

Faktory ovlivňující výběr potravin a pokrmů

Martina Krpcová

Bakalářská práce
2010



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta technologická

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta technologická

Ústav technologie a mikrobiologie potravin

akademický rok: 2009/2010

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Martina KRPCOVÁ**

Osobní číslo: **T07078**

Studijní program: **B 2901 Chemie a technologie potravin**

Studijní obor: **Chemie a technologie potravin**

Téma práce: **Faktory ovlivňující výběr potravin a pokrmů**

Zásady pro vypracování:

I. Teoretická část

1. Výživové potřeby obyvatelstva.
2. Proces výběru a hodnocení potravin a pokrmů.

II. Praktická část

1. Průzkum procesu výběru potravin a pokrmů (dotazníková metoda).
2. Zpracování výsledků.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

[1] VELÍŠEK, J. Chemie potravin 1, OSSIS, Tábor 1999.

[2] STEPTOE, A. a kol. Development of a measure of the motives underlying the selection of food: the food choice questionnaire, *Appetite*, Prosinec 1995, p 267-284.

[3] SCHEIBEHENNE, B. a kol. Fast and frugal food choices: Uncovering individual decision heuristics, *Appetite*, Březen 2007, p 578-589.

[4] PIENIAK, Z. a kol. Association between traditional food consumption and motives for food choice in six European countries, *Appetite*, Srpen 2009, p 101-108.

Vedoucí bakalářské práce:

Ing. Jiří Miček, Ph.D.

Ústav technologie a mikrobiologie potravin

Datum zadání bakalářské práce:

11. února 2010

Termín odevzdání bakalářské práce:

31. května 2010

Ve Zlíně dne 15. dubna 2010



doc. Ing. Petr Hlaváček, CSc.
děkan



doc. Ing. Jan Hrabě, Ph.D.
ředitel ústavu

Příjmení a jméno: KRPECOVA MARTINA

Obor: CHTP

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že

- beru na vědomí, že odevzdáním diplomové/bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová/bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí, že jeden výtisk diplomové/bakalářské práce bude uložen na příslušném ústavu Fakulty technologické UTB ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že na moji diplomovou/bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3²⁾;
- beru na vědomí, že podle § 60³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60³⁾ odst. 2 a 3 mohu užit své dílo – diplomovou/bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování diplomové/bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové/bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem diplomové/bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Ve Zlíně 24. 5. 2010

Krpecova

²¹ zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47 Zveřejňování závěrečných prací:

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

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

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

²² zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

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

²³ zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní díla:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy a užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odjírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího praveku jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

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

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

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá faktory, které ovlivňují výběr potravin spotřebiteli. V teoretické části je stručně popsána historie výživy, dále pojednává o výživových doporučeních a aktuálním stavu výživy obyvatelstva České republiky. Druhá kapitola obsahuje jednotlivé faktory, které ovlivňují výživu i výběr potravin.

V praktické části je obsaženo vyhodnocení dotazníku, který byl vyplněn respondenty, pomocí tabulek, grafů a slovního hodnocení.

Klíčová slova: výživa člověka, faktory ovlivňující výživu, výběr potravin, faktory ovlivňující výběr potravin

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with factors that influence consumer's food choices. The theoretical part briefly describes the history of nutrition, also discusses the current dietary recommendations and nutritional status of the population of the Czech Republic. The second chapter contains individual factors that influence nutrition and food choices. The practical part takes in an evaluation questionnaire that was completed by respondents after the charts, graphs and verbal evaluation.

Keywords: human nutrition, factors affecting nutrition, food choices, factors affecting food choice

Ráda bych poděkovala vedoucímu bakalářské práce Ing. Jiřímu Mlčkovi Ph.D. za odborné vedení při pracování práce a za mnohá doporučení, která mi v průběhu práce uděloval.

Také bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří se zúčastnili dotazníkového průzkumu, za poctivé a pravdivé vyplnění dotazníků.

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

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 VÝŽIVA ČLOVĚKA	12
1.1 HISTORIE VÝŽIVY ČLOVĚKA.....	12
1.2 OD 19. STOLETÍ PO SOUČASNOST	12
1.3 VÝŽIVA ČLOVĚKA.....	13
2 VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ	15
2.1 VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ PRO OBYVATELE ČESKÉ REPUBLIKY.....	15
2.2 AKTUÁLNÍ STAV OBYVATELSTVA ČESKÉ REPUBLIKY.....	18
2.2.1 Nadměrný příjem energie	19
2.2.2 Nadměrný příjem tuků.....	19
2.2.3 Nadměrný příjem cholesterolu	20
2.2.4 Nadměrný příjem živočišných bílkovin.....	20
2.2.5 Nevhodná skladba a nadměrný příjem sacharidů	21
2.2.6 Nedostatečný příjem některých vitaminů a minerálních látek.....	22
3 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ VÝBĚR POTRAVIN	23
3.1 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ VÝŽIVU ČLOVĚKA.....	23
3.2 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ VÝBĚR POTRAVIN	24
3.2.1 Zdraví.....	25
3.2.2 Nálada a pohodlí.....	25
3.2.3 Složení výrobku.....	26
3.2.4 Cena.....	26
3.2.5 Znalost a zkušenost.....	26
3.2.6 Čas, časový nedostatek	27
II PRAKTICKÁ ČÁST	28
4 CÍL PRÁCE	29
5 METODIKA PRÁCE	30
6 VÝSLEDKY A DISKUSE	31

6.1	CO VÁS PŘI VÝBĚRU POTRAVIN NEJVÍCE ZAJÍMÁ?.....	31
6.2	JAK MOC JE PRO VÁS DŮLEŽITÁ CENA?	32
6.3	DO JAKÉ MÍRY VÁS OVLIVŇUJE VAŠE MOMENTÁLNÍ ROZPOLOŽENÍ?	33
6.4	JAK JE PRO VÁS DŮLEŽITÉ ZDRAVÍ A POTRAVINY?	34
6.5	NAKOLIK JE PRO VÁS PŘI VÝBĚRU DŮLEŽITÁ VAŠE VÁHA?.....	35
6.6	SLEDUJETE PŘI VÝBĚRU POTRAVIN SLOŽENÍ VÝROBKU?	36
6.7	OVLIVŇUJE VÁS VZHLED A VŮŇ POTRAVIN?	37
6.8	JE PRO VÁS DŮLEŽITÁ JEDNODUCHÁ PŘÍPRAVA?	38
	ZÁVĚR.....	39
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	40
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	42
	SEZNAM OBRÁZKŮ.....	43
	SEZNAM TABULEK	44
	SEZNAM PŘÍLOH.....	45

ÚVOD

Výživa byla a je důležitou součástí života. Je ukazatelem životní úrovně a stylu, ale také předpokladem ke zdravému a spokojenému životu. Ne vždy na ni ale bylo pohlíženo stejně.

V průběhu historie je typické střídání blahobytu a nadbytek potravinových zdrojů a chudých období nedostatku. Společně s vývojem samotného člověka docházelo také k vývoji jeho stravování. Od sběru rostlin a hmyzu na počátku evoluce, kdy byl předchůdce člověka typickým všežravcem, se člověk naučil lovit a začal přijímat potravu živočišného původu.

[1]

V dnešním, 21. století, není nejmenší problém si jakékoli potraviny opatřit. Jsou k dostání v takovém množství, že je třeba jejich výběr a spotřebu pečlivě vážit. Takové uvědomování ale není dostatečné, o čemž svědčí i statistiky dokazující nárůst obyvatel trpících nadváhou až obezitou.

Cílem této práce je určit hlavní faktory, které spotřebitele ovlivňují při nákupu a spotřebě potravin. Průzkum byl proveden prostřednictvím dotazníkového formuláře ve Zlínském kraji. Na základě získaných odpovědí nakonec byly popsány jednotlivé faktory a určena jejich důležitost.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VÝŽIVA ČLOVĚKA

1.1 Historie výživy člověka

Ve starověku převažovaly potraviny rostlinného původu, jako pšenice, ječmen, luštěniny, zelenina, ovoce. V menší míře už byly zastoupeny ryby a mléčné výrobky a maso zvířat bylo vzácnější a dostupné spíše pro majetnější vrstvy. Postupně se rozdíl ve výživě u různých vrstev stále více prohluboval.

Ve středověku byl pro měšťany a šlechtu typický dostatek až nadbytek potravy s vysokým podílem masa a alkoholických nápojů. Naopak v chudší vrstvy obyvatelstva se musely spokojit s převážně rostlinnou stravou, nejčastěji s kaší či černým kyselým chlebem. Zdrojem bílkovin bylo mléko a kyselé sýry. Sladké pečivo a maso se jedlo jen o svátcích. [2]

K radikálnímu zlepšení výživy přispěl až technický pokrok ve druhé polovině 18. století. Význam mělo i přivezení brambor z Ameriky, které obohatily jídelníček a ukončily hladomory. O oblibě brambor svědčí i více než 100 receptů, které byly popsány na počátku 19. století. Postupně se i na venkově do jídelníčku více dostávalo maso, spolu s ním se rozšířily i další plodiny, jako rajčata, okurky, paprika a kukuřice. I na venkov se postupně dostával cukr a potraviny dovážené ze zámoří, například fíky, mandle, káva a lihoviny. Ještě později se k nám dostal čaj. [1]

Postupně se změnilo rozložení obyvatelstva ve městech. S jejich rozvojem se stále více obyvatel stěhovalo z vesnic do měst a začala se silně rozvíjet chudší městské vrstvy. Výživa těchto vrstev byla podstatně horší než výživa obyvatel venkova. Byla to spíše jednotvárná strava, chudá na přijímanou energii a celkově zcela nedostatečná pro výživu. Naopak velice rozšířený byl alkohol. [2]

1.2 Od 19. století po současnost

V 19. století se rozvíjí česká lidová strava jako strava drobných zemědělců. Oproti všeobecným domněnkám to ale byla strava jednotvárná a často hygienicky závadná. Skládala se převážně ze sacharidů a bílkovin, menší podíl už tvořily tuky. Buchty, koláče, maso a další stále patřily ke svátečním jídlům.

Pokrm, které dnes označujeme jako českou tradiční kuchyni, byly stravou bohatších českých a moravských vrstev. Také se ale nejednalo o běžné každodenní jídlo. Opět to byly

pokrmy sváteční a slavnostní. Tato jídla jsou vydatná, s vysokým obsahem tuků a cukrů, ale obyvatelstvo praktikovalo více tělesných aktivit. Přesto tato kuchyně není z hlediska správné výživy příliš žádoucí, hlavně kvůli velkému množství přijaté energie a tuků a nedostatečný příjem vlákniny a vitamínů.

S rozvojem průmyslu se postupně zvedala i životní úroveň obyvatelstva. Během první světové války bylo ovšem zásobování potravinami špatné a obyvatelstvo hladovělo. Po jejím skončení se stravování opět vrátilo na původní úroveň. Připravovaná jídla byla ovlivňována i zahraničními kuchyněmi a rozdíl mezi českou a evropskou kuchyní se stíral. Během druhé světové války byl potravin opět nedostatek, i když situaci vylepšil přidělový systém. Po válce se omezil dovoz potravin, vzrostla produkce a spotřeba pšenice a cukru z cukrové řepy. S tím souvisela vyšší spotřeba vajec a živočišného tuku a vepřového masa. Výsledkem takovéto skladby potravy byl vysoký příjem energie, tuků, cukrů a alkoholu. Naopak chyběly některé vitamíny a minerální látky.

S liberalizací došlo k uvolnění obchodu a na trhu došlo k vyrovnání cen potravin rostlinného a živočišného původu. To způsobilo pokles spotřeby masa a mléka a zvýšení konzumace ovoce a zeleniny. Spotřebu ale začala ve velkém ovlivňovat reklama, což ovšem nelze označit za příznivý vliv.

V dnešní době je nákup potravin skutečně snadnou záležitostí a záleží pouze na samotném spotřebiteli, jakým způsobem se bude stravovat. Na trhu je široké množství výrobků, většina spotřebitelů ale vybírá z této nabídky jen malou část. Tím se jejich strava stává jednotvárnou a hrozí nebezpečí nedostatku důležitých živin. Populárními se stávají i podniky s rychlým občerstvením, fast foody. Nabízejí pokrmy s vysokým obsahem tuku, na které si spotřebitelé rychle zvykají a méně pak konzumují pokrmy výživově hodnotnější. Módou se stávají i různé diety, které jsou založené na jednostranném příjmu potravy. [2]

1.3 Výživa člověka

V současné době se na výživu nahlíží jako na vědu a zabývá se jí mnoho odborníků na stravování. Pod pojmem lidská výživa se dnes rozumí soubor dějů přijímání živin, aby bylo zajištěno udržení životní aktivity, zdraví, růst a rozmnožování. [2]

Základními pojmy jsou pak potrava, poživatina a pochutina. Jako potrava se označuje vše, co slouží k výživě. Mohou to být zemědělské produkty, rostliny i divoká zvířata. Vše se

pak přímo či nepřímo stává potravou. A pokud se potrava použije k výživě člověka, nazývá se poživatinou. Jedná se o soubor látek, které mohou být v přirozeném nebo upraveném stavu a slouží k výživě. Hlavní funkcí je dodávání živin a energie organismu. U poživatiny jsou kladeny i nároky na sensorické vlastnosti, jako chuť, vůně a vzhled. Pokud má poživatina výživovou hodnotu, mluvíme o potravině. Poživatiny bez výživové hodnoty se nazývají pochutiny. Ty se konzumují spíše pro svou vysokou sensorickou hodnotu a pro uspokojení psychických potřeb. Právě pro tyto vlastnosti jsou pochutiny vyhledávány a často používány, protože své vlastnosti dodávají i ostatním poživatinám, například sůl. Častým důvodem jejich konzumace je i povzbuzení, například káva či čaj. Do zvláštní skupiny jsou vyčleněny nápoje. Ty primárně slouží k uspokojení žízně a doplnění tekutin organismu. Patří sem ale pouze tekutiny, které splňují uvedené podmínky, například mléko nebo polévka se nepovažují za nápoje. Přechod mezi pochutinami a potravinami tvoří lahůdky. Konzumují se kvůli své vysoké sensorické hodnotě, ale mají i výživovou hodnotu i energii, kterou dodávají organismu. Do této skupiny patří například čokoláda. V minulosti se lahůdky konzumovaly spíše výjimečně, ale v dnešní době jsou běžně dostupné a tvoří častou součást jídelníčku. Jejich nevýhoda spočívá právě ve velkém množství energie, kterou organismu dodávají. [2, 3]

2 VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ

Výživu člověka ale nelze zredukovat jen na přijímání živin za účelem dalšího fungování organismu. Stravování a konzumace potravin je i událostí společenskou a psychologickou. V tom, jak se člověk stravuje, se odráží i jeho osobnost, životní styl a vlivy jeho okolí. [4]

