

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Stravovací návyky studentů Fakulty pedagogické
ZČU**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Karolína Šimandlová

Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr.Karel Švátora

Plzeň 2021

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

V Plzni, 19. dubna 2021

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji Mrg. Karlovi Švátorovi za odborné vedení mé bakalářské práce a cenné rady, které mi věnoval při vzniku této práce. Dále bych poděkovala všem studentům, kteří se podíleli na dotazníkovém šetření. A v neposlední řadě děkuji mé rodině za podporu.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	2
ÚVOD.....	3
1 VÝŽIVA	4
2 SLOŽKY VÝŽIVY	6
2.1 SACHARIDY	6
2.2 VLÁKNINA.....	7
2.3 BÍLKOVINY	7
2.4 TUKY	8
2.5 MINERÁLNÍ LÁTKY	9
2.6 VITAMINY.....	10
3 PITNÝ REŽIM.....	12
3.1 ALKOHOL	13
4 STRAVOVACÍ REŽIM	14
5 VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ	15
5.1 POTRAVINOVÉ PYRAMIDY A ZDRAVÝ TALÍŘ	16
6 POHYBOVÁ AKTIVITA.....	19
7 VYBRANÉ ALTERNATIVNÍ SMĚRY STRAVOVÁNÍ	21
7.1 BEZLEPKOVÁ STRAVA	21
7.2 KETODIETA.....	21
7.3 PŘERUŠOVANÝ PŮST	22
7.4 VEGETARIÁNSKÁ STRAVA.....	23
8 PRAKTICKÁ ČÁST	24
8.1 CÍL, ÚKOLY, HYPOTÉZY.....	24
8.1.1 Cíl	24
8.1.2 Úkoly	24
8.1.3 Hypotézy.....	24
9 METODIKA PRÁCE	25
9.1 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO SOUBORU	25
9.2 VÝZKUMNÁ METODA	25
9.3 ZPRACOVÁNÍ DAT.....	25
9.4 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	25
9.4.1 Základní charakteristika souboru.....	26
9.4.2 Stravovací návyky	28
9.4.3 Pitný režim.....	32
9.4.4 Složky stravy	34
9.4.5 Fyzická aktivita a vzhled	38
9.4.6 Alternativy diet.....	39
9.4.7 Životní styl.....	41
9.5 VYHODNOCENÍ STANOVENÝCH HYPOTÉZ	42
10 DISKUZE	43
ZÁVĚR	47
RESUMÉ	49
SEZNAM LITERATURY.....	501
ELEKTRONICKÉ ZDROJE	54
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	56
PŘÍLOHY	58

SEZNAM ZKRATEK

BMI - Body mass index, měřítko obezity

ČR – Česká republika

Kcal - Kalorie

KJ - Kilojaul

LDL – Low Density Lipoprotein, neboli „špatný“ cholesterol

WHO - World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)

ZČU – Západočeská univerzita v Plzni

ÚVOD

Správné stravovací návyky nejsou prioritou pro většinu populace. Máme velké možnosti výběru potravin v současných supermarketech a to s sebou také nese riziko kupování nadbytku potravin. Lidé správný režim nedodržují nejen kvůli svým povinnostem, ale také z důvodu nedostatku času v urychlené době nebo nedostatečné informovanosti v oblasti výživy. Téma stravovací návyky studentů vysoké školy jsem si vybrala právě proto, abych zjistila, jak se vysokoškolští studenti zajímají o své zdraví a ovlivňují rizika nemocí na základě své stravy. Výživa, stravování a moderní trendy ve výživě mě naučily dbát na správnou a pestrou stravu, dodržovat svůj pitný režim a zajímat se o zlepšení svého zdravotního stavu. Strava je jedním z determinantů, které naše zdraví mohou ohrozit. Lidé většinou řeší zdravotní problémy pozdě, kdy už přicházejí následky nezdravého stravování. Cílem této bakalářské práce je zmapování stravovacích návyků studentů Fakulty pedagogické Západočeské univerzity a jejich následné zhodnocení v praktické části.

Teoretická část je zaměřena na popis základních živin, které jsou zapotřebí ke správnému fungování lidského organismu. K výživě neodmyslitelně patří pitný režim, který má své důležité zastoupení v oblasti stravy. Věnovat se budu správnému rozložení jídel během dne. Uvedu několik výživových doporučení pro obyvatele České republiky, vydanými Společností pro výživu, která mohou být nápomocná k nabytí informací o zdravém stravování a tím snižovat výskyt civilizačních chorob. Následující kapitolu věnuji fyzické aktivitě a celkovému pohybu během dne, jež má velké zastoupení ve fyzickém, ale i psychickém zdraví a prevenci nemocí. Na závěr uvedu výběr alternativních směrů výživy, které mohou napomáhat základům zdravé stravy. Na základě získaných teoretických znalostí byl vytvořen nestandardizovaný dotazník, který sloužil ke sběru dat z oblasti stravy a životního stylu studentů Fakulty pedagogické ZČU.

V praktické části jsem se věnovala sběru a především zpracování dat. Prostřednictvím dotazníkového šetření byl získán přehled stravovacích návyků vysokoškolských studentů Fakulty pedagogické ZČU. Výsledky byly zpracovány do grafů pomocí Microsoft Excel.

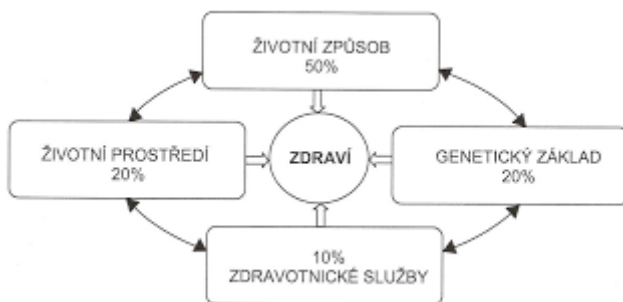
1 VÝŽIVA

Pro správné fungování lidského organismu potřebujeme tělo zásobovat vhodnými živinami a látkami. Ty přijímáme především v potravě, neboť si je organismus nedokáže vytvořit sám. Strava je důležitá pro vývoj našich orgánů a tkání. Dodává přísun energie, která je zapotřebí k optimálnímu fyziologickému růstu. Dodržování správné výživy zajišťuje zdraví našeho těla a ovlivňuje zvláště kvalitu života.

Zájem o výživu a prevenci nemocí pozorují stále častěji ve svém okolí. Lidé začali řešit nejen své zdravotní problémy, ale především jak jim předcházet. Důvodů změny postoje ke svému zdraví může být mnohem více a existuje už mnoha alternativ, jak ke svému zdraví přistupovat.

Výživu je důležité kontrolovat již od dětství. Rodina je základ pro správné stravovací návyky a jejich využití v budoucnosti. Osvojení si správných stravovacích návyků v raném věku buduje ochranu před chronickými onemocněními. Největší nástrahou v dětství jsou pochutiny a potraviny s nadbytkem cukru. Není vyloučeno jejich ochutnání, základem je, mít přehled o zdravých potravinách, které by měly v jídelníčku tvořit většinu (Kunová, 2011). Dítě během dospívání jídlo poznává a odlišuje, co je pro něj chutné a naopak. Důležité je dítěti jídlo neznechucovat vlivem negativní zkušeností, což může posléze způsobit averzi k jídlu (Fraňková, 2013).

V raném věku si děti vytvářejí návyky nejen v oblasti stravy, ale také celkově v životním stylu. Proto by se od začátku našeho života rodiče měli snažit své děti vést ke zdravému životnímu stylu, který má na náš život největší vliv. Životní styl se řadí mezi zevní determinanty zdraví. Mezi faktory ovlivňující zdraví dále patří vnitřní faktory, a to genetické dispozice. Do faktorů zevních řadíme, mimo životní styl, kvalitu životního a pracovního prostředí a zdravotnické služby (Machová, Kubátová, 2015). Následující schéma ukazuje, jak důležitý je náš životní styl, prostředí a zdravotnické služby pro naše zdraví.



Obrázek 1 – Determinanty zdraví (Machová, 2015)

Výživa je nedílnou součástí běžného dne. Svému tělu zajišťujeme denně příjem energie v podobě bílkovin, sacharidů, tuků, ale také vitaminů a minerálních látek a vody. Všechny tyto složky stravy je důležité tělu dodávat ve správném množství a poměru. S porovnáním s dřívějším stylem života je dnešním velkým problémem nadbytek přijaté energie vlivem dostupného množství potravin v supermarketech. Pokud lidé nedbají na správné množství živin ve stravě, organismus reaguje tělesnými změnami, jakými jsou obezita či anorexie. V obou případech je ohrožen organismus na zdraví a objeví se jak zdravotní, tak psychické problémy u jedince. Člověk a kvalita stravovacích návyků má v dnešní době největší dopad na jeho zdraví. Chronická onemocnění jsou často spojována s nezdravou životosprávou a mají prvenství vzniku předčasné smrti. V České republice jsou z 90 % příčinou smrti (WHO, 2020).

Potravou člověk přijímá energii k správné činnosti organismu a získává také stavební látky, které slouží k výstavbě orgánů a tkání. Správná výživa by měla být z hlediska kvality a kvantity vyvážená a dodává tělu dostatečný přísun energie, všech živin, také ale minerálů, vitaminů a vody. Hledisko kvantitativní má za úkol zajišťovat vyvážený přísun energie. Strava by měla tělu dodávat energii odpovídající fyzickému výdeji.

Sedavé zaměstnání nebo nečinnost během dne vede k vyššímu energetickému příjmu než výdeji, což podporuje výskyt civilizačních onemocnění, jakými jsou obezita nebo kardiovaskulární onemocnění.

Z kvalitativního hlediska by měla být strava vyvážená a plnohodnotná z přijatých živin. Živiny v podobě bílkovin, sacharidů a tuků jsou základem stravy. Při jejich nedostatku organismus reaguje sníženou imunitou a zvýšeného rizika nádorových onemocnění. Optimální strava odpovídá pestré a vyvážené výživě, která obsahuje potřebné množství živin (Machová, Kubátová, 2015).

2 SLOŽKY VÝŽIVY

Mezi základní živiny, z kterých přijímáme energii, patří bílkoviny, sacharidy a tuky. Nepostradatelnou součástí fungování organismu jsou i mikronutrienty, do nichž patří vitaminy a minerální látky. Každá ze složek má pro tělo nenahraditelný úkol k správné funkci organismu a předcházení nemocem. Podle množství přijatých živin v těle určujeme energetickou hodnotu stravy. Ta se vyjadřuje v jednotkách kilojoulů (kJ) nebo kilokalorií (kcal). V přepočtu se 1 kcal rovná 4,2 kJ. Sacharidy a bílkoviny zásobují organismus stejnou energetickou hodnotou a to 17 kJ/g. Tuky jsou na tom v energetické hodnotě poměrně výše, a to 38 kJ/g. Pomocí těchto údajů si můžeme hlídat příjem energetických hodnot v potravinách. Doporučené množství živin pro obyvatele ČR tvoří 50 % sacharidy, 15 - 20 % bílkoviny a 30 - 35 % celkové energie tuků. Tato doporučení jsou odvozena od výživových cílů pro Evropu, která udává WHO (Komprda, 2017; Klimešová, 2016).

WHO se celosvětově podílí na zlepšování kvality zdraví v rámci svých výživových směrnic. Tyto dokumenty jsou aktualizovány a vydávány s určitými cíli, kterých chtějí dosáhnout. V oblasti stravy jde jednoznačně o snížení konzumace kuchyňské soli, jednoduchých cukrů a tuku ve stravě a naopak přidání do svého jídelníčku více zeleniny a ovoce, luštěnin a celozrnných výrobků (oves, kukuřice, pšenice) (WHO, 2019).

2.1 SACHARIDY

Sacharidy neboli cukry kryjí nejvíce energetické potřeby ze složek výživy. Jejím hlavním významem je pohotovostní zdroj energie pro naše tělo, nejvíce pro orgány a svaly.

Sacharidy tvoří většinu množství našeho jídelníčku. Stejně jako u předešlých živin se musí dbát na jejich správný denní doporučený příjem, který je 50 – 55 % denního energetického příjmu (Rákosníková, 2018).

Sacharidy můžeme rozdělit dle Machové (2015) následovně:

Využitelné:

- Monosacharidy (glukóza, fruktóza, galaktóza)
- Disacharidy (sacharóza, laktóza, maltóza)
- Oligosacharidy (stachyóza)
- Polysacharidy (škrob, glykogen)

Nevyužitelné:

- Vlákna (celulóza).

Všechny druhy sacharidů nepřijímáme ve stejném poměru. Nejvíce přijímáme škrob, který najdeme v bramborách, rýži, ale i v luštěninách. Fruktózu a glukózu nalezneme v ovoci, medu a v některých druzích zeleniny. Glukózu využívá tělo jako zdroj energie hlavně pro mozek nebo oční sítnici. Z disacharidů je nejvýznamnější sacharóza (cukr řepný) a laktóza. Zdrojem laktózy je mléko a to především mléko mateřské. Oligosacharidy získáváme z luštěnin (Machová, 2015).

2.2 VLÁKNINA

Vláknina se řadí mezi polysacharidy. Není zdrojem energie, ale podporuje peristaltiku střev, napomáhá vstřebávání tuků a působí proti rakovině tlustého střeva. Hlavní zdroj vlákniny je zelenina, ovoce, brambory a obiloviny (Komprda, 2017; Machová, 2015).

Vlákninu lze dělit na dvě skupiny:

- rozpustná
- nerozpustná

Rozpustná vláknina se rozpouští ve vodě a tím vzniká hustý gel. Zabraňuje zácpě, neboť změkčuje stolici. Najdeme ji v ovoci, zelenině, luštěninách. Nerozpustná vláknina zvyšuje hmotnost stolice a přispívá průchodu trávicím ústrojím. Do střev se dostává neporušená, neboť neprojde trávicím procesem v žaludku. Vyskytuje se v cereáliích, ořechách a semenech. (Rákosníková, 2018)

Velké množství vlákniny v potravě může vést k nadýmání a dalším zažívacím problémům jako je neprůchodnost střev. Proto by se měla dodržovat denní dávka vlákniny, která odpovídá 30 g. Vláknina váže vodu a tím vyvolává pocit sytosti dříve, než u jiných živin. Vhodné využití vlákniny je v jídelníčku pro snížení nadváhy nebo diabetu typu 2 (Vollmer, 2010).

2.3 BÍLKOVINY

Bílkoviny nebo také proteiny, jsou pro člověka nepostradatelnou složkou výživy. Nepostradatelné proto, neboť jsou základem k stavbě a obnově tkání. Bílkoviny jsou tvořeny aminokyselinami. Ty se po konzumaci rozkládají a spojují v jiné pořadí a tvoří takový druh bílkoviny, jaký zrovna potřebuje, například svalovou vlákninu. Aminokyseliny se projevují ale také ve funkci chemických procesů v těle. Tvoří v těle hormony, ochranné látky nebo krevní barvivo (Kunová, 2011; Rákosníková, 2018).

Přijímané bílkoviny slouží jako zdroj energie, ale primárně jsou využity k tvorbě, růstu a regeneraci tkání (Rákosníková, 2018).

Z hlediska výživového lze bílkoviny rozdělit následovně (Komprda, 2017):

1. Plnohodnotné – živočišné bílkoviny, obsahují všechny esenciální aminokyseliny
2. Téměř plnohodnotné – živočišná svalovina
3. Neplnohodnotné - rostlinného původu, nedostatek esenciálních aminokyselin

Běžně se bílkoviny dělí na živočišné a rostlinné. Zdroje živočišných bílkovin jsou především v mase, vejcích, rybách a mnoha mléčných výrobcích. Rostlinné bílkoviny získáme z potravin, jakými jsou například obiloviny, luštěniny, sója.

Bílkovina má energetickou hodnotu 17 kJ/g. Minimální dávku bílkovin, kterou by mělo tělo přijímat, činí 0,5 g/kg denně. V případě běžné fyzické zátěže se minimální přívod bílkovin zvyšuje na 0,8 g/kg. Následující rozdělení ukazuje, jaké množství je vhodné pro populaci lišící se věkem nebo životní situací (Komprda, 2017):

1. minimální dávka bílkovin dospělého člověka – 0,5 – 0,6 g/kg tělesné hmotnosti
2. bezpečná dávka – 0,6 – 0,8 g/kg tělesné hmotnosti
3. běžně doporučovaná dávka – 1,0 – 1,2 g/kg tělesné hmotnosti
4. kojenci – 2,0 – 2,2 g/kg tělesné hmotnosti
5. děti – 2,0 g/kg tělesné hmotnosti (pokles s věkem)
6. těhotné a kojící ženy – 1,2 – 1,4 g/kg tělesné hmotnosti

Děti potřebují mnoho bílkovin ke správnému fyziologickému růstu. Tak je to i u těhotných a kojících žen, které živiny předávají dítěti během těhotenství. U dospělého člověka je dávka bílkovin snížena, neboť už neprochází růstovými procesy. Zvýšit příjem bílkovin může v případě růstu svalové hmoty. Nesmíme ale organismus zatěžovat přebytkem bílkovin. To by mělo za následky přetěžování jater a ledvin, kde se vylučují přebytečné látky (Kunová, 2011).

