

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PEDAGOGIKY

**ALTERNATIVNÍ STRAVOVACÍ STYLY U DĚTÍ NA
ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Anna Šlichtová

Učitelství pro 2. stupeň základní školy

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

Plzeň, 2024

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

V Plzni dne

.....
vlastnoruční podpis

Ráda bych poděkovala PhDr. Michalu Svobodovi, Ph.D. za odborné vedení diplomové práce, návody při zpracování výzkumného šetření a jiné podnětné rady.

Obsah

Seznam zkratk.....	2
Úvod.....	3
1 Poznatky z dostupné literatury a novodobých výzkumů	5
2 Stravovací zvyklosti a návyky.....	8
2.1 Vývoj stravovacích zvyklostí	8
2.2 Stravovací návyky.....	11
3 Výživová doporučení	15
3.1 Výživová doporučení a základní složky výživy	15
3.2 Racionální strava.....	19
4 Alternativní stravovací styly	23
4.1 Vegetariánství / Veganství	25
4.2 Raw strava.....	28
4.3 Dělená strava	30
4.4 Makrobiotika	32
5 Výzkumné šetření se zaměřením na alternativní stravovací styly u dětí na základních školách	35
5.1 Projekt výzkumného šetření	35
5.2 Výsledky výzkumného šetření.....	39
5.3 Závěr a diskuse k výzkumnému šetření.....	67
Závěr	70
Resumé.....	71
Summary	72
Seznam literatury	73
Seznam obrázků, tabulek, grafů a diagramů.....	79
Přílohy	I

SEZNAM ZKRATEK

ZŠ – základní škola

NP – nutriční poradkyně

Úvod

Jako téma diplomové práce jsem zvolila „Alternativní stravovací styly u dětí na základních školách“. Alternativní stravování je propojeno s moderním životním stylem. Dospělí i děti hledají nové způsoby, které budou odpovídat jejich potřebám. Moderní doba je specifická technologickým pokrokem, který umožňuje snadný přístup ke všem potravinám na světě. K dětem se dostávají informace o výživě a stravovacích trendech z celého světa. To vytváří bohaté prostředí pro objevování nových potravin a stravovacích stylů a umožňuje lidem přizpůsobit své stravovací preference podle svých individuálních potřeb. Z těchto důvodů jsem se snažila svůj výzkum postavit na nejnovějších informacích. Mým cílem nebylo sepsat definice z různých učebnic o výživě, ale shrnout novodobé poznatky, které mohou být rozhodující pro další vývoj způsobu stravování v naší společnosti.

První kapitolou otevírám stručnější výčet výzkumů se stejnou či příbuznou problematikou. Každý z nich se zaměřuje na nepatrně jiné téma, ale všechny jsou přínosem pro mou práci. Vzhledem k tomu, že patříme do určité kultury, jsme vystaveni jistým stravovacím zvyklostem a přesvědčením od dětství. Ty mohou ovlivnit naše stravovací chování i v dospělosti. Tímto tématem pokračuje další kapitola. Shrnuje vývoj stravovacích zvyklostí z antropologického hlediska, poukazuje na historii Česka a jeho kulinařského vývoje, a nakonec se vrací do současnosti rozborem spotřeby potravin dle Českého statistického úřadu. Z pozadí zvyklostí se posouvám do popředí k návykům. Vzhledem k nadměrnému výskytu dětské obezity a s tím souvisejících zdravotních problémů, nabývá porozumění stravovacím návykům dětí ještě zásadnějšího významu. To, jakým způsobem se děti stravují, je ovlivněno komplexním souborem sociokulturních faktorů, které mají klíčový vliv na formování preferencí a postojů k jídlu. Věnuji se převážně emocím, rodinným faktorům a médiím. V následující kapitole vytyčuji výživová doporučení a zásady racionálního stravování, aby bylo možné srovnání s alternativními stravovacími styly. V závěrečné kapitole teoretické části se dostávám k alternativnímu stravování. Rozebírám vegetariánství/veganství, raw stravu, dělenou stravu a makrobiotiku. U každého z nich se snažím zobrazit filozofické pozadí, způsob stravování a výzkumy spojené s dopady konkrétního alternativního stylu. Ze souhrnu kapitol vycházejí

tyto hlavní cíle teoretické části: popsaní vývoje stravovacích zvyklostí, definování hlavních faktorů ovlivňující stravovací návyky, definování výživových doporučení pro obyvatele ČR a jejich popsání, charakterizování hlavních složek racionální stravy a charakterizování vybraných alternativních stravovacích stylů.

Poznatky z teoretické části využívám v praktické části. Nejprve vymezuji u každého alternativního stravovacího stylu 5 definičních prvků. Skrze dotazníkové šetření zjišťuji, které z nich (a v jaké míře) se ve stravě dětí objevují. Cílem výzkumného šetření diplomové práce je zachytit výskyt prvků alternativních stravovacích stylů u dětí na základních školách. Výzkum doplňuji o rozhovor s nutriční poradkyní z fakultní nemocnice Plzeň – Bory. V diskusi a závěru k výzkumnému šetření shrnuji všechny poznatky z výzkumu.

1 POZNATKY Z DOSTUPNÉ LITERATURY A NOVODOBÝCH VÝZKUMŮ

Stávající literatura o alternativních stravovacích stylech u dětí na základních školách odráží rostoucí povědomí o rozmanitých stravovacích preferencích a jejich vlivu na celkové zdraví. Moderní výzkum rozšířil naše chápání faktorů, jako jsou kulturní vlivy, rodičovská rozhodnutí a environmentální podněty, utvářející tyto stravovací styly. V České republice není příliš velké množství výzkumů, které zkoumají tyto specifické způsoby stravování přímo u žáků základních škol. Proto v rámci tohoto shrnutí uvádím výzkumy, které se týkají tématu u jiných věkových skupin, ale stále odrážejí současné přístupy v naší společnosti.

Mezi výzkumy zahrnující populaci v České republice, které ukazují, že hovořit o různých stylech stravování je relevantní, je například výzkum technologické firmy Ipsos. Byl realizován ve spolupráci s Asociací společenské odpovědnosti. V tomto výzkumu bylo hlavní otázkou, jaké jsou stravovací návyky v naší společnosti a jaké trendy můžeme pozorovat. Z jejich výzkumu vychází, že 5 % populace nekonzumuje maso, velké procento populace vnímá nárůst nabídky rostlinných produktů v obchodech i v restauracích a respondenti se snaží omezit ve své stravě cukry a živočišné tuky v rámci zdravějšího stravování.

Petrová (2008) zkoumala ve své diplomové práci alternativní způsoby stravování vysokoškolských studentů v Brně. V rámci souboru byli zachyceni semivegetariáni, laktoovovegetariáni, laktovegetariáni, stoupenci dělené stravy a makrobiotiky. Výsledky ukázaly, že kolem 16 % respondentů jsou zástupci alternativních stylů, z toho 87 % žen. Největší zastoupení mělo semivegetariánství.

Když přejdeme k dětem školního věku, v roce 2014 byla v Olomouci zveřejněna pilotní studie stravovacích návyků dětí mladšího školního věku. Mikláňková a Klimešová (2014) zkoumaly, zda existuje nerovnováha mezi energetickým příjmem a výdejem dětí na základě zvyšujících se statistik o dětské obezitě. Zaměřovaly se na pravidelnost stravování, vydatnost pokrmů a pitný režim, který je pro děti v tomto věku zásadní. Výsledky ukazují, že rodina má zásadní vliv na zdravé stravování dětí. Ve školní dny je pravidelnost a vyváženost hůř ovlivnitelná.

V Čechách byly provedeny i výzkumy angažovanosti rodičů do stravování jejich dětí. V roce 2022 zveřejnil Scolarest průzkum, který měl reprezentativní vzorek 1047 osob, metodou online dotazování. Dle tiskové zprávy výzkumu je Scolarest největším poskytovatelem stravování na školách v České republice. 1/4 žáků se nestravuje ve školních jídelnách, ale stravují se doma. Nejméně strávníků ve školních jídelnách je v Karlovarském kraji. Priority rodičů vzhledem ke stravě jejich dětí jsou, aby jídlo bylo – chutné, vyvážené a zdravé. Zdůrazněna byla také důležitost kolektivu spolužáků u jídla. Většina rodičů se zapojuje do stravování svých dětí, pomáhá s výběrem jednotlivých jídel, pokud jídelna dává tuto možnost. Pro zlepšení navrhuje pestrost výběru, zlepšení kvality potravin a výběr sezónních potravin (Scolarest, 2022). Je potřeba říct, že tento výzkum byl proveden soukromou agenturou a dohledatelná je pouze zpráva, poskytnutá přímo společnostmi Scolarest.

Co se týče informací ze zahraničí, News Medical Sciences v roce 2023 zveřejnili výsledky výzkumu, ve kterém akademici z Aston University, Loughborough University, King's College London a University College London (UCL) posbírali data o dětech ve Spojeném království a rozdělili je do čtyř kategorií. Jejich předpokladem bylo, že existuje asociace mezi temperamentem a stravovacími praktikami. Dle jejich dělení, existují čtyři hlavní způsoby stravování u dětí – typické stravování, vybíravé stravování, šťastné stravování a horlivé stravování. Děti v kategorii typické stravování jsou pravděpodobně vyrovnané a mají stabilní povahu. Jejich rodiče/opatrovníci obvykle nemají tendenci k extrémním stravovacím praktikám a dětem poskytují stravu v souladu s jejich potřebami. Vybíraví jedinci mohou mít citlivější povahu a jsou náchylnější k problémům se stravováním, jako je právě odmítání určitých potravin. Jejich rodiče/opatrovníci se snaží podnikat potřebné kroky, aby zajistili výživu podle požadavků dítěte. Děti se šťastným stravováním projevují pozitivní vztah k jídlu. Mají tendenci udržovat zdravou rovnováhu ve stravě. Jejich rodiče/opatrovníci obvykle poskytují podporu a povzbuzení. Poslední kategorií jsou děti s horlivým stravováním. Děti projevují nadměrný zájem o jídlo a mají tendenci se přejídat. Jsou typičtí impulzivním a hyperaktivním temperamentem. Jejich rodiče/opatrovníci mohou mít sklony používat jídlo jako nástroj regulace emocí nebo ho omezovat a kontrolovat (News-Medical.Net, 2023). Tento inovativní pohled ze zahraničí na propojení povahy a temperamentu dětí a rodičů se způsobem stravování mi přišel

velmi zajímavý, jak ve svém teoretickém základě, tak ve zjištěných výsledcích. Nepochybně existuje větší množství faktorů, které mají na volby ve stravování vliv, a výzkum může být omezen na určitou sociální kategorii.

Každý z těchto výzkumů zkoumá jiné proměnné. Liší se například věkovou skupinou, kterou zkoumají nebo zaměřením na určitý typ stravování. Výzkumy s žáky základních škol se většinou snaží zjistit, jak se stravují doma či ve školní jídelně. V průběhu let došlo v dostupné literatuře k pozoruhodnému vývoji, přičemž stále více studií zkoumalo různé aspekty dětských stravovacích návyků a jejich souvislosti s psychologickými a sociokulturními aspekty ovlivňujícími výběr potravin. Tyto výzkumy nabídly následující cenné postupy pro rodiče i pedagogy. V rámci alternativních stravovacích stylů neexistuje příliš velké množství studií s tímto přímým zaměřením. Nicméně spousta studií a internetových zdrojů zdůrazňuje růst těchto trendů. Toto mediální pokrytí hrálo klíčovou roli při zvyšování povědomí o alternativních stravovacích stylech mezi dětmi a upozorňovalo na důležitost přizpůsobení se různým nutričním potřebám ve vzdělávacím prostředí. S rostoucím povědomím dochází k výraznému posunu směrem k podpoře pozitivních postojů ke svobodné volbě stravovacího stylu, byť i (v dnešní době stále) alternativního charakteru.

2 STRAVOVACÍ ZVYKLOSTI A NÁVYKY

Stravovací zvyklosti jsou kulturně podmíněné a reflektují dostupnost potravin, historické tradice, náboženská přesvědčení a osobní preference. U jednotlivých národů a etnických skupin jsou formovány prostředím, ve kterém žijí a často se vyvíjejí v souladu se změnami ve společnosti a technologickým vývojem. Ze stravovacích zvyklostí v určitém prostředí si menší skupiny vytvářejí stravovací návyky a preference.

2.1 VÝVOJ STRAVOVACÍCH ZVYKLOSTÍ

Vývoj stravování z pohledu antropologie lze popsat skrze nástupy nových trendů takto. Z kulturního hlediska se začal vztah jídla a obyvatel Evropy transformovat v průběhu 18. století. Zemědělská revoluce zvýšila produktivitu práce v zemědělství díky novým technologiím. Lidé se tím pádem mohli přestat obávat nedostatku. I když nastal demografický nárůst, lidé měli co jíst. V nižších vrstvách však docházelo ke zjednodušování potravy (konzumace méně druhů potravin), což bylo příčinou podvýživy chudších. Klesala i konzumace masa a lidé, i když měli co jíst, nedostávali dostatečné množství kalorií. Někteří filozofové, včetně J. J. Rousseau, začali propagovat rostlinnou stravu a kritizovat konzumaci masa. Rostlinná strava, pro filozofy té doby, znamenala návrat k životu v souladu s přírodou a uctívání náboženských tradic. Vyšší vrstvy bojovaly za nové uspořádání společnosti a nový hodnotový řád. Uznávaná byla produktivita, výkonnost a rychlost. Z estetického hlediska byla módním trendem štíhlost. Měnil se také vztah k jídlu. Nastupoval spíše strach z přemíry jídla. Největším příjmem kalorií byly obiloviny, které tvořily dvě až tři čtvrtiny kalorického příjmu. To se měnilo v polovině 19. století, kdy se znovu zvyšuje konzumace masa z důvodu inovací v živočišné výrobě (přeprava a konzervace masa). Potravinářský průmysl chtěl větší zisk, tím pádem potřeboval více spotřebitelů. V tomto bodě se začíná rozrůstat nabídka potravin a tento jev trvá stále. Spotřebiteli byly všechny společenské vrstvy. Pro všechny existovala nabídka, lišila se pouze kvalitou. Rozvoj dopravy vymazal závislost stravování na pěstelském území. Industrializace způsobila, že se nabídka potravin stala uniformní. Diverzifikace stravy mohla opět narůstat, byla větší dostupnost potravin a větší nabídka pro všechny spotřebitele. Zemědělství začalo dodávat suroviny pro průmyslovou výrobu potravin. Tímto začala globalizace výroby potravin. Produkce nebyla jen lokální úrovně,

ale regionální, národní, a nakonec nadnárodní. To samozřejmě přineslo změny ve stravovacím chování. Ztratily se kulturní vazby na regiony. Z celého světa měli a mají lidé přístup k jakýmkoli potravinám, což ovlivnilo jejich jídelníčky a stravovací preference. V dnešní době už existuje i rozsáhlá produkce různých dietních potravin nebo doplňků stravy. Propagace těchto produktů ovlivňuje orientaci a způsobuje zmatení ze strany spotřebitelů ke stravě. Celý dlouhodobý proces industrializace má za sebou zhoršení životního prostředí. Jídlo si prošlo a stále prochází kulturní transformací, a to obecně proměňuje vnímání jídla, konkrétně způsoby stravování (Ferrarová, 2019, s. 7-9).

Česká společnost napříč historií také samozřejmě prošla změnami ve stravovacích zvyklostech. V roce 2022 byla vydána rozsáhlá encyklopedie Kulinární dědictví Čech, Moravy a Slezska, ve které autoři v jedné knize spojili dohromady kulturní dědictví v podobě receptů a způsobů stravování z české historie. Autoři zde rozdělují dvě období vývoje stravovacích zvyklostí na našem území. První, v průběhu 18. a 19. století, kde došlo ke změnám způsobených jak ekonomickými, tak kulturně-společenskými faktory. V této době docházelo k postupné modernizaci kuchyně, zejména v urozených a měšťanských vrstvách společnosti. Zavedení brambor do běžné stravy přispělo k této změně i mezi chudšími vrstvami. V první třetině 19. století se objevily další snahy o modernizaci kuchyně, přičemž lidé se snažili zavést modernější recepty a postupy vaření. Druhým významným obdobím vývoje stravovacích zvyklostí byla polovina 20. století, konkrétně 60. - 70. léta. Politické změny po druhé světové válce měly výrazný dopad na stravovací kulturu českých zemí, zejména v důsledku odchodu německého obyvatelstva. S rozvojem socialistického zemědělství došlo k nárůstu živočišné produkce, která dosáhla maxima v 80. a 90. letech u hovězího a vepřového masa, mléka, vajec a živočišných tuků. Dále nastaly změny ve způsobu zásobování, orientace trhu a provozu hospod a jídelen. Rozvoj a transformace stravovacích zařízení měla vliv na nabízené pokrmy a nápoje, což vedlo k formování nových stravovacích trendů (Kolberářová, 2022, s. 9-13).

Co se týče současnosti, celková spotřeba potravin v Česku stoupá. V roce 2015 vydal Český statistický úřad zprávu o spotřebě potravin během roku 2014, kde se dozvídáme, že v roce 2014 připadlo na jednoho obyvatele 759 kg potravin. Byla zaznamenána historicky nejvyšší spotřeba rýže, luštěnin a jedlých olejů. Mezi nejčastěji konzumované potraviny patří mléko a mléčné výrobky, obiloviny, maso a zelenina. Stravovací návyky Čechů se

proměňují. Široký výběr potravin a průmyslově zpracovaných výrobků vedl k úbytku spotřeby základních a jednoduchých potravin. Dochází k výraznému poklesu spotřeby chleba, mléka živočišného původu a brambor. Podle Ivy Ritschelové, předsedkyně Českého statistického úřadu, je tato změna způsobena cenou potravin, kupní silou obyvatelstva a větší rozmanitostí potravin na trhu. Některé potraviny dosáhly spotřeby historického maxima jako rýže, luštěniny, jedlé oleje a čokoláda. Naopak na svém historickém minimu se ocitla spotřeba králíčího a telecího masa. Spotřeba ovoce se odvíjí od země původu, nejvyšší popularity dosahuje ovoce jižního původu (ČSÚ, 2015).

Pro porovnání nabízí Český statistický úřad nejnovější údaje o spotřebě potravin. V roce 2022 se na potravinových trzích objevila řada zajímavých trendů, které naznačují změny v preferencích spotřebitelů. Jedním z těchto trendů je nárůst spotřeby obilovin, zejména mouky. Zvýšení poptávky po mouce odráží možnou změnu ve stravovacích preferencích, která může být způsobena různými faktory, jako jsou nové stravovací trendy nebo zvýšený důraz na domácí pečení. Na druhé straně pozorujeme pokles spotřeby některých druhů masa, včetně vepřového, hovězího a drůbežího. Tento pokles může být interpretován jako možný trend nižší konzumace masa nebo pouze jako změna chuťových preferencí. S tím je pozorován i pokles spotřeby mléka a mléčných výrobků. Tento trend může signalizovat změnu preferencí nebo možný dopad na spotřebitelské chování z důvodu dostupnosti alternativních produktů. Spotřeba ovoce a zeleniny také klesá, což může být způsobeno sezónními faktory nebo cenou produktů. Naopak spotřeba cukru a alkoholických nápojů zaznamenala mírný nárůst. To může přispět k různým zdravotním problémům spojeným s nadměrným příjmem těchto produktů (ČSÚ, 2022).

2.2 STRAVOVACÍ NÁVYKY

Stravovací návyky jsou klíčové pro zdraví dětí a mají vliv na jejich fyzický a psychický vývoj. Vzhledem k nadměrnému výskytu dětské obezity, a s tím souvisejících zdravotních problémů, nabývá porozumění stravovacím návykům dětí ještě zásadnějšího významu. Abdoli et al. (2023) provedl systematický výzkum "Affect, Body, and Eating Habits in Children", kde zkoumá vztah mezi emocemi a stravovacími návyky dětí. Dle studií uvedených v tomto výzkumu přetrvávají nezdravé stravovací návyky. Nárůst dětské obezity je alarmujícím jevem. Zapojení se do nezdravých stravovacích návyků v dětství může nastavit trajektorii pro nepříznivý zdravotní stav v dospělosti, včetně obezity, diabetu a kardiovaskulárních onemocnění. Dětská obezita je propojená s vysokou konzumací průmyslově zpracovaných potravin, sladkých nápojů a nízkým příjmem ovoce a zeleniny. Dětská obezita je definována WHO jako nadměrná akumulace tuku v lidském organismu představující zdravotní riziko. Ve světě nadváha a obezita u dětí a dospívajících ve věku 5-19 let vzrostla z 4 % v roce 1975 na cca 18 % v roce 2016. Více než 340 milionů dětí a dospívajících ve věku 5–19 let mělo nadváhu nebo obezitu (Grulichová, 2020).

Důsledky se však neomezují pouze na fyzické zdraví, ale ovlivňují i duševní zdraví a kognitivní vývoj. Zdravé stravovací návyky v dětství jsou klíčové, protože vytvářejí základ pro dlouhodobé stravovací vzorce a životní styl. Tento výzkum ukázal, že negativní emoce jsou úzce spojeny se špatnými stravovacími návyky. Neschopnost regulovat své emoce snižuje předpoklad disciplíny a dodržování určitých pravidel ve stravě. Pomoc dětem se zvládnutím emocí by podle autorů mělo mít dopad i na jejich stravovací zvyky (Abdoli et al., 2023, s. 1-14).

