 2010, s. 9)

Kým je utvářen náš zdravý životní styl? Máme jej daný v genech, nebo se rodíme, jako „tabula rasa“?

„...základy zdraví v dospělosti se vytvářejí v raném dětství.“ (Čeledová, 2010, s. 30)

Fořt zmiňuje, že někteří mladí lidé nemají vztah ke sportu a zdravé stravě, protože neměli nikoho, kdo by jim v tomto směru šel příkladem (v péči o zdraví, jak správně sportovat, jak se správně stravovat). (Fořt, 2002, s. 27)

Kunová (2004, s. 10) uvádí, že „Základům zdravé výživy se dítě naučí v rodině.“

Právě rodiče jsou pro dítě vzorem, který později budou nějakým způsobem napodobovat. Aby rodiče svou ratolest správným návykům naučili, měli by se do nich sami nenuceně zapojovat. Tak jako zdravé, může dítě bohužel v rodině pochytit i návyky nezdravé v podobě návyku konzumovat kofeinové nápoje, přesolené či přeslazené pochutiny a jídla. Právě vůči těmto, které se velmi často objevují v reklamách, by rodiče měli své děti naučit bránit. (Kunová, 2004, s. 10 – 11)

V souladu zásadního významu životního stylu pro zdraví je nutné, aby výchovou docházelo k poskytování odpovídajících znalostí, rozvíjení dovedností, návyků a formování postojů. Jde o výchovu k odpovědnosti za své zdraví. (Čeledová, 2010, s. 54)

### Rodina, primární socializace

Rodina současnosti je „...institucionalizovaný sociální útvar, nejméně tří osob, mezi nimiž existují rodičovské, příbuzenské nebo manželské vazby.“ (Kraus, 2001, s. 78)

Rodina je první sociální skupina, v níž se dítě učí přizpůsobovat sociálnímu životu. Díky socializačně – výchovné funkci rodiny si osvojuje základní návyky, způsoby chování. Rodina socializací působí na své členy v mnohých jevech a procesech (ekonomických, sociálních, kulturních, mravních, estetických, zdravotních, aj.). Rodina má za úkol dítě připravit pro vstup do praktického života (Kraus, 2001, s. 79-80)

Duffková popisuje **socializaci** jako začleňování člověka do společenských struktur, kdy se učí sociálními rolím, zvnitřňuje si hodnoty a normy, **osvojuje si určité formy chování**. (Duffková, 2008, s. 47)

Socializace probíhá od narození po smrt a prochází několika etapami. **Primární socializace** se uskutečňuje v rodinném kolektivu a blízkosti nejbližších přátel. Jeví se jako rozhodující pro formování osobnosti člověka. Je to raná forma socializace člověka a probíhá od narození do 12 - ti let věku jedince. (Duffková, 2008, s. 49)

Dítě v tomto procesu není pouze pasivní. Naopak aktivně zpracovává přijímané informace v souladu s přirozenými vlohami, biologickými a psychickými potřebami, a také svými zkušenostmi. Důležitou roli zde sehrávají také hodnotové orientace a vzory, kterými jsou pro dítě rodiče a starší sourozenci. (Kraus, 2001, s. 79-80)

Mezi klíčové subjekty socializace patří podle Duffkové matka, nukleární a široká rodina, vrstevníci, party, přátelé, kamarádi, škola, učitelé, školní kolektivy, životní partneři, pracovní organizace a kolektivy, církve a náboženské skupiny, politické strany aj. Za zmínku stojí i televize, internet, denní tisk, časopisy aj. Tyto subjekty se mohou prolínat nebo si odporovat. **Při anticipační socializaci** dochází k procesu přípravy na budoucí povolání a na vstup do zaměstnání. (Duffková, 2008, s. 48 - 49)

„Dospívání lze chápat jako proces základních biologických, psychologických a sociálních změn, jejichž prostřednictvím začíná jedinec v průběhu příslušného vývojového období postupně získávat kompetence dospělého.“ (Janošová, 2008, s. 196)

**Ve výchově je zahrnuta** péče o tělesný a duševní vývoj člověka. Dále pak jde o předávání a získávání nejen poznatků, dovedností a praktických návyků, ale i osvojování si morálky, vzorců chování a utváření hodnotových orientací. Prostřednictvím výchovy se rozvíjí potřeby a zájmy, jimiž je člověk motivován k aktivitě. (Maříková et. al, 1996, s. 1402)

Výsledkem socializačního procesu by měla být bytost dospělá, emancipovaná, sociální, kulturní, znalá hodnot, norem, sociálních rolí, která je schopna **sebekontroly**, má vypěstované svědomí a stud, která zná také žádoucí motivaci, žádoucí způsoby myšlení, cítění, jednání a komunikace. Člověk, který je socializovaný, by měl být schopen se bez zbytečných konfliktů plnohodnotně podílet na chodu společnosti (skupiny). Se společností a svými blízkými by měl být schopen soužít a být s nimi solidární. (Duffková, 2008, s. 47)

Je ale vhodné být solidární s návyky našeho okolí, i kdyby to mohlo ohrozit naše zdraví? Pokud přátelé kolem nás žijí konzumním způsobem života, nakupují nekvalitní potraviny, přejídají se, tráví většinu času sedavým způsobem, je jen na nás, zda se k nim připojíme, nebo si budeme hledat cestu jinou.

### Vliv rodinného zázemí

Svou sociálně - ekonomickou funkcí se rodina zapojuje do výrobní i nevýrobní sféry, jako pracující nebo spotřebitel. (Kraus, 2002, s. 80)

Čeledová (2010, s. 54) uvádí, že: „Chování člověka je v souladu s rodinnými zvyklostmi a tradicemi společnosti, je limitováno ekonomickou situací společnosti a sociální pozicí člověka.“

Socioekonomický status je jeden ze sociálních determinantů zdraví (Čeledová, 2010, s. 70).

K sociálním determinantám zdraví patří ekonomická úroveň společnosti, bydlení, zaměstnání, reálný příjem, zaměstnanost i nezaměstnanost, úroveň životního prostředí, sociální status jedince a úroveň mezilidských vztahů. (Čeledová, 2010, s. 29)

„Čím níže žijí lidé v sociální hierarchii, tím častěji jsou nemocemi postihováni.“(Čeledová, 2010, s. 31)

V dřívějších dobách byla „nadměrná hmotnost“ znakem blahobytu, bohatství. V mnohých zemích jsou i dnes nejbohatší muži ti „nejobjemnější v pase“, ale ve vyspělejších národech je trend spíše opačný. (Čeledová, 2010, s. 31)

Kubátová (2004, s. 11) uvádí, že patrná tendence ke zdravému životnímu stylu se ve vyspělých civilizacích objevuje spíše u lidí vzdělanějších, kdežto nižší sociální vrstvy inklinují k nákupu potravin na základě rychlosti přípravy a ceny.

To dokazuje i Globální zpráva o stavu nepřenositelných nemocí 2010 uvedená v úvodu, kde se úmrtnost na neinfekční nepřenositelné nemoci z 80% objevovala právě v zemích s nízkými či středními příjmy. (Global status report on noncommunicable diseases, © 2010)

Na základě výše uvedeného usuzuji, že rodinné zázemí - rodina, finance rodiny, vzdělání rodiny, postavení na trhu práce, a jiné sociální determinanty zdraví mají značný vliv na stravovací návyky a životní styl studentů.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 5 REALIZACE VÝZKUMU

Vzhledem k širokému rozsahu tématu mé bakalářské práce, jsem se z praktických důvodů ze životního stylu vysokoškolských studentů zaměřila na **stravovací** a **sportovní** návyky.

**Podnadpis praktické části:** Stravovací a sportovní návyky studentů vysokých škol Zlínského kraje

**Hlavní pojmy jsem definovala následovně:**

### Návyk

Geist (1992, s. 246) označuje návyk jako „proces tvoření zvyků, případně proces přizpůsobení se určitým podmínkám“ či návyk “ve smyslu naučeného, mechanicky automatického chování“.

**Já jsem si stravovací a sportovní návyky definovala takto:**

**„Stravovací návyky jsou způsoby, jakými se lidé opakovaně stravují. Jde o opakující se zvyklosti a jednání spojené se stravováním.“**

**„Sportovní návyky jsou způsoby, jakými se lidé věnují sportu. Jde o zvyklosti spojené se sportem.“**

### 5.1 Výzkumný problém

**Výzkumný problém jsem definovala následovně:**

Hlavním výzkumným problémem je: *„Zjistit, zda a jakým způsobem se změnily stravovací a sportovní návyky studentů vysokých škol Zlínského kraje ve srovnání s předchozím obdobím (tj. obdobím, kdy studovali střední školu)“.*

Tento výzkumný problém je popisný, proto neuvádím hypotézy.

### 5.2 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Hlavním cílem výzkumu je zmapovat subjektivně vnímané **stravovací** a **sportovní** návyky studentů z období předchozího (tj. období, kdy studovali střední školu) a z období současného (tj. období, kdy studují na vysoké škole) a **interpretovat případné rozdíly**.

**Na základě výzkumného problému a stanoveného výzkumného cíle jsem formulovala tyto výzkumné otázky:**

1. Změnily se nějak návyky spojené s příjmem tekutin u studentů na vysoké škole v porovnání s předchozím obdobím (tj. obdobím, kdy studovali na škole střední)?
2. Vzrostla u studentů na vysoké škole spotřeba stimulujících látek? (káva, čaj, energy drinky, aj.)
3. Zvýšila se na vysoké škole frekvence konzumace sladkostí a jiných pochutin?
4. Změnila se nějak pravidelnost příjmu potravy u vysokoškolských studentů v porovnání těchto návyků s předchozím obdobím (tj. obdobím, kdy studovali na střední škole)?
5. Došlo u vysokoškolských studentů k výraznějším rozdílům v konzumaci zdrojů vybraných složek potravy v porovnání těchto návyků s předchozím obdobím (tj. obdobím, kdy studovali na střední škole)?
6. Mají studenti na vysoké škole větší zájem o specifický druh stravování?
7. Dojde při porovnání obou období (tj. období, kdy studenti studovali střední školu a období, kdy studují na vysoké škole) ke změně v preferenci zařízení, která připravují obědy?
8. Změní se u vysokoškolských studentů za období, kdy studovali na střední škole nejčastěji zmiňovaná odpověď frekvence sportu?
9. Podle mého názoru se v současné době začínají velmi šířit sporty pro jednotlivce, které jsou placené od hodiny, dále pak adrenalinové sporty, které jsou spojeny se seberealizací a nejen u studentů převládají sporty rekreačního charakteru. Tato výzkumná otázka je zaměřena na to, zda se zvýší výskyt zmíněných sportovních návyků u studentů vysoké školy v porovnání s obdobím předchozím (tj. obdobím, kdy studovali střední školu).

**Dále pak součástí mého dotazníku byly „anketní otázky“**

1. Jaký je zájem studentů o (v dotazníku) navrhovanou změnu v přísunu zdravějšího stravování ve školním bufetu?
2. Jsou studenti na vysoké škole více spokojeni s nabídkou školního sportu, než byli na střední škole?
3. Jsou studenti spokojeni se svým současným stavem ve stravování a sportu?

### 5.3 Výzkumný soubor

Pro svůj výzkum jsem si zvolila studenty 2. ročníků Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Volbu druhého ročníku bych chtěla zdůvodnit tím, že tito studenti na rozdíl od prvních ročníků již více přivykli způsobu života na vysoké škole a předpokládám, že na rozdíl od třetích ročníků si více pamatují své návyky ve stravování a sportu z období studia na střední škole.

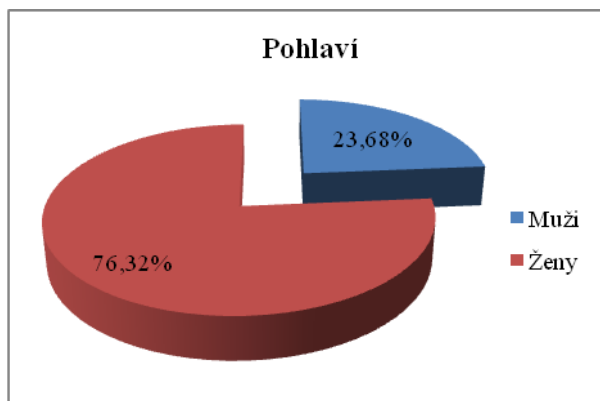
Předpokládala jsem, že u studentů v období, kdy studují na vysoké škole, budou stravovací a sportovní návyky pojety jinak než v období studia na střední škole.

Na základě informací od přátel z druhého ročníku oboru Sociální pedagogika jsem po dohodě s paní doktorkou Machů rozdala 50 dotazníků na jedné z jejích přednášek. Zbylé dotazníky jsem rozdala studentům oboru Angličtina pro manažerskou praxi v průběhu jednoho odpoledne, kdy studenti čekali na začátek jejich seminářů. Protože jsem neměla specifikovaný požadavek na fakultu, v době čekání mezi semináři se k dotazníku připojilo i několik studentů druhého ročníku FaME.

Pomocí položky zjišťující věk respondentů a položky tazající se na to, odkud respondenti přichází na vysokou školu, jsem vyřadila 6 dotazníků, které se neslučovaly s cílem výzkumu – srovnat návyky současné (tj. období studia vysoké školy) s obdobím předchozím (tj. obdobím studia střední školy), neboť u studentů předtím pracujících či přicházejících z jiné vysoké školy není přímé předchozí období studium na střední škole. V těchto šesti dotaznících respondenti odpovídali, že přichází ze škol jazykových, jiné vysoké školy či z práce.

Celkem bylo rozdáno 120 dotazníků, z nichž bylo vyhodnoceno 114. Návratnost byla 100% - ní. Avšak na základě vyřazení šesti dotazníků jsem vyhodnotila pouze 95% dotazníků. Dotazníky byly anonymní.

V následujícím grafu je možné názorně vidět složení výzkumného souboru dle pohlaví.



Obrázek 3 Složení respondentů dle pohlaví

#### 5.4 Použité metody při sběru dat

Na základě vybraného tématu, formulovaného výzkumného problému a cíle jsem si zvolila druh výzkumu kvantitativní.

Vzhledem k výhodě dotazníků, díky nimž mohu v krátkém časovém úseku získat velké množství informací, jsem použila dotazníkové šetření. Jako nevýhodu dotazníkového šetření lze uvést možnost subjektivního hodnocení respondenta na dané otázky či omezené varianty odpovědí.

Vlastní dotazník je sestaven z otázek uzavřených a polootevřených, dichotomických i polytomických. K nahlédnutí je přiložen v příloze PI.

Před realizací výzkumu byl proveden tzv. předvýzkum. Rozdala jsem 20 dotazníků na jedné z přednášek svým spolužákům na vysoké škole. Účelem bylo zjistit, zda jsou dotazníkové položky formulovány srozumitelně a odpovědi budou pro výzkum uspokojivé. Po upravení několika formulací položek v dotazníku a jiných drobností byl realizován samotný výzkum, který probíhal v dubnu 2012.

#### 5.5 Zpracování dat

Při zpracování dat jsem použila čárkovací metodu. Dále byla data zpracovávána a průběžně ukládána v programu MS Excel. Všechny položky byly zpracovány do tabulek, které obsahují data v absolutní četnosti (zkratka Abs. č.) a relativní četnosti (zkratka Rel. č.). Poté došlo k vytvoření grafů. V této části mé bakalářské práce jsou uvedeny výsledky v tabulkách, grafech a doplněny o slovní hodnocení.

Procenta v tabulkách a grafech byla zaokrouhlena na dvě desetinná místa.



## 6 VÝSLEDKY VÝZKUMU A JEJICH INTERPRETACE

V této kapitole budou interpretovány výsledky všech jednotlivých otázek z dotazníku.

V úvodu dotazníku jsem se zaměřila na demografické údaje. Zjišťováno bylo pohlaví respondentů, jejich věk, fakulta, na které studují, odkud přichází na vysokou školu a kde bydlí během týdne. Poměr pohlaví v dotazníku byl uveden v podkapitole Výzkumný soubor. Věk respondentů se pohyboval v rozmezích 18-20 a 21-23 let, kdy respondentů z mladší kategorie bylo 20,18% a ze starší kategorie 79,82%. Všichni navštěvují 2. ročníky na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně.

Věk	Abs. č.	Rel. č.
a) 18 - 20	23	20,18%
b) 21 - 23	91	79,82%
c) 24 - 26	0	0
d) nad 26	0	0
Celkem	114	100%

Tabulka 1 Věk respondentů

Respondentů z Fakulty humanitních studií bylo 95,61%. Z Fakulty managementu a ekonomiky se výzkumu zúčastnilo pouze 4,39% respondentů.

Fakulta	Abs. č.	Rel. č.
Fame	5	4,39%
FHS	109	95,61%
Celkem	114	100%

Tabulka 2 Fakulta respondentů

Jak již bylo zmíněno, vyřazeny byly dotazníky studentů, kteří přišli z jiných škol než ze střední, a z práce. Proto s nimi ani zde nepočítám.