V případě alternativních stylů výživy může dojít k nedostatku bílkovin, pokud mají nesprávně sestavený jídelníček. V současné době je doporučeno přijímat bílkoviny živočišného a rostlinného původu v poměru 1 : 1. (Machová, Kubátová, 2015)

2.4 TUKY

Tuky (lipidy) jsou poslední základní makroživinou ve stravě člověka. Lidské tělo využívá tuky jako stavební materiál, zásobu energie nebo pro rozklad některých vitaminů. Tuky mají schopnost ukládat se do zásob těla. Zásoby tuku v těle slouží jako zdroj energie

v případě jejího nedostatku a delší době pocitu sytosti. Slouží také jako ochrana vnitřních orgánů a chrání před ztrátou tepla z těla (Machová, Kubátová, 2015).

Tuky získáváme z živočišných nebo rostlinných zdrojů. Živočišné tuky nalezneme v červeném masu, másle, rybách a tučných mléčných výrobcích. Mezi rostlinné tuky řadíme rostlinné oleje, ořechy, semena rostlin (Vilikus, 2015).

Tuky jsou tvořeny glyceroly a mastnými kyselinami. Mastné kyseliny se z hlediska výživy dělí na nasycené, mononenasycené a polynenasycené. Tyto kyseliny udávají významnou roli v kvalitě přijatých tuků. Nasycené mastné kyseliny jsou přijímány do našeho těla v nadbytku. Jsou obsaženy především v živočišných tucích. Mononenasycené kyseliny podporují naše zdraví tím, že snižují hladinu cholesterolu v krvi. Najdeme je například v avokádu či ořeších. Polynenasycené mastné kyseliny musí člověk přijímat v potravě, neboť si je neumí vytvářet. Do polynenasycených mastných kyselin patří omega-6 mastné kyseliny a omega-3 mastné kyseliny. Zdroj polynenasycených kyselin typu n-6 jsou rostlinné oleje (kromě olivového), vaječné žloutky nebo vnitřnosti. Omega-3 mastné kyseliny se nacházejí v mořských rybách. V běžně západoevropské stravě je přebytek polynenasycených mastných kyselin. Vysoký poměr těchto mastných kyselin zvyšuje riziko kardiovaskulárních, zánětlivých a nádorových onemocnění. Měli bychom dbát na snížení příjmu omega-6 mastných kyselin v potravinách jako uzeniny nebo vnitřnosti a naopak zvýšit příjem mořských ryb a ořechů, které se nacházejí v omega-3 mastných kyselin (Vilikus, 2015; Komprda, 2017)

V České republice jsou kardiovaskulární onemocnění nejčastějším důvodem úmrtí. Nezdravý životní styl má největší podíl na vzniku srdečních onemocnění. Rizikové faktory, které vyvolávají vznik těchto chorob jsou špatné stravovací návyky, kouření, alkohol a nedostatek pohybu. V rámci prevence kardiovaskulárních chorob je doporučeno nepřesahovat 30 % energetického příjmu v podobě tuků, což je u dospělého člověka cca 65 – 75 g/den. Tuky mají vysokou energetickou hodnotu a to 38 kJ/g. Snadněji napomáhají nadváze a obezitě při jejich nadbytku ve stravě (OECD, 2017; Machová, 2015).

2.5 MINERÁLNÍ LÁTKY

Minerální látky je pro tělo nezbytné přijímat v potravě, neboť v těle máme pouze malé množství. Slouží jako stavební materiál kostí, zubů a dále jsou potřebné k optimálnímu rozvoji a růstu. Dle denního množství jsou děleny na prvky, které potřebujeme více (např. vápník, fosfor, hořčík) a na další, kterých potřebujeme naopak méně (stopové prvky jako

železo, zinek, selen). Pomocí vyvážené a pestré stravy můžeme zajistit dostatek minerálních látek v těle (Machová, 2015).

Důležité je zmínit minerální látky, u kterých je pravděpodobnost nedostatku v těle. Prvním důležitým minerálním prvkem je hořčík. Hořčík se u západní populace neustále snižuje a většina ho přijímá v podobě suplementů. Hořčík se nachází v játrech, svalech a střevech. Podílí se s vápníkem na jejich stavbě a zajišťuje správnou funkci svalové činnosti. V kostní a zubní tkáni najdeme další důležité prvky, vápník a fosfor. Při snížení vápníku v těle a úbytku množství v kostech, vzniká nemoc osteoporóza. Fosfor je zastoupen v mnoha potravinách a není tak běžné, že nastane jeho nedostatek. Z mikroelementů známe železo, kterého je v naší výživě nedostatek. Železo je součástí hemoglobinu a umožňuje cirkulaci kyslíku v organismu. Výskyt zinku je především v kůži, vlasech a játrech. Zajišťuje činnost imunitního systému, podílí se na hojení ran a podporuje správný růst organismu. Selen v těle odbourává lipidy, působí protizánětlivě a pomáhá při srážení krve. Jeho nedostatek má za následek nemoci srdce, záněty kloubů nebo poruchy jater. Nejvíce ho nalezneme v mase, rybách nebo pivních kvasinkách (Komprda, 2017; Jandová a Třískal, 2019).

2.6 VITAMINY

Vitaminy jsou řazeny mezi základní složky živin, nejsou ale určeny jako zdroj energie. Hlavním úkolem vitamínů je řídit proces vstřebávání a výměny látek mezi vnějším a vnitřním prostředím. Lidé by měli vitamíny přijímat stravou, neboť si většinu vitamínů neumí tělo vytvořit samo. Nedostatek vitamínů se nazývá hypovitaminóza. Může také dojít k absolutnímu nedostatku vitamínu, který se nazývá avitaminóza. Hypovitaminóza vzniká vlivem nízkého příjmu zeleniny a ovoce, s kterým se setkává i česká populace. Také výživová doporučení pro obyvatele ČR (Společnost pro výživu, 2012) upozorňují na nedostatek vitamínů a minerálních látek ve stravě. Kladou důraz například na vhodnou přípravu jídel jako je dušení a vaření, aby se zamezilo ztráty vitamínů v potravinách. Naopak nadměrný příjem vitamínů (hypervitaminóza) a minerálních látek může způsobit riziko vzniku rakoviny tlustého střeva a konečníku. Vitamíny přijatými ze stravy se předávkovat nelze. Dochází k tomu pouze při nadměrném požití vitamínových suplementů (WHO, 2003).

Vitaminy se dělí podle rozpustnosti na rozpustné ve vodě (B, C) a rozpustné v tucích (A, D, E, K). Vitamin A je důležitý pro správné fungování zraku, imunitního systému, tvorbu spermií, podporu růstu. Vhodné je konzumovat játra, mléčné výrobky a tučné ryby, což jsou zdroje vitamínu A. Aby se vápník a fosfor správně ukládali do kostí a zubů,

musíme mít dostatek vitamínu D. Nachází se především ve vejcích, mléčných výrobcích, tresčích játrech a obilovinách. Vitamin D výrazně ovlivňuje imunitu člověka, neboť snižuje výskyt infekcí (Calder et al., 2020). Nejvýznamnější antioxidační účinky má vitamín E. Podporuje správnou funkci pohlavních žláz a tvorbu spermií. Posledním vitamínem, který je rozpustný v tucích, je vitamín K. Hraje významnou roli při srážení krve. Hlavní zdroj tohoto vitamínu je v listové zelenině (Komprda, 2017).

Do vitamínů rozpustných ve vodě patří osm vitamínů typu B a vitamín C. Nejznámějším vitamínem je jednoznačně vitamín C. Udržuje dobrý stav pojivových tkání, účinkuje protizánětlivě a podílí se na krvetvorbě. Při jeho nedostatku je organismus náchylnější k infekčním onemocněním a způsobuje nemoc zvanou kurděje. U západní populace je běžný nedostatek tohoto vitamínu. Mohou to dokazovat například výživová doporučení pro obyvatele České republiky, jež dbají na lepší stravovací návyky a zahrnují zvýšený příjem ovoce, především citrusů, ve kterém je podíl vitamínu C (Carr, Maggini, 2017).

Vitamínů skupiny B známe osm: thiamin (B_1), riboflavin (B_2), niacin (B_3), kyselina pantothenová (B_5), vitamin B_6 , folát (B_9) a vitamin B_{12} . Zdroje těchto vitamínů nalezneme jak v rostlinných (celá zrna, ořechy, luštěniny), tak v živočišných potravinách (vejce, vnitřnosti, maso). U vitamínů B je potřeba zdůraznit jejich význam pro funkci mozku. Ovlivňují metabolismus, nervovou soustavu a imunitní systém. Zpočátku nedostatek jednotlivých vitamínů B může provázet pouze pocit vyčerpání, může být ale prvním krokem k závažným chronickým onemocněním jako je obezita (Kennedy, 2016).

3 PITNÝ REŽIM

Pitný režim je vzájemně propojen se stravou a zdravím člověka. Voda má největší poměr ze složek celého těla. Je jím tvořeno až 72 % beztukové hmoty organismu člověka. Je také nezbytná pro správné fungování tělesných funkcí, a proto je zapotřebí jejímu návyku.

V těle má mnoho funkcí, mezi které patří udržování tělesné teploty, vstřebávání a přesun látek z krve do tkání a vylučování odpadních látek. Nedostatek vody může způsobit tělesné poruchy již za 2 – 3 dny, což udává její důležitost pro organismus (Machová, 2015; Vilikus, 2015).

Člověk přijímá vodu v nápojích a stravě. To činí u běžného člověka dohromady přibližně 2,5 – 3 l/den. Také je zapotřebí malé množství vody, cca 300 ml/den, k metabolickým procesům v organismu, jako je přeměna potravy na energii. Obsah vody v těle je ovlivněn nejen věkem, pohlavím a vykonávanou činností, ale také dehydratací. Dehydratace přichází po ztrátě většího množství vody z těla. Díky dehydrataci buněk se ve stáří snižuje poměr vody v těle až na 50 %, proto se musí dbát na pravidelný pitný režim hlavně ve starším věku, aby nedocházelo k zmatenosti a točení hlavy (Komprda, 2017; Rákosníková, 2018).

V organismu člověka dochází denně k výdeji vody z těla. Ten zahrnuje formu močení, které tvoří 1,4 l/den, stolicí 200 ml/den, výparem z povrchu těla a dýcháním 1,5 l/den. Množství výdeje vody se může lišit i v případě změny teploty prostředí. Za teplejšího počasí ztrácí tělo vodu ve větším množství (až o 1 litr). Dbát na dostatečný příjem tekutin je nutné k doplnění těchto běžných ztrát.

Pitný režim zahrnuje nejen vodu, ale také čaje nebo slazené nápoje. Velmi často zařazujeme nevhodné slazené nápoje i přesto, že jsou jednou z příčin zdravotních problémů. Slazené nápoje jsou sice z většiny tvořeny vodou, ale jsou plné cukrů a neslučují se s vhodnými živinami pro organismus. Běžná limonáda o 330 ml je složena z 85 % z vody, z 12 % cukru (9 lžiček cukru) a 3 % tvoří přídatné látky jako barviva a ochucovadla. Slazené limonády mají příliš vysoký podíl cukru a kalorií, což vede k riziku vzniku obezity, hypertenze nebo diabetu typu 2. Problémy mohou nastat i v případě velkého množství slazených nápojů, které obsahují některé kyseliny (citronovou, karbonovou, fosforovou), a ničí tím zubní sklovinu. Za následek to má zubní kazy a zabarvení zubů (Slimáková, 2018; Rákosníková, 2018).

3.1 ALKOHOL

Někteří by do svého pitného režimu řadili kávu a alkohol. Obsahují ale látky, které tělu mnoho tekutin nedají, spíše naopak tělo odvodňují a způsobují dehydrataci. Malé množství alkoholu není zdraví škodlivé, ale lepší je se alkoholu vyvarovat a předcházet tím riziku vzniku jaterních onemocnění, diabetu 2. typu a rakoviny. Při zvýšeném množství škodí, neboť zpomaluje pozornost a reflexní reakce, dochází k neklidu, nepozornosti a hyperaktivitě. Nemá špatný dopad jen na zdraví, ale může zasáhnout i do společenského života. Účinek na tělo závisí především na vypitém množství. Aby nedošlo k zdravotním rizikům, je vhodné nepřesahovat dávku etanolu 16 g/den u ženy a 24 g/den u mužů.

Příkladem bezpečné denní dávky alkoholu je 0,5 l piva, 200 ml vína nebo 50 ml čistého destilátu (Machová, 2015; Rákosníková, 2018).

V České republice je konzumace alkoholu jedním z hlavních rizikových faktorů ovlivňující zdraví. WHO vydala v roce 2018 celosvětový přehled spotřeby alkoholu, kde se Češi umístili na třetím místě. Průměrný Čech vypil v letech 2015 - 2017 14,4 litru čistého alkoholu a patří mezi největší konzumenty piva. S tím jsou spojeny statistiky úmrtí, které ukazují vysoké procento jaterních onemocnění (WHO, 2018).

4 STRAVOVACÍ REŽIM

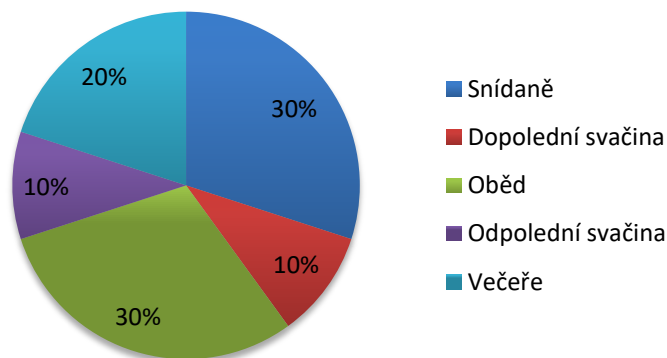
Základní potřebou pro fungování lidského těla je příjem potravy. Potřebujeme udržovat životní funkce těla. Napomůžeme tomu pestrou a vyváženou stravou, proto by už od dětství měli rodiče rozdělovat dětem stravu do 3 – 5 jídel denně a zajišťovat i pitný režim. Zásadní je pravidelnost v jídle, správně zvolené živiny a dostatek tekutin (Gabrovská, Chýlková, 2017).

Doporučená denní dávka energetické příjmu pro dospělou ženu s minimální fyzickou aktivitou (úklid domácnosti, nákup potravin) činí 9000 kJ a 12 000 kJ pro muže.

Energetický výdej je ovlivněn několika faktory. Mezi tyto faktory patří druh vykonávané práce, věk, hmotnost a pohlaví jedince, náročnost fyzické aktivity a délka trvání. Důležité je dodávat tělu všechny důležité živiny v průběhu dne ve správném množství a kvalitě.

Energie se tak v těle mohou rozložit postupně a tělo nepocítí uje pocit hladu a s ním spojenou nestabilní náladu. Vhodné je konzumovat jídla v 2 – 3hodinovém časovém odstupu. Množství přijaté potravy se odvíjí na věku, pohlaví a fyzické aktivitě během dne.

Dle zásad správné výživy by mělo rozdělení stravy během dne vypadat následovně - snídaně 30 % denního příjmu, dopolední svačina 10 %, oběd 30 %, odpolední svačina 10 % a poslední jídlo dne, večeře, 20 % (Klimešová, 2016).



Graf 1 – Rozložení stravy během dne (Klimešová, 2016).

5 VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ

Jak bylo zmíněno v předchozích kapitolách, vysoký příjem živin člověku škodí. Nesprávná výživa přispívá k rizikům závažných onemocnění, tedy hlavně civilizačním nemocem. Civilizačními nemocmi jsou lidé stále více postihováni. Největší podíl na zdravotních problémech má nezdravá strava a s ní spojený vysoký energetický příjem, zvýšená konzumace masných výrobků a živočišných tuků. Nadměrná konzumace tučné stravy se podílí na kardiovaskulárním onemocnění. Tučná jídla, ale nemusí znamenat škodlivost pro tělo. Tuky tělo potřebuje stejně jako ostatní živiny. Je pouze důležité hlídat si doporučené množství tučných potravin vzhledem k dennímu režimu. K zdravému organismu jednoduše dospějeme kvalitní a vyváženou stravou. Základem je konzumace základních potravin a omezit ty průmyslově zpracované.

Abychom věděli, jak své zdraví udržovat, pomáhají nám výživová doporučení, která pro Českou republiku vypracovala Společnost pro výživu (2012) a řídí se parametry stanovenými Světovou zdravotní organizací. Výživová doporučení uvedená v další kapitole jsou určena pro dospělé populaci, u které se objevují první známky zdravotních potíží.