Nejsou to však zdaleka pouze emoce, které ovlivňují stravu dětí. Efektivní metodou pro hledání souvislostí je analýza stravovacích vzorců. Touto analýzou lze sledovat vývoj a proměnlivost stravování dané populace v čase. Tuto metodu využili autoři ze studie ELSPAC pro sledování vývoje stravování u dětí, konkrétně v 7, 11 a 15 letech dítěte. Studie zaznamenala dva stabilní vzorce. Jeden zdravější, označují jako „obezřetný“ a druhý, spojený s „fast foodem“. Oba vzorce byly konzistentně přítomny ve všech časových bodech. Zatímco vzorec "fast food" byl typický vyšší konzumací sušenek a brambůrků, koláčů, klobás, coly a jiných sladkých nápojů, "obezřetný" vzorec byl spojen s konzumací

cereálií, jogurtů, ryb, sýrů, zeleniny, čerstvého ovoce a mléka. S výjimkou absence různých druhů masa následoval tento vzorec výživová doporučení platná v dané době. Postupný nárůst „fast food“ vzorce zobrazuje předpoklad, že rozšiřování nabídky potravin a zvýšený tlak marketingu ovlivňuje stravovací volby dětí. Studie také ukázala, že největší vliv mají rodinné stravovací návyky. Stravovací zvyky rodičů na základě jejich ekonomické situace mají na děti větší vliv než jakékoliv další signifikantní faktory (Grulichová et al., 2020, s. 7-17).

To, jakým způsobem se děti stravují, je ovlivněno komplexním souborem sociokulturních faktorů, které mají klíčový vliv na formování preferencí a postojů k jídlu. Rodinné stravovací návyky hrají v tomto procesu významnou roli, přičemž děti často přejímají stravovací vzory svých rodičů a ostatních členů rodiny. Většina rodin stále přikládá ženám primární odpovědnost za krmení/poskytnutí stravy dětem. Zaměstnanecká struktura a struktura rodiny se ale proměňuje. Ženy mají méně času na věnování se této činnosti. Nesmí se tedy rodičem podceňovat i stravování mimo domov. Když jsou děti na základní škole, konzumují potraviny mimo domov a rodič může ztratit přehled o kalorickém příjmu svého dítěte. Důležitým poznatkem je, že spousta rodin již netráví čas konzumací společného pokrmu u jednoho stolu. Z běžného života se vytrácí společná večeře, i když existují i tituly, které hovoří o důležitosti takových rituálů (Savage, 2008, s. 22-34). Rodič by měl být dítěti vzorem při tvorbě stravovacích návyků a také při pohybové aktivitě. Aktivně s dítětem společně jíst, představovat mu nové zdravé potraviny, chválit ho a oceňovat při dodržování dílčích zásad zdravého životního stylu. Zároveň by rodič neměl klást příliš vysoké nároky a snažit se o dlouhodobě udržitelný režim (Gregora, 2004). Klíčová je také edukace populace o zásadách zdravého životního stylu a stavbě stravovacích návyků. Školy představují prostředí, kde mohou být děti vzdělávány o zdravém stravování. Programy a iniciativy v oblasti výživy mohou ovlivnit, jak děti chápou význam vyvážené stravy a výživových potřeb. Otevřená diskuse o tématech a sdílení zkušeností mohou ovlivnit postoje dětí k jídlu (Higgs, 2015, s. 38-44).

Vedle rodičů a školy stojí média, včetně televize, internetu a sociálních sítí. Na všech těchto platformách se děti setkávají s marketingovou kampaní. Vliv reklamy na děti byl intenzivně diskutován mezi různými skupinami odborníků. Jednou z hlavních debat byl potenciální dopad reklamy, která míří svým produktem přímo na děti. Do této debaty jsou

zapojeny různé instituce. Některé z nich kritizují potravinářské společnosti a poskytovatele platforem kvůli typům propagačních aktivit zaměřených na děti. Některé společnosti již začaly přijímat opatření k vyrovnání se s kritikou. V Evropě společnosti vyrábějící nealkoholické nápoje vyvinuly opatření k samoregulaci s cílem zastavit reklamu na nezdravé potraviny a přispět k řešení dětské obezity. Společnosti se musely zavázat, že přestanou cílit reklamu na děti mladší 12 let. Veřejnost chtěla také vidět reklamu, která bude propagovat zdravý životní styl. Například McDonald's ve Velké Británii spustil kampaň s postavou Ronald McDonald a používal animované postavy ovoce a zeleniny nazvané Yums. Tyto postavy nabádaly děti, aby jedly zeleninu a aktivně sportovaly (Bakir a Vitell, 2010, s. 299-311).

Média také často prezentují určité trendy ve stravování spojené s ideálem krásy. Pod pojem tělesného sebepojetí (body image) řadíme všechny představy jedince, které mají vztah k jeho vlastnímu tělu. V dnešní době roste význam toho, jak se jedinec vidí a jak naplňuje kritéria pro hodnocení tělesného vzhledu. Každý si tak v průběhu života vytváří určitý obraz svého těla akcentovaný určitou mírou spokojenosti či nespokojenosti se svým zevnějškem. Hodnocení a spokojenost s vlastním tělem má význam pro sebehodnocení a psychické zdraví. Kladný nebo záporný vztah k tělesnému sebepojetí se vyvíjí již v 6 letech a v průběhu puberty nabývá na důležitosti.

Je patrné, že již v 6 letech je tělesný vzhled mnohem důležitější pro dívky než chlapce. Genderové rozdíly jsou zde snadno rozeznatelné a dívky jsou se sebou již v tomto věku mnohem méně spokojené. Diskutuje se o úloze médií ve vztahu k zobrazování mužského a ženského těla. Zobrazování štíhlých postav v médiích může ovlivnit to, jakým způsobem ženy a muži vnímají svoji vlastní postavu, její velikost a proporce. Studie, které se zabývaly zobrazováním obou pohlaví v médiích, zjistily, že ženy a muži jsou zobrazováni výrazně odlišným způsobem. Zatímco muži bývají zobrazováni ve standardní tělesné hmotnosti, ženy jsou zobrazovány jako abnormálně štíhlé. Tlak způsobuje nespokojenost s vlastní tělesnou hmotností a pokusům svou váhu snížit. Snaha omezit svůj energetický příjem vede k častému vynechávání hlavních denních jídel, tedy snídaní, obědů a večeří. (Štajnochrová, 2009, s. 169-171).

V této kapitole byly představeny vybrané faktory ovlivňující stravovací návyky. Kulturní a etnické pozadí, ekonomická situace, náboženská příslušnost, vrstevníci a spolužáci – to vše by mohlo být dalším tématem v této oblasti. Zajímavou problematikou je také vybíravost. Ta je způsobená nadbytkem, v její extrémní podobě děti omezují svůj jídelníček na 2-3 potraviny. Vybíravost se vyskytuje u všech věkových skupin (Fraňková a Dvořáková-Janů, 2003, s. 117). Od těchto faktorů se dostáváme k výživovým doporučením, kde se pokusíme proniknout do toho, jak vypadá „správná výživa“.

3 VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ

3.1 VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ A ZÁKLADNÍ SLOŽKY VÝŽIVY

Výživa je klíčovým aspektem lidského zdraví. Je vnímána jako jeden ze základních faktorů, které ovlivňují náš organismus. Výživa je naprosto nezbytná pro organismus, protože dodává do těla látky zásadní pro biochemické pochody v našem těle. Díky výživě jsou přijímány látky, které jsou pro tělo esenciální, ale také mohou být látky, které jsou pro organismus škodlivé nebo až toxické. Škodlivost může spočívat v množství, proto potřebujeme vědět, jaké množství určitých látek máme do naší výživy zařadit. Pro účely práce jsem se rozhodla výživu rozebrat skrze výživová doporučení. Ty následně doplňuji o informace týkající se dětí školního věku (Hrnčířiková, 2013).

Na základě vědeckých výzkumů, nutričních analýz a mezinárodních doporučení navrhuje společnost pro výživu Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky. Zkoumají vztah mezi stravou a zdravím, zohledňují specifické potřeby dané populace. Tato doporučení nejsou konkrétně a pouze pro naši věkovou skupinu, ale zahrnují všechny věkové skupiny v jejich rozmezí. Odpovídají výživovým cílům pro Evropu definovaným Světovou zdravotnickou organizací (WHO) a doporučením evropských odborných společností. V rámci stravovacích návyků dětí školního věku, je třeba vzít na vědomí tyto parametry a upravovat podle nich volbu a četnost potravin. Uvádím sedm výživových doporučení dle společnosti pro výživu, které se týkají dosažení změn v nutričních parametrech. Rozvádím jejich obsah na základě informací z odborné literatury (Dostálová et al., 2012).

1) „Energetická rovnováha pro optimální tělesnou hmotnost: a) Upravení příjmu celkové energetické dávky pro dosažení rovnováhy mezi příjmem a výdejem energie, b) Udržení optimální tělesné hmotnosti v rozmezí BMI 18-25 u dospělých a u dětí v rozmezí 10-90 percentilů referenčních hodnot BMI.“

Energii musíme do organismu dodávat, abychom zajistili jeho činnost a poskytlí stavební látky k výstavbě tkání a orgánů. Člověk získává tuto energii potravou. U výživy dětí a mladistvých musí množství energie zajišťovat tělesný růst, který se měří podle jejich

výšky a hmotnosti. Výživa musí být vyvážená, a to jak po kvantitativní, tak kvalitativní stránce. Správná výživa musí dítěti zajišťovat dostatečný příjem živin, minerálů, vitamínů a vody. Příjem energie by se měl rovnat energii vydané. Ten, kdo má během dne lehkou fyzickou zátěž, má také nižší energetické nároky. Naopak ti, kteří jsou po fyzické stránce vytíženi, mají nároky na energetický příjem vyšší. V dětství a dospívání jsou tyto energetické nároky vyšší právě z důvodu růstu a vývinu organismu. Pokud dítě nemá dostatečný příjem, může mu hrozit podvyživení. Pokud je jeho příjem nadbytečný, dochází k ukládání tělesného tuku, což vede k nadváze až obezitě. Příjem tedy závisí na výdeji, obecná doporučení pro množství kalorií u dětí na druhém stupni základních škol je pro dívky 2200 kcal a u chlapců 2500 kcal. V různých obdobích mají děti různé potřeby kalorického příjmu. Nejnáročnější je období dospívání, kdy se růst a rozvoj projeví zvýšenou potřebou energie, bílkovin, vitamínů a minerálů (Blatná et al., 2005, s. 44).

BMI – body mass index je index tělesné hmotnosti, který zohledňuje jak výšku, tak váhu. Na internetu existuje velké množství kalkulaček, do kterých se zadají základní údaje dítěte, a kalkulačka na percentilovém grafu určí, zda dítě patří do kategorie podváha, optimální váha, nadváha nebo obezita. Zároveň je zde doporučena optimální hmotnost vzhledem k zadaným údajům (Machová, 2015, s. 17-35).

2) „Omezení příjmu tuku: a) Snížení příjmu tuku u dospělé populace na hodnotu nepřekračující 30 % optimální energetické hodnoty, b) Postupné snižování podílu tuku u dětí tak, aby ve školním věku tvořil 30-35 % energetického příjmu.“

Tuky neboli lipidy, slouží v těle jako stavební látka buněk. V buňkách podkožního vaziva nebo v tukové tkáni kolem orgánů jsou uloženy jako zásobní látka. Jak je zmíněno ve výživovém doporučení, podíl tuku ve stravě dítěte by neměl přesáhnout 35 %. Tímto množstvím se podílí na krytí energetické potřeby dětí. Pokud dítě nepřijímá dostatečné množství sacharidů, stanou se zásobní tuky zdrojem energie. Tuky jsou obsaženy v živočišné i rostlinné stravě. Konkrétně tuky z potravy nazýváme triglyceridy, které se za pomoci trávicích šťáv v našem žaludku štěpí na glycerol a mastné kyseliny. Tuky mají pro tělo dítěte důležité funkce a jsou nepostradatelné. Jedná se o nejvydatnější zdroj energie,

jsou základem pro tvorbu pohlavních hormonů, mají termoregulační funkci atd. (Machová, 2016, s. 17-35).

3) „Omezení nasycených mastných kyselin: a) Omezení příjmu nasycených mastných kyselin na méně než 10 % z celkového energetického příjmu, b) Udržení optimálního poměru mastných kyselin řady n-6: n-3 maximálně 5:1, c) Minimalizace příjmu trans-nenasycených mastných kyselin na hodnotu nepřekračující 1 % z celkového energetického příjmu.“

Měly by být omezeny potraviny, které obsahují nasycené mastné kyseliny, jako je například tučné maso, výrobky s přidanými tuky a mléčné výrobky s vysokým obsahem tuku. Je žádoucí, aby byl udržován vyvážený poměr mezi dvěma typy mastných kyselin, což je důležité pro zdraví srdce a snížení zánětů. Hodnota trans-nenasycených mastných kyselin by měla být ve stravě omezena na minimální úroveň, protože s její konzumací je spojená obezita a srdeční onemocnění (Machová, 2015, s. 17-35). Dospívající by měli dostat alespoň dvě porce ryb týdně, ryby jsou dobrým zdrojem bílkovin, vitaminů a minerálních látek a mají nízkým obsah nasycených tuků. Tučné ryby, jako jsou makrela, losos a sardinky obsahují omega-3 mastné kyseliny (Blattná et al., 2005, s. 44).

4) „Omezení příjmu cholesterolu a cukrů: a) Omezení příjmu cholesterolu na maximálně 300 mg za den, b) Snížení spotřeby přidaných jednoduchých cukrů na maximálně 10 % z celkové energetické dávky.“

Cholesterol je doprovodná složka tuků a vyskytuje se v krevní plazmě. Vytváří se z něho mimo jiné i vitamin D. Tělo samo vytváří cholesterol v játrech, a také ho přijímá v potravě živočišného původu. Rozlišujeme LDL a HDL cholesterol, přičemž LDL je rizikový pro vznik aterosklerózy a HDL naopak chrání organismus. Zvýšená hladina cholesterolu v krvi s sebou nese riziko vzniku srdečních chorob a dalších onemocnění. Hlavní význam cukrů a sacharidů je pohotový zdroj energie. Pokrývá až 55 % energetické potřeby. Sacharidy jsou tělu prospěšné a jsou obsaženy v bramborách, rýži, luštěninách a ovoci. Jednoduché cukry jsou obsaženy ve slazených nápojích, průmyslově zpracovaných

sladkostech, sladkém pečivu atd. Příjem těchto cukrů by neměl přesahovat doporučenou dávku, protože vysoká hladina cukru v krvi může vést ke zdravotním problémům (Machová, 2015, s. 17-35).

5) „Omezení příjmu soli: a) Snížení spotřeby kuchyňské soli na 5-6 g za den, s preferencí soli obohacené jódem, b) Zohlednění věkových skupin, zejména u starších osob, s doporučením snížení příjmu soli pod 5 g denně.“

Preference soli obohacené jódem je důležitá pro správnou funkci štítné žlázy. Kontrola příjmu soli je důležitá pro kontrolu krevního tlaku. Při používání soli u dětí je třeba být střídavý. Jídla není nutné solit více, než je potřeba, aby si děti tento návyk nepřevzaly do dospělosti (Machová, 2015, s.17-35).

6) „Zvýšení příjmu důležitých látek: a) Zvýšení příjmu kyseliny askorbové (vitaminu C) na 100 mg denně, b) Zvýšení příjmu vlákniny na 30 g za den u dospělých a odpovídající množství u dětí.“

Vitaminy jsou organické látky, které neslouží jako stavební látky, ani nejsou zdrojem energie. Jejich význam spočívá v usměrňování biochemických přeměn v buňkách. Nedostatek vitaminů může vést k chorobným projevům. Vitamin C je obsažen v zelenině, ovoci, bramborech a zelí. Dále se doplňuje do džusů a marmelád. Nedostatek vitaminu C se projevuje únavou a náchylností k nemocem jako je chřipka nebo zhoršené hojení ran. Vitamin C má v potravinách nízkou odolnost. Ničí se dlouhým skladováním potravin, oxidací, ohříváním nebo sterilizováním. Proto je třeba dbát na čerstvosti potravin za účelem konzumace vitaminu C. Vláknina je polysacharid. Není využitelná jako zdroj energie, ale podporuje peristaltiku střev, působí proti zácpě a ovlivňuje vstřebávání tuků. Vláknina má i ochranný efekt proti předčasnému vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Je obsažena v bramborách, zelenině, ovoci a obilovinách (Machová, 2015, s.17-35).

7) „Zvýšení příjmu ochranných látek: a) Zvýšení příjmu minerálních a vitaminových látek, jako jsou Zn, Se, Ca, J, karoteny, vitamin E obsažené v potravinách, pro podporu antioxidační aktivity a dalších ochranných procesů v organismu.“

Tyto látky obsažené v potravinách slouží k podpoře antioxidačních funkcí a dalších ochranných procesů. Zinek se podílí na tvorbě inzulinu a testosteronu. Příznivě napomáhá při hojení ran a zlomenin. Je obsažen v mase, žlutcích, mléku, celozrnných výrobcích a některých mořských plodech. Jeho nedostatek může způsobit poškození kůže, vypadávání vlasů a také zpomalení růstu. Selen a jeho množství v potravě se odvíjí od obsahu v půdě. Jeho množství v České republice je spíše nedostatečné. Vyskytuje se v obilovinách, pokud jsou pěstovány v půdě s jeho obsahem, a některých mořských produktech. Z nedostatku selenu vznikají i některé formy rakoviny. Vápník je v těle zastoupen nejvíce. Je obsažen ve všech tkáních a tělních tekutinách. Je stavební součástí kostí a zubů, proto je také jeho příjem v dětství důležitý. Je obsažen v sýrech, mléku, brokolici a ořechách. Vitamin E se uplatňuje jako látka s vysokými antioxidačními účinky. Má reprodukční funkci a podporuje vývoj a funkci pohlavních žláz. Nalezneme ho v obilných klíčcích, rostlinných olejích, celozrnných výrobcích a listové zelenině. Jeho nedostatek může způsobit oslabení svalové síly (Machová, 2015, s. 17-35).

3.2 RACIONÁLNÍ STRAVA

Racionální strava je pestrá strava s dostatkem všech základních živin, minerálů a vitamínů. Pro děti je důležité, aby si vytvořily a osvojily návyky správného stravování a předešly tak rizikům dětské obezity či jiným onemocněním. Plnohodnotná strava odpovídá kvalitativně i kvantitativně věku a naplňuje všechny kalorické potřeby. Kvalitu potravin určuje jejich složení, volba úpravy, původ atd. Kvantita je množství potravin, které dohromady dají energetickou hodnotu, podle které lze počítat kalorickou hodnotu (Machová, 2015, s. 35).

První důležitou složkou racionálního stravování je pitný režim, na který se nesmí zapomínat. Množství tekutin je určeno podle věku dítěte, např. v kategorii 11-14 let je potřeba vody 50-70 ml na 1 kg hmotnosti. V první řadě se preferuje voda, dále jsou vhodné ovocné a bylinné čaje, které není třeba sladit. U minerálních vod se preferují

neperlivé typy. Nadměrné pití minerálních vod s vysokým obsahem sodíku, hořčíku nebo vápníku není vhodné. Také se nedoporučují perlivé nápoje obohacené oxidem uhličitým. Ten způsobuje nadýmání a klamavě zvyšuje pocit zahnání žízně. Při konzumaci ovocných džusů jsou preferovány výrobky bez obsahu umělých sladidel a barviv. Ideální jsou džusy 100 %, ředěné vodou. Slazené sycené nápoje nejsou pro děti vhodné vůbec, zejména vysokým obsahem cukru a dalších látek (např. kofein). Obsahem kofeinu jsou nevhodné také teplé nápoje jako je káva a černý čaj. Energetické nápoje, které si děti často kupují, jsou také velmi nevhodné. Dle výčtu je nejlepší sáhnout po čisté vodě, případně čajích, které mohou být občasně doplněny ředěnými džusy (Doležel, 2007, s. 138).

Vedle kvality a kvantity stojí také pravidelnost. Stravovací režim by měl být tvořen pěti denními dávkami potravy spolu s dostatečným množstvím tekutin. Prvním jídlem je snídaně, kterou mají děti tendenci vynechávat. Důvodem mohou být neurotické potíže a obavy ze školy, ale také vstávání na poslední chvíli a nedostatek času. Mikláňková a Klimešová v již zmíněném výzkumu zjistily frekvenční výskyt snídaní u dětí školního věku. Z celkového počtu sledovaných dětí snídá pravidelně 37,50 % chlapců a 31,25 % dívek. Téměř pětina dětí (16,25 %) uvádí, že snídá zřídka, ale jsou to především chlapci (12,50 %), kteří snídání vynechávají. Vynechání snídaně může vést ke špatnému soustředění ve školním prostředí. Dále může absence snídaně způsobit konzumaci většího množství potravin dále během dne, což není ideální. Konzumace stravy hned po probuzení není pro trávicí trakt přirozená. Je třeba si vytvořit ranní rituály, tak aby dítě před odchodem do školy snědlo menší vydatné jídlo (Fořt, 2007, s. 303).

Dopolední svačinu mívají děti připravenou z domova. Celozrnné pečivo, tvarohová pomazánka, netučné mléčné výrobky, zelenina či ovoce a tekutiny jsou vhodnou volbou. V některých případech dostávají děti peníze na svačinu, aby si ji samy koupily. Takový způsob může být riskantní, protože si dítě může koupit brambůrky, sladkosti, colu apod. Některé školní bufety, kde si děti svačiny kupují mají za cíl prodávat kvalitní a nutričně vyvážené potraviny, což je pozitivní zprávou (Machová, 2015, s. 38).