Studenti přichází	Abs. č.	Rel. č.
a) ze střední školy	114	100%
b) z jiné vysoké školy	0	0
c) z práce	0	0
d) jiné...	0	0
Celkem	114	100%

Tabulka 3 Odkud respondenti přichází na vysokou školu

Téměř vyrovnaný je poměr mezi respondenty ubytovanými na koleji či privátu a studenty, kteří přichází z domácího prostředí.<sup>1</sup>

Přes týden bydlí	Abs. č.	Rel. č.
na koleji/privátu	66	57,89%
domácí prostředí	48	42,11%
Celkem	114	100%

Tabulka 4 Ubytování studentů

Otázka bydlení během týdne byla takto rozdělena v dotazníku proto, že jsem původně měla v úmyslu porovnat i stravovací a sportovní návyky studentů, kteří bydlí na privátu či koleji s návyky studentů, kteří bydlí v domácím prostředí. Od tohoto cíle jsem ale z důvodu rozsáhlosti své práce upustila.

### **K samostatnému výzkumu se vztahovaly položky v dotazníku od 6. - 32.**

Otázky číslo 6, 7 a 8 zjišťovaly, zda a jaké jsou rozdíly v konzumaci tekutin respondentů mezi obdobím studia na střední škole a současným obdobím (tj. obdobím, kdy studují na vysoké škole).

#### **V otázce 6 jsem se ptala na denní příjem tekutin.**

Co se týká pitného režimu na střední škole, 56,14% respondentů mělo denní příjem tekutin pouze do 1,5 l a dokonce 8,77% respondentů přijímalo denně tekutiny jen do 0,5 l. Celkově tedy doporučenou denní dávku 2 – 3 l (Čeledová, 2010, s. 60) denně nedodržovalo 64,91% respondentů. Zmíněnému rozmezí doporučeného denního příjmu tekutin se svými odpověďmi, že pijí množství tekutin do 2,5 l, více přiblížilo 28,07% respondentů. Dokonce 7,02% respondentů odpovědělo, že pijí více než 2,5 litrů tekutin denně. Celkově se tedy na střední škole doporučenému množství tekutin více přiblížilo 35,09% respondentů.

Zarážející je, že ač počet respondentů, kteří denně nevypijí více, než 0,5 litrů v porovnání s množstvím konzumovaných tekutin na střední škole zhruba o polovinu klesl, se přesto i

<sup>1</sup>Domácí prostředí jsem použila, jako zkrácený název pro bydlení doma u rodičů, u babičky, nebo u rodičů přítele/přítelkyně.

na vysoké škole objevují studenti, kteří mají takto nízký příjem tekutin (4,39%). Denní příjem tekutin do 1,5 l dodržuje na vysoké škole 42,10% respondentů. Celkově tedy doporučené množství tekutin na den nedodržuje 46,49% respondentů (4,39%+ 42,10%). Počet respondentů, kteří denně vypijí tekutiny do 2,5 l ve srovnání s hodnotami pro toto množství se střední školou výrazně vzrostl ze 28,07% na 43,86%. Množství lidí, kteří denně vypijí více než 2,5 l tekutin je 9,65%, tedy o 2,63% více než na střední škole. Doporučenému dennímu příjmu tekutin se tedy na vysoké škole blíží více 53,51% respondentů.

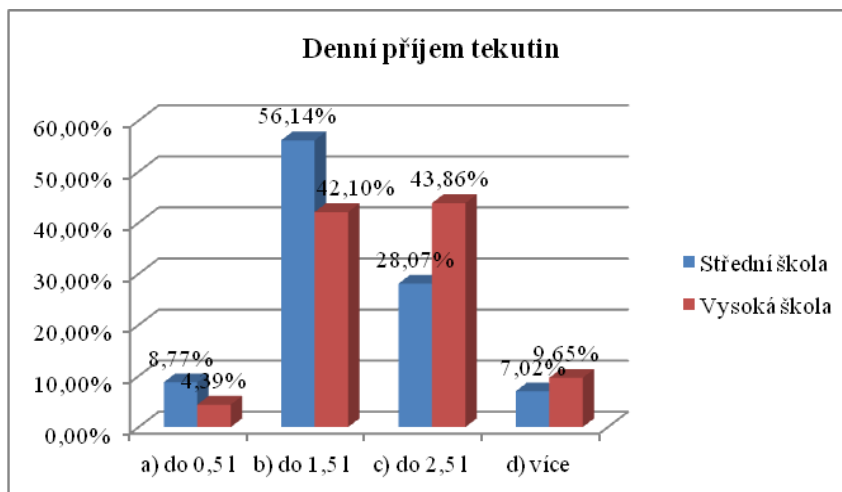
Z porovnání odpovědí u obou období (tj. období studia na střední škole a období studia na vysoké škole) vyplývá, že vzhledem ke snižujícím se počtům respondentů u výrazně nižších množství denního příjmu tekutin, než je doporučený denní příjem tekutin, a zvyšujícím se počtům respondentů u odpovědí, které se více blíží doporučením, studenti na vysoké škole mají lepší návyky v oblasti množství přijímaných tekutin za den.

Závěr v číslech: Výsledky, které se více blíží dodržování doporučeného pitného režimu, vzrostly na vysoké škole o 18,42%. (Z 35,09% respondentů na střední škole se počet zvýšil na 53,51% na vysoké škole.)

Zajímavé je, že přestože došlo na vysoké škole k mírnému zlepšení, je stále téměř 50% respondentů (46,49%), kteří doporučené množství denního příjmu tekutin vůbec nedodržují.

Pitný režim	Střední škola		Vysoká škola	
	Abs. č.	Rel. č.	Abs. č.	Rel. č.
a) do 0,5 l	10	8,77%	5	4,39%
b) do 1,5 l	64	56,14%	48	42,10%
c) do 2,5 l	32	28,07%	50	43,86%
d) více	8	7,02%	11	9,65%
Celkem	114	100%	114	100%

Tabulka 5Denní příjem tekutin



Obrázek 4Denní příjem tekutin

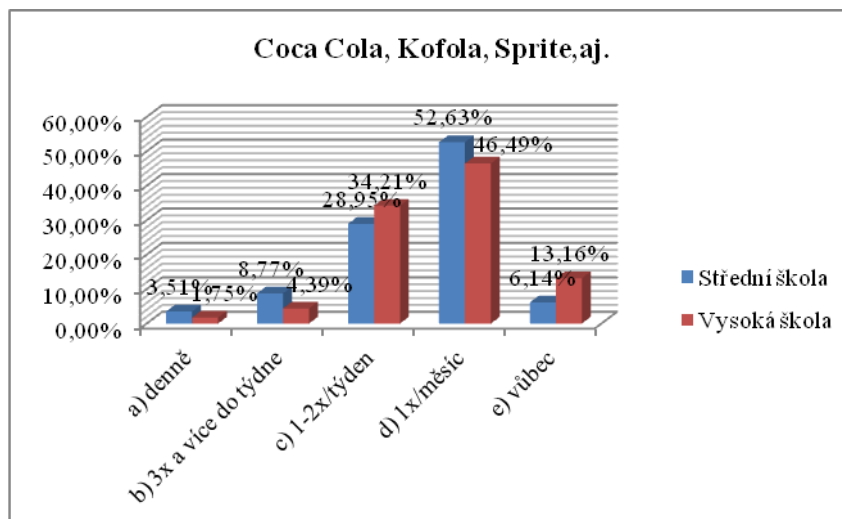
Podle Fořta (2002, s. 120) lidé konzumují příliš málo tekutin. K tomuto závěru jsem dospěla z porovnání množství tekutin denně přijímaných respondenty také.

**Otázka číslo 7 se zabývá konzumací nápojů typu Coca Cola, Fanta, Sprite, Kofola aj.**

Ze studie, která probíhala čtrnáct let, vyplynulo, že u člověka, který týdně vypije dvě a více limonád, je riziko rakoviny slinivky vyšší o 87%, v porovnání s konzumenty vody či ovocných šťáv. (DMT - molekula duše, © 2011)

	Střední škola		Vysoká škola	
	Abs. č.	Rel.č	Abs. č.	Rel.č
a) denně	4	3,51%	2	1,75%
b) 3x a více do týdne	10	8,77%	5	4,39%
c) 1-2x/týden	33	28,95%	39	34,21%
d) 1x/měsíc	60	52,63%	53	46,49%
e) vůbec	7	6,14%	15	13,16%
Celkem	114	100%	114	100%

Tabulka 6Konzumace sladkých limonád



Obrázek 5 Konzumace sladkých limonád

Ač slazené limonády Fořt (2002, s. 132) nedoporučuje vůbec nebo jen omezeně, u studentů se vyskytuje i denní spotřeba těchto nápojů.

Z grafu vyplynulo, že každodenní spotřeba sladkých nápojů jako je Coca Cola, Fanta aj. co se týká hodnot na střední škole a hodnot na vysoké škole klesla téměř o polovinu (z 3,51% na 1,75%). Podobně se tak stalo i u srovnání konzumace zmíněných nápojů 3x a více do týdne, kdy došlo ke snížení z 8,77% na 4,39%. Naopak konzumace těchto slazených limonád vzrostla u odpovědi 1-2x za týden o 5,26% (z 28,95% na 34,21%).

Pozitivním faktem je, že i na střední i na vysoké škole největší množství respondentů konzumovalo tyto nápoje „příležitostně“, asice jednou za měsíc. Že takto konzumovali zmíněné nápoje na střední škole, odpovědělo 52,63% respondentů. Na vysoké se jejich počet snížil na 46,49%. Někteří z nich sladké limonády začali konzumovat častěji, jiní přestali úplně.

Při konzumaci 1x za měsíc respondenti na jednu stranu tento druh nápojů ochutnají, na druhou ho nekonzumují příliš často, což chrání nejen jejich zuby vzhledem k množství cukrů, obsažených v limonádách, aj., ale také naznačuje možnost příjmu tekutin jiných, tělu prospěšnějších.

Těchto nápojů se za studia na vysoké škole vzdal dvojnásobek respondentů (13,16%), než bylo jejich absolutních nekonzumentů na střední škole (6,14%).

Přikláním se k názoru Fořta (2002, s. 132), který tyto limonády nedoporučuje pít téměř vůbec, a jakékoli snížení konzumace těchto nápojů na vysoké škole považuji za (procenta) zlepšení stavu.

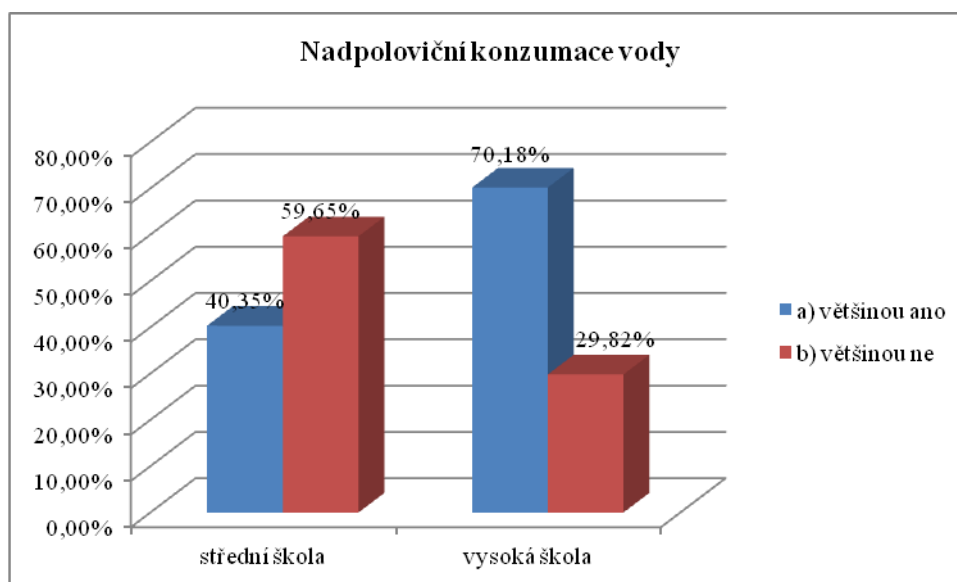
V porovnání obou období, za denní spotřebu lze ke zlepšení přičíst 1,76% (3,51-1,75), 4,38% (8,77-4,39) za snížení spotřeby 3x a více do týdne, 6,14% (52,63-46,49) za snížení spotřeby 1x za měsíc a 7,02% za nárůst nekonzumentů. Vzhledem k navýšení spotřeby o 5,26% u odpovědi konzumace 1 – 2x za týden, tuto hodnotu odečtu z celkového součtu procent zlepšení.

Vyhodnocení: U této otázky tedy došlo ke zlepšení o 14,04%.

### Otázka číslo 8 zjišťovala, zda voda tvořila/tvoří nadpoloviční část denního příjmu tekutin respondentů

Fořt (2002, s. 120) uvádí, že čistá voda je základem pitného režimu. Není ani tak důležitý objem příjmu různých tekutin, jako dostatek čisté vody.

Kunová (2004, s. 14) doporučuje v denním příjmu tekutin upřednostňovat čistou vodu.



Obrázek 6 Nadpoloviční konzumace vody

Z grafu vyplývá, že na střední škole tvořila voda nadpoloviční část denního příjmu tekutin u 40,35% respondentů, zatímco na vysoké škole se ve zmíněné míře konzumace vody zvýšila téměř o 30%. Množství negativních odpovědí, kdy na střední škole nadpoloviční část pitného režimu nezastupovala voda, se snížilo z 59,65% na 29,82% respondentů.

	Střední škola		Vysoká škola	
	Abs.č.	Rel.č.	Abs.č.	Rel.č.
a) většinou ano	46	40,35%	80	70,18%
b) většinou ne	68	59,65%	34	29,82%
Celkem	114	100%	114	100%

Tabulka 7 Nadpoloviční příjem vody

U této otázky tedy došlo téměř k 30%-nímu zlepšení stavu (29,83%), tedy co se upřednostňování vody, jakožto základní tekutiny pitného režimu týká.

Celkové vyhodnocení těchto 3 otázek (změna pitného režimu na vysoké škole): Na základě toho, že u studentů studujících vysokou školu se mírně zvýšilo množství denního příjmu tekutin (o 18,42%), klesla i spotřeba konzumace sladkých limonád (o 14,04%) a zvýšilo se množství respondentů, kteří konzumují vodu jako nadpoloviční část denního příjmu tekutin (29,82%), usuzují, že u respondentů došlo zástudie na vysoké škole k určitému zlepšení, co se návyků pitného režimu týká.

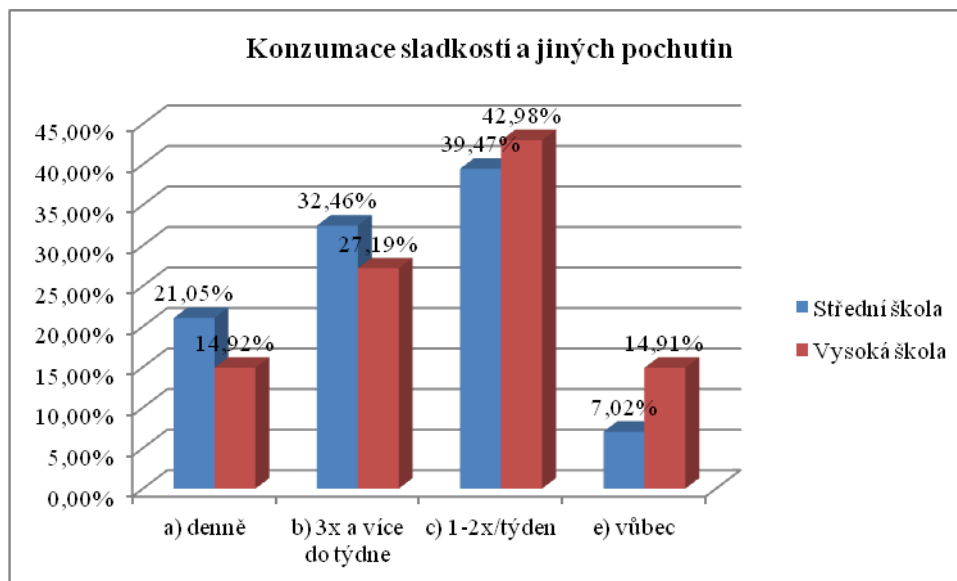
#### Otázka 9 zjišťovala rozdíly v konzumaci sladkostí a jiných pochutin

Co se týká konzumace sladkých či slaných pochutin, právě tyto se podle Kunové (2004, s. 12) objevují v pyramidě zdravé výživy v nejvyšším patře a měly by se konzumovat jen omezeně či vůbec.

Denně tyto pochutiny na střední škole konzumovalo 21,05% respondentů. Na vysoké škole se tento počet snížil na 14,92% respondentů. 3x a více do týdne je na střední škole konzumovali respondenti ve 32,46% případů a na vysoké škole opět došlo k poklesu na 27,19%. Nejčastější volená odpověď za období, kdy respondenti studovali střední školu i nyní na vysoké škole je odpověď 1-2x za týden. Z 39,47% respondentů na střední škole vzrostl počet na 42,98% na škole vysoké. Výraznější je rozdíl mezi absolutními nekonzumenty na střední škole a nekonzumenty na škole vysoké. Ze 7,02% se jejich počet zvýšil na 14,91%, což je více než 2x tolik.