2.1 Výživová doporučení pro obyvatele České republiky

Výživa má velký vliv na zdravotní stav člověka, uvádí se, že jej ovlivňuje z 30 – 40 %. V dnešním kosmopolitním světě je dostatek zdrojů pro výživu, většinou spíše i nadbytek. Rychle se tak zvyšují počty nemocí, jako kardiovaskulární onemocnění, nádory, cukrovka a především obezita. Tato onemocnění mají s výživou přímou spojitost. Zvyšující se energetický příjem a klesající množství pohybových aktivit má za následek zmenšení svalové hmoty a nárůstem tukové tkáně. Také nízký příjem vlákniny a zvýšená konzumace tuků zvyšují riziko těchto civilizačních onemocnění. Tomuto odpovídají i údaje o globální spotřebě, ze kterých je patrný trend ve spotřebě potravin i vývoj ve výživě člověka. Proto Společnost pro výživu publikovala „Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky“. V tomto doporučení konstatuje, že v České republice přetrvává výskyt, mnohdy předčasný, neinfekčních onemocnění hromadného výskytu, například aterosklerózy, hypertenze, nádorů plic a tlustého střeva, obezity, diabetu mellitu II. typu a jiných. Tato onemocnění zvyšují nemocnost a následně úmrtnost populace. Ale vzdalování od optimální výživy není dobré ani opačným směrem. Vydaná výživová doporučení jsou určena široké veřejnosti. Doporučují spotřebu některých typů potravin, tak aby docházelo k ochraně zdraví. [1, 5, 6, 10, 11]

Ve většině případů se sleduje hlavně příjem energie, bílkovin, tuků, případně nasycených tuků a cholesterolu. Hlavní živiny by měly být přijímány přibližně v poměru 56 % sacharidů, 30 % lipidů a 14 % bílkovin. Důležité je také dbát na správný stravovací režim, tedy 3 hlavní jídla denně, dvě menší mezi nimi a pauzu mezi jednotlivými jídly přibližně 3 hodiny. Procentuelní skladba by měla odpovídat 20 % přijaté energie ke snídani, 35 % k obědu, 30 % k večeři a dopolední a odpolední svačina přibližně 5 – 10 %. Stravy by také měla být pestrá a přiměřená k fyzickému zatížení, věku a zdravotnímu stavu jedince. [2, 6]

Aby bylo dosaženo souladu s výživovými cíly pro Evropu a dojít k následujícím úpravám ve výživě. [5]

- Upravit příjem celkové energetické dávky u jednotlivých populačních skupin v souvislosti s pohybovým režimem tak, aby bylo dosaženo rovnováhy mezi jejím příjmem a výdejem pro udržení optimální tělesné hmotnosti v rozmezí BMI 20-25
- Snížit příjem tuku u dospělé populace tak, aby celkový podíl tuku v energetickém příjmu nepřekročil 30 % optimální energetické hodnoty (tzn. u lehce pracujících dospělých cca 70 g na den), u vyššího energetického výdeje 35 %
- Dosáhnout podílu nasycených, monoenoových a polyenoových mastných kyselin <1:1,4:>0,6 v celkové dávce tuku, poměru mastných kyselin řady n-6:n-3 maximálně 5:1 a příjmu trans nenasycených mastných kyselin do 2 % celkového energetického příjmu
- Snížit příjem cholesterolu na max. 300 mg za den (s optimem 100 mg na 1000 kcal)
- Snížit spotřebu jednoduchých cukrů na maximálně 10 % celkové energetické dávky (tzn. u dospělých lehce pracujících cca 60 g na den), při zvýšení podílu polysacharidů
- Snížit spotřebu kuchyňské soli (NaCl) na 5–7 g za den a preferenci používání soli obohacené jodem
- Zvýšit příjem kyseliny askorbové (vitaminu C) na 100 mg denně
- Zvýšit příjem vlákniny na 30 g za den
- Zvýšit příjem dalších ochranných látek jak minerálních, tak vitaminové povahy a dalších přírodních nutrientů, které by zajistily odpovídající antioxidační aktivitu a další ochranné procesy v organismu (zejména Zn, Se, Ca, J, Cr, karotenů, vitaminu E, ochranných látek obsažených v zelenině, apod.). [6, 7]

Aby bylo dosaženo těchto cílů, je nutné provést následující změny ve spotřebě potravin.

- Snížit příjem živočišných tuků a zvýšení podílu rostlinných olejů v celkové dávce tuku, z nich pak zejména oleje olivového a řepkového, pokud možno bez tepelné úpravy pro zajištění optimálního složení mastných kyselin přijímaného tuku
- Zvýšit spotřebu zeleniny a ovoce včetně ořechů (vzhledem k vysokému obsahu tuku musí být příjem ořechů v souladu s příjmem ostatních zdrojů tuku, aby nedošlo k překročení celkového příjmu tuku) se zřetelem k přívodu ochranných látek, významných v prevenci nádorových i kardiovaskulárních onemocnění, ale též ve vztahu ke snižování přívodu energie a zvýšení obsahu vlákniny ve stravě. Denní příjem zeleniny a ovoce by měl dosahovat až 600 g, včetně zeleniny tepelně upravené, přičemž poměr zeleniny a ovoce by měl být cca 2:1
- Zvýšit spotřebu luštěnin jako bohatého zdroje kvalitních rostlinných bílkovin s nízkým obsahem tuku, nízkým glykemickým indexem a vysokým obsahem ochranných látek
- Zvýšit spotřebu výrobků z obilovin s vyšším podílem složek celého zrna z důvodů snížení příjmu energie a zvýšení příjmu ochranných látek
- Výrazně zvýšit spotřebu ryb a rybích výrobků, zejména mořských, se zřetelem k významnému postavení této potravinové komodity v intervenčních nutričních opatřeních v prevenci kardiovaskulárních chorob a chorob z nedostatku jódu
- Snížit spotřebu živočišných potravin s vysokým podílem tuku (např. vepřový bok, plnotučné mléko a mléčné výrobky s vysokým obsahem tuku, uzeniny, lahůdkářské výrobky, některé cukrářské výrobky, trvanlivé a jemné pečivo apod.)
- Snížit spotřebu vajec na cca 200 kusů ročně, tj. nejvýše 4 kusy týdně
- Zajistit správný pitný režim, zejména u dětí a starých osob, tzn. denní příjem minimálně 1,5 až 2 litrů vhodných druhů nápojů (při zvýšené fyzické námaze nebo zvýšené teplotě okolí přiměřeně více), přednostně neslazených cukrem, nejlépe s přirozenou ovocnou složkou.

- alkoholické nápoje je nutno konzumovat umírněně, aby denní příjem alkoholu nepřekročil u mužů 30 g (přibližně 300 ml vína nebo 0,8 l piva nebo 70 ml lihoviny), u žen 20 g (přibližně 200 ml vína nebo 0,5 l piva nebo 50 ml lihoviny) [6, 7]

Pro běžného člověka je jednodušší používat graficky znázorněné doporučené dávky v podobě výživové pyramidy (Příloha P II). Pyramida má několik pater, ve kterých jsou potraviny seřazeny podle množství doporučeného ke konzumaci. V nejnižším patře vlevo jsou potraviny, které by měly být konzumovány v největší míře, a směrem doprava klesá doporučené množství v dané skupině potravin. Směrem nahoru se mění skupiny potravin, opět podle doporučeného množství. Nespornou výhodou výživové pyramidy je, že se jedná o každodenní směrnici, a běžný spotřebitel má možnost je jí řídit. Pyramida shrnuje poznatky o výživě i doporučení, která by měla být zavedena. Je zdůrazněno především

- udržování tělesné hmotnosti,
- konzumaci pestré stravy,
- zvýšení konzumace ovoce a hlavně zeleniny,
- výběr potravin s nízkým glykemickým indexem,
- zvýšit spotřebu mléčných výrobků,
- ústup od diet s nízkým obsahem tuku,
- omezit nadměrné solení,
- zvýšení tělesné aktivity,
- výčet potravin, kterých průměrný český občan spotřebuje příliš mnoho. [2, 8]

2.2 Aktuální stav obyvatelstva České republiky

Údaje o stavu výživy v České republice neodpovídají požadavkům na správnou výživu. Každý druhý dospělý člověk i dítě má nadváhu, z toho je třetina obézních. Podle statistických údajů se zvýšil výskyt obezity trojnásobně. Prvním a důležitým krokem je ale uvědomění si chyb, kterých se ve výživě dopouštíme. Potom záleží jen na samotném jedinci, jestli bude výživa faktorem, který ovlivňuje jeho život pozitivně či negativně. [1]

2.2.1 Nadměrný příjem energie

Největším problémem ve výživě je nadměrný příjem energie, což má za následek nárůst hmotnosti a tukové tkáně. Množství energie, potřebné k udržení optimálního zdravotního stavu, fyziologických funkcí a tělesné a duševní pohody, je určeno množstvím energie při výdeji. Výdej energie pak ovlivňují tři základní složky. První je bazální metabolismus, tedy výdej energie, který je nezbytný k udržení základních funkcí organismu, jako je funkce oběhového a dýchacího systému, vylučování, mozková činnost a jiné. Za běžných podmínek tvoří bazální metabolismus 50 – 60 % z celkového výdeje. Množství takto vydané energie pak závisí na věku, pohlaví, povrchu těla, zdravotním a výživovém stavu. Další složkou energetického výdeje je dietou indukovaná termogeneze. Je to reakce organismu na přijatou potravu a mechanickou práci při jejím zpracování (žvýkání, pohyby realizované hladkým svalstvem žaludku a střev). Ztráty způsobuje vznik tepla při hormonální odezvě organismu na zpracovávání potravy, dosahují maxima během 1 hodiny po konzumaci a u zdravých osob mohou tvořit 10 – 25 % přijaté energie. Poslední složkou je tělesná aktivita, která se běžně klasifikuje do několika kategorií podle obtížnosti. Při posuzování obtížnosti hraje roli nejen intenzita dané činnosti, ale i doba, po kterou je vykonávána. [5, 9]

2.2.2 Nadměrný příjem tuků

Problematika konzumace tuku a skladby jednotlivých skupin mastných kyselin je, především ve vyspělých průmyslových státech, velmi aktuální. I v České republice je příjem tuků v potravinách mnohem vyšší, než stanovují výživová doporučení. V podstatě je to i hlavní důvod nadměrného příjmu energie.

Vysokou spotřebu tuků způsobuje především jejich příjem v tzv. skryté formě, tedy v potravinách živočišného původu, ale i některých druzích pečárenských a cukrářských výrobků. Dlouhodobý trend ale ukazuje, že příjem tuků v potravinách se pomalu snižuje. Ale ještě například v roce 2003 byl příjem překročen o 58 % proti doporučeným dávkám. Předpokládá se, že aktuální úroveň energie dodávané tuky je 35 – 40 %, přitom doporučené dávky jsou maximálně 30 %, nejlépe však 25 % doporučené denní dávky energie. [5]

Odborníci mají výhrady i ke skladbě přijímaných tuků, především tedy jednotlivých skupin mastných kyselin. Doporučený poměr nasycených mastných kyselin, monoenoových nenasycených mastných kyselin a polyenoových nenasycených mastných kyselin je 1:1,4:0,6. Také se doporučuje, aby n-6 polynenasycené mastné kyseliny (kyselina linolová a arachido-

nová) tvořily 5 – 8 % celkového energetického příjmu a n-3 polynenasycené mastné kyseliny (kyselina α -linolenová, eikosapentaenová a dokosahexaenová) 1 – 2 % celkového energetického příjmu. Právě zvýšení podílu nenasycených mastných kyselin je opakovaně zdůrazňováno. [5, 9]

2.2.3 Nadměrný příjem cholesterolu

Cholesterol je velmi významným steroidem, protože je prekurzorem jiných významných steroidů, jako jsou žlučové kyseliny, hormony nadledvinek a pohlavní hormony, ale i vitamínu D a srdečních glykosidů. Je složkou plasmatické membrány, lipoproteinů v krevní plasmě i součástí nervové tkáně. Velmi často je zmiňován v souvislosti s aterosklerózou, což jsou změny cévních stěn, které se ukládáním cholesterolu, lipoproteinů a bílých krvinek zužují. Fyziologická hodnota cholesterolu v organismu by měla být nižší než 5,2 mmol/l. LDL cholesterolu méně než 3,4 mmol/l a HDL cholesterolu více než 1,2 mmol/l. Cholesterol je součástí všech živočišných tuků, v rostlinných se však nevyskytuje. [5, 9]

Dle výživových doporučení by mělo být denně zkonsumováno pouze 300 mg cholesterolu, skutečná hodnota je ale mnohem vyšší, i když v tomto případě také má dlouhodobý trend sestupnou tendenci. Snížit hladinu cholesterolu v krvi je možné nejen snížením příjmu živočišných tuků, ale i zvýšením příjmu tuků rostlinných. Ty obsahují rostlinné steroly, které dokáží hladinu cholesterolu snižovat. [5]

Výši hladiny cholesterolu neovlivňuje jen strava. Hospodaření organismu s cholesterolem závisí na dědičných faktorech, dietních faktorech i vlivech životního prostředí. Dále může hladinu ovlivňovat stres, konzumace alkoholu a kávy, cigaretový kouř i konzumace velkých dávek potravin, mezi kterými jsou příliš dlouhé pauzy. [5, 9]

2.2.4 Nadměrný příjem živočišných bílkovin

S vysokou spotřebou tuků a cholesterolu souvisí i vysoká spotřeba živočišných bílkovin. V minulosti vysoká spotřeba živočišných produktů (masa, masných výrobků, mléka a mléčných výrobků) znamenala i vyšší životní úroveň. V současné době je spotřeba bílkovin důležitá nejen z hlediska kvantitativního, ale i kvalitativního. Bílkoviny lze rozdělit podle původu na živočišné, rostlinné a mikrobiální, které se dále dělí podle jejich biologické hodnoty. Biologická hodnota se posuzuje podle obsahu esenciálních aminokyselin (tj. valin, leucin, isoleucin, threonin, methionin, fenylalanin, lysin, tryptofan a semiesenciální

arginin a histidin). Za plnohodnotné bílkoviny se považují bílkoviny mléka a vajec. Vhodnou skladbu aminokyselin mají bílkoviny svaloviny masa, méně hodnotné jsou bílkoviny pojivové tkáně. Nižší biologickou hodnotu mají i rostlinné bílkoviny, kde některé jsou limitující (u obilovin je lysin, u luštěnin methionin). [2, 5, 9, 10]

Pro výživová doporučení je vhodné brát ohled na několik faktorů, hlavně biologickou hodnotu bílkovin, jejich fyzikální a chemické změny při přípravě pokrmů, celkovou potřebu bílkovin a případné poruchy metabolismu, například celiakii. [5, 9]

2.2.5 Nevhodná skladba a nadměrný příjem sacharidů

Sacharidy představují nejvýznamnější zdroj energie a podle výživových doporučení by měly tvořit přibližně 60 % celkového denního příjmu energie. Slouží jako stavební jednotky buněk, chrání před působením různých vlivů a jsou součástí mnoha biologicky aktivních látek (glykoproteiny, koenzymy, hormony a vitaminy). [5, 10]

Sacharidy se člení podle počtu cukerných jednotek na monosacharidy, oligosacharidy, polysacharidy a komplexní sacharidy. Monosacharidy tvoří pouze jedna cukerná jednotka (glukóza, fruktóza, galaktóza). Oligosacharidy jsou tvořeny dvěma až deseti cukernými jednotkami, mezi nejběžnější patří sacharóza, maltóza a laktóza. Monosacharidy a oligosacharidy jsou obvykle souhrnně nazývány cukry, protože mají mnoho společných vlastností a obvykle i sladkou chuť. Polysacharidy pak tvoří více než deset cukerných jednotek (škrob, glykogen) a komplexní sacharidy, které obsahují i necukernou složku, například peptidy, lipidy a jiné. [5, 9]