Zde uvedu nutriční doporučení, která jsou předkládána jako první krok ke snížení zdravotních problémů související s nezdravou stravou (Společnost pro výživu, 2012):

- dodržovat správně nastavený příjem energie
- omezit příjem tuku a cukru
- snížit spotřebu kuchyňské soli
- zvýšit příjem zeleniny a ovoce
- navýšit konzumaci ryb a rybích výrobků
- dbát na dostatečný příjem vitamínů a minerálních látek ve stravě

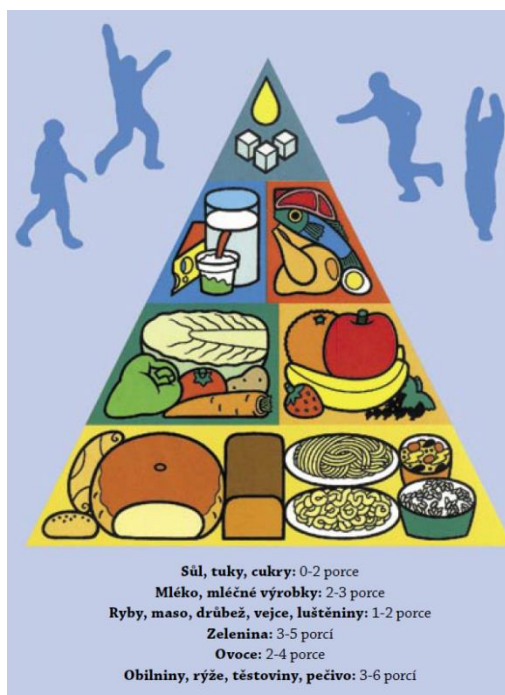
Česká republika sice nepatří mezi země s kritickým zdravotním stavem obyvatelstva, nicméně zde stále přetrvává nízká úroveň zdraví. Úmrtnost se v České republice snižuje, oproti tomu je větší výskyt chronických nemocí. Aktuálním dokumentem, který v České republice zajišťuje rozvoj péče o zdraví, je Strategický rámec Zdraví 2030, který navazuje na předchozí Zdraví 2020. Soustředí se na dlouhodobou ochranu a podporu zdraví a prevenci nemocí. Do toho bezprostředně patří oblast stravy, která je zmiňovaná v dílčích cílech.

Prostřednictvím několika specifických cílů si vláda České republiky stanovila hlavní cíl, jehož chtějí dosáhnout v oblasti zlepšení zdraví, který zní „Zdraví všech skupin obyvatel se zlepšuje“. Každý občan by si měl uvědomit, že je nedílnou součástí tohoto programu a úspěšného rozvoje zdraví (MZCR, 2020)

5.1 POTRAVINOVÉ PYRAMIDY A ZDRAVÝ TALÍŘ

K lepší orientaci mezi výživovými doporučeními byly vytvořeny potravinové pyramidy. První výživová pyramida vznikla ve Švédsku v roce 1974. Ministerstvo zdravotnictví České republiky doporučuje pyramidu z roku 2005, která vychází z té švédské. Česká potravinová pyramida se skládá z čtyř pater a je rozdělena na šest skupin potravin.

V pyramidě jsou také uvedeny velikosti porcí z dané skupiny potravin. Jednotlivá patra se liší velikostí, které udávají doporučené denní množství. Doporučené množství potravin je vhodné upravit na základě pohybové aktivity jedince a jeho zdravotního stavu (Hlavatá, 2018).



Obrázek 2 – Potravinová pyramida MZ ČR (2005)

U obrázku potravinové pyramidy jsou siluety lidí, označující zařazení fyzické aktivity do denního režimu. Doporučuje pravidelnou pohybovou aktivitu, například 30 minut rychlé chůze denně.

První patro se skládá z přílohových potravin, jako jsou obiloviny, rýže, těstoviny, pečivo. Tyto potraviny by měly tvořit největší část našeho energetického příjmu během dne.

Ovoce a zelenina tvoří druhé patro. Doporučené množství je 400 g/den. Ovoce a zeleninu potřebujeme přijímat denně, neboť jsou zdrojem vitamínů a minerálních látek. Vhodné je zařazovat čerstvé a místní druhy ovoce i zeleniny.

Třetí patro tvoří potraviny bohaté na bílkoviny. Mléčné výrobky, ryby a maso potřebujeme pro růst svalů a správný vývoj člověka. Uvedeny jsou i bílkoviny rostlinného původu.

Doporučené množství dle pyramidy jsou 1 – 3 porce za den.

Poslední patro je přiřazeno tukům, soli a cukrům. Potraviny z tohoto patra by se měly používat co nejméně, maximálně 2 porce denně.

Na pyramidě lze najít několik nedostatků. Není zde zmínka o nápojích (s výjimkou mléka), které jsou v oblasti stravování také velmi důležitou složkou. Je uvedeno málo informací o tucích – jejich dělení a vhodné zařazení jídelníčku. Chybí zařazení ořechů a semen.

Existuje mnoho dalších výživových pyramid nebo „schodů“, podle kterých se daná země řídí. Všechny mají společný cíl - napomáhat zdravému životnímu stylu u jedinců.

Aktualizovanou formu neoficiální výživové pyramidy pro obyvatelstvo České republiky vytvořilo Fórum zdravé výživy v roce 2013. Oproti pyramidě z roku 2005 od Ministerstva zdravotnictví České republiky nezapomíná na pitný režim, zobrazuje více variant potravin a jednoduchým znázorněním ukazuje vhodné a nevhodné potraviny.

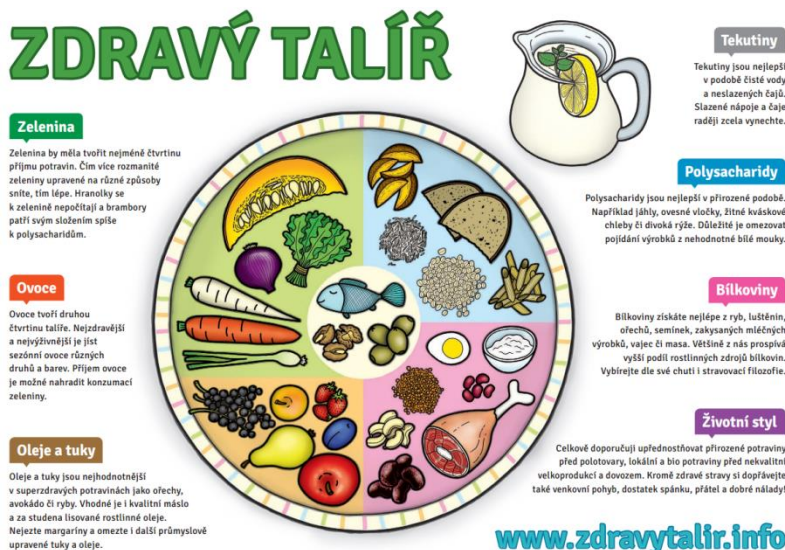


Obrázek 3 – Česká potravinová pyramida Fóra zdravé výživy (FZV, 2013)

Novější verzi neoficiálních výživových doporučení v České republice se stal Zdravý talíř. Talíř ukazuje skladbu jednotlivých druhů potravin v porci. Dbá na zařazení vysokého podílu zeleniny, která je doplněna ovocem. To ale nepřevyšuje čtvrtinu talíře. Z příjmu bílkovin nabízí možnost mezi živočišnou nebo rostlinnou potravinou. Sacharidy na talíři

netvoří většinu naší porce a dbá se na jejich kvalitu, ale i možné omezení ve stravě.

Uvedené jsou tekutiny, které je vhodné zařadit do pitného režimu. Upřednostňuje čistou vodu a neslazený čaj.



Obrázek 4 – Zdravý talíř (Slimáková, 2018).

Výživová doporučení se ale shodují na nejdůležitějších prioritách, které by měl jedinec dodržovat k udržení či podpoře svého zdraví. Strava má být pestrá a rozmanitá. Měli bychom konzumovat všechny přirozené (nezpracované) potraviny s ohledem na jeho množství. Pestrost přináší potřebné minerální látky a vitaminy v potravinách. Strava by měla být pravidelná, abychom předcházeli snížení cukru v krvi, pocitu hladu a následnému přejídání, které vede k ukládání nadbytku energie do tukových zásob. Dbát na pitný režim a vypít minimálně 1,5 l tekutin denně, nejlépe čisté vody. Příjem energetické dávky by měl být v rovnováze s energetickým výdejem. Energetickému výdeji napomůžeme pohybovou aktivitou. Ta má pozitivní účinky nejen na fyzickou stránku a psychiku, ale především na správné funkce organismu (Pitřha, Poledne, 2009).

6 POHYBOVÁ AKTIVITA

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje pohybovou aktivitu jako „jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdaj energie nad klidovou úroveň“. Touto definicí jsou označeny všechny pohyby včetně aktivity ve volném čase, aktivitu spojenou s dopravou a zaměstnáním nebo aktivity související s domácími pracemi. Jakýkoli pohyb je klíčový k optimálnímu fungování organismu. Podílí se na zdraví jedince a prospívá bio-psycho-sociální stránce, a tedy i předcházení nemocem, udržování si optimální tělesné váhy a zlepšování kvality života. Stejně jako je důležitá pravidelná strava, měli bychom dbát na pravidelný pohyb během dne. Naše tělo je uzpůsobeno k pravidelné pohybové činnosti, aby udržovalo tělesné zdraví, předcházelo nemocem a zlepšovalo fyzickou výkonnost. Pohybová aktivita má pozitivní přínosy, a to například:

- snížení rizika chronických onemocnění
- zlepšení zažívání a funkce střev
- zvyšování tělesné výkonnosti pro každodenní činnosti
- udržování optimální tělesné hmotnosti
- snižování nízké úrovně stresu
- zlepšení sociálních vztahů a kvality života

(Evropská komise, 2008).

Sedavý způsob života bývá hlavní příčinou hypokineze (nedostatku pohybu) u současné populace. Hypokineze má vliv na výskyt obezity, kardiovaskulárních chorob, diabetes typu 2, stresu a dalších chronických onemocnění. Pravidelný pohyb by měl být součástí denního režimu od nízkého věku dítěte, aby se naučilo do budoucna návyky spojené s fyzickou aktivitou. Trávení volného času v přírodě a na hřištích bylo nahrazeno současnými volnočasovými aktivitami, jakými jsou posezení u TV nebo počítače. Údaje z roku 2016 (WHO) ukazují, že 81 % dospívajících ve věku 11-17 let měli nedostatek fyzické aktivity. Jejich pohybový režim je omezen v první polovině dne sezením v lavicích a následná druhá část dne bývá vyplněna fyzickou nečinností vlivem moderních technologií. Důsledkem vynálezů byl nahrazen také přirozený pohyb například i při domácích pracích (robotické vysavače) nebo přepravě do zaměstnání, školy (automobily) (Kubátová, 2015; WHO, 2018). Negativní vliv sedavého života ukazuje studie z roku 2013 (Chau et al.), která uvádí, že delší denní doba sezení (< 7h/den) souvisí s rizikem úmrtnosti. Aktuální problematice nízké fyzické aktivity u mladých lidí se zabývá například španělský projekt PACOyPACA. Jeho hlavním úkolem je nalézt primární faktory, které

ovlivňují aktivní dopravu do škol (PAFS, 2021). Naopak každá přidaná fyzická aktivita nebezpečí zmírňuje. Především v dětství je důležité pohybovou aktivitu implementovat do denního režimu dítěte.

7 VYBRANÉ ALTERNATIVNÍ SMĚRY STRAVOVÁNÍ

Dostupnost potravin v supermarketech, rozdělení regálů se zdravými potravinami, velká nabídka alternativních potravin. To je minimum důvodů, proč se lidé začali více zajímat o alternativní směry ve výživě a zařadili je do své diety. Mnoho alternativních diet prosperuje velkým množstvím zeleniny a ovoce, kvalitními nezpracovanými potravinami a podporují tím zdravé a pestré stravování. Většina, kdo se o alternativní styly výživy zajímá, dbá na své zdraví a celkově zdravý životní styl. Vybrané alternativní směry, pokud nejsou dodržována striktně, mohou poskytovat mnoho vitamínů, antioxidantních potravin a vlákniny, kterých je v jídelníčku u běžné populace nedostatek. Obecně jsou tyto vybrané směry stravování dodržovány k zlepšení zdravotního stavu (Slimáková, 2018).

7.1 BEZLEPKOVÁ STRAVA

Typ tohoto stravování vylučuje potraviny obsahující lepek. Lepek je bílkovina, která se vyskytuje v obilninách, jako je pšenice, žito a ječmen. Bezlepkovou dietu dodržují především jedinci, kteří se musí vyvarovat lepku z důvodu možného poškození střev. Zájem o alternativní diety v posledních letech stoupl a bezlepková dieta má zastoupení i u lidí, kteří netrpí celiakií či intolerancí na lepek (Staudacher, Gibson, 2015). I přes to, že je bezlepková dieta určena především pro jedince, kteří jsou diagnostikováni s celiakií, lidé ji využívají k zlepšení zdravotního stavu, snížení tělesné hmotnosti nebo předcházení nemocem.

Bezlepková dieta je často využívána jinak zdravými jedinci, kteří netrpí celiakií, ale vyskytují se u nich problémy v trávicí soustavě. Při snížení lepku ve stravě, došlo k menšímu výskytu nadýmání, bolesti hlavy a dalších gastrointestinálních potíží. Bezlepková strava nemusí mít ale vždy pozitivní účinky v organismu člověka. Mnoho bezlepkových potravin nemá dostatek živin a dochází k jejich nedostatku u jedinců, kteří se touto dietou stravují (Niland, Cash, 2018). Americká studie z roku 2019 (Lee et al.) zkoumala ceny bezlepkových potravin ve srovnání s běžnými potravinami obsahující lepek a došla k závěru, že většina bezlepkových potravin je dražší, někdy až o polovinu, než potraviny s lepkem.

7.2 KETODIETA

Ketodieta obsahuje vysoký podíl lipidů oproti nízkému příjmu sacharidů v přijatém množství energie ze stravy. U běžné západní stravy má tělo největší podíl energie ze sacharidů. V ketózní dietě dochází k nedostatku cukru, vlivem omezení sacharidů na

minimum, a vznikají ketony, které nahrazují glukózu. V takovém případě je tělo vyčerpané o zásoby cukru, v krvi klesá hladina inzulínu a tělo se dostává do procesu ketózy. Ketony se postupně uvolňují do krve a začínají se využívat jako primární zdroj energie. Během ketózy se snižuje proces ukládání tuku, a proto je v současnosti často využívána především k redukci hmotnosti. Aby došlo ke kontrolovanému snížení hmotnosti a udržení těla v ketóze, musí jedinec dodržovat stravu minimálně 2 – 3 týdny (Masood, Annamaraju, Uppaluri, 2020).

Zájem o diety s nízkým množstvím sacharidů roste také u diabetiků. Ketogenní strava má pozitivní vliv na snížení glukózy v krvi, jak již bylo zmíněno v předchozím odstavci. U diabetiků, kteří dodržovali ketogenní stravu pod lékařským dohledem, došlo po 16 týdnech ke snížení glykemie nalačno, u některých jedinců došlo k úplnému vysazení léků na cukrovku. Zlepšení kontroly glukózy bylo ovlivněno především nižším příjmem glukózy a tím lepší citlivostí na inzulín (Yancy et al., 2005).

Při ketonové dietě by se mělo přijímat 55 % - 60 % tuků, 30 % - 35 % bílkovin a zbytek je zastoupen sacharidy. Většinou se hodnota sacharidů pohybuje okolo 30 g - 50 g denního množství. Výhodou této diety může být dostatečný příjem bílkovin. Pokud je poměr živin správně nastaven, nedochází k úbytku svalové hmoty, což je pro sportující populaci důležité (Westman, 2007). Ketogenní strava je bohatá na tučné potraviny jako maso, mléčné výrobky, ořechy, rostlinné oleje nebo i masné ryby.

7.3 PŘERUŠOVANÝ PŮST

Přerušovaný půst má několik podob, ale všechny se řídí časovým rozmezením, kdy konzumují a kdy dodržují půst. Během doby, kdy není půst, je vhodné konzumovat vyváženou stravu a vyvarovat se vysoko kalorickým jídlům. Strava se může dělit 5 : 2, kdy je 5 dnů v týdnu strava bez omezení, a zbylé 2 dny jsou sníženy na energetické minimum. Střídavý půst je další metoda, kdy se dny běžné stravy a půstu střídají. Poslední metoda je časově omezena na konzumaci jídla za 24 hodin, obvykle 8 : 16. Při půstu tělo vyčerpá zásoby cukru jako zdroj energie a začíná brát energii ze zásob tuků. Při pravidelném dodržování přerušovaného půstu dochází ke snížení tělesné hmotnosti, snížení cholesterolu a zlepšení citlivosti na inzulín (Patterson, Sears, 2017). Tato metoda stravování napomůže cestě k zdravému organismu, stejně jako předešlé. Je pouze individuální, jakou metodu člověk upřednostní a zda zvládne půst spojený s hladověním.

