

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

**KATEDRA PSYCHOLOGIE**

**VLIV SOCIÁLNÍCH A KULTURNÍCH FAKTORŮ NA  
STRAVOVACÍ ZVYKLOSTI**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Adéla Čechová**

*Specializace v pedagogice: Výchova ke zdraví*

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

**Plzeň, 2016**

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

V Plzni, ..... 2016

.....  
vlastnoruční podpis

DĚKUJI VEDOUCÍMU MÉ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE, PhDr. Mgr.  
MICHALU SVOBODOVI, Ph.D., ZA CENNÉ RADY, TRPĚLIVÝ  
VSTŘÍCNÝ PŘÍSTUP A VELKOU PODPORU.

DĚKUJI TAKÉ ŘEDITELI GYMNÁZIA PLZEŇ, MIKULÁŠSKÉ  
NÁM. 23, Mgr. PETRU MAZANCOVI, ZA MOŽNOST  
ZREALIZOVAT DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ.

## OBSAH

Úvod .....	2
1 STRAVOVACÍ ZVYKLOSTI, JEJICH VYMEZENÍ A VÝVOJ .....	4
1.1 VÝVOJ POJETÍ JÍDLA A STRAVOVACÍCH ZVYKLOSTÍ .....	4
1.2 VÝVOJ JÍDELNÍHO CHOVÁNÍ V RANÉM VĚKU .....	5
1.3 VÝVOJ NUTRIČNÍCH PREFERENCÍ A AVERZÍ .....	12
2 VLIV SOCIÁLNÍCH FAKTORŮ NA STRAVOVACÍ ZVYKLOSTI.....	16
2.1 RODINA JAKO SOCIÁLNÍ FAKTOR.....	16
2.2 VLIV MÉDIÍ, PŘEDEVŠÍM TELEVIZE.....	22
2.3 VÝŽIVA DÍTĚTE V SOCIÁLNÍM PROSTŘEDÍ.....	25
3 VLIV KULTURNÍCH FAKTORŮ NA STRAVOVACÍ ZVYKLOSTI .....	31
3.1 KULTURNĚ PODMÍNĚNÉ JÍDELNÍ ZVYKLOSTI A TRADICE .....	31
3.2 STRAVOVÁNÍ VENKOVSKÉHO LIDU O SVÁTCÍCH A V OBDOBÍ PŮSTU.....	33
4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ SOCIÁLNÍCH A KULTURNÍCH FAKTORŮ OVLIVŇUJÍCÍCH STRAVOVACÍ ZVYKLOSTI Dospívajících .....	38
4.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉ SONDY.....	38
4.2 POSTUP VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	38
4.2.1 Stanovení výzkumného problému.....	38
4.2.2 Definice proměnných .....	39
4.2.3 Formulace hypotéz .....	40
4.2.4 Výzkumný soubor .....	41
4.2.5 Volba výzkumné metody .....	41
4.3 ZPRACOVÁNÍ ÚDAJŮ ZÍSKANÝCH PŘI DOTAZNÍKOVÉM ŠETŘENÍ.....	43
4.3.1 Statistické zpracování odpovědí na jednotlivé výroky .....	45
4.3.2 Statistické testování hypotéz o střední hodnotě odpovědi na jednotlivé výroky ...	65
ZÁVĚR.....	72
RESUMÉ.....	74
SEZNAM LITERATURY .....	75
PŘÍLOHY.....	I

## Úvod

Tato bakalářská práce se zabývá vlivem sociálních a kulturních faktorů na stravovací zvyklosti. Téma jsem si vybrala z toho důvodu, že mě daná problematika zaujala, a proto jsem chtěla touto cestou rozšířit své vědomosti o zajímavé poznatky. Sociální a kulturní faktory jsou vzájemně provázané a do velké míry ovlivňují stravování dětí i dospělých. Mezi významné autory, kteří se uvedenou tématikou zabývají, patří S. Fraňková, J. Odehnal, J. Pařízková a další.

Práce je teoreticko-praktické povahy. Teoretická část je zaměřena především na stravování dětí, v praktické části jsem zkoumala stravovací zvyklosti dospívajících. Využívala jsem metodu práce s textem. Cíle práce jsou následující:

- *vymežit vývoj pojetí jídla a stravovacích zvyklostí*
- *charakterizovat vývoj jídelního chování v raném věku*
- *popsat vývoj nutričních preferencí a averzí u dětí*
- *zhodnotit vliv rodiny a médií, především televize, na stravovací zvyklosti dětí*
- *popsat výživu dětí v mateřské školce, na základní škole a v restauracích*
- *charakterizovat kulturně podmíněné jídelní zvyklosti a tradice*
- *popsat stravování venkovského lidu o svátcích a v období půstu*
- *zrealizovat výzkumné šetření – zaměřit se na sociální a kulturní faktory a zjistit, do jaké míry mohou ovlivnit stravovací zvyklosti dospívajících*
- *prokázat pomocí dotazníkového šetření, zda se potvrdily nebo vyvrátily stanovené hypotézy*

Výše uvedené cíle jsou naplňovány prostřednictvím kapitol. Teoretická část práce obsahuje tři kapitoly. V první kapitole se zabývám obecnými poznatky o stravovacích zvyklostech a vývojovými periodami a obdobími, na nichž závisí vývoj potravinového chování dětí. Zmiňuji se také o vzniku nutričních preferencí a averzí. Druhá kapitola je věnována sociálním faktorům, které významně ovlivňují stravovací zvyklosti dětí už od raného věku. Mezi hlavní sociální faktory patří rodina. Zde hodnotím především osobnost rodičů, jejich vzdělání a jejich výchovný styl. Dalším významným faktorem jsou média. Ve své práci se zaměřuji především na reklamy v televizi, které podle mého názoru ovlivňují

děti nejvíce. Je také nutné nastínit vliv sociálního prostředí, především mateřské školky, základní školy a restaurací. Přejít dítěte z rodiny do mateřské školky pro něho znamená velkou změnu ve stravování. Děti, které školkou navštěvují, mají poté menší problémy při nástupu do školy, protože již umějí zvládat nejrůznější jídelní situace. Uvedené sociální faktory mohou vývoj stravovacích zvyklostí dětí ovlivnit pozitivně i negativně. Ve třetí kapitole popisují, jak se stravovalo venkovské obyvatelstvo v dřívější době, jakým způsobem uchovávali lidé potraviny a podobně. Nejvíce zajímavé pro mě bylo srovnání, jak se dříve slavily svátky, co se jedlo a jaké tradice se dodržovaly. Největší pozornost věnuji Velikonocům, Vánocům a stravování lidí v období půstu.

V praktické části práce jsem provedla dotazníkové šetření. Vytvořila jsem dotazník, pomocí kterého jsem zjišťovala, zda jsou dospívající ovlivněni ve stravování sociálními a kulturními faktory, konkrétně rodinou, médii, sociálním prostředím a tradicemi. Dospívající studenty jsem si vybrala z toho důvodu, že by již měli na rozdíl od mladších dětí dokázat objektivně posoudit, co je ve stravování stále ovlivňuje, nebo co je ovlivnilo v minulosti. Výsledky dotazníkového šetření podrobněji shrnuji v závěru práce.

## 1 STRAVOVACÍ ZVYKLOSTI, JEJICH VYMEZENÍ A VÝVOJ

### 1.1 VÝVOJ POJETÍ JÍDLA A STRAVOVACÍCH ZVYKLOSTÍ

Jídlo je centrem našeho žití, bez jídla by nebylo života. „*Stravovací zvyklosti souvisí se všemi ostatními sférami života. Jídlo a pití tedy všude vykazují komplementární reakce. Jednoduše řečeno, jídlo zahrnuje „celý svět“ (Dvořáková-Janů, 1999, s. 33).*“ Při konzumaci jídla a pití člověk uspokojuje své potřeby. Podle výzkumu ale většina lidí nepovažuje jídlo za nejdůležitější věc v životě. Každodenní strava pro ně znamená pouze příjem kalorií, protože člověk je zvyklý jíst každý den. Mnoho lidí například po celkem krátké době neví, co během dne jedli nebo pili, protože jídlo a pití je u nich spjata s každodenní rutinou. Stravovací zvyklosti jsou zcela individuální, určují je sociální a kulturní vzory chování, které pak ovlivňují všechny jídelní aktivity. Americký sociolog W. F. Ogburn ve své teorii poukazuje na „cultural lag effect“. To znamená, že se nemateriální sociální a kulturní vzory chování opožďují oproti rozvíjejícím se materiálním změnám prostředí. Lidé se neadaptují na nastalé změny, a proto se mnoho lidí v průmyslově vyspělých zemích stravuje tak, jako kdyby těžce pracovali v zemědělsko-řemeslném světě. Z toho vyplývá, že vznik a zánik určitých vzorců chování se mění velmi pomalu (Dvořáková-Janů, 1999, s. 26, 28).

Jídlo a stravování má také komunikativní charakter. Důkazem je například pití kávy. Zatímco v dřívější době byla káva konzumována kvůli stimulaci nervové soustavy, v dnešní době je spjata s odpočinkem a uvolněním. Pití kávy je určitá součást života (Dvořáková-Janů, 1999, s. 30). Sociálně komunikativní funkci jídla můžeme podle Fraňkové a Dvořákové-Janů rozdělit do několika klasifikací. Jídlo je považováno za znak určité prestiže, poukazuje na sociální pozici vyšší společenské vrstvy, může se jednat o znak nezávislosti, jde o obdiv okolí, o exhibici. Jídlo také může sloužit jako znak socio-kulturní identifikace, jde o spojitost členů určité sociální skupiny, která se může vyznačovat například preferencí určitého jídla. Jídlo dále může představovat určitou formu fetišu, jistoty, plní jakousi magickou funkci, lidé věří, že se bez určitého pokrmu nemohou obejít. Jídlo v nás může vyvolat i hédonické pocity, to znamená, že určitý pokrm vyvolává v člověku pocity slasti a libosti svojí vůní, chutí nebo vzhledem. Konzumování pokrmu přináší příjemný zážitek a slouží i jako prostředek komunikace. Jídlo můžeme brát i jako

pouhý funkční produkt, který přináší člověku dostatek energie a živin. Funkční produkty jsou z pohledu komunikativní funkce neutrální. Do sociální funkce jídla řadíme i rituály pohostinnosti staré dlouhá staletí. Je zajímavé, že význam některých potravin prošel socio-kulturními změnami. Například dříve byl světlý chléb považován za znak určité prestiže, jídlo vyšší vrstvy, ale nyní je tomu naopak. Tmavý chléb je v dnešní době řazen na přední příčky hodnotové škály. Dalším příkladem je cukr, který byl v dřívější době luxusním zbožím. Dnes je spíše nežádoucí, lidé ho spojují s tloustnutím a vznikem zubního kazu, dokonce je zdarma přidáván v restauracích ke kávě. Med je v dnešní době symbolem zdraví, proto se prodává ve specializovaných obchodech nebo lékárnách. Dříve byl med potravou chudých a lidí z nižší vrstvy. Rakousko-americký sociolog P. F. Lazarsfeld ve svém výzkumu uvedl, že lidé z nižší společenské vrstvy mají sklony konzumovat více sladkostí a mají v oblibě intenzivnější pachy a vůně, zatímco lidé z vyšší společenské vrstvy raději konzumují potravu s neutrální nebo hořkou chutí a preferují nepronikavé pachy a vůně. Rozdíl je také v tom, že lidé z nižší vrstvy jedli maso vařené, lidé z vyšší vrstvy naopak pečené. Více žádoucí bylo hovězí maso než vepřové, také jablka než švestky (2003, s. 237-239). V dřívější době se lidé velmi zajímali o to, jaký vliv mají určité potraviny na lidský organismus, jestli blahodárný, nebo naopak škodlivý. Důležitost byla kladena také na správnou teplotu pokrmu. Například salát měl být chladný, a proto do něj lidé přidávali ocet, česnek a kopr, protože tyto ingredience měly salátu zajistit chlad. Opakem jsou ryby, ty měly být dostatečně teplé, proto je lidé polévali teplým vínem nebo pálivou hořčičnou omáčkou. Dále také obecně platilo, že ocet je škodlivý pro melancholiky, ale prospívá cholerikům. Šťovík měl podle kuchařských knih pomáhat proti bolestem žaludku a kocovině, maková polévka proti nespavosti. Jako afrodiziakum měla působit čokoláda, mandle, cibule, řepa a muškát. Opačné účinky pak měla petržel, tymián a chmel (Dvořáková-Janů, 1999, s. 32).

## 1.2 VÝVOJ JÍDELNÍHO CHOVÁNÍ V RANÉM VĚKU

Jídlo provází člověka v životě od početí až do smrti. Novorozenec je vybaven specifickými vzorci chování, a to vrozenými reflexy. Ty mu napomáhají vyhledat potravu. Brzy po narození začne novorozenec pohybovat hlavičkou napravo a nalevo. Těmito pohyby hledá matčinu prsní bradavku. Jedná se o takzvaný hledací reflex. Tato jídelní



forma chování se u dítěte vyskytuje pouze několik dní po narození. Poté novorozenec provádí již orientované pohyby hlavičkou směrem k matčinu prsu a doširoka přitom otevírá pusinku. Pokud matka zaťuká novorozenci prstem na pravou tvář, dítě otočí hlavičku doprava, pokud na levou tvář, otočí hlavičku doleva a pokud dítěti zaťuká prsty nad pusinku, zvedne hlavičku vzhůru (Fraňková, Odehnal a Pařízková, 2000, s. 63). Novorozenec přijímá potravu sáním mateřského mléka. Jedná se o takzvaný sací reflex, který vzniká již během nitroděložního vývoje. První orální motorické sací pohyby se u plodu objevují mezi 15. a 18. týdnem těhotenství. Během několika týdnů před porodem si plod už saje ručičky. Je to příprava na kritické období po porodu, aby byl novorozenec co nejrychleji připraven k provádění těchto sacích pohybů. Proto nastává problém s příjmem potravy u předčasně narozených dětí. Sací reflex u nich není ještě zcela vyvinut, to znamená, že mohou mít problémy se zdravotním stavem a vývojem. Z výzkumu vyplývá, že novorozenci narození mezi 35. až 42. týdnem, kteří prokazovali několik týdnů po porodu poruchy sání, měli retardovaný vývoj a opožděný nástup řeči (Fraňková, Pařízková a Malichová, 2013, s. 51). Kojením dítě získává první zkušenosti, patří mezi jeho první prožitky. Při kojení se tedy nejedná pouze o předávání potřebných živin dítěti. Dítě si svým chováním, například pláčem nebo celkovým nepokojem, určuje frekvenci kojení. Jedná se vlastně o komunikaci ze strany dítěte. Dítě při kojení vnímá svými smysly řadu věcí. Přijímá informace o chuti mateřského mléka, slyší tlukot matčina srdce, vnímá i okolní zvuky a matčin hlas. Dále vnímá specifickou vůni matčina těla, její doteky i neverbální projevy. Proto je důležité, aby matky, které nemohou kojit, napodobovaly při krmení dítěte z láhve polohu, jako kdyby dítě kojily z prsu. Doporučuje se například, aby si ho při krmení tiskly k nahé pokožce. Při kojení si dítě také vštěpuje do paměti podobu své matky, její fyzický vzhled a pečlivě ji pozoruje. Dítě při kojení prožívá příjemné pocity a vytváří si na matku citové pouto. Dítěti jsou příjemné i pocity tepla. To vše je pro dítě důležité k navození pocitu bezpečí. Když se dítě cítí bezpečně, je to slibný začátek k tomu, aby si vytvořilo kladný vztah k okolnímu světu (Fraňková a Dvořáková-Janů, 2003, s. 156). Dítě velmi citlivě reaguje na podněty ze strany okolí i matky. Důležitý je matčin aktuální psychický stav a její emoční vztah k dítěti. Pokud je tedy při kojení matka rozčilená, neklidná, emočně labilní nebo ve stresu, může to později u dítěte vyvolat obtíže. Kojenec si například může k jídlu vytvořit negativní vztah. Někteří autoři uvádějí, že kojící matky

mají k dětem citlivější vztah než matky, které nekojí. Kojení ale není pouze jediným nástrojem k udržení citové vazby mezi matkou a dítětem, proto i nekojící matky mohou mít ke svému dítěti milující vztah. Pokud kojeneček nechce sát z prsu matky, může to například znamenat, že ho matka zanedbává, neuspokojuje jeho základní potřeby nebo mu nevěnuje dostatečně velkou pozornost. Pokud ale kojeneček často sání přerušuje, znamená to například, že ho více než příjem potravy zajímají věci nebo zvuky v okolí. Pocit sytosti kojeneček vyjadřuje specifickým výrazem obličeje a odkláněním hlavičky od matčina prsu. Pocit hladu kojeneček vyjadřuje pláčem. Je ale důležité, aby matka rozpoznala, jestli dítě pláče proto, že má hlad, nebo kvůli jiným obtížím. Špatný postup je, pokud matka kojí nebo podává dítěti potravu vždy, když začne plakat. Tím matka uspokojí pouze sebe a jídlo se stane lékem na všechny obtíže dítěte. Pokud matka takto ovlivní kojenečkův vztah k jídlu, může se stát, že si dítě v pozdějším věku vytvoří představu, že všechny problémy a obtíže se dají řešit pomocí jídla. To poté může vést k dětské obezitě. Dítě se postupně odpoutává od úplné závislosti na matce a upouští od pevné vazby mezi sebou a lidmi, kteří mu zprostředkovávají potravu. Stává se nezávislým člověkem odpovědným za vlastní výživu (Fraňková, Pařízková a Malichová, 2013, s. 52-53).

Když už mateřské mléko nestačí pokrýt všechny nutriční potřeby dítěte, začíná dítě přijímat tuhou potravu. Tato dvě období, sání mléka a příjem tuhé potravy, se časově překrývají. Pro dítě je to velká změna, protože je zvyklé na sladkou a jemnou chuť mateřského mléka. Tuhá potrava má hrubší konzistenci, podává se dítěti lžičkou ze vzdálenější pozice, než na kterou bylo dítě zvyklé při sání z matčina prsu. Při krmení lžičkou se dítě učí lépe koordinovat ústy, jazykem a lícními svaly. Dítě již také neleží matce v náručí, ale sedí v židličce, učí se sedět ve vzpřímené poloze. Vnímá nové chutě, vůně a barvy pokrmů. Se všemi těmito novými podněty se musí dětský mozek vypořádat. Třídí a zpracovává informace, které k němu docházejí z různých částí těla, například z očí, nosu a chuťových buněk v ústech. Z informací pak mozek utvoří celkový obraz o jídlu, který uloží do paměti dítěte. Tento obraz si pak může dítě kdykoliv vybavit a porovnat ho s novými podněty. Další změnou, na kterou si musí kojeneček navyknout, je časový harmonogram příjmu potravy. Frekvence podávání jídla se během dne a noci snižuje, dítě přijímá potravu v několika denních dávkách. Jak velké je jídlo, a v jakou hodinu se podává, závisí na kulturních zvyklostech a způsobu života rodiny. Kojeneček by se tedy měl

přizpůsobit režimu rodiny, například v určitou hodinu snídat, obědovat a večeřet, a také počtu denních pokrmů, to znamená, kolikrát denně bude jíst (Fraňková, Odehnal a Pařízková, 2000, s. 65). Zajímavostí je, že v některých domorodých kmenech matky svým dětem jídlo předžvýkávají. Potravu matka rozmělní ve svých ústech slinami a poté ho pomocí jazyka vloží kojenci do úst. Matky volí tento způsob podávání potravy pravděpodobně proto, že je v těchto oblastech tuhá strava hůře požitelná. Dalším důvodem je zřejmě snaha zvýšit hygienické podmínky, potraviny mohou být kontaminované choroboplodnými zárodky, proto matky sliny používají jako zdroj imunitních látek (Fraňková, Pařízková a Malichová, 2013, s. 53).