Oběd je dětem ve všední dny zajištěn ve školní jídelně. Principy školních jídelen by měly následovat zásady racionální stravy. Školní stravování musí odpovídat legislativně stanoveným standardům. Jednak musí zohledňovat bezpečnost a ochranu zdraví

konzumentů, dále musí odpovídat z hlediska výživových norem věkovým skupinám strávníků, pro které je určeno. Spotřební koš je jedním z nástrojů, který umožňuje školním jídelnám prokázat plnění výživových norem uložených příslušnou legislativou. Spotřební koš popisuje 10 skupin potravin a u každé věkové skupiny udává množství potravin v gramech na strávníka na den. Podle těchto parametrů školní jídelny nakupují a připravují potraviny (Státní zdravotní ústav, 2015, s. 13-15). Domácí obědy v mimoškolní dny by měly stravu ve školní jídelně doplňovat a zajišťovat větší množství zeleniny, ovoce a nízkotučných mléčných výrobků. Pokud se dítě nestravuje ve školní jídelně, měl by rodič/opatrovník zajišťovat vyváženost a různorodost potravin. Střídat různé druhy masa, ryb a příloh (Machová, 2015, s. 38).

Svačina je malý pokrm mezi obědem a večeří. Svačinu je možné pokrýt ovocem, nebo lehkým sendvičem. K večeři by měl být méně energeticky hodnotný pokrm v porovnání s obědem. Večeří může být například zeleninový salát s vejcem a chlebem, pomazánka, těstovinový salát. Názory na čas večeře se liší. Někteří odborníci tvrdí, že konzumovat těsně před spaním je nevhodné, pro někoho se zdá být normální a lepší pro spánek. Každý si individuálně musí nastavit, co mu konkrétně dělá dobře. Přejídání večer prokazatelně vede k nadváze či obezitě (Fořt, 2007, s. 304).

Fořt (2007, s. 296) také sepisuje co je vhodné a nevhodné ve stravování dítěte. Vhodné je: 1) Dbát na příjem tekutin, 2) Omezit konzumaci uzenin, 3) Konzumace mléčných výrobků s nízkým obsahem tuku, bez přidaného cukru, 4) Používat potraviny obsahující probiotické bakterie, 5) Pravidelně konzumovat zeleninu a ovoce, 6) Naučit děti konzumovat celozrnné pečivo, 7) Zaměnit sladkosti za cereální tyčinky, 8) Snažit se o vysoký podíl syrové stravy, dávat důraz na čerstvost potravin, 9) Dopřát dítěti volnost ve výběru potravin, ale nastavovat hranice, 10) Používat jako odměnu zdravější varianty, jako hořkou čokoládu a oříšky, 11) Vysvětlovat dítěti principy racionální výživy, 12) Nenápadně, ale s jasným cílem řídit jeho stravování podle aktuálního stavu a respektovat individualitu.

Machová (2015, s. 35) shrnuje nesprávnou výživu do čtyř bodů, které vedou ke vzniku různých chorob: 1) Velké množství živočišných tuků, cholesterolu a cukrů v potravě, 2) Vysoký energetický příjem, 3) Nízký obsah vlákniny, 4) Vysoký příjem kuchyňské soli.

Racionální strava se v průběhu let vyvíjí a existuje takové množství stravovacích stylů, že vzniká informační chaos. Je důležité řídit se rozumem (racio), dodržovat pestrost, zkoušet dítěti nabízet nové potraviny, dodržovat pauzy mezi jídly a celkově mít přehled o kalorickém příjmu. Vše je individuální, a i v přístupu správné stravy si každý musí najít cestu, která mu bude vyhovovat.

4 ALTERNATIVNÍ STRAVOVACÍ STYLY

Termín alternativní strava označuje stravování, které se od běžné stravy nějakým způsobem odlišuje a může být zaměnitelné s pojmy jiná či náhradní strava. Hlavním rysem tohoto stravování je odlišnost od běžné stravy, což často znamená například vynechání určitých potravin z jídelníčku. To naznačuje rozpor a výživovými doporučeními oficiální medicíny, protože z dlouhodobého hlediska může dojít k nedostatku některých důležitých látek.

Nejčastěji se jedná o eliminaci masa, vajec, mléčných výrobků a živočišných produktů obecně. Alternativní strava se také může odlišovat ve způsobu zpracování nebo kombinací potravin. Definice tohoto stravování není jednoznačná, a nejedná se často o směry, které by byly doporučeny lékaři nebo oficiálními odborníky. Z toho lze vyvodit, že alternativní stravování není postaveno pouze na medicínských doporučeních, ale reprezentuje další body, které ovlivňují výběr stravy člověka. Většina z alternativních stravovacích stylů představuje specifickou filozofii stravování, která reflektuje odlišné principy. Jejich základ může stát v náboženských či etnických přesvědčeních. Některé z nich také ve svém jádru řeší etické a environmentální otázky. Tyto skupiny se snaží své hodnoty integrovat do svého stravování, společně s názory týkající se současného stavu životního prostředí. Jinými aspekty mohou být také moderní trendy a kulturní a sociální kontext.

Lidé, kteří se rozhodují pro alternativní stravování, mají různé motivace. Může to být snaha o zlepšení zdraví, touha žít v souladu s přírodou a respektovat práva zvířat, náboženská přesvědčení, protest proti konvenčnímu životnímu stylu nebo snaha nekonzumovat potraviny obsahující chemikálie.

Jednou z motivací pro volbu tématu byl obrovský nárůst příznivců alternativního stravování. Alcorta et al. (2021, s. 1-23) v článku týkající se konzumentských a marketingových trendů představuje následující data. V Americe se počet veganů zvýšil o 500 %, z necelých čtyř milionů v roce 2014, na 19,6 milionu v roce 2017. Národní průzkum v USA zveřejněný v roce 2018 zjistil, že dvě třetiny respondentů omezily spotřebu masa v posledních třech letech. Ve Velké Británii se 21 % populace označuje za flexitariány (vegetariány, kteří občas konzumují potraviny živočišného původu) a 1 z 8 se označuje za

vegetariány nebo vegany. V Německu se počet vegetariánů zvýšil z 1 % v roce 2005, na 7 % v roce 2018. V Itálii se populace bezmasých strážníků zvýšila o 94,4 % od roku 2011 do roku 2016. Ve Španělsku se počet flexitariánů zvýšil o 25 % za dva roky. Kromě toho globální průzkum z roku 2019 uvádí, že 40 % spotřebitelů, se snaží omezit spotřebu živočišných proteinů, zatímco 10 % úplně vynechává červené maso.

I když alternativní stravování přináší spoustu výzev, potraviny jsou dostupnější než dříve. Trh nabízí spoustu možností, ať už náhražek masa, nebo jiných produktů. Jejich dostupnost roste a téměř v každém obchodě existuje sekce, zaměřující se na alternativy pro jiné stravovací styly. Výběr alternativních stylů pro tuto práci byl pečlivě zvážen. Snažila jsem se vybrat způsoby, postavené na rozdílných pravidlech a filozofiích. Tím by měla být zajištěna určitá pestrost zkoumání. Vzhledem s nejvyšším číslem a zřetelnému růstu, je to samozřejmě vegetariánství a veganství, na které se zaměříme jako první. Dále je styl postavený na jiných principech, ve kterém jde spíše o způsob úpravy potravin, a to je raw strava. Od úpravy se přesouváme ke specifickým pravidlům kombinování pokrmů a tím je dělená strava. Posledním jsou makrobiotika. Makrobiotika jsou odlišná a zajímavá hlavně svou filozofií a snahou o rovnováhu.

4.1 VEGETARIÁNSTVÍ / VEGANSTVÍ

Vegetariánství má své kořeny v historii, kde lidé v různých regionech světa zvolili různé stravovací praktiky podle dostupnosti potravin a klimatických podmínek. Tradiční strava se tak liší v oblastech, kde se preferuje konzumace masa, až po oblasti, kde se lidé živí převážně rostlinnou potravou, jako jsou obiloviny, ovoce, zelenina a ořechy. Filozofové, lékaři a významné osobnosti v celé historii propagovali vegetariánství a mnozí z nich striktně dodržovali rostlinný způsob stravování. Mezi ně patří jména jako Pythagoras, Sokrates, Platon, Hippokrates, Leonardo da Vinci, Gándhí a mnozí další. Historie vegetariánství sahá až do antického Řecka a přichází z Asie od brahmínů, jogínů a vyznavačů buddhismu. V Evropě se vegetariánství začalo rozvíjet v 19. století, a to zejména v Anglii, kde vznikla první vegetariánská společnost. Existuje také česká společnost pro výživu a vegetariánství, která se zasazuje o podporu a pomoc vegetariánům a poukazuje na prospěšnost vegetariánství (Gabrovská a Chýlková, 2017).

Vegetariánství se dá dělit do několika skupin podle toho, které produkty živočišného původu jednotlivé skupiny odmítají. Některé skupiny vegetariánů připouštějí částečnou konzumaci masa nebo určitých druhů masa, což odráží různorodost přístupů k vegetariánství:

1) Polovegetariáni/semivegetariáni: Konzumují určité druhy masa v malém množství nebo po určitou dobu, 2) Pescetariáni: Akceptují ryby, vejce, mléko a med, 3) Pollotariáni: Připouštějí konzumaci drůbežního masa, 4) Pescopollovegeratiáni: Odmítají červené maso, 5) Flexitariáni: Převážně se stravují rostlinnou stravou, ale nevyklučují občasnou konzumaci masa.

Výživový a nutriční obsah vegetariánské stravy závisí na konkrétním přístupu k vegetariánství. Striktní vegetariáni mohou čelit nedostatkům esenciálních aminokyselin, vitamínu B12, vitamínu D a minerálů, jako vápník, železo, zinek, jód. Rozvoj vegetariánství podpořily technologické pokroky ve skladování potravin, mezinárodní obchod, dostupnost čerstvé zeleniny a ovoce po celý rok a lékařské požadavky na snižování energetické náročnosti stravy (Gabrovská a Chýlková 2017).

Nejčastější motivací při realizaci vegetariánské stravy je soucit se zvířaty. Může se jim například přičít konzumace jídla, které žilo, mělo vědomí, či slovy vegetariánů, duši. Dalším důvodem je anatomicko-fyziologický princip, který tvrdí, že člověk je z podstaty býložravec se zaměřením na plody. Podle svých stoupenců má být důkazem této teorie vzhled našeho chrupu a stavba trávicího traktu. Jinou motivací je také snaha o dobré zdraví. Tato motivace je postavena na složení živočišných produktů, konkrétně jejich obsah tuků a cholesterolu. Proti konzumaci zvířat mohou být vegetariáni také z důvodu nepříznivého dopadu velkochovu na životní prostředí. Hromadný chov za použití nepřirozené výživy a antibiotik či použití hormonů k dosahování vysoké hmotnosti zvířat způsobuje ovlivnění finálního produktu natolik, že je pro vegetariány nepřijatelné (Fořt, 2007, s. 78).

Pro ukázkou množství lidí na vegetariánské/veganské stravě internetová stránka Dailymint.co (2020) zveřejnila mapu států v Evropě, kde znázorňuje počet vegetariánských a veganských restaurací na počet obyvatel. Za poslední čtyři roky v některých zemích tento počet vzrostl třeba i o 200 %. Česká republika je v tomto seznamu na třetím místě počtem 232 restaurací na 10,7 miliónů obyvatel.

Veganství je postaveno na podobných motivacích. V této stravě se nekonzumují žádné produkty živočišného původu. Potraviny, které konzumují, jsou pouze rostlinného původu. Jednou z hlavních výzev v tomto stravovacím směru je naplnění dostatečného kalorického příjmu. Návody na veganskou stravu tedy dávají důraz na větší množství potravin a jejich různorodost. Je potřeba se soustředit na zvětšení porcí, či přidání dalšího jídla do každého dne. Pro následování vyvážené veganské stravy by nemělo docházet k restrikcím dalších skupin potravin, jako jsou sója, obiloviny, lepek nebo oleje. Základem jídelníčku by mělo být ovoce a zelenina, a to nejméně v množství 500 g za den. Zelenina by měla být v poměru s ovocem 2:1 a alespoň polovina by měla být tepelně neupravená. V praxi to znamená například jedno rajče, jednu papriku, půl okurky a jedno jablko denně. Důležité je také obměňování různých druhů ovoce a zeleniny, které veganská strava dělí podle barev. Červená – paprika, jablko, oranžová – mrkev, broskev, žlutá – hroznové víno, zelená – salát, hruška, modrá - lilek, borůvky. Barvy ovoce a zeleniny je důležité střídat. Každý den by vegani měli sníst alespoň 50 g ořechů a semínek. Pro lepší stravitelnost se mohou ořechy namáčet a semínka nechat vyklíčit. Vegani mohou konzumovat jakékoli

druhy luštěnin a pokrm z luštěnin by měl v jejich jídelníčku být každý den. Existuje spousta receptů a návodů, jak luštěniny zpracovávat od pomazánek ke karbanátkům. Ideální je luštěniny kombinovat s obilovinami například v podobě příloh nebo kaší. Posledním doporučením je suplementace vitamínu B12, který se nevyskytuje téměř v žádných potravinách rostlinného původu. Dohromady by tato doporučení měla být návodem k pestré veganské stravě (Houdek, 2020, s. 101).

Výzkumů, týkajících se vegetariánské a veganské stravy, je větší množství. Výrazně větší než u jiných alternativních stravovacích stylů. Některé výzkumy se zajímají také o růst dětí na vegetariánské/veganské stravě. Alexy (2023, s. 10) shrnuje tyto výzkumy a přináší několik bodů, ve kterých se shodují. Studie naznačují, že antropometrické ukazatele (výška, hmotnost, obvod pasu) jsou obvykle srovnatelné mezi dětmi, které konzumují všechny druhy potravin a dětmi na vegetariánské/veganské stravě. Je pozorována nižší tuková hmota u dětí, kteří nekonzumují potraviny živočišného původu. Byla pozorována nižší hladina železa, stejně tak jako vitamínu B12, u kterých odborníci doporučují suplementaci. Hustotu kostní hmoty měly děti vegetariáni/vegani také nižší. Vegetariánské/veganské děti mají obvykle nižší příjem bílkovin a vápníku než děti na klasické stravě, což může ovlivnit jejich růst a vývoj. Na druhou stranu vegetariánská a veganská strava je příznivější příjmem vlákniny, kyseliny listové a hořčíku.

Počet vegetariánů a veganů každý rok narůstá a dá se počítat s tím, že i dětí následujících tento stravovací styl bude přibývat. Množství studií poskytuje podrobný vhled a dá se spolehnout na to, že informace o tomto směru jsou podložené. Pokud je strava správně vedená a potřebné vitaminy jsou doplňovány, riziko negativního dopadu na lidské tělo se snižuje.

4.2 RAW STRAVA

Návrat k syrové stravě není novým trendem, spíše jde o návrat ke kořenům a historii, kdy naši předci konzumovali výhradně syrovou stravu před objevením ohně. Termíny jako "raw food," "syrová strava," "živá strava," a "vitariánství" označují stravovací přístup, při kterém se preferují syrové a tepelně neupravené potraviny (Ferrarová, 2019, s. 13).

Premisa, že vaření jídla může mít škodlivé účinky na potraviny včetně ztráty některých důležitých živin, vedla určité skupiny k následování raw stravovacího směru. Skupiny se ale ve stupni dodržování pravidel mohou lišit. Někteří mohou následovat ze 100 % a konzumují tudíž jen syrovou stravu a tím spadají většinou i do skupiny vegetariánů a veganů, neboť maso a jiné výrobky živočišného původu musejí být zpracovány, aby nebyli pro člověka škodlivé. Nejčastější formou je, že jídlo musí být raw ze 75 % a upraveno pouze pod teplotou 45 stupňů celsia. Když mluvíme o procentech syrových potravin, máme na mysli jejich váhové zastoupení z celkového příjmu. Například krajíc chleba s raw pomazánkou, celou okurkou a třemi rajčaty – syrové potraviny váhově (cca 65 %) převyšují pečený chleba (cca 35 %). Upravování pokrmů pod teplotou 42-45 stupňů by mělo udržovat všechny důležité živiny v jejich aktivní podobě. Tato tvrzení, ale nejsou nijak vědecky podložena. Raw strava nabízí škálu potravin. Mezi hlavní patří ovoce a zelenina, celozrnné obiloviny, sušené maso, studeně lisované oleje, med a také fermentované a dehydratované potraviny, jako jsou sušené ovoce, koření atd. (Hájková, 2015, s. 19).

Termíny "raw strava" a "vitariánství" nejsou zcela zaměnitelné. Vitariáni se stravují výhradně čerstvými rostlinnými potravinami a jsou také vegani. Koncept čerstvých potravin jako čistých a vhodných ke konzumaci je zdůrazněn v antropologickém konceptu Mary Douglas. Výhodou syrové stravy je možnost, že lidé si mohou pěstovat svou vlastní potravu, což zajišťuje čistotu a ověřený původ potravin. Rostoucí nedůvěra k potravinám prodávaným v obchodech přispívá k obnově zájmu o syrovou stravu. Šíří se informace, že syrová strava může být důležitým prvkem v prevenci nebo léčbě některých nemocí, což přispívá k obnově popularity tohoto stravovacího přístupu (Ferrarová, 2019, s. 13).

Neexistuje velké množství studií, které by zkoumaly účinky a dopady raw stravy na lidské tělo. Autoři, kteří píšou o pozitivních účincích, jsou často kritizováni odborníky na výživu. Hlavním důvodem jejich kritiky je omezení velkého množství potravin a nedostatečný kalorický příjem. V Německu bylo provedeno více dlouhodobých studií na toto téma. Jedna z průřezových studií byla provedena v roce 2019. Studie se zúčastnilo 16 respondentů, striktně dodržujících zásady raw stravy, 32 veganů a 27 jedinců, kteří se nevyhýbají žádným potravinám. Poslední skupina byla za účely výzkumu skupinou kontrolní. Každý z respondentů odevzdával svůj podrobný jídelníček za tři dny před provedením studie. Po odevzdání jídelníčku jim byly odebrané vzorky krve a moči. Vzorky krve a moči byly podrobeny laboratorním rozborům. Navzdory nízkému počtu účastníků dodržujících zásady raw stravy umožňuje studie zvážit některé důsledky objevené při studii. Hlavním zjištěným rizikem byl nedostatek vitamínu B12, který by měl být nahrazen jeho suplementací. Druhým rizikem je obtížnost zajistit adekvátní dodávku energie při syrové stravě. Participanti byli zjevně pod nízkými hodnotami BMI. Také byla objevena nižší hmotnost kostí. Ostatní parametry byly nalezeny v normálním rozmezí a autoři doporučují další zkoumání (Abraham et al., 2022, s. 1-13).

Striktní forma raw stravy je pro děti jednoznačně nevhodná, a to hlavně z důvodu absence velkého množství potravin. Pokud se jedná o méně přísnou formu, kde je konzumováno i maso a mléčné výrobky a podáváno velké množství zeleniny, neměla by být pro děti nijak škodlivá. Také původ potravin, jejich lokálnost a sezónnost a podle toho výběr s sebou nepřináší pro výživu dítěte nic špatného.

4.3 DĚLENÁ STRAVA

Dělená strava vznikla jako stravovací směr v první polovině 20. století. Rozděluje pokrmy na sacharidové a bílkovinové. Důvodem je, že rozštěpení enzymů v organismu se děje v trávicím traktu odděleně a rozdělovat takto pokrmy je pro organismus méně zatěžující. Zakladatelem dělené stravy je doktor Hay. Jeho původní názory a doporučení jsou však v další literatuře modifikovány. Dr. Hay doporučuje nikdy v jednom jídle nekombinovat bílkoviny a sacharidy. V jednom dni se ale smí konzumovat bílkovinové a sacharidové jídlo, vždy odděleně. Doporučuje si před každým pokrmem dát zeleninový salát, což má zajišťovat lepší trávení a pocit sytosti (Heintze, 1995, s. 22).

Jedním ze základních principů dělené stravy je tedy pečlivá kombinace potravin. Jsou definovány také neutrální potraviny, které lze bez omezení kombinovat s potravinami z bílkovinné nebo sacharidové skupiny. Znamená to, že se může jíst maso + zelenina nebo zelenina + sacharidy. Neutrální jsou tuky, které mohou být přidány do obou kombinací. Omezit konzumaci extrémně bílkovinných a sacharidových potravin je dalším důležitým krokem. Strava by měla být rozložena tak, aby tři čtvrtiny tvořily převážně zásadotvorné potraviny, jako je zelenina, a čtvrtina obsahovala kyselinotvorné potraviny, například ryby. Časování jídel hraje také významnou roli, kdy se doporučuje konzumovat zásadotvorné potraviny ráno, bílkoviny k obědu a sacharidy k večeři. Po 15:00 hodině by neměla být konzumována žádná bílkovina a mezi hlavními jídly by měly být dodržovány čtyřhodinové pauzy (Summová, 2004, s. 10-20).

Důraz je kladen i na způsob přípravy potravin. Preferují syrové potraviny bez zbytečných tepelných úprav. Zamezení průmyslově zpracovaným potravinám, které jsou často spojeny s nezdravými látkami, jsou dalším aspektem dělené stravy. Omezení konzumace rafinovaných a průmyslově zpracovaných potravin s vysokým obsahem tuku a cukru, jako jsou bílá mouka, cukr, konzervy a polotovary, je zásadní pro udržení zdravého stravovacího režimu (Summová, 2004, s. 10-20).