	Střední škola		Vysoká škola	
	Abs.č.	Rel.č.	Abs.č.	Rel.č.
a) denně	24	21,05%	17	14,92%
b) 3x a více do týdne	37	32,46%	31	27,19%
c) 1-2x/týden	45	39,47%	49	42,98%
e) vůbec	8	7,02%	17	14,91%
Celkem	114	100%	114	100%

Tabulka 8 Konzumace sladkostí a jiných pochutin



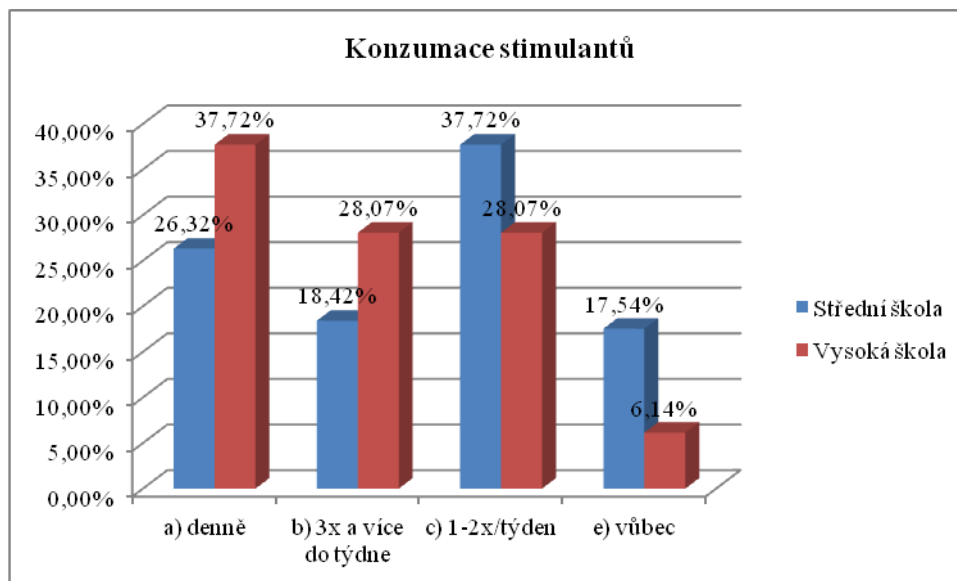
Obrázek 7 Konzumace sladkostí a jiných pochutin

Z grafu je možné vyčíst, že studenti v období, kdy studovali střední školu, konzumovali tyto pochutiny v častějších intervalech (první dvě odpovědi), zatímco na vysoké škole převažují odpovědi konzumace méně často (1-2x za týden) či vůbec. V obou obdobích však nejčastěji byla volena odpověď 1-2x za týden.

**Otázka 10 zjišťovala, zda a jaký je rozdíl mezi obdobími<sup>2</sup> v konzumaci kávy, energetických nápojů, čajů a jiných stimulantů.**

<sup>2</sup> mezi obdobími – mezi obdobím, kdy studenti studovali střední školu a obdobím současným, kdy studují na vysoké škole





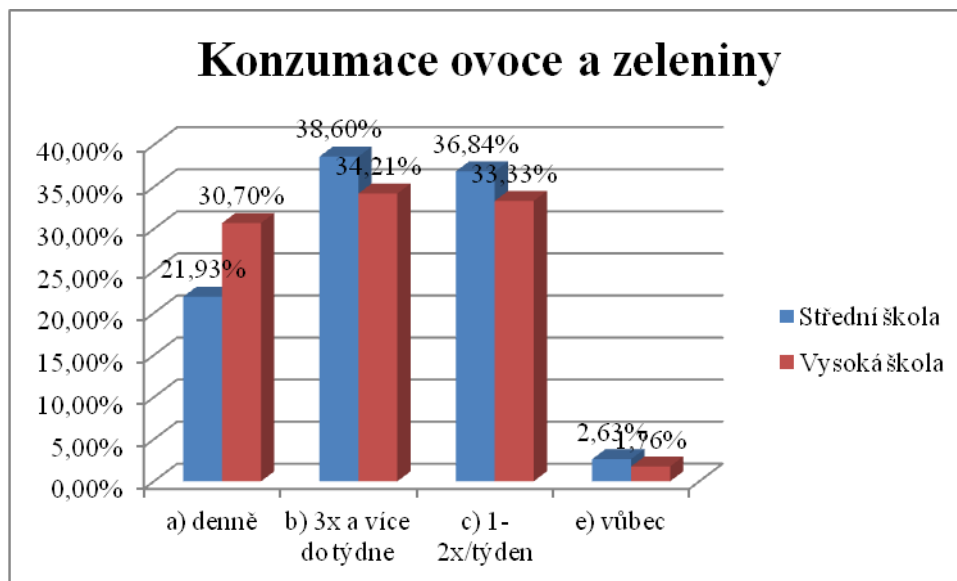
Obrázek 8 Konzumace stimulantů

Množství každodenních konzumentů výše zmíněných stimulantů se u respondentů na vysoké škole zvýšilo o 11,4% (ze 26,32% na 37,72%). O 9,65% (z 18,42% na 28,07%) se také zvýšil počet konzumentů, kteří tyto nápoje pijí 3x a více do týdne. K poklesu došlo pouze u spotřeby zmíněných nápojů u odpovědi 1-2x za týden a to téměř o 10% (9,65%). Pokles se ale neprojevil v odpovědi za e), z čehož docházím k závěru, že výše zmíněná téměř trojnásobný (o 11,4%) pokles absolutních nekonzumentů (v porovnání s nekonzumenty na střední škole) podle mého názoru poukazuje na poměrně výraznou zvyšující se tendenci konzumace stimulantů při studiu na vysoké škole.

#### Otázka číslo 11 zjišťovala rozdíly v konzumaci ovoce a zeleniny

	Střední škola		Vysoká škola	
	Abs.č.	Rel.č.	Abs.č.	Rel.č.
a) denně	25	21,93%	35	30,70%
b) 3x a více do týdne	44	38,60%	39	34,21%
c) 1-2x/týden	42	36,84%	38	33,33%
e) vůbec	3	2,63%	2	1,76%
Celkem	114	100%	114	100%

Tabulka 9 Konzumace ovoce a zeleniny



Obrázek 9 Konzumace ovoce a zeleniny

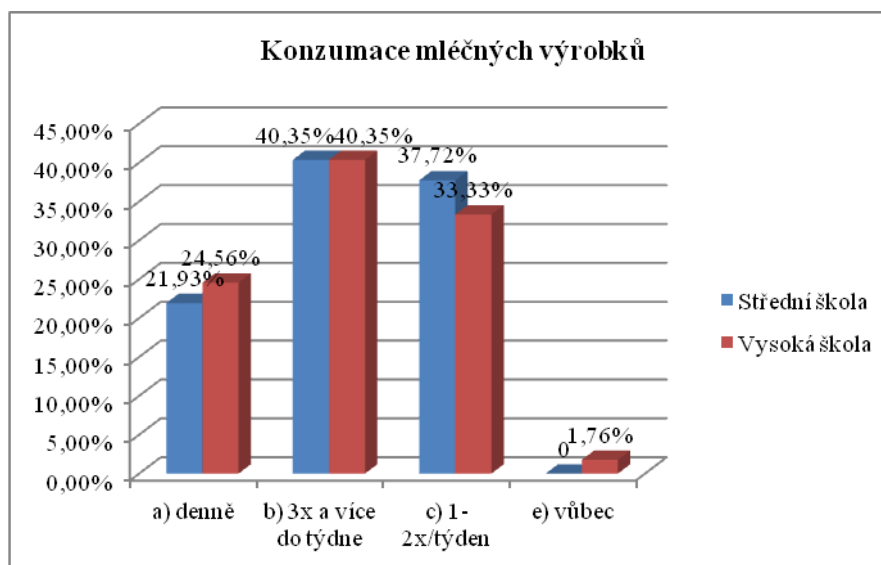
Kunová (2004, s. 14) doporučuje každodenní konzumaci ovoce a zeleniny. Z grafu vyplývá, že denně konzumuje ovoce a zeleninu 30,7% vysokoškoláků, což je téměř 9% - ní (8,77%) nárůst každodenních konzumentů v porovnání se střední školou. U odpovědi 3x a více do týdne došlo u vysokoškolských studentů k poklesu z 38,60% na 34,21%. U vysokoškolských konzumentů ovoce a zeleniny 1-2x za týden došlo k poklesu o 3,51% (ze 36,84% na 33,33%). Z 2,63% absolutních nekonzumentů ovoce a zeleniny na střední škole se počet na vysoké škole snížil na 1,76%.

U všech ostatních možností odpovědí došlo vždy k poklesu počtu vysokoškoláků v porovnání s volbami na střední škole, tudíž lze říci, že na vysoké škole došlo k určitému navýšení denní spotřeby ovoce a zeleniny. Obecně bohužel však u odpovědi b) a c) je stále nejvyšší počet respondentů, kteří ovoce a zeleninu nekonzumují dle doporučení každý den a překvapivě jsou i tací, kteří ovoce a zeleninu nekonzumovali a nekonzumují vůbec.

**V otázce 12 byly zjišťovány rozdíly mezi obdobími v konzumaci mléčných výrobků**

	Střední škola		Vysoká škola	
	Abs.č.	Rel.č.	Abs.č.	Rel.č.
a) denně	25	21,93%	28	24,56%
b) 3x a více do týdne	46	40,35%	46	40,35%
c) 1-2x/týden	43	37,72%	38	33,33%
e) vůbec	0	0%	2	1,76%
<b>Celkem</b>	<b>114</b>	<b>100%</b>	<b>114</b>	<b>100%</b>

Tabulka 10 Konzumace mléčných výrobků



Obrázek 10 Konzumace mléčných výrobků

Z grafu vyplynulo, že denně konzumovalo mléčné výrobky na střední škole 21,93% respondentů. Na vysoké škole počet vzrostl na 24,56%. Nejvíce bylo a je konzumentů mléčných výrobků, kteří si je dopřávají 3x a více do týdne. Jde o shodný počet respondentů vyjádřen 40,35%. Ke konzumaci 1-2x za týden se vyjádřilo na střední škole 37,72% a na vysoké škole došlo k mírnému poklesu na 33,33% respondentů. Jde o druhou nejčastější konzumaci v obou obdobích. Na střední škole se žádný z respondentů nevyhýbal mléčným výrobkům úplně. Na vysoké škole jsou však již 2 lidé, kteří mléčné výrobky nekonzumují vůbec.

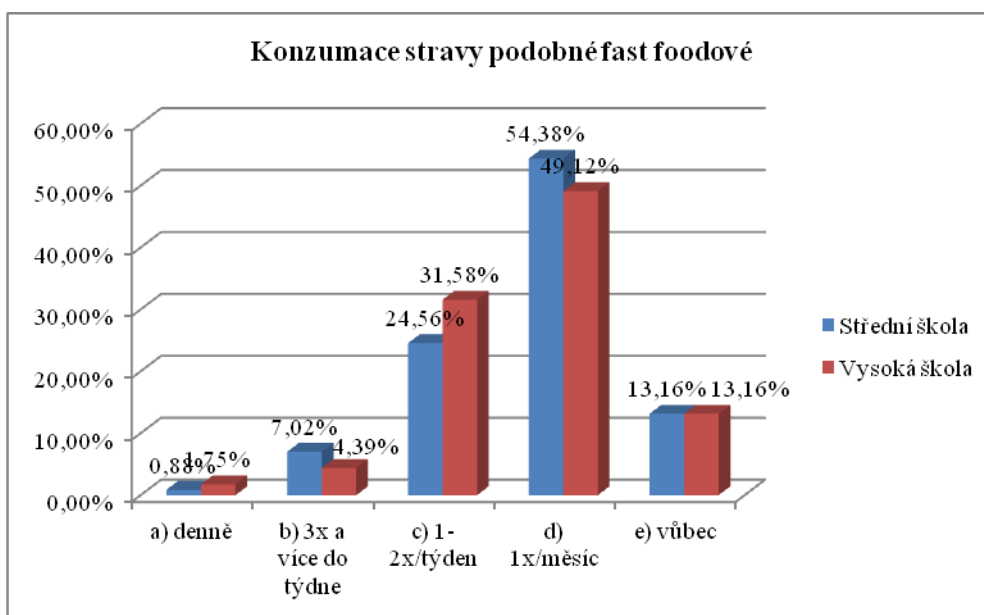
Kunová (2004, s. 14) doporučuje každodenní konzumaci mléčných výrobků. Toto slpňovalo na střední škole 21,93% respondentů a na vysoké škole jejich počet mírně vzrostl na 24,56%.

Na vysoké škole došlo k mírnému zvýšení u odpovědi denní konzumace a u odpovědi vůbec se přibylí 2 lidé.

**Otázka 13 zjišťovala, jak na tom byli a jsou studenti v obou obdobích s konzumací stravy podobné fast foodové (smažené, vysoce energetické, aj.).**

	Střední škola		Vysoká škola	
	Abs.č.	Rel.č.	Abs.č.	Rel.č.
a) denně	1	0,88%	2	1,75%
b) 3x a více do týdne	8	7,02%	5	4,39%
c) 1-2x/týden	28	24,56%	36	31,58%
d) 1x/měsíc	62	54,38%	56	49,12%
e) vůbec	15	13,16%	15	13,16%
Celkem	114	100%	114	100%

Tabulka 11 Konzumace stravy podobné fast foodové



Obrázek 11 Konzumace stravy podobné fast foodové

Z uvedeného grafu vyplynulo, že na střední škole konzumovalo denně stravu podobnou fast foodové (smažené, vysoce energetické, aj.) 0,88% respondentů a na vysoké škole 1,75% respondentů. Počet konzumentů stravy podobné fast foodové 3x a více za týden se z období předchozího (tj. období, kdy studovali na střední škole) snížil ze 7,02% na 4,39%. 1-2x za týden tuto stravu konzumovalo 24,56% respondentů a na vysoké škole tento počet vzrostl na 31,58%.

Nejvíce stravy výše zmíněného typu konzumovali a konzumují respondenti 1x za měsíc. Takto odpovědělo 54,38% studentů za období, kdy studovali na střední škole a na vysoké škole se tento počet snížil na 49,12%. Většina respondentů si takto stravu podobnou fast foodové dopřává jednou za čas, což je podle mého názoru rozhodně pro zdraví prospěšnější než jak jakákoli jiná odpověď vyjma odpovědi e).

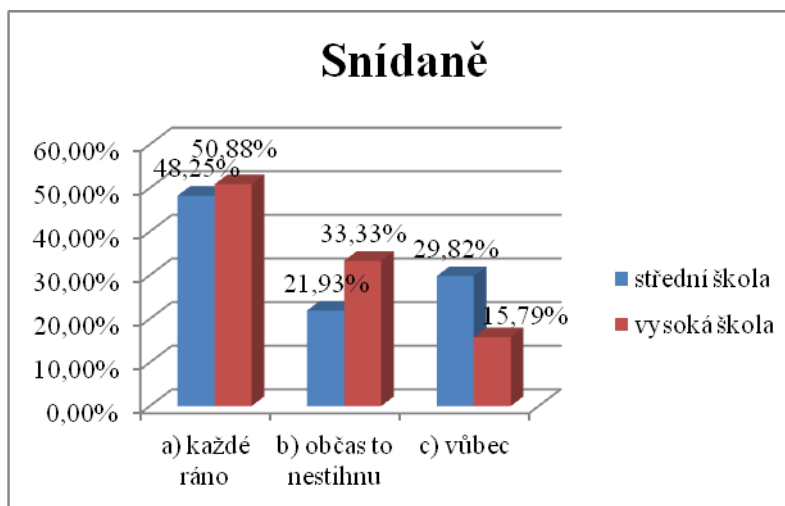
Vůbec se stravou podobnou fast foodové nestravovalo 13,16% ze 114 odpovídajících ani na střední a ani na vysoké škole.

U této otázky bych se pozastavila a poznamenala, že je překvapující, jak studenti odpověděli. Předpokládala jsem, že smaženou stravu bude minimálně většina respondentů konzumovat 3x a více do týdne, avšak za období na střední i na vysoké škole studenti zaznačili nejvyšší počet u odpovědi 1x za měsíc. Myslím si, že si otázku vyložili jinak. Řekla bych, že nejspíše kolikrát navštěvují fast foodové restaurace. Je ale možné, že opravdu nekonzumují tolik smažené výrobky s vysokou energetickou hodnotou a že se takto trend nezdravého smaženého jídla odsouvá a je nahrazován zdravějším.

#### Otázka 14 se zabývala tím, zda studenti snídali a snídají

	Střední škola		Vysoká škola	
	Abs.č.	Rel.č.	Abs.č.	Rel.č.
a) každé ráno	55	48,25%	58	50,88%
b) občas to nestihnu	25	21,93%	38	33,33%
c) vůbec	34	29,82%	18	15,79%
Celkem	114	100%	114	100%

Tabulka 12 Jak studenti snídali, snídají



Obrázek 12 Jak studenti snídali, snídají

Nejvíce respondentů za obě období je těch, kteří odpověděli, že snídali a snídají denně. Na střední škole denně snídalo 48,25% respondentů. Na vysoké škole se tento stav zvýšil na 50,88%.