Důležité je, kdy se začne jídelníček dítěte rozšiřovat o nové pokrmy. Existuje totiž kritická neboli senzitivní vývojová perioda pro přijímání nových druhů potravy. Jedná se o období, ve kterém dětský organismus reaguje zvýšeně citlivě na určité podněty. V této fázi vývoje dozrávají smyslové orgány, motorický aparát, vyvíjí se centrální nervová soustava a ještě není zcela dokončen vývoj mozku. Kritická vývojová perioda ovlivňuje i vývoj jídelního chování dítěte. Proto je nevhodné, jestliže se potraviny začnou do kojeneckého jídelníčku zařazovat předčasně, ale platí to i naopak. Není dobré dlouho odkládat zavádění nových jídel, protože přehnané váhání může negativně ovlivnit vývoj potravinového chování dítěte (Fraňková a Dvořáková-Janů, 2003, s. 161). *„Navíc určité vývojové procesy musí nastat, nelze je pouze „odložit“ na pozdější dobu. Jejich absence v kritické periodě může organismus fatálně ovlivnit na delší dobu, ne-li na celý život (Fraňková, Pařízková a Malichová, 2013, s. 54).“* Za kritickou periodu pro chuť se u dítěte považuje 4. - 6. měsíc po narození. U kojence se začne vyvíjet schopnost tolerovat nové chutě. V západních společnostech se v tomto období zařazují nové potraviny do polotekuté nebo tuhé stravy a dítě se tak poprvé setkává s novými chutěmi. Aby dítě pozitivně přijímalo nové potraviny a chutě, měla by pro něho být připravována pestrá strava. Dítěti by také mělo být nové jídlo podáváno opakovaně, dítě si pak na nové chutě vytvoří preferenci. Dětské lékaři se shodují, že čím déle se začne dítěti podávat nová neznámá strava, tím hůře dítě zvládá tuto rozmanitou stravu přijímat. Dítě má poté zúženou škálu svých výživových preferencí. Pokud začnou matky zařazovat do dětského jídelníčku jídla nových chutí až tehdy, kdy už je dítěti více než rok a půl, je už kritická

vývojová perioda pro chuť ukončena. To pak může být důsledkem odmítání některých jídel ze strany dítěte. Při normálním průběhu kritické vývojové periody si dítě osvojuje a upevňuje nové výživové zkušenosti (Fraňková a Dvořáková-Janů, 2003, s. 161). Některé matky odkládají zavádění tuhé stravy do dětského jídelníčku. I když má delší období kojení své výhody, může si poté dítě obtížněji zvykat na nové chutě a narušit si tím správný vývoj potravního chování. Je ještě nutné popsat další problémy spojené s delším kojením. Nesprávná výživa matky může negativně ovlivnit složení mateřského mléka. Jestliže matka pije ve větším množství kávu, do mateřského mléka se může dostat kofein. Také se do něho mohou dostat některé léky nebo koření. Příkladem je kari, které je ostré a může dítěti způsobit problémy, protože jeho dětský organismus ještě není na tak výraznou chuť připraven. Dítě si může takto již předčasně vytvořit odpor k určitým pokrmům a v pozdějším věku je odmítat (Fraňková, Odehnal a Pařízková, 2000, s. 68). Kritická perioda pro přijímání nové konzistence potravy zahrnuje období mezi 6. – 7. měsícem po narození dítěte. Dětská lékařská shoda se shoduje na faktu, že pokud dítě nemá možnost v tomto období žvýkat potravu, může mít poté problémy s přijímáním tuhé stravy. Dítě odmítá například jídlo nakrájené na kousky, protože tyto kousky potravy nedokáže navlhčovat slinami a následně je polykat. Některé děti odmítají jídlo s pevnou strukturou, jedí pouze tekuté, kašovitě nebo krémové pokrmy. Cestou k úspěchu je zřejmě zavést do dětského jídelníčku jídla s rozmanitou konzistencí. To znamená podávat dítěti střídavě kaše, krémové příkrmy a strouhaná jídla. Pokrmy vyvolávají v dětských ústech různé smyslové vjemy, s těmito typy jídel si musí dítě vytvořit zkušenosti. Proto si již v raném věku cucá prstíčky, dudlík a různé další předměty (Fraňková a Dvořáková-Janů, 2003, s. 161-162). Kritická vývojová perioda pro barvu se nedá přesně určit, ale již čtyřměsíční dítě dokáže rozlišit červenou, žlutou a zelenou barvu. Dítě si také už v brzkém věku dokáže spojit určité barvy s typem potravy. Děti většinou preferují červenou barvu. Již v raném věku jsou vůči této barvě citlivé a rozpoznávají ji velmi brzy, proto se soudí, že tato citlivost má vrozený základ. Děti mají často v oblibě červené oblečení a hračky, také berou častěji do rukou předměty, které mají červenou barvu. Tato barva má spojitost se sladkou chutí, proto mají děti rády červené ovoce jako jahody, maliny, třešně nebo meloun. Oblíbené jsou u dětí také uměle červeně obarvené bonbóny, příchutě zmrzliny nebo ovocné nápoje. Musíme ale brát v potaz, že všechno červené není jedlé, a proto je potřeba

chránit děti před jedovatými bobulemi a houbami. Červená je například muchomůrka červená nebo hřib satan. Naopak neoblíbenou barvou je pro děti většinou zelená. Děti si ji spojují s trávou a bylinami, které vypadají nepoživatelně. Děti se bojí, že by jim po jejich požití bylo nevolno. Tyto rostliny jsou navíc většinou hořké, proto si děti automaticky spojují zelenou barvu s hořkou chutí. Modrou barvu mají většinou v oblibě starší děti, někteří autoři uvádějí její preferenci až v devíti letech, pokud se tedy vůbec vytvoří. V dnešní době to ale již nemusí platit, protože k oblibě modré barvy přispívá sledování televizních seriálů s modrými hrdiny. Také výrobci nabízejí širokou škálu uměle obarvených modrých sladkostí, nápojů a zmrzliny (Fraňková, Pařízková a Malichová, 2013, s. 55-56).

Jak jsem již uvedla výše, dítě upozorňuje na pocit hladu křikem, pláčem nebo celkovým neklidem. Jestliže je dítě kojeno z matčina prsu, mlékem se většinou nepřepije. Dětský organismus je vybaven vrozenými instinkty, takže dítě umí podle signálů svého tělíčka poznat pocit sytosti. Tyto signály pocitu sytosti již u dospělých lidí nefungují. Pokud je dítě krmeno z láhve, jeho matka přesně ví, kolik mléka dítě vypilo. Matky by měly přesně dodržovat doporučené postupy na přípravu mléka, ale mnohé tato doporučení nerespektují. Matky to sice myslí se svými dětmi dobře, snaží se jim přilepšit, ale ve skutečnosti jim přihoršují. Většinou mají strach, aby dítě nemělo hlad, proto mu dávají mléka více, než by měly. Další chybou je, že matky mléko nedostatečně ředí. Podávají dítěti mléko, které je příliš koncentrované, což pro jeho organismus není zdravé. Zatěžují tak kojenci trávicí trakt a ledviny a mohou mu způsobit zažívací obtíže. Pokud je kojeneček stále překrmován, může to vést v pozdějším věku ke vzniku obezity (Fraňková, Odehnal a Pařízková, 2000, s. 71).

Nyní bych uvedla zajímavosti týkající se výběru potravin samotnými dětmi. Ve dvacátých letech minulého století byl proveden výzkum. Malým dětem se dalo na výběr, jaký druh jídla by si zvolily a v jakém množství ho chtějí sníst. Z výzkumu poté vyplynulo, že si děti umějí samy podle svých potřeb řídit denní příjem potravy. S těmito názory v dnešní době odborníci příliš nesouhlasí, i když i novější studie dokazují, že existují určité kontrolní mechanismy, které řídí příjem potravy u dětí. Prováděla se například šestidenní studie u dětí ve věku dva až pět let. Pozorovalo se, kolik potravy přijmou děti za 24 hodin. Pro každé dítě byl denní energetický přívod živin velmi stálý, i když se během dne energetické

hodnoty jednotlivých jídel měnily. Tento experiment tedy ukazuje, že zdravé dítě by mělo umět regulovat svůj denní příjem potravy tak, aby dobře uspokojilo své potřeby. Musíme ale předpokládat, že ho dospělí lidé do jídla nebudou nutit, že se dítě nebude přejídat a nepřejde do styku s tučnými jídly a sladkostmi. Je důležité brát v potaz, že i když má tato schopnost regulovat svůj denní příjem potravy zřejmě vrozený základ, mohou ji rodiče nebo prarodiče snadno narušit nevhodným chováním, zejména servírováním sladkostí již velmi malým dětem. Nicméně pokud jsou děti ve fázi rychlého růstu a vývoje, neměly by mít menší výkyvy ve výživě negativní dopad na jejich zdraví. Poslední důležitou věcí je fakt, že menší děti potřebují jíst vícrát denně než starší děti nebo dospělí lidé (Fraňková, Odehnal a Pařízková, 2000, s. 71-72). Vědci se ale zabývají i další otázkou. Dítě tedy zřejmě instinktivně umí řídit svůj denní příjem potravy tak, aby uspokojilo své potřeby, ale problémem je, zda malé děti umí volit vhodné složky potravy. Například jestli umí regulovat správný příjem minerálních látek a vitamínů. Mluví se o dětech, které olizovaly omítku na zdi nebo jedly skořápky od vajíček, aby si doplnily správné množství vápníku v těle. Tyto historky jsou ale sporné, protože musíme brát v potaz, že malé děti často olizují a strkají do pusy i věci, které jsou nepoživatelné. Předškolní dítě již ale ví, které potraviny jsou jedlé a nejedlé, zdravé a nezdravé, a volí si pokrmy jak podle svých chutí a potřeb, tak i podle požadavků svých rodičů (Fraňková a Dvořáková-Janů, 2003, s. 159). Právě u předškolních pětiletých amerických dětí byla provedena studie, která měla ukázat, co děti vědí o výživě a jak by si seskládaly jídelníček, kdyby měly možnost volby. Na stolech byly připraveny nejrůznější pokrmy. První skupina zahrnovala nevhodné pokrmy pro děti, které obsahovaly vysoký podíl tuku, cukru nebo soli, například uzeniny, sladké pečivo plněné krémem, solené brambůrky, hranolky a majonéza. Další skupinou byla jídla se střední výživovou hodnotou, například jogurt, kečup, párek v rohlíku, hamburger v housce a obložené chlebičky. Poslední skupinou byla jídla výživově hodnotná, např. vařená vajíčka, hrášek, banány, sýr, jablka, brokolice a mléko. Děti dostaly za úkol nabrat si na svůj tácek v libovolném množství jídlo podle vlastního výběru, které by chtěly jíst k obědu a na které mají chuť. Když si děti vybraly, jídlo jim bylo odebráno. Odborníci z jejich vybraných porcí vypočítali energetickou hodnotu v kaloriích a zaznamenali obsah bílkovin, tuků, cukrů a obsah soli. Poté se dětem rozdaly prázdné talířky, měly si znovu vybrat jídlo, které by si daly k obědu a na které mají chuť,

ale s vědomím, že na konci za každým dítětem přijde matka a zkontroluje, co si dítě vybralo. V této chvíli si děti na talířky nenabraly žádné sladkosti jako předtím, dále také snížily velikost své porce. Obsah cukru se tedy v porovnání s předchozí situací velmi snížil. Ve třetí fázi tohoto experimentu byla ke každému dítěti přizvána matka. Po kontrole pokrmů matky ještě snížily velikost vybraných jídel a ubraly z talířů tučné nebo solené pokrmy. Z této studie vyplývá, že pětileté děti již opravdu vědí, co by měly a neměly jíst. Při prvním spontánním výběru byla kalorická hodnota jídla 5037 kJ, která je pro pětileté dítě velmi vysoká. Po konečném výběru matkou klesla na 3353 kJ, což je velký rozdíl. Tyto výsledky nijak neovlivňovala tělesná hmotnost dětí ani matek (Fraňková, Odehnal a Pařízková, 2000, s. 73-75).

### 1.3 VÝVOJ NUTRIČNÍCH PREFERENCÍ A AVERZÍ

Jídelní preference se mohou týkat základních živin, dále můžeme upřednostňovat jednu základní chuť, to znamená sladkou, hořkou, slanou a kyselou nebo specifickou chuť umami. Preference se také mohou týkat již konkrétního pokrmu, ale také látek, které nemají žádnou nutriční hodnotu a jsou pro náš organismus nezdravé či škodlivé (Fraňková, Pařízková a Malichová, 2013, s. 62). Poznatky o tom, jak se vytváří preference pro určité živiny nebo pokrmy, nám přinesly pokusy na zvířatech. Velkou částí se na vzniku nutričních preferencí dítěte podílí matka a ostatní pečovatelé. Dospělý člověk ovlivňuje vývoj potravinového chování a jídelních preferencí třemi způsoby. První preference si utvářejí savčí mláďata na mateřském mléce. Mléko má specifickou sladkou chuť a konzistenci, je tučné. Při kojení hraje důležitou roli i čich. Jedná se o takzvaný čichový imprinting, neboli vštípení. Znamená to, že pokud jsou mláďata opakovaně vkládána do prostředí s typickým pachem, upřednostňují poté v dospělosti potravu, vodu, stelivo a partnera s totožným specifickým pachem. Tento princip tedy může fungovat i u člověka. Rané čichové podněty si jedinec může spojit s různými druhy jídla v dětství a vytvořit si tak určité preference, ale i averze, které si v dospělosti neumí vysvětlit. Další skutečností, která ovlivňuje vývoj potravinového chování a preferencí, je pouhá přítomnost dospělé osoby. Fyzická přítomnost dospělého u krmení podporuje u mláďat příjem potravy.

Jako poslední se uvádí fakt, že mláďata přednostně jedí na místech, kde předtím jedla dospělá zvířata. Děje se tak zřejmě proto, že tam zvířata zanechala pachové stopy (Fraňková, 1996, s. 197-198).

Vývoj nutričních preferencí začíná u dítěte hned několik dní po porodu. Kojenci preferují sladkou chuť, protože mateřské mléko je sladké, jak jsem již uváděla výše. Sladkost tekutiny můžeme ještě zvýšit slazením. Kojenci na sladkou chuť reagují velmi pozitivně. Je dokázáno, že pokud se zvýší sladkost mléka, kojenci se zvýší tep. Preference sladké chuti je zřejmě vrozená, jakož i averze k hořké chuti. U kojenců byly zjištěny i rozdíly v sání sladkého a slaného roztoku. Pokud dítěti vložíme do úst prst namočený ve sladkém roztoku, dítě ho začne okamžitě cucat a při odebrání naklání hlavičku směrem k vyjmutému prstu. Zatímco když kojenci vložíme do pusinky prst namočený ve slaném roztoku, začne kroutit hlavičkou ze strany na stranu a snaží se pomocí jazyka prst z pusinky vytlačit. Obliba sladké chuti se tedy vytváří hned po narození a přetrvává až do dospělosti (Fraňková, 1996, s. 199-200). Podle provedené studie je rozdíl v oblíbě sladkého mezi chlapci a děvčaty ve věku devět až patnáct let. Chlapci preferovali sladkou chuť více než děvčata. Totéž platilo i pro děti předškolního věku. Pro čtyřleté děti je sladká chuť nejdůležitější kvalitou jídla. Pokles preference sladkého je pak v dospělosti dán zkušenostmi nebo například výživovými zvyklostmi rodiny. Děti ale nepreferují pouze sladkou chuť. Bohužel již rok a půl staré děti mají v oblíbě jídla s vysokým podílem tuku a soli. Mohou za to většinou matky, které svým dětem servírují solené brambůrky, párky v rohlíku s hořčicí, hranolky a podobně. Ještě před deseti lety se tento trend týkal převážně amerických matek, ale v dnešní době se s ním setkáváme i u nás. Spojení tučné a sladké chuti je pro děti příjemné. Například dorty jsou díky tuku jemné, lépe se polykají, dětem chutnají více, když jsou naplněné krémem nebo šlehačkou, než kdyby je musely jíst suché. Časté pojídání těchto pochoutek může vést u dítěte k obezitě. V naší zemi se tato dětská obliba sladké a tučné chuti ještě prohlubuje vlivem oslav, dárků a odměn (Fraňková, Odehnal a Pařízková, 2000, s. 81-83). Problémem je, že se děti již v časném dětství naučí konzumovat nadbytek tuků. Je to způsobeno jídelními zvyklostmi a tradicemi v jejich rodině. U nás jsou tučná jídla, například pečená husa, vepřová pečeně se zelím, svičková na smetaně a řízky s bramborovým salátem, součástí svátečního



jídelníčku, do kterého patří i narozeninové dorty. Jídla pomáhají utvořit hezkou atmosféru, a proto si na ně dítě snadno vytvoří chuťovou preferenci (Fraňková, 1996, s. 200).

*„Tak, jako je obliba sladkého zřejmě vrozená, má i člověk vrozenou averzi vůči hořkému, kyselému a slanému (Fraňková a Dvořáková-Janů, 2003, s. 163).“* Mnoho dospělých lidí většinou neumí zjistit příčinu vzniklé averze, a také neumí svůj odpor k určité potravine nebo jídlu překonat. Averze se týká například mléka nebo mléčných výrobků, některých druhů ovoce nebo zeleniny. Příčinou těchto averzí může být genetická odchylka, neschopnost lidského organismu strávit určitou živinu, nebo například alergie na určité druhy potravin. Příčina averze je ale nejčastěji psychické povahy, která vznikla v dětství. Odpor vůči některým pokrmům nebo potravinám se začíná vytvářet již během prvního roku života. Důležité je ale celé období prvních čtyř let, protože si dítě již během čtvrtého a pátého roku věku může vytvořit řadu averzí, které u něho přetrvávají až do dospělosti. V probíhající jídelní situaci se mohou dítěti stát různé nepříjemnosti. Například sní jídlo, po kterém je mu špatně, nebo si jídlo spojí s nějakým nehezkým zážitkem, jako je negativní emoční reakce dospělého člověka nebo jeho nevhodný postoj. Pro dítě se tato nepříjemná situace stane traumatickým zážitkem, který u něho může navodit dlouhodobou nebo trvalou averzi. Dalšími příčinami vzniku averzí mohou být kulturní zvyklosti a tabu typická pro danou společnost, ve které jedinec vyrůstá. Například v naší zemi má většina lidí odpor ke koňskému a hlavně psímu masu (Fraňková, 1996, s. 198-199).

Averzi můžeme také chápat jako obrannou strategii vůči škodlivým a nebezpečným látkám. Základem averze je neofobie, to znamená strach z nového a neznámého, která je častá u malých dětí. Dětská neofobie často neodmyslitelně patří ke vztahu k vnějšmu prostředí. Chrání již vysoce pohyblivé dítě před konzumací nejedlých nebo jedovatých rostlin a bobulí vyskytujících se v okolí, nebo také před požitím zkažených potravin. Je proto velmi důležité, aby mělo dítě již v brzkém věku zkušenosti s tím, co je jedlé a co nejedlé. Výhodou je, že v tomto raném věku ještě dítě velmi pečlivě hlídají a chrání rodiče. Jakmile ale povyroste a začne být více pohybově aktivní, jeho životní prostor se začíná zvětšovat. Dítě začíná okusovat a olizovat nové předměty a rostliny ve svém okolí. To vede k častým otravám, hlavně jedovatými rostlinami. Neofobie spojená s jídlem se

objevuje u dětí, kterým je podáváno nové a neznámé jídlo, se kterým se v životě ještě nesetkaly. Jídlo může vypadat neobvykle, mít jinou chuť nebo odlišnou konzistenci, než na kterou je dítě zvyklé. S tím souvisí problém zavádění nových neznámých jídel do dětského jídelníčku, který jsem uváděla v druhé podkapitole. Obecně tedy platí, že děti, kterým je pevná strava zaváděna do jídelníčku až po uplynutí sedmi měsíců od narození nebo ještě déle, akceptují po celé dětství menší množství pokrmů. Čím je dítě mladší, tím lépe se daří do jeho jídelníčku zahrnout nová jídla. Účinným prostředkem, jak překonat neofobii u dětí, je opakované podávání jídla, které dítě odmítá. Dítěti ale po jídle nesmí být špatně, aby si k němu nevytvořilo odpor. Pokud dítě odmítá určitou potravinu, můžeme ji kombinovat s potravinami, které dítěti chutnají a vytvářet tak pro něj například ovocné saláty tvořené oblíbeným i neoblíbeným ovocem. Dítěti také pomůže, když ho rodič hezky pochválí za sněžené jídlo. Neofobie často u dětí pomine, proto by se po prvním odmítnutí neměly dělat předčasné závěry, že má dítě k danému jídlu odpor. Na univerzitě v Uppsale byl prováděn výzkum, který zkoumal jídelní neofobii v rodinách s dětmi ve věku dva až sedmáct let. Rodiče a jejich děti měli za úkol vyplnit dotazník, který měřil velikost neofobie. Z dotazníku vyplynulo, že mezi oběma pohlavími existuje určitá závislost. Otcové a chlapci vykazovali vyšší škálu neofobie než matky a dcery. Neofobie u chlapců byla vyšší než u jejich obou rodičů, ale s přibývajícím věkem postupně klesala. Čím vyšší vyšla neofobie u matek a dcer, tím méně se tyto matky snažily zavádět nová jídla do jídelníčku celé rodiny (Fraňková a Dvořáková-Janů, 2003, s. 163-165).

## 2 VLIV SOCIÁLNÍCH FAKTORŮ NA STRAVOVACÍ ZVYKLOSTI

### 2.1 RODINA JAKO SOCIÁLNÍ FAKTOR

Nutriční výchova dítěte se formuje za přítomnosti faktorů z vnějšího prostředí a je také závislá na životním stylu rodiny. Prvním faktorem jsou existenční podmínky, to znamená umět si vybrat vhodné potraviny, které jsou v daném místě dostupné. Dalším faktorem jsou vzájemné vztahy mezi členy rodiny. Ty mohou být různé, jestliže porovnáváme například rodinu úplnou a neúplnou, rodinu s jedním nebo více dětmi, společné soužití s prarodiči nebo ostatními příbuznými. Každá rodina také uznává jiné hodnoty, je důležité, jak mají rodiče nastavenou pracovní dobu, zda mají čas na rekreaci, jestli s dětmi tráví volný čas, sportují nebo navštěvují nějaké kulturní akce. Důležité je i povědomí o zdravé výživě a péče o tělesné a duševní zdraví členů rodiny (Fraňková a Dvořáková-Janů, 2003, s. 166). Fraňková, Pařízková a Malichová uvádějí, že k důležitým faktorům patří i ekologické podmínky, které určují nabídku potravy. Mezi tyto podmínky řadíme i teplotu a klima, mají totiž vliv například na trvanlivost potravy. K tomu, aby si členové rodiny obstarali kvalitní potraviny a mohli si sestavit vhodný jídelníček, jsou důležité ekonomické podmínky rodiny. Svou důležitou roli plní i rodinné prostředí. Dnešní doba je charakteristická vysokou rozvodovostí. Rodiče si nacházejí nové partnery, kteří mohou měnit způsob výchovy i výživy dětí. Děti se stravují tak, jak uznají jejich rodiče nebo vychovatelé za vhodné, proto je důležité, aby měli rodiče určité vědomosti o vhodnosti jídel a jejich složení. Velkou roli hraje také skutečnost, na jaké pozici se jídlo vyskytuje v rodičovském žebříčku hodnot. Všechny uvedené faktory mohou mít vliv na potravinové chování dítěte (2013, s. 76).