Názory na dělenou stravu jsou paradoxně také rozděleny na dvě skupiny. Najdou se jedinci z oboru výživy, kteří naprosto jednoznačně tento styl kritizují a prohlašují ho za styl, který rozhodí metabolismus. Stejně tak existuje mnoho těch, kteří si ho pochvalují. Na základě dostupných informací nelze jednoznačně určit, na jaké straně je pravda, je ale

jisté, že přehnaná dělená dieta nemusí skončit dobře. Dělená strava může být akceptována dočasně. Důvodem může být snaha výrazně zvýšit příjem, některé ze tří základních skupin potravin. Své popularity také dostala účinkem snížení tělesné hmotnosti, protože celkový kalorický příjem bývá nižší.

V českém prostředí je jednou z hlavních popularizátorek dělené stravy Lenka Kořínková. Vydala velké množství knih, ve kterých shrnuje své zkušenosti ze života, informace o dietě a recepty. Informace z knih jsou diskutabilní. Knihy mají slovo dieta i v názvech a kladou důraz na redukci tělesné hmotnosti. Skupiny nazývá „rostlinky“ a „zvířátka“ a definuje několik zakázaných potravin jako cukr, některé ořechy, pečivo z bílé mouky atd.

Princip dělené stravy je celkem známý a přijímaný, nicméně z důvodu mnoha verzí můžeme narazit na nesprávný výklad. Také jsem nedohledala žádné výzkumy účinků dělené stravy na organismus či podložení informací o zlehčení trávení. Všechny potraviny také nejsou tvořeny pouze jednou živinou a jedná se o směs bílkovin a sacharidů v různém poměru.

4.4 MAKROBIOTIKA

Makrobiotika, vzniklá v Japonsku, představuje stravovací režim orientovaný na konzumaci celozrnných obilovin, zeleniny, luštěnin a ryb. Současně zahrnuje filozofický systém odvozený z kulturní difuze. Její kořeny sahají do izolovaného vývoje japonské kultury, šintoismu, který zdůrazňuje harmonii s přírodou a kritizuje moderní západní stravování. Makrobiotika v sobě projektují kulturní vzorce, zejména v přenesení velkého významu rýže, jež zaujímá výsadní postavení v japonské kultuře, do stravovacího modelu. Má vliv nejen na výběr potravin, ale i na způsob jejich přípravy, například prostřednictvím rituálů spojených s rýží a taoistických principů jin a jang (Ferrarová, 2019, s. 12-13). Jin a jang představuje dvě protikladné energie, které jsou přítomny všude kolem nás a také v našem těle a mysli. Díky těmto dvěma energiím pak funguje celý vesmír. Jang je stahující energie a jin odstředivá, které musejí být v souladu. V rámci tohoto stylu stravování by i všechny potraviny, které jíme, měli mít tyto dvě energie vyrovnané. Podle energie jsou potraviny rozděleny do tří skupin. Skupina uprostřed je pásmem zdraví, další skupina je nad pásmem zdraví a třetí pod pásmem zdraví. V pásmu zdraví jsou potraviny, které makrobiotika označuje jako potraviny s vyrovnanými energiemi. Patří sem celozrnné obiloviny, luštěniny, zelenina, ovoce a olej. Zelenina a ovoce by měla být pěstována v oblasti, kde žijeme. Tyto potraviny jsou preferovány jako hlavní makrobiotické suroviny. Nad pásmem zdraví jsou sladkosti, džusy, tropické ovoce, káva, ale také alkohol a drogy. Pod pásmem zdraví jsou slané sýry, maso, vejce a sůl.

Co je tedy v makrobiotickém jídelníčku? Odvíjí se to od stupně přísnosti makrobiotika. V méně přísném přístupu konzumují vše z pásma zdraví, také zeleninu, která může být tepelně upravená nebo kvašená. Dále se v menším množství může objevovat bílý jogurt, polévka a ryby. Pro příklad, nejpřísnější stupeň dovoluje konzumovat pouze celozrnnou rýži, která prokazatelně nezajišťuje požadovaný příjem živin ani pro dospělého člověka, ani pro dítě. Důraz je v jídelníčku kladen na lokálnost potravin čili na požadavek, aby potraviny byly vypěstované v našem klimatickém pásmu. Pokud bychom si vzali příklad z méně extrémního způsobu makrobiotické stravy a navýšili množství celozrnných obilovin, luštěnin, ovoce a zeleniny, zeleninových polévek a ryb, navýšili bychom tím množství vlákniny, vitamínů, minerálů a dalších látek obsažených

v rostlinné stravě. Naopak dodržování pravidel na extrémní úrovni může vést k nedostatku živočišné bílkoviny, vitamínu B12 a železa. Dalším problémem je pitný režim. Dle makrobiotik bychom měli pít pouze, když máme žízeň. V extrémních případech jde o vypití pouze 0.5 litru tekutiny za den. Absence dostatečného množství tekutin je velmi nebezpečná pro celkové zdraví člověka (Machová, 2015, s. 117).

Po prohledání většího množství zdrojů jsem došla ke zjištění, že definice makrobiotické stravy se v některých bodech výrazně liší. To může být dané různými stupni přísnosti v dodržování pravidel. Ve většině českých textů nebo na internetových stránkách je uvedena méně přísná forma, kde je povolena konzumace ryb a některé drůbeže. V zahraničních zdrojích je uváděný zákaz všech druhů masa a produktů živočišného původu. V některých textech se také objevují vysoké nároky na pohybovou aktivitu každý den. Shoda je v hlavních potravinách pásma zdraví uvedených výše, v sezónnosti a lokálnosti potravin a různých způsobech přípravy potravin.

Michio Kushi od konce druhé světové války lektoroval na téma Makrobiotika ve Spojených státech a spojoval makrobiotickou stravu se světovým mírem a harmonií na Zemi. Svá přesvědčení sepsal v díle „The Book of Macrobiotics: The Universal Way of Health, Happiness, and Peace“ v roce 1987. Je také zakladatelem Macrobiotics International.

Právě ve Spojených státech vzniklo velké množství výzkumů kolem makrobiotického způsobu stravování. Jedním z cílů těchto výzkumů bylo zjistit, zda makrobiotická strava může být prospěšná při léčbě rakoviny. Tento předpoklad byl postaven na informaci od Amerického institutu pro léčbu rakoviny, který vydal zprávu, že denní konzumace většího množství ovoce, zeleniny a obilovin snižuje riziko vzniku rakoviny. Žádný z výzkumů neposkytl prokazatelný vliv makrobiotické stravy na léčbu rakoviny, ani na prevenci jejího vzniku (Horowitz, Tomita, 2002, s. 4).

V Nizozemí zkoumali vliv některých alternativních způsobů stravy přímo na děti. Zejména jedinci na makrobiotické stravě byli hlášeni jako menší a lehčí. Studie se zúčastnily rodiny, které již participovaly v jiných studiích a stravují se podle makrobiotik. Měření zahrnovala hmotnost, výšku, obvod horního ramene a tloušťku kůže na tricepsu a pod lopatkou. Pro obě pohlaví byly sestaveny referenční hodnoty průměrných dětí

stravovaných dle standardních výživových doporučení pestré stravy. Tyto hodnoty byly srovnávány v různých věkových kategoriích. Výsledky se lišily ve věkových kategoriích, ale zaznamenávaly nižší výšku a tloušťku kůže téměř v každé kategorii (Dagnelie et al., 1988, s. 2978- 2983).

Ve Velké Británii existuje „Macrobiotic association“, která poskytuje informace, konzultace a kurzy svým členům a snaží se vytvořit prostor, kde se lidé mohou potkávat, sdílet své myšlenky k tomuto směru a různé cesty makrobiotické stravy. Sdílejí také nové recepty a nápady ke stravování. Mezi pokrmy, které doporučují do makrobiotického jídelníčku, patří: ovesná kaše s ořechy, semínky, ovocem a skořicí, pohankové lívance, zeleninové smoothie, hummus pomazánka, pečená quinoa a cizrna, dýňová polévka, černá fazolová kaše, jablečný závin nebo celozrnný chléb (The Macrobiotic Association, 2023).

Makrobiotika jsou ve světě známá již desítky let. Popularizátoři tohoto směru tvrdí, že literatura a výzkumy jsou zaujatí proti makrobiotické stravě a propagují její pozitivní efekt na zdraví člověka. Důkazy o tomto pozitivním vlivu však nejsou k dispozici. Naopak je prokázán negativní efekt na malé děti a dospívající. Vyřazení tak velkého množství potravin z jídelníčku rozhodně není vhodné a žádoucí pro děti.

5 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ SE ZAMĚŘENÍM NA ALTERNATIVNÍ STRAVOVACÍ STYL U DĚTÍ NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH

5.1 PROJEKT VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Cílem mé diplomové práce je zachytit výskyt prvků alternativních stravovacích stylů u dětí na základních školách. Při stavbě výzkumu jsem se rozhodla pro kvantitativní metody. V první části pracuji s numerickými údaji z dotazníku, který byl rozeslán studentům osmých a devátých tříd na základních školách. Tato metoda byla zvolena z důvodu zkoumání velké skupiny, aby mohla být následně zobecněna. Ve druhé části výzkumu jsem se rozhodla rozšířit poznatky skrze rozhovor s nutriční poradkyní v Plzni. Tato metoda získává podrobnější popis a reaguje na místní situaci, aby bylo možné najít souvislosti.

Jedná se o deskriptivní výzkum, jehož výzkumným problémem je: *Jaká je frekvence výskytu prvků alternativního stravování ve stravě žáků na základních školách?* Pro objasnění zkoumaného jevu byla zvolena již výše zmíněná metoda dotazníkového šetření a metoda rozhovoru. Výzkumným nástrojem je vlastní dotazník v online formě Google forms. Dotazníkové šetření bylo zprostředkováno studenty na praxích, kteří dostali přesné instrukce k tomu, jak žáky dotazníkem provést.

Proměnou, kterou zkoumáme, jsou jednotlivé projevy alternativních stravovacích stylů a jejich výskyt. U každého představeného stravovacího stylu (veganství, vegetariánství, raw strava, dělená strava a makrobiotika) jsem stanovila 5 prvků, které jsou definiční pro každý stravovací styl. Žákům jsou v dotazníku tato specifika představena a jejich úkolem je zvolit, zda některý z těchto projevů do svého stylu stravování promítají a uplatňují. Ambicí výzkumu není stanovit počet vegetariánů, veganů atd., nýbrž ukázat frekvenci výskytu jednotlivých prvků a tendenci respondentů řadit tyto prvky do svého každodenního stravování. Žáci odpovídali na jednotlivá tvrzení na intervalové škále Vždy, Často, Občas, Zřídka a Nikdy. V úvodní části dotazníku byla škála definovaná takto: Vždy = každý den, Často = jednou za 2-3 dny, Občas = jednou za týden, Zřídka = jednou za měsíc, Nikdy = vůbec nezařazuji. V úvodní části byli také seznámeni s důvody vyplnění, délkou dotazníku a zpracováním poskytnutých dat. Jednotlivé stravovací styly byly rozděleny do baterie pěti otázek. Předposlední otázka byla otevřená a poslední

nabízela možnost zaškrtnout více možností. První otevřená otázka se týkala jejich motivace pro volbu stylu jejich každodenního stravování. Poslední otázka se týkala zdroje informací, ze kterých vychází jejich volba stylu každodenního stravování. Jako možnosti jsem zvolila Rodina, Média (internet a sociální sítě), Škola a učitelé, Přátelé a spolužáci a Jiné. Dotazník byl anonymní. Informace, které žáci poskytli konkrétně o sobě, byl pouze jejich věk a pohlaví. Otázky byly postaveny jednoduše a srozumitelně pro žáky základních škol.

Do výzkumu byly zapojeny tři školy z Plzeňského kraje, konkrétně 10. Základní škola v Plzni, Masarykova základní škola v Plzni a ZŠ a MŠ Hrádek u Rokycan. Z 10. ZŠ přišlo celkem 85 odpovědí, z Masarykovy ZŠ 40 odpovědí a ze ZŠ a MŠ Hrádek 26 odpovědí. Velikost výzkumného vzorků byla celkem 151 respondentů. V dotazníku ovšem nebyla nastavená povinnost odpovědět na všechny otázky, z důvodu neporozumění či případné nepříjemnosti sdílení odpovědi na konkrétní otázku. Čísla u jednotlivých otázek se tedy nepatrně liší v rámci jednotek.

Pohlaví - Věk	16	15	14	13	Celkový součet
Žena	4	29	28	11	72
Muž	7	33	27	7	74
Jiné	1	3	1		5
Celkový součet	12	64	56	18	151

Tabulka 1 – rozložení respondentů dle pohlaví a věku

V další části výzkumu zpracovávám rozhovor s nutriční poradkyní v Plzni. Rozhovor poskytla Bc. Martina Vítová z ordinace nutričního terapeuta fakultní nemocnice Plzeň Bory. S Martinou Vítovou jsem vedla polostrukturovaný rozhovor. Jako první jsem provedla transkripci rozhovoru, který byl nahráván na diktafon v mobilním telefonu. Dále jsem identifikovala hlavní témata, abych označila klíčové myšlenky a poté proběhla analýza obsahu. V analýze jsem se zaměřila na vzory, vztahy mezi tématy a hlavní závěry.

Následujícím způsobem jsem stanovila 5 projevů definovaných alternativních stravovacích stylů. Žáci na tato tvrzení odpovídali na škále, aby bylo možné zachytit frekvenci výskytu jednotlivých způsobů stravování:

Veganství /Vegetariánství

1. Do svého jídelníčku řadím maso jakéhokoliv druhu.
2. Konzumuji ve své stravě mléčné výrobky, které jsou živočišného původu např. mléka, jogurty, sýry.
3. Ve svém jídelníčku mám pravidelně zařazená vejce.
4. Vyhledávám a konzumuji rostlinné alternativy, jako jsou např. tofu, tempeh, rostlinné mléko.
5. Pravidelně doplňuji živiny prostřednictvím doplňků stravy např. B12.

Raw strava

1. Řadím do svého jídelníčku každodenně čerstvé ovoce, zeleninu, semena a ořechy, aniž by byly tepelně upraveny.
2. Pokud tepelně upravuji jídlo, držím teplotu úpravy pod 45 stupňů celsia.
3. Preferuji potraviny lisované za studena, jako jsou např. oleje.
4. U všech potravin mě zajímá jejich původ a podle toho si vybírám, zda je budu konzumovat.
5. Ráda/Rád pěstuji své vlastní potraviny, které pak pravidelně konzumuji.

Dělená strava

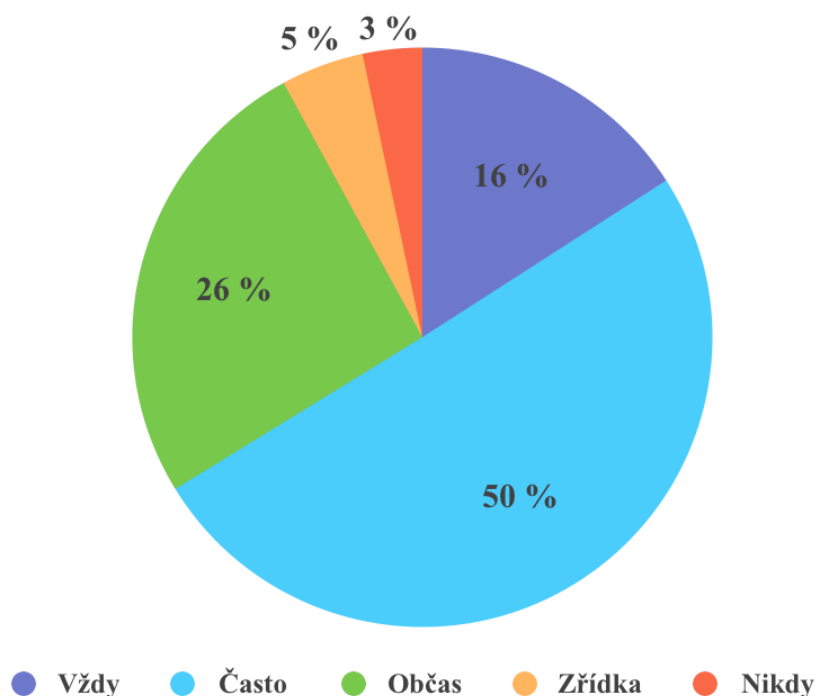
1. Rozdělují jídla podle toho, zda jsou zdrojem sacharidů, či zdrojem bílkovin.
2. Preferuji nekombinovat jídla, která jsou zdrojem sacharidů či zdrojem bílkovin v jednom pokrmu.
3. Velké množství jídel, které konzumuji, jsou tvořeny zeleninou.

4. Mezi jídly si dávám vědomě pauzy např. 3-4 hodinové.
5. Rozdělují potraviny podle toho, zda jsou živočišného nebo rostlinného původu a tyto potraviny nekonzumuji v jednom dni zároveň.

Makrobiotika

1. Praktikuji jiné způsoby přípravy jídel než pouze vaření potravin např. fermentaci.
2. Konzumuji pravidelně ryby.
3. Má strava je založena na obilovinách, luštěninách, zelenině a ovoci.
4. Rozlišuji sezónnost potravin a dle toho je v určitém období konzumuji.
5. Zaměřuji se na to, abych při přípravách svých jídel neplýtvat, a snažím se zpracovat vše, co je z určité potraviny možné.

5.2 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

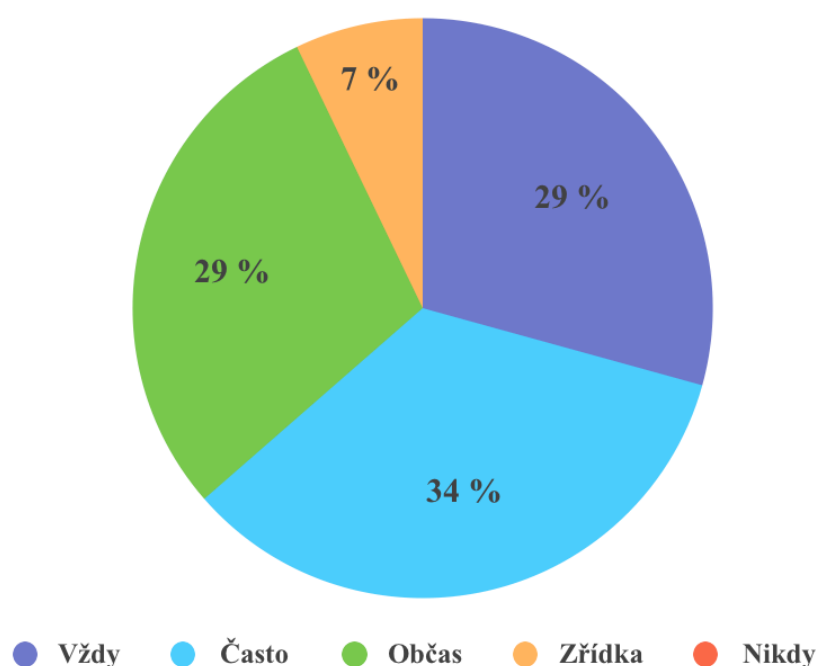
Veganství/Vegetariánství**Otázka 1 - Do svého jídelníčku řadím maso jakéhokoliv druhu**

Graf 1 – Otázka 1 v kategorii veganství/vegetariánství, relativní četnost, n=151

Pohlaví - Frekvence	Vždy	Často	Občas	Zřídka	Nikdy
Žena	7	30	26	6	3
Muž	17	44	12	1	
Jiné		2	1		2
Celkový součet	24	76	39	7	5

Tabulka 2 - Otázka 1 v kategorii veganství/vegetariánství, absolutní četnost, rozdělení dle pohlaví, n=151

Otázka 2 - Konzumuji ve své běžné stravě mléčné výrobky, které jsou živočišného původu např. mléka, jogurty, sýry

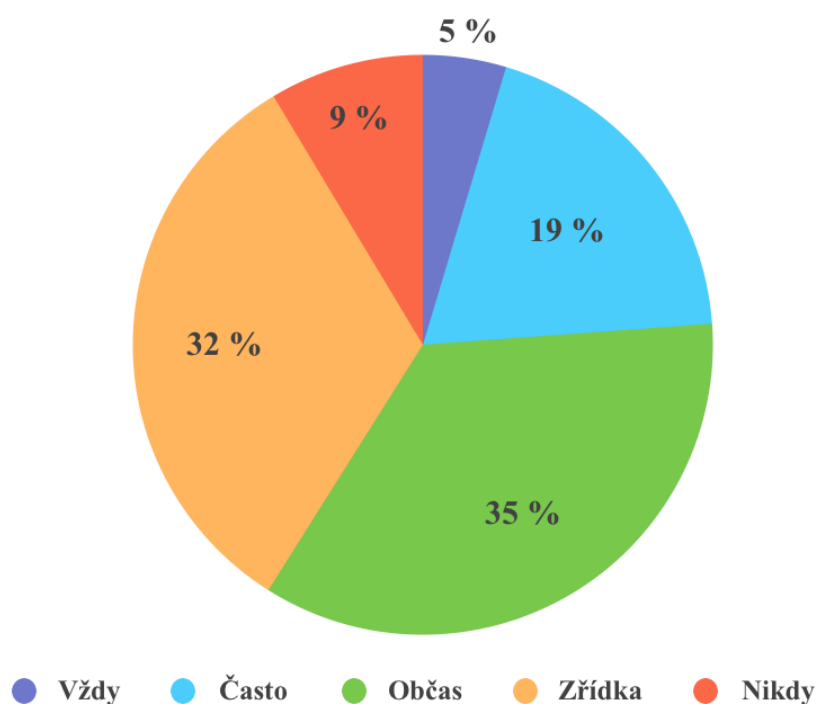


Graf 2 – Otázka 2 v kategorii veganství/vegetariánství, relativní četnost, n=150

Pohlaví - Frekvence	Vždy	Často	Občas	Zřídka	Nikdy
Žena	23	24	20	5	
Muž	17	33	19	4	
Jiné	1	1	2	1	
Celkový součet	41	58	41	10	