V České republice jsou sacharidy konzumovány v nadměrném množství, odhadované překročení VDD je o 14 %. Problémem je ale i nevhodná struktura přijímaných sacharidů. Ve velkém množství se konzumují hlavně monosacharidy a oligosacharidy. Podle VDD (výživových doporučených dávek) by měly tyto látky dostačovat v množství 60 g denně, ve skutečnosti je konzumováno dvojnásobné množství. Sacharóza je koncentrovaným zdrojem energie, ale jinak neobsahuje nutričně významné látky. Při dlouhodobém zvýšeném příjmu vytváří návyk na sladkou chuť a zvyšuje riziko výskytu diabetu mellitu II. typu. [5]

Z výživového hlediska je vhodné, aby byly konzumovány spíše polysacharidy, které se odbourávají pomaleji v trávicím systému a obsahují i další nutričně cenné látky. S nízkou konzumací polysacharidů souvisí i nízká konzumace vlákniny. Jedná se o tu část potravy,

kteřá v tenkém střevě odolá hydrolyze a je vyloučena z těla. Během průchodu trávicím ústrojím, mechanickou cestou čistí střeva, zlepšuje jejich činnost. Hlavními zdroji vlákniny z potravin jsou obiloviny, jablka, hrušky, hrozny, brambory, luštěniny, banány, mrkev a kapusta. [5, 12]

2.2.6 Nedostatečný příjem některých vitaminů a minerálních látek

Kromě hlavních živin obsahují potraviny i další významné látky, např. vitamíny a minerální látky. Vitamíny lze definovat jako katalyzátory látkové přeměny. Rozlišujeme dvě skupiny vitaminů, rozpustných v tucích (lipofilní – vitamin A, D, E, K) a rozpustných ve vodě (hydrofilní – vitamin C, vitamíny skupiny B, H). Určité množství lipofilních vitaminů si organismus dokáže uchovat ve svých tukových zásobách, u hydrofilních vitaminů tomu tak není. Problematický je především vitamin C. Potřebné množství vitamínu C se mění v závislosti na věku, pohybuje v rozmezí 65 – 120 mg na osobu na den, P I/Tabulka 2. I když se zkonzumované množství vitamínu C postupně zvyšuje, spotřeba v České republice zůstává 80 % DDD (doporučených denních dávek). [5, 9, 10]

Příčina nízkého příjmu vitamínu C spočívá především v nízké konzumaci ovoce a zeleniny. Vitamin je také náročný na skladování a technologickou přípravu, nešetrným zpracováním mohou ztráty dosahovat až 100 %. [5]

Minerální látky jsou anorganické látky, které plní v organismu důležité funkce. Jsou stavební složkou kostí a zubů, udržují homeostázu, jsou součástí hormonů a enzymů. Prvky jsou v organismu potřebné v různém množství. [13]

Z minerálních látek má význam především vápník, který je důležitý pro stavbu kostí a zubů. Významný je i poměr vápníku a fosforu, který by měl být 1:1. V kostech se vyskytuje 99 % vápníku v těle, zbývající část tělo využívá při srážení krve, srdeční a svalové činnosti, vyrovnávání krevního tlaku, přenos nervového signálu a fungování nezbytných enzymů. Významným zdrojem vápníku ve výživě člověka je mléko, mléčné výrobky a přírodní sýry. [5, 9, 14, 15]

3 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ VÝBĚR POTRAVIN

3.1 Faktory ovlivňující výživu člověka

Psychika ovlivňuje stravování velkou měrou. Člověk konzumuje to, co mu chutná, co je spojeno s příjemnými pocity. K některým chutím a pokrmům má člověk vrozenou oblibu, například sladká, tučná jídla, méně i slaná, k jiným si zase oblibu získává během svého života, například hořká. Z toho vyplývá, že sensorická jakost potravin je nejdůležitějším psychickým faktorem. Tohoto využívají organizace, výrobní podniky a restaurace. Protože jídla, které člověku chutná, zkonsumuje větší množství, než toho, které je chuťově nevýrazné nebo mu nechutná. Proto se pokrmy, ale nejen ve veřejném stravování, ale i v domácnosti často dochucují, například kořením. [2, 4]

Aktuálním pojmem v souvislosti se stravováním a psychikou je stres. Moderního člověka ovlivňuje mnoho faktorů, které se potom negativně promítají do způsobu stravování. Převažně je to zvýšená psychická zátěž, zrychlený, až hektický, způsob života a s tím spojený nedostatek času. Mnozí na takovou situaci reagují zvýšenou konzumací návykových látek, například cigaret či alkoholu, ale také sladkého a tučného jídla. A nezdravá strava v kombinaci s nedostatkem tělesné aktivity a stresem mohou za řadu civilizačních chorob, předčasných úmrtí i zdravotních postižení. [2, 16]

Kromě psychických vlivů na člověka působí i jeho okolí. Těmto vlivům není možné se vyhnout. Působí prakticky od počátku našeho života. Naše stravování se vyvíjí postupně. Nejprve nás nejsilněji ovlivňuje domácí strava. To, jakým způsobem se stravuje naše rodina, do jisté míry ukazuje, jakým způsobem se budeme stravovat my. Podobným způsobem nás ovlivňuje i širší okolí, například zvyky národní kuchyně, dostupnost surovin, tradiční potraviny a pokrmy, atd. Například u nás se poměrně málo konzumují mořské ryby a jiné plody moře. Je to zapříčiněno nedostupností těchto potravin v minulých letech. Podobně je to s příliš vysokou spotřebou tuků ve vyspělých zemích. [2, 17]

Stravování je totiž určitým ukazatelem životní úrovně a společenského postavení. V minulosti byla většina jídel výsadou panovníků, šlechty a bohatších měšťanů. To byla jídla chutná, nákladná a energeticky bohatá. Naopak chudé společenské vrstvy se stravovaly velmi jednoduše, levně a prostě. [2]

K dalším sociálním vlivům lze zařadit lokální oblíbenost některých pokrmů. Například český chléb, který je považován za samozřejmost, je ve většině Evropy neznámý. Stejně tak knedlíky a z nápojů pivo, které jsou velmi oblíbené ve Střední Evropě, zato na jihu si raději zvolí víno.

Jistý vliv na stravování má i filozofie a náboženství. Jíst se má v klidu a pomalu a k dokonalosti to dovedli například ve Francii nebo v Japonsku, kde jsou známí pro své stolovací rituály. I náboženství hraje důležitou roli. Již pohané věřili v magickou moc některých rituálů, v Indii považují krávu za posvátnou, proto se nesmí jíst hovězí maso. Ortodoxní Židé dodržují předpisy za Starého zákona o konzumaci pouze košer produktů. A muslimové dodržují podobná pravidla v rámci islámu. [2]

3.2 Faktory ovlivňující výběr potravin

Stravování je ovlivněno řadou různě provázaných faktorů. Navíc, tyto faktory mohou být ovlivňovány i kulturním pozadím. Proto se často klade základní otázka: Proč a kdo jí, co, kdy a kde? Na otázku proč má vliv biologie (například vyrovnaný energetický příjem), fyziologie (například správná funkce gastrointestinálního traktu), motivace a psychologické rozhodnutí. Otázku kdo zase ovlivňuje biologie (například genetické vlivy, pohlaví), sociologie (například kultura, tradice, společenské postavení), psychologie (například věk, vzdělání, sociální vlivy skupiny, předsudky). Tady také dochází k ovlivňování takovými odvětvími jako úroveň spotřebitelské informovanosti, marketing, potravinářský průmysl, výživové hodnoty potravin, ekonomika a další, které se dotýkají především otázky co. Otázek kde a kdy se týkají opět biologie (například hlad, žízeň), psychologie, ekonomika (například dostupnost, rozpočet) a sociologie (kulturní a tradiční vlivy, turistika). [18]

Pochopení, jak se spotřebitelé rozhodují při výběru a nákupu, je důležité i z několika dalších důvodů. Zajímají se o to potravinářské podniky, ať už produkují zavedené potraviny nebo vyvíjejí nové, ale také odborníci, kteří na základě těchto poznatků mohou lépe formulovat výživová doporučení a případně státní výživovou politiku. Přehled o těchto faktorech potřebují také tvůrci reklamy. [4]

Dříve provedené výzkumy ukázaly, že spotřebitel se rozhoduje podle sensorických vlastností potraviny, ale také sociální interakce, environmentálních, kulturních a kontextuálních vlivů. Také bylo zjištěno, které motivy považují spotřebitelé za nejdůležitější. K těm patří

zdraví a zdravotní omezení, pozitivní či negativní nálada, pohodlí, snadnost přípravy a dostupnost, sensorické vlastnosti, přírodní složení výrobků, cena, kontrola vlastní váhy, případně snaha zhubnout a s tím související kontrola obsahu kalorií a tuků, ale také znalosti a osobní přesvědčení. [4, 16, 19]

3.2.1 Zdraví

Na základě předchozích výzkumů také bylo stanoveno devět základních oblastí, které mají na výběr potravin největší vliv. Ty lze rozdělit na faktory vnější a vnitřní. K vnějším aspektům patří prostředí, osobní preference a postoje, množství informací. Vnitřní aspekty jsou například vlastnosti potravin, jejich chuť, obsah živin, textura. [20, 21]

Dle některých průzkumů je pro spotřebitele zdraví nejdůležitějším faktorem. Především ve vyspělých průmyslových zemích by mělo dojít k omezení spotřeby soli, tuků, potom zvýšení množství polysacharidů a vlákniny. Stejný trend je nastolen i v zemích procházejících průmyslovým rozvojem. [21, 22]

Výběr potravin s ohledem na vlastní zdraví má spojitost se snahou předejít chronickým chorobám, které mají za následek kardiovaskulární onemocnění, diabetes i rakovinu. Další důvody, které se řadí do tohoto faktoru, je výběr potravin s vysokým obsahem vlákniny, ty, které jsou lehce stravitelné, které mají pozitivní vliv na pleť, vlasy, nehty, a které jsou součástí vyvážené stravy. Naopak se sem neřadí výběr potravin s nízkým obsahem tuku. Spotřebitelé tuto možnost radí spíše k faktoru kontrolování váhy a snižování hmotnosti.

K tomuto aspektu výběru potravin mají blíže ženy, než muži. Přece jen, ženy kladou větší důraz na zdravý způsob života a celkový přístup k němu. Celkově méně soli, konzumují méně tuku a naopak více vlákniny. Rozdíl mezi muži a ženami roste s věkem. Starší ženy si dávají více záležet na správné skladbě stravy a tím se snaží přecházet již zmíněným chronickým onemocněním. [21]

3.2.2 Nálada a pohodlí

Volba potravin pod vlivem nálady poměrně hodně souvisí i se stresem, především v množství a skladbě. Ale takto ovlivněné chování bylo pozorováno především u žen, muži se jeví více citově stálí a nepodléhají při nákupu momentálním náladám. [21]

Do aspektu pohodlí se počítá především jednoduchost a dostupnost nákupu potravin a také jednoduchá příprava. Jinak je tomu v případě sensorických vlastností potravin. Především je velmi obtížné sloučit snahu o zdravé potraviny s jednoduchou přípravou. Naopak sensorické vlastnosti se zdravou stravou nesouvisí. Sensorické vlastnosti také nejsou natolik důležité pro spotřebitele s nižšími příjmy. [21]

3.2.3 Složení výrobku

Ve vyspělých zemích je rozvinutý potravinářský průmysl, který se rychle přizpůsobuje aktuální poptávce spotřebitelů. Do potravinářských výrobků se pak pro zlepšení různých vlastností dodávají přídatné látky, například látky zlepšující chuť či vůni, prodlužující trvanlivost a jiné. Některých těchto látek se spotřebitelé obávají a snaží se volit potraviny, které je neobsahují. I z tohoto důvodu roste obliba biopotravin. Ve vyspělých zemích také stoupá obliba národních potravin. I v České republice, kde také existuje i značka udělovaná produktům českých a moravských výrobců. Naopak v zemích s rozvíjejícím se průmyslem a zemích chudších není na přídatné látky pohlíženo tak přísně. [21, 23, 24]

3.2.4 Cena

Vliv ceny na spotřebu potravin je nesporný. Především u skupin s nižšími příjmy je cena rozhodujícím faktorem při výběru. Také je mnohem více důležitá pro ženy, než pro muže. Předpokládá se, že je to z toho důvodu, že právě ženy nakupují pro domácnost a často si musí vystačit s omezeným rozpočtem. Muži jsou při nákupu více spontánní.

Jiný náhled na cenu mají i lidé s nějakým potravinovým omezením a také ti, kteří se snaží jíst zdravě, případně drží různé diety. Pro tyto spotřebitele už není cena natolik důležitá, spíše si hlídají složení a jiné aspekty. Je možné, že touha jíst zdravou či nízkotučnou stravu je silnější než finanční stránka. [21]

3.2.5 Znalost a zkušenost

Tyto aspekty výběru do jisté míry souvisí s náladou a stresem, protože v určitém rozpoložení spotřebitel kupuje pouze známé a ověřené potraviny. Opět je zde značný rozdíl mezi muži a ženami, ale svůj vliv má i věk spotřebitele. S přibývajícím rokem lidé přestávají experimentovat, nezkoušejí nové potraviny a jen těžko mění své stravovací návyky. Také zde

hraje roli i výše příjmů. Lidé s nižšími příjmy více zkoušejí nové potraviny, především proto, že se snaží nalézt levnější a chutnější variantu. Pokud pro spotřebitele nejsou finance problém, přestává do jisté míry experimentovat, protože mu nedělá problém si koupit své oblíbené potraviny. [21, 25]

3.2.6 Čas, časový nedostatek

V důsledku rychlejšího způsobu života klesá spotřeba potravin přímo v domácnosti, zato narůstá spotřeba potravin rychlého občerstvení a polotovarů. Tyto potraviny ale nemají vhodnou skladbu živin a jejich konzumace je kontraproduktivní. Rychle zasytí, ale dochází k nárůstu hmotnosti, následně nadváhy a obezity a vzniku chronických onemocnění. Většinou jsou zaměstnaní oba rodiče, kteří ještě po příchodu ze zaměstnání, musí nakrmit děti, platit účty, udržovat rodinné a přátelské vztahy, plnit domácí úkoly a povinnosti a připravit se na následující den. Ještě náročnější je situace pro rodiče samoživitele nebo rodiny s nízkými příjmy. V rodinách se přestává vařit, dochází k dramatickému nárůstu nadváhy a obezity. Také roste podíl sedavých aktivit, jako sezení u televize nebo počítače. [21]

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 CÍL PRÁCE

Cílem práce bylo zjistit hlavní faktory, které ovlivňují spotřebitele ve Zlínském kraji při výběru potravin, jakou důležitost jednotlivým faktorům spotřebitelé přisuzují a nakolik se tyto faktory liší v závislosti na pohlaví, věku a bydlišti respondentů a srovnání s dříve provedenými zahraničními průzkumy.