7.4 VEGETARIÁNSKÁ STRAVA

V České republice se k vegetariánství hlásí 1 – 2 % obyvatel dle údajů České společnosti pro výživu a vegetariánství (2003). Základem vegetariánství je konzumování pouze rostlinné stravy jako obiloviny, zelenina, ovoce, luštěniny, ořechy a semena, rostlinné oleje. Některé typy vegetariánství povolují také konzumaci masa, mléčných výrobků a vajec. Dle způsobů stravování můžeme vegetariánství rozdělit na několik druhů:

- semi-vegetariáni – konzumují ryby, drůbež, vejce, mléčné výrobky, med
- lakto-ovo-vegetariáni – nekonzumují maso ani ryby
- lakto-vegetariáni – nepovoluje maso, ryby, vejce
- ovo-vegetariáni – mohou konzumovat vejce, ale žádné maso, ryby, ani mléčné výrobky
- vegané – nepovoluje žádné živočišné potraviny
- raw strava, vitáriáni – nepovolují konzumaci potravin živočišného původu, zakazují konzumaci tepelně zpracovaných potravin

Některé přísnější formy vegetariánství dbají i na omezení výrobků ze zvířat jako je oblečení nebo dekorace (Grosshauser, 2014).

Ze zdravotního hlediska má vegetariánská strava několik pozitivních vlivů na zdraví. Studie ukazují, že vegetariánská strava snižuje BMI a má příznivý vliv na prevenci diabetu typu 2 a zlepšení hodnot LDL cholesterolu (McEvoy, Temple, Woodside, 2012). Vzhledem k tomu, že vegetariáni konzumují většinou rostlinnou stravu, může dojít k nedostatku vitamínu B₁₂, který se vyskytuje v živočišných zdrojích, například ve vejcích nebo mléčných výrobcích (Key, Appleby, Rosell, 2006). Vegetariánství a zde uvedené alternativní směry stravování mohou být zdraví prospěšné, je ale důležité mít na vědomí výživová doporučení, která napomáhají předcházet chronickým onemocněním. Kontrastem k vegetariánskému stylu výživy může být dieta, u které se lidé stravují především bílkovinnými potravinami, nazývána carnivore dieta. Tento extrémní výživový styl je založen na konzumaci živočišných tuků, mléčných produktů, nejvíce ale na masu (O'Hearn, 2020).

8 PRAKTICKÁ ČÁST

8.1 CÍL, ÚKOLY, HYPOTÉZY

8.1.1 CÍL

Cílem bakalářské práce je zmapování stravovacích návyků studentů Fakulty pedagogické Západočeské univerzity v Plzni.

8.1.2 ÚKOLY

Na základě již zmíněného cíle jsem si stanovila následující úkoly:

- Sestavit nestandardizovaný dotazník a následně provést dotazníkové šetření stravovacích návyků.
- Prostřednictvím poznatků ze zkoumané problematiky analyzovat stravovací návyky studentů FPE ZČU.
- Představit získaná data z dotazníkového šetření.

8.1.3 HYPOTÉZY

H1: Předpokládáme, že se v menze stravuje větší podíl studentů bydlících na koleji než bydlících u rodičů.

H2: Předpokládáme, že více než polovina studentů přijímá alespoň 3 porce jídel denně.

9 METODIKA PRÁCE

9.1 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO SOUBORU

Výzkum byl realizován pouze na studentech Fakulty pedagogické Západočeské univerzity v Plzni. Zúčastnilo se 243 respondentů ve věkovém rozmezí 19 – 48 let, z toho 179 žen a 64 mužů. Odpovědi byly sbírány od studentů FPE ZČU, kteří studují na odlišných katedrách a odděleních na Fakultě pedagogické ZČU.

9.2 VÝZKUMNÁ METODA

K dosažení co největšího počtu odpovědí byla zvolena metoda dotazníkového šetření. Byl vytvořen nestandardizovaný dotazník, který slouží k účelům sběru dat pro předloženou bakalářskou práci. Kvůli pandemii byl dotazník distribuován pouze elektronickou formou. Nestandardizovaný dotazník je založen na kvantitativní metodě sběru dat. Byl tvořen jak z uzavřených a polo uzavřených otázek, tak i otevřených otázek. Dohromady dotazník tvoří 28 otázek, na které odpověděl každý respondent. Otázky byly směřovány zejména na oblast stravy. Dále se otázky zabývají tématem zdraví, pohybové aktivity a pitného režimu. Některé otázky jsou vybrané k získání odpovědí na předem stanovené hypotézy.

9.3 ZPRACOVÁNÍ DAT

Výzkum probíhal od 27. 1. 2021 do 27. 3. 2021. Získaná data od studentů Fakulty pedagogické ZČU byla následně zpracována a vyhodnocena pomocí programu Microsoft Excel. Veškerá data z dotazníků byla vyjádřena v grafech.

9.4 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Zpracováno bylo celkem 243 dotazníků od studentů Fakulty pedagogické Západočeské univerzity v Plzni. Dotazníkového šetření se zúčastnili studenti ze všech kateder a oddělení z Fakulty pedagogické ZČU v Plzni. Z dotazníkového šetření musel být vyřazen pouze jeden dotazník, který neměl vyplněné všechny údaje.

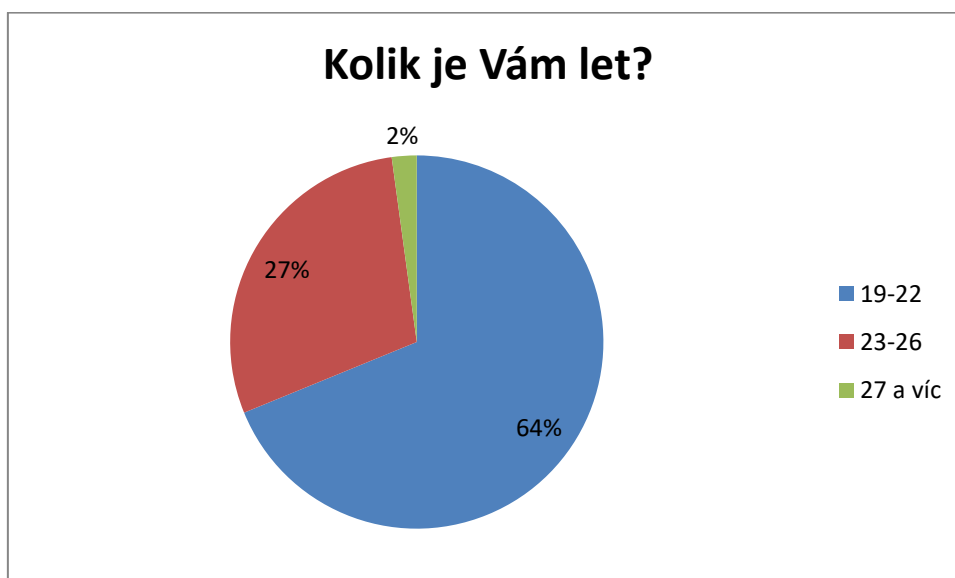
9.4.1 ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA SOUBORU

Ve výzkumu byla převaha ženského pohlaví. Výzkumného šetření se celkově zúčastnilo 179 žen a 64 mužů, tedy 74 % žen a 26 % mužů.



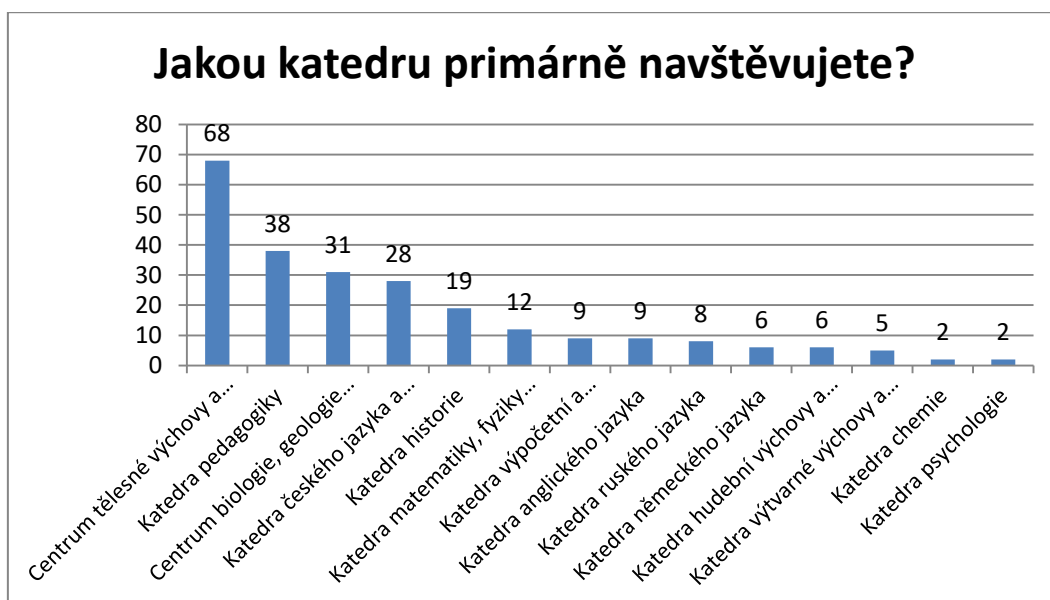
Graf 2 – Otázka č. 1

Otázka č. 2 byla směřována na věkové rozmezí respondentů. Nejvíce zastoupenou věkovou skupinou byli studenti ve věku 19 – 22 let a to z 64 %. Věková kategorie 23 - 26 let tvořila 27 % ze všech respondentů. Pouze 2 % tvořily osoby starší 27 let. Na dotazníku se nejvíce podíleli studenti bakalářského studia.



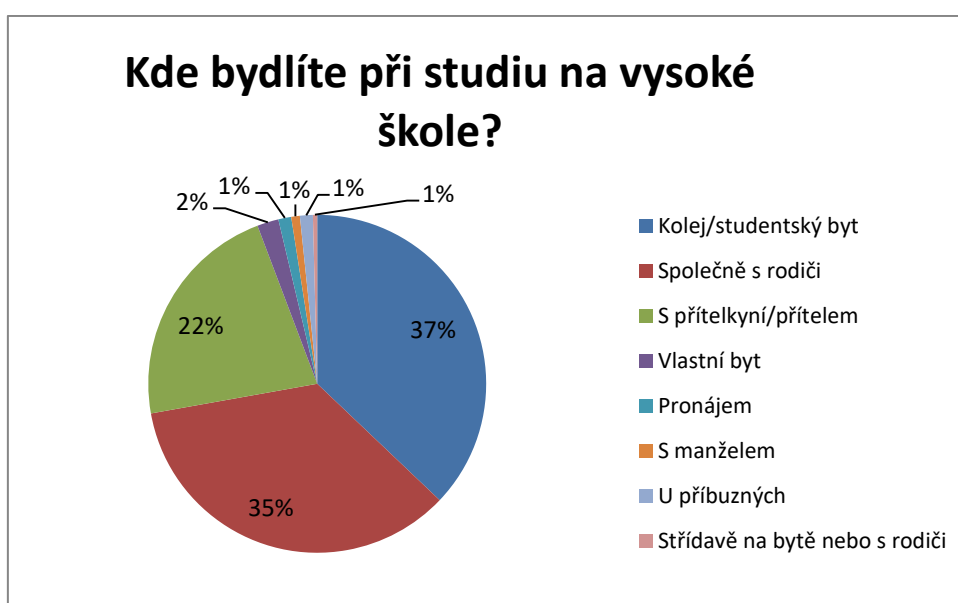
Graf 3 – Otázka č. 2

Dotazník byl určen pro všechny studenty Fakulty pedagogické ZČU v Plzni. V dotazníku bylo nejvíce respondentů z Centra tělesné výchovy a sportu, přesněji 28 %. Dostatek respondentů bylo z Katedry pedagogiky a Centra biologie, geologie a envigiky. Viditelné zastoupení měla také Katedra českého jazyka a literatury a Katedra historie. Na dotazníkovém šetření se podíleli vždy alespoň dva studenti z každé katedry i oddělení.



Graf 4 – Otázka č. 3

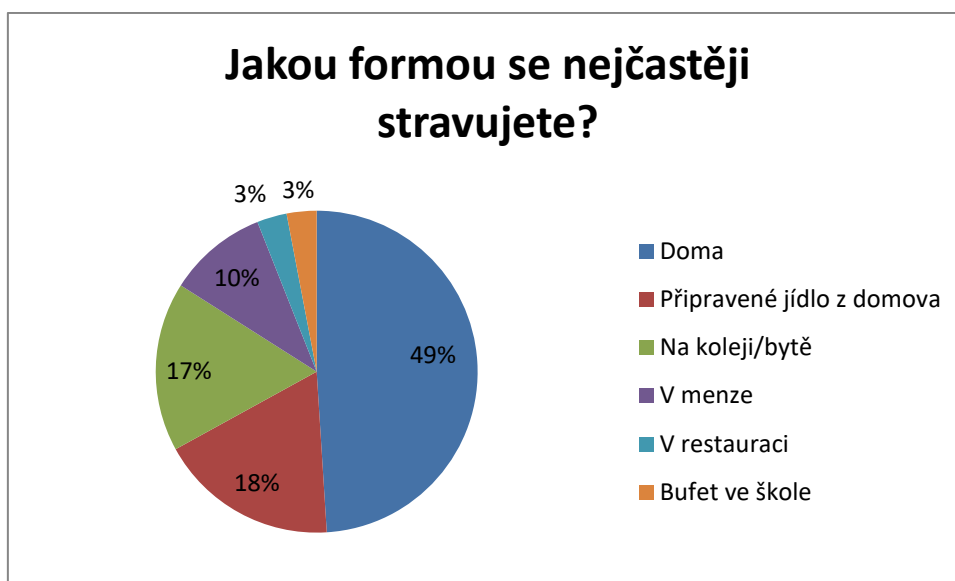
Nejvíce je zastoupeno bydlení na koleji a studentském bytě. O pár méně studentů bydlí s rodiči, a to z 35 %. S přítelem nebo přítelkyní žije 22 % respondentů, nejvíce ve věku 23 let. Dále studenti bydlí ve vlastním bytě (2 %), pronájmu (1 %) a u příbuzných (1 %). Dva respondenti uvedli, že bydlí s manželem.



Graf 5 – Otázka č. 4

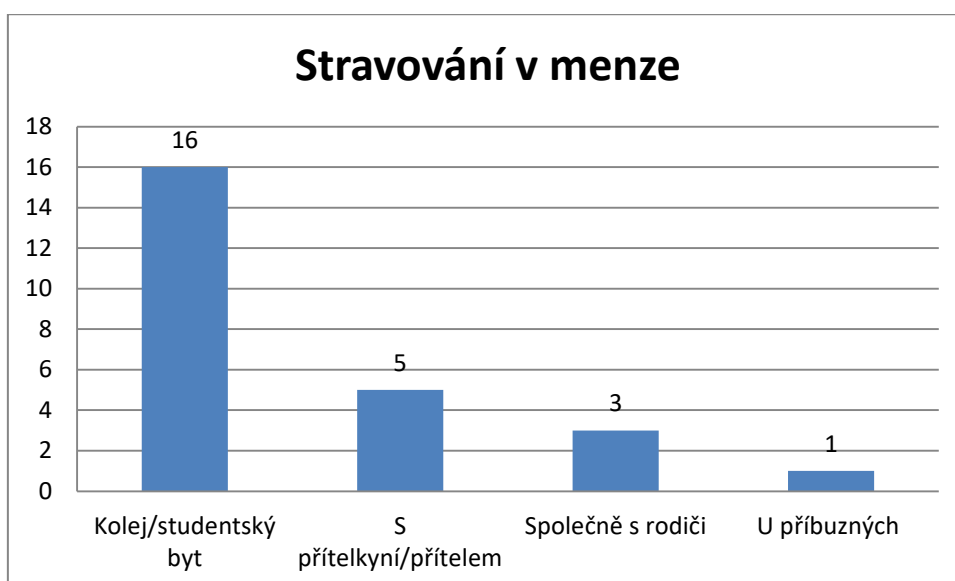
9.4.2 STRAVOVACÍ NÁVYKY

Další otázka se týkala formy stravování. Skoro polovina dotazovaných se stravuje domácí formou (49 %), což považují za pozitivní, neboť si studenti mohou hlídat kvalitu přijaté stravy. 18 % respondentů se stravuje z připraveného jídla z domova a pouze o dva respondenty méně se studenti stravují na koleji/bytě (17 %). Jen 10 % studentů odpovědělo, že hlavní forma jejich stravování bývá v menze. 3 % studentů využívá jako svou nejčastější formu stravování z restauračních zařízení, a stejný počet využívá školní bufet.



Graf 6 – Otázka č. 5

Z celkového počtu respondentů využívá menzu jen 10 % jako jejich hlavní formu stravování. Nejvíce je využívána studenty bydlících na koleji/studentském bytě.