Tabulka 3 – Otázka 2 v kategorii veganství/vegetariánství, absolutní četnost, rozdělení dle pohlaví, n=150

Otázka 3 - Ve svém jídelníčku mám pravidelně zařazená vejce

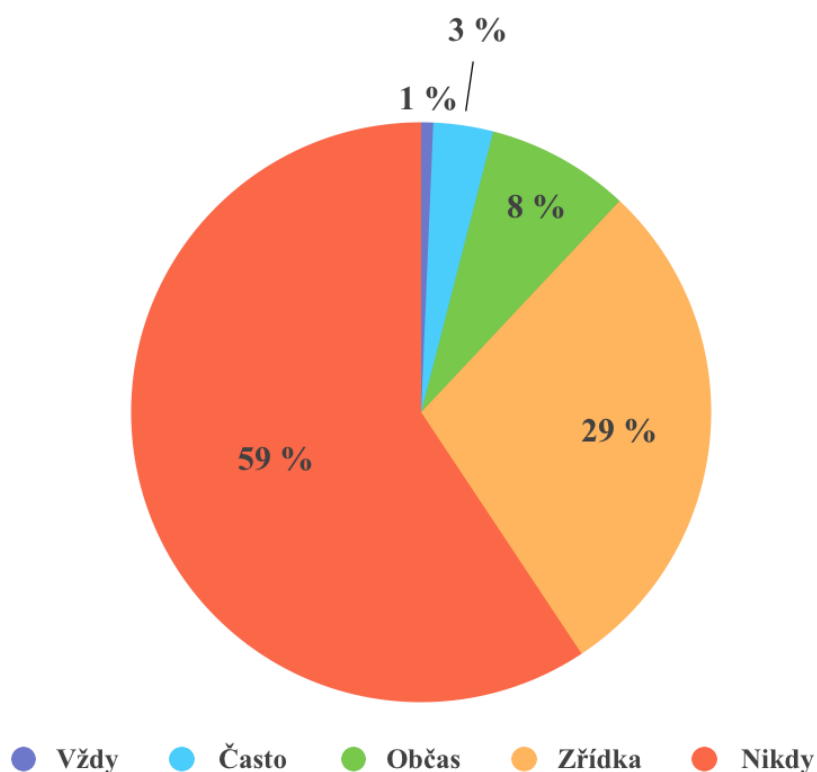


Graf 3 – Otázka 3 v kategorii veganství/vegetariánství, relativní četnost, n=151

Pohlaví - Frekvence	Vždy	Často	Občas	Zřídka	Nikdy
Žena	3	15	25	23	6
Muž	4	13	26	26	5
Jiné		1	2		2
Celkový součet	7	29	53	49	13

Tabulka 4 – Otázka 3 v kategorii veganství/vegetariánství, absolutní četnost, rozdělení dle pohlaví, n=151

Otázka 4 - Vyhledávám a konzumuji rostlinné alternativy jako jsou např. tofu, tempeh, rostlinné mléko

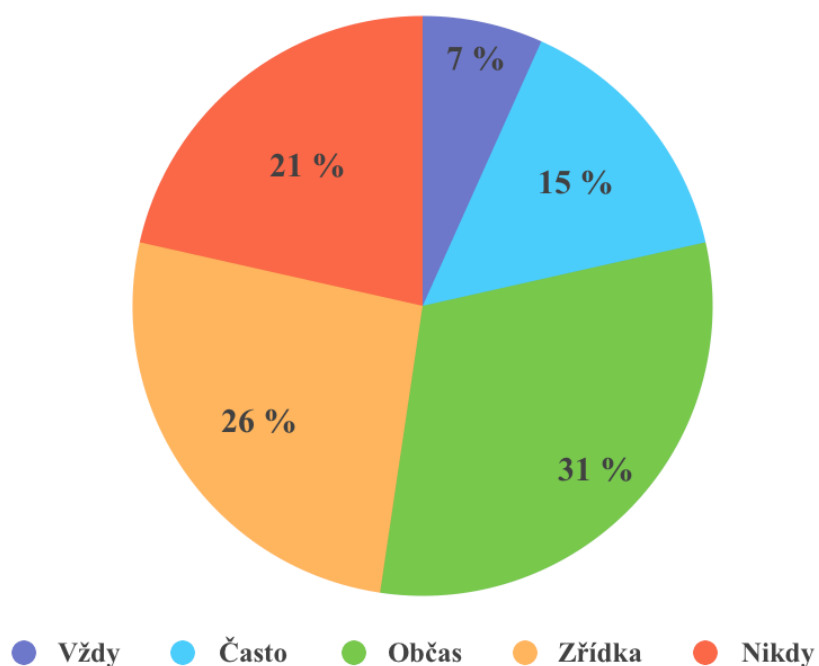


Graf 4 – Otázka 4 v kategorii veganství/vegetariánství, relativní četnost, n=150

Pohlaví - Frekvence	Vždy	Často	Občas	Zřídka	Nikdy
Žena	1	4	5	24	38
Muž			7	16	50
Jiné		1		3	1
Celkový součet	1	5	12	43	89

Tabulka 5 – Otázka 4 v kategorii veganství/vegetariánství, absolutní četnost, rozdělení dle pohlaví, n=150

Otázka 5 - Pravidelně doplňuji živiny prostřednictvím doplňku stravy např. B12



Graf 5 – Otázka 5 v kategorii veganství/vegetariánství, relativní četnost, n=149

Pohlaví - Frekvence	Vždy	Často	Občas	Zřídka	Nikdy
Žena	5	11	23	19	14
Muž	5	10	20	19	18
Jiné		1	3	1	
Celkový součet	10	22	46	39	32

Tabulka 6 – Otázka 5 v kategorii veganství/vegetariánství, absolutní četnost, rozdělení dle pohlaví, n=149

Vyhodnocení kategorie veganství/vegetariánství

Otázka 1 – Konzumace masa není tak jednoznačná, zároveň z velké části převažuje. Přes 90 % respondentů jedí maso minimálně jednou týdně. V kategorii, kam řadíme vegetariány a vegany, kteří vůbec nekonzumují maso, je 5 jedinců.

Otázka 2 – Mléčné výrobky ještě předešly konzumaci masa. Žádný z respondentů neodpověděl, že mléčné výrobky nekonzumuje nikdy a 10 odpovědělo zřídka. Tím můžeme prohlásit, že ve vzorku není ani jeden žák, který by se dal prohlásit za vegana, který dodržuje všechny náležitosti veganské stravy.

Otázka 3 – Popularita vajec je k mému překvapení velmi nízká. Přes 40 % respondentů konzumuje vejce pouze zřídka nebo nikdy.

Otázka 4 – Vyhledání a konzumace rostlinných alternativ se objevuje v řádech jednotek a činí pouze 4 % ze vzorku.

Otázka 5 – Vypadá to, že doplňky stravy, např. B12 respondenti dobře znají a přes 20 % z nich je vždy a často konzumuje.

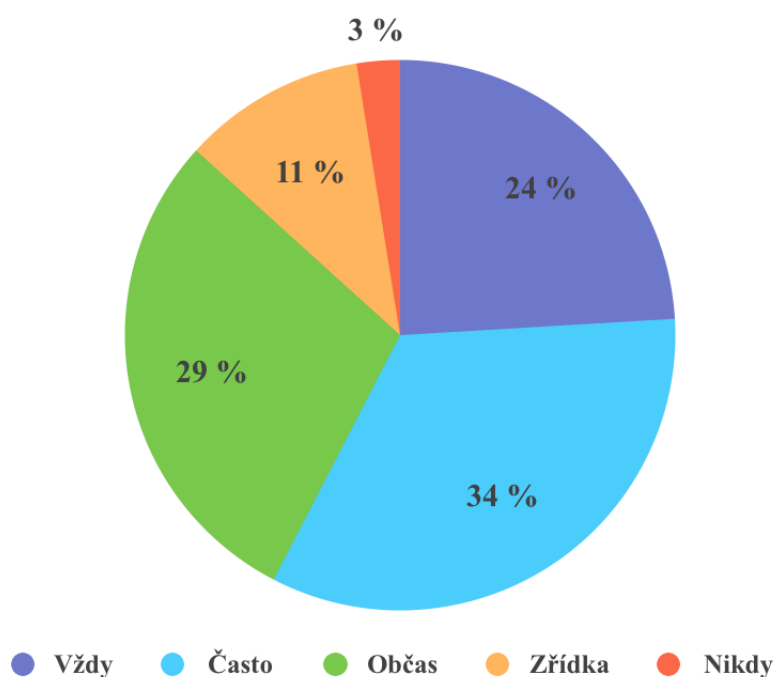
Otázka 1 - Nikdy, Zřídka	Otázka 2 - Nikdy, Zřídka	Otázka 3 - Nikdy, Zřídka	Otázka 4 - Vždy, Často	Otázka 5 - Vždy, Často
12	10	62	6	32

Tabulka 7 – Vyhodnocení kategorie veganství/vegetariánství, absolutní četnost výskytu odpovědí Nikdy/Zřídka otázky 1-3, Vždy/Často otázky 4-5

Výsledky nám ukazují, že respondent, který by ve všech kategoriích dodržoval zásady veganského stravování, není ani jeden. Cílem ovšem nebylo zjistit, kolik z žáků přesně dodržuje jednotlivý směr, ale pokud jejich tendence následovat ve stravě principy alternativního stravovacího stylu existuje. Nikdo v dotazníku nebyl striktní zastánce tohoto stravovacího stylu, jejich tendence vybrat si subjektivně jednotlivé prvky a zakomponovat je do své každodenní stravy, ale existuje. Frekvence výskytu prvků vegetariánství a veganství je kolísavá. U tohoto konkrétního vzorku se často vyskytuje eliminace vajec, ale daleko méně eliminace masa a mléčných výrobků. Výskyt užívání doplňků stravy se nachází průměrně mezi.

Raw strava

Otázka 6 - Řadím do svého jídelníčku pravidelně čerstvé ovoce, zeleninu, semena a ořechy, aniž by byly tepelně upraveny (tj. v syrovém stavu)

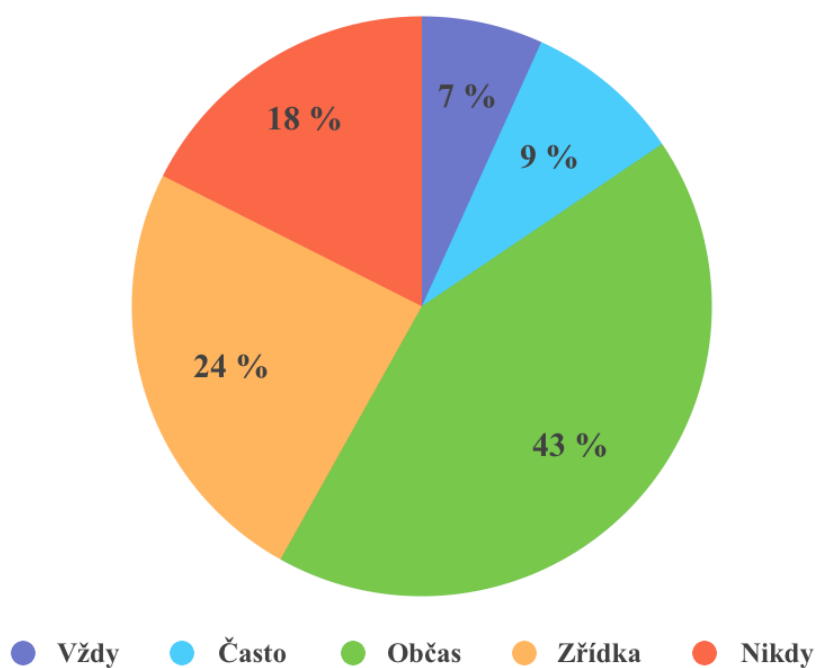


Graf 6 – Otázka 6 v kategorii raw strava, relativní četnost, n=151

Pohlaví - Frekvence	Vždy	Často	Občas	Zřídka	Nikdy
Žena	24	24	17	6	1
Muž	13	27	21	10	3
Jiné	1	1	2	1	
Celkový součet	38	52	40	17	4

Tabulka 8 – Otázka 6 v kategorii raw strava, absolutní četnost, rozdělení dle pohlaví, n=151

Otázka 7 - Pokud tepelně upravuji jídlo, držím teplotu úpravy pod 45 stupňů celsia

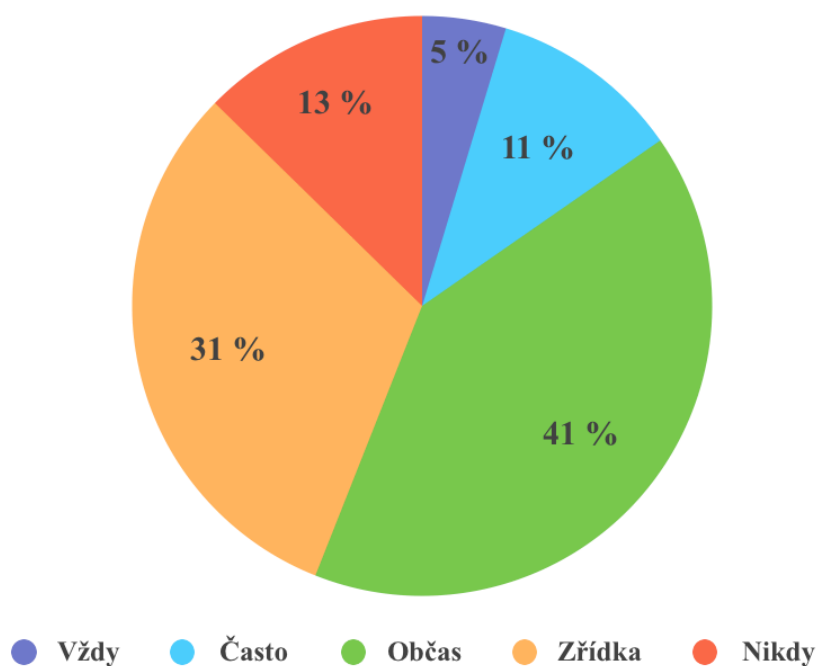


Graf 7 – Otázka 7 v kategorii raw strava, relativní četnost, n=148

Pohlaví - Frekvence	Vždy	Často	Občas	Zřídka	Nikdy
Žena	4	5	34	15	11
Muž	6	8	26	20	14
Jiné			3	1	1
Celkový součet	10	13	63	36	26

Tabulka 9 – Otázka 7 v kategorii raw strava, absolutní četnost, rozdělení dle pohlaví, n=148

Otázka 8 - Preferuji potraviny lisované za studena jako jsou např. oleje

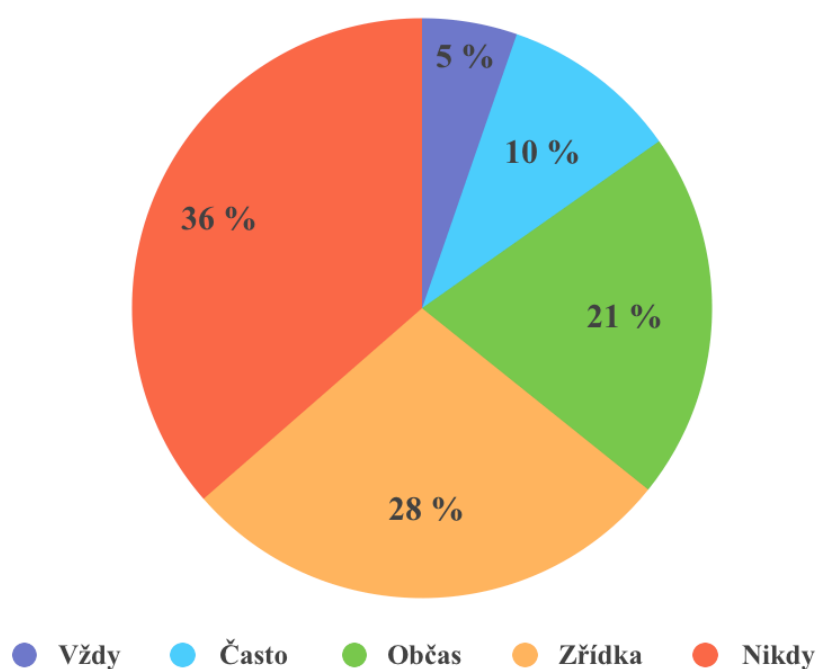


Graf 8 – Otázka 8 v kategorii raw strava, relativní četnost, n=150

Pohlaví - Frekvence	Vždy	Často	Občas	Zřídka	Nikdy
Žena	1	10	32	23	5
Muž	6	4	28	23	13
Jiné		2	1	1	1
Celkový součet	7	16	61	47	19

Tabulka 10 - Otázka 8 v kategorii raw strava, absolutní četnost, rozdělení dle pohlaví, n=150

Otázka 9 - U všech potravin mě zajímá jejich původ, a podle toho si vybírám, zda je budu konzumovat

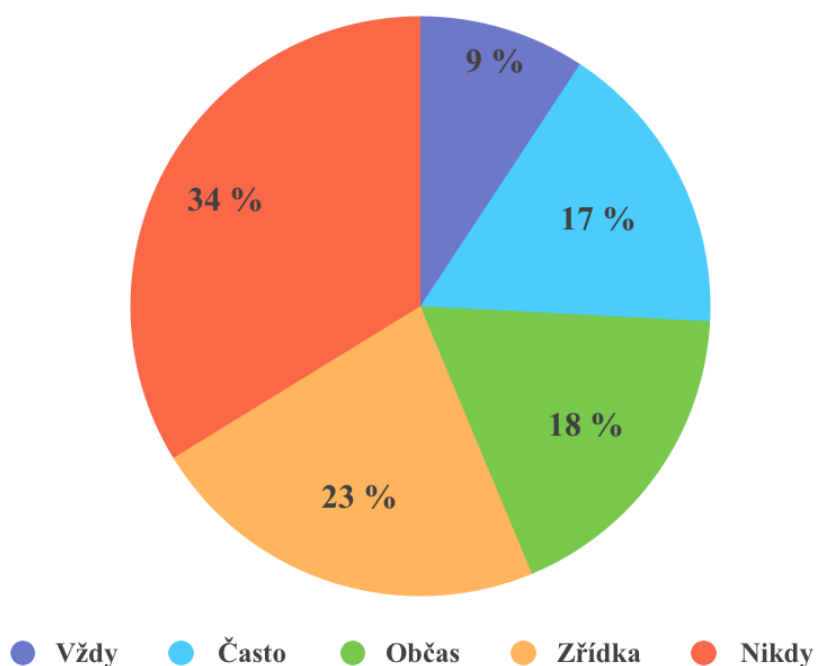


Graf 9 – Otázka 9 v kategorii raw strava, relativní četnost, n=151

Pohlaví - Frekvence	Vždy	Často	Občas	Zřídka	Nikdy
Žena	6	6	14	20	26
Muž	2	7	16	20	29
Jiné		2	1	2	
Celkový součet	8	15	31	42	55

Tabulka 11 - Otázka 9 v kategorii raw strava, absolutní četnost, rozdělení dle pohlaví, n=151

Otázka 10 - Ráda/rád pěstuji své vlastní potraviny, které pak pravidelně konzumuji



Graf 10 - Otázka 10 v kategorii raw strava, relativní četnost, n=151

Pohlaví - Frekvence	Vždy	Často	Občas	Zřídka	Nikdy
Žena	9	11	12	17	23
Muž	5	12	14	16	27
Jiné		2	1	1	1
Celkový součet	14	25	27	34	51

Tabulka 12 - Otázka 10 v kategorii raw strava, absolutní četnost, rozdělení dle pohlaví, n=151

Vyhodnocení kategorie raw strava

Otázka 6 – Konzumace čerstvého ovoce, zeleniny a ořechů je u žáků celkem populární. Je to jedna z důležitých složek potravy, proto je výsledek, že žáci takto konzumují tyto potraviny vždy, často a občas skoro z 90 % pozitivní zprávou.

Otázka 7 – Tepelná úprava jídla měla ještě vysvětlivku. Žáci mohli zaškrtnout, pokud jim jídlo takto připravuje druhá osoba. Celkem 23 respondentů uvedlo, že tuto metodu úpravy pravidelně praktikuje.

Otázka 8 – K této otázce přišlo ve třídách několik dotazů. Kolegové, kteří dotazníky zprostředkovali, dostali vysvětlení k potravinám zpracovaných za studena. Většinou je tato informace na potravinách přímo uvedena, nejčastěji právě u olejů. Stejně jako u předchozí otázky celkem 23 jedinců řadí do své stravy takto upravené potraviny.