Také vrozené dispozice mohou mít na potravinové chování dítěte určitý vliv. Vrozená je například citlivost čichu a chuťových receptorů, která může být u každého člověka jiná. Jestliže člověk trpí nějakou enzymatickou poruchou, nebo není jeho organismus schopen metabolizovat určitou složku potravy, může to vyvolat odpor k určitým druhům jídla. Podle výzkumu může dědičnost ovlivnit vztah člověka k velkému množství jídel. Z provedené studie vyplynulo, že jednovaječná dvojčata se shodují v preferenci například pomerančového džusu, brokolice nebo tvarohu, zatímco u dvojevaječných dvojčat tomu tak nebylo (Fraňková, Odehnal a Pařízková, 2000, s. 102-103).

Dalším faktorem, který přispívá k vytváření potravinového chování dítěte, je soudržnost rodiny. Dítě by mělo matce pomáhat s přípravou jídel. Naučí se nová slova, která jsou spojená s výživou, rozvíjí svou fantazii. Pokud dítě například pomáhá s prostíráním stolu, má poté radost, že udělalo něco pro druhé. To vše má vliv na emoční vývoj dítěte. Vaření a zvyklosti s ním spojené se mohou vyvinout do určitých rituálů, které si pak dítě může spojit s pojmem domov. Každé rodinné jídlo je individuální díky používání specifického koření nebo druhu tuku. Společné večeře jsou důležitou událostí pro upevňování soudržnosti rodiny. Ze studie ale vyplývá, že častěji jedí společně pouze děti nebo matka s dětmi. Je to dáno hlavně rozdílnou pracovní dobou rodičů a nedostatkem času (Fraňková a Dvořáková-Janů, 2003, s. 169). Některé rodiny přikládají večeři symbolický význam tím, že se před jídlem modlí. V České republice se s tímto zvykem setkáme už jen výjimečně, v zahraničí je to častější. Členové rodiny povstanou a chytí se za ruce. Spojené ruce v kruh symbolizují semknutost a soudržnost rodiny. Nastane chvíle ticha, ve které například děkují Bohu za dar jídla. Z výchovného hlediska je také důležité, aby se dítě naučilo děkovat tomu, kdo jídlo připravil. Dítě si vštíjí do paměti, že příprava jídla stojí určité úsilí (Fraňková, Odehnal a Pařízková, 2000, s. 100). Nyní bych ještě zůstala u tématu společných jídel a uvedla jejich některé významy. Společná jídla vnáší do rodiny pozitivní klima, pocit bezpečí a klidu. Děti se při společném jídle učí určité pravidelnosti ve svém denním rytmu a správné hygieně, která by se měla před jídlem dodržovat. Dítě tráví při večeřích čas s rodiči a tím se utváří jeho sociální a nutriční vývoj. Společná jídla plní i výchovnou funkci. Rodiče musí dítě naučit určitá pravidla stolování, jako například neodbíhat při jídle od stolu, a také naučit dítě používat příbory (Fraňková, Pařízková a Malichová, 2013, s. 80). Podle Faltuse je velmi důležité, aby měli rodiče povědomí o správné a zdravé výživě, aby se u dítěte již v raném věku neutvořily chybné návyky. Pokud se dítě naučí dávat přednost jídlům, které mu chutnají, před správnými pokrmy z hlediska výživy, těžko se bude těchto návyků v dospívání zbavovat. Faltus dále upozorňuje na problematiku striktních výchovných pravidel některých rodičů. Dříve bylo běžné, že rodiče nutili dítě stolovat v slavnostním oblečení, které si nesmělo zašpinit. Pokud k tomu došlo, následovaly výhrůžky nebo dokonce výprask, což vedlo k traumatizaci dítěte. U dítěte mohlo dojít až k poruchám duševního vývoje,

protože každodenní příjem jídla vedl u dítěte ke zvyšování napětí a k utvoření psychického traumatu (1977, s. 62-64).

Znovu navážu na význam společně konzumovaného jídla, u kterého by neměla chybět komunikace. Je důležité, aby rodiče umožnili dítěti vyjadřovat u jídla svůj vlastní názor a bylo považováno za rovnocenného partnera při sdělování informací. Je ale naprosto nevhodné, aby se před dítětem řešily problémy ostatních členů rodiny, jako jsou konflikty s ostatními lidmi, problémy v práci nebo špatný prospěch dítěte ve škole. V dřívějších dobách bylo běžné, že v bohatých rodinách jedly děti odděleně v jiné místnosti se svojí vychovatelkou a jedly také jiné pokrmy než jejich rodiče. Opačně tomu bylo u chudých lidí nebo na venkově, kdy jedla celá rodina pohromadě včetně čeledínů a jiných pomocníků. V dnešní době je běžné, že děti jedí o samotě jídlo, které mají připravené například v lednici, protože jsou rodiče často zaneprázdnění prací. Některé děti si jídlo i samy připravují, proto se zvyšuje konzumace hotových jídel, které stačí pouze ohřát v mikrovlnné troubě. Dalším problémem je také fakt, že některé děti nejedí společně se svými rodiči, ale o samotě ve svém pokoji (Fraňková, Pařízková a Malichová, 2013, s. 81-82). Ze studie vyplývá, že společně večeří pouze deset procent rodin v České republice. Pokud společně večeří část rodiny, tak většinou bez otce. Je také velmi důležité, jak se rodiče a jejich děti zajímají o jídlo a o pestrou a zdravou stravu. Je to dáno hlavně tím, kolik času rodiče věnují na přípravu jídla a jestli se jejich děti zajímají o nakupování potravin, přípravu jídla nebo o způsob stolování (Fraňková, Odehnal a Pařízková, 2000, s. 107-108).

Dále bych uvedla, jakou roli mohou hrát osobnostní rysy rodičů na utváření jídelních zvyklostí dítěte. Některé osobnostní vlastnosti rodičů, jako například inteligence nebo temperament, mohou ovlivnit, zda bude dítě preferovat nebo naopak odmítat stejné pokrmy jako jeho rodiče. Bylo provedeno mnoho výzkumů, například porovnávání jídelních preferencí rodičů a jejich dětí v předškolním věku a v období adolescence. Děti a jejich rodiče měli za úkol seřadit určité pokrmy podle oblíbenosti. Poté byly jejich výsledky porovnávány, ale výsledky dětí byly dále ještě porovnávány s výsledky cizích rodičů, které výzkumníci označili jako pseudorodiče. Z výzkumu vyplynulo, že shoda v jídelních preferencích je mezi pravými rodiči a jejich dětmi jen nepatrně vyšší než u pseudorodičů (Fraňková, Odehnal a Pařízková, 2000, s. 103). Dále je také zřejmé, že pokud otec nejí

pravidelně doma se svou rodinou, jídelní preference dětí jsou více ovlivněny matkou, protože je s dětmi v častějším kontaktu. Největší shoda v jídelních preferencích byla prokázána mezi matkou a dcerou. Výzkum také prokázal, že by se do nutriční výchovy měli více zapojovat otcové, protože většinou mají u svých dětí větší autoritu než matky, a proto se jim úspěšně daří zavádět do jídelníčku dítěte nové a zdravé pokrmy (Fraňková a Dvořáková-Janů, 2003, s. 171). Další faktor, který ovlivňuje dětský jídelníček a nutriční chování dítěte, je vzdělání rodičů. Kanadská studie ukázala, že čím vyšší vzdělání mají rodiče, tím nižší index tělesné hmotnosti, nižší hladinu cholesterolu a procento tuku mají jejich dcery, ale nikoliv synové. V České republice byl proveden výzkum u 600 předškolních dětí. Zjistilo se, že vzdělání rodičů souvisí s jejich jídelními preferencemi. Čím vyšší vzdělání má matka, tím více jídel domácnost odmítá. To znamená, že se tato jídla nebo potraviny nevaří a nekupují. Právě naopak tomu je u matek se základním vzděláním. Když se v dané studii sledovali oba rodiče, vyšlo najevo, že v rodině dvou vysokoškoláků se počet odmítaných jídel ještě zvýšil, zatímco v rodině, kde mají oba rodiče základní vzdělání, se počet odmítaných jídel ještě snížil. Je zde ale nutné říci, že vyšší vzdělání neznamena výběr kvalitnějších potravin, protože u vysokoškolsky vzdělaných matek se mezi odmítaná jídla řadila i ta, která jsou nutričně výhodná, ale náročná na přípravu (Fraňková, Odehnal a Pařízková, 2000, s. 104-106).

Velký vliv na utváření potravinového chování dětí mají rodiče a jejich chování. Rodiče mohou pobízet dítě k jídlu verbálně. Nabízejí mu potravu slovně, jestliže dítě potravu odmítá, je přesvědčováno, káráno nebo např. povzbuzováno k ochutnání. Otlým dětem je jídlo nabízeno častěji než dětem normální váhy. Je důležité, jak se dospělí o potravě a připravených pokrmech před dětmi vyjadřují a také, jak reagují, když dítě potravu odmítne. Pokud se na odmítání jídla rodiče příliš soustředí nebo reagují úzkostně, může to u dítěte vyvolat až odpor k jídlu. K tomu, aby dítě správně jedlo, je důležité zajistit doma příjemnou atmosféru. Dále také rodiče nesmějí v dítěti vyvolat pocit, že je životně důležité, zda určité jídlo sní nebo odmítne. Na utváření potravních zvyklostí dítěte má vliv i neverbální složka. Je dobré, když matka dítěti připravované jídlo ukáže, protože neznámá jídla vyvolávají v dětech nedůvěru, vzniká neofobie. Dalším důležitým neverbálním faktorem je, aby mělo dítě možnost připravovaný pokrm ochutnat. Dítě tím zjistí, zda po pozření pokrmu netrpí nějakými obtížemi a pokud ne, stoupá tím jeho oblíba. Významnou

roli hraje způsob, jakým matka jídlo podává. Na dítě působí její mimika, gesta, aktuální nálada, spěch a podobně. Také je dobré, když dítě pomáhá matce v kuchyni s přípravou jídla. Může tak vidět, z jakých potravin se skládá celý pokrm. Rodiče ovlivňují děti také svými vlastními nutričními zvyklostmi. Děti mají velmi podobné nutriční zvyklosti jako jejich matka, protože často jedí společně. Pokud rodiče preferují tučná jídla, jejich děti je většinou preferují také (Fraňková, 1996, s. 202-204). Podle Faltuse dítě velmi rychle přejímá jídelní návyky od svých rodičů nebo lidí u stolu. Dítě napodobuje, co při jídle dělají jeho rodiče a to, co vidí u stolu. Pokud si dospělí například u jídla čtou, stane se to pro dítě později samozřejmostí. Proto se rozhodně nedoporučuje řešit při jídle rodinné problémy, hádat se a podobně. Na dítě se negativní atmosféra snadno přenesse, může pak ztrácet chuť k jídlu a odmítat chodit ke stolu. Také nedostatek lásky a milých slov vede u dětí ke zdravotním a psychickým problémům. Tyto děti přestávají jíst, nepřibírají a mají trávicí potíže. K optimálnímu příjmu potravy a trávení je proto důležitý milující přístup, laskavý hlas a úsměv rodičů (1977, s. 65-66). Mnoho rodičů nepoužívá jídlo pouze z nutričních důvodů, ale jako formu odměny, trestu nebo ke konejšení dítěte. Patří sem zejména pamlsky, čokoláda, dorty nebo ovoce. Matky často dětem podávají jídlo proto, aby je upokojily, uklidnily, jako odměnu za pomoc, za dobré známky, ale také za trest. To znamená, že děti nutí jíst jídla, která jim nechutnají, nebo ke kterým mají odpor. Rodiče by si ale měli dát pozor, aby se jídlo nestalo lékem na všechny problémy dítěte. To může vést k rozvoji obezity. Také se nedoporučuje, aby matky dávaly novorozencům mléko při každém zaplakaní. Nemusí to nutně znamenat, že má dítě hlad, ale že ho trápí jiné obtíže (Fraňková, Odehnal a Pařízková, 2000, s. 113-114).

Faltus ve své knize popisuje, že existují různé typy rodičů, které mají také vliv na to, jak se jejich dítě stravuje a jakou má postavu. Prvním typem jsou matky, které mají ke svému dítěti ambivalentní vztah. V jednom období ho zahrnují láskou, pečují o něj a mazlí se s ním, ale poté přijde období, ve kterém se o dítě špatně starají, nevěnují mu dostatek pozornosti a věnují se svým zájmům. Když se u těchto matek objeví pocity viny, kupují svému dítěti sladkosti, pamlsky a podávají mu nadbytek jídla, čímž se mu snaží nahradit nedostatek lásky. Tyto děti jsou tedy obvykle obézní. Druhým typem jsou matky úzkostné a pečlivé, u kterých se objevují neurotické a hysterické rysy. Jsou až moc starostlivé a jejich děti mají velmi hubenou postavu. Nejhorším typem jsou matky, které kladou

až mimořádný důraz na jídlo. Přehnaně dbají na to, aby mělo dítě stále dostatek jídla a netrpělo podvýživou. Toto chování může ale paradoxně vést u dítěte k rozvoji nechutenství nebo k odmítání veškerého jídla (1977, s. 64). Také Fraňková, Pařízková a Malichová poukazují na čtyři vzorce rodičovského chování. Permisivní vzorec znamená, že rodiče nechávají dítěti celkem velkou volnost ve výběru jídla, které chce jíst. Naopak je tomu u autoritářského vzorce, v tomto případě dítě musí rodiče ve výběru jídla poslouchat a zcela se podřídít jejich jídelním preferencím. Další je vzorec autoritativní, který je považován za ideální. Rodiče rozhodují o jídelním chování dítěte a kontrolují ho, ale jsou k dítěti pozorní a dokážou být flexibilní. Posledním vzorcem rodičovského chování je typ neangažovaného rodiče. To znamená, že rodiče málo vyjadřují emoce svému dítěti, nekontrolují jeho výběr jídla a mají na něj malé požadavky. Nejdůležitějšími body ve výchovném stylu rodičů je emoční vztah rodičů k jejich dítěti a výchovný způsob, kterým rodiče na dítě působí (2013, s. 93).

Závěrem bych uvedla některé chyby v nutriční výchově dětí, kterých se mohou rodiče dopouštět. První častou chybou je, že rodiče neznají nutriční hodnotu jídla. Nevědí, z čeho se potrava skládá, jaké obsahuje živiny, vitamíny a minerální látky. Neumějí potravu správně technologicky zpracovat a upravit ji tak, aby byla lehce stravitelná. Další chybou jsou jídelní stereotypy. Většina matek nemá v dnešní době dostatek času, a proto většinou vaří pouze několik jídel, která neustále opakují. Dětský jídelníček se tedy skládá z malého množství pokrmů a není pestrý, což může způsobit, že se dítě poté v mateřské škole nebo na základní škole špatně přizpůsobuje, špatně přijímá nová jídla. Pro děti je také špatným příkladem, když rodiče plýtvají s jídlem. Stává se to většinou po velkých svátcích, vyhazují se zbytky bramborového salátu, zkaženého masa, uzenin a pečiva. Rodiče by naopak měli děti vést k úctě k jídlu, ale i k úctě k přírodě, protože mnohé obaly od potravin jsou vyrobené z přírodních zdrojů a v neposlední řadě také k úctě k práci, protože za jídlo se musí platit. Rodiče by měli učit své dítě jíst pravidelně, dát jeho dni určitý rytmus. Měli by práci, učení a zábavu rozvrhnout tak, aby dítě zbytečně nehladovělo a jedlo průběžně. Hladověním totiž může dojít k snížení hladiny glukózy v krvi, k takzvané hypoglykémii, v jejímž důsledku je dítě unavené, špatně se soustředí a může trpět i zdravotními potížemi. Je také nezbytně nutné správně dodržovat pitný režim. Dalším prohřeškem je nedodržování správné racionální výživy. Rodiče by neměli



často dopřávat dětem pokrmy s vysokým obsahem tuku, cukru a soli, jako jsou smažené hranolky, brambůrky a hamburgery. Nevhodné jsou také slazené nápoje a nápoje obsahující kofein. Důležité je také, aby jídlo nebylo zbytečně přeceňováno, nesloužilo jako hlavní kvalita života. Ale zároveň by nemělo být podceňováno, mělo by nám zpříjemňovat život a nesloužit pouze jako nutnost k přežití. Rodiče by se při jídle měli chovat slušně, nemluvit vulgárně, nekřičet, dále také vůbec není dobré řešit u stolu špatný prospěch dítěte ve škole nebo rodinné problémy, rozpory mezi rodiči, stresové situace v práci a přírodní katastrofy. Rodiče by také měli dbát na správnou kulturu stolování, to znamená jíst u čistého stolu, používat ubrousky, správně zacházet s příbory. U stolu by se mělo sedět v čistém oblečení, děti by měly být umyté a převlečené z oblečení určeného na ven. Pokud rodiče uznávají některé diety, měli by vědět, že nemusí být vždy vhodné i pro jejich děti. To platí hlavně pro redukční diety, které často drží matky a jejich dcery je začnou napodobovat. Tyto formy diet ale mohou být pro dospívající dívku nevhodné. V dnešní době je také častým trendem vegetariánství, veganství nebo makrobiotická strava. Tyto výživové směry ale také nejsou vhodné pro děti, protože jim nedokážou zajistit všechny potřebné živiny, především bílkoviny. Mezi známé zásady patří, aby rodiče nenutili své dítě do jídla, které mu nechutná, nebo ke kterému má odpor. V dětském věku je normální, že se dětem střídají období nejrůznějších preferencí a averzí, které se ale časem změny a upraví. Je také důležité, aby rodiče brali na vědomí věk svého dítěte a přihlíželi k němu při výběru potravin. Jídlo by mělo mít vhodné složení, ale i úpravu (Fraňková, Odehnal a Pařízková, 2000, s. 114-117).

## 2.2 VLIV MÉDIÍ, PŘEDEVŠÍM TELEVIZE

Televize a reklama jsou významnými činiteli působícími na nutriční chování a potravinové zvyklosti dětí i dospělých lidí. Reklamy silně ovlivňují postoje lidí k jídlu a jsou pro lidi určitým vzorem, jak se stravovat. Tím ale nemyslíme vždy vzorem pozitivním a příznivým pro naše zdraví. Reklamy v televizi jsou velmi účinné, protože používají různé strategie. Jednou z nich je pečovatelské schéma, to znamená, že matka po zhlédnutí reklamy na určitý výrobek dojde k názoru, že pro své dítě udělá to nejlepší, když mu daný výrobek koupí. Reklama se snaží prodat daný výrobek tím, že ho koupí každá

matka, která chce být obdivovaná a úspěšná. Další strategií je baby schéma. Tento typ reklam se zaměřuje na dospělé i na děti. V této reklamě hraje nejdůležitější roli veselé a usměvavé dítě, které konzumuje daný výrobek s takovým nadšením, že matky obvykle nabudou pocit, že pro své dítě udělají jen to nejlepší, když mu tento výrobek také koupí (Fraňková, Odehnal a Pařízková, 2000, s. 140-141). Reklama má silný vliv na utváření jídelních preferencí dětí, protože zvláště malé děti reklamě věří a berou jí jako součást normálního televizního programu. Mají je raději než větší děti, které k reklamám přistupují vlivem rodičů již kritičtěji a během reklamy obvykle televizi nesledují. Děti ale neřídí své jídelní preference pouze podle reklam, ale preferují určité potraviny nebo pokrmy i v případě, že jsou spojeny např. s oblíbeným televizním hrdinou nebo s oblíbenou pohádkou. Jmenovat můžeme oblíbeného hrdinu Pepka námořníka, který byl silný a úspěšný, protože jedl špenát. Děti také mohly toužit ochutnat výbornou zelnou polévku, kterou připravovala maminka Broučkovi ve známé knize Broučci, nebo rozpeky, které pekla paní hajná v knize Školák Kája Mařík (Fraňková, 1996, s. 205-206). Jak působí reklamy na jídelní zvyklosti dítěte, bylo zkoumáno v několika studiích. První studie analyzovala televizní program několika zahraničních kanálů v sobotu ráno, protože právě v tomto čase mnoho dětí televizi sleduje. Ukázalo se, že 71 % ze všech reklam byly reklamy týkající se jídla, z nichž 80 % reklam nabízely potraviny o nízké nutriční hodnotě. Reklama tedy může mít negativní vliv na utváření potravinového chování dítěte a jeho nutričních preferencí, protože se často zaměřuje spíše na nutričně nevhodné potraviny a nerozlišuje, co se řadí mezi zdravá a nezdravá jídla. Druhé studie se zúčastnily děti ve věku pět až osm let, které byly rozděleny do tří skupin. Každé skupině dětí se vysílaly jiné typy reklam, konkrétně týkající se sladkostí, ovoce a racionální stravy. Poté děti měly svačinu, při níž dostaly na výběr dva druhy ovoce, pomerančový džus, sladké tyčinky a zmrzlinu. Z výzkumu vyplynulo, že děti, které sledovaly reklamu týkající se sladkostí, si k svačině z nabídnutých potravin vybíraly nejméně ovoce. Dále se také zjistilo, že pouze 1% pětiletých dětí a 28 % dětí ve věku šest až osm let chápe, k čemu je reklama určena, tedy k prodeji výrobku (Fraňková a Dvořáková-Janů, 2003, s. 176). Další výzkumy poukázaly na fakt, že sledování televize souvisí s dětskou obezitou. Hlavním důvodem je, že mnoho dětí má spojeno sledování televize s konzumací nutričně nevhodných potravin, převážně pamlsků. Sledování televize dále způsobuje omezování tělesného pohybu,

sníženou aktivitu metabolismu a negativně působí na stravu dítěte. Právě všechny tyto faktory také způsobují nárůst tělesné hmotnosti a zvýšení tělesného tuku. Tyto rizikové faktory nesouvisí pouze se sledováním televize, ale i s nadměrným sezením dětí u internetu nebo hraním počítačových her (Fraňková, Pařízková a Malichová, 2013, s. 234-235).