5 METODIKA PRÁCE

Pro potřeby této práce byl vytvořen dotazník s třemi základními typy otázek. Otázky 1 – 3 se týkaly obecných informací, tedy věku, pohlaví a bydliště respondentů. V otázce číslo 4 byly zjišťovány preference respondentů během výběru potravin. Zbylou částí otázek, otázky 5 – 11, byla zjišťována důležitost jednotlivých faktorů.

Pro potřeby této práce bylo prostřednictvím dotazníku dotázáno 108 respondentů. Průzkum byl prováděn ve městech a vesnicích Zlínského kraje.

Z celkového počtu 108 respondentů bylo osloveno 67 žen a 41 mužů. Všichni respondenti byli roztrženi do čtyř věkových kategorií. Dále byli rozděleni do skupin podle pohlaví a bydliště.

Tabulka 1 Tabulka respondentů

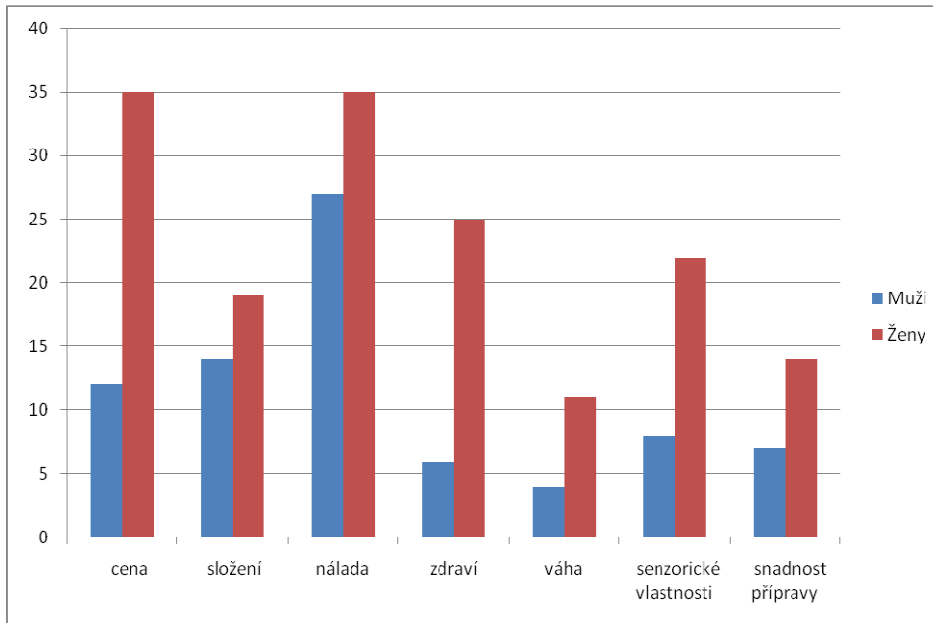
	Muži	Ženy
Do 25 let	21	31
25 - 35 let	11	11
35 - 55 let	10	14
55 a více let	7	3

Dotazníky byly sečteny, získaná data vložena do tabulek a vyhodnocena pomocí grafů v programu MS Excel.

6 VÝSLEDKY A DISKUSE

6.1 Co Vás při výběru potravin nejvíce zajímá?

Graf 1 Odpovědi respondentů na otázku: „Co Vás při výběru potravin nejvíce zajímá?“



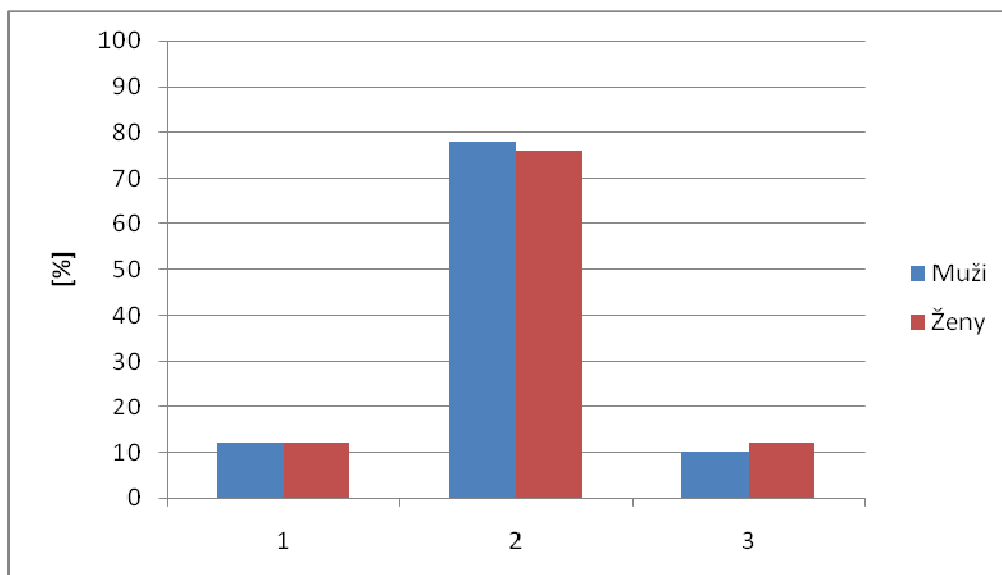
Tato otázka byla položena 108 respondentům, z toho 41 mužům a 67 ženám. Respondenti mohli označit více než jednu odpověď. Největší váhu při rozhodování přisuzují respondenti své náladě v okamžiku nákupu. Celkem tuto možnost zvolilo 57 % všech dotázaných, to je 62 respondentů. Větší váhu své náladě přisuzují muži, 62 % ze 41 dotázaných. U žen to bylo pouze 52 % z 67 dotázaných. Druhý nejdůležitější faktor výběru se u mužů a žen výrazně liší. Zatímco pro ženy je důležitá cena, tuto možnost zvolilo 35 žen, tedy 52 %, pro muže je důležitější složení potravin, které je důležité pro 14 mužů, tedy 34 %. Cena je pro muže až na třetím místě, je důležitá pouze pro 12 dotázaných, tedy 29 %. Ženy složení potravin zařadily až na páté místo a vybralo jej pouze 19 žen, tedy 28 % dotázaných. Více než složení potravin ženy preferovaly faktory zdraví a sensorické vlastnosti potravin. Podobné výsledky byly získány i z kategorií dělených podle bydliště a věku, P III/Graf 9, P IV/Graf 17.

Ve srovnání s průzkumem provedeným ve čtyřech velkých ruských městech s 1 081 respondenty se výsledky liší. Respondenti v průzkumu v ruských městech označili za nejdůležitější faktor při výběru potravin sensorické vlastnosti. Dále považují za důležité faktory dostupnost potravin, to znamená, že potraviny mohou koupit v běžném obchodě, ale také

cestou ze zaměstnání v obchodě, který je ještě otevřený. Dále zařadili přírodní složení, tedy bez aditiv a s obsahem přírodních složek, cenu a náladu. Méně už pro tyto dotázané byly důležité faktory jako rodinné zvyklosti, snadnost přípravy, kontrola vlastní váhy a politické a náboženské důvody. Rozdíly ve zjištěných výsledcích mohou mít několik důvodů. Tím hlavním důvodem může být umístění průzkumu. Obyvatelstvo velkých ruských měst může mít jiné priority při výběru potravin než místní lidé. Jde o odlišnou kulturu, které může záležet na jiných vlastnostech. Odlišnosti mohl způsobit i počet respondentů. K průzkumu v Rusku bylo dotázáno desetkrát více respondentů než pro průzkum k této práci. [4]

6.2 Jak moc je pro Vás důležitá cena?

Graf 2 Odpovědi respondentů na otázku: „Jak moc je pro Vás důležitá cena?“



1 – velmi, sleduji akce a slevy, 2 – snažím se nakupovat přijatelnou kvalitu za rozumnou cenu, 3 – nestarám se o ni

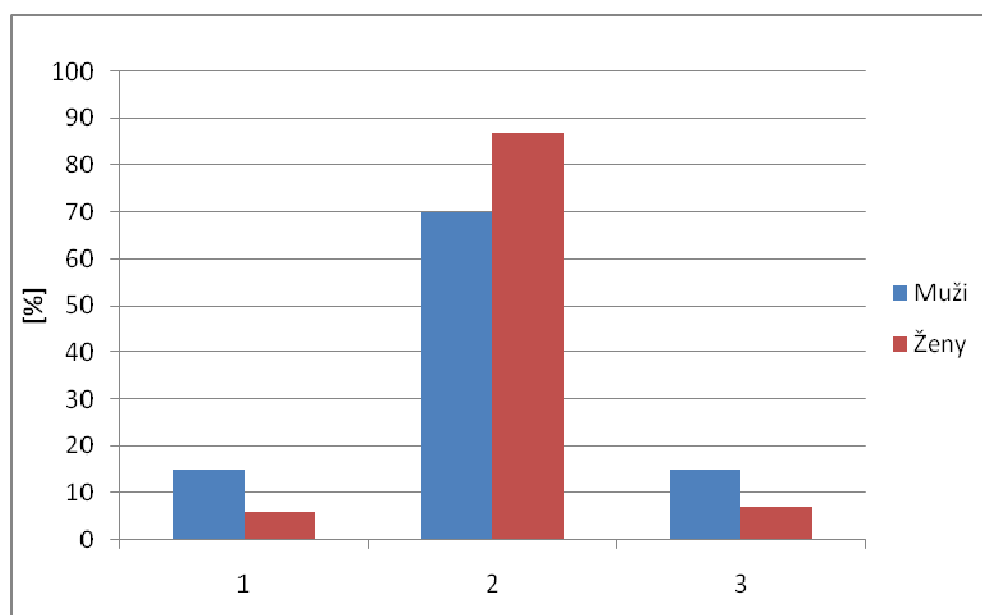
Z průzkumu vyplynulo, že většina respondentů nevyhledává akce a slevy. Respondenti upřednostňují výběr přijatelné kvality za rozumnou cenu, a to v těchto poměrech: 78 % mužů, tj. 32 dotázaných a 76 % žen, tj. 51 dotázaných. V porovnání okrajových hodnot respondenti se spíše kloní k nižší ceně a tím i mnohdy horší kvalitě potravin. Cenu u potravin shodně sleduje 12 % mužů i žen, tj. 5 mužů a 8 žen. Naopak cena není rozhodující pro 10 % mužů, tj. 4 muže, a 12 % žen, tj. 8 žen. Z pohledu věku jednotlivých respondentů se výsledky neliší od skupiny rozdělené podle pohlaví. Pouze u skupiny rozdělené podle byd-

lišťe, tedy na město a vesnici, je patrný jistý posun směrem ke spodní hranici důležitosti, tj. při výběru není rozhodující cena, P IV/Graf 18. Ve srovnání rozdělení podle věku a pohlaví není patrný rozdíl, P III/Graf 10.

Ve srovnání se zahraničními průzkumy je patrný posun směrem ke kvalitě potravin. V průzkumu v Rusku byla pro respondenty nejdůležitější cena potravin, to zda jsou levné nebo nejsou příliš drahé. To, zda se jedná o přiměřenou kvalitu za přijatelnou cenu, bylo důležité pouze pro menšinu dotázaných. K podobnému závěru dospěl i průzkum ve Velké Británii. Rozdíl ovšem nebyl tak markantní jako u ruských respondentů. [4, 21]

6.3 Do jaké míry Vás ovlivňuje Vaše momentální rozpoložení?

Graf 3 Odpovědi respondentů na otázku: „Do jaké míry Vás ovlivňuje Vaše momentální rozpoložení?“



1 – kupuji vždy jen to, co potřebuji, 2 – občas koupím něco navíc, 3 – kupuji to, co mi padne do oka

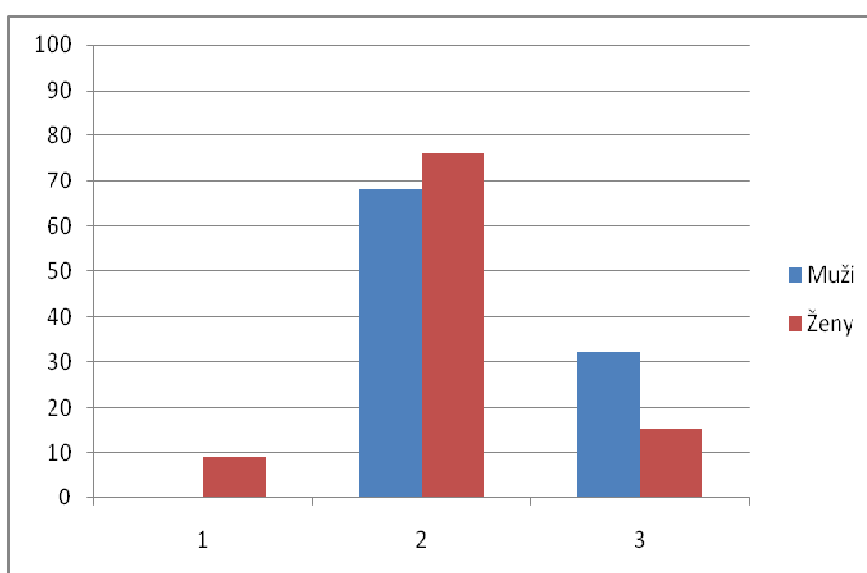
Většina respondentů, tj. 80 % všech dotázaných, se při nákupu potravin částečně nechává ovlivnit svou momentální náladou. Tuto skupinu tvoří 70 % mužů, tj. 29 mužů, a 87 % žen, tj. 58 žen. Zbylé dvě okrajové skupiny jsou poměrně vyrovnané. Zcela podle své nálady nakupuje 15 % mužů, tj. 6 mužů, a 7 % žen, tj. 5 žen. Výhradně podle aktuální potřeby

potravin nakupuje 15 % mužů, tj. 6 mužů, a 6 % žen, tj. 6 žen. Srovnání skupin rozdělených podle věku a bydliště přineslo podobné výsledky, P III/Graf 11, P IV/Graf 19.