Zatímco na střední škole respondenti občas nestihli posnídat ve 21,93% případů, na vysoké škole se tento trend zvýšil o 11,4% na 33,33%.

I když se podle grafů počet respondentů, kteří vůbec nesnídali na střední škole (29,82%), na vysoké škole snížil téměř o polovinu, přesto 15,79% studentů na vysoké škole stále nezačíná den snídaní. Z uvedeného vyplývá, že snídat na vysoké škole začalo (ať už pravidelně či nepravidelně) 14,03% respondentů (29,82% - 15,79%).

Obecný stav je překvapující. Na střední škole snídání pravidelně či nepravidelně vynechávalo 51,75% a stále vynechává či nepravidelně snídá na vysoké škole 49,12% respondentů.

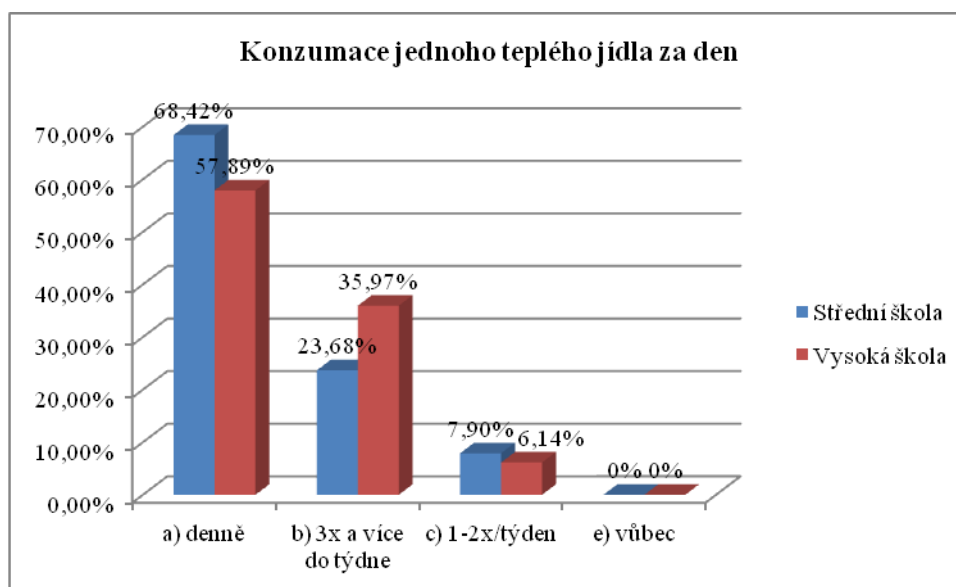
Z uvedeného grafu vyplynulo, že 14,03% absolutních nekonzumentů snídaně na vysoké škole začalo snídat, ať už denně či snídání občas nestihnou.

„...snídaně je základ našeho dne.“ (Zdravé návyky, © 2009)

**U 15. otázky bylo zjišťováno, zda studenti konzumují alespoň jedno teplé jídlo denně**

	Střední škola		Vysoká škola	
	Abs.č.	Rel.č.	Abs.č.	Rel.č.
a) denně	78	68,42%	66	57,89%
b) 3x a více do týdne	27	23,68%	41	35,97%
c) 1-2x/týden	9	7,90%	7	6,14%
e) vůbec	0	0%	0	0%
Celkem	114	100,00%	114	100,00%

Tabulka 13 Konzumace alespoň jednoho teplého jídla za den



Obrázek 13 Konzumace alespoň jednoho teplého jídla za den

Na střední i na vysoké škole studenti konzumovali a konzumují teplé jídlo ve více než 55% případů denně. Konkrétně na střední škole respondenti označili, že se alespoň jednou denně stravují teplým jídlem v 68,42%. Na vysoké škole se sice počet snížil o 10,53%, ale

stále se svými 57,89% dosahuje nejvyšší míry pravidelnosti konzumace v porovnání s ostatními odpověďmi.

V porovnání střední školy a vysoké školy v konzumaci alespoň jednoho teplého jídla 3x a více do týdne vzešlo, že z 23,68% konzumentů na střední škole se počet tohoto rozmezí pravidelnosti konzumace teplého jídla na vysoké škole zvýšil o 12,29%.

Co se týká konzumace alespoň jednoho teplého jídla 1-2x za týden, z 9 strážníků na střední škole došlo ke snížení na 7, tedy ze 7,90% na 6,14%.

Ani na střední, ani na vysoké škole respondenti neodpověděli, že by teplá jídla vůbec nekonzumovali.

Z uvedeného vyplývá, že je patrnější rozdíl mezi studenty, kteří konzumovali teplé jídlo alespoň jednou denně. Na vysoké škole se jejich počet snížil a naopak se zvýšil u konzumace 3x a více za týden. Tento jev pozorují i sama u sebe, jelikož ne každý den si vařím.

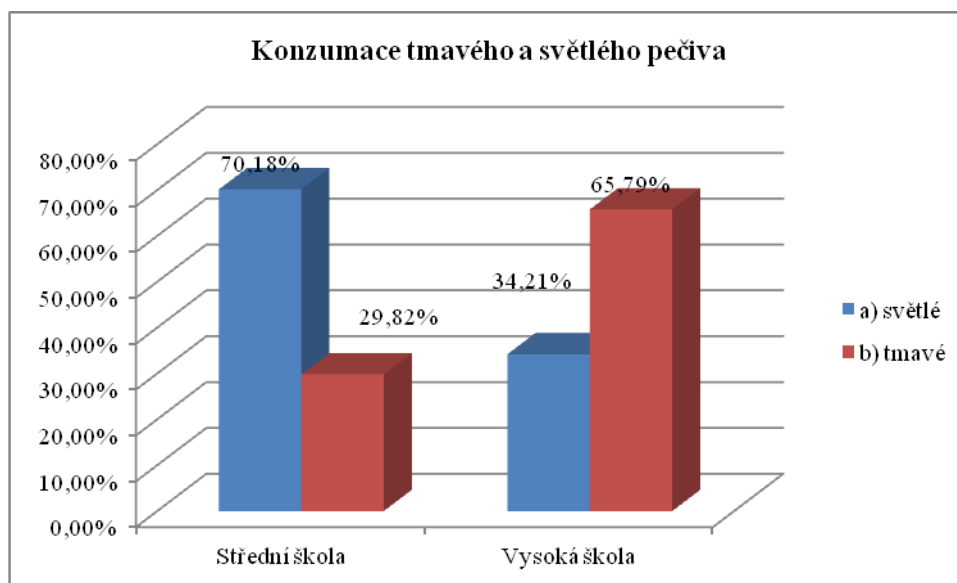
Jedno teplé jídlo denně by se mělo jíst za účelem lepší pestrosti a vyváženosti jídelníčku. (Poradna zdravé výživy nutriční terapeutky Věry Boháčové, © 1999)

### Otázka 16 se zaměřovala na preferenci světlého a tmavého pečiva

Kunová (2004, s. 12) doporučuje upřednostňovat celozrnné (tmavé) pečivo před bílým.

	Střední škola		Vysoká škola	
	Abs.č.	Rel.č.	Abs.č.	Rel.č.
a) světlé	80	70,18%	39	34,21%
b) tmavé	34	29,82%	75	65,79%
Celkem	114	100%	114	100%

Tabulka 14 Konzumace tmavého a světlého pečiva



Obrázek 14 Konzumace tmavého a světlého pečiva

Z obou grafů vyplývá, že počty studentů upřednostňujících světlé pečivo na střední škole se téměř vyměnily za počet respondentů upřednostňujících tmavé pečivo na škole vysoké.

Na střední škole světlé pečivo upřednostňovalo 70,18% respondentů, na vysoké škole se tento počet snížil na 34,21%. Zatímco na střední škole upřednostňovalo tmavé pečivo 29,82% respondentů, na vysoké škole jde už o 65,79% respondentů. Jde tedy o 35,97% - ní nárůst preference tmavého pečiva na vysoké škole.

**Otázka 17 zjišťovala rozdíly v konzumaci příloh, jako jsou vařené brambory, rýže, aj.**

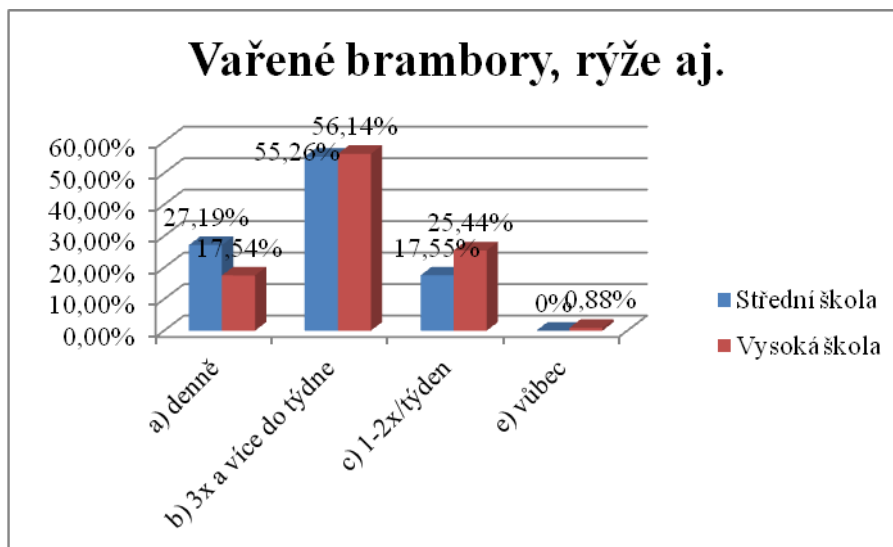
Rýže, jako příloha patří do základního patra potravin stávající pyramidy (Čeledová, 2010, s. 55-56).

Ministerstvo zdravotnictví České republiky doporučuje konzumovat brambory, rýži, apod. potraviny denně. (10 KROKŮ K PEVNÉMU ZDRAVÍ, © 2005)

	Střední škola		Vysoká škola	
	Abs.č.	Rel.č.	Abs.č.	Rel.č.
a) denně	31	27,19%	20	17,54%
b) 3x a více do týdne	63	55,26%	64	56,14%
c) 1-2x/týden	20	17,55%	29	25,44%
e) vůbec	0	0%	1	0,88%
Celkem	114	100%	114	100%

Tabulka 15 Konzumace příloh, jako jsou vařené brambory, rýže aj.





Obrázek 15 Konzumace příloh, jako jsou vařené brambory, rýže aj.

Z grafu vyplývá, že v na rozdíl od střední školy, kdy studenti konzumovali přílohy, jako jsou vařené brambory a rýže denně ve 27,19%, na vysoké škole došlo k poklesu na 17,54%.

Nejčastější odpověď konzumace příloh, jako jsou brambory a rýže na střední i vysoké škole byla označena možností b). 3x a více do týdne brambory konzumovalo 55,26% respondentů a na vysoké škole se počet mírně zvýšil na 56,14%.

Konzumaci 1-2x za týden potvrdilo 25,44% vysokoškoláků, což je o 7,89% více než odpovědí na střední škole (17,55%).

Zatímco na střední škole všichni respondenti odpověděli, že tyto přílohy konzumují, na vysoké škole je nekonzumuje jeden student vůbec.

Z grafu vyplynulo, že k větším rozdílům v konzumaci výše zmíněných příloh zde tedy došlo v oblasti konzumace denní (téměř o 10% pokles) a 1-2x za týden, kdy na vysoké škole došlo k nárůstu o 7,89%.

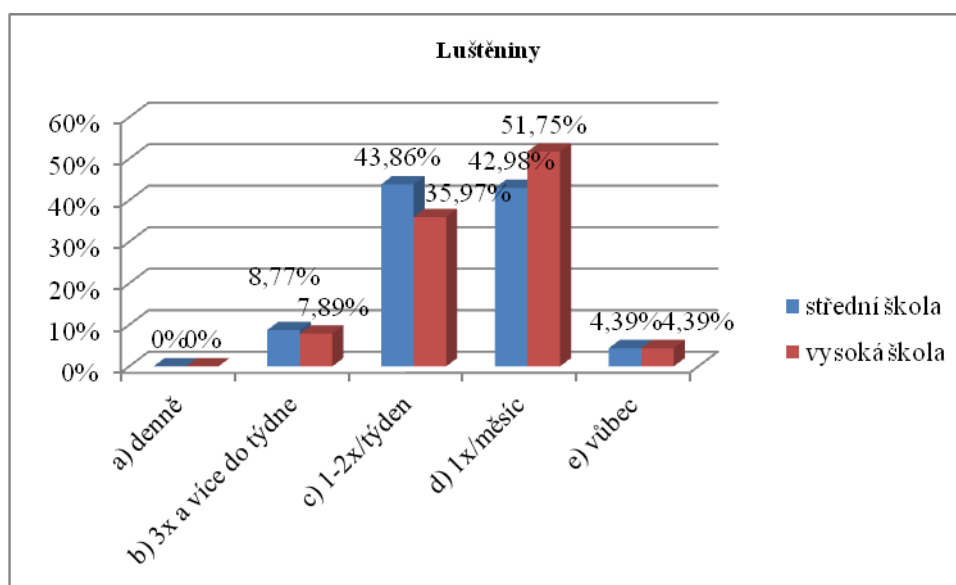
### Otázka 18 zjišťovala rozdíly v konzumaci luštěnin

Dle jednoho z Výživových doporučení Ministerstva zdravotnictví České republiky bychom měli namísto tučného masa a masných výrobků konzumovat častěji ryby, luštěniny a netučnou drůbež. (10 KROKŮ K PEVNÉMU ZDRAVÍ, © 2005)

**Luštěniny by se na našem talíři měly objevit alespoň 2krát týdně.** (Co jsou luštěniny, jaké jsou jejich klady a zápory, jak bojovat proti trávicím obtížím, které způsobují, © 2012)

	Střední škola		Vysoká škola	
	Abs.č.	Rel.č.	Abs.č.	Rel.č.
a) denně	0	0%	0	0%
b) 3x a více do týdne	10	8,77%	9	7,89%
c) 1-2x/týden	50	43,86%	41	35,97%
d) 1x/měsíc	49	42,98%	59	51,75%
e) vůbec	5	4,39%	5	4,39%
Celkem	114	100%	114	100%

Tabulka 16 Konzumace luštěnin



Obrázek 16 Konzumace luštěnin

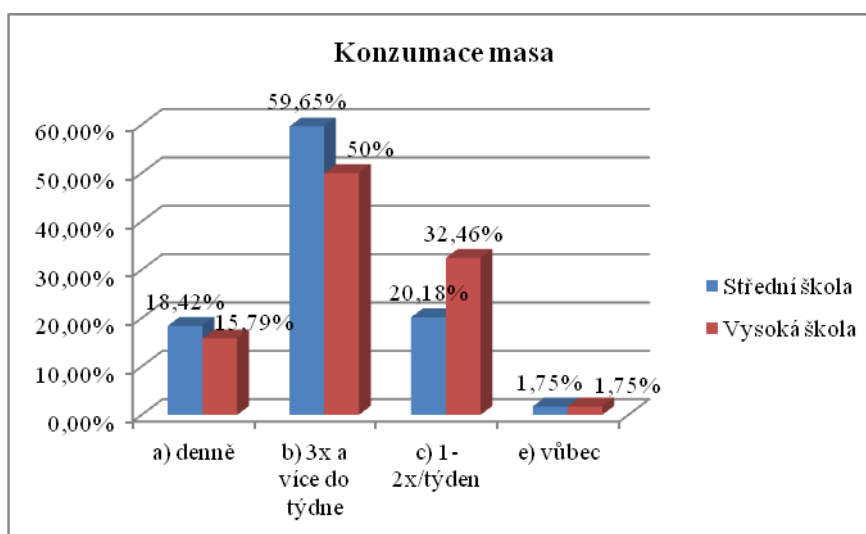
Z grafu vyplynulo, že žádný z respondentů na střední škole nekonzumoval a na vysoké škole nekonzumuje luštěniny denně. 3x a více do týdne tento typ stravy na střední škole konzumovalo 8,77% respondentů. Na vysoké škole se jejich počet snížil na 7,89%. V souladu s doporučením (viz výš.) konzumovalo luštěniny na střední škole 43,86% respondentů 1-2x týdně. Na vysoké škole se tento počet snížil na 35,97%. Doporučením však již neodpovídala konzumace na střední škole u 42,98% respondentů a na vysoké škole u 51,75% respondentů, kteří odpovídali, že luštěniny konzumují 1x za měsíc. Překvapující je zjištění, že na střední, ani na vysoké škole vůbec do svého jídelníčku nezařazovalo a nezařazuje luštěniny 4,39% respondentů.

Na střední škole luštěniny nejčastěji konzumovali téměř ve stejném počtu studenti 1-2x za týden a 1x za měsíc. Na vysoké škole byl rovněž zaznamenán nejvyšší počet u těchto odpovědí avšak nikoli téměř totožný. Vysokoškolských studentů konzumuje luštěniny 1x za měsíc o 15,78% více než 1-2x za týden.