Výše v textu jsem uváděla, jaké strategie používá reklama k ovlivňování rodičů, hlavně matek. Nyní bych uvedla několik důvodů, proč se reklamy zaměřují také na děti. Děti jsou atraktivními zákazníky pro prodejce hlavně proto, že reklamy sledují delší dobu než dospělí, a tak mohou své rodiče ovlivňovat v tom, jaké potraviny nakupovat. Čím je dítě starší, tím lépe umí své rodiče ovlivňovat v tom, co mu mají koupit. V dnešní době žije mnoho dětí v neúplných rodinách nebo v rodinách, kde jsou oba rodiče velmi pracovně vytížení a to znamená, že se děti často starají o nakupování samy. Dostávají více peněz na potraviny, takže si mohou samy vybrat, co si koupí a mají nad financemi větší kontrolu než v dřívějších letech. Dalším faktorem také může být věk rodičů. Čím jsou starší, tím jsou tolerantnější k tomu, co dítě smí jíst. Reklama využívá i toho, že děti si k určitým značkám potravin vytvoří kladný emoční vztah už v dětství a tudíž je budou kupovat i v dospělosti. Děti neovlivňují pouze reklamy v televizi a v časopisech, ale jsou umístěny například i v seriálech, na hračkách, v počítačových hrách a na sportovních dresech. Velmi příznivý vliv na děti i dospělé má nabídka nejrůznějších cen a odměn spojených s koupí produktu. Z nabídky nejrůznějších produktů nás většinou zaujmou ty, které jsou větší, barevnější nebo tvarově zajímavější. Potraviny nabízené v televizních reklamách jsou proto větší než ve skutečnosti. Můžeme uvést například typické reklamní triky, kterými jsou větší kousky ovoce v jogurtech, sladkosti obsahující větší množství čokolády a ovoce, které je mnohem barevnější a lákavější než ve skutečnosti. V roce 2004 byl proveden výzkum, který měl ukázat, do jaké míry jsou děti ovlivněny reklamou. Pozorovány byly děti ve věku devět až jedenáct let, které byly rozdělené do tří skupin podle tělesné hmotnosti, tedy na děti štíhlé, s nadváhou a obézní. Výzkumníci pustili dětem reklamy a ty pak měly za úkol říct deset jídel, které si s reklamami spojily. Nejvíce jídel si vybavily obézní děti. U všech pozorovaných dětí ale vedlo sledování reklam ke zvýšené konzumaci zákusků. Dále bych ještě podotkla, že se lidé nechávají ovlivnit také cenou potraviny. Pokud je cena nízká, lidé mají tendenci kupovat a konzumovat více jídla, než je třeba. V dnešní uspěchané době

také roste nabídka hotových jídel a polotovarů, které nejsou nutričně příliš vhodné, protože obsahují například přídavné látky, které prodlužují trvanlivost výrobku, nebo ovlivňují jeho vzhled. Je ale třeba poznamenat, že reklama nemá pouze negativní vliv na potravinové chování lidí. Příkladem může být fakt, že reklamy podporují pravidelné snídání potravin prospěšných pro naše zdraví, pomáhají utvářet nutriční výchovu dítěte, například propagováním nových potravin, které mají vysokou nutriční hodnotu. Reklamy nám dále mohou představovat nové a vylepšené technologie pro přípravu jídla, možnosti, jak nahradit vysoký obsah tuků jinými výrobky, nebo poukazují na méně známé produkty, jako jsou některé druhy obilovin, luštěnin a zeleniny (Fraňková, Pařízková a Malichová, 2013, s. 235-238).

Na závěr bych shrnula, že vhodná reklama může být pro člověka velmi užitečná. *„Pomůže od jednotvárnosti stravy, rozšíří naše chuťové obzory, poučí nás o kalorické hodnotě jídel, o jejich výživnosti, obsahu vitamínů, posílí naši důvěru a jistotu (Faltus, 1977, s. 95).“*

### 2.3 VÝŽIVA DÍTĚTE V SOCIÁLNÍM PROSTŘEDÍ

Mateřská škola je velmi důležitým faktorem, který ovlivňuje nutriční výchovu dětí. Dítě čeká ve školce mnoho změn, proto může mít strach z neznámého prostředí a z nového režimu. Ve školce je bez matky a musí poslouchat paní učitelku, komunikovat s cizími dětmi. Pro dítě je nezvyklé, že si pro jídlo musí dojít samo a poté po sobě uklidit použité nádobí. Učí se správně používat lžíci, nůž a vidličku. Pro citlivější dítě může být nepříjemné, pokud se do jídelny musí přecházet, například do jiné budovy nebo přes dlouhou chodbu. S tímto přesunem souvisí hluk, křik neposlušných dětí a okřikování učitelek, což může na dítě negativně působit. Dítě si nemůže vybrat, na jaké jídlo má chuť a co chce jíst, také se setkává s novými pokrmy, které jsou pro něho neznámé. Aby děti neměly z nástupu do školky strach, mohou je na to rodiče částečně připravit návštěvami socializačních programů. To znamená, že děti se přijdou před nástupem do školky podívat i se svými rodiči, mohou vidět, jak v mateřské škole probíhá den, seznámí s paní učitelkou a mohou si pohrát s nabízenými hračkami. Dětem také může pomoci, když se jejich matky seznámí s jídlly, které se ve školce vaří. Mají k dispozici týdenní jídelníčky, a tak mohou

dětem doma připravit doposud neznámé pokrmy, se kterými se budou ve školce setkávat. Tímto přístupem mohou matky zabránit tomu, aby se děti nebály ve školce jíst a nevymlouvaly se poté, že je bolí břicho jen proto, aby neznámý pokrm nemusely ochutnat. Opravdovými tělesnými obtížemi mohou ale trpět děti, které jsou nucené do nějakého jídla, ke kterému cítí odpor, averzi. Problémy však nemusejí nastávat pouze ze strany dětí, ale i ze strany jejich rodičů. Zvláště v případě, pokud má matka na dětskou výživu jiný pohled než učitelky nebo ředitelka školky. Některé matky učitelkám diktují, které pokrmy jejich dítě smí jíst a které jíst nesmí. Mluvíme o dítěti zdravém, které nemusí dodržovat žádné diety. Učitelka v těchto případech musí řešit, zda respektovat matčinu autoritu, nebo postupovat podle svých znalostí o správné a vyvážené stravě. Právě autorita učitelky má velký vliv na utváření jídelních zvyklostí dítěte. Je například vhodné, aby učitelka jedla společně s dětmi. Ty pak pokrm lépe přijmou, když vidí paní učitelku, která si na jídle pochutnává, a dokonce se toto jídlo může zařadit mezi jejich oblíbené pokrmy. Při provádění nejrůznějších pozorování vyšlo najevo, že děti také velmi pozitivně hodnotí, když samy mohou říct kuchařkám, jak velkou porci chtějí dát na talíř. Co se týká konkrétních jídel, mnoho dětí má odpor k pomazánkám, které ve školce dostávají k svačině. Zřejmě je to tím, že děti pomazánky neznají z domova, protože matky používají častou pouze máslo a tavené sýry. Dalším důvodem může být také skutečnost, že mladší děti nemají rády rozmixované pokrmy, protože z nich není poznat, z jakých jednotlivých složek je jídlo připraveno. Některé děti ale naopak berou pomazánky jako něco nového, lákavého, co zpestří jejich jídelníček. Mezi další rozmixované pokrmy, ke kterým děti často nemají důvěru, patří masové haše. Je také normální, že některé děti odmítají jíst maso. Například z důvodu, že je pro ně moc tvrdé a nejde rozkousat nebo nejsou na určitý typ masa, hlavně na vnitřnosti, zvyklé z domova. Často mají k masu dočasný odpor, který ale po nějaké době vymizí. Při pozorování se také ukázalo, že děti jedí jiným způsobem než dospělí. Nejedí všechny složky pokrmu dohromady, ale každou zvláště. Nejprve snědí přírkm, to znamená například brambory, poté přejdou na zeleninu nebo omáčku a nakonec snědí maso. Pořadí jednotlivých složek se může u každého dítěte lišit. Dalším jevem, na který se pozorovatelé zaměřili, je soutěživost dětí při jídle. Pro jídelní situaci má být typický klid, přitom se ale stává, že některé děti nedojídají svůj oběd, jen aby byly najezené jako první. Některé děti zase nedojídají z toho důvodu, že jedí pomaleji, a proto

nechtějí vypadat, že se loudají. Na děti by se při jídle nemělo spěchat, protože každé dítě má své individuální tempo a jinak nastavený rytmus (Fraňková, Odehnal a Pařízková, 2000, s. 144-149).

Nyní bych uvedla některé zajímavé poznatky a zkušenosti kuchařek pracujících v mateřských školách. Mezi nejoblíbenější dětská jídla patří obecně sladká jídla, například žemlovka, dukátové buchtičky s krémem, koláče a buchty. Dále mají děti v oblíbeně bramborovou kaši, rajskou omáčku s těstovinami a obecně omáčky s knedlíky a bez masa. Na otázku, co patří mezi jejich nejoblíbenější jídla, odpovídají děti hamburger s hranolky nebo párek, ale tyto nezdravé pokrmy se ve školce nepřipravují. Mezi potraviny, které děti často odmítají, patří hlavně zelenina a luštěniny, myslíme tím především čočku, hrách a fazolové lusky. Děti uvádějí, že jídla připravovaná z luštěnin z domova neznají. Zajímavým způsobem, jak děti naučit jíst luštěniny, je například připravovat z nich chutné pomazánky. Zajímavostí je, že děti často odmítají hrachovou kaši a jejich averze se k ní s přibývajícím věkem ještě zvyšuje. Naopak hrachová polévka je u dětí velice oblíbená. Z důvodu neznalosti také některé děti odmítají puding, některé druhy ovoce nebo ryby, například rybí filé. Důležitá je pro děti také barva připravených pokrmů. Děti preferují zelenou a červenou barvu, proto mají v oblíbeně špenátovou a rajskou polévku. Ostatní polévky některé děti odmítají. Je to také proto, že mnoho dětí je zvyklé jíst k obědu pouze jeden chod, to znamená, že chtějí buď pouze polévku, nebo hlavní chod. Velmi důležitá je celková úprava jednotlivých pokrmů. Proto se na ni kuchařky snaží dbát tím, že dětem zdobí obložené chleby. Zajímavým zpestřením pro děti je, když například paní kuchařky vytvoří na chlebu obličej panáčka z kousků zeleniny. Kuchařky ve školkách se snaží co nejvíce dodržovat zásady zdravé výživy, do každodenního jídelníčku zařazují mléčné výrobky, zeleninu a ovoce. Jejich úsilí jim obvykle ztěžují nedostatek finančních prostředků a rozdílné názory rodičů na zásady racionální stravy (Fraňková, Odehnal a Malichová, 2000, s. 143-144, 152-154).

Jídelním chováním dětí v mateřských školách se zabývali studenti psychologie, kteří provedli zajímavý výzkum, kterého se účastnilo 88 chlapců a 102 dívek ve věku tři až šest let. Jejich cílem bylo pozorovat chování dětí při jídle od příchodu do jídelny a dále po celou dobu oběda. Děti začaly oběd bez problémů jíst kromě tří chlapců a čtyř dívek, těchto sedm dětí nejprve jídlo odmítalo. Jak jsem již uvedla výše, mnoho dětí preferuje

k obědu pouze hlavní chod, na polévku nejsou z domova zvyklé. Téměř třetině dětí trvalo delší dobu, než polévku začaly jíst, delší dobu ji míchaly. Polévku lépe přijímaly dívky, chlapci více verbálně vyjadřovali její odmítnutí. Téměř všechny děti již uměly správně používat lžíci, ale chlapci si častěji pomáhali rukou. S používáním příboru ale mělo problém větší množství dětí, některé pětileté děti stále upřednostňovaly používání lžíce před nožem a vidličkou. Některé děti začaly jíst oběd příborem a omáčku dojídaly lžící. Pokud bylo k obědu maso, zvláště menší děti žádaly učitelku, aby jim ho nakrájela na menší kousky. Některé děti se při jídle věnovaly i jiným činnostem. Jako v případě polévky, také hlavní chod přijímala lépe děvčata než chlapci. Ti také pociťovali k jídlu větší nedůvěru, nejprve ho očichali, poté se ho dotýkali nebo si s jídlem hráli. Dále se stávalo, že děti jedly po složkách a následně měly problém s dojídáním všech složek pokrmu. Čtvrtina dětí si ale naopak po sněžení oběda chodila přidat, to znamená, že obecně můžeme říct, že dětem ve školce chutná. Tento výzkum prokázal, že mezi častá dětmi odmítaná jídla patřily ryby, maso a zelenina, tyto poznatky se shodují i se zkušenostmi kuchařek, které jsem již zmiňovala výše. V průběhu oběda však v jídelně nebyl klid. Děti se často otáčely, vrtěly se na židli, kopaly do stolu, odcházely od stolu, aby se podívaly z okna a smály se. Chlapci byli více neklidní, dívky se chovaly uvolněně, více si povídaly, navzájem se hladily a upravovaly si vlasy. Dívky s přibývajícím věkem lépe jedly, více dojídaly polévku a celý oběd, ale o to více si povídaly a smály se. U chlapců se s přibývajícím věkem moc změn neprokázalo, můžeme ale říct, že si již méně chlapců pomáhalo při jídle rukama, ale také více zlobili. Na závěr můžeme říct, že některé děti nejsou z domova připravené na změnu prostředí. Nevládají správné zacházení s příborem a mají problém sníst vícesložkový oběd (Fraňková, Pařízková a Malichová, 2013, s. 88-90).

Děti, které docházely alespoň jeden rok do mateřské školy, mají jednodušší přestup do školního prostředí oproti dětem, které do školky nechodily. Tyto děti mají zkušenosti s komunikací s učitelkami a ostatními dětmi a jsou často mnohem samostatnější. Umějí správně používat příbory, nestydí se dojít si přidat jídlo, jsou zvyklé na obědvání ve větší místnosti nebo jídelně s větším množstvím ostatních dětí. Vědí, že si po sobě musejí uklidit použité talíře. Děti jsou už zvyklé na určitý režim a mají povědomí o tom, jak to bude ve škole fungovat. Vědí také, jaké jídlo je zdravé a nezdravé a z jakých jednotlivých složek se pokrm skládá. Ale i na dítě, které mateřskou školu navštěvovalo, čekají změny.

Ve škole již nedostává svačinu, ale musí mu ji rodiče připravovat doma. Je také důležité, aby se dítě doma nasnídalo. Když ještě chodilo do školky, tak vynechání snídaně nevadilo, protože dostalo dopoledne chutnou svačinu. Americké studie ukázaly, že děti, které se doma nenasnídaly, prokazovaly ve škole během prvních vyučovacích hodin nižší výkonnost oproti dětem, které doma snídaly. Děti se špatně soustředily, ale postupem času se jejich výkony s najezenými dětmi srovnaly. Pokud dítě získá nějaké negativní zkušenosti spojené s jídelní situací ve škole, může to narušit jeho vztah k vyučovacím procesu, k učitelce a ke spolužákům. Tyto negativní zkušenosti mohou bohužel narušit i zdraví dítěte, v některých případech může dítě začít trpět neurotickými potížemi. Děti může stresovat poněkud hektický přechod do školní jídelny. Pokud je například v jiné budově, dítě se musí co nejrychleji převléknout a seřadit. V jídelně je často hluk a dítě se setkává i s dětmi s vyšších ročníků, které mu mohou dávat najevo, že nad ním mají určitou převahu. Na některých školách dělají dokonce starší žáci dohled nad jídelní situací v jídelně. To pro ně může být příležitostí, jak mladší žáky různým způsobem šikanovat. Dalším problémem je, že si dítě většinou nemůže určit, jak velkou porci chce od kuchařek dát na talíř. V některých školách učitelky kontrolují, kolik toho děti snědí a jestli neodnáší velké zbytky. Pokud je dítě káráno a následně do jídla nuceno, je to pro něj nepříjemné. Stravování ve školní jídelně má ale i své výhody. Kuchařky se snaží vařit z co nejvíce kvalitních surovin, používají přírodní rostlinné oleje, snaží se omezit používání másla a sádla a zvyšují spotřebu drůbežího masa a ryb. Dítě jí ve školní jídelně pravidelně a formuje si tak své stravovací zvyklosti. Pokud se dítě stravuje doma nevhodně, školní jídelna mu může špatné návyky z domova pomoci odstranit. Stravování ve školní jídelně může také dítě naučit přijímat nová a neznámá jídla a zpestřit jeho dosavadní jídelníček (Fraňková, Odehnal a Pařízková, 2000, s. 155-158, 160).

Dalším zajímavým tématem je stravování dítěte ve společnosti, například v restauraci. Pro dítě je to většinou příjemná nová a nezvyklá událost spojená s rekreací, rodinnou oslavou, s prázdninami nebo s cestováním. Dítě se cítí ve společnosti rovnoprávně, většinou si může z jídelního lístku vybrat, co chce jíst, podobně jako dospělí. Celá situace by měla navozovat pocity rodinné sounáležitosti, dítě by se mělo cítit příjemně. Je to pro něho změna v běžném jídelníčku, všichni členové jsou většinou i lépe oblečení. Dítě je v restauraci bráno jako host, číšníci ho obsluhují. To je pro něho příjemné, protože si



po sobě nemusí uklízet použité talíře a příbory a chodit si samo pro jídlo jako ve škole. Je důležité, aby se dítě v prostoru restaurace cítilo bezpečně. Lidé většinou preferují členitý prostor a nejráději obsazují místa u stěn. Dítě může stresovat neznámý prostor, větší počet cizích lidí nebo také přílišný hluk. V restauraci by také neměla chybět dětská vysoká židle, aby dítě mohlo pohodlně sedět. Pro dítě je nepříjemné, pokud nedosáhne na stůl a musí například klečet, aby se mohlo najíst. Nabídka vhodných dětských jídel je bohužel v mnoha restauracích omezená. Proto se dětem podávají stejné pokrmy jako dospělým, které pro ně mohou být těžce stravitelné nebo příliš kořeněné. Dítě se při stravování v restauraci učí komunikaci s číšníky, učí se, jak vyjadřovat svá přání. Mělo by také vědět, že se má v restauraci chovat slušně, nemluvit příliš nahlas a nevykřikovat (Fraňková a Dvořáková-Janů, 2003, s. 176-178). Fraňková, Pařízková a Malichová ve své knize uvádějí navíc ještě několik problémů, které se týkají stravování dětí mimo domov. Pro děti není snadné, pokud musejí delší dobu čekat na jídlo. Po chvíli nedokážou být v klidu a spořádaně sedět na židli, a proto začínají zlobit. Je tedy dobré, když daná restaurace nabízí dětem nějaké hračky nebo má dětský koutek, kde se dítě při čekání na jídlo zabaví. Děti si dobře pamatují, ve které restauraci si v herně nebo v dětském koutku hezky pohrály, a proto se tam i rády vracejí. Je důležité, aby v restauraci pracovali trpěliví zaměstnanci, kteří nedají najevo, že jsou nespokojeni s tím, jak se dítě chová. Měli by se k němu chovat vstřícně a pozorně, i když dítě něco ušpiní, rozlije a podobně. Také rodiče by si měli uvědomit, jak se v restauraci chovat, protože dítě je bere jako svůj vzor a automaticky jejich chování napodobuje. Proto je dobré, aby správně zacházeli s příbory, používali ubrousky, nebyli příliš hluční. Není dobré, pokud rodiče berou své děti do kuřáckého prostředí, tím dítěti ničím neprospějí. Dalším zlozvykem, kterého se často někteří rodiče dopouštějí, je, že dítěti objednávají slazené nápoje, jako například colu, protože se podle nich nesluší, aby v restauraci pilo pouze vodu. Měli by také sobě i dítěti vybírat přiměřenou porci jídla, dítěti například poloviční, aby nenechávali na talíři zbytečně velké zbytky a neučili tak dítě, že je normální jídlem plýtvat (2013, s. 231-232).