Průzkum ve Velké Británii ukazuje, že respondenti jsou při výběru potravin ovlivněni těmito aspekty nálady: nejvíce nakupují potraviny, které jim pomáhají eliminovat stres a udržují tělesnou a duševní pohodu. Ruští respondenti uvádějí, že nejdůležitější je, aby je potravinu udržela v bdělé formě a pozornosti. Dále vybírají ty, které je udržují v tělesné pohodě a pomáhají zmírňovat stres. [4, 21]

6.4 Jak je pro Vás důležité zdraví a potraviny?

Graf 4 Odpovědi respondentů na otázku: „Jak je pro Vás důležité zdraví a potraviny?“



1 – preferuji biopotraviny, 2 – snažím se o zdravější stravu, ale není to podmínkou, 3 – neovlivňuje můj výběr

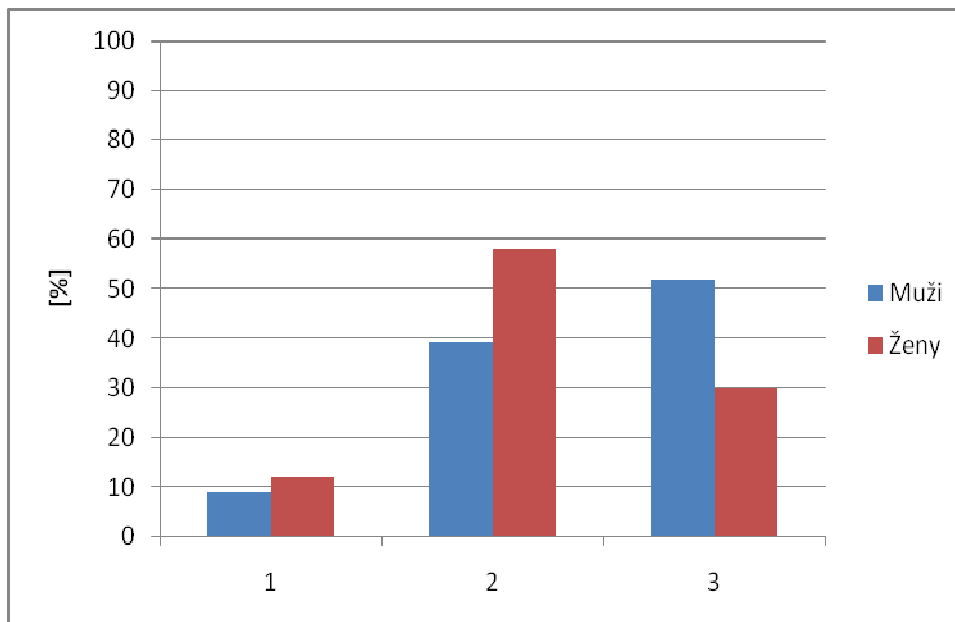
Nejvíce respondentů při výběru potravin preferuje zdravější stravu, ovšem toto kritérium pro ně není nutnou podmínkou k nákupu. Ke zdravější stravě více tíhnou ženy, celkem 76 %, tj. 51 žen, o něco méně mužů, celkem 68 %, tj. 28 mužů. Celou třetinu mužů, 32 %, tj. 13 mužů, otázka zdraví při nákupu potravin vůbec neovlivňuje. U žen je toto číslo nižší, pouhých 15 %, tj. 10 žen. Naopak okrajová skupina žen, 9 %, tj. 6 žen, preferuje biopotraviny. Třídění podle věku ukazuje, že biopotraviny preferují především mladší ženy

ženy žijící ve městech. Z mužů tuto možnost nikdo nezvolil, P III/Graf 12. Výsledky skupin rozdělených podle pohlaví a věku se shodují, P IV/Graf 20.

Zahraniční průzkumy ukázaly, že spotřebitelé při nákupu potravin preferují potraviny s vyšším obsahem vitaminů a minerálních látek, dále potraviny, které jim pomáhají se udržovat v dobré zdravotní kondici a jejich složení podporuje růst a výživu vlasů, nehtů a dobrý stav pleti. [4, 21]

6.5 Nakolik je pro Vás při výběru důležitá Vaše váha?

Graf 5 Odpovědi respondentů na otázku: „Nakolik je pro Vás při výběru důležitá Vaše váha?“



1 – kontroluji kalorie, snažím se zhubnout, 2 – váhu si nehlídám, ale nekupuji příliš sladkého a tučného jídla, 3 – kupuji jen to, na co mám chuť

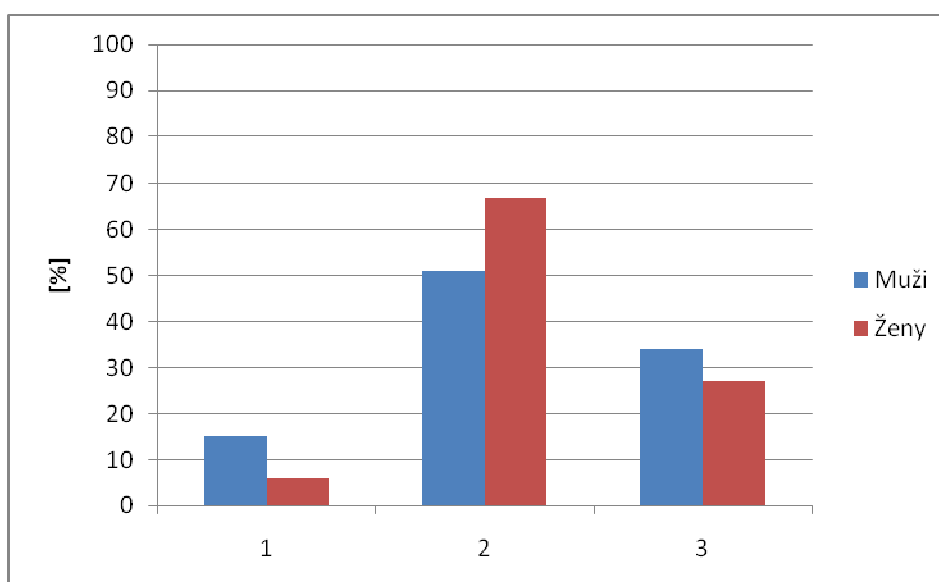
Tento faktor nejvíce ovlivnilo pohlaví respondentů. Více než polovina žen, 58 %, tj. 39 žen, uvádí, že si váhu nehlídá, ale při nákupu zohledňuje energetickou hodnotu a množství tuků a sacharidů v potravinách. Pro muže toto kritérium není tak důležité jako pro ženy, při nákupu je jím ovlivněno 39 %, tj. 16 mužů. Polovina mužů, 52 %, tj. 21 mužů, otázku vlastní váhy při výběru potravin neřeší, kupují to, na co mají chuť. Naopak u žen je to 30 %, tj. 20 žen, pro které kritérium váhy není důležité. Jen malé procento u obou pohlaví

sleduje kalorické hodnoty potravin, v procentech toto tvoří 9 %, tj. 4 muži, a 12 %, tj. 8 žen. Srovnání se skupinami členěnými dle věku a bydliště přineslo podobné poznatky, P III/Graf 13, P IV/Graf 21.

Pro zahraniční respondenty je tento aspekt ještě důležitější než pro dotázané ve Zlínském kraji. Vybírají si potraviny s nízkým obsahem tuku, nižší energetickou hodnotou a vlastní váha je pro ně více důležitá. [4, 21]

6.6 Sledujete při výběru potravin složení výrobku?

Graf 6 Odpovědi respondentů na otázku: „Sledujete při výběru potravin složení výrobku?“



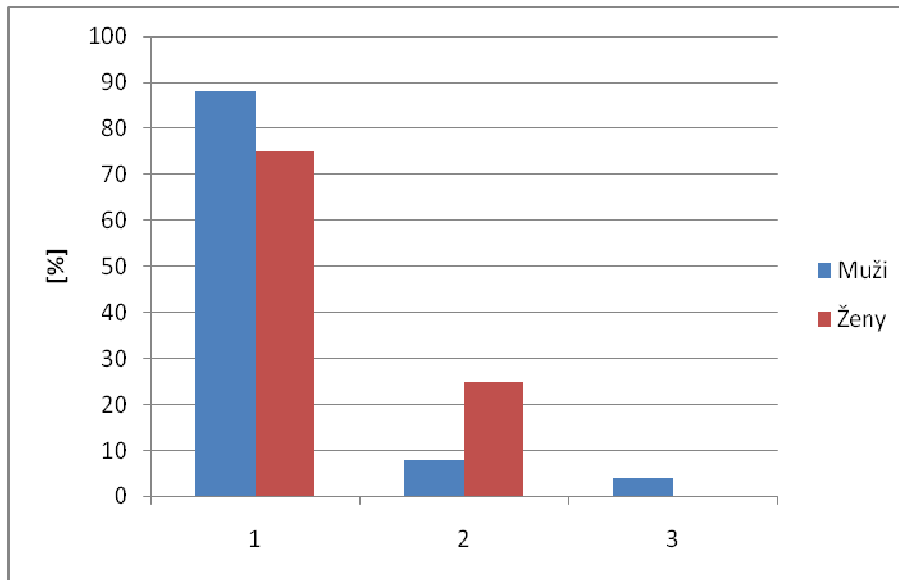
1 – ano, snažím se vyhnout aditivům a syntetickým látkám, 2 – snažím se, ale v dnešní době jsou aditiva běžnou součástí potravin, 3 – nevidím důvod

Většina žen i mužů, 51 %, tj. 21 mužů, a 67 %, tj. 45 žen, uvádí, že aditivní látky v potravinách snaží sledovat, ale konstatují, že v dnešní době jsou běžnou součástí potravin. Poměrně velká část respondentů aditivní látky nesleduje a uvádí, že k tomu nemá důvod. Jedná se o 34 %, tj. 14 mužů, a 27 %, tj. 19 žen. Je zajímavé, že více mužů, 15 %, tj. 6 mužů, než žen, 6 %, tj. 4 ženy, se snaží aditivními látkami v potravinách vyhnout. Srovnání se skupinami členěnými dle věku a bydliště přineslo podobné poznatky, P III/Graf 14, P IV/Graf 22.

Průzkum pro tuto práci se shoduje s výsledky průzkumů provedených ve Velké Británii i Rusku. [4, 21]

6.7 Ovlivňuje Vás vzhled a vůně potravin?

Graf 7 Odpovědi respondentů na otázku: „Ovlivňuje Vás vzhled a vůně potravin?“



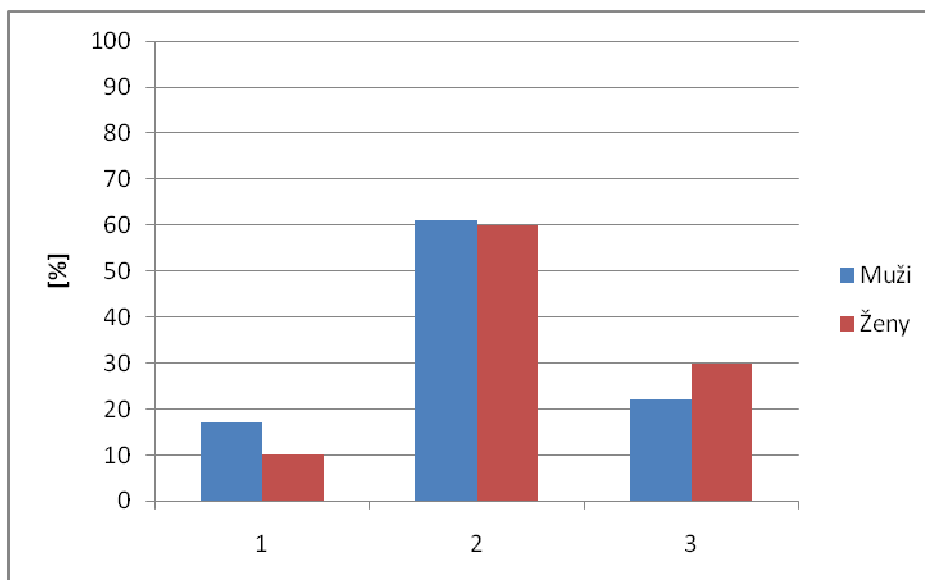
1 – ovšem, kupuji jen to, co vypadá čerstvě, 2 – jsem ochotný/á přimhouřit oči nad drobnými nedostatky, 3 – to nejsou rozhodující vlastnosti potravin.

Podstatná většina dotázaných mužů i žen uvedla, že u potravin preferuje vzhled a čerstvost. Procentuální vyjádření 88 %, tj. 36 mužů, a 75 %, tj. 50 žen. Nad drobnými vzhledovými nedostatky potravin je ochotno přimhouřit oko 25 %, tj. 17 žen, a 8 %, tj. 4 muži. Statisticky naprosto zanedbatelný počet respondentů uvádí, že vzhled a vůně nejsou rozhodujícími vlastnostmi potravin. Jedná se o 4 %, tj. pouze 1 muže. Srovnání se skupinami členěnými dle věku a bydliště přineslo podobné poznatky, P III/Graf 14, P IV/Graf 22.

Tento průzkum potvrzuje zahraniční průzkumy, které uvádějí, že spotřebitelé volí potraviny nejprve podle vzhledu, potom podle jejich vůně. [4, 21]

6.8 Je pro Vás důležitá jednoduchá příprava?

Graf 8 Odpovědi respondentů na otázku: „Je pro Vás důležitá jednoduchá příprava?“



1 – ano, ideální situace – koupím a sním, případně ohřeji, 2 – záleží na tom, kolik mám času, 3 – kupuji jen suroviny, vařím sám/sama

Je zajímavé, že přibližně stejný počet mužů, 61 %, tj. 25 mužů, i žen, 60 %, tj. 40 žen, při nákupu potravin zohledňuje čas, který bude muset věnovat přípravě jídla. Pokud mají dostatek času, preferují suroviny k přípravě jídla, naopak při nedostatku času se nerozpakují nakoupit polotovary či hotová jídla. Pouze suroviny nakupuje 30 %, tj. 21 žen, a 22 %, tj. 10 mužů. Naopak více mužů preferuje nákup polotovarů a hotových jídel, jedná se o 17 %, tj. 7 mužů, u žen je toto číslo nižší, pouze 10 %, tj. 7 žen. Tuto možnost preferují také spíše mladší respondenti, P III/Graf 16. Srovnání odpovědí respondentů rozdělených podle pohlaví a bydliště přineslo přibližně stejné výsledky, P IV/Graf 22.

Odpovědi dotázaných respondentů ze Zlínského kraje potvrzují průzkumy uskutečněné ve Velké Británii a Rusku. [4, 21]

ZÁVĚR

Tato práce byla zaměřena na zjištění faktorů, které ovlivňují obyvatele Zlínského kraje při nákupu a spotřebě potravin. Prostřednictvím sestaveného dotazníku byli respondenti dotázáni a následně rozděleni do několika kategorií podle pohlaví bydliště a věku, u kterého byly vytvořeny kategorie do 25 let, 25 – 35 let, 35 – 55 let a 55 a více let.

Základem pro tuto práci byly dříve provedené zahraniční průzkumy, ve kterých byl vyhodnocen jako nejdůležitější faktor výběru potravin senzorické vlastnosti daných potravin a jejich dostupnost po běžného spotřebitele.

Vyhodnocením průzkumu bylo zjištěno, že největší váhu při rozhodování a nákupu potravin má momentální rozpoložení respondentů. Přičemž většina dotázaných uvedla, že k nákupu nutných potravin často přikoupí i potraviny, na které „dostanou chuť“ nebo jim „padnou do oka“. Tyto výsledky se mírně liší s průzkumy provedenými v Rusku a Velké Británii, se kterými je tato práce srovnávána.

K dalším ovlivňujícím faktorům patří cena, hlavně v případě žen, a složení výrobků, převážně u mužů.

Byly porovnávány rozdíly mezi jednotlivými skupinami, do kterých byli respondenti tříděni podle pohlaví, věku a bydliště. Tyto výsledky ale ve většině otázek korespondovaly s hlavní sledovanou skupinou, dělenou podle pohlaví respondentů.