## Otázka 19 zjišťovala rozdíly v konzumaci masa

	Střední škola		Vysoká škola	
	Abs.č.	Rel.č.	Abs.č.	Rel.č.
a) denně	21	18,42%	18	15,79%
b) 3x a více do týdne	68	59,65%	57	50%
c) 1-2x/týden	23	20,18%	37	32,46%
e) vůbec	2	1,75%	2	1,75%
Celkem	114	100%	114	100%

Tabulka 17 Konzumace masa



Obrázek 17 Konzumace masa

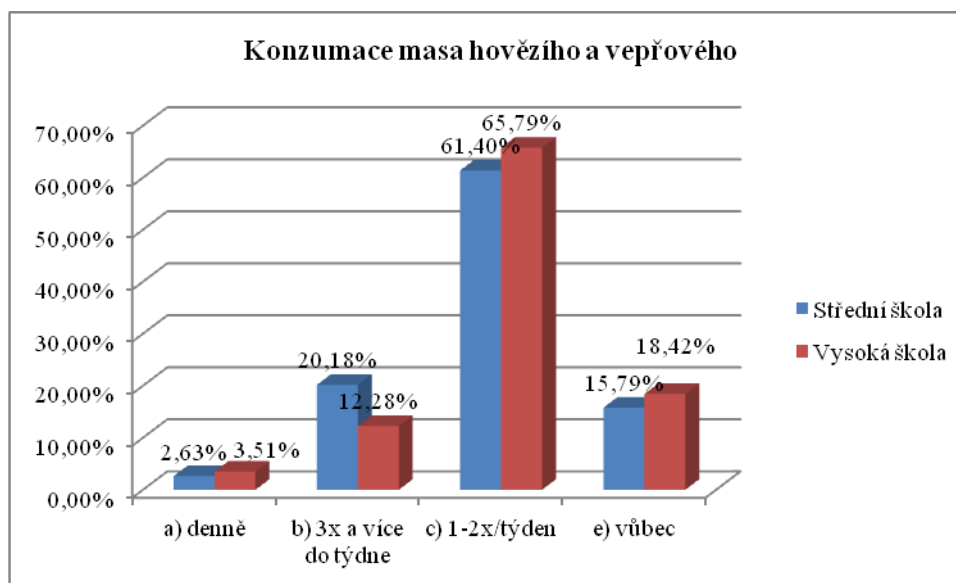
Z grafu vyplývá, že denně konzumovalo maso na střední škole 18,42% respondentů. Na vysoké škole došlo k mírnému snížení denní spotřeby masa na 15,79%. Nejčastěji v obou případech období studia studenti odpovídali, že maso konzumovali a konzumují 3x a více do týdne. Ke konzumaci masa na střední škole v tomto rozmezí se přihlásilo 59,65% respondentů. Na vysoké škole toto číslo pokleslo o 9,65% (na 50%). Zatímco na střední škole konzumovalo maso 1-2x za týden 20,18% respondentů, na vysoké škole tento počet vzrostl na 32,46%. Respondentů, kteří nekonzumovali maso na střední škole a nekonzumují ho ani na škole vysoké je stejný počet (1,75%).

Z výše uvedeného (pokles konzumace denní spotřeby masa na vysoké škole, pokles konzumace masa u odpovědí 3x a více za týden na vysoké škole a nárůst konzumace masa 1-2x za týden tamtéž) vyplývá, že se na vysoké škole u respondentů obecně snižuje frekvence konzumace masa.

## Otázka 20 zjišťovala rozdíly v konzumaci vepřového a hovězího masa

	Střední škola		Vysoká škola	
	Abs.č.	Rel.č.	Abs.č.	Rel.č.
a) denně	3	2,63%	4	3,51%
b) 3x a více do týdne	23	20,18%	14	12,28%
c) 1-2x/týden	70	61,40%	75	65,79%
e) vůbec	18	15,79%	21	18,42%
Celkem	114	100%	114	100%

Tabulka 18 Konzumace masa hovězího a vepřového



Obrázek 18 Konzumace masa hovězího a vepřového

Respondentů, kteří tyto druhy masa konzumovali denně bylo na střední škole 2,63%, na vysoké pak 3,51%. Z pravidelné konzumace hovězího a vepřového masa na střední škole 3x a více do týdne, k níž se přiznalo 20,18% respondentů se tento počet na vysoké škole snížil na 12,28%. Nejvíce respondentů odpovědělo, že konzumují tyto druhy masa 1–2x za týden. Na střední škole se takto vyjádřilo 61,40% respondentů, na vysoké se pak počet zvýšil na 65,79%. Hovězí ani vepřové maso na střední škole nekonzumovalo 15,79% respondentů. Na vysoké škole se tento počet zvýšil na 18,42%.

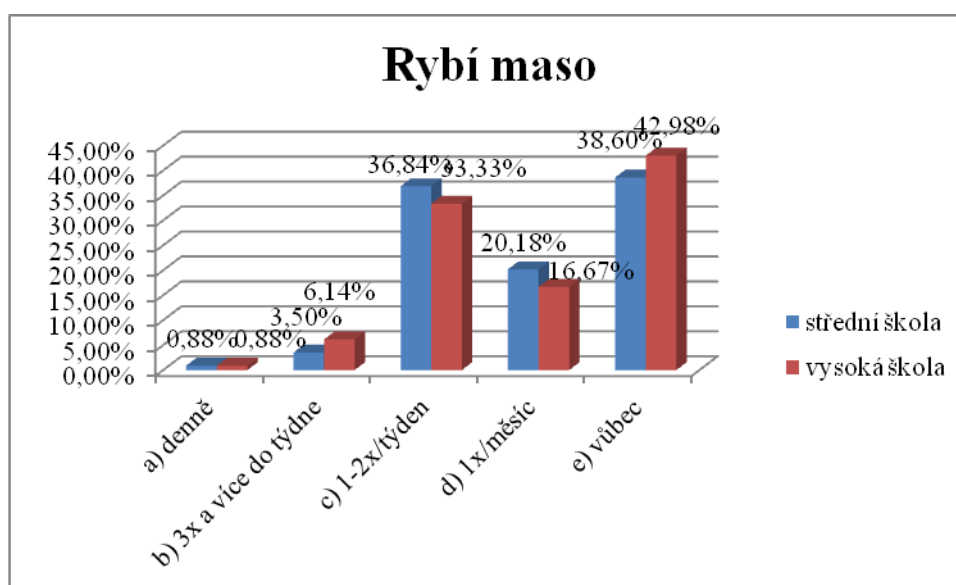
Na základě výše zmíněného usuzují, že hovězí a vepřové maso studenti konzumují na vysoké škole méně často než v období předchozím, kdy studovali na střední škole.

#### Otázka 21 se zaměřovala na zjištění rozdílu v konzumaci rybího masa

Kunová říká, že máme upřednostňovat rybí maso před hovězím, neboť je zdravější. (Kunová, 2004, s. 12)

	Střední škola		Vysoká škola	
	Abs.č.	Rel.č.	Abs.č.	Rel.č.
a) denně	1	0,88%	1	0,88%
b) 3x a více do týdne	4	3,50%	7	6,14%
c) 1-2x/týden	42	36,84%	38	33,33%
d) 1x/měsíc	23	20,18%	19	16,67%
e) vůbec	44	38,60%	49	42,98%
<b>Celkem</b>	<b>114</b>	<b>100%</b>	<b>114</b>	<b>100%</b>

Tabulka 19 Konzumace rybího masa



Obrázek 19 Konzumace rybího masa

Jeden člověk se kladně vyjádřil ke konzumaci rybího masa denně na střední škole a jeden člověk také na vysoké škole.

3x a více do týdne konzumovalo rybí maso 3,50% respondentů na střední škole a na vysoké škole tento počet vzrostl na 6,14%.

Doporučená konzumace rybího masa je 1-2x za týden. (Sladkovodní ryby v našem jídelníčku aneb proč jíst rybí maso pravidelně každý týden, © 2010)

Toto dodržovalo na střední škole 36,84% respondentů, na vysoké škole došlo k poklesu na 33,33%.

Jednou měsíčně si rybí maso dopřávalo na střední škole 20,18% respondentů, na vysoké škole pak počet klesl na 16,67%.

Z uvedeného grafu vyplývá překvapující fakt, že 38,60% respondentů nekonzumovalo na střední škole a 42,98% studentů nekonzumuje na vysoké škole rybí maso vůbec. Došlo k poklesu nekonzumentů o 4,38%.

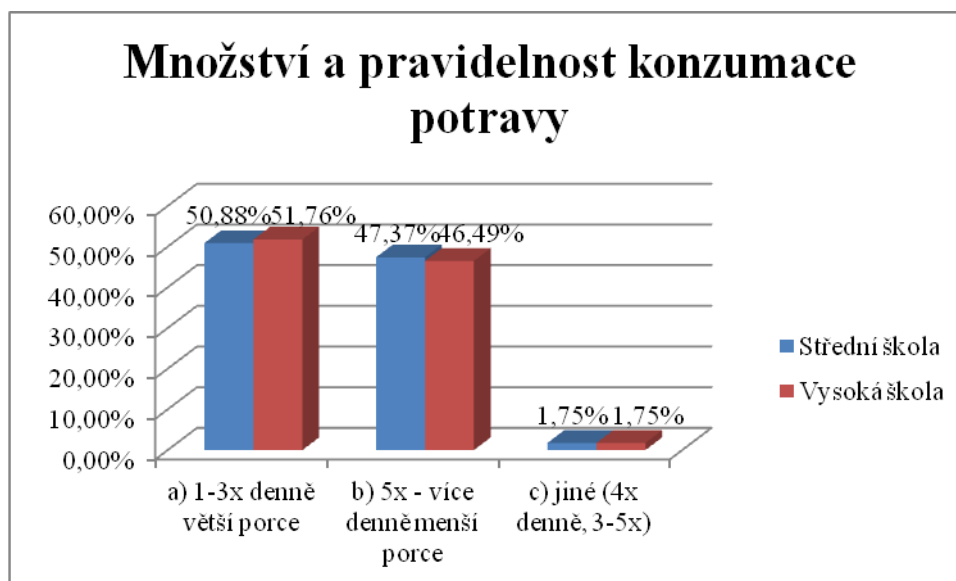
Z výše uvedeného jsem dospěla k názoru, že na vysoké škole dochází k poklesu konzumace rybího masa.

Obecně lze z grafu vyčíst, že na střední škole rybí maso nekonzumovalo ve shodě s doporučeními 58,78% respondentů. Na vysoké škole pak 59,65% respondentů. Více než polovina respondentů tedy nekonzumovala a nekonzumuje toto maso v doporučené míře.

### Otázka 22 zjišťovala pravidelnost a množství konzumované potravy

	Střední škola		Vysoká škola	
	Abs.č.	Rel.č.	Abs.č.	Rel.č.
a) 1-3x denně větší porce	58	50,88%	59	51,76%
b) 5x - více denně menší porce	54	47,37%	53	46,49%
c) jiné (4x denně, 3-5x)	2	1,75%	2	1,75%
Celkem	114	100%	114	100%

Tabulka 20 Pravidelnost a množství konzumované potravy



Obrázek 20 Pravidelnost a množství konzumované potravy

Z grafu vyplývá, že 50,88% studentů se na střední škole stravovalo 1-3x denně, při konzumaci větších porcí. Tento trend je téměř shodný i na vysoké škole (51,76%). Častěji a menší porce, jak doporučuje Čeledová (2010, s. 55-56), konzumovalo 47,37% studentů na střední škole a konzumuje 46,49% na škole vysoké. Pouze 2 respondenti odpověděli, že se stravovali a stravují jinak a to 4x denně a 3 - 5x za den.

Obecný stav vzhledem k tomu, že je odborníky doporučována denní konzumace potravin při rozložení si porcí na menší množství 5x a více denně, toto nedodržovalo 50,88% respondentů a nedodrhuje ani na vysoké škole 50,76%.

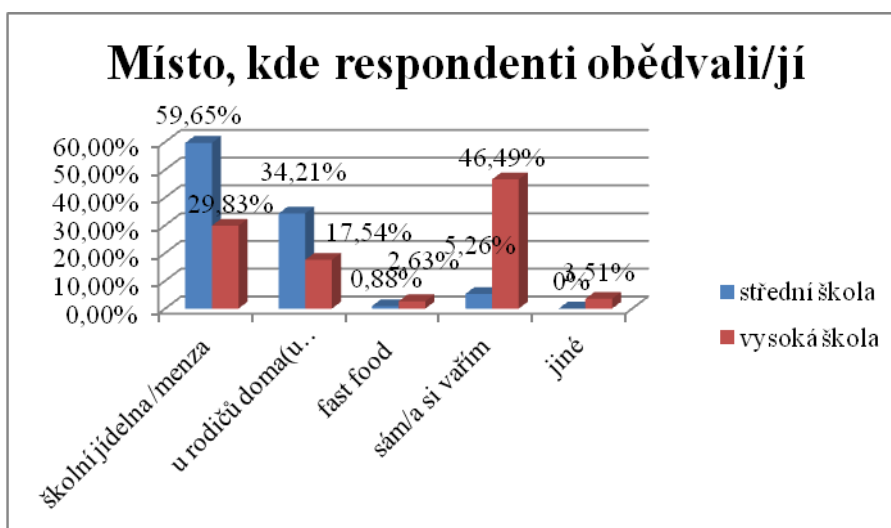
U této otázky došlo jen k velmi nepatrnému zvýšení počtu respondentů, kteří se stravují 1-3x denně většími porcemi a v důsledku toho k mírnému poklesu u konzumace 5x a více za den.

Doporučená frekvence konzumace je 5x denně. (Špatné stravovací návyky způsobují vážné choroby, © 2011)

### 23. Nejčastěji jste obědval/a obědváte:

	Střední škola		Vysoká škola	
	Abs.č.	Rel.č.	Abs.č.	Rel.č.
školní jídelna /menza	68	59,65%	34	29,83%
u rodičů doma(u babičky)	39	34,21%	20	17,54%
fast food	1	0,88%	3	2,63%
sám/a si vařím	6	5,26%	53	46,49%
jiné...	0	0%	4	3,51%
Celkem	114	100%	114	100%

Tabulka 21 Místo, kde respondenti obědvali/jí



Obrázek 21 Místo, kde respondenti obědvali/jí

Z grafu je patrné, že na střední škole se ve školní jídelně stravovalo 59,56% respondentů. Těch, kteří se na vysoké škole stravují v menze je o 29,82% méně (29,83%).

Doma u rodičů se na střední škole stravovalo 34,12% respondentů. Na vysoké škole se tento počet snížil na 17,54% respondentů. Ve fast foodu obědvalo na střední škole 0,88%

respondentů a na vysoké škole pak došlo ke zvýšení na 2,63%. Zatímco na střední škole si samo vařilo 5,26% respondentů, na vysoké škole se tento počet značně zvýšil téměř 9x(8,84x).

Možnost jiného místa konzumace obědu na střední škole ne zvolil nikdo, na vysoké škole 3,51% respondentů uvedlo restauraci Prašád ve Zlíně nebo svačinu místo obědu z domu.

Z výše uvedeného vyplývá, že na vysoké škole, v porovnání s místy obědů na střední škole, došlo ke značnému snížení počtu respondentů, kteří se stravovali ve školní jídelně (v menze) a těch, kteří se stravovali u rodičů, zatímco výrazně se zvýšil počet těch, kteří si na vysoké škole vaří sami.

#### Otázka 24 zjišťovala, zda studenti měli nebo mají nějaký specifický druh stravování

	Střední škola		Vysoká škola	
	Abs.č.	Rel.č.	Abs.č.	Rel.č.
a) ano	6	5,26%	10	8,77%
b) ne	108	94,74%	104	91,23%
Celkem	114	100,00%	114	100,00%

Tabulka 22 Specifický druh stravování

Z tabulky vyplývá, že při srovnání počtu respondentů, kteří měli specifický druh stravování v předchozím období (období, kdy studovali na střední škole), na vysoké škole těchto přibýlo o 3,51%. Při studiu na obou školách však množství respondentů, kteří nemají specifický druh stravování, značně převyšuje počet těch, kteří specifický druh stravování mají. Na střední škole počet negativních odpovědí byl 18,01x vyšší než počet kladných odpovědí. Negativních odpovědí v poměru ke kladným na vysoké škole je 10,40x více. Zde tedy došlo ke změně pouze u 3,51% respondentů.

Z uvedeného jsem dospěla k názoru, že studenti neměli, ani nemají příliš velký zájem o specifické druhy stravování.

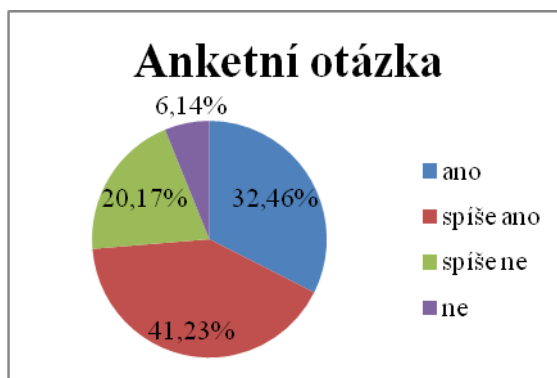
#### Otázka 25 byla spíše anketního rázu:

„Uvítal/a byste ve školním bufetu občerstvení vyloženě zdravé? (Něco jako oddělení zdravého jídla, krabičkové svačiny s upraveným ovocem a zeleninou k okamžité konzumaci, i vyloženě zdravé obědy, s tím, že by se dané porce musely den dopředu objednat na místě?)“



	Vysoká škola	
	Abs.č.	Rel.č.
ano	37	32,46%
spíše ano	47	41,23%
spíše ne	23	20,17%
ne	7	6,14%
Celkem	114	100%

Tabulka 23 Anketní otázka



Obrázek 22 Anketní otázka

Zajímalo mě, zda by studenti měli zájem o časově méně náročný přísun zdravých potravin přímo ve školním bufetu.