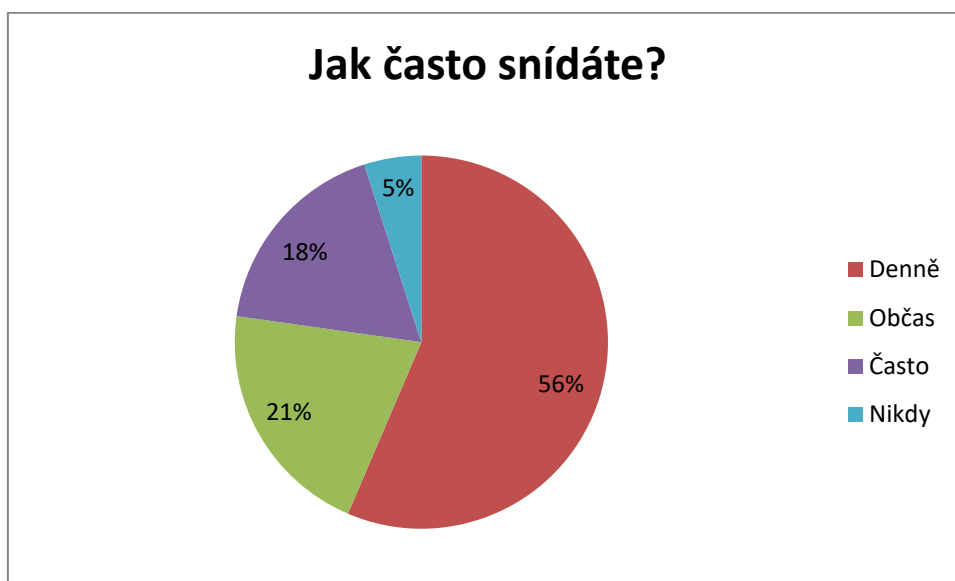
Graf 7 – Stravování v menze dle místa bydlení

Otázka zaměřena na četnost stravování ukázala, že z 243 odpovědí se 33 % studentů stravuje 4 krát denně. O trochu méně respondentů (31 %) jedí 3 krát denně. 28 % odpovědělo, že se stravuje 5 krát denně. Pouze 8 % respondentů se stravuje 2 krát a méně denně. Z výsledků vyplývá, že studenti dodržují stravovací režim během dne a dbají na rozdělení jídel v průběhu dne.



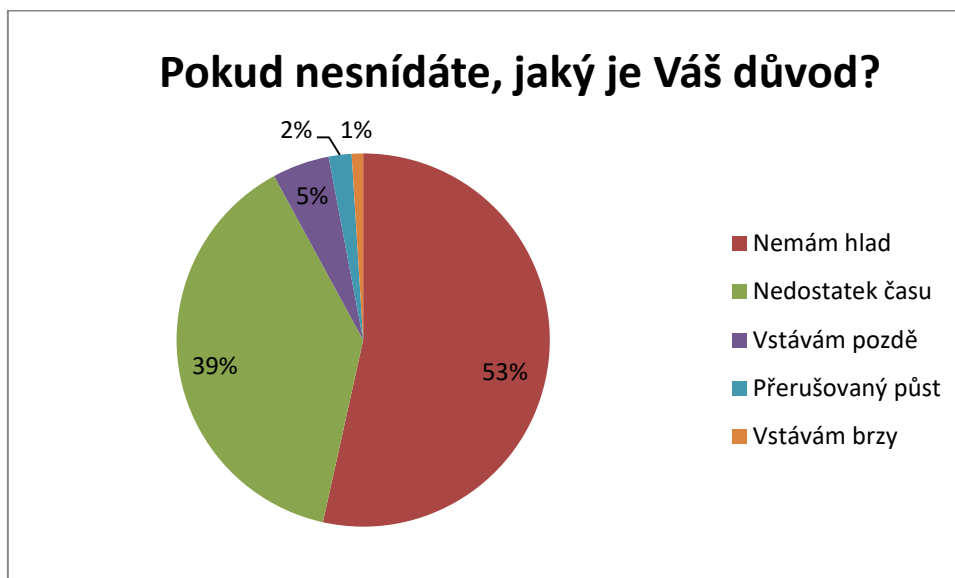
Graf 8 – Otázka č. 6

Otázky 7 – 12 byly směřovány na stravování během dne, především na nejdůležitější pokrmy celého dne. Z grafu 8. vyplývá, že více jak polovina dotazovaných, což je 56 %, snídá každý den. 21% snídá pouze občas a 18 % často. Jen 5% nesnídá nikdy.



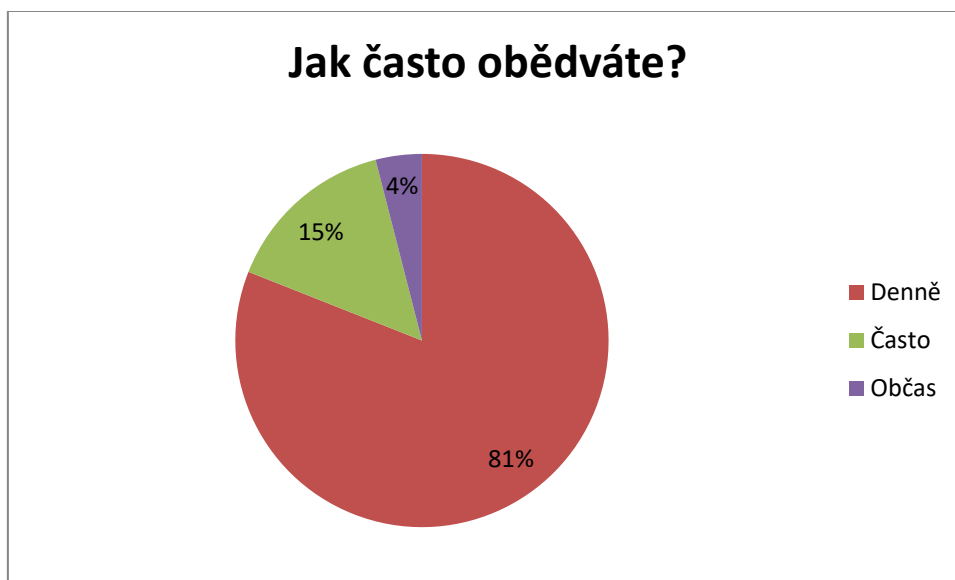
Graf 9 – Otázka č. 7

Důvody, proč dotazovaní studenti vynechávají snídani, jsou vyznačeny v grafu 9 53 % odpovídajících nesnídá, neboť nemá hlad, 39 % nemá čas na snídani. Zbylá procenta ukazují, že jedinci nesnídají z důvodu pozdního vstávání, dodržování alternativního výživového stylu a brzkého vstávání.



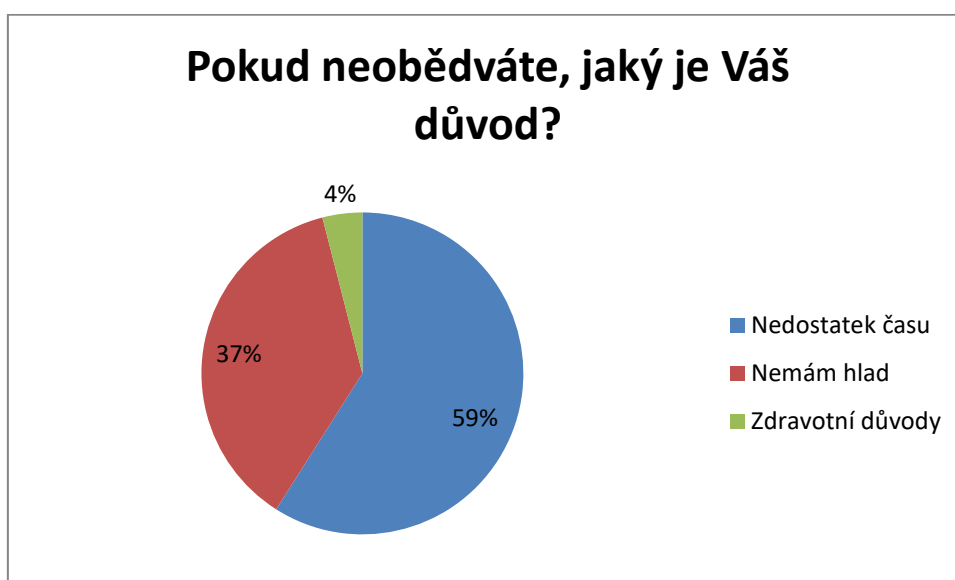
Graf 10 – Otázka č. 8

Z výsledku dotazníkového šetření je patrné, že většina studentů, tj. 81 % má oběd každý den. 15 % uvedlo, že obědvá často a zbylé 4 % má oběd občas. Graf ukazuje z většiny respondentů pravidelnost v konzumaci obědů, 46 jedinců oběd vynechá z důvodu, které jsou uvedeny v grafu 10.



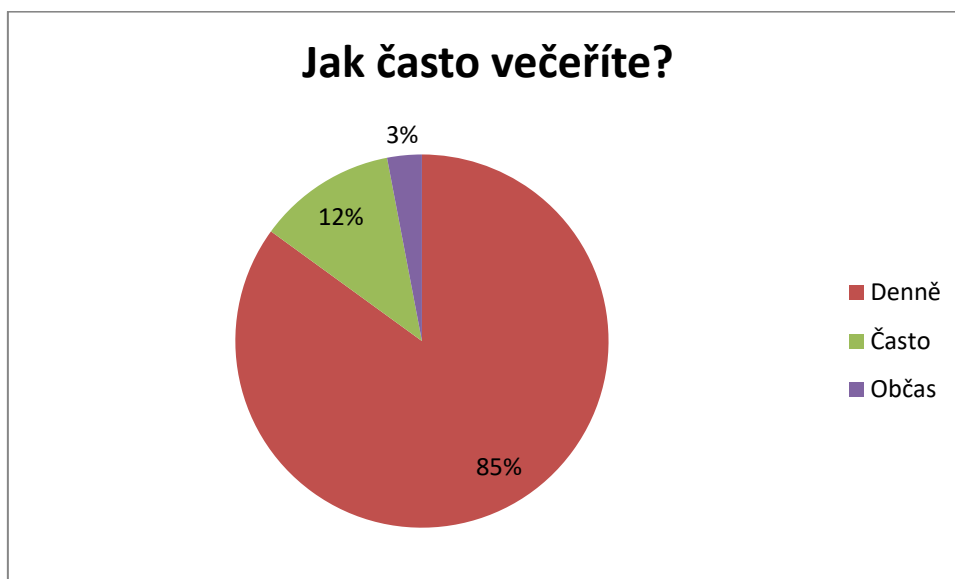
Graf 11 – Otázka č. 9

Z vyhodnocených výsledků, proč studenti neobědvají, plyne, že 59 % nemá čas na konzumaci obědu. Nedostatek času může způsobovat školní rozvrh či jiné školní a mimoškolní povinnosti. Studenti dále uváděli, že vynechají oběd, neboť nemají hlad, a to z 37%. Pouze dva respondenti vynechají oběd ze zdravotních důvodů.



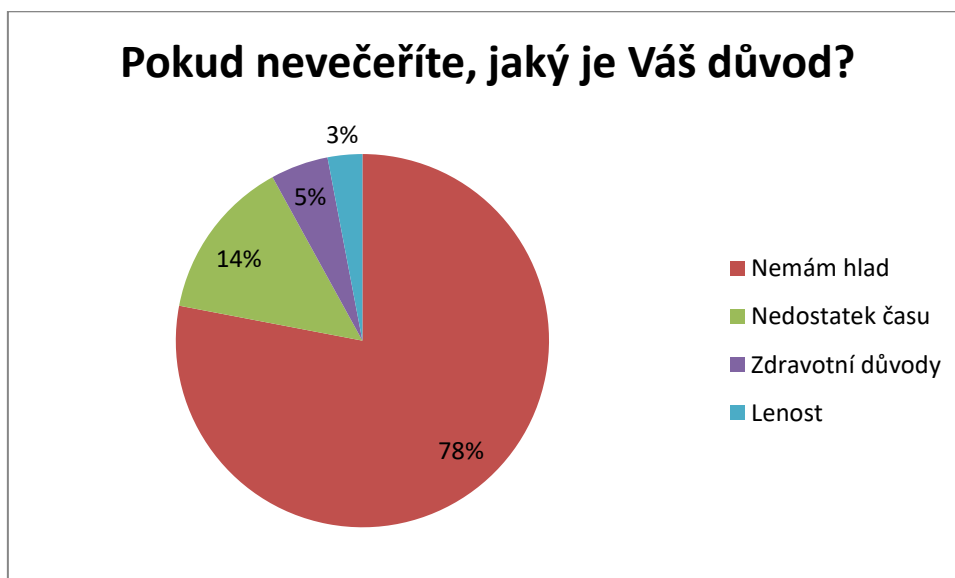
Graf 12 – Otázka č. 10

Otázka č. 11, která se zaměřila na četnost konzumace večeře, ukázala, že 85 % respondentů večeří denně, 12 % často a 3 % občas.



Graf 13 – Otázka č. 11

78 % studentů, kteří nevečeří, nemá večer hlad, a to je nejvíce zmiňovaný důvod vynechání večeře. 14 % uvedlo, že nemá čas na konzumaci večeře. Pokud jedinci někdy vynechají večeři, je to také z 5 % ze zdravotních důvodů a pouze jeden respondent uvedl lenost jako důvod vynechání večeře.



Graf 14 – Otázka č. 12

9.4.3 PITNÝ REŽIM

V této části otázek směřuji na návyky spojené s pitným režimem. Vyhodnocení pitného režimu u studentů ukazuje graf 14. Z něj vyplývá, že více jak polovina vypije denně 1 – 2 litry tekutin, což splňuje doporučené minimální denní množství tekutin u dospělých lidí (SZÚ, 2005). Výsledky mohou být ale zkresleny, neboť jsou do analýzy zahrnuty mimo čistou vodu také čaje, limonády, káva apod. Jak často pijí studenti slazené nápoje je ukázáno v grafu 15.



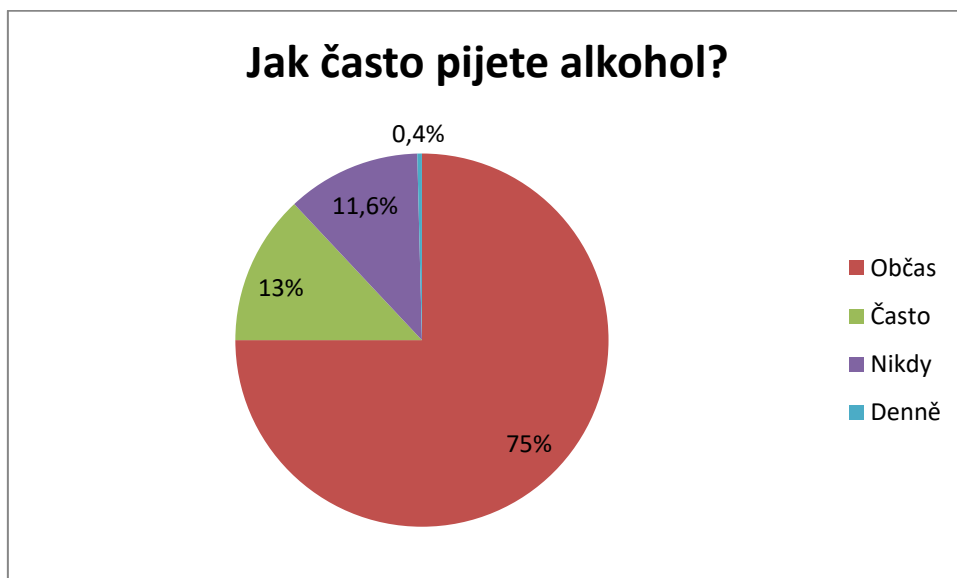
Graf 15 – Otázka č. 13

Slazené nápoje obsahují příliš mnoho cukru, postrádají potřebné živiny, vitamíny, minerály a mělo by se jejich konzumaci omezit. Více než polovina (54 %) dotazovaných studentů uvedla, že slazené nápoje volí pouze občas. 19 % respondentů si slazený nápoj dopřeje často. Každý den zařadí 13 % tázaných slazený nápoj do svého příjmu tekutin a naopak 14 % ji vynechá úplně.



Graf 16 – Otázka č. 14

Výsledky konzumace alkoholu u tázaných studentů ukazují, že 75 % pije alkohol občas. 13 % konzumuje alkohol často a pouze jeden respondent (0,4 %) denně. 11,6 %, tj. 28 tázaných, nepije alkohol vůbec.



Graf 17 – Otázka č. 15

9.4.4 SLOŽKY STRAVY

Z celkových 243 respondentů se o složení své stravy zajímá 65 %. Zbylá část, tj. 35 % si složení jídelníčku nehlídá a nevěnuje mu pozornost. Tyto hodnoty ukazují, že se více než polovina tázaných zajímá o složení své stravy a z toho plynou pozitivní výsledky výzkumu u dotazovaných vysokoškoláků.