Faktory vztahující se k volbě potravin jsou velmi důležité a patří mezi široký soubor faktorů, které se podílejí na rozhodnutích co, kdy a proč budeme jíst. Strategii pro zavádění stravovacích změn je nutné posuzovat nejen z hlediska zdravotního, ale i chuťového uspokojení. Významné jsou rovněž faktory demografické, ekonomické a sociálně-kulturní.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] TLÁSKAL, P. *Současné trendy v lidské výživě* [online]. Praha 11. 2. 2010 [cit. 2010-05-12]. Dostupný na WWW: <<http://www.vyzivaspol.cz/clanky/soucasne-trendy-v-lidske-vyzive.html>>.
- [2] POKORNÝ, J., PÁNEK, J. *Základy výživy a výživová politika*. VŠCHT Praha 1996, 158 s. ISBN 80-7080-260-X.
- [3] KREJČÍ, P., *Základy technologie přípravy pokrmů*, Zlín: UTB, 2006, 149 s.
- [4] HONKANEN, P., FREWER, L. *Russian consumers' motives for food choice*. *Appetite*. 2009, 52, s. 363-371.
- [5] BUNKA, F., NOVÁK, V., KADIDLOVÁ, H. *Ekonomika výživy a výživová politika I*. Zlín: UTB, 2006, 159 s. ISBN 80-7318-429-X.
- [6] DOSTÁLOVÁ, J., HRUBÝ, S., TUREK, B. *Konečné znění výživových doporučení* [online]. Praha, listopad 2004 [cit. 12 May 2010]. Dostupný na WWW: <http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>.
- [7] DOSTÁLOVÁ, J. *Výživová doporučení Společnosti pro výživu pro obyvatelstvo České republiky*. *Potravinářská revue*. 2005, c. 1, s. 17 – 19.
- [8] POLEDNE, R., *Pyramida zdravé výživy*, [online]. Praha: červen 2003 [cit. 2010-05-12]. Dostupný na WWW: <http://www.fzv.cz/web/fzv-akcni/informacni_materialy/pyramida>.
- [9] MAROUNEK, M., BREZINA, P., ŠIMUNEK, J. *Fyziologie a hygiena výživy*. 2. vyd., VVŠ PV, 2003, 148 s. ISBN 80-7231-106-9.
- [10] VELÍŠEK, J. *Chemie potravin I*. 1. vyd. Tábor: OSSIS, 1999, 352 s. ISBN 80-902391-3-7.
- [11] RUPRICH, J. *Stanovisko vědeckého výboru pro potraviny ve věci: „výživových doporučených dávek“* [online]. Brno: SZÚ, 10. 1. 2005 [cit. 2010-05-12]. Dostupný na WWW: <http://www.chpr.szu.cz/vedvybor/dokumenty/stanoviska/stan_2004_3_deklas_VDD.pdf>.
- [12] KOVÁČIKOVÁ, E., VOJTAŠŠÁKOVÁ, A., MOSNÁČKOVÁ, J., PASTOROVÁ, J., HLOČÍKOVÁ, K., SIMONOVÁ, E., KOŠICKÁ, M. *Vláknina v potravinách*. 1. vyd.

Bratislava (SR): Výskumný ústav potravinársky, 2003, 30 s.

[13] BRÁZDOVÁ, Z. *Výživa člověka*. 1. vyd. Vyškov: VVŠ PV, 1995, 146 s.

[14] PÁNEK, J., POKORNÝ, J., DOSTÁLOVÁ, J., KOHOUT, P. *Základy výživy*. 1. vyd., Praha: Svoboda Servis, 2002, 207 s. ISBN 80-86320-23-5.

[15] VELÍŠEK, J. *Chemie potravin II*. 1. vyd. Tábor: OSSIS, 1999, 328 s. ISBN 80-902391-4-5.

[16] SUN, Y., *Health concern, food choice motives, and attitudes toward healthy eating: The mediating role of food choice motives*. *Appetite*. 2008, 51, s. 42-49.

[17] STEPTOE, A., POLLARD, T., *Development of a Measure of the Motives Underlying the Selection of Food: the Food Choice Questionnaire*. *Appetite*. 1995, 25, s. 267-284.

[18] KÖSTER, E.P. *Diversity in the determinants of food choice: A psychological perspective*. *Food Quality and Preference*. 2009, 20, s. 70-82.

[19] ARES, G., GA'MBARO, A., *Influence of gender, age and motives underlying food choice on perceived healthiness and willingness to try functional foods*. *Appetite*. 2007, 49, s. 148-158.

[20] SCHEIBEHENNE, B., MIESLER, L., TODD, P., *Fast and frugal food choices: Uncovering individual decision heuristics*. *Appetite*. 2007, 49 s. 578-589.

[21] LINDEMAN, M., SIRELIUS, M., *Food choice ideologies: the modern manifestations of normative and humanist views of the world*. *Appetite*. 2001, 37, s. 175-184.

[22] PIENIAK, Z., et al. *Association between traditional food consumption and motives for food choice in six European countries*. *Appetite*. 2009, 53, s. 101-108.

[23] POHJANHEIMO, T., et al. *Food choice motives and bread liking of consumers embracing hedonistic and traditional values*. *Appetite*. 2010, 54, s. 170-180.

[24] PLINER, P., et al. *Influence of social norms and palatability on amount consumed and food choice*. *Appetite*. 2004, 42, s. 227-237.

[25] JABS, J., et al. *Time scarcity and food choices: An overview*. *Appetite*. 2007, 47, s. 196-204.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

LDL cholesterol	Low density lipoprotein. Frakce cholesterolu s nízkou hustotou, která se za určitých podmínek usazuje na stěnách artérií a snižuje jejich průměr. [9]
HDL cholesterol	High density lipoprotein. Frakce cholesterolu s vysokou hustotou, vrací přebytek tuku do jater a brání jeho usazování v arteriích. [9]
Ateroskleróza	Onemocnění cévní stěny, při kterém dochází k ukládání tuků a bílý krvinek na stěnách cév a zužování jejich průtokového profilu. [9]
Hypertenze	Vysoký krevní tlak. [9]
Diabetes mellitus	Cukrovka, I. i II. typu je nemoc způsobená neschopností organismu hospodařit s glukózou. [9]
Celiakie	Nemoc způsobená nesnášenlivostí lepku, který je směsí bílkovin obsažená v obilovinách. [9]
Homeostáza	Rovnovážený stav o organismu a zároveň souhrn dějů, které v organismu probíhají za účelem udržení této rovnováhy. [9]

SEZNAM OBRÁZKŮ

Graf 1 Odpovědi respondentů na otázku: „Co Vás při výběru potravin nejvíce zajímá?“	31
Graf 2 Odpovědi respondentů na otázku: „Jak moc je pro Vás důležitá cena?“	32
Graf 3 Odpovědi respondentů na otázku: „Do jaké míry Vás ovlivňuje Vaše momentální rozpoštění?“	33
Graf 4 Odpovědi respondentů na otázku: „Jak je pro Vás důležité zdraví a potraviny?“	34
Graf 5 Odpovědi respondentů na otázku: „Nakolik je pro Vás při výběru důležitá Vaše váha?“	35
Graf 6 Odpovědi respondentů na otázku: „Sledujete při výběru potravin složení výrobku?“	36
Graf 7 Odpovědi respondentů na otázku: „Ovlivňuje Vás vzhled a vůně potravin?“	37
Graf 8 Odpovědi respondentů na otázku: „Je pro Vás důležitá jednoduchá příprava?“	38

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Tabulka respondentů	30
-------------------------------------	----

SEZNAM PŘÍLOH

- P I** Některé navrhované denní doporučené dávky živin.
- P II** Výživová pyramida.
- P III** Vyhodnocení faktorů výběru potravin podle věku respondentů.
- P IV** Vyhodnocení faktorů výběru potravin podle bydliště respondentů.
- P V** Dotazník pro průzkum faktorů výběru potravin.

PŘÍLOHA P I: NĚKTERÉ NAVRHOVANÉ DENNÍ DOPORUČENÉ DÁVKY ŽIVIN

Tabulka 2 Některé navrhované denní doporučené dávky živin [1]

Živina	Děti 3-6 let	Muži 19 – 59 let	Ženy 19 – 59 let	Osoby nad 60 let
Energie (MJ)	7,0	10,0	9,2	8,0
Bílkoviny (g)	30	70	65	70
Tuky (g)	50	70	65	60
Linolová kys. (g)	7,5	8,0	7,0	8,0
Vápník (mg)	900	1000	1000	1000
Hořčík (mg)	-	400	400	350
Železo (mg)	10	10	15	12
Jod (μg)	-	200	200	180
Zinek (mg)	-	12	10	12
Fosfor (mg)	-	1200	1200	1000
Selen (μg)	-	55	55	55
Vitamin A (mg)	0,7	1,0	0,9	1,0
Vitamin D (μg)	-	5	5	5
Vitamin E (mg)	-	14	12	12
Vitamin K (mg)	-	75	65	M 80, Ž 65
Vitamin B ₁ (mg)	1,0	1,2	1,1	M 1,2; Ž 1,1
Vitamin B ₂ (mg)	1,1	1,6	1,4	1,4
Niacin (mg)	-	18	15	15
Vitamin B ₆ (mg)	-	1,9	1,8	1,8
Kys. listová (μg)	-	400	400	400
Vitamin B ₁₂ (μg)	-	3,0	3,0	3,0
Vitamin C (mg)	65	100	100	100

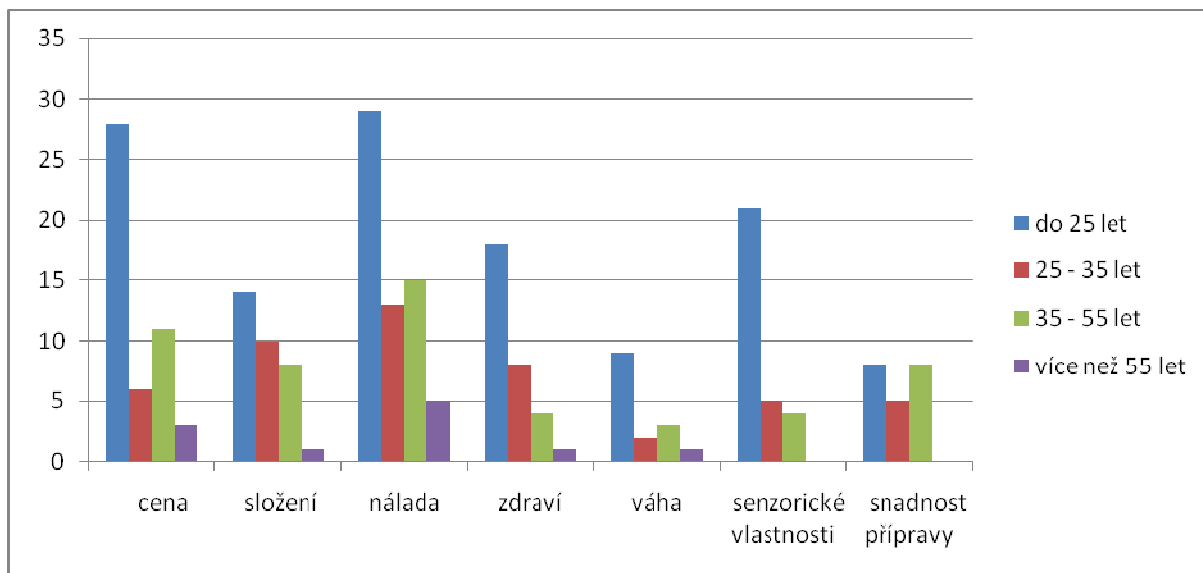
PŘÍLOHA P II: VÝŽIVOVÁ PYRAMIDA

Obrázek 1 Výživová pyramida [10]

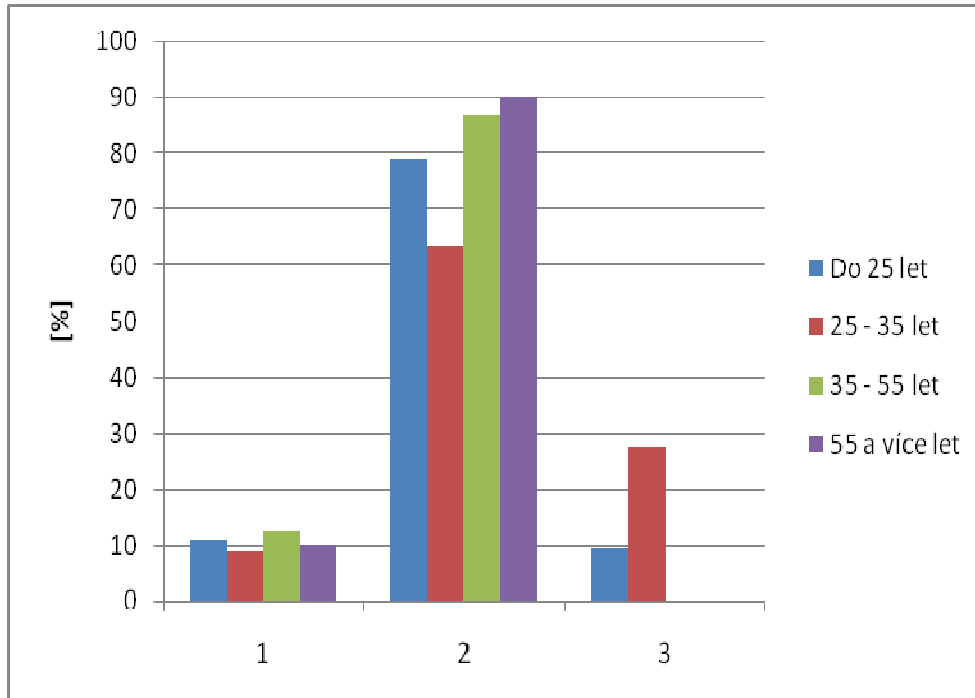


PŘÍLOHA P III: VYHODNOCENÍ FAKTORŮ VÝBĚRU POTRAVIN PODLE VĚKU RESPONDENTŮ

Graf 9 Odpovědi respondentů na otázku: „Co Vás při výběru potravin nejvíce zajímá?“

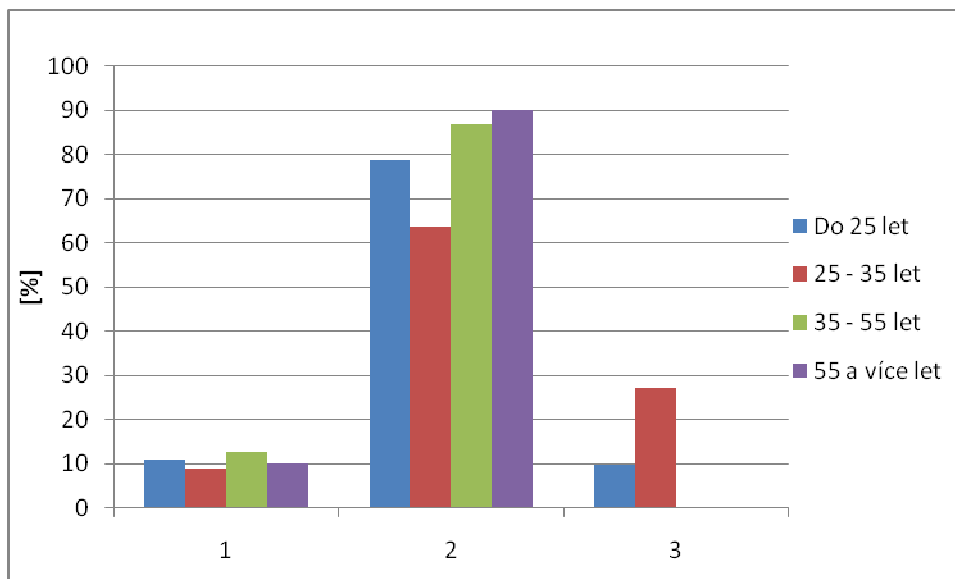


Graf 10 Odpovědi respondentů na otázku: „Jak moc je pro Vás důležitá cena?“



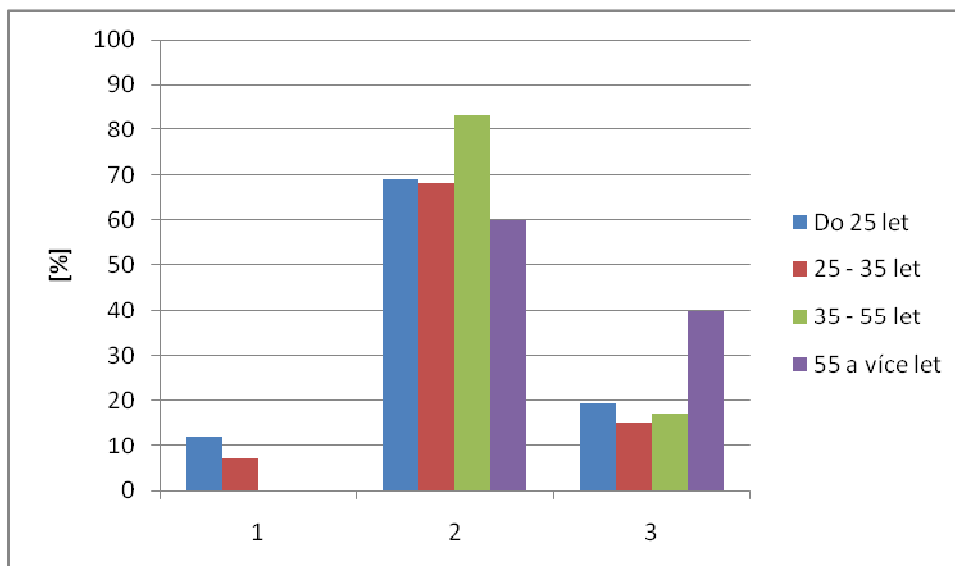
1 – Velmi, sleduji akce a slevy. 2 – Snažím se nakupovat přijatelnou kvalitu za rozumnou cenu. 3 – Nestarám se o ni.