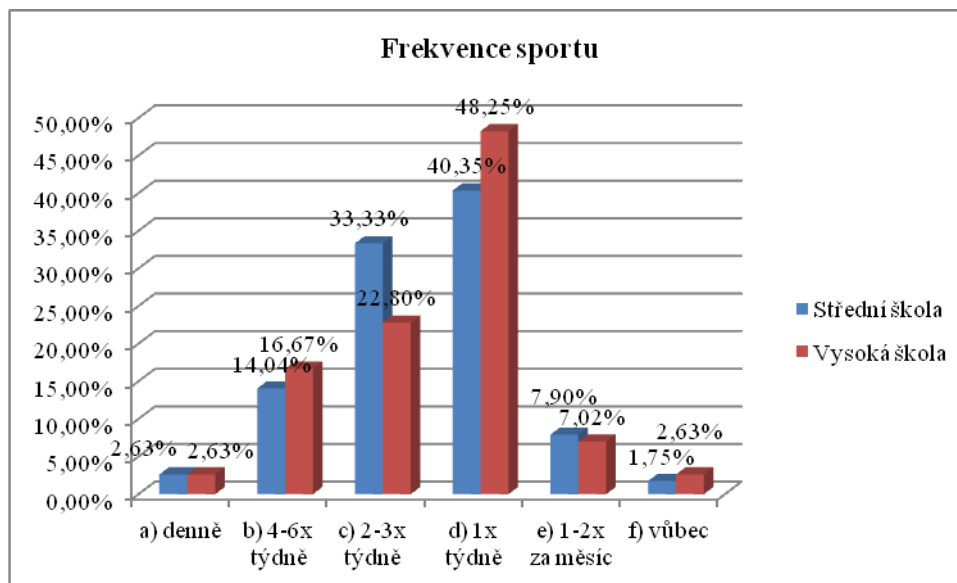
32,46% respondentů se vyjádřilo odpovědí ano. O 17,77% je vyšší počet studentů, kteří odpověděli, že by o změnu spíše stáli. 20,17% respondentů by naopak o tuto změnu spíše nestálo a 6,14% je proti. Součet postojů, které se přiklánějí k tomuto nápadu je tedy 73,69%. Počet těch, kteří se vyjádřili spíše zamítavě, je 27,31%.

Téměř tři čtvrtiny respondentů se k tomuto nápadu vyjádřily kladně.

#### Otázka 26 byla zaměřena na pravidelnost sportu

	Střední škola		Vysoká škola	
	Abs.č.	Rel.č.	Abs.č.	Rel.č.
a) denně	3	2,63%	3	2,63%
b) 4-6x týdně	16	14,04%	19	16,67%
c) 2-3x týdně	38	33,33%	26	22,80%
d) 1x týdně	46	40,35%	55	48,25%
e) 1-2x za měsíc	9	7,90%	8	7,02%
f) vůbec	2	1,75%	3	2,63%
Celkem	114	100%	114	100%

Tabulka 24 Frekvence sportu



Obrázek 23 Frekvence sportu

Překvapující je pro mne informace, která vyplynula z tohoto grafu. 40,35% respondentů sportovalo na střední škole a 48,25% respondentů sportuje na vysoké škole pouze 1x týdně. Minimálně pro období na střední škole jsem očekávala, že studenti budou sportovat podstatně častěji.

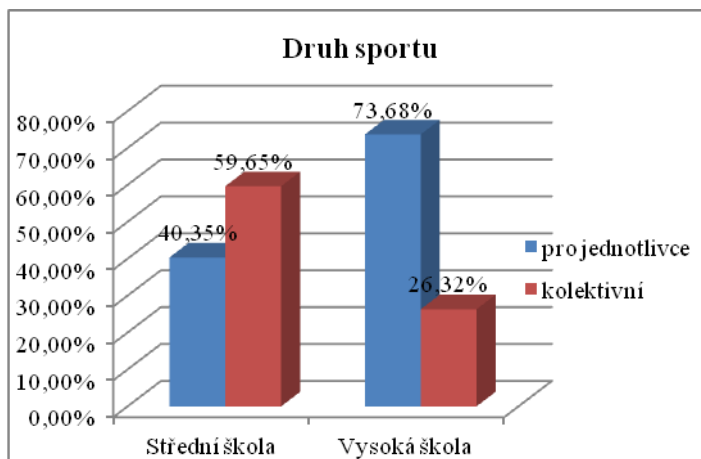
Druhých nejvyšších hodnot dosahovaly pro obě období odpovědi za c), kdy respondenti sportovali na střední škole ve 33,33% případů a na vysoké škole ve 22,80%. Na vysoké škole je tedy patrný pokles více než o deset procent. Denně sportovalo a sportuje 2,63% respondentů. 4-6x týdně na střední škole sportovalo 14,04% respondentů a na vysoké škole 16,67%. 7,90% respondentů sportovalo na střední škole 1-2x za měsíc. Na vysoké škole došlo k mírnému poklesu na 7,02%

Z uvedeného grafu podle mého názoru vyplývá, že u vysokoškolských studentů nedošlo k výrazným změnám v návycích odpovědi a) b) e) a f). U odpovědi d) došlo k nárůstu jednotýdenních sportovců o 7,9% a u těch, kteří sportovali 2-3x za týden došlo k poklesu o 10,53%. Mírně patrnější je pokles mezi těmi, kdo sportovali 2-3x za týden a nárůst u těch, kteří sportovali 1x za měsíc.

**Otázka 27 byla zaměřena na zjištění preference druhu sportu**

	Střední škola		Vysoká škola	
	Abs.č.	Rel.č.	Abs.č.	Rel.č.
pro jednotlivce	46	40,35%	84	73,68%
kolektivní	68	59,65%	30	26,32%
Celkem	114	100,00%	114	100,00%

Tabulka 25 Druh sportu



Obrázek 24 Druh sportu

Na střední škole převládaly u studentů kolektivní sporty a to v 59,65%. Na vysoké škole se větší počet respondentů přiklání spíše ke sportům pro jednotlivce a to 73,68%, což je více než 2,80x více než na střední škole.

Z uvedeného srovnání docházím k závěru, že na střední škole studenti značně více upřednostňovali kolektivní sporty před sporty pro jednotlivce, zatímco na vysoké škole došlo k jevu opačnému.

**Otázka 28 zjišťovala, zda respondenti chodili a chodí častěji na sporty placené od hodiny**

	Střední škola		Vysoká škola	
	Abs.č.	Rel.č.	Abs.č.	Rel.č.
spíše ano	22	19,30%	34	29,82%
spíše ne	92	80,70%	80	70,18%
Celkem	114	100%	114	100%

Tabulka 26 Sporty placené od hodiny

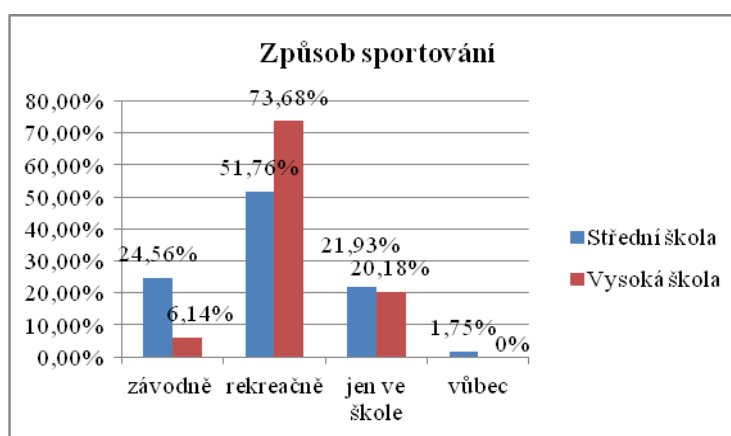
Na střední škole chodilo na placené sporty 19,30% respondentů. Na vysoké škole se tento počet zvýšil o 10,52% respondentů.

Ze srovnání preference návštěvnosti placených a neplacených sportů je patrná mírná změna.

### Otázka 29 zjišťovala, jak studenti převážně sportovali a sportují

	Střední škola		Vysoká škola	
	Abs.č.	Rel.č.	Abs.č.	Rel.č.
závodně	28	24,56%	7	6,14%
rekreačně	59	51,76%	84	73,68%
jen ve škole	25	21,93%	23	20,18%
vůbec	2	1,75%	0	0%
Celkem	114	100%	114	100%

Tabulka 27 Způsob sportování



Obrázek 25 Způsob sportování

Dle grafu závodně na střední škole sportovalo 24,56% studentů. Na vysoké škole pak u této skupiny došlo až ke čtyřnásobnému poklesu. Rekreačně na střední škole sportovalo 51,76% studentů. Na vysoké škole se tento počet zvýšil o 21,92% (na 73,68%). K mírnému poklesu došlo na vysoké škole u respondentů, kteří na střední škole sportovali jen ve škole. Pozitivní je zjištění, že ač na střední škole dva lidé absolutně nesportovali, na vysoké škole již sportují všichni.

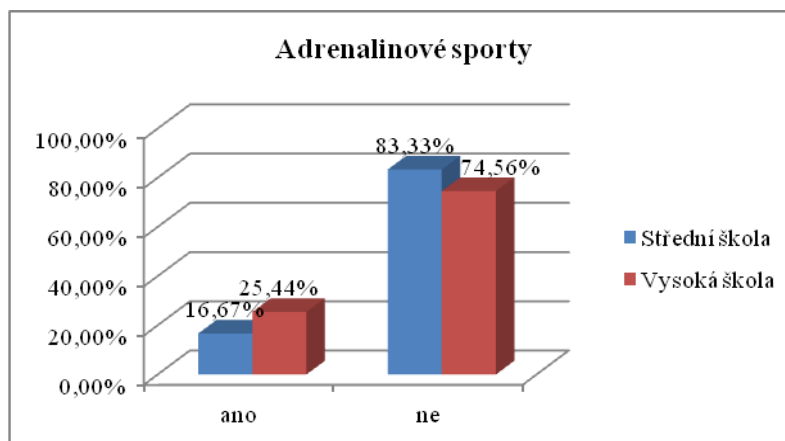
Ze srovnání přístupu ke sportu docházím k závěru, že u vysokoškolských studentů došlo až ke 4- násobnému poklesu respondentů, kteří sportovali závodně. U rekreačních sportovců na vysoké škole došlo k nárůstu o 21,92%.

### Otázka 30 zjišťovala, jak jsou na tom studenti s adrenalinovými sporty

Podle Janošové (2008, s. 208) je adrenalinový sport v období dospívání projevem, díky němuž dochází k upevnování mužnosti.

	Střední škola		Vysoká škola	
	Abs.č.	Rel.č.	Abs.č.	Rel.č.
ano	19	16,67%	29	25,44%
ne	95	83,33%	85	74,56%
Celkem	114	100,00%	114	100,00%

Tabulka 28 Adrenalinové sporty



Obrázek 26 Adrenalinové sporty

Zájem o adrenalinové sporty není příliš výrazný. Na střední škole některý z nich vyzkoušelo 16,67% respondentů. Na vysoké škole se počet zvýšil téměř o 9% (8,77%).

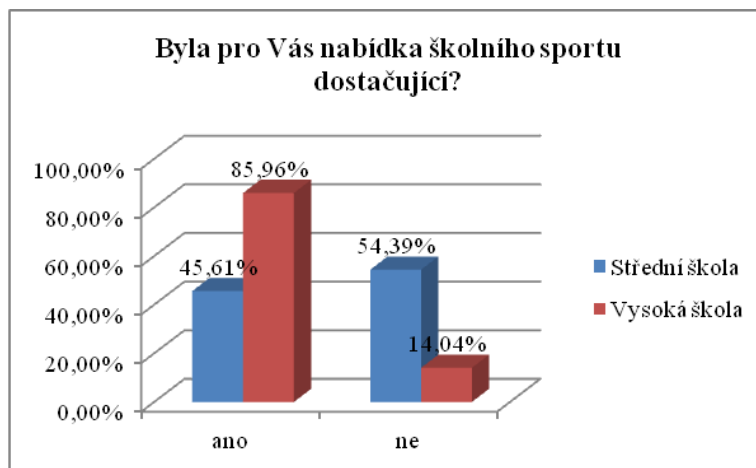
Z grafů, které se týkaly porovnání absolvování adrenalinových sportů, podle mého názoru vyplynulo, že přístup k adrenalinovým sportům se na vysoké škole změnil jen mírně.

### Otázka 30 byla opět spíše anketního charakteru

„Byla, je pro Vás nabídka školního sportu dostačující?“

	Střední škola		Vysoká škola	
	Abs.č.	Rel.č.	Abs.č.	Rel.č.
ano	52	45,61%	98	85,96%
ne	62	54,39%	16	14,04%
Celkem	114	100%	114	100%

Tabulka 29 Nabídka školního sportu



Obrázek 27 Nabídka školního sportu

Z grafu vyplývá, že na střední škole bylo nespokojeno s nabídkou školního sportu 54,39% respondentů. Na vysoké škole pak je nespokojeno pouze 14,04% respondentů.

Spokojených respondentů na střední škole bylo 45,61%, na vysoké škole tento počet vzrostl na 85,96%.

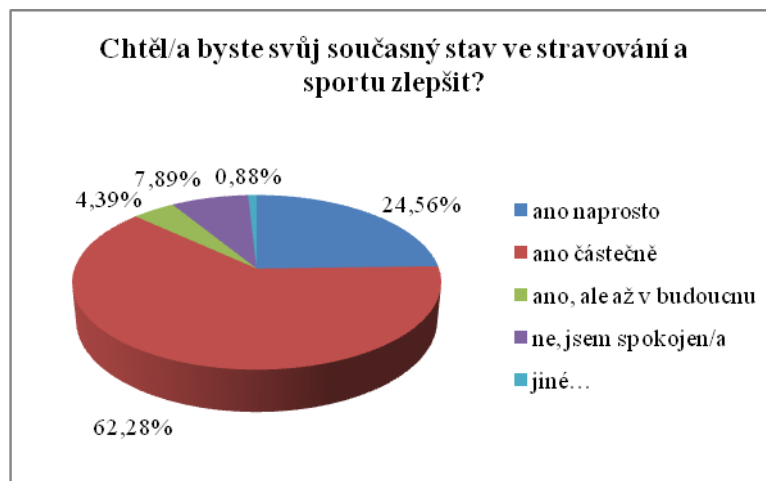
Respondenti jsou na vysoké škole téměř 2x (1,88x) spokojenější s nabídkou sportu, než byli na střední škole.

### Otázka 32 opět zjišťovala spíše informace anketního charakteru

„Chtěl/a byste svůj současný stav ve stravování a sportu zlepšit?“

<b>Chtěl/a byste svůj současný stav ve stravování a sportu zlepšit?</b>		
	<b>Abs.č.</b>	<b>Rel.č.</b>
ano naprosto	28	24,56%
ano, částečně	71	62,28%
ano, ale až v budoucnu	5	4,39%
ne, jsem spokojen/a	9	7,89%
jiné...	1	0,88%
<b>Celkem</b>	<b>114</b>	<b>100%</b>

Tabulka 30 Spokojenost se současným stavem



Obrázek 28 Spokojenost se současným stavem

Z respondentů by částečnou změnu v současném stavu stravovacích a sportovních návyků uvítalo 62,28%. Naprosto by současné návyky ve zmíněných oblastech chtělo změnit 24,56%, tedy téměř čtvrtina respondentů. 4,39% respondentů by uvítalo změnu, ale až v budoucnosti. Jeden člověk je právě ve fázi, kdy u něj změna probíhá. Spokojených je pouze 7,89% respondentů.

Z grafu podle mého názoru vyplývá, že částečnou změnu by uvítala většina z respondentů blížící se dvěma třetinám všech respondentů (62,28%) a naprosto by o změnu stála téměř třetina respondentů (24,56%). Pouze 7,89% respondentů je v současné době (tj. kdy studují na vysoké škole) spokojeno se svými stravovacími a sportovními návyky.

## 6.1 Odpovědi na výzkumné otázky

Na základě vyhodnocení dat z dotazníku jsem dospěla k těmto odpovědím na výzkumné otázky:

1. Změnily se nějak návyky spojené s příjmem tekutin u studentů na vysoké škole v porovnání s předchozím obdobím (tj. obdobím, kdy studovali na škole střední)?

**Celkové vyhodnocení 3 otázek (6, 7, 8), které se týkaly změny návyků v příjmu tekutin na vysoké škole:**

Na základě toho, že u studentů studujících vysokou školu se mírně zvýšilo množství denního příjmu tekutin (u 18,42% respondentů), zatímco vůbec nedošlo ke snížení denního příjmu tekutin, dále klesla i spotřeba konzumace sladkých limonád (u 14,04% respondentů) a zvýšilo se množství respondentů, kteří konzumují vodu jako nadpoloviční část denní-

ho příjmu tekutin (u 29,82% respondentů), podle mého názoru u respondentů došlo za studia na vysoké škole k mírnému zlepšení, co se návyků konzumace tekutin v souladu s doporučeními odborníků týká.