### 3 VLIV KULTURNÍCH FAKTORŮ NA STRAVOVACÍ ZVYKLOSTI

#### 3.1 KULTURNĚ PODMÍNĚNÉ JÍDELNÍ ZVYKLOSTI A TRADICE

V naší zemi se během roku střídají určité cykly. Dříve v různých obdobích jednoho roku nastávaly sezóny charakteristické dobrou nebo naopak špatnou dostupností některých druhů potravin. Tato cyklická období ovlivňovala po celý rok složení jídelníčku venkovských lidí. Jídelníček byl celkem stereotypní, ale změny do něho vnášely oslavy známých svátků, hody nebo například zabijačky. Každá rodina dodržovala své vlastní zvyky, jejich stravovací zvyklosti se řídily přesnými pravidly. Stravování převážně záviselo na finanční situaci rodiny (Fraňková a Dvořáková-Janů, 2003, s. 167-168). Lidé dříve neměli ledničky a nemohli tak potravu delší dobu uchovávat v čerstvosti, snažili se proto efektivně větší množství potravin zpracovat. Například v létě při přebytku ovoce vymýšlely hospodyně nejrůznější ovocná jídla. Ovoce se sušilo, vyráběla se povidla, pasty a marmelády, také se pálily kořalky, hlavně slivovice. Maso se ušlo nebo zalévalo do sádla, zelenina se nakládala do láku nebo soli (Fraňková, Odehnal a Pařízková, 2000, s. 94). Jako úložný prostor pro potraviny sloužila místo ledničky půda. Skladovalo se zde obilí, mouka, uzeniny, slanina, uzené maso, ořechy nebo sušené ovoce. Mléčné výrobky a brambory se ukládaly do sklepa. V domě měli obyčejně komoru, která sloužila jako spíž, dávala se tam vejce a sudy s kyselým zelím. Některé statky měly vlastní sýpky nebo špejchary, kam se kromě obilí mohly ukládat i potraviny (Dvořáková-Janů, 1999, s. 51).

Lidé se dříve stravovali nejen podle nastávající roční sezóny, ale také podle oblasti, ve které bydleli. Na horách jedli často pokrmy z mléka a rostlinných produktů, brambory a zelí. Chléb se pekl z ovesné a ječné mouky. V nížinách kromě produktů mléčných a rostlinných konzumovali maso, luštěniny, proso a těstoviny. Chléb se pekl z pšeničnožitné mouky. V přechodných oblastech používali na pečení chleba pouze žitnou mouku. Důležitou roli hrály luštěniny jako čočka, fazole a hrách. Pro svůj velký obsah bílkovin sloužily jako výhodný zdroj energie. Lidé do svého jídelníčku často zařazovali brambory a velké množství zeleniny. Pěstovali zelí, mrkev, kapustu, len a mák. Sbírali také byliny, uměli využívat kopřivy, šťovík, podběl, jitrocel, lebedu nebo čekanku. Ve volné přírodě sbírali i koření, nebo si ho pěstovali na zahrádkách. Koření bylo důležité,

protože dodávalo pokrmům chuť. Nejčastěji používali cibuli a česnek, kopr, šalvěj, majoránku, zázvor, pepř, kmín nebo šafrán. Později se začala používat skořice a vanilka. I zelenina dodávala jídlu zvláštní chuť. Venkovští obyvatelé také chodili sbírat lesní plody, například borůvky, maliny, ostružiny a jahody, také lískové oříšky, planá jablka a hrušky. V zahradách vysazovali ovocné stromy, jabloně, slivoně, hrušně, třešně, višně, ale i ořechy. Na Moravě se pěstovala vinná réva. Pokrmy se sladily řepným sirupem nebo medem, protože cukrem se začalo sladit až v pozdější době. K nejčastěji připravovaným pokrmům patřily kaše různých druhů, například ovesná, ječná, hrachová, z prosa, pohanky, fazolí i z ovoce. Dalším důležitým pokrmem byly polévky husté konzistence, které se často podávaly k snídani. Mezi jídla připravovaná ve všední dny patřil chléb nebo bramborové placky. Chléb byl tím nejlepším pokrmem, kterým mohla hospodyně uctít svého hosta. Upečený chléb byl vždy zabalen do čisté utěrky a uložen na čistém místě, žehnalo se mu křížem. O svátcích, hodech nebo rodinných oslavách se pekly koláče, dalším oblíbeným pečivem byly trdelníky, koblihy, vdolky, palačinky nebo boží milosti. Koncem 19. století se začala k snídani popíjet káva, která se připravovala z obilovin a čekanky. Je zajímavé, že lidé začali omezovat konzumaci kořalky a dávali přednost osvěžující kávě. Venkovští obyvatelé si potravu zajišťovali z vlastních surovin, kupoval se pouze cukr, káva, sůl a určité druhy koření. V 19. století se celkově zlepšila kultura stolování. Každý měl nyní na jídlo svou vlastní misku, dříve jedli všichni členové domácnosti tekutou stravu z jedné mísy. Misky byly později nahrazeny talíři. Nádobí se ukládalo do misníku, příbory do lžičníku. Venkovští obyvatelé měli v oblibě pestře zdobené talíře, které se ale používaly pouze při slavnostních příležitostech, po zbytek roku byly vystaveny na policích. Větší nádoby, jako sudy, krajáče, vědra a ošatky, které se používaly na uchování potravin, skladovali lidé v komoře, ve sklepě nebo na půdě (Dvořáková-Janů, 1999, s. 47-51).

Nyní bych uvedla, jak se stravovali lidé ve všední dny. Jedli většinou pouze třikrát denně jedno jídlo. Nejdůležitějším a nejvydatnějším pokrmem byla snídaně a večeře, protože přes den a kolem oběda většinou pracovali na poli nebo u zvířat. Snídaně byla obvykle podávána až po vykonání nezbytných ranních prací. Připravovaly se různé druhy kaší, polévek, zelí nebo brambory. Později začali lidé snídat kávu a pečivo. K obědu jedli buď jídla studená, nebo zbytky od snídaně. Oběd nosily děti dospělým na pole ve speciálních

nádobách. Hospodyně vařily jídla jednoduchá na přípravu, obzvláště v období polních prací. Byly to již zmiňované polévky, brambory a zelenina, například zelí a tuřín. Brambory se připravovaly všelijakým způsobem, například pečením v popelu, vařením, smažením, přidávaly se do polévek a podávaly se jako příloha k masitým a zeleninovým pokrmům. Dělal se z nich kaše, připravovaly se i na kyselo. V nížinách se připravovaly pokrmy nejčastěji z vařených brambor, jako špekové knedlíky, bramborové knedlíky, šišky nebo placky. Na horách převládala spíše jídla ze syrových brambor, například bramborák, halušky nebo chlupaté knedlíky. Oblíbenou přílohou byl také knedlík houskový, který byl podáván nejčastěji se zelím. V oblibě byla také sladká jídla, například ovocné knedlíky, lívance, buchty a vdolky. K večeři se často připravoval chléb nebo brambory s mlékem. Zcela výjimečným pokrmem byla zvěřina kvůli své složité přípravě, navíc ji hospodyně většinou neuměly správně připravit (Dvořáková-Janů, 1999, s. 50, 52).

### 3.2 STRAVOVÁNÍ VENKOVSKÉHO LIDU O SVÁTCÍCH A V OBDOBÍ PŮSTU

Jak jsem již uváděla výše, jednotvárná a skromná strava venkovských obyvatel byla přerušována slavením svátků, posty, hostinami a podobně. Slavnostní události zasahovaly do běžného jídelníčku rovnoměrně a pravidelně, proto byly tyto změny lidmi vítány, prospívaly lidskému zdraví a přinášely potřebný odpočinek a zábavu. Svátky a posty se během roku pravidelně střídaly a tím vyvažovaly jídelníček. Po hodování a přijímání nadbytku potravy o masopustu přišel sedmítýdenní půst, při kterém lidé přijímali naopak malé množství potravy. Dosvědčují to i lidová pořekadla „Není každý den posvícení“ nebo „Ne vždycky hody, také někdy vody“. Důležitým dnem byla neděle, ke které lid choval zvláštní úctu. V neděli hospodyně připravovaly lepší pokrmy, podávalo se i maso, které nebývalo součástí všedního jídelníčku. Lidé také dodržovali určitá doporučení, jaké potraviny v daném období konzumovat a kterých se raději vyvarovat. V červnu by se nemělo jíst vepřové maso, ale raději hlávkový salát a popíjet čistou vodu. V létě je dobré nekonzumovat příliš tučné maso a začátkem jara je třeba zavést do jídelníčku zeleninu a ovoce, aby se organismus po zimě pročistil (Úlehlová-Tilschová, 2011, s. 219-221).

Období půstu začínalo Popeleční středou a tímto dnem skončily ve vesnici veškeré radovánky. Důležitým postním dnem byl Velký pátek, kterým si lidé připomínali smrt Ježíše Krista. Tento poměrně krátký půst se později prodloužil na čtyřicetidenní půst

před Velikonocemi, který začínal také Popeleční středou. Věřící lidé jedli pouze jedenkrát denně, a to ve večerních hodinách. Konzumovali ovoce, zeleninu a chléb. V průběhu celého půstu nejedli produkty pocházející od zvířat, to znamená maso, mléko, vejce a sýry. Přísný půst dodržovali lidé také o adventu před Vánoci a v Suchých dnech, které nastávaly jednou za čtvrt roku a jedl se při nich pouze suchý chléb nebo ovoce. Dodržovaly se i jednodenní posty, a to ve středu, pátek a později i v sobotu. Posty dělíme na tři druhy. Půst újmy znamená, že se lidé mohou vydatně najíst pouze jednou denně. Řadíme sem tedy již zmiňovaný čtyřicetidenní půst před Velikonocemi, půst na Popeleční středu nebo Velký pátek. Dalším druhem je půst zdrženlivosti, ve kterém lidé nesmějí jíst maso a masité polévky, ale mohou jíst ryby i ostatní produkty od zvířat, jako je máslo, sádlo, vejce, mléko a sýr. Tento půst se dodržuje na Popeleční středu, o Bílé sobotě a v pátek. Posledním druhem je půst úplný, který je nejpřísnější, protože slučuje dohromady pravidla půstu újmy i zdrženlivosti. Půst úplný se dodržuje na Popeleční středu, v Suché dny a v pátky a soboty čtyřicetidenního půstu. V období půstu se k obědu podávaly polévky, například fazolová, kmínová s vajíčkem, nudlová, mléčná nebo zelná. Dále se vařila kaše z prosa, vdolky nebo buchty nadité povidly, nudle s mákem nebo se sýrem. Večer lidé pojídali vařené švestky a sušená jablka (křížaly). Postním jídlem byl také hrách, ze kterého se připravoval pokrm pučálka či pálenec, který se vařil tak, že se vlhký vyklíčený hrách osmažil na omastku a podával se na slano nebo na sladko. V postní době se lidé snažili neomašřovat pokrmy. Dokonce někdy hospodyně používaly na vaření hliněné nádoby, ve kterých nikdy nevařily nic s omastkem, a také vyměnily kovové lžice za dřevěné. Používal se pouze konopný olej, který zapáchal, někdy i lněný nebo makový, ale těchto dvou olejů nebyl dostatek. Půst ale neznamenal, že lidé po zdravotní stránce strádali. Byl prospěšný v tom, že se do jídelníčku zařazovaly méně obvyklé pokrmy a navíc zdraví prospěšné. Postní jídelníček se skládal z velkého množství zeleniny, oblíbené syrové kyselý zelí bylo zdrojem vitamínu C. Navíc půst nastal po zimě, kdy lidský organismus již určitou změnu v jídelníčku potřeboval (Úlehlová-Tilschová, 2011, s. 221-226).

Po období čtyřicetidenního půstu slavili lidé Velikonoce. Byly to původně svátky jarní rovnodennosti, později se ale staly oslavou zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Po přísném půstu, který vyvrcholil na Velký pátek, nastalo období hodování a štedrosti v jídle.

O škaredé středě se vařila čočka nebo hrách, na Zelený čtvrtek čočková polévka a kyselá omáčka s vajíčkem. Na Velký pátek lidé většinou nejedli vůbec, a pokud ano, tak pouze jedenkrát denně polévku s chlebem, brambory nebo chléb se sýrem. Na Zelený čtvrtek hospodyně pekly obřadní pečivo zvané jidáše z kynutého těsta, které mají tvar vdolku. Potíraly se medem a podle pověry platilo, že kdo jidáše sní, bude chráněn před jedovatým štípnutím hada nebo včely. Jidáše se většinou tvarují do stočené spirály nebo se splétají do provazců, aby připomínaly svým tvarem provaz, na kterém se Jidáš oběsil. Podle jiné pověry se má na Zelený čtvrtek sníst něco zeleného, aby člověka nebolelo v krku, proto se vařila zelená polévka z jarních bylinek. Také se má jíst hodně ovoce, aby byl člověk zdravý. Dalším typickým pokrmem, který se na Velikonoce připravoval, byla hlavička, sekanice nebo nádivka. Obsahovala maso, často uzené, krupici, vejce, kousky housek, pepř a česnek. Chuť se dodávala jarními bylinkami, především kopřivami. Lidé dříve s oblibou přidávali do pokrmů čerstvé zelené bylinky, které dodávaly jídlu lepší chuť a obohacovaly lidský organismus o vitamíny. Na Velikonoce se také vařilo ušelo, odvozené od slova uštknout nebo uřknout. Jednalo se o výživný pokrm, který měl lid ochránit před uřknutím a nemocemi. Ušelo se připravovalo v každém kraji z odlišných surovin, jednalo se například o omáčku z krupice a vajec, do které se přidával cukr a skořice. Jinde nakrájeli klobásy a slaninu, zalili smetanou, do které se přidávala mouka a mnoho vajec. Také se pekly tradiční mazance neboli bocháňky. Přidávalo se do nich hodně vajec, aby měly hezčí barvu a nožem se do nich vykrajoval kříž, aby připomínaly ukřižování. V dřívější době se do mazanců přidával tvaroh. K obřadním jídlům patřil pečený beránek, lidé ho chodili světit do kostela. Protože si ale venkovští obyvatelé jehněčí maso většinou nemohli dovolit, pekli si beránka z kynutého těsta jako mazance a koláče a rozinkami mu dělávali oči. Nejtradičnějším jídlem jsou ale na Velikonoce beze sporu vajíčka. Dívky obdarovávaly mládence vajíčky na Velikonoční pondělí, kdy chlapci pomlázkami vyháněly z dívek lenost. Vajíčka ženy doma barvily například cibulí na žluto, ale nejtypičtější barvou byla červená (Úlehlová-Tilschová, 2011, s. 227-234).

Největší hojnost a štedrost potravy si lidé užívali na Vánoce. Byly to původně svátky zimního slunovratu, později se staly oslavou narození Ježíše Krista, radosti a lásky. Před Vánoci probíhalo o adventu období půstu, lidé se postili ale i na Štědrý den. Většinou nic nejedli až do večera, než vyšla první hvězda. Dětem se již v té době slibovalo, že pokud

nebudou jíst, uvidí zlaté prasátko. Štědrý večer byl v jídle opravdu štědrý. Na statcích se chystala dobrá strava nejen pro čeledíny, ale i pro dobytek. Nemohu přesně definovat, co se v tento den jedlo, neboť tradiční pokrmy se v každém kraji trochu lišily, a také záleželo na finanční situaci rodiny. Ale dokonce i ty nejchudší rodiny připravovaly o Štědrém večeru devět chodů. Tradičním a obřadním jídlem byly oplatky, připomínající poslední večeři Páně. Podávaly se s medem, někdy se do nich přidávaly šípky a česnek, nebo se do nich zapékaly bylinky. Rybí nebo jikrová polévka se podávaly pouze v rybnatých krajích. Místo ní lidé připravovali polévku houbovou s kroupami, nudlovou s houbami, bramborovou s houbami nebo jahelnou s houbami. Někde se místo houbové polévky vařila hustější houbová omáčka. Na Valašsku se vařila polévka ščedračka, která se připravovala z mnoha surovin. Obsahovala hrách, čočku, brambory, sušené houby, hrušky i švestky. Lidé podle staré pohádky věřili, že mají houby nebeský původ. Nejtypičtějším houbovým pokrmem byl kuba, který se dělá z krup a hřibů modráků, proto má celý pokrm tmavou barvu a říká se mu černý kuba. Přidával se do něho i česnek, kterému byla připisována ochranná a posilující moc. Důležitým a obřadním pokrmem byl hrách, kterým se někdy celá večeře začínala. Vařila se buď s varba, což je upravený hrách s kroupami, nebo se připravoval i na sladko, posypával se cukrem a perníkem. Tradičním vánočním pečivem jsou vánočky. Peklo se jich velké množství, protože každý člen rodiny i každý čeledín musel jednu dostat. Pekly se také moučníky, které se spařovaly mlékem. Těm se říkalo peciválky nebo peřinky. Omašťovaly se máslem se sirupem a posypávaly se skořicí a cukrem, nebo zvláštní omáčkou. Pekly se také vdolky, koláče a lívance, které se mazaly povidly. Jedlo se v hojné míře ovoce, buď čerstvé, hlavně jablka a ořechy, ale také sušené, například švestky, hrušky a jablečné křížaly. Ovoce symbolizovalo narození sladkého plodu, syna Božího. Z ovoce se vařila i omáčka jménem odvárka. Připravovala se tři dny předem, aby se uležela a měla správnou chuť. Odvárka obsahovala sušené hrušky, švestky a povidla, které se vařily ve vodě s obsahem koření a strouhaného perníku. Nakonec se do omáčky přidávaly rozinky a strouhané oříšky. Jedla se samotná, nebo byla podávána s vánočkou. Hospodyně ji uchovávaly na chladném místě, kde vydržela i tři týdny. Podle pověry chránilo zelí lidi před zimnicí, proto ho na Štědrý večer také jedli, a to buď s hrachem, s knedlíky, s vařenou cibulkou nebo samotné. Ryby byly špatně dostupné, a tak si je lidé všelijak nahrazovali. Připravovali například rybovou omáčku,

ve které jako ryby plavaly dlouhé kusy mrkve, celeru a petržele. Pekli také pečivo ve speciálních formách, které měly skutečný tvar ryby. Na závěr bych uvedla několik štědrovečerních pokrmů, které měly podle pověry tajemný význam. Polévka se podávala proto, že byla považována za symbol a základ života. Pokrm kuba zajišťoval, aby se rodiny po celý rok drželo štěstí, jablečný závin se pekl, aby se měla rodina dobře, knedlíky se vařily, aby byli lidé sytí. Směs sušeného ovoce chránila proti žízni při pracích na poli. Řepa ochraňovala lid před úplavicí a zrnka jalovce chránila proti moru (Úlehlová-Tilschová, 2011, s. 235-246).



## 4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ SOCIÁLNÍCH A KULTURNÍCH FAKTORŮ OVLIVŇUJÍCÍCH STRAVOVACÍ ZVYKLOSTI DOSPÍVAJÍCÍCH

### 4.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉ SONDY

Praktická část mé bakalářské práce má výzkumný charakter. Záměrem výzkumné sondy je provést kvantitativní výzkum, který navazuje na problematiku teoretické části práce. Na začátku je dobré si slovo výzkum definovat. Gavora uvádí, že „*Výzkum je systematický způsob řešení problémů, kterým se rozšiřují hranice vědomostí lidstva. Výzkumem se potvrzují či vyvracejí dosavadní poznatky, anebo se získávají nové poznatky (2010, s. 13).*“ Průcha ve své knize uvádí, že vědecký výzkum je „*systematické a kritické zkoumání hypotetických tvrzení o předpokládaných vztazích mezi jevy; jeho výsledkem je vytváření teorií, které umožňují jevy vysvětlovat a předvídat (1995, s. 7).*“

Cílem výzkumné sondy je zaměřit se na sociální a kulturní faktory a zjišťovat, do jaké míry mohou ovlivňovat stravovací zvyklosti dospívajících. Dalším cílem výzkumného šetření je prokázat pomocí dotazníku, zda se potvrdily hypotézy stanovené na základě poznatků a tvrzení obsažených v teoretické části práce.

Nyní stručně popíšu, jakým způsobem budu dále postupovat. Nejprve stanovím výzkumný problém a definuji proměnné. Dále provedu formulaci hypotéz, charakterizují výzkumný soubor a popíšu vybranou metodu. Posledním krokem bude zpracování získaných údajů pomocí tabulek a grafů.