Graf 11 Odpovědi respondentů na otázku: „Do jaké míry Vás ovlivňuje Vaše momentální rozpoložení?“



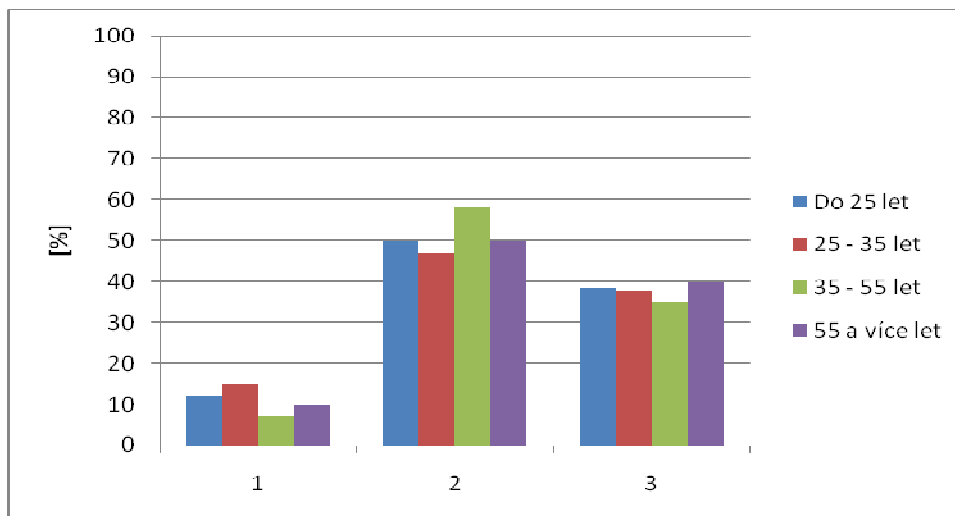
1 – Kupuji vždy jen to, co potřebuji. 2 – Občas koupím něco navíc. 3 – Kupuji to, co mi padne do oka.

Graf 12 Odpovědi respondentů na otázku: „Jak je pro Vás důležité zdraví a potraviny?“



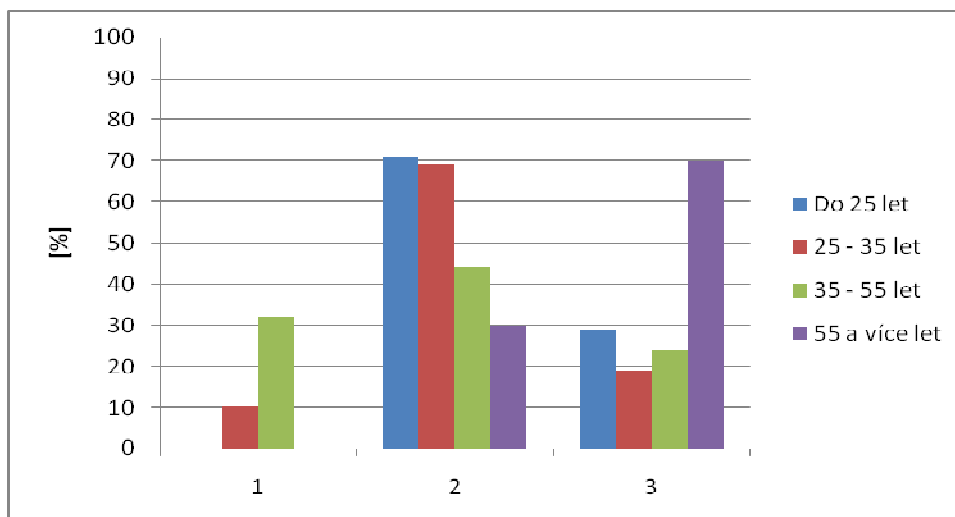
1 – Preferuji biopotraviny. 2 – Snažím se o zdravější stravu, ale není to podmínkou. 3 – Neovlivňuje můj výběr.

Graf 13 Odpovědi respondentů na otázku: „Nakolik je pro Vás při výběru důležitá Vaše váha?“



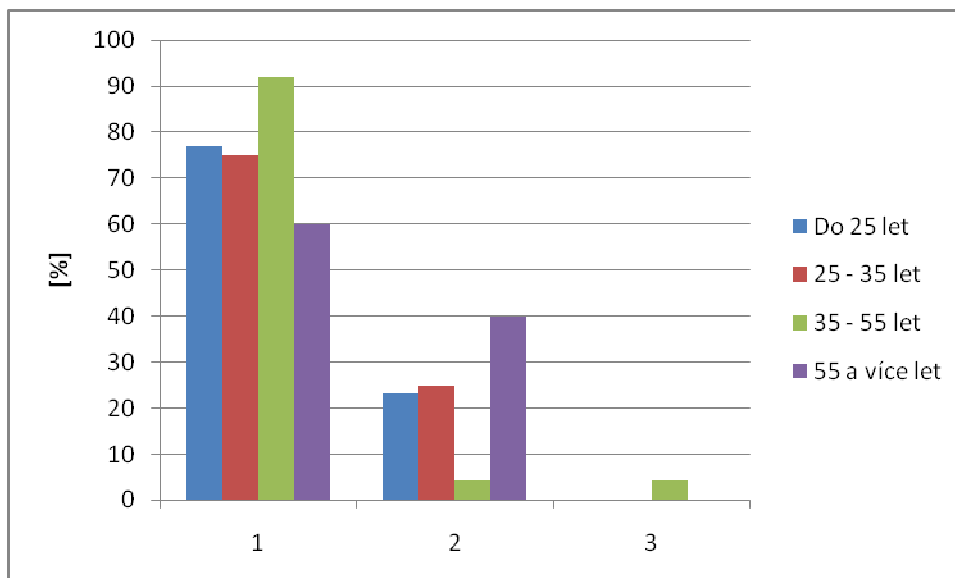
1 – Kontroluji kalorie, snažím se zhubnout. 2 – Váhu si nehlídám, ale nekupuji příliš sladkého a tučného jídla. 3 – Kupuji jen to, na co mám chuť.

Graf 14 Odpovědi respondentů na otázku: „Sledujete při výběru potravin složení výrobku?“



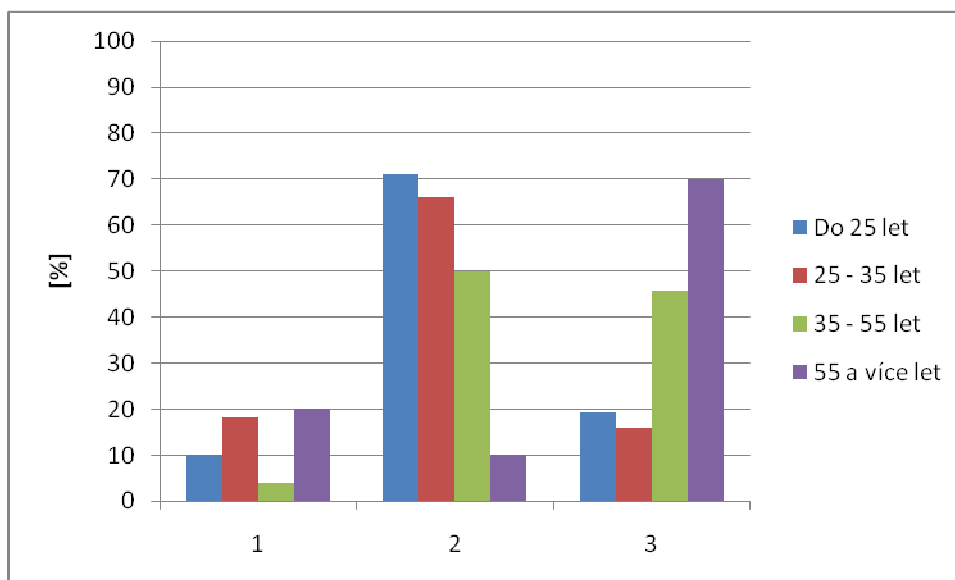
1 – Ano, snažím se vyhnout aditivům a syntetickým látkám. 2 – Snažím se, ale v dnešní době jsou aditiva běžnou součástí potravin. 3 – Nevidím důvod.

Graf 15 Odpovědi respondentů na otázku: „Ovlivňuje Vás vzhled a vůně potravin?“



1 – Ovšem, kupuji jen to, co vypadá čerstvě. 2 – Jsem ochotný/á přimhouřit oči nad drobnými nedostatky. 3 – To nejsou rozhodující vlastnosti potravin.

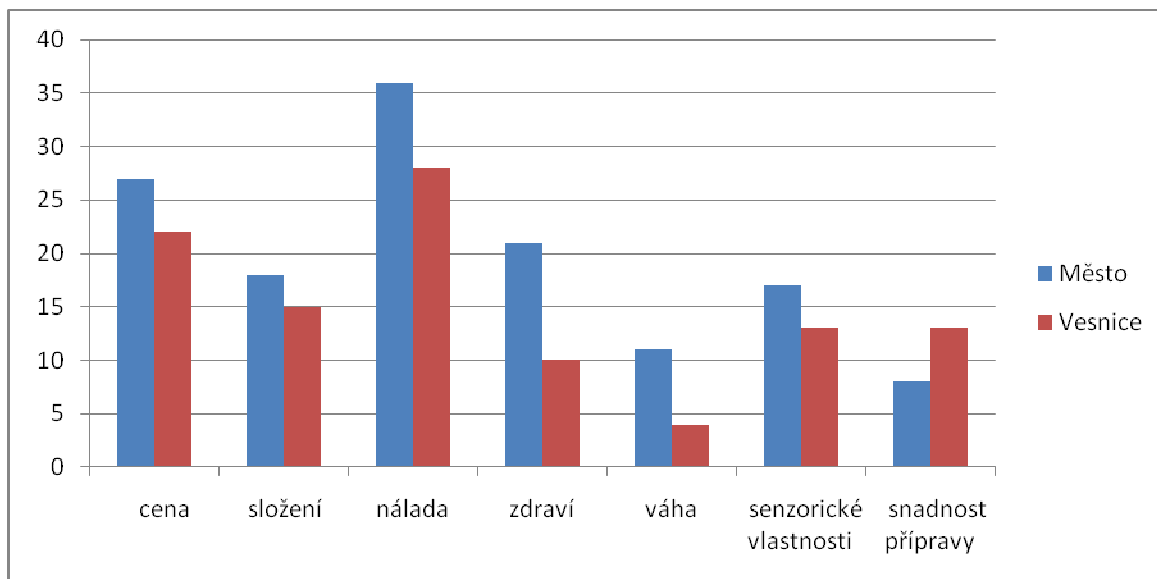
Graf 16 Odpovědi respondentů na otázku: „Je pro Vás důležitá jednoduchá příprava?“



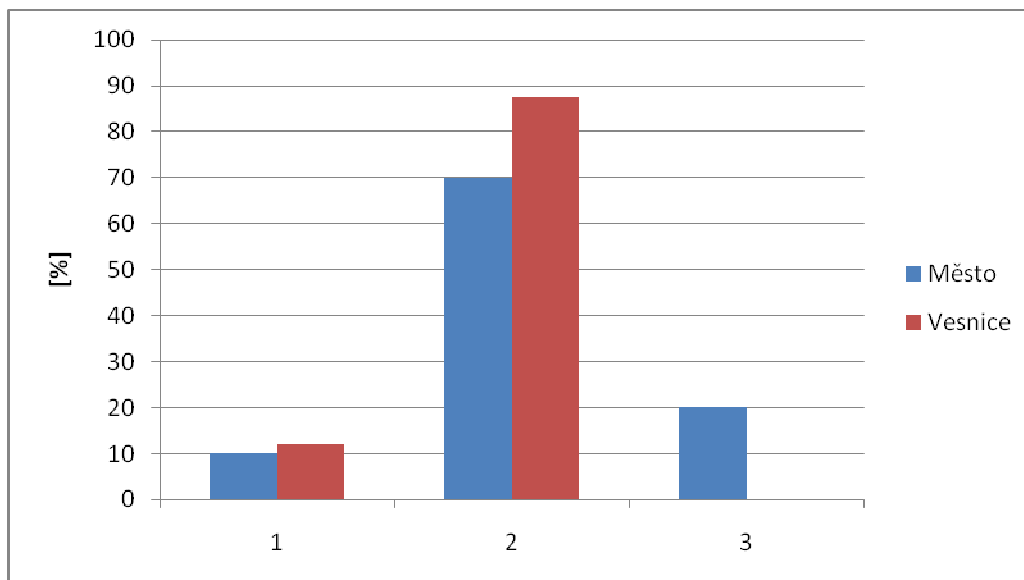
1 – Ano, ideální situace – koupím a sním, případně ohřeji. 2 – Záleží na tom, kolik mám času. 3 – Kupuji jen suroviny, vařím sám/sama.