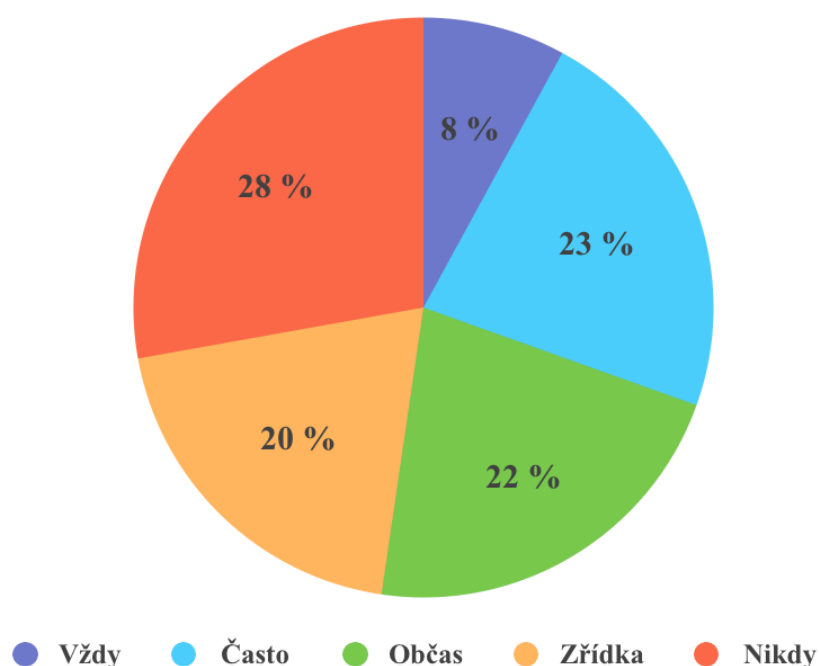
Otázka 9 – Výběr potravin dle jejich původu řeší 15 % z dotázaných. Opět záleží na prostředí, ve kterém žáci žijí, kdo nakupuje do domácnosti a dle jakých principů. O kvalitě potravin i jejich původu se žáci také v rámci výchovy ke zdraví edukují, proto bych čekala zrovna u této otázky vyšší frekvenci výskytu.

Otázka 10 – Pěstování vlastních potravin naproti tomu má poměrně vysokou popularitu. Přes 25 % jedinců uvedlo, že rádi pěstují vlastní potraviny vždy nebo často.

Otázka 6 - Vždy, Často	Otázka 7 - Vždy, Často	Otázka 8 - Vždy, Často	Otázka 9 - Vždy, Často	Otázka 10 - Vždy, Často
90	23	23	22	39

Tabulka 13 - Vyhodnocení kategorie raw strava, absolutní četnost výskytu odpovědí Vždy/Často, otázky 6-10

Prvky raw stravování jsou zastoupeny ve větším počtu než u předchozí kategorie. Edukace o čerstvosti potravin a jejich původu existuje i v rámci školního vzdělávacího plánu. To může mít vliv na znalost a uplatňování těchto praktik. Frekvence výskytu jednotlivých prvků raw stravy je u otázky 7-10 ve stejném rozmezí kolem 15 %. Otázka 6 konzumace čerstvého ovoce a zeleniny jediná převyšuje a vyskytuje se skoro v 60 % případech.

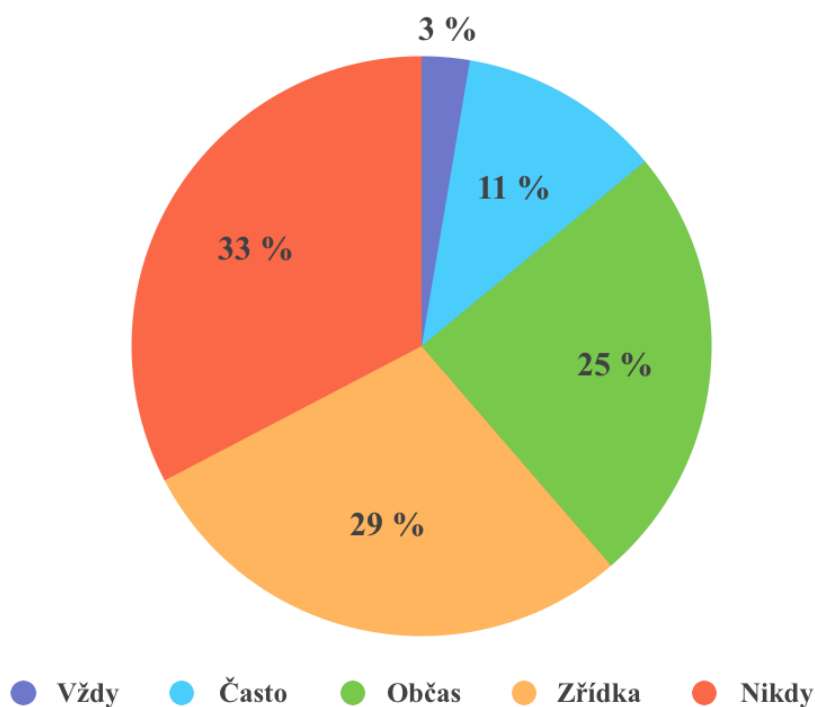
Dělená strava**Otázka 11 - Rozdělují jídla dle toho, zda jsou zdrojem sacharidů, či zdrojem bílkovin**

Graf 11 - Otázka 11 v kategorii dělená strava, relativní četnost, n=151

Pohlaví - Frekvence	Vždy	Často	Občas	Zřídka	Nikdy
Žena	7	13	18	15	19
Muž	4	21	13	14	22
Jiné	1		2	1	1
Celkový součet	12	34	33	30	42

Tabulka 14 - Otázka 11 v kategorii dělená strava, absolutní četnost, rozdělení dle pohlaví, n=151

Otázka 12 - Preferuji nekombinovat jídla, které jsou zdrojem sacharidů s těmi které jsou zdrojem bílkovin, v jednom pokrmu

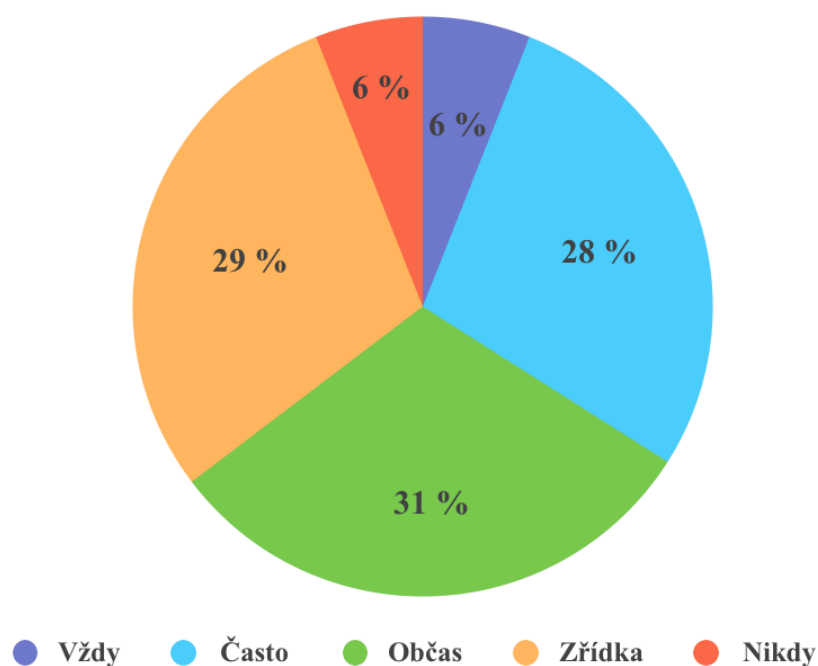


Graf 12 - Otázka 12 v kategorii dělená strava, relativní četnost, n=150

Pohlaví - Frekvence	Vždy	Často	Občas	Zřídka	Nikdy
Žena		12	17	20	22
Muž	4	5	18	20	27
Jiné			2	3	
Celkový součet	4	17	37	43	49

Tabulka 15 - Otázka 12 v kategorii dělená strava, absolutní četnost, rozdělení dle pohlaví, n=150

Otázka 13 - Velké množství jídel, které konzumují, jsou tvořeny primárně zeleninou

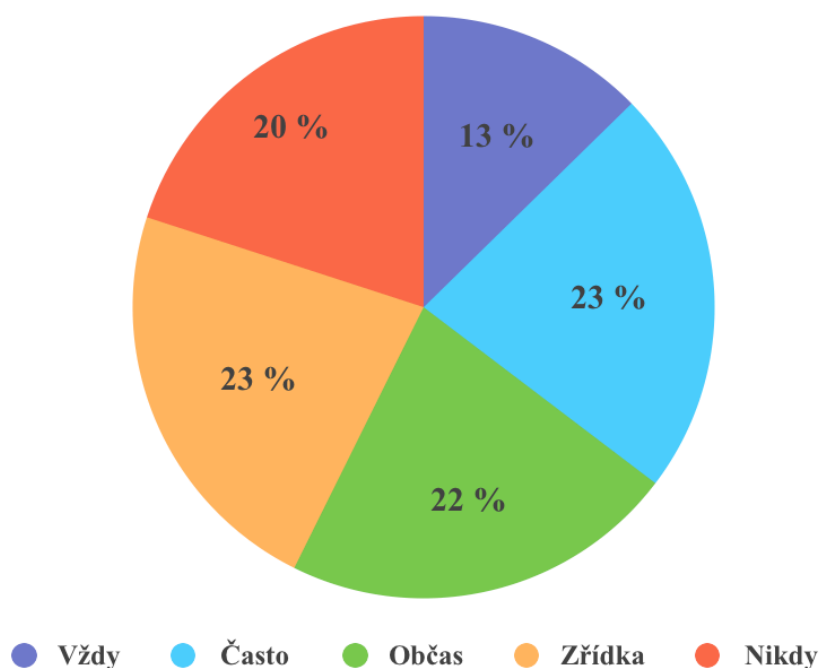


Graf 13 - Otázka 13 v kategorii dělená strava, relativní četnost, n=150

Pohlaví - Frekvence	Vždy	Často	Občas	Zřídka	Nikdy
Žena	8	24	20	17	3
Muž	1	17	23	26	6
Jiné		1	3	1	
Celkový součet	9	42	46	44	9

Tabulka 16 - Otázka 13 v kategorii dělená strava, absolutní četnost, rozdělení dle pohlaví, n=150

Otázka 14 - Mezi jídly si dávám vědomě pauzy např. 3 - 4 hodinové

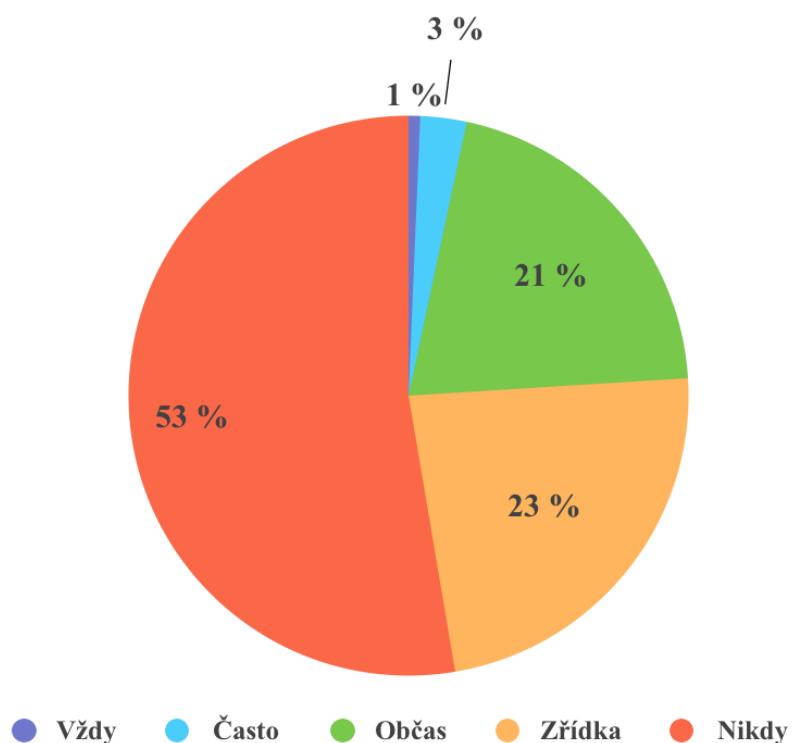


Graf 14 - Otázka 14 v kategorii dělená strava, relativní četnost, n=150

Pohlaví - Frekvence	Vždy	Často	Občas	Zřídka	Nikdy
Žena	13	18	15	16	10
Muž	6	15	17	15	20
Jiné		1	1	3	
Celkový součet	19	34	33	34	30

Tabulka 17 - Otázka 14 v kategorii dělená strava, absolutní četnost, rozdělení dle pohlaví, n=150

Otázka 15 - Rozdělují potraviny dle toho, zda jsou živočišného nebo rostlinného původu, a tyto potraviny nekonzumují v jednom dni zároveň



Graf 15 - Otázka 15 v kategorii dělená strava, relativní četnost, n=150

Pohlaví - Frekvence	Vždy	Často	Občas	Zřídka	Nikdy
Žena		1	18	17	36
Muž	1	3	13	14	42
Jiné				4	1
Celkový součet	1	4	31	35	79

Tabulka 18 - Otázka 15 v kategorii dělená strava, absolutní četnost, rozdělení dle pohlaví, n=150

Vyhodnocení kategorie dělená strava

Otázka 11– V otázce na rozlišování potravin dle zdroje sacharidů či bílkovin bylo pro žáky přidáno vysvětlení: sacharidy najdeme v ovoci a obilovinách, chlebu nebo rýži atd., bílkoviny najdeme v potravinách jako je maso, ryby, vejce a mléčné výrobky. Přes 30 % respondentů rozděluje takto potraviny vždy nebo často. To by mohlo naznačovat, že rozumí tomu, jaké potraviny jsou zdrojem jakých důležitých složek výživy.

Otázka 12 – Další otázka se již týkala kombinace takových potravin. 14 % z dotazovaných nekombinuje v jednom pokrmu zdroje bílkovin a zdroje sacharidů, což naznačuje přítomnost stravovacího stylu dělené stravy.

Otázka 13 – Přítomnost zeleniny se nemusí vztahovat pouze k dělené stravě, ale je její důležitou součástí. Respondenti uvedli, že jejich jednotlivé pokrmy obsahují zeleninu vždy nebo často z více než 30 %.

Otázka 14 – V otázce na vědomé pauzy mezi jídly je zastoupení jednotlivých frekvencí výskytu velmi vyrovnané. Vždy a často si dává vědomé pauzy mezi pokrmy více než 35 % dotázaných.

Otázka 15 – Nejmenší zastoupení v této kategorii mělo rozdělení potravin dle jejich živočišného či rostlinného původu. Méně než 5% z dotazovaných takto potraviny rozděluje, ale jednotky zastoupení jsou přítomny.

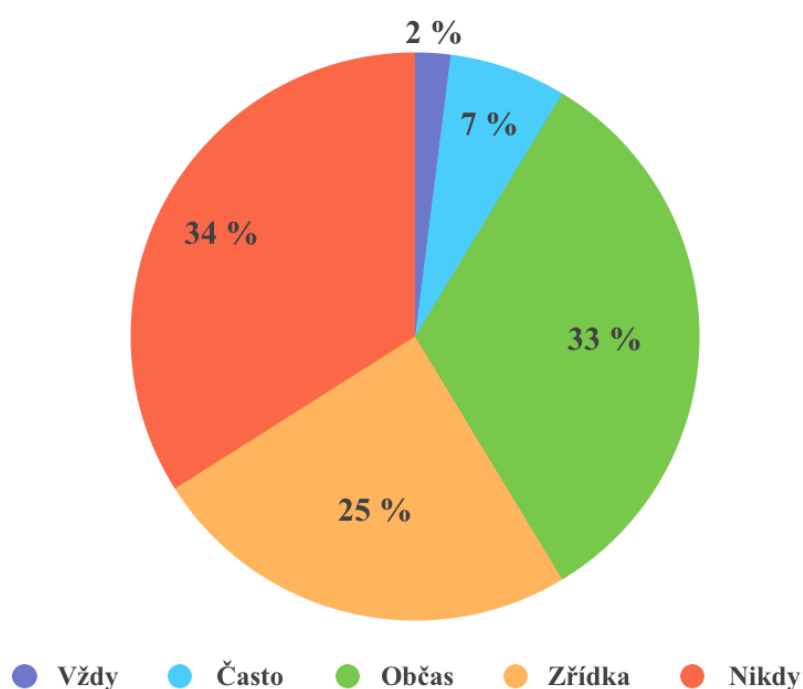
Otázka 11 - Vždy, Často	Otázka 12 - Vždy, Často	Otázka 13 - Vždy, Často	Otázka 14 - Vždy, Často	Otázka 15 - Vždy, Často
46	21	51	53	5

Tabulka 19 - Vyhodnocení kategorie dělená strava, absolutní četnost výskytu odpovědí Vždy/Často, otázky 11-15

Prvky dělené stravy jsou viditelné hlavně v přítomnosti zeleniny a vědomých přestávek mezi jídly. Celkové výsledky ukazují pár jedinců, kteří podle všeho dělenou stravu dodržují se všemi náležitostmi. Frekvence výskytu prvků dělené stravy je častější u otázek 11,13 a 14 a snižuje se u otázky 12 a 5.

Makrobiotika

Otázka 16 - Praktikuji i jiné způsoby přípravy jídel, než pouze vaření potravin např. fermentaci

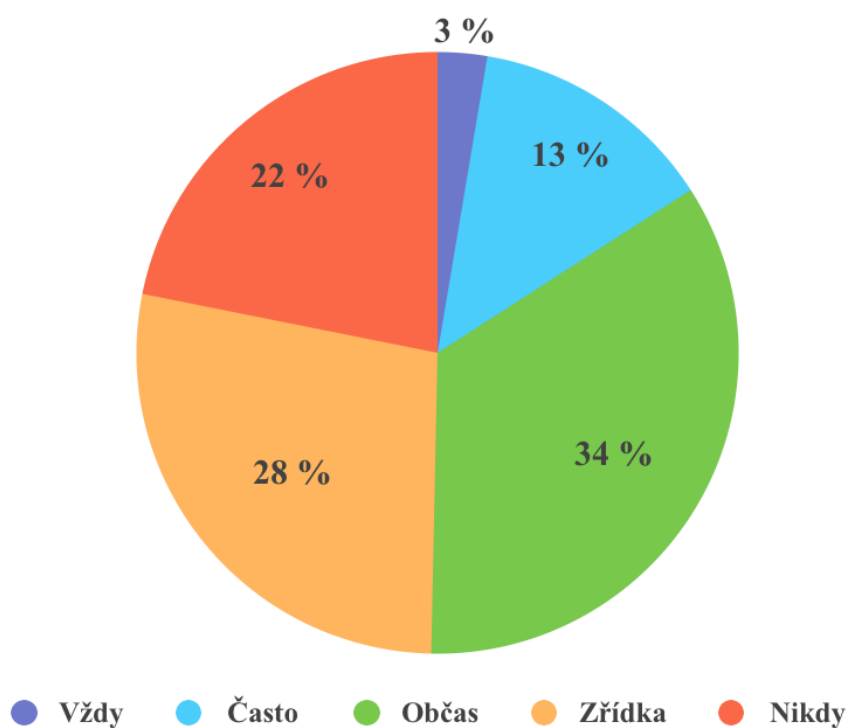


Graf 16 - Otázka 16 v kategorii makrobiotika, relativní četnost, n=150

Pohlaví - Frekvence	Vždy	Často	Občas	Zřídka	Nikdy
Žena	1	6	23	19	23
Muž	2	4	24	15	28
Jiné			2	3	
Celkový součet	3	10	49	37	51

Tabulka 20 - Otázka 16 v kategorii makrobiotika, absolutní četnost, rozdělení dle pohlaví, n=150

Otázka 17 - Konzumuji pravidelně ryby

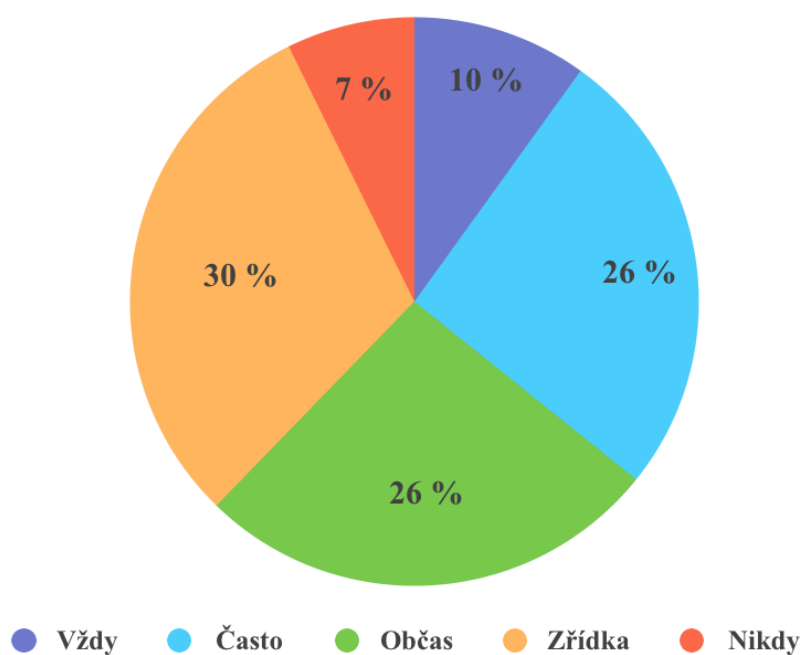


Graf 17 - Otázka 17 v kategorii makrobiotika, relativní četnost, n=151

Pohlaví - Frekvence	Vždy	Často	Občas	Zřídka	Nikdy
Žena	2	9	22	23	16
Muž	2	10	28	18	16
Jiné		1	2	1	1
Celkový součet	4	20	52	42	33

Tabulka 21 - Otázka 17 v kategorii makrobiotika, absolutní četnost, rozdělení dle pohlaví, n=151