### 4.2 POSTUP VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

#### 4.2.1 STANOVENÍ VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU

Na začátku výzkumného šetření je potřeba si stanovit výzkumný problém. Úkolem výzkumného problému je hledat, odhalovat a předvídat odpovědi na výzkumníkovy otázky (Gavora, 2010, s. 53). Existují tři typy výzkumných problémů. Já si pro potřeby své práce zvolila kauzální výzkumný problém, který „*zjišťuje kauzální (příčinné) vztahy. Zjišťuje příčinu, která vedla k určitému důsledku (Gavora, 2010, s. 57).*“ Kauzální výzkumný problém jsem si stanovila ve znění:

**Jaký vliv mají tradice, rodina, média a sociální prostředí na stravovací zvyklosti  
dospívajících?**

#### 4.2.2 DEFINICE PROMĚNNÝCH

„Proměnnou se označuje prvek zkoumání, který nabývá různé hodnoty (Gavora, 2010, s. 61).“ Nezávisle proměnné jsou příčinou změny. Závisle proměnná se mění vlivem nezávisle proměnných, to znamená, že je vždy předmětem změny. V mé práci je tedy závisle proměnnou pojem stravovací zvyklosti, zatímco tradice, rodina, média a sociální prostředí jsou nezávisle proměnné.

Pro úplnost je potřeba definovat si proměnné. Arts Lexikon uvádí, že slovo tradice znamená „*souhrn myšlenkových, duchovních, uměleckých i praktických vědomostí, dovedností a postojů, které se předávají z generace na generaci, čímž se udržují, prohlubují a šíří (dostupné z <http://artslexikon.cz/index.php/Tradice>).*“ Další proměnnou je slovo rodina. „*Rodina jako malá, neformální sociální skupina je manželstvím, pokrevním příbuzenstvím nebo adoptí vzniklý svazek lidí, kteří žijí ve společné domácnosti (Holeček, Miňhová a Prunner, 2007, s. 278).*“ Myslím, že nejsilnějším médiem, které ovlivňuje stravovací zvyklosti lidí, je televize. Podle Metodického portálu ale na člověka působí daleko širší škála médií. Jde o to, že „*veřejně dostupná média – noviny, časopisy, knihy, rozhlas, televize, kompaktní disky, internet, videonahrávky, billboardy u silnice – jsou neodmyslitelnou součástí našeho života, podílejí se na jeho každodenní organizaci, nabízejí nám informace pro orientaci v životě, ... (dostupné z <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Zvof/545/MEDIA-JAKO-PREDMET-POZNANI.html/>).*“ Sociálním prostředím mám na mysli stravování dětí a posléze dospívajících mimo domov, a to zejména v mateřské školce, na základní škole, ve školní jídelně nebo v restauracích. Poslední proměnnou jsou stravovací zvyklosti. Podle Dvořákové-Janů „*Stravovací zvyklosti souvisí se všemi ostatními sférami života. Jídlo a pití tedy všude vykazují komplementární reakce. Jednoduše řečeno, jídlo zahrnuje „celý svět“ (1999, s. 33).*“ Na závěr bych dodala, že stravovací zvyklosti jsou podle mého názoru jakýsi soubor podnětů a obyčejů, kterými si člověk utváří své jídelní chování. Stravovací zvyklosti také určují, jak se člověk chová v určitých jídelních situacích.

#### 4.2.3 FORMULACE HYPOTÉZ

„Hypotéza je vědecký předpoklad. To znamená, že byla vyvozena z vědecké teorie -z toho, co je o daném problému teoreticky zpracováno (Gavora, 2010, s. 63).“ Je potřeba si stanovit hypotézy, které rozvíjejí již definovaný výzkumný problém. Pomocí výsledků z dotazníkového šetření budu určovat, zda došlo k potvrzení, nebo naopak k vyvrácení těchto stanovených hypotéz.

Nyní si stanovím čtyři hlavní hypotézy (H1-H4) a u každé určím ještě dílčí hypotézy.

##### H1 – Tradice ovlivňují stravovací zvyklosti dospívajících.

H1.1 – Svátky ovlivňují stravovací zvyklosti dospívajících.

H1.2 – Lidové pověry ovlivňují stravovací zvyklosti dospívajících.

H1.3 – Neděli považují dospívající za den, kdy se podávají nejchutnější jídla.

##### H2 – Rodina ovlivňuje stravovací zvyklosti dospívajících.

H2.1 – Ve stravování jsou dospívající ovlivněni jídelními preferencemi rodičů.

H2.2 – Dospívající jsou ovlivněni názory rodičů na vhodnost či zdravotní prospěšnost potravin.

H2.3 – Výchovný styl rodičů může ovlivnit postoj dospívajících k jídlu.

##### H3 – Média mají vliv na stravovací zvyklosti dospívajících.

H3.1 – Stravování dospívajících je ovlivněno nabídkami v tištěných letácích.

H3.2 – Televize ovlivňuje stravovací zvyklosti dospívajících.

H3.3 – Používání internetu ovlivňuje stravovací zvyklosti dospívajících.

##### H4 – Sociální prostředí ovlivňuje stravovací zvyklosti dospívajících.

H4.1 – Škola ovlivňuje stravovací zvyklosti dospívajících.

H4.2 – Návštěvy restaurací ovlivňují stravovací zvyklosti dospívajících.

H4.3 – Mateřská škola ovlivnila stravovací zvyklosti dospívajících.

#### 4.2.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR

*„Všichni lidé, o kterých chce výzkum získat informace, tvoří základní soubor (populaci) (Gavora, 2010, s. 73).“* Základní soubor je většinou příliš rozsáhlý, v mém případě by subjekty výzkumu tvořily dospívající ze všech škol na území České republiky. Základní soubor není reprezentativní a jeho závěry se nedají zobecnit. *„V takovém případě musí výzkumník ze základního souboru vybrat jistou část subjektů, která se nazývá výběrový soubor (Gavora, 2010, s. 74).“*

Výběrový soubor tvoří ve výzkumné sondě studenti druhých ročníků Gymnázia Plzeň, Mikulášské nám. 23. Na gymnáziu jsou studenti podle zaměření rozděleni do čtyř tříd. Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 100 studentů.

#### 4.2.5 VOLBA VÝZKUMNÉ METODY

*„Výzkumná metoda je všeobecný název pro proceduru, se kterou se získávají data v terénu. V rámci každé výzkumné metody je možno vytvořit konkrétní výzkumný nástroj ... (Gavora, 2010, s. 85).“* Jako výzkumný nástroj jsem si zvolila, jak jsem se již zmiňovala výše, dotazník. Cílem dotazníku je měření postojů a názorů dospívajících studentů. Dotazník neobsahuje otázky, nýbrž výroky, se kterými studenti vyjadřovali souhlas či nesouhlas pomocí Likertovy škály. Souhlas nebo nesouhlas s daným tvrzením vyjádřili studenti pomocí stupnice škály od 1 do 5, kterou definuji takto: stupeň 1 – s daným výrokiem naprosto souhlasím, stupeň 2 – částečně souhlasím, stupeň 3 – nemám vyhraněný názor (to znamená, že se s výrokiem přímo neztotožňuji, a proto nemohu říct, že s ním souhlasím; zároveň ale můj názor není tak „silný“, abych s tvrzením nesouhlasil/(a)), stupeň 4 – částečně nesouhlasím a stupeň 5 – zcela nesouhlasím.

Dotazník vychází z výše stanovených hypotéz, které jsou syceny následujícími výroky:

H1.1 – Svátky ovlivňují stravovací zvyklosti dospívajících.

1. O Vánocích konzumuji větší množství pokrmů a potravin, než je potřeba.
2. K velikonočním oslavám neodmyslitelně patří pečený beránek, nádivka nebo tradiční bochánek (mazanec).

H1.2 – Lidové pověry ovlivňují stravovací zvyklosti dospívajících.

3. Protože se má podle lidové pověry na Zelený čtvrtek před Velikonocemi sníst něco zeleného, připravujeme doma pokrmy s obsahem zelených potravin.

(Jíme například zelený salát, nebo do pokrmů přidáváme zelené bylinky.)

4. V období Vánoc nebo na Nový rok vaříme doma k obědu čočku, protože se nás podle pověry budou celý rok držet peníze.

H1.3 – Neděli považují dospívající za den, kdy se podávají nejchutnější jídla.

5. V neděli se u nás doma vaří lepší a jiné pokrmy než v týdnu, a proto mohu říct, že se v neděli stravuji jinak než ve všední dny.

H2.1 – Ve stravování jsou dospívající ovlivněni jídelními preferencemi rodičů.

6. Jím většinou takové pokrmy, které jedí moji rodiče.

7. Preferuji taková jídla, která mají v oblibě i moji rodiče.

H2.2 – Dospívající jsou ovlivněni názory rodičů na vhodnost či zdravotní prospěšnost potravin.

8. Když jsou moji rodiče toho názoru, že určitá potravina je zdravá a prospěšná pro můj organismus, věřím jim.

H2.3 – Výchovný styl rodičů může ovlivnit postoj dospívajících k jídlu.

9. Moji rodiče používají často jídlo jako určitou formu odměny.

(To znamená, že mi servírují nejrůznější pamlsky, sladkosti a podobně.)

10. Jsem si vědom/(a) toho, že v nepřítomnosti rodičů konzumuji určité druhy potravin a jejich množství, se kterým by nesouhlasili.

H3.1 – Stravování dospívajících je ovlivněno nabídkami v tištěných letácích.

11. Pokud vidím v letáku výhodnou cenu určité potraviny, nakoupím jí někdy ve větším množství, než je potřeba.

12. Pokud je v letáku nabízena potravina, ke které při jejím zakoupení obdržím další produkt zdarma, obvykle si danou potravinu koupím.

H3.2 – Televize ovlivňuje stravovací zvyklosti dospívajících.

13. Když mě v televizi zaujme reklama, která propaguje nějakou novou potravinu, mám poté tendenci si ji koupit a ochutnat ji.

14. Když zhlédnu v televizi reklamu na určitý druh potravin, (například na sladkosti), dostanu většinou na tyto nabízené potraviny chuť.

H3.3 – Používání internetu ovlivňuje stravovací zvyklosti dospívajících.

15. Někdy si jdu do obchodu koupit potravinu, o které se na internetu dočtu, že prospívá mému organismu. (Protože například obsahuje málo kalorií, netloustne se po ní, obsahuje potřebné vitamíny a podobně.)

H4.1 – Škola ovlivňuje stravovací zvyklosti dospívajících.

16. Ve škole jsem se kvůli přestávkám naučil/(a) jíst pravidelně.  
17. Protože obědvám ve školní jídelně, mám možnost ochutnat širší škálu nových pokrmů, než kdybych se stravoval pouze doma.

H4.2 – Návštěvy restaurací ovlivňují stravovací zvyklosti dospívajících.

18. Když jím v restauraci, dopřeji si tučnější nebo sladší jídla, i když vím, že obsahují více kalorií, než bych měl normálně přijmout.  
19. Když si v restauraci objednáám pití, většinou dávám přednost slazeným nápojům před obyčejnou vodou.

H4.3 – Mateřská škola ovlivnila stravovací zvyklosti dospívajících.

20. Stalo se mi, že mě v mateřské školce učitelky nutily do jídla, které jsem nechtěl/(a) jíst, a proto ho nejím dodnes.

### 4.3 ZPRACOVÁNÍ ÚDAJŮ ZÍSKANÝCH PŘI DOTAZNÍKOVÉM ŠETŘENÍ

Údaje získané z vyplněných dotazníků jsem zpracovala pomocí tabulek a grafů. „*Tabulky a grafy jsou vlastně přehlednou formou prezentování výsledků a jejich výhodou je, že jsou úsporné, vyjádří na malém prostoru více než dlouhé slovní pasáže (Gavora, 2010, s. 161-162).*“

Tuto podkapitolu jsem rozdělila na dvě dílčí podkapitoly. První podkapitola se zabývá statistickým zpracováním odpovědí na jednotlivé výroky pomocí grafů a tabulek, v druhé podkapitole se zaměřuji na statistické testování stanovených hypotéz, které jsou rozděleny do čtyř částí, a to hypotézy týkající se tradic, rodiny, médií a sociálního prostředí.

**Tabulka 1** Absolutní četnost odpovědí získaných z dotazníku pro dospívající

**(N=100 respondentů)**

číslo výroku	odpověď 1	odpověď 2	odpověď 3	odpověď 4	odpověď 5
1	22	51	7	14	6
2	37	37	12	7	7
3	10	14	20	21	35
4	38	19	14	6	23
5	14	28	6	24	28
6	15	40	14	22	9
7	4	21	26	32	17
8	10	39	28	16	7
9	2	12	7	23	56
10	11	22	13	21	33
11	7	32	10	19	32
12	2	21	20	26	31
13	4	20	8	29	39
14	10	29	25	18	18
15	9	29	17	22	23
16	8	15	16	29	32
17	13	19	13	20	35
18	21	28	20	15	16
19	28	26	8	18	20
20	26	24	15	8	27

Legenda
<p>Odpověď:</p> <p>1 - naprosto souhlasím</p> <p>2 - částečně souhlasím</p> <p>3 - nemám vyhraněný názor</p> <p>4 - částečně nesouhlasím</p> <p>5 - zcela nesouhlasím</p>

#### 4.3.1 STATISTICKÉ ZPRACOVÁNÍ ODPOVĚDÍ NA JEDNOTLIVÉ VÝROKY

##### Výrok č. 1

O Vánocích konzumuji větší množství pokrmů a potravin, než je potřeba.



Graf 1.1



Graf 1.2

Tabulka 2 Statistické parametry k výroku č. 1

aritmetický průměr	2,31
dolní kvartil	2
medián	2
horní kvartil	3
výběrová směrodatná odchylka	1,14



**Výrok č. 2**

K velikonočním oslavám neodmyslitelně patří pečený beránek, nádivka nebo tradiční bochánek (mazanec).



Graf 2.2



Graf 2.2

**Tabulka 3** Statistické parametry k výroku č. 2

aritmetický průměr	2,10
dolní kvartil	1
medián	2
horní kvartil	3
výběrová směrodatná odchylka	1,18

**Výrok č. 3**

Protože se má podle lidové pověry na Zelený čtvrtek před Velikonocemi sníst něco zeleného, připravujeme doma pokrmy s obsahem zelených potravin. (Jíme například zelený salát, nebo do pokrmů přidáváme zelené bylinky.)



**Graf 3.1**



**Graf 3.2**

**Tabulka 4** Statistické parametry k výroku č. 3

aritmetický průměr	3,57
dolní kvartil	3
medián	4
horní kvartil	5
výběrová směrodatná odchylka	1,36

**Výrok č. 4**

V období Vánoc nebo na Nový rok vaříme doma k obědu čočku, protože se nás podle pověry budou celý rok držet peníze.



Graf 4.1



Graf 4.2

Tabulka 5 Statistické parametry k výroku č. 4

aritmetický průměr	2,57
dolní kvartil	1
medián	2
horní kvartil	4
výběrová směrodatná odchylka	1,59

**Výrok č. 5**

V neděli se u nás doma vaří lepší a jiné pokrmy než v týdnu, a proto mohu říct, že se v neděli stravuji jinak než ve všední dny.



Graf 5.1



Graf 5.2

Tabulka 6 Statistické parametry k výroku č. 5

aritmetický průměr	3,24
dolní kvartil	2
medián	4
horní kvartil	5
výběrová směrodatná odchylka	1,47

**Výrok č. 6**

Jím většinou takové pokrmy, které jedí moji rodiče.



**Graf 6.1**



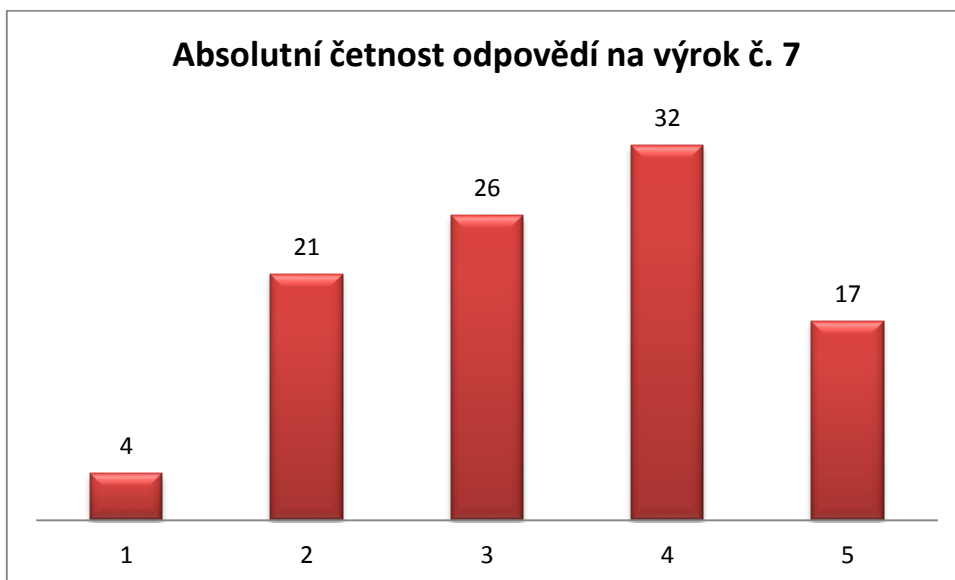
**Graf 6.2**

**Tabulka 7** Statistické parametry pro výrok č. 6

aritmetický průměr	2,70
dolní kvartil	2
medián	2
horní kvartil	4
výběrová směrodatná odchylka	1,23

**Výrok č. 7**

Preferuji taková jídla, která mají v oblibě i moji rodiče.



**Graf 7.1**



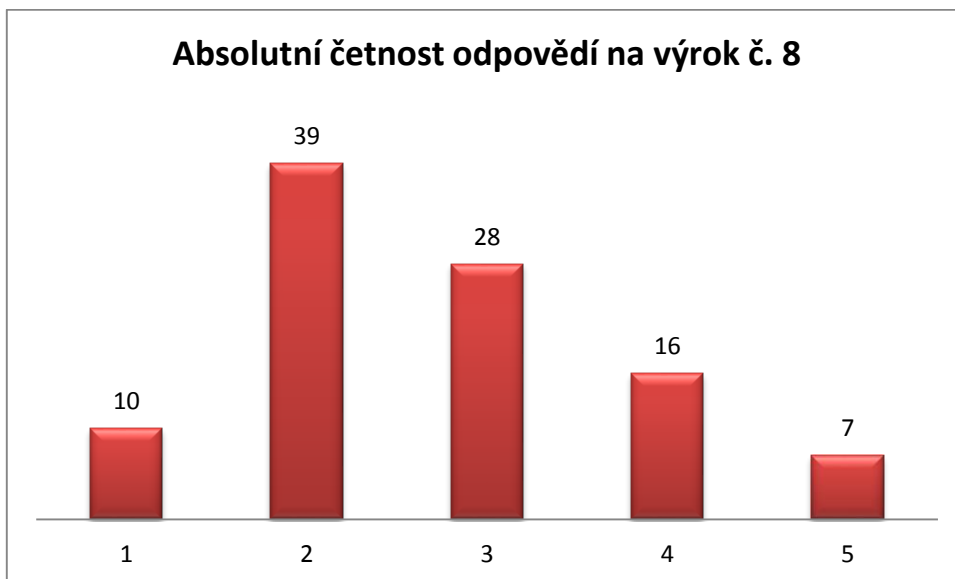
**Graf 7.2**

**Tabulka 8** Statistické parametry pro výrok č. 7

aritmetický průměr	3,37
dolní kvartil	2,5
medián	3
horní kvartil	4
výběrová směrodatná odchylka	1,12

**Výrok č. 8**

Když jsou moji rodiče toho názoru, že určitá potravina je zdravá a prospěšná pro můj organismus, věřím jim.



**Graf 8.1**



**Graf 8.2**

**Tabulka 9** Statistické parametry pro výrok č. 8

aritmetický průměr	2,71
dolní kvartil	2
medián	3
horní kvartil	3
výběrová směrodatná odchylka	1,08

**Výrok č. 9**

Moji rodiče používají často jídlo jako určitou formu odměny. (To znamená, že mi servírují nejrůznější pamlsky, sladkosti a podobně.)



**Graf 9.1**



**Graf 9.2**

**Tabulka 10** Statistické parametry pro výrok č. 9

aritmetický průměr	4,19
dolní kvartil	4
medián	5
horní kvartil	5
výběrová směrodatná odchylka	1,13



**Výrok č. 10**

Jsem si vědom/(a) toho, že v nepřítomnosti rodičů konzumuji určité druhy potravin a jejich množství, se kterým by nesouhlasili.