## **2. Vzrostla u studentů na vysoké škole spotřeba stimulačních látek? (káva, čaj, energy drinky, aj.), (položka 10)**

Na základě poklesu odpovědí u vysokoškolských studentů u konzumace „1-2x za týden“ a odpovědi „vůbec“, a nárůstu u obou odpovědí, značící častější konzumaci, docházím k závěru, že na vysoké škole došlo k frekventovanější a zvýšené konzumaci stimulačních látek.

## **3. Zvýšila se na vysoké škole frekvence konzumace sladkostí a jiných pochutin? (položka 9)**

Na základě poklesu u odpovědí s frekventovanější konzumací (první dvě odpovědi) a nárůstu odpovědí u konzumace 1-2x za týden či vůbec, jsem dospěla k závěru, že studenti na vysoké škole konzumují sladkosti a jiné pochutiny v menší frekvenci nebo vůbec.

## **4. Změnila se nějak pravidelnost příjmu potravy u vysokoškolských studentů v porovnání těchto návyků s předchozím obdobím (tj. obdobím, kdy studovali na střední škole)? Pravidelnosti konzumace se týkaly 3 položky v dotazníku (14, 15 a 22).**

### **• Snížil se na vysoké škole počet studentů, kteří absolutně nekonzumují snídani? (položka 14)**

- i. Z vyhodnocení grafu u otázky 14 jsem dospěla k závěru, že 14,03% absolutních nekonzumentů snídaně na střední škole na vysoké škole začalo snídat, ať už pravidelně či nepravidelně.

### **• Snížil se na vysoké škole počet studentů, kteří konzumovali na střední škole alespoň jedno teplé jídlo denně? (položka 15)**

- i. Počet studentů, kteří konzumují alespoň jednou denně teplé jídlo, se na vysoké škole snížil o 10,53% respondentů.

### **• Zvýšil se na vysoké škole počet respondentů, kteří se budou stravovat 5x a více denně? (položka 22)**

- i. U konzumentů potravy 5x a více denně došlo naopak k poklesu, i když pouze u jediné osoby. Ostatní odpovědi byly vyrovnané a tudíž nezměněné.



- 5. Došlo u vysokoškolských studentů k výraznějším rozdílům v konzumaci zdrojů vybraných složek potravy v porovnání těchto návyků s předchozím obdobím (tj. obdobím, kdy studovali na střední škole)?**
- V konzumaci zdrojů jednotlivých složek potravy nedošlo, kromě více než třetinového nárůstu preference konzumace tmavého pečiva v období, kdy studují na vysoké škole, k příliš výrazným změnám.
- 6. Mají studenti na vysoké škole větší zájem o specifický druh stravování?**
- Na vysoké škole se zájem o specifické druhy stravování zvýšil jen o 3,51%, z uvedeného jsem dospěla k názoru, že studenti na vysoké škole nemají příliš výraznější zájem o specifické druhy stravování.
- 7. Dojde při porovnání obou období (tj. období, kdy studenti studovali na střední škole a období, kdy studují na vysoké škole) ke změně v preferenci zařízení, která připravují obědy?**
- U této otázky docházím dle svého uvážení k závěru, že zatímco na střední škole studenti na prvním místě obědvali připravené jídlo ve školních jídelnách, na druhém místě konzumovali připravené jídlo doma u rodičů a na třetím místě si nepatrný počet respondentů vařil obědy sám, na vysoké škole se tyto preference přesunuly. Na prvním místě si studenti, (jakozto výrazný rozdíl ve srovnání s obdobím, kdy studovali na střední škole) připravují oběd sami, na druhém místě je školní menza a na třetím je strava u rodičů.
- 8. Změní se u vysokoškolských studentů za období, kdy studovali na střední škole nejčastěji zmiňovaná odpověď frekvence sportu?**
- Studenti na střední škole nejčastěji sportovali 1x týdně. Tato odpověď byla nejčastější s nárůstem téměř o 8% také u studentů vysoké školy.
- 9. Podle mého názoru se v současné době začínají více šířit sporty pro jednotlivce, které jsou placené od hodiny, dále pak adrenalinové sporty, které jsou spojeny se seberealizací a nejen u studentů převládají sporty rekreačního charakteru. Tato výzkumná otázka je zaměřena na to, zda se zvýší výskyt zmíněných sportovních návyků u studentů vysoké školy v porovnání s obdobím předchozím (tj. obdobím, kdy studovali střední školu).**

- **Zvýšil se na vysoké škole počet respondentů, kteří častěji navštěvují sporty pro jednotlivce?**
  - Na základě vyhodnocení dotazníku jsem dospěla k názoru, že se na vysoké škole zvýšil počet respondentů, kteří častěji navštěvují sporty pro jednotlivce o 33,33%.
- **Zvýšil se na vysoké škole počet respondentů, kteří chodí častěji na sporty placené od hodiny?**
  - Z grafu k této otázce podle mého názoru vyplynulo, že u respondentů na vysoké škole došlo k nárůstu frekvence návštěvnosti placených sportů pouze o necelých 11% v porovnání s frekvencí návštěvnosti s obdobím, kdy studovali na střední škole.
- **Zvýšil se na vysoké škole, v porovnání s obdobím, kdy respondenti studovali střední školu, počet respondentů, kteří již vyzkoušeli adrenalinové sporty?**
  - Z grafů, které se týkaly porovnání absolvování adrenalinových sportů za obě období, podle mého názoru vyplynulo, že počet studentů, kteří na vysoké škole vyzkoušeli adrenalinové sporty, se mírně zvýšil a to o necelých 9%.
- **Zvýšil se počet respondentů, kteří sportují převážně rekreačně?**
  - U respondentů, studujících na vysoké škole podle mého názoru z dotazníku vyplynulo, že počet těch, kteří sportují spíše rekreačně, se v porovnání s obdobím, kdy studovali na střední škole, zvýšil o 21,92%.

Celkově jsem tedy dospěla k názoru, že se u studentů tyto „moderní trendy“, ať už výrazněji či méně výrazně, na vysoké škole objevují mírně častěji, než na střední škole.

#### „Anketní otázky“

- **Jaký je zájem studentů o navrhovanou změnu v přísunu zdravějšího stravování ve školním bufetu?**
  - Téměř tři čtvrtiny respondentů se k tomuto nápadu vyjádřily kladně.
- **Jsou studenti na vysoké škole více spokojeni s nabídkou školního sportu, než byli na střední škole?**
  - Z grafu vyplynulo, že respondenti jsou na vysoké škole téměř 2x spokojenější s nabídkou sportu, než byli na střední škole.
- **Jsou studenti spokojeni se svým současným stavem ve stravování a sportu?**
  - Podle mého názoru z grafu vyplynulo, že se svým současným stavem ve stravování a sportu je spokojeno pouze necelých 8% respondentů.

## 6.2 Shrnutí výsledků výzkumu

Výzkumu se zúčastnilo 114 respondentů. Ve vzorku převládaly ženy, většina respondentů byla studenty Fakulty humanitních studií na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Nepatrná část byla z Fakulty managementu a ekonomiky. U respondentů, na základě záměrného výběru převládal věk v rozmezí 18-20 a 21-23let.

Podle vyhodnocení výzkumných otázek jsem dospěla na základě vlastního uvážení k těmto závěrům:

Domnívám se, že v oblasti konzumace tekutin došlo na vysoké škole k určitému zvýšení množství denní spotřeby, mírnému poklesu konzumace sladkých nápojů typu Coca Cola aj., a respondenti zařadili do pitného režimu také více čisté vody. Dále jsem usoudila, že se frekvence konzumace sladkostí a jiných pochutin se na vysoké škole mírně snížila. Naopak se na vysoké škole výrazněji zvýšila spotřeba stimulujících látek. V pravidelnosti příjmu potravin podle mého názoru došlo u vysokoškolských studentů k mírnému nárůstu těch, kteří začali snídat ať už pravidelně či nepravidelně. Denních konzumentů alespoň jednoho teplého jídla za den ubylo a jejich počet mírně vzrostl u frekvence konzumace alespoň jednoho teplého jídla denně 3x a více za týden. V konzumaci jednotlivých složek potravy nedošlo dle mého uvážení k výraznějším změnám, kromě třetinového navýšení preference konzumace tmavého pečiva u studentů na vysoké škole před světlým.

Podle mého názoru studenti na vysoké škole neprojeví výraznější zájem o specifický způsob stravování. Na vysoké škole dle mého úsudku výrazně vzrostl počet respondentů, kteří si vaří oběd sami. Studenti nejčastěji sportovali a sportují pouze 1x za týden. Co se týká „nových trendů“ v oblasti sportu, u vysokoškolských studentů se o jednu třetinu zvýšila preference sportů pro jednotlivce. A výrazně častěji také vysokoškoláci sportují rekreačně.

U anketních otázek projevili respondenti výraznější zájem o „vyloženě zdravé“ potraviny ve školním bufetu, s nabídkou univerzitního sportu jsou 2x spokojenější než byli na střední škole, a více než 90% respondentů není spokojených se svým současným stavem v oblasti sportu a stravování.

Na závěr shrnutí výsledků výzkumu bych ráda podotkla, že se domnívám, že mezi obdobími (tj. obdobím, kdy respondenti studovali na střední škole a obdobím, kdy studují na vysoké škole) nejsou ve většině případů příliš výrazné změny, kromě těch, které jsou zmíněny v závěru...

## ZÁVĚR

Cílem výzkumné části bylo „*zjistit, zda a jakým způsobem se změnila stravovací a sportovní návyky studentů vysokých škol Zlínského kraje ve srovnání s předchozím obdobím (tj. obdobím, kdy studovali střední školu)*“. Pro tato období jsem se rozhodla proto, abych zjistila, zda se výše zmíněné návyky u jedné skupiny studentů v jednotlivých obdobích mění. Jsem si vědoma, že by zde byl na místě spíše výzkum longitudinální, avšak z důvodu volby tohoto tématu až ve třetím ročníku to nebylo možné.

Předpokládala jsem, že se studenti vysoké školy se budou stravovat výrazně jinak než v období předchozím (tj. obdobím, kdy studovali na střední škole), hlavně proto, že byli pod dohledem vychovatelů na středních školách, a z důvodu nezletilosti i pod důraznější kontrolou rodičů. U období studia na střední škole jsem předpokládala stravovací a sportovní návyky bližší doporučením odborníků o zdravém životním stylu a stravování. U studentů vysoké školy jsem předpokládala zvýšený zájem o moderní trendy ve sportu.

Ve skutečnosti jsem z výsledků na základě vlastní úvahy dospěla k závěru, že se ve většině případů návyky v oblasti stravování a sportu příliš neliší. **Významnější rozdíly jsem zaznamenala** podle mého názoru pouze v téměř 30% - ním nárůstu konzumentů vody, jako nadpolovičního příjmu denního množství tekutin na vysoké škole. Dále pak ve více než třetinovém nárůstu konzumentů preferujících tmavé pečivo na vysoké škole před světlým. Také byly významnější rozdíly v konzumaci připravovaného obědu, kdy na střední škole většina respondentů obědvala ve školní jídelně, zatímco na vysoké škole převládá počet studentů, kteří si oběd vaří sami. Dále je více patrná změna v konzumaci stimulujících látek, kdy na vysoké škole došlo ke zvýšení frekvence této konzumace.

V oblasti sportu se návyky podle mého názoru výrazněji rovněž nezměnily. Významnější rozdíly jsem zaznamenala pouze u vysokoškolských studentů v preferenci sportů pro jednotlivce, která v porovnání s obdobím, kdy respondenti studovali na střední škole, vzrostla o jednu třetinu, dále pak u čtyřnásobného poklesu závodních sportovců na vysoké škole a u zvýšeného počtu studentů, kteří na vysoké škole nejčastěji sportují rekreačně.

Součástí dotazníku byly také 3 „anketní otázky“, které se zabývaly zájmem respondentů o rozšíření nabídky školního bufetu o „vyloženě zdravá jídla“, porovnáním spokojenosti respondentů s nabídkou školních sportů, a zjištění spokojenosti se současným stavem ve stravování a sportu. K rozšíření nabídky školního bufetu se téměř tři čtvrtiny respondentů vyjádřily kladně. S nabídkou školního sportu jsou studenti na vysoké škole téměř 2x spo-

kojenější než byli s nabídkou sportu na škole střední. Co se týká spokojenosti se současným stavem ve stravování a sportu, přes 90% respondentů by uvítalo změnu, ať už naprosto, částečnou, či odpověděli, že ji plánují v budoucnosti.

**Co mne nejvíce překvapilo** je, že doporučený pitný režim na střední škole nedodržovalo téměř 65% respondentů a na vysoké škole jej stále nedodrží necelých 47% respondentů. Dále je zajímavé, že více než třetina respondentů na střední škole a také na vysoké škole konzumovala a konzumuje zeleninu a ovoce pouze 1-2x za týden, a dokonce jsou mezi studenty absolutní nekonzumenti ovoce a zeleniny. Dalším překvapujícím faktem je, že na střední škole téměř 39% respondentů nekonzumovalo a na vysoké škole téměř 43% respondentů vůbec nekonzumují rybi maso.

Z oblasti sportu mě překvapilo, že v obou obdobích převládala u pravidelnosti sportování odpověď 1x za týden, a počet respondentů takto odpovídajících se v obou případech přibližoval téměř polovině.

Jako **doporučení** bych navrhla zařadit více rybiho masa na jídelníček menzy, přestože z výzkumu vyplynulo, že největší počet respondentů bylo u odpovědi, že si studenti na vysoké škole vaří obědy sami. Přece jen tam chodí i ostatní.

Pro univerzitní bufet (menzu) bych navrhovala rozšířit nabídku stravy o rychleji dostupné a snadněji konzumovatelné porce ovoce a zeleniny, jako svačiny nejen pro studenty. Dále pak i rozšíření menu o zdravější výběr obědů.

Při vyplňování a srovnávání období, kdy studenti studovali na střední a na vysoké škole měli sami možnost porovnat, jak se jejich stravovací a sportovní návyky doposud vyvíjely a zda jsou spokojeni. Někteří z nich si uvědomili, že stále ještě existují luštěniny (od studia na střední škole), jiní mě obvinili ze zhoršení jejich nálady při pohledu na vyplněný dotazník.

Celkově se domnívám, že jsem shromáždila zajímavé informace o různých návycích v oblasti sportu a stravování, které mohou být využity k analýze současného stavu ve stravování a sportu u vysokoškolských studentů.

Tento výzkum by mohl být použit i pro hledání rozdílů v oblasti stravovacích a sportovních návyků u studentů, kteří bydlí na koleji či v soukromí v porovnání se studenty, kteří bydlí v domácím prostředí. Toto mi může být podnětem pro výzkum do budoucna.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

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

DUFFKOVÁ, Jana, 2008. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk. ISBN 978-80-7380-123-6.

FOŘT, Petr, 2002. *Sport a správná výživa*. Praha: Ikar. ISBN 80-249-0124-2.

GEIST, Bohumil, 1992. *Sociologický slovník*. Praha: Victoria Publishing. ISBN 8085605287.

CHRÁSKA, Miroslav, 2007. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.

JANOŠOVÁ, Pavlína, 2008. *Dívčí a chlapecká identita: Vývoj a úskalí*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2284-9.

JOSHI, Vinay, 2007. *Stres a zdraví*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-211-9.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2003. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-774-4.

KUBÁTOVÁ, Helena, 2010. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2456-0.

KRAUS, Blahoslav, 2001. *Člověk – prostředí – výchova*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-004-2.

KUNOVÁ, Václava, 2004. *Zdravá výživa*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-0736-5.

MAŘÍKOVÁ, Hana et al., 1996. *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum. ISBN 8071843113.

PÍTHA, Jan a Rudolf POLEDNE et al., 2009. *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2488-1.

SEKOT, Aleš et al., 2004. *Sociální dimenze sportu*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, Fakulta sportovních studií. ISBN 80-210-3581-1.

**ČASOPISY:**

SLOMKOVÁ, Markéta, 2012. Přejezte se ve snu! Zhubnete! Inovace redukčních diet na obzoru. *21. století*. Praha: RF HOBBY, č. 3, s. 61 – 63. ISSN: 1214-1097.