Otázka 18 - Má strava je založena na obilovinách, luštěninách, zelenině a ovoci

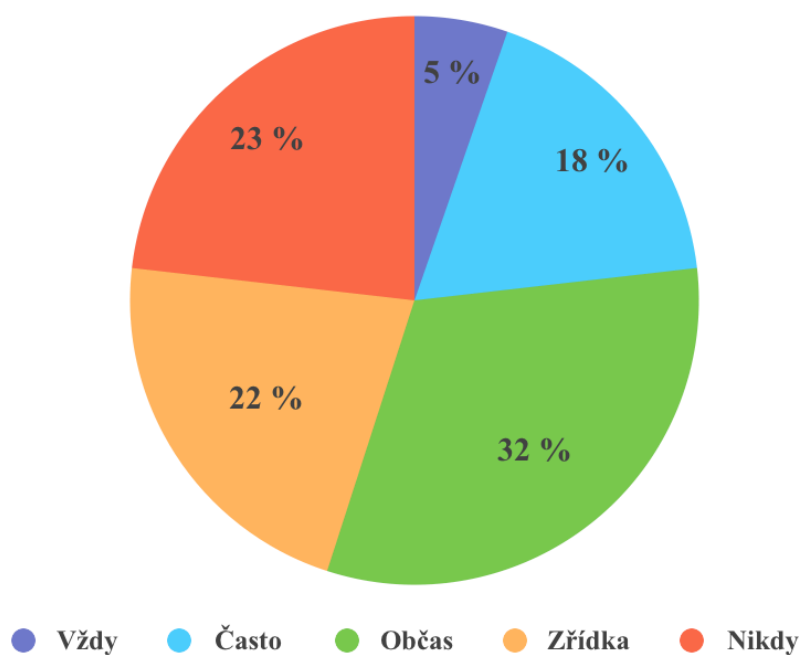


Graf 18 - Otázka 18 v kategorii makrobiotika, relativní četnost, n=151

Pohlaví - Frekvence	Vždy	Často	Občas	Zřídka	Nikdy
Žena	9	21	21	17	4
Muž	6	17	17	27	7
Jiné		1	2	2	
Celkový součet	15	39	40	46	11

Tabulka 22 - Otázka 18 v kategorii makrobiotika, absolutní četnost, rozdělení dle pohlaví, n=151

Otázka 19 - Rozlišuji sezónnost potravin a dle toho je v určitém období konzumuji

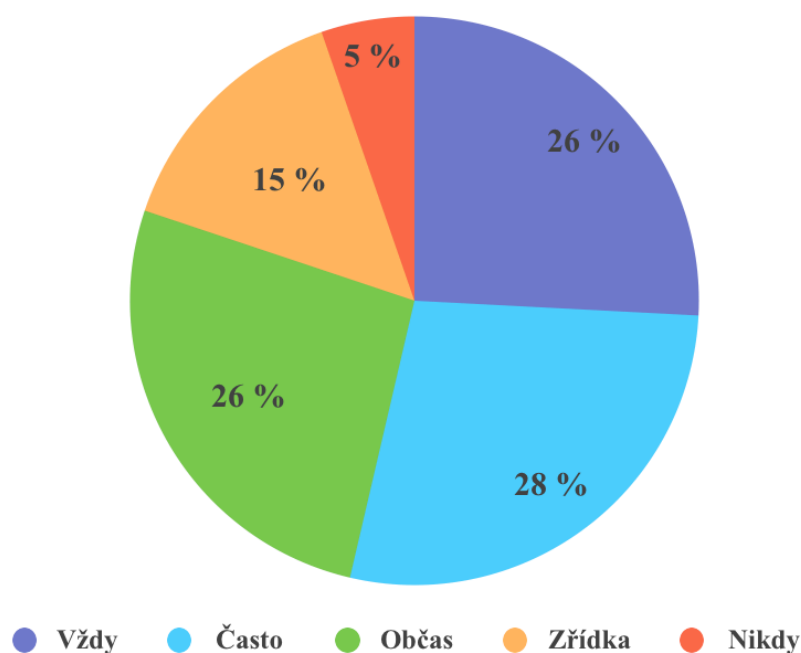


Graf 19 - Otázka 19 v kategorii makrobiotika, relativní četnost, n=151

Pohlaví - Frekvence	Vždy	Často	Občas	Zřídka	Nikdy
Žena	4	18	25	11	14
Muž	4	8	23	19	20
Jiné		1		3	1
Celkový součet	8	27	48	33	35

Tabulka 23 - Otázka 19 v kategorii makrobiotika, absolutní četnost, rozdělení dle pohlaví, n=151

Otázka 20 - Zaměřuji se na to, abych při přípravách svých jídel neplýtvá a snažím se zpracovat vše, co je z určité potraviny možné



Graf 20 - Otázka 20 v kategorii makrobiotika, relativní četnost, n=151

Pohlaví - Frekvence	Vždy	Často	Občas	Zřídka	Nikdy
Žena	24	18	19	11	
Muž	15	23	19	9	8
Jiné		1	2	2	
Celkový součet	39	42	40	22	8

Tabulka 24 - Otázka 20 v kategorii makrobiotika, absolutní četnost, rozdělení dle pohlaví, n=151

Vyhodnocení kategorie makrobiotika

Otázka 16 – V otázce na jinou přípravu jídel než vaření byla uvedena fermentace, vysvětlena jako kvašení. Zprostředkovatelé přímo ve třídě uváděli další příklady jako vaření na páře, pečení, grilování/vaření na otevřeném ohni. V této otázce opět nemáme kontext toho, zda si žáci vaří sami, ale dle jejich ročníku na ZŠ by měli znát různé způsoby přípravy jídel. Celkem 8 % z dotázaných se s tímto prvkem ztotožnilo.

Otázka 17 – Konzumace ryb je u dětí prosazována i mimo stravovací styl podle makrobiotik. Množství žáků, kteří nekonzumují ryby vůbec, je přes 20 %. To je více než žáků, kteří konzumují ryby vždy a často.

Otázka 18 – Další otázka poskytla výčet důležitých potravin v makrobiotickém stylu stravování, které by měly být ve stravě dominantní. Více než 35 % respondentů zakládá svou stravu na obilovinách, luštěninách, ovoci a zelenině.

Otázka 19 – Sezónnost potravin úzce souvisí s jejich kvalitou. Pokud jedinec konzumuje sezónní potraviny, může například nakupovat u českých farmářů a zemědělců. Více než 20 % dotázaných sezónnost rozlišuje a podle ní upravuje konzumaci určitých potravin.

Otázka 20 – Poslední otázka se týkala celkového zpracování potraviny tak, aby bylo komplexní. Na odpovědích můžeme vidět, že toto téma není žákům cizí a více než 50 % z nich se o metodu „zero waste“ aktivně snaží.

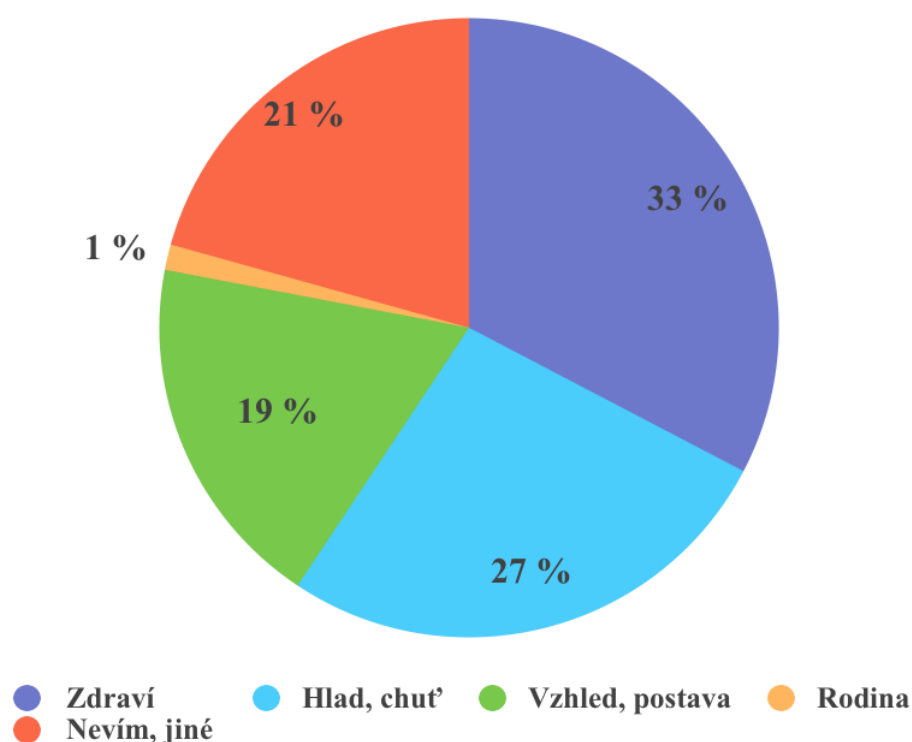
Otázka 16 - Vždy, Často	Otázka 17 - Vždy, Často	Otázka 18 - Vždy, Často	Otázka 19 - Vždy, Často	Otázka 20 - Vždy, Často
13	24	54	35	81

Tabulka 25 - Vyhodnocení kategorie makrobiotika, absolutní četnost výskytu odpovědí Vždy/Často, otázky 16-20

Prvky makrobiotického stravování mají nejvyšší frekvenci výskytu. Znatelné množství respondentů využívá různé způsoby zpracování potravin, neplýtvá, konzumuje ryby, obiloviny, ovoce a zeleninu. Zde vidíme úryvek prvků z makrobiotického stravovacího stylu, nicméně ve své podstatě je tento styl kritizován za nedostatek výživných látek. Vyšší frekvence výskytu může naznačovat tendenci stravovat se dle makrobiotické stravy, nicméně nemusí to znamenat přesvědčení o symbióze stravy a eliminaci velkého množství potravin, tak jak u makrobiotik může být.

Vyhodnocení otázky na motivaci

Otázka 21 - Co je tvou hlavní motivací pro styl tvého každodenního stravování?



Graf 21 - Otázka 21, motivace

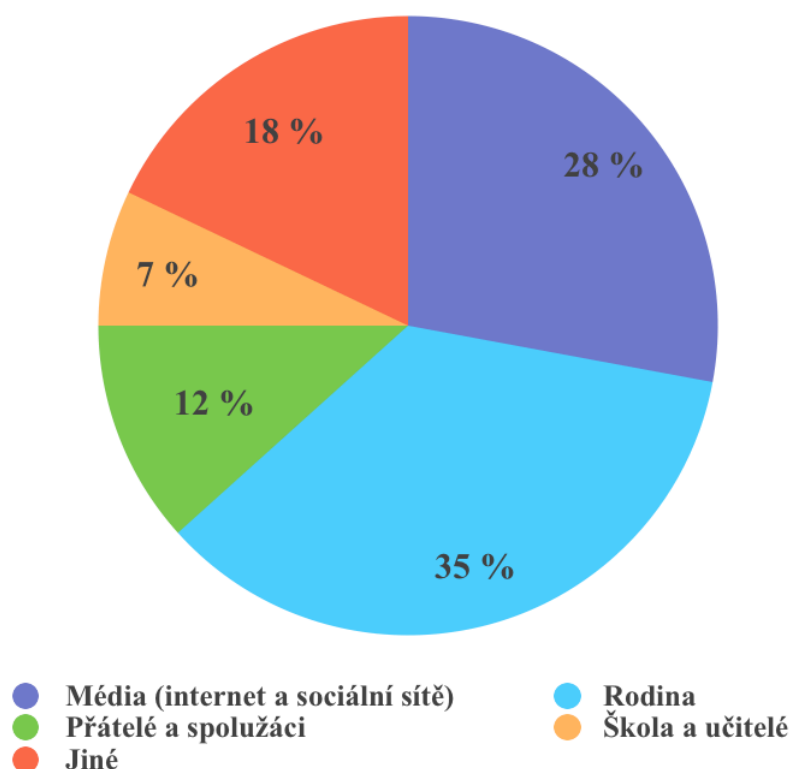
Jednou otevřenou otázkou v dotazníku byla otázka na motivaci k výběru každodenního stravování. Odpovědi jsem kategorizovala do 5 skupin, které vidíme v grafu č. 21. Nejčastěji žáci uváděli zdravý životní styl a dlouhodobou udržitelnost. V závěsu byly odpovědi hlad nebo chuť k jídlu. Vzhled má také početné zastoupení. Do této kategorie spadá i touha zhubnout, kterou žáci zmiňovali. Rodina byla zmíněna dvakrát.

Zdraví	Hlad nebo chuť	Vzhled, postava, hubnutí	Rodina	Nevím	Jiné
49	40	28	2	26	5

Tabulka 26 - Otázka 21, motivace, absolutní četnost, kategorie odpovědí a jejich výskyt

Vyhodnocení otázky na informace

Otázka 22 - Odkud čerpáš informace pro volbu tvého každodenního stravování?



Graf 22 - Otázka 22, informace pro volbu každodenního stravování

Poslední otázka v dotazníku neměla pouze jednu možnost zaškrtnutí odpovědi. Žáci mohli zaškrtnout všechny odpovědi, které pro ně byly pravdivé. Největší zastoupení má rodina, poté média, přátelé a spolužáci a škola a učitelé.

Média (internet a sociální sítě)	Rodina	Přátelé a spolužáci	Škola a učitelé	Jiné
67	85	28	17	43

Tabulka 27 - Otázka 22, informace pro volbu stravování, absolutní četnost, kategorie a jejich výskyt

Vyhodnocení rozhovoru s nutriční poradkyní

Klíčová témata z transkripce rozhovoru pro jeho analýzu:

Nárůst poruch příjmu potravy v posledních letech - „Jsem hodně v kontaktu s dětmi, které mají potíže se stravováním. Většinou chodí s rodičem, který chce situaci řešit a postupně se dopracujeme k nějakým výsledkům. Někteří jedinci ke mně docházejí i více let a jejich stabilita ve stravování kolísá. Myslím, že doba internetu dětem vůbec nepomáhá postavit si zdravý vztah k jídlu. Je potřeba zakořenit důležité zásady a těch se každodenně držet“. Nutriční poradkyně (dále jen NP) zaznamenává značný nárůst poruch příjmu potravy. Má postupy, podle kterých se řídí, ale musí fungovat zájem se uzdravit, jak ze strany rodičů, tak ze strany dítěte.

Dětská obezita - „Druhým extrémem jsou pak děti, které mají velkou nadváhu. Dochází ke mně převážně chlapci, kteří mají váhu vyšší než vlastní výšku. Pozoruji problémy hlavně v rodinném zázemí, jejich rodiče se většinou potýkají se stejnými problémy a neznají zásady zdravého stravování“. NP zde hovoří o problémech sociálního prostředí. V momentě, kdy děti nemají řádný dozor nebo se případně musejí starat i o svoje sourozence, může dojít i k případu těžké obezity. Také naráží na nedostatek pohybu a nezájem dětí o sport, který je zastíněn počítačovými hraním a trávením času na sociálních sítích.

Příprava potravin - „Občas začínám mít pocit, že generace rodičů nemá základy vaření a neumí potraviny upravovat doma. Spadávají potom ke kupování průmyslově zpracovaných potravin anebo k velkému množství polotovarů. Musím jim vysvětlovat, jak připravit jednoduchou pomazánku, nebo jak připravit maso jinak než smažením“. Rady rodičům o vaření musí dávat NP ze své zkušenosti často. Rodiče jsou vytížení, nemají energii a nevěnují čas do přípravy potravin, které by byla zdravější alternativou než polotovary. Tímto problémem také narážíme na rozdíly v jednotlivých sociálních skupinách, které ovlivňují jak vzdělání, tak množství volného času.

Diety v extrémech - „U mě se jedinci, kteří se stravují alternativně, objevují v jednotkách. Většinou vnímám, že jejich styl stravování je daný stylem stravování rodičů nebo tím, co si přečtou na internetu. Setkala jsem se s případem, kdy se sportovec dostal do hluboké podvýživy, protože jedl striktně malé porce pouze rýže a luštěnin. Nemají filtr a

nedokážou si spočítat kalorický příjem tak, aby odpovídal jejich váze a věku“. NP mluvila o několika případech alternativního stravování, které skončili v extrémech. Její zkušenost se převážně týkala chlapců, kteří měli velké ambice ve sportu. Touha po výkonu a sledování titulků na internetu a reklam, způsobilo některým jejím klientům podvýživu.

Vliv rodičů - „Problémem je, že děti nejsou samostatné. Kolikrát mi nosí diabetici jídelníčky, které jim za ně napsali jejich rodiče. Jaký to má potom význam? Jak mohou pozorovat svoje stravování, když jim rodič jídlo připraví a zapíše do jídelníčku? Vždycky se snažím jim naznačit, že příště chci jídelníček od nich“. Během celého rozhovoru jedno téma spojovalo všechny aspekty, a to vliv rodičů. NP tvrdí, že pokud má rodič dobré stravovací návyky a informace o výživě, je velká pravděpodobnost, že se jeho dítě do problémů nedostane.

Školní jídelny - „Tohle téma ve mně hodně rezonuje. Záleží vždycky na lidech. Jsou školní jídelny, ve kterých to jde a vyhoví jak alergikům, tak jiným stravovacím stylům. Někde ale kuchařky řeknou, že to vařit neumí nebo nechtějí. Potom děti, které mají bezlepkovou dietu, a těch je opravdu hodně, musejí vybírat školu i podle školní jídelny. Existují problémy a tahanice v rozpočtech. Pokud školní jídelny mají na situaci reagovat, potřebují prostředky, které jim to umožní. Jinak se nikam neposuneme“. Téma školních jídelen nám zabralo nejvíce času. Některé školy jsou schopné reagovat, jiné vůbec. To je způsobeno vedením školní jídelny, školy nebo rozpočtem. Kvalita školní jídelny pak může podle NP vypovídat také o kvalitě školy a schopnosti rozdělit finance na správná místa.

5.3 ZÁVĚR A DISKUSE K VÝZKUMNÉMU ŠETŘENÍ

Výsledky výzkumného šetření ukázaly frekvenci výskytu prvků alternativního stravování u žáků 8. a 9. tříd na základních školách. Tato frekvence je znázorněná v tabulkách u každého alternativního stylu stravování zvlášť ve výsledcích výzkumného šetření.

Frekvence výskytu kategorie veganství a vegetariánství je v tomto výzkumu nejnižší. Ve výzkumném vzorku nebyl ani jeden jedinec, který by striktně dodržoval veganství a 5 jedinců, kteří nekonzumují maso. Konzumace mléčných výrobků byla zastoupena velkým množstvím, stejně tak jako doplňování živin pomocí doplňků stravy. Naopak konzumace vajec byla poměrně nízká. Obecně některé prvky tohoto stravovacího stylu zastoupeny jsou, ale v menším procentu. Výsledky jsou ve vztahu k teoretické části překvapující. Data ukazují velký nárůst tohoto stylu a v našem vzorku byl zachycen minimálně. Možné vysvětlení je, že se jedinci ubírají na cestu vegetariánství a veganství až se vyšším věku, kdy se zvyšuje potřeba autonomie.

Raw strava měla větší zastoupení. Domnívám se, že edukace o prospěšném vlivu konzumace čerstvých potravin má zapříčinění na vyšších procentech v této kategorii. Frekvence výskytu konzumace potravin bez tepelné úpravy, olejů lisovaných za studena, zájmu o původ potravin a pěstování vlastních potravin se pohyboval kolem 15 %. Otázka na každodenní zařazení čerstvého ovoce a zeleniny jediná převyšuje a vyskytuje se skoro v 60 % případů. Syrová strava a důraz na čerstvost je pro stravování dětí důležité, a to je vidět i na jejich odpovědích. Ve vzorku nebyl nikdo, kdo by striktně dodržoval raw stravu. Aspekty, které jsou zastoupeny vnímám jako pozitivní a pro stravu dětí prospěšné.

Otázky týkající se dělené stravy se potýkaly občasně s nepochopením ze strany žáků. Rozdělení potravin na zdroj sacharidů a zdroj bílkovin byl pro některé z nich neznámý. Přesto mají prvky dělené stravy své zastoupení. Výsledky ukazují pár jedinců, kteří podle všeho dělenou stravu dodržují se všemi náležitostmi. Frekvence výskytu prvků dělené stravy je častější u rozdělení jídel dle toho, zda jsou zdrojem sacharidů, či zdrojem bílkovin a přítomnosti zeleniny. Také to vypadá, že si děti dávají vědomé pauzy mezi jídly. Nižší výskyt je u rozdělení potravin na živočišné a rostlinné a kombinace jídel, dle jejich složení.

Makrobiotika má v tomto výzkumu největší zastoupení. Prvky, které byly vypsány, se týkaly kvality potravin a sezónnosti. Žáci zde ukázali, že tyto pojmy jim nejsou cizí. Můžeme pozorovat zájem o původ potravin. Jiné způsoby přípravy potravin se vyskytují občas. Konzumace ryb je velmi nízká, vzhledem ke složení a potřeb dospívajících jedinců. Největší výskyt má snaha neplýtvat jídlem, kterou pravidelně praktikuje přes 70 % respondentů. Nicméně je třeba zdůraznit, že makrobiotický styl stravování má některé striktní zásady, které v otázkách nebyly ve větší míře zastoupeny.

Zastoupení některých prvků alternativního stravování u dětí na základních školách dle výzkumu existuje. Nutno říci, že na výběr potravin má vliv více faktorů, které popisují v teoretické části práce. Existují jednotky respondentů, kteří se svým výběrem stravování vymezují přímo do jednotlivých kategorií. Největší motivací pro styl každodenního stravování je pro žáky zdraví a největším zdrojem informací rodina. Frekvence výskytu jednotlivých stravovacích stylů je zobrazena v grafech a tabulkách a popsána výše.