**Graf 10.1**



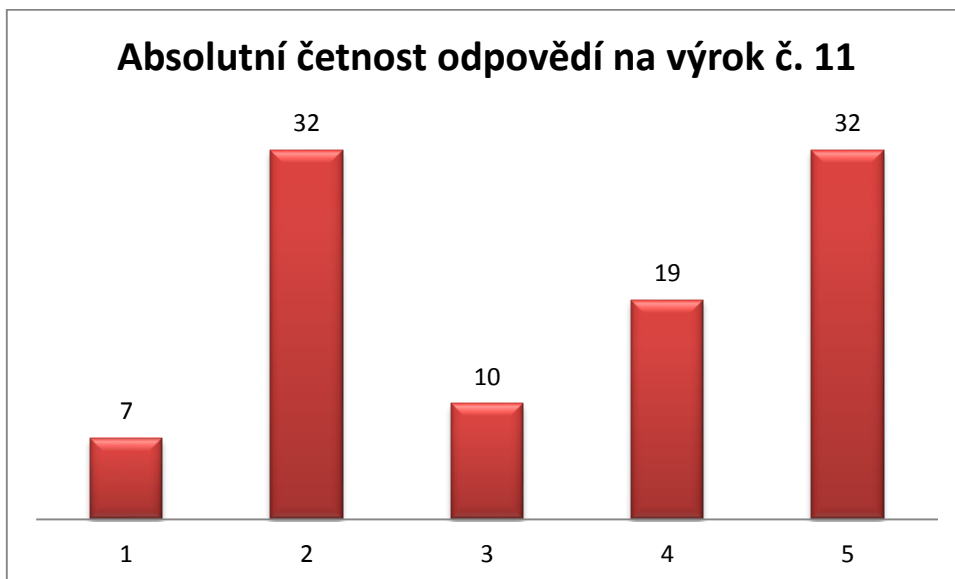
**Graf 10.2**

**Tabulka 11** Statistické parametry pro výrok č. 10

aritmetický průměr	3,43
dolní kvartil	2
medián	4
horní kvartil	5
výběrová směrodatná odchylka	1,42

**Výrok č. 11**

Pokud vidím v letáku výhodnou cenu určité potraviny, nakoupím ji někdy ve větším množství, než je potřeba.



Graf 11.1



Graf 11.2

Tabulka 12 Statistické parametry pro výrok č. 11

aritmetický průměr	3,37
dolní kvartil	2
medián	4
horní kvartil	5
výběrová směrodatná odchylka	1,40

**Výrok č. 12**

Pokud je v letáku nabízena potravina, ke které při jejím zakoupení obdržím další produkt zdarma, obvykle si danou potravinu koupím.



Graf 12.1



Graf 12.2

Tabulka 13 Statistické parametry pro výrok č. 12

aritmetický průměr	3,63
dolní kvartil	3
medián	4
horní kvartil	5
výběrová směrodatná odchylka	1,19

**Výrok č. 13**

Když mě v televizi zaujme reklama, která propaguje nějakou novou potravinu, mám poté tendenci si ji koupit a ochutnat ji.



**Graf 13.1**



**Graf 13.2**

**Tabulka 14** Statistické parametry pro výrok č. 13

aritmetický průměr	3,79
dolní kvartil	3
medián	4
horní kvartil	5
výběrová směrodatná odchylka	1,27

**Výrok č. 14**

Když zhlédnu v televizi reklamu na určitý druh potravin, (například na sladkosti), dostanu většinou na tyto nabízené potraviny chuť.



Graf 14.1



Graf 14.2

**Tabulka 15** Statistické parametry pro výrok č. 14

aritmetický průměr	3,05
dolní kvartil	2
medián	3
horní kvartil	4
výběrová směrodatná odchylka	1,27

**Výrok č. 15**

Někdy si jdu do obchodu koupit potravinu, o které se na internetu dočtu, že prospívá mému organismu.  
(Protože například obsahuje málo kalorií, netloustne se po ní, obsahuje potřebné vitamíny a podobně.)



Graf 15.1



Graf 15.2

Tabulka 16 Statistické parametry pro výrok č. 15

aritmetický průměr	3,21
dolní kvartil	2
medián	3
horní kvartil	4
výběrová směrodatná odchylka	1,33

**Výrok č. 16**

Ve škole jsem se kvůli přestávkám naučil/(a) jíst pravidelně.



Graf 16.1



Graf 16.2

Tabulka 17 Statistické parametry pro výrok č. 16

aritmetický průměr	3,62
dolní kvartil	3
medián	4
horní kvartil	5
výběrová směrodatná odchylka	1,29

**Výrok č. 17**

Protože obědvám ve školní jídelně, mám možnost ochutnat širší škálu nových pokrmů, než kdybych se stravoval pouze doma.



Graf 17.1



Graf 17.2

**Tabulka 18** Statistické parametry pro výrok č. 17

aritmetický průměr	3,45
dolní kvartil	2
medián	4
horní kvartil	5
výběrová směrodatná odchylka	1,46



**Výrok č. 18**

Když jím v restauraci, dopřeji si tučnější nebo sladší jídla, i když vím, že obsahují více kalorií, než bych měl normálně přijmout.



Graf 18.1



Graf 18.2

Tabulka 19 Statistické parametry pro výrok č. 18

aritmetický průměr	2,77
dolní kvartil	2
medián	3
horní kvartil	4
výběrová směrodatná odchylka	1,37

**Výrok č. 19**

Když si v restauraci objednáš pití, většinou dávám přednost slazeným nápojům před obyčejnou vodou.



Graf 19.1



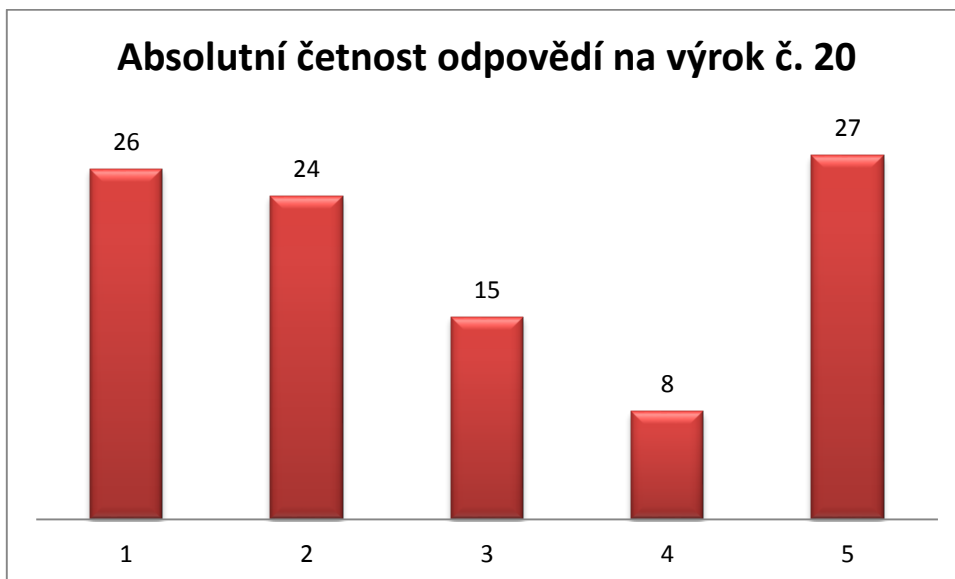
Graf 19.2

Tabulka 20 Statistické parametry pro výrok č. 19

aritmetický průměr	2,76
dolní kvartil	1
medián	2
horní kvartil	4
výběrová směrodatná odchylka	1,53

**Výrok č. 20**

Stalo se mi, že mě v mateřské školce učitelky nutily do jídla, které jsem nechtěl/(a) jíst, a proto ho nejím dodnes.



Graf 20.1



Graf 20.2

**Tabulka 21** Statistické parametry pro výrok č. 20

aritmetický průměr	2,86
dolní kvartil	1
medián	2,5
horní kvartil	5
výběrová směrodatná odchylka	1,56

#### 4.3.2 STATISTICKÉ TESTOVÁNÍ HYPOTÉZ O STŘEDNÍ HODNOTĚ ODPOVĚDI NA JEDNOTLIVÉ VÝROKY

U každého výroku jsem provedla test hypotézy na hladině významnosti  $\alpha = 0,05$ , že střední hodnota odpovědi je 3 (nulová hypotéza  $H_0$ ) proti alternativním hypotézám  $H_1$  a  $H_2$ .

**$H_0: E(x) = 3$  - při platnosti  $H_0$  nelze výrok ani potvrdit, ani vyvrátit**

**$H_1: E(x) > 3$  - při platnosti  $H_1$  můžeme výrok vyvrátit**

**$H_2: E(x) < 3$  - při platnosti  $H_2$  můžeme výrok potvrdit**

K potvrzení  $H_0$ ,  $H_1$  nebo  $H_2$  jsem použila jednovýběrový test pro obecné rozdělení náhodné veličiny. Pro každý výrok jsem vypočítala hodnotu testového kritéria  $U$ :

$$U = \frac{\bar{x} - 3}{s} \cdot \sqrt{N}$$

$\bar{x}$  = aritmetický průměr odpovědí

$s$  = výběrová směrodatná odchylka odpovědí

$N = 100$  = počet respondentů

$H_0$  platí, jestliže  $-1,645 < U < 1,645$ .

$H_1$  platí, jestliže  $U \geq 1,645$ .

$H_2$  platí, jestliže  $U \leq -1,645$ .

**Tabulka 21** Platnost hypotéz pro výroky týkající se tradic

číslo výroku	U	potvrzena hypotéza
1	-6,053	H2
2	-7,627	H2
3	4,191	H1
4	-2,704	H2
5	1,633	$H_0$

Dotazník obsahuje 5 výroků, které se týkají tradic. K potvrzení nebo vyvrácení hlavní stanovené hypotézy – Tradice ovlivňují stravovací zvyklosti dospívajících, je nutné věnovat pozornost i dílčím hypotézám.

Odpovědi na stanovené hypotézy:

**Svátky ovlivňují stravovací zvyklosti dospívajících.** – Tuto hypotézu lze na základě výsledků zcela potvrdit (viz Tabulka 21). Hypotéza je sycena dvěma výroky (č. 1 a 2), které můžeme oba potvrdit. Je to zřejmé i z grafů ukazujících četnost, ve kterých převažují hodnoty vyjadřující souhlas s danými výroky (viz Grafy 1.1, 1.2, 2.1 a 2.2). Pro dospívající jsou tedy tradice spojené s jídlem důležitou součástí svátků. Je pro ně typické připravovat na Velikonoce tradiční pokrmy, jako je pečený beránek nebo nádivka. Můžeme říct, že Vánoce jsou svátky hojnosti a většina dospívajících v tomto období konzumuje větší množství potravin, než je opravdu potřeba.

**Lidové pověry ovlivňují stravovací zvyklosti dospívajících.** – Tuto hypotézu lze potvrdit pouze částečně. Hypotéza je sycena dvěma výroky, kdy jeden z nich (č. 4) je potvrzený, avšak druhý (č. 3) vyvrácený (viz Tabulka 21). Dospívající se shodují, že o Vánocích nebo na Nový rok jedí čočku a řídí se tak pověrou, že budou mít celý rok peníze. Neztotožňují se ale s pověrou, že by měli na Zelený čtvrtek sníst nějaký pokrm s obsahem zelených potravin. Je možné, že tento zvyk ve svých rodinách neuznávají, anebo odpovídali nesouhlasně z toho důvodu, že zelené potraviny, jako například salát, konzumují pravidelně a ne tedy cíleně na Zelený čtvrtek.

**Neděli považují dospívající za den, kdy se podávají nejchutnější jídla.** – Tuto hypotézu nelze ani potvrdit, ani vyvrátit. Je sycena jedním výrokem (č. 5), který je roven střední hodnotě 3 (viz Tabulka 21). Z grafu vyplývá, že 42 % dospívajících s výrokem souhlasí naprosto, nebo alespoň částečně, 52 % však nesouhlasí (viz Graf 5.2). Je tedy zřejmé, že neděle již v dnešní době není v mnoha domácnostech považována za tak slavnostní den, jako tomu bylo v dřívějších letech, kdy se vařila lepší a chutnější jídla než ve všední dny.

Na základě testování dílčích hypotéz lze hlavní hypotézu potvrdit. **Tradice ovlivňují stravovací zvyklosti dospívajících.**

**Tabulka 22** Platnost hypotéz pro výroky týkající se rodiny

číslo výroku	U	potvrzena hypotéza
6	-2,439	H2
7	3,304	H1
8	-2,685	H2
9	10,531	H1
10	3,028	H1

Dotazník obsahuje 5 výroků, které se týkají rodiny. K potvrzení nebo vyvrácení hlavní stanovené hypotézy – Rodina ovlivňuje stravovací zvyklosti dospívajících, je nutné věnovat pozornost i dílčím hypotézám.

Odpovědi na stanovené hypotézy:

**Ve stravování jsou dospívající ovlivněni jídelními preferencemi rodičů.** – Tuto hypotézu lze pouze částečně potvrdit. Hypotéza je sycena dvěma výroky, kdy jeden z nich (č. 6) je potvrzený, avšak druhý (č. 7) je vyvrácený (viz Tabulka 22). Dospívající uvedli, že jedí většinou takové pokrmy, které jedí jejich rodiče. Avšak pouze 4 % dospívajících naprosto souhlasí s tvrzením, že mají v oblibě stejné pokrmy, jako jejich rodiče. Jídelní preference dospívajících se tedy rapidně liší od preferencí jejich rodičů (viz Graf 7.2). Je celkem logické, že se dospívající stravují stejně jako jejich rodiče, protože s nimi bydlí ve společné domácnosti. Konzumují tedy takové pokrmy, které rodiče připraví pro sebe i pro ně. To ale neznamená, že se musí vzájemně shodovat ve svých jídelních preferencích.

**Dospívající jsou ovlivněni názory rodičů na vhodnost či zdravotní prospěšnost potravin.** – Tuto hypotézu lze zcela potvrdit. Je sycena jedním výrokem (č. 8), který je potvrzený (viz Tabulka 22). Dospívající věří názorům svých rodičů. Pokud si rodiče myslí, že jsou určité potraviny zdravé a prospěšné pro lidský organismus, dospívající se s jejich názory ztotožňují. Proto je velmi důležité, aby měli rodiče určité povědomí o tom, co je to racionální strava, které potraviny jsou zdravé a které naopak nezdravé. Měli by také umět svým dětem připravovat pestrou stravu s vyváženým poměrem všech potřebných živin.

**Výchovný styl rodičů může ovlivnit postoj dospívajících k jídlu.** – Tuto hypotézu lze zcela vyvrátit. Je sycena dvěma výroky (č. 9 a 10), které jsou vyvrácené (viz Tabulka 22). Dospívající razantně odmítají fakt, že by jejich rodiče používali sladkosti jako určitou formu odměny. Z výsledků vyplývá, že dospívající nemají pocit, že by je rodiče pomocí sladkostí například upláceli nebo utěšovali, odměňovali za slušné chování, dobrý prospěch

a podobně. Toto tvrzení poukazuje na největší rozdíl mezi četnostmi odpovědí v celém dotazníku. Z grafu 9.2 vyplývá, že pouze 2 % dospívajících s výrokem naprosto souhlasí, zatímco celých 56 % dospívajících zcela nesouhlasí. Dospívající se dále domnívají, že rodiče by po dobu své nepřítomnosti, kdy nemohou dohlížet na stravování svých dětí, souhlasili se stylem jejich stravování a s množstvím potravy, které zkonsumují. Nemůžeme blíže určit, z jakého důvodu mají tento názor. Dospívající si mohou myslet, že jejich způsob stravování je naprosto správný a shodující se se stylem rodičů, nebo mají takové rodiče, kteří nekontrolují a nezajímají se o to, jak se děti stravují za jejich nepřítomnosti.

Na základě testování dílčích hypotéz lze hlavní hypotézu potvrdit. **Rodina ovlivňuje stravovací zvyklosti dospívajících.**

**Tabulka 23** Platnost hypotéz pro výroky týkající se médií

číslo výroku	U	potvrzena hypotéza
11	2,643	H1
12	5,294	H1
13	6,22	H1
14	0,394	H0
15	1,579	H0

Dotazník obsahuje 5 výroků, které se týkají médií. K potvrzení nebo vyvrácení hlavní stanovené hypotézy – Média mají vliv na stravovací zvyklosti dospívajících, je nutné věnovat pozornost i dílčím hypotézám.

Odpovědi na stanovené hypotézy:

**Stravování dospívajících je ovlivněno nabídkami v tištěných letácích.** – Tuto hypotézu lze zcela vyvrátit. Je sycena dvěma výroky (č. 11 a 12), které jsou vyvrácené (viz Tabulka 23). Je zajímavé, že stejné procento dospívajících, tedy 32 %, částečně souhlasilo i zcela nesouhlasilo s tvrzením, že si zakoupí větší množství určité potraviny, na kterou vidí v letáku slevu, než je potřeba (viz Graf 11.2). Pouze 2 % dospívajících naprosto souhlasí s tvrzením, že si obvykle koupí nějakou potravinu proto, že k ní dostanou další produkt zdarma (viz Graf 12.2). Dospívající tedy nejsou ovlivněni nabídkou v tištěných letácích. Musíme brát v potaz, že dospívající pravděpodobně bydlí se svými rodiči ve společné domácnosti a nemusejí se starat o nákup potravin. Tudíž nemají potřebu nahlížet do letáků a zkoumat, kde by mohli nakoupit jídlo za výhodnou cenu.

**Televize ovlivňuje stravovací zvyklosti dospívajících.** – Tuto hypotézu lze pouze částečně vyvrátit. Je sycena dvěma výroky (č. 13 a 14), kdy jeden z nich je vyvrácený (č. 13), avšak druhý z nich (č. 14) nejde potvrdit ani vyvrátit, protože je roven střední hodnotě 3 (viz Tabulka 23). Z uvedených odpovědí vyplývá, že se dospívající nenechají ovlivnit reklamami v televizi. Dospívající nemají tendenci zakoupit si nový druh potravin, i když na něj reklama zajímavě upozorní. 29 % dospívajících částečně souhlasí s tvrzením, že po zhlédnutí reklamy na nějaký druh potravin dostanou většinou na tyto nabízené potraviny chuť (viz Graf 14.2). Můžeme pouze polemizovat o tom, zda jsou dospívající natolik odolní vůči promítaným reklamám v televizi, že na ně nemají vliv, nebo v dnešní době raději sledují internet a na televizi se nedívají.

**Používání internetu ovlivňuje stravovací zvyklosti dospívajících.** – Tuto hypotézu nelze potvrdit ani vyvrátit. Hypotéza je sycena jedním výrokem (č. 15), který je roven střední hodnotě 3 (viz Tabulka 23). 38 % dospívajících uvádí, že naprosto nebo částečně souhlasí s tvrzením, že si zajdou koupit do obchodu určitou potravinu, o které se na internetu dočtou, že je prospěšná pro lidský organismus. 45 % dospívajících ale s tímto tvrzením nesouhlasí, ať už částečně, nebo zcela (viz Graf 15.2). Z uvedených typů médií má na stravovací zvyklosti dospívajících největší vliv právě internet. Tento výsledek se dal předpokládat, protože v dnešní době je internet tak mocné médium, že si bez něho mnoho lidí a hlavně dospívajících nedovede představit každodenní život.

Na základě testování dílčích hypotéz nelze hlavní hypotézu potvrdit, proto **vyvracím, že média mají vliv na stravovací zvyklosti dospívajících.**

**Tabulka 24** Platnost hypotéz pro výroky týkající se sociálního prostředí

číslo výroku	U	potvrzena hypotéza
16	4,806	H1
17	3,082	H1
18	-1,679	H2
19	-1,568	H0
20	-0,897	H0



Dotazník obsahuje 5 výroků, které se týkají sociálního prostředí. K potvrzení nebo vyvrácení hlavní stanovené hypotézy – Sociální prostředí ovlivňuje stravovací zvyklosti dospívajících, je nutné věnovat pozornost i dílčím hypotézám.

Odpovědi na stanovené hypotézy:

**Škola ovlivňuje stravovací zvyklosti dospívajících.** – Tuto hypotézu lze zcela vyvrátit.

Je sycena dvěma výroky (č. 16 a 17) a oba jsou vyvrácené (viz Tabulka 24). 61 % dospívajících zcela nebo částečně nesouhlasí, že by jim přestávky ve škole napomohly k tomu, aby se stravovali pravidelně (viz Graf 16). Problémem mohou být příliš krátké přestávky (někdy pouze pětiminutové), v nichž se dospívající najíst nestačí, pokud se přesouvají do jiných tříd a podobně. Dospívající dále uvádějí, že jim návštěva školní jídelny nezpestřuje jídelníček, který by mohl být vlivem pouze domácího stravování poněkud stereotypní. Mohlo se ale stát, že někteří studenti školní jídelnu nenavštěvují a z tohoto důvodu zvolili hodnotu č. 5 (s daným výrokiem zcela nesouhlasím). Tím mohli celkové vyhodnocení zkreslit.

**Návštěvy restaurací ovlivňují stravovací zvyklosti dospívajících.** – Tuto hypotézu lze částečně potvrdit. Je sycena dvěma výroky (č. 18 a 19), kdy jeden z nich (č. 18) je potvrzený, zatímco druhý (č. 19) nejde potvrdit ani vyvrátit, je roven střední hodnotě 3 (viz Tabulka 24). Pokud dospívající navštíví restauraci, dopřávají si sladší nebo tučnější jídla obsahující více kalorií, než by měli přijmout. 54 % dospívajících se naprosto nebo částečně ztotožňuje s tvrzením, že si v restauraci objednávají raději slazené nápoje a dávají jim přednost před obyčejnou vodou (viz Graf 19.2). Ze zpracovaných údajů vyplynulo, že sociálním prostředím, které nejvíce ovlivňuje stravovací zvyklosti dospívajících, je právě restaurace.