Graf 18 – Otázka č. 16

Z dotazníkového šetření vychází, že 44 % respondentů zařazuje zeleninu do svého jídelníčku často a o trochu méně respondentů, 41 %, ji konzumuje denně. Občas ji zařazuje 15 % respondentů. Žádný respondent neuvedl, že by zeleninu ze svého jídelníčku vyřadil.



Graf 19 – Otázka č. 17

Z výsledků v grafu 19 lze vyhodnotit, že studenti konzumují ovoce o něco méně než zeleninu. Denně ovoce zařazuje jen 29 % tázaných a 27 % ji konzumuje jen občas. 43 % studentů řadí do jídelníčku ovoce často. Jen dva respondenti uvedli, že ovoce do svého jídelníčku nezařazují.



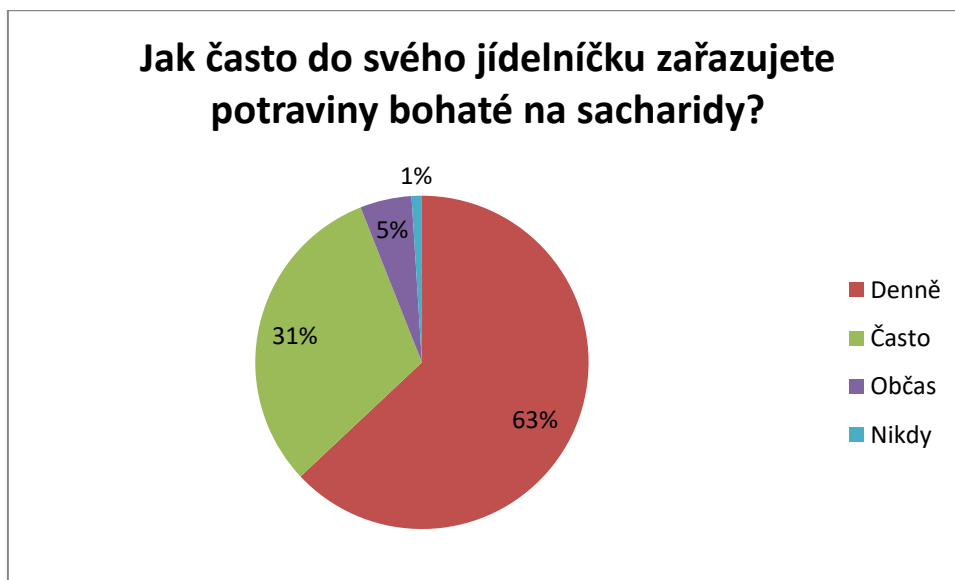
Graf 20 – Otázka č. 18

Dobré výsledky přineslo vyhodnocení otázky č. 19, ve které uvedlo 57 % respondentů denní konzumaci potravin bohatých na bílkoviny. O něco méně dotazovaných, tj. 37 %, zařazuje bílkovinné potraviny často a jen 6 % je řadí občas. V této otázce nebyl nikdo, kdo by bílkoviny ze svého jídelníčku bílkoviny vyřadil.



Graf 21 – Otázka č. 19

V otázce č. 20 uvedl jeden respondent, že potraviny bohaté na sacharidy nekonzumuje vůbec. Důvodem může být alternativní výživový styl nebo zdravotní důvody. Pozitivně hodnotím 63 % respondentů, kteří je zařazují denně do své stravy. 31 % tázaných je zařazuje často a 5 % jen občas. Důležitá je kontrola celkového množství příjmu energie ze sacharidů, aby nedocházelo k následnému riziku nadváhy.



Graf 22 – Otázka č. 20

Tučné potraviny řadí 46 % dotazovaných do svého jídelníčku často. Denně je konzumuje 29 % studentů, z toho pouze 17 mužů (7%), a 25 % tázaných zařazuje potraviny bohaté na tuky často. Je mnoho typů zdravých tuků, které do své stravy můžeme zařadit a tělu dodáme kvalitní příjem energie.



Graf 23 – Otázka č. 21

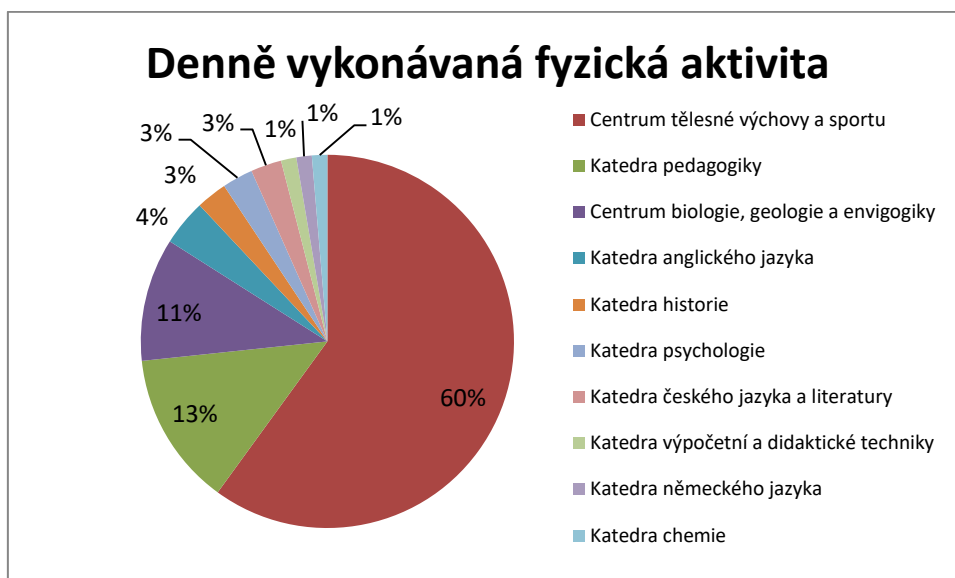
9.4.5 FYZICKÁ AKTIVITA A VZHLED

Z odpovědí v grafu 23 vyplývá, že 37 % sportuje jen občas. Denně vykonává fyzickou aktivitu 31 % studentů, 28 % často. 4 % respondentů uvedlo, že nesportuje. Většina z těchto 4 % byly ženy. Pohybovou aktivitu vykonává většina respondentů alespoň občas, což lze kladně hodnotit.



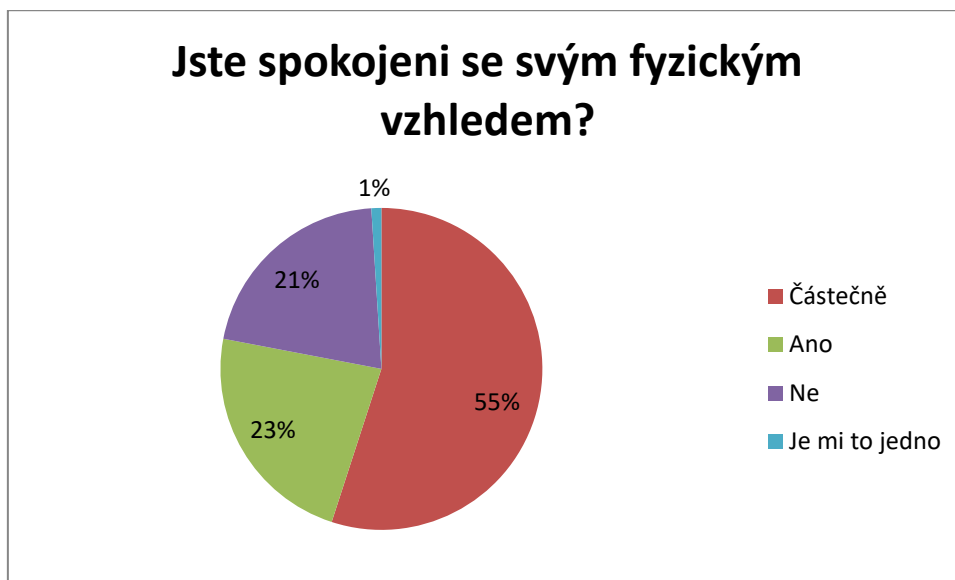
Graf 24 – Otázka č. 22

Největší zastoupení v denní fyzické aktivitě mají studenti z Centra tělesné výchovy a sportu a to z 60 %. 13 % zastoupili studenti z Katedry pedagogiky a 11 % studenti z Centra biologie, geologie a envigogiky. Zbylé umístění kateder a oddělení ukazuje graf 24.



Graf 25 – Srovnání denní fyzické aktivity mezi katedrami a odděleními

Více než polovina tázaných, tj. 55 %, odpověděla, že jsou se svým fyzickým vzhledem spokojeni částečně. 23 % uvedlo jasný souhlas se svým fyzickým vzhledem. Pouze 2 respondenti uvedli, že svůj fyzický vzhled neřeší. 21 % odpovědělo, že nejsou spokojeni se svým vzhledem. Z výsledků od respondentů, kteří nejsou se svým fyzickým vzhledem spokojeni, se ukázalo, že z 51 jedinců jsou pouze 4 muži.



Graf 26 – Otázka č. 23

9.4.6 ALTERNATIVY DIET

Graf 26 ukazuje, že 72 % studentů nikdy nevyzkoušelo žádnou dietu. 20 % nějakou dietu dodržovalo a 8 % alternativní dietu vyzkoušelo párkrát za život. Z celkových 68 respondentů, kteří dietu vyzkoušeli, bylo 19 mužů.



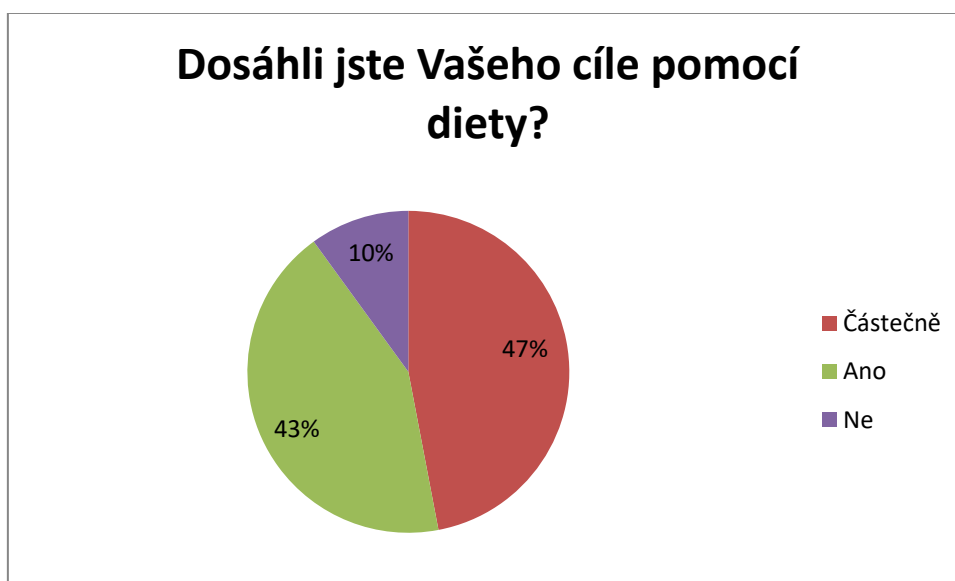
Graf 27 – Otázka č. 24

Dohromady na tuto otázku odpovědělo 68 studentů. Odpovědi byly často rozsáhlé a obsahovaly více typů diet. Studenti nejvíce drželi dietu, při které vyřazovali ze své stravy sacharidy, a to z 18 % tázaných. Pouze o jednoho respondenta méně byla nejvíce zastoupena dieta přerušovaného půstu (17 %). Dále měla viditelné zastoupení keto dieta (9 %) a bezlepková dieta (9 %). Ostatní uvedené diety jsou znázorněny v následujícím grafu.



Graf 28 – Otázka č. 25

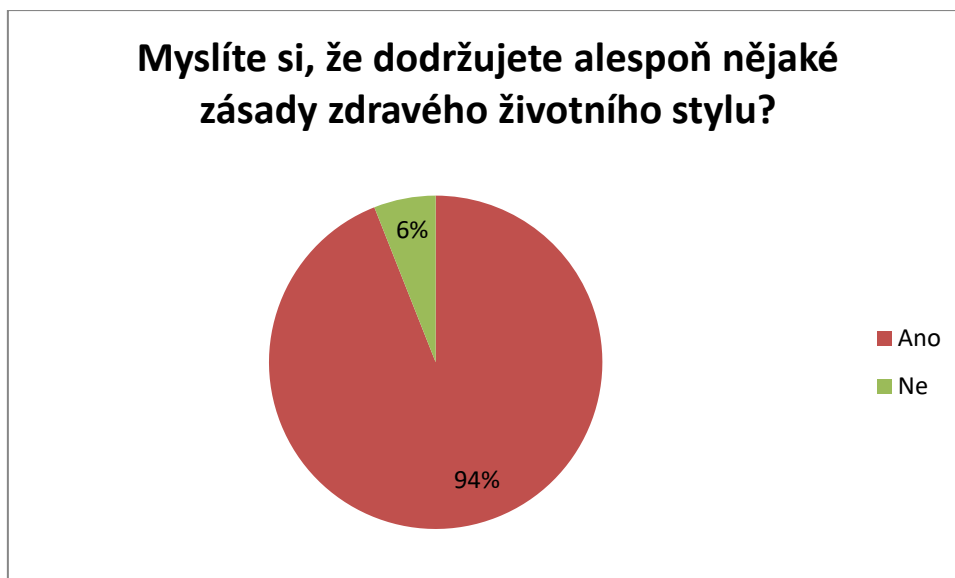
Z grafu 28 vychází, že studenti z většiny dosáhli svých cílů za pomoci jejich zvolené diety. 47 % uvedlo, že se jim částečně povedlo dosáhnout cíle, 42 % respondentů svého cíle dosáhli naplno. Jen 10 % svého cíle nedosáhli.



Graf č. 29 – Otázka č. 26

9.4.7 ŽIVOTNÍ STYL

94 % respondentů si myslí, že dodržuje alespoň nějaké zásady zdravého životního stylu. Jen 6 % tázaných, z toho pouze 2 muži, toto mínění nemá. Tyto výsledky ukazují velký zájem studentů v oblasti zdravého životního stylu.



Graf 30 – Otázka č. 27

V dotazníku měli respondenti čtyři předem uvedené možnosti, ale také možnost „jiná“ pro jejich konkrétní příklady zásad. 190 respondentů odpovědělo, že se vyhýbají kouření. Častou odpovědí bylo dodržování pestrosti ve stravě a dodržování spánkového režimu. 137 studentů nezapomíná na svou fyzickou stránku a dbá na pohybovou aktivitu.



Graf č. 31 – Otázka č. 28

9.5 VYHODNOCENÍ STANOVENÝCH HYPOTÉZ

- H1: Předpokládáme, že se v menze stravuje větší podíl studentů bydlících na koleji než bydlících u rodičů.

Výsledky ukázaly, že studenti, kteří bydlí na koleji, navštěvují menzu více než studenti bydlící s rodiči (viz graf 7).

Hypotéza 1 je přijata.

- H2: Předpokládáme, že více než polovina studentů přijímá alespoň 3 porce jídel denně.

Nasbíraná data ukázala, že více než polovina dotazovaných studentů (86 %) se stravuje 3 – 5 krát denně, což je doporučené denní množství pokrmů (Machová, 2015). Z celkového množství odpovědí vždy více než polovina studentů (alespoň 57 %) konzumuje snídani, oběd i večeři. Z těchto výsledků lze soudit, že více než polovina dotazovaných studentů má pravidelný stravovací režim (viz grafy 8, 10, 12).

Hypotéza 2 je přijata.

10 DISKUZE

Cílem praktické části bylo zjistit, jaké mají stravovací návyky studenti Fakulty pedagogické ZČU, ale také jaký mají postoj ke svému životnímu stylu.

Dotazníkové šetření ukázalo velkou převahu účasti žen oproti mužskému pohlaví. Výzkum je tedy z hlediska pohlaví nevyvážený, ale i přesto ukazuje zajímavé poznatky o stravovacích návycích studentů.

Studenti si z hlediska stravovacích návyků a zdravého životního stylu vedli překvapivě dobře. Většina tázaných studentů (94 %) v dotazníku uvedla, že dodržuje nějaké zásady zdravého životního stylu (graf 30). V souvislosti se složením stravy bylo zjištěno, že více než polovina tázaných se zajímá o složení stravy ve svém jídelníčku. Při srovnání těchto dvou otázek se ukázalo, že dvanáct studentů ze čtrnácti, kteří se nezajímají o zásady zdravého životního stylu, se nezajímá ani o složení své stravy. Celkově tyto dvě otázky ukázaly velká pozitiva z hlediska stravy a životního stylu studentů.

Přechod na vysokou školu přináší mnoho změn a jedinec se musí adaptovat na změnu denního režimu vlivem studia. Toto vysokoškolské období může zasáhnout do oblasti stravy, kdy si rozhodují z většiny studenti sami o své výživě. Změna prostředí a úprava denního režimu sice může směřovat k zanedbání správného stravování, nicméně více než polovina tázaných studentů, kteří již nebydlí s rodiči, uvedla, že se zajímají o stravu a dbají na skladbu svého jídelníčku. Pouze dva respondenti, kteří bydlí společně s rodiči, uvedli, že se nijak nezajímají o dodržování zásad zdravého životního stylu.