Rozhovor s nutriční poradkyní přinesl zajímavé informace a zkušenosti z našeho lokálního prostředí. Nutriční poradkyně se setkává s různými extrémy. Případy poruch příjmu potravy se zvyšují. Zároveň dochází stále větší množství jedinců s nadváhou a obezitou. Problém je v sociálním prostředí. V momentě, kdy děti nemají řádný dozor, může dojít i k případu těžké obezity. Také naráží na nedostatek pohybu a nezájem dětí o sport, který je zastíněn počítačovým hraním a trávením času na sociálních sítích. Důležitost a odpovědnost klade na rodiče. Tvrdí, že pokud má rodič dobré stravovací návyky a informace o výživě, je velká pravděpodobnost, že se jeho dítě do problémů nedostane. Případy alternativního stravování jsou ze zkušenosti NP dány v rodině a většinou končí v extrémech. Zaznamenala příklad jednoho chlapce, který běhal velké vzdálenosti každý den a jedl dle makrobiotik už skoro jenom rýži. Nakonec řešili s rodiči případ velké podvýživy. Školní jídelny jsou důležitým aspektem ve stravování dětí. S příchodem různých požadavků dětí, některé školy jsou schopné reagovat, jiné vůbec. To je způsobeno vedením školní jídelny, školy nebo rozpočtem. Kvalita školní jídelny pak může podle NP vypovídat také o kvalitě školy a schopnosti rozdělit finance na správná místa.

Velký vliv rodiny potvrzuje i poslední otázka v dotazníku. Ptala jsem se žáků odkud získávají informace pro volbu svého každodenního stravování. Rodina je hlavním zdrojem informací pro 35 % respondentů. Na dalším místě jsou média, přátelé a spolužáci a na posledním místě škola a učitelé. Na základě těchto výsledků by školy měly dát větší důraz na komunikaci se studenty týkající se stravování a výživy. Jednou otevřenou otázkou v dotazníku byla otázka na motivaci pro styl každodenního stravování. Odpovědi jsem kategorizovala do 5 skupin. Nejčastěji žáci uváděli zdravý a životní styl a dlouhodobou udržitelnost. V závěsu byly odpovědi hlad nebo chuť k jídlu. Vzhled má také početné zastoupení. Do této kategorie spadá i touha zhubnout. Rodina byla zmíněna dvakrát. Hlavní motivací (33 %) je pro žáky jejich zdraví a uvědomují si vztah mezi tím, jak se stravují a jejich zdravotním stavem v budoucnosti.

Pro budoucí výzkum bych volila větší množství otázek, aby se dalo jasněji interpretovat, jaký je výskyt jednotlivých stravovacích stylů. Přidala bych otázky na filozofii jídla, jejich názory a přesvědčení. U získávání informací by bylo zajímavé se zeptat jaké přesně informace dostávají. Výzkum by určitě obohatil také hloubkový rozhovor s jednotlivými zástupci stravovacích stylů. To by mohlo znázornit, jak v praxi u dětí jednotlivé styly vypadají a jak na to reaguje jejich okolí. Takové rozšíření by poskytlo prostor dalším tématům jako je: vliv stravovacích preferencí na sociální interakce a životní styl dětí ve školním prostředí.

ZÁVĚR

V závěru chci konstatovat, že alternativní stravovací styly u dětí na základních školách je rozhodně téma, které si zaslouží pozornost, zejména v kontextu moderního životního stylu. Stravovací zvyklosti jsou těsně spjaty s kulturním kontextem a jsou formovány již od dětství. Přes porozumění stravovacím návykům dětí a sociokulturním faktorům ovlivňující jejich stravovací chování, lze lépe porozumět volbám dětí ve stravování. Výživová doporučení a racionální strava nemusí být nutně v rozporu s alternativními stravovacími styly. Záleží na míře dodržování. Extrém není prospěšný zdraví ani na jedné straně. Naplněné cíle teoretické části jsou: popis vývoje stravovacích zvyklostí, definice hlavních faktorů ovlivňující stravovací návyky, definice výživových doporučení pro obyvatele ČR a jejich popis, charakteristika hlavních složek racionální stravy a charakteristika vybraných alternativních stravovacích stylů. Výzkumné šetření zobrazuje frekvenci výskytu prvků alternativních stravovacích stylů u žáků ze tří plzeňských škol. Respondenti vybírali u jednotlivých tvrzení, zda je ve stravě následují a s jakou frekvencí. Mým poznatkem je, že děti nemusí být vždy striktní a konzistentní, ale vytvářejí si vlastní osobité styly stravování. Tyto nové styly obsahují kombinace z principů racionální stravy a alternativy. Domnívám se, že vzniká určitý informační chaos v pohledu na výživu. Jak informace každý z nás vyhodnotí, je pouze na nás. Je důležité podporovat zdravý životní styl a prevenci nemocí. Jednou z takových nemocí jsou také poruchy příjmu potravy, které zmiňuje nutriční poradkyně. Strategie ve vzdělávání a vývoj stravovací politiky by měl co nejvíce reagovat na současnou situaci.

RESUMÉ

Tato diplomová práce se zabývá alternativními stravovacími styly u dětí na základních školách. V teoretické části jsem se nejprve snažila zachytit vývoj stravovacích zvyklostí a z toho poté stravovací návyky a faktory, které je ovlivňují. Dále jsem skrze výživová doporučení definovala a popsala základní složky výživy. Z těch vychází principy a doporučení racionální stravy. V závěrečné pasáži teoretické části věnuji jednotlivým alternativním stravovacím stylům. Vybrala jsem vegetariánství/veganství, raw stravu, dělenou stravu a makrobiotiku. Výběr byl realizován na základě předvýzkumu a dohledání frekvence zmínění v literatuře. Praktická část je deskriptivním výzkumem, jehož výzkumným problémem je: *Jaká je frekvence výskytu prvků alternativních stravovacích stylů u dětí na základních školách?* Výsledky přinášejí zajímavý příspěvek do diskuse o současném stravování dětí.

SUMMARY

This thesis focuses on alternative eating styles among children in primary schools. In the theoretical part, I initially aimed to capture the development of dietary habits, followed by dietary patterns and the factors influencing them. Subsequently, I defined and described the basic components of nutrition through nutritional recommendations. From these, I derived the principles and recommendations of rational nutrition. Furthermore, in the final section of the theoretical part, I explore various alternative eating styles. I selected vegetarianism/veganism, raw food, food combining, and macrobiotics. The selection was based on pre-research and the identification of the frequency of searches for each style of alternative dietary practices. The practical part involves descriptive research, with the research problem being: What is the frequency of occurrence of elements of alternative eating styles among children in primary schools? The results provide an interesting contribution to the discussion on contemporary children's diets.

SEZNAM LITERATURY

ABDOLI, Marzieh; SCOTTO ROSATO, Marco; CIPRIANO, Annarosa; NAPOLANO, Rosanna; COTRUFO, Paolo; BARBERIS, Nadia a CELLA, Stefania. Affect, Body, and Eating Habits in Children: A Systematic Review. *Nutrients* [Online]. 2023, 15(15), 3343. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/nu15153343>.

ABRAHAM, Klaus; TREFFLICH, Iris; GAUCH, Fabian a WEIKERT, Cornelia. Nutritional Intake and Biomarker Status in Strict Raw Food Eaters. *Nutrients* [Online]. 2022, 14(9), 1725. Dostupné z: [doi:10.3390/nu14091725](https://doi.org/10.3390/nu14091725).

ALCORTA, Alexandra; PORTA, Andria; TÁRREGA, Amparo; ALVAREZ, D. Maria; VAQUERO, M. Pilar. Foods for Plant-Based Diets: Challenges and Innovations. *Foods* [Online]. 2021, 1;10(2):293. Dostupné z: [doi: 10.3390/foods10020293](https://doi.org/10.3390/foods10020293).

ALEXY, Ute. Diet and growth of vegetarian and vegan children. *BMJ Nutrition, Prevention & Health* [Online]. 2023, č. 6, s. 11. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/nu14091725>.

BAKIR, Aysen a VITTEL Scott J. The Ethics of Food Advertising Targeted toward Children: Parental Viewpoint. *Journal of Business Ethics* [Online]. 2010, 91(2), 299-311. ISSN: 0167-4544.

BLATTNÁ, Jarmila. Výživa na začátku 21. století, aneb, O výživě aktuálně a se zárukou. Praha: Společnost pro výživu, 2005. ISBN 80-239-6202-7.

DAGNELIE, P. C., W.A. van STAVEREN, J.D. van KLAVEREN a J. BUREMA. Do children on macrobiotic diets show catch-up growth? A population-based cross-sectional study in children aged 0-8 years. *European Journal of Clinical Nutrition* [Online]. 1996, 42(12), 1007-1016.

DOLEŽEL, Zdeněk. Pitný režim u dětí. *Pediatric pro Praxi* [Online]. 2007, 3, 136–138. Dostupné z: <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2007/03/02.pdf>

DOSTÁLOVÁ, Jana; DLOUHÝ, Pavel a TLÁSKAL, Petr. Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky. *Společnost pro výživu* [Online]. 2012. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky/>

FERRAROVÁ, Eva. Krize kulturních vzorců a nové trendy ve stravování z hlediska Antropologie jídla. *Anthropologia Integra* [Online]. 2019, 10(2), 9.

FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst? Zdraví & životní styl*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1459-2.

FRAŇKOVÁ, Slávka a DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, Věra. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0548-1.

GABROVSKÁ, Dana a CHÝLKOVÁ, Markéta. *Fakta o správné a vyvážené stravě, aneb, Čím nám vyvážená strava může prospět?* Publikace Platformy pro reformulace. Praha: Potravinářská komora České republiky, 2017. ISBN isbn978-80-88019-25-1.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Edice pedagogické literatury. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.

GREGORA, Martin. *Výživa malých dětí. Pro rodiče*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-9022-X.

GRULICHOVÁ, Markéta; ZLÁMAL, Filip; ANDRÝSOVÁ, Lenka; ŠVANCARA, Jan; PIKHART, Hynek a BIENERTO VÁ-VAŠKŮ, Julie. Dietary pattern longitudinality during 8 years in children: results from the European Longitudinal Study of Pregnancy and Childhood (ELSPAC-CZ). *Cambridge University Press* [Online]. 2020, 24(9): 2611–2617. Dostupné z: doi: 10.1017/S1368980020001056.

HÁJKOVÁ, Eva. *Hravě o živé stravě: Vitariánská a veganská kuchařka pro děti i dospělé* (1. vydání). 2015. ISBN 978-80-260-8571-3.

HEINTZE, Thomas M. *Dělená strava podle Dr. Haya*. Přeložila Alena ŠUBRTOVÁ. Praha: Svojtka a Vašut, 1995. ISBN 80-7180-053-8.

HIGGS, Suzanne. Social norms and their influence on eating behaviours. *Appetite* [Online]. 2015, 86, 38-44. Dostupné z: DOI: 10.1016/j.appet.2014.10.021.

HOROWITZ, Joellyn a Mitsuo. TOMITA. The Macrobiotic Diet as Treatment for Cancer: Review of the Evidence. *Perm Journal*. 2002, 6(4), 34–37.

HOUDEK, Pavel. *Jak na veganství: zásady plnohodnotného rostlinného jídelníčku: minerály, vitamíny a makroživiny : zdravotní souvislosti, rizika a přínosy : osvědčené tipy a zkušenosti*. Praha: Smart Press, 2020. ISBN 978-80-88244-16-5.

KORBELÁŘOVÁ, Irena (ed.). *Kulinární dědictví Čech, Moravy a Slezska: tematická výběrová encyklopedie*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2022. ISBN 978-80-7510-532-5.

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

MIKLÁNKOVÁ, Ludmila a Iva KLIMEŠOVÁ. Stravovací návyky dětí v mladším školním věku: Pilotní studie. *Česká antropologie*. 2014, 64(1).

PETROVÁ, Jana. *Alternativní způsoby stravování vysokoškolských studentů v Brně* [Diplomová práce, Masarykova univerzita, Lékařská fakulta, obor Zdravotní vědy, Pedagogická specializace Výživa člověka]. 2008, Brno, Masarykova univerzita.

SAVAGE, Jennifer; FISHER, S. Jennifer; BIRCH, L. Leann. Parental influence on eating behavior: conception to adolescence. *The Journal of Law, Medicine & Ethics*, 2007, 35(1), 22-34.

SUMM, Ursula. *Nová dělená strava*. 1. vyd. Praha: Ikar, 2004. ISBN 80-249-0438-1.

ŠTAJNOCHROVÁ, Sylva. Body image a stravovací zvyklosti dětí staršího školního věku. In: ŘEHULKA, Evžen (ed.). *Škola a zdraví v 21. století* (str. 169-171). Masarykova univerzita. Brno. ISBN 978-80-210-4930-7.

Internetové zdroje:

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Češi jedí perstřeji* [online]. Český statistický úřad, 2015 [cit. 2024-04-20]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/cesi-jedi-pestreji>

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Spotřeba potravin 2022* [online]. Český statistický úřad, 2022 [cit. 2024-04-20]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/spotreba-potravin-2022>

HRNČIŘÍKOVÁ, Iva. *Základy zdravé výživy*. Inovace studijního oboru Regenerace a výživa ve sportu [online]. 2013 [cit. 2024-03-10]. Dostupné zde: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-RVS/kurzy/zdravavyziva/>

NEWS-MEDICAL.NET. *New research identifies four types of eating behavior in children* [online]. 2023. [cit. 2024-03-10]. Dostupné z: <https://www.news-medical.net/news/20231018/New-research-identifies-four-types-of-eating-behavior-in-children.aspx>

PRIMIREST. *Výzkum: Scolarest jde vstříc přáním rodičů* [online]. 2015. [cit. 2024-04-20]. Dostupné z <https://www.primirest.cz/vyzkum-scolarest-jde-vstric-pranim-rodicu>

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. *Rádce školní jídelny 2: Objektivní vedení spotřebního koše* [online]. Praha. 2015. [cit. 2024-04-10]. Dostupné na: <https://jidelny.cz/spotrebni-kos/>

THE MACROBIOTIC ASSOCIATION. *Macrobiotic Cooking* [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://macrobiotics.org.uk/macrobiotics/macrobiotic-cooking/>

VÝZKUM IPSOS. *Trendy ve stravování česků: Zdravěji...a rostlině?* [online]. 2019. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/publication/documents/2019-09/retail_news_-_trendy_ve_stravovani_cechu_zdraveji.a_rostlinne_rocnik_ix.92019.pdf

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

Graf 1	39
Graf 2.....	40
Graf 3.....	41
Graf 4.....	42
Graf 5.....	43
Graf 6.....	45
Graf 7.....	46
Graf 8.....	47
Graf 9.....	48
Graf 10.....	49
Graf 11.....	51
Graf 12.....	52
Graf 13.....	53
Graf 14.....	54
Graf 15.....	55
Graf 16.....	57
Graf 17.....	58
Graf 18.....	59
Graf 19.....	60
Graf 20.....	61
Graf 21.....	63
Graf 22.....	64

Tabulka 1.....	36
Tabulka 2.....	39
Tabulka 3.....	40
Tabulka 4.....	41
Tabulka 5.....	42
Tabulka 6.....	43
Tabulka 7.....	44
Tabulka 8.....	45
Tabulka 9.....	46
Tabulka 10.....	47
Tabulka 11.....	48
Tabulka 12.....	49
Tabulka 13.....	50
Tabulka 14.....	51
Tabulka 15.....	52
Tabulka 16.....	53
Tabulka 17.....	54
Tabulka 18.....	55
Tabulka 19.....	56
Tabulka 20.....	57
Tabulka 21.....	58
Tabulka 22.....	59
Tabulka 23.....	60
Tabulka 24.....	61

Tabulka 25.....	62
Tabulka 26.....	63
Tabulka 27.....	64

PŘÍLOHY

Znění dotazníku pro žáky základních škol:

1. Název základní školy

2. Věk

3. Pohlaví

Žena

Muž

Jiné

4. Do svého jídelníčku řadím maso jakéhokoli druhu

Vždy (100%)

Často (75%)

Občas (50%)

Zřídka (25%)

Nikdy (0%)

5. Konzumuji ve své běžné stravě mléčné výrobky, které jsou živočišného původu např.

Vždy (100%)

Často (75%)

Občas (50%)

Zřídka (25%)

Nikdy (0%)

6. Ve svém jídelníčku mám pravidelně zařazené vejce

Vždy (100%)

Často (75%)

Občas (50%)

- Zřídka (25%)
- Nikdy (0%)
7. Vyhledávám a konzumuji rostlinné alternativy jako jsou např. tofu, tempeh, rostlinné mléko
- Vždy (100%)
- Často (75%)
- Občas (50%)
- Zřídka (25%)
- Nikdy (0%)
8. Pravidelně doplňuji živiny prostřednictvím doplňků stravy např. B12
- Vždy (100%)
- Často (75%)
- Občas (50%)
- Zřídka (25%)
- Nikdy (0%)
9. Řadím do svého jídelníčku každodenně čerstvé ovoce, zeleninu, semena a ořechy, aniž by byly tepelně upraveny (tj. v syrovém stavu)
- Vždy (100%)
- Často (75%)
- Občas (50%)
- Zřídka (25%)
- Nikdy (0%)
10. Pokud tepelně upravuji jídlo, držím teplotu úpravy pod 45 stupňů celsia
- Vždy (100%)
- Často (75%)

- Občas (50%)
- Zřídka (25%)
- Nikdy (0%)
11. Preferuji potraviny lisované za studena jako jsou např. oleje
- Vždy (100%)
- Často (75%)
- Občas (50%)
- Zřídka (25%)
- Nikdy (0%)
12. U všech potravin mě zajímá jejich původ a podle toho si vybírám zda je budu konzumovat
- Vždy (100%)
- Často (75%)
- Občas (50%)
- Zřídka (25%)
- Nikdy (0%)
13. Ráda/Rád pěstuji své vlastní potraviny, které pak pravidelně konzumuji
- Vždy (100%)
- Často (75%)
- Občas (50%)
- Zřídka (25%)
- Nikdy (0%)
14. Rozdělují jídla podle toho, zda jsou zdrojem sacharidů (sacharidy najdeme v ovoci a obilovinách, chleba nebo rýže atd.), či zdrojem bílkovin (bílkoviny najdeme v potravinách jako je maso, ryby, vejce a fazole.)

Vždy (100%)

Často (75%)

Občas (50%)

Zřídka (25%)

Nikdy (0%)

15. Preferuji nekombinovat jídla, které jsou zdrojem sacharidů či zdrojem bílkovin v jednom pokrmu

Vždy (100%)

Často (75%)

Občas (50%)

Zřídka (25%)

Nikdy (0%)

16. Velké množství jídel, které konzumuji, jsou tvořeny převážně zeleninou

Vždy (100%)

Často (75%)

Občas (50%)

Zřídka (25%)

Nikdy (0%)

17. Mezi jídly si dávám vědomě časové pauzy např. 3-4 hodinové

Vždy (100%)

Často (75%)

Občas (50%)

Zřídka (25%)

Nikdy (0%)

18. Rozdělují potraviny podle toho, zda jsou živočišného nebo rostlinného původu a tyto potraviny nekonzumují v jednom dni zároveň (živočišný původ = zvířata a jejich chov, rostlinný = to, co vyrostlo na přírodním základě)

Vždy (100%)

Často (75%)

Občas (50%)

Zřídka (25%)

Nikdy (0%)

19. Praktikují i jiné způsoby přípravy jídel, než pouze vaření potravin např. fermentaci (kvašení)

Vždy (100%)

Často (75%)

Občas (50%)

Zřídka (25%)

Nikdy (0%)

20. Konzumují pravidelně ryby

Vždy (100%)

Často (75%)

Občas (50%)

Zřídka (25%)

Nikdy (0%)

21. Má strava je založena na obilovinách, luštěninách, zelenině a ovoci

Vždy (100%)

Často (75%)

Občas (50%)

Zřídka (25%)

Nikdy (0%)

22. Rozlišuji sezónnost potravin a dle toho je v určitém období konzumuji (sezónní potraviny jsou takové, které v daném ročním období přirozené dozrávají)

Vždy (100%)

Často (75%)

Občas (50%)

Zřídka (25%)

Nikdy (0%)

23. Zaměřuji se na to, abych při přípravách svých jídel neplýtvat a snažím se zpracovat vše, co je z určité potraviny možné

Vždy (100%)

Často (75%)

Občas (50%)

Zřídka (25%)

Nikdy (0%)

24. Co je tvou hlavní motivací pro styl tvého každodenního stravování?

25. Odkud čerpáš informace pro volbu stylu tvého každodenního stravování?

Média (internet a sociální sítě)

Rodina

Přátelé a spolužáci

Škola a učitelé

Jiné

Připravené otázky pro polostrukturovaný rozhovor s nutriční poradkyní

1) Na základě Vašich zkušeností, jaké jsou nejefektivnější způsoby motivace dětí k zaujetí zdravých stravovacích návyků (zejména pokud se jedná o alternativní stravovací styly) v dnešní době sociálních sítí, kdy je pro děti těžké filtrovat pravdivé informace?

2) Jaké mají podle Vás rodiče a pedagogové možnosti se vzdělávat v oblasti porozumění správnému řízení stravovacích preferencí u dětí ve věku mezi 13-16 let věku? Např i konkrétně v našem kraji.

3) Máte zkušenosti s integrováním programů vzdělávacích o zásadách správného stravování do škol či do školních jídelen? Znáte iniciativu, kterou podporujete případně jste v ní sama zapojena?

4) Jaký je Váš osobní názor na výběr alternativního stravovacího stylu u dětí na druhém stupni základních škol? Jak můžeme nejlépe pozorovat a ne/hodnotit jejich výběr a jaký dlouhodobý dopad mohou tyto stravovací preference mít na jejich zdraví a vývoj?

5) Cokoliv z Vaší zkušenosti, s čím jste se v ordinaci setkala co např. změnilo či modifikovalo Váš pohled na výživová doporučení pro děti staršího školního věku?