**INTERNETOVÉ ZDROJE:**

10 KROKŮ K PEVNÉMU ZDRAVÍ. *Ministerstvo zdravotnictví České republiky: VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ PRO OBYVATELSTVO ČR* [online]. 2005 [cit. 2012-05-03]. Dostupné z: [http://www.pandemie.cz/dokumenty/uzitecne\\_letak\\_vyzivove\\_doporuceni.pdf](http://www.pandemie.cz/dokumenty/uzitecne_letak_vyzivove_doporuceni.pdf)

Co jsou luštěniny, jaké jsou jejich klady a zápory, jak bojovat proti trávicím obtížím, které způsobují. *Víš co jíš* [online]. 2012 [cit. 2012-05-03]. Dostupné z: [http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com\\_content&view=article&id=126:118&catid=103&Itemid=152](http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com_content&view=article&id=126:118&catid=103&Itemid=152)

Global status report on noncommunicable diseases. *World Health Organization* [online]. 2010 [cit. 2012-05-03]. Dostupné z: [http://www.who.int/nmh/publications/ncd\\_report\\_full\\_en.pdf](http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_full_en.pdf)

Diet and physical activity: a public health priority. *World Health Organization* [online]. 2012 [cit. 2012-05-03]. Dostupné z: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/en/>

DMT - molekula duše. In: *STUDIO WELLNESS OSTRAVA* [online]. 2011 [cit. 2012-05-03]. Dostupné z: <http://studiowell.blogspot.com/search/label/%C5%BEivotn%C3%AD%20styl>

Komplexní přístup ke zdravému životnímu stylu. *Fórum zdravé výživy* [online]. 2003 [cit. 2012-05-03]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/komplexni-pristup/146-komplexni-pristup-ke-zdravemu-zivotnimu-stylu.aspx>

Physical Activity and Adults. *World Health Organization* [online]. 2012 [cit. 2012-05-03]. Dostupné z: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_adults/en/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/index.html)

Poradna zdravé výživy nutriční terapeutky Věry Boháčové. *OnaDnes.cz* [online]. 1999 [cit. 2012-05-03]. Dostupné z: <http://ona.idnes.cz/poradna-zdrave-vyzivy-nutricni-terapeutky-very-bohacove-pmx-/poradna.asp?p=tuky&t=&strana=9>

Prosazování zdravé stravy a fyzické aktivity: evropský rozměr prevence nadváhy, obezity a chronických chorob. *European Commission* [online]. 2005 [cit. 2012-05-03]. Dostupné z: [http://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/nutrition/documents/nutrition\\_gp\\_cs.pdf](http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/nutrition_gp_cs.pdf)

Potvrzeno: 2 a více limonád denně vede k rakovině slinivky. ROMAN ŠMÍŘÁK. *Studio wellness Ostrava* [online]. 2010, 30. říjen 2011 [cit. 2012-04-28]. Dostupné z: <http://studiowell.blogspot.com/search/label/%C5%BEivotn%C3%AD%20styl>

Pyramida zdravé výživy. Fórum zdravé výživy [online]. 2003 [cit. 2012-03-28]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pro-media/publikace/informacni-materialy/pyramida-zdrave-vyzivy/115-pyramida-zdrave-vyzivy.aspx>

Rizikové faktory životního stylu. *Státní zdravotní ústav* [online]. 2011 [cit. 2012-05-03]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/zivotni-prostredi/rizikove-faktory-zivotniho-stylu>

Sladkovodní ryby v našem jídelníčku aneb proč jíst rybí maso pravidelně každý týden. *Stop obezitě* [online]. 2010 [cit. 2012-05-03]. Dostupné z: <http://www.stob.cz/vyziva-zakladni-ziviny/sladkovodni-ryby-v-nasem-jidelnicku-aneb-proc-jist-rybi-maso-pravidelne-kazdy-tyden>

Špatné stravovací návyky způsobují vážné choroby. *Okno do kraje* [online]. 2007 [cit. 2012-05-03]. Dostupné z: <http://www.oknodokraje.cz/2680n-spatne-stravovaci-navyky-zpusobuji-vazne-choroby>



Tělesná aktivita. *O zdravé výživě* [online]. 2008 [cit. 2012-05-03]. Dostupné z: <http://diety-hubnuti.blog.cz/0801/telesna-aktivita>

Umíme porozumět pojmům o zdraví a prevenci?. *Výchova ke zdraví* [online]. 2009 [cit. 2012-05-03]. Dostupné z: <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/pojmy.html>

Zdravá výživa: Vyvážený jídelníček pro vaše zdraví. WomenZone: Místo, které patří ženám [online]. 2012 [cit. 2012-05-03]. Dostupné z: <http://www.womenzone.cz/encyklopedie/zdrava-vyziva>

Zdravé návyky. *Sportuj.com* [online]. 2009 [cit. 2012-05-03]. Dostupné z: <http://www.sportuj.com/view.php?navezclanku=zdrave-navyky&cisloclanku=2009020020>

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

Abs.č.	Absolutní četnost
BMI	Body mass index
FHS	Fakulta humanitních studií
Relat.č.	Relativní četnost
WHO	Světová zdravotnická organizace
kJ	Kilojoul
GI	Glykemický index

**SEZNAM GRAFŮ**

Obrázek 1 Stávající pyramida zdravé výživy (Zdravá výživa: Vyvážený jídelníček pro vaše zdraví, © 2012) .....	24
Obrázek 2 Nová pyramida zdravé výživy (Česká potravinová pyramida, © 2003) .....	26
Obrázek 3 Složení respondentů dle pohlaví .....	56
Obrázek 4 Denní příjem tekutin.....	60
Obrázek 5 Konzumace sladkých limonád .....	61
Obrázek 6 Nadpoloviční konzumace vody .....	62
Obrázek 7 Konzumace sladkostí a jiných pochutin.....	64
Obrázek 8 Konzumace stimulantů .....	65
Obrázek 9 Konzumace ovoce a zeleniny .....	66
Obrázek 10 Konzumace mléčných výrobků .....	67
Obrázek 11 Konzumace stravy podobné fast foodové .....	68
Obrázek 12 Jak studenti snídali, snídají.....	69
Obrázek 13 Konzumace alespoň jednoho teplého jídla za den .....	70
Obrázek 14 Konzumace tmavého a světlého pečiva .....	72
Obrázek 15 Konzumace příloh, jako jsou vařené brambory, rýže aj.....	73
Obrázek 16 Konzumace luštěnin .....	74
Obrázek 17 Konzumace masa.....	75
Obrázek 18 Konzumace masa hovězího a vepřového .....	76
Obrázek 19 Konzumace rybího masa .....	77
Obrázek 20 Pravidelnost a množství konzumované potravy .....	78
Obrázek 21 Místo, kde respondenti obědvali/jí .....	79
Obrázek 22 Anketní otázka.....	81
Obrázek 23 Frekvence sportu .....	82
Obrázek 24 Druh sportu.....	83
Obrázek 25 Způsob sportování .....	84
Obrázek 26 Adrenalinové sporty .....	85
Obrázek 27 Nabídka školního sportu.....	86
Obrázek 28 Spokojenost se současným stavem.....	87

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1 Věk respondentů .....	57
Tabulka 2 Fakulta respondentů .....	57
Tabulka 3 Odkud respondenti přichází na vysokou školu .....	57
Tabulka 4 Ubytování studentů .....	58
Tabulka 5 Denní příjem tekutin .....	59
Tabulka 6 Konzumace sladkých limonád .....	60
Tabulka 7 Nadpoloviční příjem vody .....	63
Tabulka 8 Konzumace sladkostí a jiných pochutin .....	63
Tabulka 9 Konzumace ovoce a zeleniny .....	65
Tabulka 10 Konzumace mléčných výrobků .....	66
Tabulka 11 Konzumace stravy podobné fast foodové .....	68
Tabulka 12 Jak studenti snídali, snídají .....	69
Tabulka 13 Konzumace alespoň jednoho teplého jídla za den .....	70
Tabulka 14 Konzumace tmavého a světlého pečiva .....	71
Tabulka 15 Konzumace příloh, jako jsou vařené brambory, rýže aj. ....	72
Tabulka 16 Konzumace luštěnin .....	74
Tabulka 17 Konzumace masa .....	75
Tabulka 18 Konzumace masa hovězího a vepřového .....	76
Tabulka 19 Konzumace rybího masa .....	77
Tabulka 20 Pravidelnost a množství konzumované potravy .....	78
Tabulka 21 Místo, kde respondenti obědvali/jí .....	79
Tabulka 22 Specifický druh stravování .....	80
Tabulka 23 Anketní otázka .....	81
Tabulka 24 Frekvence sportu .....	81
Tabulka 25 Druh sportu .....	83
Tabulka 26 Sporty placené od hodiny .....	83
Tabulka 27 Způsob sportování .....	84
Tabulka 28 Adrenalinové sporty .....	85
Tabulka 29 Nabídka školního sportu .....	85
Tabulka 30 Spokojenost se současným stavem .....	86

## SEZNAM PŘÍLOH

PI

Dotazník

## PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Vážená studentko/vážený studente,

dostává se Vám do rukou dotazník, který je zaměřen na problematiku **stravování a sportovních návyků vysokoškoláků**. Tento dotazník je **ANONYMNÍ** a poslouží k vypracování praktické části mé bakalářské práce. Aby měl výzkum smysl a splnil svůj cíl, prosím Vás o co **nejpravdivější odpovědi**. U každé otázky **zakroužkujte nebo dopište jednu odpověď**, není-li požadováno jinak. Prosím, **dejte pozor na to, abyste odpověděl/a vždy v obou kategoriích (střední škola, dále (SŠ) a vysoká škola, dále (VŠ))**.

Petra Janáková, studentka 3. ročníku sociální pedagogiky, FHS UTB ve Zlíně.

## Obecné otázky:

1. **Jste:** a) muž x b) žena
2. **Váš věk:** a) 18-20 b) 21-23 c) 24-26 d) nad 26
3. **Jste student/ka fakulty** \_\_\_\_\_
4. **Na vysokou školu jste šel/šla**
  - a) ze střední školy
  - b) z jiné vysoké školy
  - c) z práce
  - d) jiné \_\_\_\_\_
5. **Přes týden bydlíte**
  - i. na koleji/privátu/
  - ii. doma s rodiči/ u prarodičů/ u rodičů  
přítele/lkyně
  - iii. jiné (uveďte) \_\_\_\_\_

Stravování v období Vašeho studia na **SŠ a VŠ:**

6. Jaký byl a je Váš **denní příjem tekutin (nealkoholických)** v období studia na:
  - i. **SŠ:** a) do 0,5l tekutin b) do 1,5l tekutin c) do 2,5l tekutin d) více
  - ii. **VŠ:** a) do 0,5l tekutin b) do 1,5l tekutin c) do 2,5l tekutin d) více
7. Jak často jste **konzumoval/a, konzumujete tekutiny** typu **Coca Cola, Fanta, Sprite, Kofola**, aj v období studia na:
  - i. **SŠ:** a) denně b) 3x a více do týdne c) 1-2x/týden d) 1x/měsíc e) vůbec
  - ii. **VŠ:** a) denně b) 3x a více do týdne c) 1-2x/týden d) 1x/měsíc e) vůbec
8. Tvořila/tvoří **čistá vodonadpoloviční část** Vašeho denního **příjmu tekutin**?
  - i. **SŠ:** a) většinou ANO b) většinou NE
  - ii. **VŠ:** a) většinou ANO b) většinou NE
9. **Sladkosti** jako **čokoládové tyčinky, čokoláda, bonbony**, a **jiné pochutiny** jako **chipsy, solené arašidy**, atd., jste konzumoval/a a konzumujete:
  - i. **SŠ:** a) denně b) 3x a více do týdne c) 1-2x/týden d) vůbec
  - ii. **VŠ:** a) denně b) 3x a více do týdne c) 1-2x/týden d) vůbec
10. **Kávu, energetické nápoje, čaj a jiné stimulanty** jste konzumoval/a a konzumujete:
  - i. **SŠ:** a) denně b) 3x a více do týdne c) 1-2x/týden d) vůbec
  - ii. **VŠ:** a) denně b) 3x a více do týdne c) 1-2x/týden d) vůbec
11. **Ovoce a zeleninu** jste konzumoval/a a konzumujete:
  - i. **SŠ:** a) denně b) 3x a více do týdne c) 1-2x/týden d) vůbec
  - ii. **VŠ:** a) denně b) 3x a více do týdne c) 1-2x/týden d) vůbec
12. **Mléčné výrobky** (mléko, jogurty, zákys) jste konzumoval/a, konzumujete:
  - i. **SŠ:** a) denně b) 3x a více do týdne c) 1-2x/týden d) vůbec
  - ii. **VŠ:** a) denně b) 3x a více do týdne c) 1-2x/týden d) vůbec
13. Stravu podobnou **fast foodové** (smažené, vysoce energetické, aj.) jste konzumoval/a a konzumujete:
  - i. **SŠ:** a) denně b) 3x a více do týdne c) 1-2x/týden d) 1/měsíc e) vůbec
  - ii. **VŠ:** a) denně b) 3x a více do týdne c) 1-2x/týden d) 1/měsíc e) vůbec
14. **Snídal/a jste – snídáte:**
  - i. **SŠ:** a) každé ráno b) občas to nestihnu d) vůbec
  - ii. **VŠ:** a) každé ráno b) občas to nestihnu d) vůbec
15. Alespoň **jedno teplé jídlo denně** jste jedl/a:
  - i. **SŠ:** a) denně b) 3x a více do týdne c) 1-2x/týden d) vůbec
  - ii. **VŠ:** a) denně b) 3x a více do týdne c) 1-2x/týden d) vůbec

16. Upřednostňoval/a jste; upřednostňujete **pečivo**:
- SŠ: a) světlé b) tmavé
  - VŠ: a) světlé b) tmavé
17. Přílohy jako **vařené brambory, rýže**:
- SŠ: a) denně b) 3x a více do týdne c) 1-2x/týden d) vůbec
  - VŠ: a) denně b) 3x a více do týdne c) 1-2x/týden d) vůbec
18. Luštěniny:
- SŠ: a) denně b) 3x a více do týdne c) 1-2x/týden d) 1x/měsíc e) vůbec
  - VŠ: a) denně b) 3x a více do týdne c) 1-2x/týden d) 1x/ měsíc e) vůbec
19. **Maso** jste konzumoval/a, konzumujete:
- SŠ: a) denně b) 3x a více do týdne c) 1-2x/týden d) vůbec
  - VŠ: a) denně b) 3x a více do týdne c) 1-2x/týden d) vůbec
20. Jak často jste jedl/a, jíte **hovězí/vepřové** maso:
- SŠ: a) denně b) 3x a více do týdne c) 1-2x/týden d) vůbec
  - VŠ: a) denně b) 3x a více do týdne c) 1-2x/týden d) vůbec
21. Jak často jste jedl/a, jíte **rybí maso**:
- SŠ: a) denně b) 3x a více do týdne c) 1-2x/týden d) vůbec
  - VŠ: a) denně b) 3x a více do týdne c) 1-2x/týden d) vůbec
22. **Kolikrát denně** jste **jedl/a jíte**?
- SŠ: a) 1-3x denně větší porce b) 5x - více denně menší porce c) jiné \_\_\_\_\_
  - VŠ: a) 1-3x denně větší porce b) 5x - více denně menší porce c) jiné \_\_\_\_\_
23. **Nejčastěji** jste **obědval/a obědváte**:
- SŠ: školní jídelna - doma(rodiče vařili)u babičky - fast food - sám/a si vařím - jiné \_\_\_\_\_
- VŠ: menza - rodiče doma - fast food - sám si vařím - jiné \_\_\_\_\_
24. Měl/a ste, máte nějaký **specifický druh stravování**? (vegetarián, vegan, aj.)
- SŠ: a) ano b) ne
  - VŠ: a) ano b) ne
25. **Uvítal/a byste ve školním bufetu občerstvení vyloženě zdravé?** (Něco jako oddělení zdravého jídla, krabičkové svačiny s upraveným ovocem a zeleninou k okamžité konzumaci, i vyloženě zdravé obědy, s tím, že by se dané porce musely den dopředu objednat na místě?)
- ano b) spíše ano c) spíše ne d) ne
26. c) **Sportoval/a** jste, sportujete:
- SŠ: a) denně b) 4-6x týdně c) 2-3x týdně d) 1x týdně e) 1-2x za měsíc f) vůbec
  - VŠ: a) denně b) 4-6x týdně c) 2-3x týdně d) 1x týdně e) 1-2x za měsíc f) vůbec
27. Sporty, které jste navštěvoval/a, navštěvujete byly **nejčastěji sporty**:
- SŠ: a) **pro jednotlivce** (fítka, zumba, aerobik, ...) b) **kolektivní** (fotbal, florbal, volejbal ...)
  - VŠ: a) **pro jednotlivce** (fitness, zumba, aerobik, ...) b) **kolektivní** (fotbal, florbal, volejbal ...)
28. Chodil/a jste, chodíte častěji na **sporty placené od hodiny**?
- SŠ: a) spíše ano b) spíše ne
  - VŠ: a) spíše ano b) spíše ne
29. Jak jste **sportoval/a, jak sportujete převážně**:
- sš: a) závodně b) rekreačně c) jen ve škole d) vůbec
  - vš: a) závodně b) rekreačně c) jen ve škole d) vůbec
30. Zkoušel/a jste už **adrenalinové sporty**?
- SŠ: a) ano b) ne
  - VŠ: a) ano b) ne
31. Byla, je pro Vás **nabídka školního sportu dostačující**?
- SŠ: ano
  - VŠ: ne
32. Chtěl/a byste svůj **současný stav ve stravování a sportu zlepšit**?

- a) ano, naprosto
- b) ano, částečně
- c) ano, ale až v budoucnosti
- d) ne, jsem spokojen/a
- e) jiné\_\_\_\_\_

Děkuji Vám za spolupráci a přeji hodně zdaru ve studiu!