PŘÍLOHA P IV: VYHODNOCENÍ FAKTORŮ VÝBĚRU POTRAVIN PODLE BYDLIŠTĚ RESPONDENTŮ

Graf 17 Odpovědi respondentů na otázku: „Co Vás při výběru potravin nejvíce zajímá?“

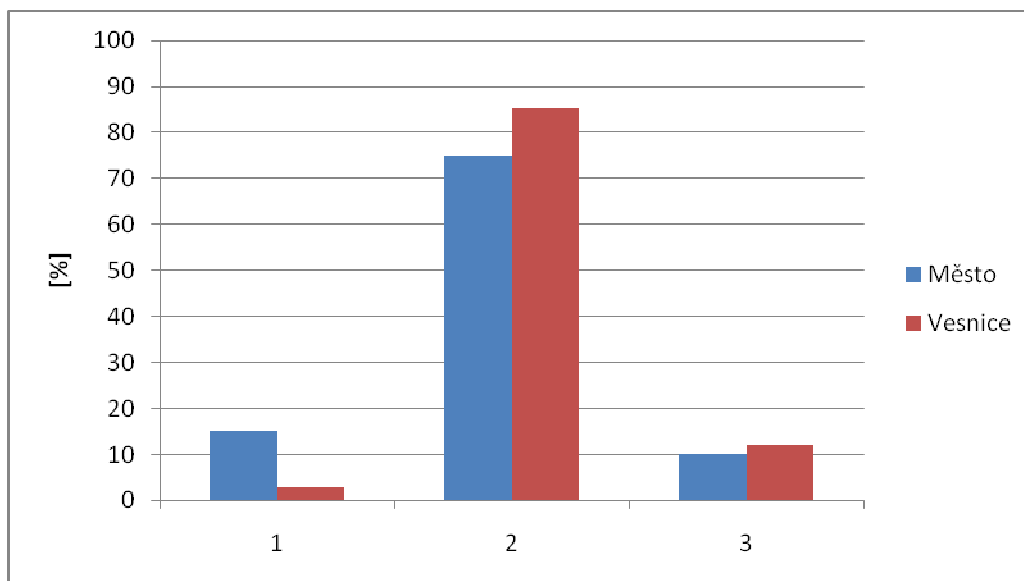


Graf 18 Odpovědi respondentů na otázku: „Jak moc je pro Vás důležitá cena?“



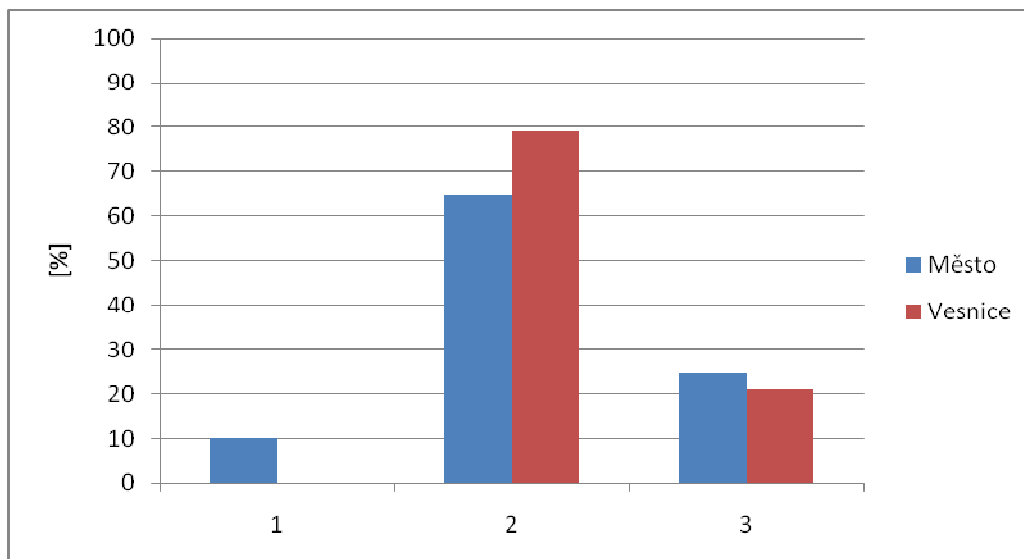
1 – Velmi, sleduji akce a slevy. 2 – Snažím se nakupovat přijatelnou kvalitu za rozumnou cenu. 3 – Nestarám se o ni.

Graf 19 Odpovědi respondentů na otázku: „Do jaké míry Vás ovlivňuje Vaše momentální rozpoložení?“



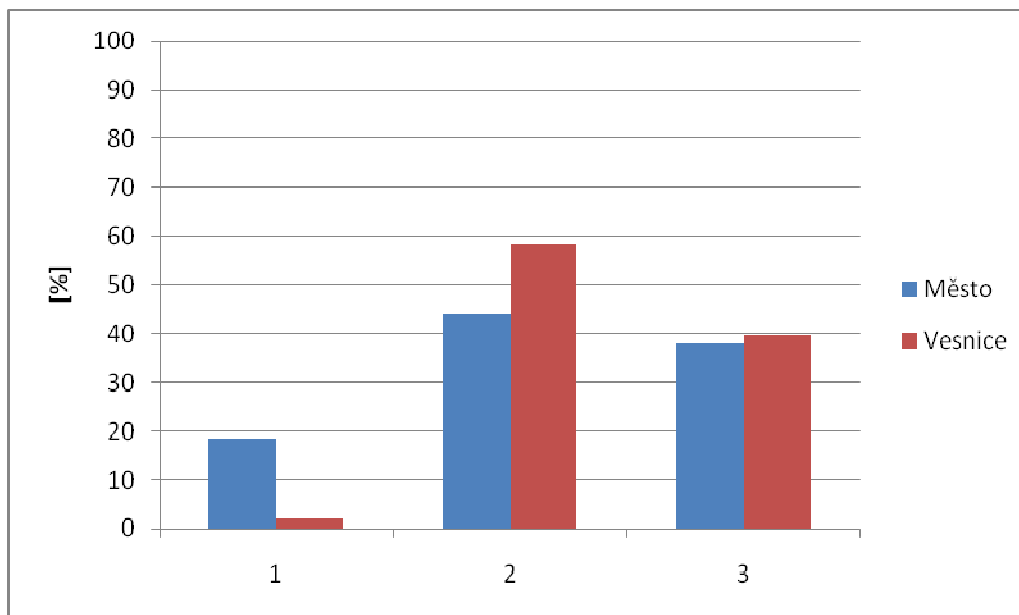
1 – Kupuji vždy jen to, co potřebuji. 2 – Občas koupím něco navíc. 3 – Kupuji to, co mi padne do oka.

Graf 20 Odpovědi respondentů na otázku: „Jak je pro Vás důležité zdraví a potraviny?“



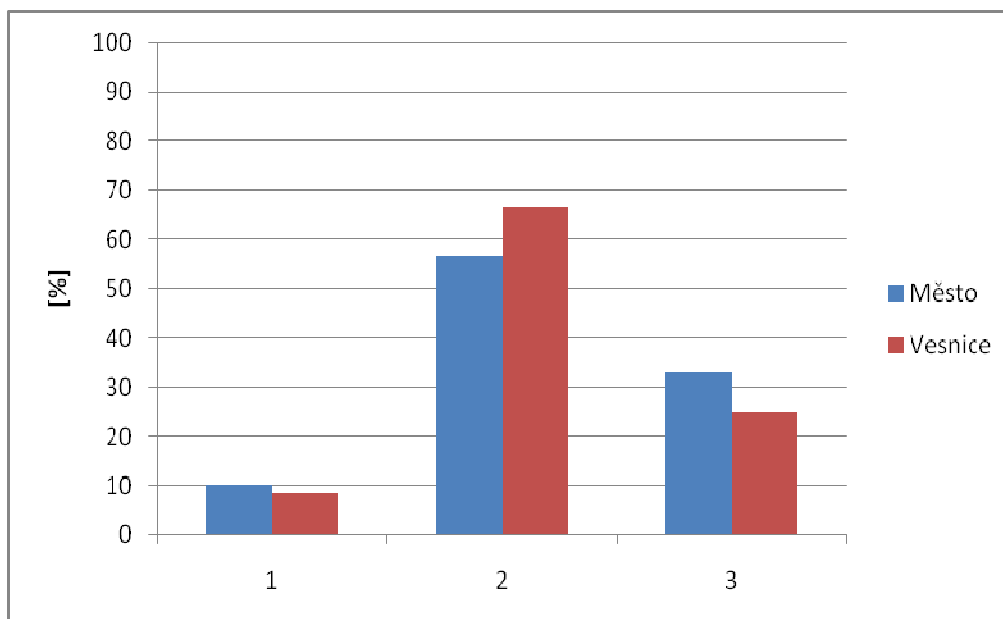
1 – Preferuji biopotraviny. 2 – Snažím se o zdravější stravu, ale není to podmínkou. 3 – Neovlivňuje můj výběr.

Graf 21 Odpovědi respondentů na otázku: „Nakolik je pro Vás při výběru důležitá Vaše váha?“



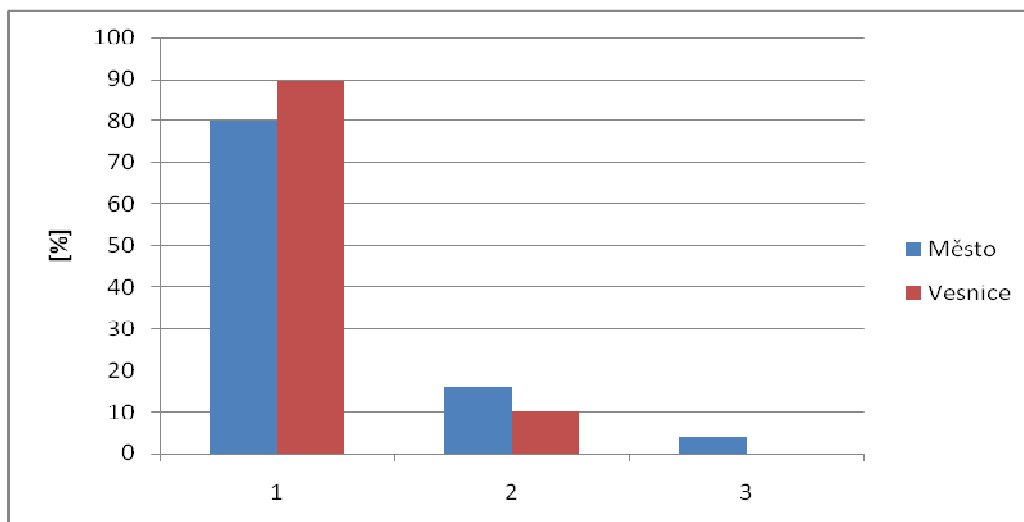
1 – Kontroluji kalorie, snažím se zhubnout. 2 – Váhu si nehlídám, ale nekupuji příliš sladkého a tučného jídla. 3 – Kupuji jen to, na co mám chuť.

Graf 22 Odpovědi respondentů na otázku: „Sledujete při výběru potravin složení výrobku?“



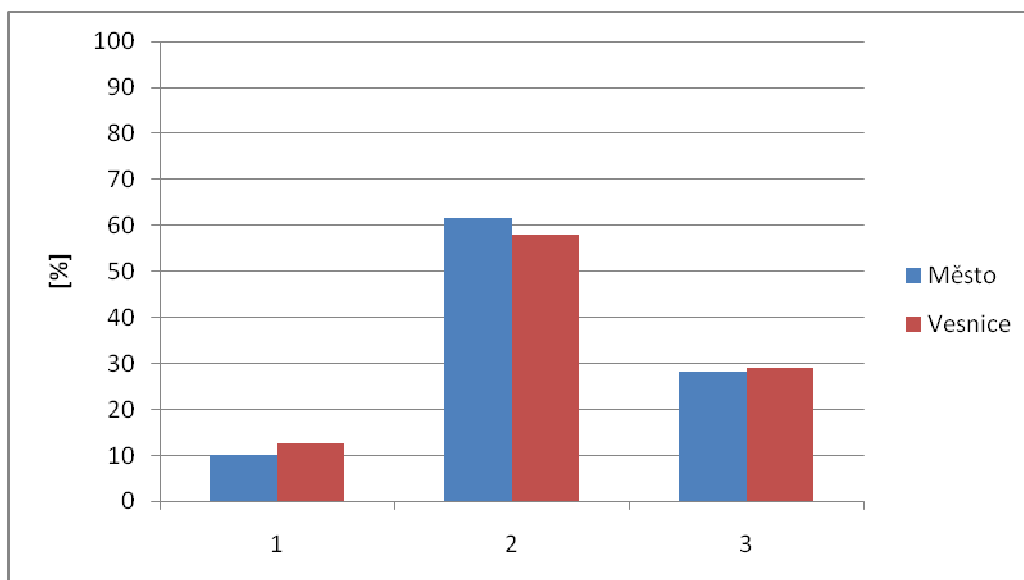
1 – Ano, snažím se vyhnout aditivům a syntetickým látkám. 2 – Snažím se, ale v dnešní době jsou aditiva běžnou součástí potravin. 3 – Nevidím důvod.

Graf 23 Odpovědi respondentů na otázku: „Ovlivňuje Vás vzhled a vůně potravin?“



1 – Ovšem, kupuji jen to, co vypadá čerstvě. 2 – Jsem ochotný/á přimhouřit oči nad drobnými nedostatky. 3 – To nejsou rozhodující vlastnosti potravin.

Graf 24 Odpovědi respondentů na otázku: „Je pro Vás důležitá jednoduchá příprava?“



1 – Ano, ideální situace – koupím a sním, případně ohřeji. 2 – Záleží na tom, kolik mám času. 3 – Kupuji jen suroviny, vařím sám/sama.

PŘÍLOHA P V: DOTAZNÍK PRO PRŮZKUM FAKTORŮ VÝBĚRU POTRAVIN

Do které věkové kategorie patříte?

- do 25 let
- 25 – 35 let
- 35 – 55 let
- 55 a více let

Jste?

- Muž
- Žena

Bydlíte?

- Město
- Vesnice

Co vás nejvíce při výběru potravin zajímá?

- cena
- složení výrobku
- momentální nálada
- moje zdraví
- kontrola váhy
- senzorické (smyslové) vlastnosti
- snadnost přípravy

Jak moc je pro vás důležitá cena?

- Velmi, sleduji akce a slevy.
- Snažím se nakupovat přijatelnou kvalitu za rozumnou
- cenu.
- Nestarám se o ni.

Do jaké míry vás ovlivňuje vaše momentální rozpoložení?

- Kupuji vždy jen to, co potřebuji.
- Občas koupím něco navíc.
- Kupuji to, co mi padne do oka.

Jak je pro vás důležité zdraví a potraviny?

- Preferuji biopotraviny.
- Snažím se o zdravější stravu, ale není to podmínkou.
- Neovlivňuje můj výběr.

Je pro vás při výběru důležitá vaše váha?

- Kontroluji kalorie, snažím se zhubnout.
- Váhu si nehlídám, ale nekupuji příliš sladkého a tučného jídla.
- Kupuji jen to, na co mám chuť.

Sledujete při výběru potravin složení výrobku?

- Ano, snažím se vyhnout aditivům a syntetickým látkám.
- Snažím se, ale v dnešní době jsou aditiva běžnou součástí potravin.
- Nevidím důvod.

Ovlivňuje vás vzhled a vůně potravin?

- Ovšem, kupuji jen to, co vypadá čerstvě.
- Jsem ochotný/á přimhouřit oči nad drobnými nedostatky.
- To nejsou rozhodující vlastnosti potravin.

Je pro vás důležitá jednoduchá příprava?

- Ano, ideální situace – koupím a sním, případně ohřeji.
- Záleží na tom, kolik mám času.
- Kupuji jen suroviny, vařím sám/sama.