Co se týče formy stravování u tázaných studentů, bylo zjištěno, že nadpoloviční většina studentů se stravuje domácí formou. V souvislosti s bydlením bylo vyhodnoceno, že studenti, pobývající společně s rodiči, se stravují formou domácího stravování, mimo 7 odpovídajících, kteří využívají jiné stravovací formy. Bydlení na koleji nebo studentském bytě ukazovalo větší četnost stravování v menze, z celkových odpovědí ale stále převyšovalo stravování přímo v místě bydlení.

Doporučené množství porcí by mělo být dle Gabrovské a Chýlkové (2017) 3 – 5 jídel denně, což odpovídá rozložení jídel u dotazovaných studentů Fakulty pedagogické ZČU. Skoro všichni tázaní studenti Fakulty pedagogické ZČU splňují toto doporučení a mají minimálně 3 jídla denně. Studie také ukazují důležitost načasování pokrmů. U studie z roku 2014 (Garaulet, Gómez-Abellán) bylo potvrzeno, že načasování jídel má velký vliv

na metabolismus a riziko obezity nebo naopak snížení hmotnosti. Celkově tak nemusí záležet na množství přijaté energie, ale na načasování daných pokrmů.

Hůře jsou na tom respondenti v tom, co se týká jednotlivých jídel přes den. První jídlo dne dodá tělu pocit sytosti a od toho se odvíjí množství energetického příjmu během celého dne. Snídani má denně jen něco málo přes polovinu tázaných studentů. 5 % uvedlo, že nesnídá nikdy. Zdravá a nutričně vyvážená snídaně přitom napomáhá zvyšovat celkový tělesný výkon. (Chaplin, Smith; 2011). Lepší výsledky přinesla otázka ohledně druhého hlavního jídla dne. Denně oběd konzumuje 81 % tázaných studentů a žádný respondent neuvedl, že by oběd pravidelně neměl. Pokud respondenti někdy oběd vynechají, je to z důvodu, že nemají hlad nebo čas. Skoro totožné výsledky byly i u otázky týkající se večere. Nikdo večeri pravidelně nevynechává. Vynechání večere může být jedním z faktorů, které podporuje večerní přejídání a výskyt obezity (Bo, Musso, Beccuti et al., 2014).

U pitného režimu je nutné dbát na vhodné množství a složení tekutin, které přes den vypijeme. Je důležité dodržovat pitný režim, ale důležitější je výběr tekutin, které do svého pitného režimu zvolíme. Dotazované studenty lze pozitivně zhodnotit, neboť většina vypije alespoň 1 litr a více. Nelze přesně určit množství tekutin, které by člověk měl přijmout. Vždy záleží na mnoha faktorech, které množství tekutin ovlivňuje a u každého člověka je množství přijatých tekutin individuální. Pitného režimu se týkala i další otázka, která se zaměřila, jak často studenti pijí slazené nápoje. Ty do pitného režimu není vhodné často zařazovat kvůli nadbytku přidaného cukru, který z většiny případů přesahuje hranici doporučeného denního příjmu. Více než polovina dotazovaných studentů v průzkumném šetření uvedlo, že pije slazené nápoje občas. 13 % respondentů uvedlo, že slazené nápoje zařazuje denně, což není příznivé pro zdraví jedinců. Dle studie z roku 2018 (Ibrar et al.) jsou nápoje slazené cukrem často důvodem nekvalitního spánku a mají také vliv na funkci mozku a s tím spojenou zhoršenou paměť. Z oblasti tekutin byla zmíněna i konzumace alkoholu, ve kterém je Česká republika na prvním místě z evropských států (Ritchie, Roser, 2018). Alkohol má za následky vznik chronických onemocnění, na které ročně umírá přes 3 miliony lidí. 13 % úmrtí u lidí ve věku 20 – 35 let je způsobeno nepřiměřenou konzumací alkoholu (WHO, 2018). Důvodem konzumace alkoholu mohou být vrstevníci, dostupnost a cena alkoholu, ale i škola a nadmíra povinnosti (Ali, Worku, 2020). Více než polovina tázaných studentů uvedla, že alkohol pije občas. Mezi výsledky byl ale jeden

respondent, který uvedl, že alkohol konzumuje každý den, což není správný příklad zacházení se svým zdravím.

Ovoce a zelenina jsou často nedostatkovými potravinami v jídelníčku běžného jedince. Samotná výživová doporučení pro obyvatele České republiky (Společnost pro výživu, 2012) uvádějí, že příjem ovoce a zeleniny je nedostatečný a jejich příjem by se měl navýšit. Zeleninu je vhodné konzumovat 3 – 5 krát denně a ovoce o trochu méně, a to 2 – 4 porce denně (Komprda, 2017). Z nasbíraných dat vyplynulo, že 41 % tázaných studentů konzumuje zeleninu každý den a pouze 29 % respondentů konzumuje ovoce denně. Zeleninu nejvíce konzumují studenti z Katedry pedagogiky a ovoce převažovalo u studentů z Centra biologie, geologie a envigogiky. Ovoce je stejně jako zelenina bohatá na vitamíny, minerální látky, vlákninu a mnoho dalších potřebných látek pro správné fungování organismu. Úplný nedostatek ovoce se ukázal u dvou respondentů, kteří uvedli, že ho nezařazují nikdy. Graf č. 19 také ukazuje, že studenti konzumují ovoce méně než zeleninu. Z těchto výsledků lze posoudit, že konzumace zeleniny a ovoce není u respondentů dostatečná a měli by zvýšit příjem denních dávek zeleniny i ovoce. Potvrzuje to aktuální výživové doporučení pro obyvatele České republiky, které upozorňuje na nedostatek ovoce a zeleniny ve stravě dospělých osob a dbá na jeho zvýšený denní příjem.

Výživou přijímá tělo tři základní makroživiny a to bílkoviny, sacharidy a tuky. Tázaní studenti denně nejvíce konzumují sacharidy a to 63 % z dotazovaných. Jeden respondent sacharidy vyřazuje ze stravy úplně. Důvodem je pravděpodobně nízkosacharidová dieta, kterou respondent dodržoval (uvedl v dotazníku) a využívá ji nejspíše nadále. Bílkoviny zařazuje denně 57 % tázaných studentů. Z hlediska výživových doporučení by studenti měli řadit více bílkovinných potravin, neboť jejich minimální denní příjem by měl být 15 % denního energetického příjmu (Machová, 2015). Tučné potraviny nejsou oblíbeny u tázané skupiny studentů podle uvedených odpovědí. Z výsledků vyplývá, že denně je konzumuje ani ne čtvrtina dotazovaných. Průmyslově zpracované tuky mohou tělu ve velkém množství škodit, ale kvalitní a vhodně zvolené tučné potraviny jsou pro tělo potřebné k mnoha tělesným funkcím. Pokud si studenti budou hlídat kvalitu a množství tuků, je vhodné navýšit jejich denní příjem.

Další skupina otázek zasahovala do oblasti sportu a fyzického vzhledu. Ze zpracovaných výsledků je zřejmé, že studenti by měli dbát na pohyb více. Méně než polovina studentů vykonává pohybovou aktivitu denně, zbylá většina může ohrožovat své zdraví, neboť nedosahuje doporučeného potřebného pohybu. Studie z roku 2011 (Wen et. al.), která se

zaměřovala na srovnání zdravotního stavu u neaktivních jedinců a těch, kteří splňují pohybová doporučení, ukázala zvýšené riziko úmrtnosti u jedinců, kteří neplní doporučené množství denní pohybové aktivity. Nejvyšší zastoupení zde měli studenti z Centra tělesné výchovy a sportu, kteří v největším počtu tázaných vykonávají fyzickou aktivitu každý den. Studenti vysokých škol jsou ohroženou skupinou lidí, u kterých se je nárůst výskytu hypokineze, nadváhy a snižování tělesné zdatnosti (MZČR, 2014). V průzkumu bylo dále zjištěno, že 21 % není spokojeno se svým fyzickým vzhledem. Vnímání svého těla je důležitou součástí jedince, které ovlivňuje i sebehodnocení. Podle studie z roku 2007 (Berg et al.) souvisí nespokojenost se svým tělem s nízkým sebevědomím, depresivními příznaky nebo i nesprávnými stravovacími návyky.

V brzké dospělosti je zvykem zlepšovat tělesný vzhled, který je doprovázen změnou životního stylu, zvýšení fyzické aktivity nebo dodržování některých diet. Překvapivé výsledky přinesla otázka ohledně diet. Přes polovinu respondentů uvedlo, že nikdy žádnou dietu nedrželi. Zajímavý výsledek byl, že pouze 12 mužů dietu někdy vyzkoušeli nebo dodržovali a vyplývá z toho, že ženy se zajímají více o svůj tělesný vzhled než muži. U některých odpovědí dodali studenti poznámku, že se jednalo o diety, které měly zlepšit jejich zdravotní problémy, například u diety bezlepkové a nabírací.

Celkem bylo vyhodnoceno 243 dotazníků a jen jeden respondent musel být vyřazen z důvodu neúplného vyplnění dotazníku.

Z celkového hodnocení výsledků vyplývá, že studenti se průměrně stravují 4 krát denně a většina vždy dodržuje pravidelnou snídani, oběd i večeři. Studenti nejčastěji uvedli, že vypijí 1 – 2 litry denně. Pozitivní výsledky vyplynuly u otázek, které zasahovaly do oblasti životního stylu a složení jejich stravy. Téměř všichni (94 %) uvedli, že dodržují alespoň nějaké zásady zdravého životního stylu. Nejvíce uváděli, že nekouří a dodržují dostatečný spánkový režim. O něco méně studentů (65 %) uvedlo, že se zajímají o svou stravu a její složení. I přes menší zájem o složení stravy jsou tyto výsledky velmi pozitivní a ukazují zájem o zdravý životní styl u studentů.

Negativně mohou zhodnotit 13 % studentů, kteří denně řadí slazené nápoje do svého pitného režimu, což může zvyšovat riziko nadváhy vlivem nadbytku celkové přijaté energie. Nízká pohybová aktivita má nepříznivý vliv na vznik civilizačních onemocnění a omezuje zdraví člověka. 37 % respondentů uvedlo, že vykonávají fyzickou aktivitu jen občas a 4 % nedbají na pohyb vůbec. Nejen, že hypokineze vede k riziku chronických onemocnění, ale ohrožuje tím kvalitu osobního i společenského života.

ZÁVĚR

„Správnou výživou můžeme oddálit vznik aterosklerózy, diabetu 2. stupně, hypertenze, mnoha typů nádorového bujení, dny a samozřejmě obezity. Tyto choroby nemusí vypuknout předčasně a můžeme žít plnohodnotným aktivním životem do pozdního věku, jestliže přidáme vhodnou formu pohybu, odložíme cigarety a zbytečný stres.“ (Kunová, 2011)

Cílem mé bakalářské práce bylo zmapovat stravovací návyky studentů Fakulty pedagogické ZČU v Plzni a následně zhodnotit získaná data z dotazníkového šetření. V praktické části byla vyhodnocena data nasbíraná z dotazníků od respondentů. Dotazník se skládal z 28 otázek zaměřených na stravu, pitný režim, fyzickou aktivitu a zájem o zdravý životní styl. Stanovený cíl bakalářské práce byl splněn.

Předem byly stanoveny dvě hypotézy. První hypotéza se zaměřovala na četnost využívání menzy jako hlavní formy stravování u studentů bydlících na koleji v porovnání se studenty, kteří bydlí s rodiči. V menze se stravuje 10 % respondentů. Nadpoloviční většina studentů bydlících na koleji využívá menzu jako hlavní formu stravování (64%). Druhá hypotéza souvisela se správným stravovacím režimem a počtem porcí během dne. Z odpovědí vyplynulo, že většina studentů dodržuje doporučené množství pokrmů během dne a má alespoň 3 porce jídla denně. Obě hypotézy byly přijaty.

Výsledky dotazníkového šetření lze celkově vyhodnotit jako pozitivní s několika výjimkami. U některých tázaných studentů vyplynulo, že mají zvýšený příjem slazených nápojů, nejvíce však u studentů z Katedry pedagogiky a Centra tělesné výchovy. Nedostatek pohybu se prokázal nejvíce u studentů Katedry pedagogiky a Centra biologie, geologie a envigogiky. Větší nedostatek z oblasti stravy ukázala nízká konzumace zeleniny a ovoce u studentů Katedry pedagogické a Centra biologie, geologie a envigogiky. Závěrem můžu zhodnotit studenty, že se zajímají o složení své stravy a dbají na zásady správného životního stylu, z čehož vyplývá pozitivní výsledek pro jejich budoucnost.

U studentů, kteří vykazovali špatné stravovací návyky, bych doporučila zvýšit příjem zeleniny a dbát na dostatečné množství kvalitních makro živin ve svém jídelníčku. Jedinci, kteří vynechávají důležitá jídla, by si měli lépe navrhnout denní plán, aby dosáhli pravidelnosti ve stravování a nedocházelo k vynechávání jídel nebo velkému časovému rozmezí mezi jídly. Ke kvalitnímu stravování může přispět sama ZČU, která by mohla omezit nevhodné pokrmy a nápoje v automatech a snažila se více zařadit zdravých a

finančně dostupných potravin do bufetů a jídelen. Studenti s nízkou fyzickou aktivitou by si měli uvědomovat důležitost pohybu a jeho souvislost se stravou. K navýšení pohybové aktivity studentů by mohla přispět Fakulta pedagogická, která může více propagovat předměty v oblasti pohybu a dbát na jejich zařazení do studentova rozvrhu. Fakulta pedagogická nabízí mnoho předmětů zaměřených na pohybovou aktivitu, které si student může vybrat dle svého vlastního zájmu.

RESUMÉ

Bakalářská práce se zabývá stravovacími návyky studentů Fakulty pedagogické ZČU v Plzni. Cílem bakalářské práce bylo zmapovat stravovací návyky vybrané skupiny vysokoškoláků. Dále se zjišťovalo, jestli mají dostatečnou pohybovou aktivitu či směřují ke zdravému životnímu stylu. Podařilo se získat 243 dotazníků od studentů ze všech kateder a oddělení Fakulty pedagogické ZČU.

Teoretická část se zabývá řešeným problémem této bakalářské práce, a to především stravou, pohybem a životním stylem. V rámci stravy je zde uvedeno základní složení výživy, dále jsou popsána některá výživová doporučení, na které by měli obyvatelé ČR dbát, a jaký je vhodný stravovací režim dne. V dotazníku jsou otázky týkající se pohybové aktivity, proto jsou dále vypsány informace ohledně hypokineze, a jaká rizika s sebou přináší. V poslední části teorie jsou popsány vybrané výživové styly.

K praktické části byl proveden výzkum z dat dotazníkového šetření na vybrané skupině studentů na Západočeské univerzitě v Plzni. K nasbírání dostatečného počtu dat byli vybráni studenti Fakulty pedagogické ZČU v Plzni. Celkem bylo vyhodnoceno 243 dotazníků z toho 179 žen a 64 mužů. Podařilo se získat zajímavé odpovědi z pohledu studentského života a jeho stravovacích návyků, které ukázaly pozitivní výsledky. Studenti dbají na pravidelný stravovací režim, zajímají se o svou výživu a dodržují některé zásady zdravého životního stylu, a to především omezení kouření, mají dostatečný spánek a pečlivě se stravují.

SUMMARY

The bachelor thesis focuses on eating habits of students of the Faculty of Education of the University of West Bohemia. The aim of this bachelor thesis was to map eating habits of selected group of students, range their physical activity and how much they are interested in healthy lifestyle.

The theoretical part focuses on nutrition, physical activity and student's lifestyle. There are chapters about essential nutrients, certain nutrition recommendation for the population of the Czech republic and what is the optimal meal distribution during the day. Next chapter includes information about physical activity and last part of this work is dedicated to alternative diets.

The practical part contains a research on the basis of a survey at selected students of Faculty of Education of the University of West Bohemia. 243 filled questionnaires were collected, 179 women and 64 men. There were interesting answers from the students' perspective of lifestyle and eating habits. In conclusion students have good eating habits and they focus on the regularity of the meals and have interest in healthy lifestyle. Most of the students restrict smoking, have enough sleep and eat a diverse diet.

SEZNAM LITERATURY

MACHOVÁ, Jitka a KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol, *Výchova ke zdraví*. 2. vydání, Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5351-5.

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

KLIMEŠOVÁ, Iva, 2016 *Základy sportovní výživy*, 1. vydání, Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4834-3.

VILIKUS, Zdeněk a kol., 2015. *Výživa sportovců a sportovní výkon*, 2. vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3152-3.

SLIMÁKOVÁ, Margit, 2018. *Velmi osobní kniha o zdraví*. V Brně: BizBooks. ISBN 978-80-265-0753-6.

KOMPRDA, Tomáš, 2017. *Základy výživy člověka*. Druhé přepracované vydání. Brno: Mendelova univerzita v Brně. ISBN 978-80-7509-500-8.