**Mateřská škola ovlivnila stravovací zvyklosti dospívajících.** – Tuto hypotézu nelze potvrdit ani vyvrátit. Je sycena jedním výrokiem (č. 20), který je roven střední hodnotě 3 (viz Tabulka 24). Graf ukazuje, že 26 % dospívajících naprosto souhlasí s tvrzením, že byli v mateřské školce nuceni do jídla, které nechtěli jíst, a proto k němu mají dodnes odpor. Zajímavé je, že 27 % dospívajících naopak zcela nepřijímá tvrzení, že by je někdy učitelky do jídla nutily (viz Graf 20.2). A to je samozřejmě ten správnější přístup.

Na základě testování dílčích hypotéz lze hlavní hypotézu potvrdit pouze částečně,

proto **částečně** potvrzují, že **sociální prostředí ovlivňuje stravovací zvyklosti dospívajících.**

Na základě statistického testování čtyř hlavních hypotéz mohu konstatovat, že první a druhá hypotéza se potvrdily, třetí se vyvrátila a čtvrtá se potvrdila částečně. Výsledky testu se nedají zobecnit na všechny dospívající jedince, ale u daného zkoumaného vzorku šestnácti a sedmnáctiletých studentů platí, že:

Tradice a rodina ovlivňují stravovací zvyklosti dospívajících, sociální prostředí částečně ovlivňuje stravovací zvyklosti dospívajících a média nemají vliv na stravovací zvyklosti dospívajících.

## ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem popisovala, jak mohou sociální a kulturní faktory ovlivňovat stravovací zvyklosti dětí a dospívajících. Na základě zpracované teoretické části práce lze shrnout následující fakta:

Jídlo provází člověka od narození až do smrti. Konzumací jídla a pití uspokojujeme své potřeby. Stravovací zvyklosti jsou u každého člověka zcela individuální, určují je sociální a kulturní vzorce chování. Jídlo plní v našem životě mnoho funkcí. Nejen, že člověku zajišťuje dostatek energie a živin, ale slouží například i jako znak určité prestiže. Může v nás vyvolat pocity slasti a slouží jako prostředek komunikace.

Jídelní chování se u dítěte vyvíjí již v raném věku. Jedná se o hledací reflex, kdy novorozenec pohybuje hlavičkou doleva a doprava. Těmito pohyby dítě hledá matčinu prsní bradavku. Novorozenec přijímá potravu sáním mateřského mléka. Jedná se o sací reflex. Je také důležité, kdy dítě začne přijímat nové pokrmy. Existuje kritická vývojová perioda pro chuť, která nastává okolo 4. – 6. měsíce po narození. Kojenec již začíná tolerovat nové chutě. Senzitivní perioda pro přijímání nové konzistence potravy nastává mezi 6. – 7. měsícem po narození. Do dětského jídelníčku by se tedy měla zařazovat jídla s rozmanitou konzistencí.

Nutriční preference se začínají u dítěte vyvíjet hned několik dní po porodu. Novorozenci preferují sladkou chuť, protože mateřské mléko je sladké. Preference sladké chuti je zřejmě vrozená, jakož i averze k hořké chuti. Důležité je u dítěte období prvních čtyř let života. Za toto období si dítě již vytvoří celou škálu preferencí a averzí, která u něho přetrvává až do dospělosti. Základem averze je neofobie, strach z nového a neznámého. Chrání dítě před konzumací nejedlých nebo jedovatých rostlin, plodů a podobně. Neofobie spojená s jídlem se dá odstranit tím, že dítěti budeme opakovaně podávat jídlo, které odmítá. Nesmí mu ale po něm být špatně.

Nutriční výchova dítěte je závislá na životním stylu rodiny. Důležitou roli hraje soudržnost rodiny. Společná konzumace jídla vnáší do rodiny pozitivní klima, dítě se cítí v bezpečí. Dítě se učí jíst pravidelně a osvojuje si pravidla hygieny, která by se měla před jídlem dodržovat. Stravovací zvyklosti dětí může také ovlivnit vzdělání rodičů. Čím vyšší vzdělání má matka, tím více potravin se v dané domácnosti nekupuje a odmítá.

Reklamy silně ovlivňují postoje lidí k jídlu a ovlivňují jejich stravovací zvyklosti pozitivně

i negativně. Reklama využívá různé strategie. Jedná se například o pečovatelské schéma. Rodič po zhlédnutí reklamy na určitý výrobek dojde k názoru, že pro své dítě udělá to nejlepší, když mu daný výrobek koupí. Reklama se také často zaměřuje na děti, protože malé děti vysílaným reklamám věří a berou je jako součást normálního programu.

Mateřská škola je důležitým faktorem, který ovlivňuje nutriční výchovu dětí. Děti, které alespoň jeden rok docházely do mateřské školy, mají jednodušší přestup do školního prostředí než děti, které do školky nechodily vůbec. Tyto děti jsou samostatnější, umějí komunikovat s ostatními dětmi a učitelkami. Umějí také zacházet s příbory a uklízet si po sobě použité talíře.

V dřívějších dobách se lidé stravovali podle finanční situace rodiny, podle oblasti, ve které žili, a také podle nastávající roční sezóny. Lidé neměli ledničky, proto potrava nevydržela dlouho čerstvá a musela se různými způsoby zpracovat. Ovoce se sušilo, vyráběla se povidla a marmelády, pálily se kořalky. Maso se zalévalo do sádla nebo udilo. Lidé většinou jedli pouze třikrát denně a nejvydatnějším jídlem byla snídaně. Skromná strava byla během roku přerušována slavením svátků, posty a hostinami. Největší hojnost potravy si lidé užívali o Vánocích. I v nejchudších rodinách se údajně o Štědrém večeru připravovalo devět chodů.

V praktické části práce jsem provedla dotazníkové šetření zaměřené na stravovací zvyklosti dospívajících. Na základě zpracovaných výsledků mohu konstatovat, že nejvíce ovlivňují stravovací zvyklosti dospívajících tradice, na druhé místo můžeme umístit rodinu. Sociální prostředí částečně ovlivňuje jejich stravovací zvyklosti, největší vliv na stravování dospívajících studentů mají restaurace, naopak škola je neovlivňuje vůbec. Zda jejich stravování ovlivnilo i docházení do mateřské školy nelze přesně určit. Posledním zkoumaným faktorem byla média, která podle dospívajících neovlivňují jejich stravovací zvyklosti vůbec. Nejvíce studenty ovlivňuje internet, zatímco nabídky v tištěných letácích nikoliv.

Bakalářská práce mě obohatila o nové teoretické poznatky a díky praktické části jsem si vyzkoušela zrealizovat výzkum, ze kterého vyplynulo mnoho zajímavých skutečností. Domnívám se, že se mi podařilo naplnit cíle, které jsem si v úvodu práce stanovila. Daná problematika je ale velmi rozsáhlá a nebylo možné ji v této práci kompletně obsáhnout. Bylo by zajímavé se danému tématu věnovat více podrobně a do hloubky.

## RESUMÉ

Tato bakalářská práce na téma Vliv sociálních a kulturních faktorů na stravovací zvyklosti má dvě části, teoretickou a praktickou, a skládá se celkem ze čtyř kapitol. Teoretická část práce je zaměřena především na stravování dětí. Zabývá se obecnými poznatky o stravovacích zvyklostech a vývojovými periodami, na nichž závisí vývoj potravinového chování dětí. V této části jsou také popisovány sociální faktory, které významně ovlivňují stravovací zvyklosti dětí již od raného věku. Mezi sociální faktory patří rodina, média a sociální prostředí zahrnující mateřskou školu, školu a restaurace. V práci je dále uvedeno, jak se v dřívější době lidé na venkově stravovali, slavili svátky a dodržovali tradice. V práci jsou popisovány oslavy Velikonoc, Vánoc a stravování v období půstu. Praktická část práce je věnována dotazníkovému šetření, které zjišťovalo, zda jsou dospívající ovlivněni ve stravování sociálními a kulturními faktory, konkrétně rodinou, médii, sociálním prostředím a tradicemi.

## SUMMARY

This Bachelor`s work entitled Influence of Social and Cultural Factors on Eating Habits has two parts – theoretical and practical, and consists of four chapters. The theoretical part concentrates on children`s eating habits. It deals with general knowledge about eating habits and development periods that are tightly connected with eating behaviour of children. Social factors influencing significantly eating habits since early childhood are also described. Family, media and social background including kindergarten, school and restaurants belong to those social factors. The work also studies former countryside eating habits, feasts and traditions. Celebrations of Easter, Christmas and diet during fast are described. The practical part consists of questionnaire investigation that tried to find out whether eating habits of adults can be influenced by social and cultural factors, mainly by family, media, social background and traditions.

**SEZNAM LITERATURY**

DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, Věra. *Lidé a jídlo*. Vyd. 1. Praha: ISV, 1999. 182 s. ISBN 80-85866-41-2.

FALTUS, František. *Řekni mi co jíš (a já ti povím něco o vztahu mezi náladou, vzhledem a potravou člověka)*. Vyd. 1. Praha: Avicem, 1977. 152 s.

FRAŇKOVÁ, Slávka. *Výživa a psychické zdraví*. Vyd. 1. Praha: ISV, 1996. 272 s. ISBN 80-85866-13-7.

FRAŇKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2003. 256 s. ISBN 80-246-0548-1.

FRAŇKOVÁ, Slávka, Jiří ODEHNAL a Jana PAŘÍZKOVÁ. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Vyd. 1. Praha: HZ Editio, 2000. 198 s. ISBN 80-86009-32-7.

FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2013. 304 s. ISBN 978-80-246-2247-7.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Vyd. 2. rozš. Brno: Paido, 2010. 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0.

HOLEČEK, Václav, Jana MIŇHOVÁ a Pavel PRUNNER. *Psychologie pro právníky*. Vyd. 2. rozš. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2007. 352 s. ISBN 978-80-7380-065-9.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. 272 s. ISBN 978-80-247-1369-4.

MAŇÁK, Josef a Vlastimil ŠVEC. *Cesty pedagogického výzkumu*. Vyd. 1. Brno: Paido, 2004. 78 s. ISBN 80-7315-078-6.

PRŮCHA, Jan. *Pedagogický výzkum: uvedení do teorie a praxe*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 1995. 132 s. ISBN 80-7184-132-3.

SKALKOVÁ Jarmila a kol. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu.*

Vyd. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. 208 s.

ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, Marie. *Česká strava lidová.* Vyd. 1. Praha: Triton, 2011. 448 s.

ISBN 978-80-7387-421-6.

Internetové zdroje:

JIRÁK, Jan. *Média jako předmět poznání.* Metodický portál [online]. [cit. 2016-04-04].

Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Zvof/545/MEDIA-JAKO-PREDMET-POZNANI.html/>

*Tradice (tradition).* On-line výkladový slovník arts managementu a arts marketingu

[online]. [cit. 2016-04-04]. Dostupné z: <http://artslexikon.cz/index.php/Tradice>

## PŘÍLOHY

### Příloha č. 1

#### DOTAZNÍK

Dobrý den,

jmenuji se Adéla Čechová a studuji obor Výchova ke zdraví na Fakultě pedagogické Západočeské univerzity v Plzni. Prosím Vás o vyplnění tohoto dotazníku zaměřeného na stravovací zvyklosti dospívajících, který je součástí mé bakalářské práce s názvem Vliv sociálních a kulturních faktorů na stravovací zvyklosti.

**Dotazník je zcela anonymní.** Přečtěte si prosím pozorně všechny výroky a zaškrtněte vždy pouze jednu odpověď na škále.

**Návod:** Souhlas nebo nesouhlas s daným tvrzením vyjádřete pomocí stupnice škály od 1 do 5, kdy: stupeň 1 znamená – s daným výrokem naprosto souhlasím

stupeň 2 – částečně souhlasím

stupeň 3 – nemám vyhraněný názor (to znamená, že se s výrokem přímo neztotožňuji, a proto nemohu říct, že s ním souhlasím; zároveň ale můj názor není tak „silný“, abych s tvrzením nesouhlasil/(a))

stupeň 4 – částečně nesouhlasím

stupeň 5 – zcela nesouhlasím.

Děkuji za spolupráci!

Pohlaví: žena/muž      Věk: .....let

#### 1. O Vánocích konzumuji větší množství pokrmů a potravin, než je potřeba.

1	2	3	4	5
<i>naprosto</i>	<i>částečně</i>	<i>nemám vyhraněný</i>	<i>částečně</i>	<i>zcela</i>
<i>souhlasím</i>	<i>souhlasím</i>	<i>názor</i>	<i>nesouhlasím</i>	<i>nesouhlasím</i>

#### 2. K velikonočním oslavám neodmyslitelně patří pečený beránek, nádivka nebo tradiční bochánek (mazanec).

1	2	3	4	5
<i>naprosto</i>	<i>částečně</i>	<i>nemám vyhraněný</i>	<i>částečně</i>	<i>zcela</i>
<i>souhlasím</i>	<i>souhlasím</i>	<i>názor</i>	<i>nesouhlasím</i>	<i>nesouhlasím</i>



3. Protože se má podle lidové pověry na Zelený čtvrtek před Velikonocemi sníst něco zeleného, připravujeme doma pokrmy s obsahem zelených potravin. (Jíme například zelený salát, nebo do pokrmů přidáváme zelené bylinky.)

1	2	3	4	5
<i>naprosto</i>	<i>částečně</i>	<i>nemám vyhraněný</i>	<i>částečně</i>	<i>zcela</i>
<i>souhlasím</i>	<i>souhlasím</i>	<i>názor</i>	<i>nesouhlasím</i>	<i>nesouhlasím</i>

4. V období Vánoc nebo na Nový rok vaříme doma k obědu čočku, protože se nás podle pověry budou celý rok držet peníze.

1	2	3	4	5
<i>naprosto</i>	<i>částečně</i>	<i>nemám vyhraněný</i>	<i>částečně</i>	<i>zcela</i>
<i>souhlasím</i>	<i>souhlasím</i>	<i>názor</i>	<i>nesouhlasím</i>	<i>nesouhlasím</i>

5. V neděli se u nás doma vaří lepší a jiné pokrmy než v týdnu, a proto mohu říct, že se v neděli stravuji jinak než ve všední dny.

1	2	3	4	5
<i>naprosto</i>	<i>částečně</i>	<i>nemám vyhraněný</i>	<i>částečně</i>	<i>zcela</i>
<i>souhlasím</i>	<i>souhlasím</i>	<i>názor</i>	<i>nesouhlasím</i>	<i>nesouhlasím</i>

6. Jím většinou takové pokrmy, které jedí moji rodiče.

1	2	3	4	5
<i>naprosto</i>	<i>částečně</i>	<i>nemám vyhraněný</i>	<i>částečně</i>	<i>zcela</i>
<i>souhlasím</i>	<i>souhlasím</i>	<i>názor</i>	<i>nesouhlasím</i>	<i>nesouhlasím</i>

7. Preferuji taková jídla, která mají v oblibě i moji rodiče.

1	2	3	4	5
<i>naprosto</i>	<i>částečně</i>	<i>nemám vyhraněný</i>	<i>částečně</i>	<i>zcela</i>
<i>souhlasím</i>	<i>souhlasím</i>	<i>názor</i>	<i>nesouhlasím</i>	<i>nesouhlasím</i>

8. Když jsou moji rodiče toho názoru, že určitá potravina je zdravá a prospěšná pro můj organismus, věřím jim.

1	2	3	4	5
<i>naprosto</i>	<i>částečně</i>	<i>nemám vyhraněný</i>	<i>částečně</i>	<i>zcela</i>
<i>souhlasím</i>	<i>souhlasím</i>	<i>názor</i>	<i>nesouhlasím</i>	<i>nesouhlasím</i>

**9. Moji rodiče používají často jídlo jako určitou formu odměny. (To znamená, že mi servírují nejrůznější pamlsky, sladkosti a podobně.)**

1	2	3	4	5
<i>naprosto</i>	<i>částečně</i>	<i>nemám vyhraněný</i>	<i>částečně</i>	<i>zcela</i>
<i>souhlasím</i>	<i>souhlasím</i>	<i>názor</i>	<i>nesouhlasím</i>	<i>nesouhlasím</i>

**10. Jsem si vědom/(a) toho, že v nepřítomnosti rodičů konzumuji určité druhy potravin a jejich množství, se kterým by nesouhlasili.**

1	2	3	4	5
<i>naprosto</i>	<i>částečně</i>	<i>nemám vyhraněný</i>	<i>částečně</i>	<i>zcela</i>
<i>souhlasím</i>	<i>souhlasím</i>	<i>názor</i>	<i>nesouhlasím</i>	<i>nesouhlasím</i>

**11. Pokud vidím v letáku výhodnou cenu určité potraviny, nakoupím jí někdy ve větším množství, než je potřeba.**

1	2	3	4	5
<i>naprosto</i>	<i>částečně</i>	<i>nemám vyhraněný</i>	<i>částečně</i>	<i>zcela</i>
<i>souhlasím</i>	<i>souhlasím</i>	<i>názor</i>	<i>nesouhlasím</i>	<i>nesouhlasím</i>

**12. Pokud je v letáku nabízena potravina, ke které při jejím zakoupení obdržím další produkt zdarma, obvykle si danou potravinu koupím.**

1	2	3	4	5
<i>naprosto</i>	<i>částečně</i>	<i>nemám vyhraněný</i>	<i>částečně</i>	<i>zcela</i>
<i>souhlasím</i>	<i>souhlasím</i>	<i>názor</i>	<i>nesouhlasím</i>	<i>nesouhlasím</i>

**13. Když mě v televizi zaujme reklama, která propaguje nějakou novou potravinu, mám poté tendenci si ji koupit a ochutnat ji.**

1	2	3	4	5
<i>naprosto</i>	<i>částečně</i>	<i>nemám vyhraněný</i>	<i>částečně</i>	<i>zcela</i>
<i>souhlasím</i>	<i>souhlasím</i>	<i>názor</i>	<i>nesouhlasím</i>	<i>nesouhlasím</i>

**14. Když zhlédnu v televizi reklamu na určitý druh potravin, (například na sladkosti), dostanu většinou na tyto nabízené potraviny chuť.**

1	2	3	4	5
<i>naprosto</i>	<i>částečně</i>	<i>nemám vyhraněný</i>	<i>částečně</i>	<i>zcela</i>
<i>souhlasím</i>	<i>souhlasím</i>	<i>názor</i>	<i>nesouhlasím</i>	<i>nesouhlasím</i>

**15. Někdy si jdu do obchodu koupit potravinu, o které se na internetu dočtu, že prospívá mému organismu. (Protože například obsahuje málo kalorií, netloustne se po ní, obsahuje potřebné vitamíny a podobně.)**

1	2	3	4	5
<i>naprosto</i>	<i>částečně</i>	<i>nemám vyhraněný</i>	<i>částečně</i>	<i>zcela</i>
<i>souhlasím</i>	<i>souhlasím</i>	<i>názor</i>	<i>nesouhlasím</i>	<i>nesouhlasím</i>

**16. Ve škole jsem se kvůli přestávkám naučil/(a) jíst pravidelně.**

1	2	3	4	5
<i>naprosto</i>	<i>částečně</i>	<i>nemám vyhraněný</i>	<i>částečně</i>	<i>zcela</i>
<i>souhlasím</i>	<i>souhlasím</i>	<i>názor</i>	<i>nesouhlasím</i>	<i>nesouhlasím</i>

**17. Protože obědvám ve školní jídelně, mám možnost ochutnat širší škálu nových pokrmů, než kdybych se stravoval pouze doma.**

1	2	3	4	5
<i>naprosto</i>	<i>částečně</i>	<i>nemám vyhraněný</i>	<i>částečně</i>	<i>zcela</i>
<i>souhlasím</i>	<i>souhlasím</i>	<i>názor</i>	<i>nesouhlasím</i>	<i>nesouhlasím</i>

**18. Když jím v restauraci, dopřeji si tučnější nebo sladší jídla, i když vím, že obsahují více kalorií, než bych měl normálně přijmout.**

1	2	3	4	5
<i>naprosto</i>	<i>částečně</i>	<i>nemám vyhraněný</i>	<i>částečně</i>	<i>zcela</i>
<i>souhlasím</i>	<i>souhlasím</i>	<i>názor</i>	<i>nesouhlasím</i>	<i>nesouhlasím</i>

**19. Když si v restauraci objednáám pití, většinou dávám přednost slazeným nápojům před obyčejnou vodou.**

1	2	3	4	5
<i>naprosto</i>	<i>částečně</i>	<i>nemám vyhraněný</i>	<i>částečně</i>	<i>zcela</i>
<i>souhlasím</i>	<i>souhlasím</i>	<i>názor</i>	<i>nesouhlasím</i>	<i>nesouhlasím</i>

**20. Stalo se mi, že mě v mateřské školce učitelky nutily do jídla, které jsem nechtěl/(a) jíst, a proto ho nejím dodnes.**

1	2	3	4	5
<i>naprosto</i>	<i>částečně</i>	<i>nemám vyhraněný</i>	<i>částečně</i>	<i>zcela</i>
<i>souhlasím</i>	<i>souhlasím</i>	<i>názor</i>	<i>nesouhlasím</i>	<i>nesouhlasím</i>