VOLLMER, Joachim B, 2016. *Zdravá střeva, zdravý život: chraňte si centrum svého zdraví*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0061-3.

TŘÍSKAL, Zdeněk a JANDOVÁ, Dobroslava, 2019. *Medicína přírodních léčivých zdrojů: Minerální vody*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-1085-5.

Jak funguje jídlo, 2018. Přeložila J. RÁKOSNÍKOVÁ. Praha: Euromedia. ISBN 978-80-7549-585-3.

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

KUNOVÁ, Václava, 2011. *Zdravá výživa*. 2. přeprac. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3433-0

GABROVSKÁ, Dana a Markéta CHÝLKOVÁ, 2017. *Fakta o správné a vyvážené stravě, aneb, Čím nám vyvážená strava může prospět?*. Praha: Potravinářská komora České republiky. ISBN 978-80-88019-25-1.

STAUDACHER, Heidi M. a Peter R. GIBSON. How healthy is a gluten-free diet? *The British journal of nutrition*. 2015, 114(10), 1539-1541. DOI:

<https://doi.org/10.1017/S000711451500330X>

WU, Jason H. Y. et al. Are gluten-free foods healthier than non-gluten-free foods? An evaluation of supermarket products in Australia. *The British journal of nutrition*. 2015, 114(3), 448-454. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0007114515002056>

WEN, Chi Pang et al. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *The Lancet*. 2011. **378**(9798), 1202-1203. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60749-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60749-6)

CARR, A.C. a MAGGINI, S., 2017. Vitamin C and Immune Function. *Nutrients*. **9**(11),1211. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu9111211>

CALDER, PC et al., 2020. Optimal Nutritional Status for a Well-Functioning Immune System Is an Important Factor to Protect against Viral Infections. *Nutrients*. **12**(4), 1181. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu12041181>

KENNEDY, DO. B, 2016. Vitamins and the Brain: Mechanisms, Dose and Efficacy-A Review. *Nutrients*. **8**(2), 68. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu8020068>

WESTMAN, Eric C. et al., 2007. Low-carbohydrate nutrition and metabolism. *The American Journal of Clinical Nutrition*. **86**(2), 276-284. ISSN 0002-9165. DOI: 10.1093/ajcn/86.2.276

YANCY, William S., et al., 2005. A low-carbohydrate, ketogenic diet to treat type 2 diabetes. *Nutrition & metabolism*. **2**, 34. DOI: <https://doi.org/10.1186/1743-7075-2-34>

PATTERSON, R. a SAERS, Dorothy D., 2017. Metabolic Effects of Intermittent Fasting. *Annual Review of Nutrition*. **37**, 371-393. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-nutr-071816-064634>

KEY, T. et al., 2006. Health effects of vegetarian and vegan diets. Proceedings of the Nutrition Society. *Proceedings of the Nutrition Society*, **65**(1), 35-41. DOI: doi:10.1079/PNS2005481

-
- McEVOY, C. et al., 2012. Vegetarian diets, low-meat diets and health: A review. *Public Health Nutrition*. **15**(12), 2287-2294. DOI: 10.1017/S1368980012000936
- CHAU, Josephine. et al., 2013. Daily Sitting Time and All-Cause Mortality: A Meta-Analysis. *PLoS ONE*. **8**(11), p. e80000. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0080000>
- NILAND, B. a CASH, BD., 2018. Health Benefits and Adverse Effects of a Gluten-Free Diet in Non-Celiac Disease Patients. *Gastroenterol Hepatol*. *Gastroenterol Hepatol*. **14**(2), 82–91. DOI: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5866307>
- LEE, A.R. et al., 2019. Persistent Economic Burden of the Gluten Free Diet. *Nutrients*. **11**(2), 399. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu11020399>
- O'HEARN, L. Amber, 2020. A survey of improvements experienced on a carnivore diet compared to only carbohydrate restriction. *PLoS ONE*. **1**, 4. DOI: 10.17605/OSF.IO/5FU4D
- BO, Simona et al., 2014. Consuming More of Daily Caloric Intake at Dinner Predisposes to Obesity. A 6-Year Population-Based Prospective Cohort Study. *PLoS ONE*. **9**(9), e108467. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0108467>
- CHAPLIN, Katherine a SMITH, Andrew P., 2011. Breakfast and Snacks: Associations with Cognitive Failures, Minor Injuries, Accidents and Stress. *Nutrients*. **3**(5), 515-528. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu3050515>
- IBRAR, Anjum et al., 2018. Sugar Beverages and Dietary Sodas Impact on Brain Health: A Mini Literature Review. *Cureus*. **10**(6), e2756. DOI: <https://ourworldindata.org/alcohol-consumption>
- ALI, Tilahun a WORKU, Teshager, 2020. Current alcohol consumption and associated factors among school adolescents and youths in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis. *SAGE Open Medicine*. DOI: <https://doi.org/10.1080/09638237.2019.1677871>
- BERG, Patricia et al., 2007. Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females. *Body Image*. **4**(3), 257-268. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.04.003>
- GARAULET, Marta a GÓMEZ-ABELLÁN, 2014. Timing of food intake and obesity: A novel association. *Purificación*. **134**, 44-50. DOI: 10.1016/j.physbeh.2014.01.001

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

SZÚ, 2007. *Pitný režim* [online]. [cit. 23.03.2021]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/zivotni-prostredi/pitny-rezim>

World Health Organization, 2018. *Alcohol*. [online]. WHO [cit. 23.03.2021]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

European Observatory on Health Systems and Policies, 2017. *State of Health in the EU. Czech Republic: Country Health Profile*. [online] Brussel. [cit. 20.2.2021]., ISBN 9789264283336. Dostupné z: <https://doi.org/10.1787/25227041>

World Health Organization. 2018. *Global status report on alcohol and health 2018*. [online] [cit. 20.2.2021]. ISBN 978-92-4-156563-9. Dostupné z: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565639>

Bezpečnost potravin A-Z. *Doporučené výživové dávky* [online] [cit. 25.2.2021]. Dostupné z: <https://www.bezpecnostpotravin.cz/az/termin/76770.aspx>

Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2019. *Strategický rámec Zdraví 2030* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky .19. 11. 2019. [cit. 25.2.2021]. Dostupné z: <https://www.mzcr.cz/vlada-schvalila-strategicky-ramec-zdravi-2030-2/>

Vím, co jim- zdravý životní styl, 2013. *Potravinová pyramida – návod na zdravý životní styl*. [online][cit. 26.2.2021]. Dostupné z: http://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Potravinova-pyramida---navodna-zdravy-zivotni-styl_s10010x7938.html

FZV, 2013. *Fórum zdravé výživy: Pyramida*. [online]6. 1. 2014[cit. 22.2.2021]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/?s=pyramida>

Margit Slimáková. 2012. *Zdravý talíř - praktická pomůcka zdravé výživy*. [online] 5. 11. [cit. 26.02.2021]. Dostupné z: <http://www.healthypate.eu/cz/>

Evropská komise, 2008. *EU Physical Activity Guidelines*. [online]. [cit. 1.3.2021]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/20028/download/>

World Health Organization. 2018. *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. [online]. [cit. 1.3.2021]. ISBN 978-92-4-151418-7.

World Health Organization, 2020. *Noncommunicable diseases progress monitor 2020* [online]. Geneva. [cit. 5.3.2021]. ISBN 978-92-4-000049-0. Dostupné z:

<https://www.who.int/publications/i/item/ncd-progress-monitor-2020>

Společnost pro výživu, 2012. *Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky* [online]. Poslední změna 16.4.2012 [cit. 5.3.2021]. Dostupné z:

<https://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky/>

World Health Organization, 2003. *Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases* [online] Geneva, Switzerland. [cit. 5.3.2021]. ISSN 0512-305. Dostupné z: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/trs916/en/>

MASOOD, Wajeed et al., 2020. *Ketogenic Diet*. In: StatPearls [online]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; [cit. 8.3.2021]. Dostupné z:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499830/>

Česká společnost pro výživu a vegetariánství, *Co je vegetariánství?* [online]. [cit. 2021-03-10]. Dostupné z: <http://www.csvv.cz/index.php/component/content/article?id=820>

World Health Organization, 2019. *Essential Nutrition Actions: mainstreaming nutrition throughout the life-course* [online][cit. 2021-03-15]. ISBN 978-92-4-151585-6. Dostupné z: <https://apps.who.int/nutrition/publications/essential-nutrition-actions-2019/en/index.html>

PACO y PACA – Grupo PAFS, 2021. *Grupo de investigación Promoción de la Actividad Física para la Salud* [online]. Grupo PAFS todos los derechos reservados [cit. 15.3.2021]. Dostupné z: <https://grupopafs.com/pacoypaca/>

RITCHIE, Hannah a ROSER, Max, 2018. *Alcohol Consumption*. [online] [cit. 2.4.2021]. Dostupné z: <https://ourworldindata.org/alcohol-consumption>

Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2014. *Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky. [cit. 3.2.2021]. Dostupné z: <https://www.mzcr.cz/zdravi-2020-narodni-strategie-ochrany-a-podpory-zdravi-a-prevence-nemoci-2/>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

Seznam obrázků

Obrázek č. 1 – Determinanty zdraví

Obrázek č. 2 – Rozložení stravy během dne

Obrázek č. 3 – Potravinová pyramida MZ ČR (2005)

Obrázek č. 4 - Česká potravinová pyramida Fóra zdravé výživy

Obrázek č. 5 – Zdravý talíř

Seznam grafů

Graf 1 – Rozložení stravy během dne

Graf 2 – Otázka č. 1

Graf 3 – Otázka č. 2

Graf 4 - Otázka č. 3

Graf 5 - Otázka č. 4

Graf 6 - Otázka č. 5

Graf 7 – Stravování v menze dle místa bydlení

Graf 8 - Otázka č. 6

Graf 9 - . Otázka č. 7

Graf 10 - Otázka č. 8

Graf 11 - Otázka č. 9

Graf 12 – Otázka č. 10

Graf 13 - Otázka č. 11

Graf 14 - Otázka č. 12

Graf 15 - Otázka č. 13

Graf 16 - Otázka č. 14

Graf 17 – Otázka č. 15

Graf 18 – Otázka č. 16

Graf 19 - Otázka č. 17

Graf 20 – Otázka č. 18

Graf 21 - Otázka č. 19

Graf 22 - Otázka č. 20

Graf 23 - Otázka č. 21

Graf 24 - Otázka č. 22

Graf 25 - Srovnání denní fyzické aktivity mezi katedrami a odděleními

Graf 26 - Otázka č. 23

Graf 27 - Otázka č. 24

Graf 28 - Otázka č. 25

Graf 29 - Otázka č. 26

Graf 30 - Otázka č. 27

Graf 31 - Otázka č. 28

PŘÍLOHY

Příloha 1. - Nevyplněný dotazník

Stravovací návyky studentů Fakulty pedagogické ZČU

Milí studenti,
pro svoji bakalářskou práci jsem si zvolila téma Stravovací návyky studentů Fakulty pedagogické ZČU. Ráda bych Vás tímto chtěla poprosit o vyplnění anonymního dotazníku ohledně Vašeho stravovacího režimu a životního stylu.
Předem děkuji za Vaše odpovědi.

Karolína Šimandlová, 3.r. Tělesná výchova a sport se zaměřením ve vzdělávání

*Povinné pole

1. Jakého jste pohlaví? *

Označte jen jednu elipsu.

Muž

Žena

Jiné:

2. Kolik Vám je let? *

3. Jakou katedru primárně navštěvujete? *

Označte jen jednu elipsu.

- Centrum biologie, geologie a envigogiky
- Centrum tělesné výchovy a sportu
- Katedra anglického jazyka
- Katedra českého jazyka a literatury
- Katedra historie
- Katedra hudební výchovy a kultury
- Katedra chemie
- Katedra matematiky, fyziky a technické výchovy
- Katedra německého jazyka
- Katedra pedagogiky
- Katedra psychologie
- Katedra ruského jazyka
- Katedra výpočetní a didaktické techniky
- Katedra výtvarné výchovy a kultury

4. Kde bydlíte při studiu vysoké školy?

Označte jen jednu elipsu.

- Společně s rodiči
- Kolej/studentský byt
- U příbuzných
- S přítelkyní/přítelem
- Jiné:

5. Jakou formou se nejčastěji stravujete?

Označte jen jednu elipsu.

- Doma
- Na koleji/bytě
- V menze
- Bufet ve škole
- V restauraci
- Připravené jídlo z domova
- Jiné:

6. Kolikrát denně se stravujete?

Označte jen jednu elipsu.

- 2x a méně
- 3x denně
- 4x denně
- 5x a více

7. Jak často snídáte? (Pokud snídáte DENNĚ, přeskočte následující otázku.)

Označte jen jednu elipsu.

- Denně
- Často
- Občas
- Nikdy

8. Pokud nesnídáte, jaký je Váš důvod?

Označte jen jednu elipsu.

Nedostatek času

Nemám hlad

Jiné:

9. Jak často obědváte? (Pokud obědváte DENNĚ, přeskočte následující otázku.)

Označte jen jednu elipsu.

Denně

Často

Občas

Nikdy

10. Pokud neobědváte, jaký je Váš důvod?

Označte jen jednu elipsu.

Nedostatek času

Nemám hlad

Jiné:

11. Jak často večeříte? (Pokud večeříte DENNĚ, přeskočte následující otázku.)

Označte jen jednu elipsu.

Denně

Často

Občas

Nikdy

8. Pokud nesnídáte, jaký je Váš důvod?

Označte jen jednu elipsu.

Nedostatek času

Nemám hlad

Jiné:

9. Jak často obědváte? (Pokud obědváte DENNĚ, přeskočte následující otázku.)

Označte jen jednu elipsu.

Denně

Často

Občas

Nikdy

10. Pokud neobědváte, jaký je Váš důvod?

Označte jen jednu elipsu.

Nedostatek času

Nemám hlad

Jiné:

11. Jak často večeříte? (Pokud večeříte DENNĚ, přeskočte následující otázku.)

Označte jen jednu elipsu.

Denně

Často

Občas

Nikdy

12. Pokud nevěčíte, jaký je Váš důvod? 16

Označte jen jednu elipsu. Označte jen jednu elipsu.

- Nedostatek času ano
- Nemám hlad ne
- Jiné: ne

13. Kolik litrů tekutin denně vypijete? (voda, čaj, limonády, atd.) 17

Označte jen jednu elipsu. Označte jen jednu elipsu.

- 1 litr a méně Denně
- 1 - 2 litry Často
- 2 litry a více Občas
- Nikdy

14. Jak často pijete slazené nápoje? 18

Označte jen jednu elipsu. Označte jen jednu elipsu.

- Denně Denně
- Často Často
- Občas Občas
- Nikdy Nikdy

15. Jak často pijete alkohol? 19

Označte jen jednu elipsu. Označte jen jednu elipsu.

- Denně Denně
- Často Často
- Občas Občas
- Nikdy Nikdy

16. Zajímáte se o složení stravy ve vašem jídelníčku?

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

17. Jak často do svého jídelníčku zařazujete zeleninu?

Označte jen jednu elipsu.

Denně

Často

Občas

Nikdy

18. Jak často do svého jídelníčku zařazujete ovoce?

Označte jen jednu elipsu.

Denně

Často

Občas

Nikdy

19. Jak často do svého jídelníčku zařazujete potraviny bohaté na bílkoviny? (ryby, maso, mléčné výrobky, vejce atd.)

Označte jen jednu elipsu.

Denně

Často

Občas

Nikdy

20. Jak často do svého jídelníčku zařazujete potraviny bohaté na sacharidy? (pečivo, těstoviny, rýže atd.)

Označte jen jednu elipsu.

Denně

Často

Občas

Nikdy

21. Jak často do svého jídelníčku zařazujete potraviny bohaté na tuky? (ořechy, máslo, rostlinné oleje atd.)

Označte jen jednu elipsu.

Denně

Často

Občas

Nikdy

22. Jak často vykonáváte nějakou fyzickou aktivitu? (běh, jízda na kole, fitness atd.)

Označte jen jednu elipsu.

Denně

Často

Občas

Nikdy

23. Jste spokojeni se svým fyzickým vzhledem? 10

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Částečně

Ne

Je mi to jedno

24. Dodržovali jste někdy nějaký typ diety? (krabičková, nízkosacharidová, přerušovaný půst apod.) (Pokud NE, přeskočte následující dvě otázky.) 10

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Párkrát za život

Nikdy

25. Jaký typ diety jste drželi?

26. Dosáhli jste Vašeho cíle pomocí diety? 10

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Částečně

Ne

-
27. Myslíte si, že dodržíte alespoň nějaké zásady zdravého životního stylu?
(Pokud NE, přeskočte následující otázku.)

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

28. Jaké zásady zdravého životního stylu dodržíte?

U každé možnosti označte elipsou.

Dodržuji pestré stravování

Dostatečně se věnuji pohybu

Dbám na dostatečný spánek

Nekouřím

Jiné: