

Informovanost dospívající mládeže o zásadách správné výživy

Kateřina Strachotová

Bakalářská práce
2008



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav zdravotnických studií

akademický rok: 2007/2008

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Kateřina STRACHOTOVÁ**

Studijní program: **B 5341 Ošetrovatelství**

Studijní obor: **Všeobecná sestra**

Téma práce: **Informovanost dospívající mládeže o zásadách
správné výživy**

Zásady pro vypracování:

Teoretická část:

Seznámit se se základními živinami ve výživě člověka a jejich významem.

Vymezit zásady správné výživy člověka.

Vymezit pojem pyramida zdravé výživy.

Praktická část:

**Zjistit míru informovanosti dospívající mládeže v oblasti základních živin ve stravě
a zásadách správné výživy formou dotazníkového šetření.**

Analyzovat data získaná výzkumem, upravit data do tabulek a grafů.

Interpretovat výsledky.

Na základě získaných výsledků stanovit vhodná praxeologická opatření.

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

FOŘT, P. Sport a správná výživa. 1. vyd. Praha: Ikar, 2002. 352 s. ISBN 80-249-0124-2.

FREJ, D. Dietní sestra. Diety ve zdraví a nemoci. 1. vyd. Praha: Triton, 2006. 309 s. ISBN 80-7254-537-X.

GALOP, R. GI dieta. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2005. 192 s. ISBN 80-251-0902-X.

KUNOVÁ, V. Zdravá výživa. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. 136 s. ISBN 80-27-0736-5.

ODSTRČIL, J., ODSTRČILOVÁ, M. Chemie potravin. 1. vyd. Brno: NCONZO, 2006. 164 s. ISBN 80-7013-435-6.

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

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Markéta Valentová

Ústav zdravotnických studií

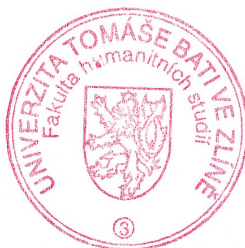
Datum zadání bakalářské práce:

31. ledna 2008

Termín odevzdání bakalářské práce:

30. května 2008

Ve Zlíně dne 31. ledna 2008



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan

L.S.

MUDr. František Grossmann, CSc.
ředitel ústavu

ABSTRAKT

Má bakalářská práce se zaměřuje na informovanost dospívající mládeže v oblasti správné výživy. Cílem mé práce je zjistit úroveň znalostí v oblasti výživy u žáků devátých tříd základní školy. Práce se skládá z praktické a z teoretické části.

V teoretické části jsou podrobně zpracovány základní složky potravy, zásady správné výživy a pyramidu zdravé výživy. Praktická část je zaměřena na výzkum. Jako výzkumnou metodu jsem použila dotazník. Pomocí zanalyzovaných výsledků jsem vyhodnotila cíle a hypotézy.

Klíčová slova: mládež, výživa, živiny, pyramida zdravé výživy, doporučení

ABSTRACT

My dissertation deals with nutrition knowledge among adolescents. The aim of this work is to find out the level of knowledge of pupils of primary schools of the ninth classes in the sphere of nutrition. The thesis consists of two parts: theoretical and practical.

In theoretical part is detailed analysis of nutrients, the best nutrition advise and food guide pyramid. The practical part is focused on research. As a research metod I used a questionnaire. On the base of analysed results I evaluated targets and hypothesis of dissertation.

Keywords: adolescents, nutrition, nutrients, food guide pyramid, advise

Poděkování:

Děkuji Mgr. Markétě Valentové, vedoucí mé bakalářské práce, za vstřícnost a cenné rady, jež mi napomohly vypracovat tuto práci do konečné podoby.

Motto:

„Nemůžeme nikoho nic naučit. Můžeme mu nanejvýš pomoci, aby to sám v sobě našel.“

Galileo Galilei

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Markéty Valentové a s použitím pramenů uvedených v seznamu použité literatury

Souhlasím s tím, že s výsledky mé bakalářské práce může být naloženo dle uvážení vedoucího bakalářské práce a ředitele ústavu.

Ve Zlíně dne 22. 5 2008

.....

Kateřina Strachotová

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 ZÁKLADNÍ SLOŽKY POTRAVY	11
1.1 LIPIDY	11
1.1.1 Rostlinné tuky.....	11
1.1.2 Živočišné tuky.....	12
1.1.3 Význam tuků ve výživě.....	13
1.2 SACHARIDY	13
1.2.1 Významné zdroje sacharidů.....	14
1.2.2 Význam sacharidů ve výživě.....	14
1.3 PROTEINY	15
1.3.1 Živočišné proteiny.....	15
1.3.2 Rostlinné proteiny.....	16
1.3.3 Význam proteinů ve výživě	17
1.4 VITAMÍNY.....	17
1.4.1 Vitamíny rozpustné ve vodě.....	18
1.4.2 Vitamíny rozpustné v tucích.....	18
1.5 MINERÁLNÍ LÁTKY.....	19
1.5.1 Makroelementy.....	20
1.5.2 Mikroelementy a stopové prvky.....	21
1.6 VODA VE VÝŽIVĚ.....	22
2 ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY	23
2.1 SPRÁVNÁ VÝŽIVA V OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ.....	23
2.1.1 Doporučení podle WHO.....	23
2.1.2 Zásady správného stravování v období dospívání.....	24
2.1.2 Pitný režim v období dospívání.....	25
2.1.3 Pyramida zdravé výživy.....	26
2.1.4 Stravovací režim během dne v období dospívání.....	27
2.2 VÝCHOVA KE SPRÁVNÉ VÝŽIVĚ.....	31
2.2.1 Organizace zabývající se výchovou ke správné výživě.....	31
2.2.2 Programy na podporu zdraví.....	32
2.2.3 Metody výchovy ke zdraví.....	35
II PRAKTICKÁ ČÁST	37
3 VÝZKUM V OBLASTI INFORMOVANOSTI DOSPÍVAJÍCÍ MLÁDEŽE O ZÁSADÁCH SPRÁVNÉ VÝŽIVY	38
3.1 CÍLE A HYPOTÉZY PRAKTICKÉ ČÁSTI.....	38
3.2 VÝZKUMNÁ METODA.....	39
3.2.1 Popis výzkumu u dospívající mládeže.....	39
3.3 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ.....	41
4 ZHODNOCENÍ PRAKTICKÉ ČÁSTI	72

4.1 HODNOCENÍ A TESTOVÁNÍ HYPOTÉZ.....	72
4.2 DISKUSE.....	76
ZÁVĚR.....	79
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	80
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	85
SEZNAM TABULEK.....	87
SEZNAM PŘÍLOH.....	89

ÚVOD

Zásady správné výživy jsou dnes velmi diskutovaným tématem, což pro mne byl jeden z důvodů zpracování této bakalářské práce.

V oblasti správné výživy se setkávají různé názory, které se často navzájem vyvracejí, a proto je mnohdy obtížné zjistit, co je správné a nejlepší. Je známo, že výživa zajišťuje organismu přísun potřebných látek nezbytných pro jeho existenci. Správná výživa by se měla vyznačovat vyvážeností a rozmanitostí přijímaných pokrmů tak, aby zajistila dostatek energie, ale také živin a vody. To vše má vycházet z vědecky podložených poznatků a zkušeností s ohledem na využitelnost jednotlivých složek potravy organismem.

V mé bakalářské práci jsem se zaměřila na problematiku správné výživy dospívající mládeže. V každém věkovém období se výživové nároky liší. V období dospívání jsou nároky na výživu značné, jelikož dochází ke komplexním tělesným a psychickým změnám, kdy se z dítěte stává dospělý jedinec.

Je proto důležité, aby strava v tomto období byla vyvážená a přiměřená. Toto období s sebou často nese sklony k přejídání a vyhledávání méně vhodných potravin.

Mým hlavním záměrem při zpracovávání tématu informovanosti dospívající mládeže o zásadách správné výživy, bylo shromáždění informací o složkách potravy a zásadách správného stravování. Pro vyhodnocení stavu informovanosti jsem zvolila dotazníkové šetření.

Jsem přesvědčena o tom, že člověk může dodržovat správnou životosprávu jen tehdy, pokud má dostatek kvalitních informací. Dnešní doba s sebou nese nepřeborné možnosti v získávání informací (časopisy, internet, televize atd.), ale ne vždy jsou informační zdroje kvalitní.

Uvědomuji si, že zdravotní sestry mohou svou edukační činností přispět a významně ovlivnit přístup mládeže ke stravovacím návykům. To však vyžaduje určitou znalost problematiky, proto je důležité, aby sestry i v této oblasti měly dostatek znalostí a dokázaly je předat dále správnou a srozumitelnou cestou.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ZÁKLADNÍ SLOŽKY POTRAVY

Mezi základní složky potravy, které jsou důležité pro správnou funkci našeho organismu, patří lipidy, sacharidy, proteiny, vitamíny, minerály a v neposlední řadě voda.

1.1 Lipidy

Lipidy jsou sloučeniny glycerolu a mastných kyselin. Mastné kyseliny se dále rozdělují na nasycené a nenasycené.

Nasycené mastné kyseliny jsou zastoupeny především v tukové tkáni zvířat (sádlo, máslo, mléko, sýry). Mezi rostlinné zdroje patří především kokosové a palmové oleje. Obecně se však nasycené mastné kyseliny v rostlinných olejích vyskytují minimálně. Nasycené tuky jsou rovněž obsaženy ve ztužených pokrmových tucích (margarínech). Nadměrný příjem těchto mastných kyselin zvyšuje „škodlivý“ LDL cholesterol v krvi, který způsobuje kornatění tepen a srdečně cévní onemocnění.

Nenasycené mastné kyseliny dělíme dále na mononenasycené a polynenasycené mastné kyseliny. Mononenasycené mastné kyseliny jsou nejzdravější (olivový olej, řepkový olej, ořechy, semínka), jelikož snižují LDL cholesterol. Polynenasycené mastné kyseliny dále dělíme na omega-6 (rostlinné oleje) a omega-3 mastné kyseliny (ryby, rybí olej, lněné semínko, vlašské ořechy). Omega-6 mastné kyseliny snižují LDL cholesterol, ale rovněž HDL cholesterol, který je považován za „dobrý“. Další nevýhodou je tvorba volných radikálů oxidací při jejich větším příjmu. Omega-3 mastné kyseliny ovlivňují hladinu cholesterolu minimálně, snižují krevní srážlivost a zánětlivost. [5]

V oblasti výživy je možné rozdělit tuky na tuky rostlinného a živočišného původu podle surovin z nichž se získávají. [14]

1.1.1 Rostlinné tuky

Rostlinné tuky jsou zdrojem zejména nenasycených mastných kyselin. Obsahují pouze zanedbatelné množství cholesterolu a rostlinné steroly, které hladinu cholesterolu snižují.

Mají příznivé účinky na snižování krevní srážlivosti a tím omezují možnost vzniku krevního vmetku. Snižují krevní tlak a omezují vznik zánětlivých procesů. [1]

Zdroje rostlinných tuků

V našich podmínkách je zdrojem rostlinných tuků mák, sezamová, lněná, slunečnicová a dýňová semena, ale také semena hořčice. Konzumovat je lze samostatně nebo jako součást pokrmů. Olejnatá semena jsou bohatým zdrojem nenasycených mastných kyselin, přírodních antioxidantů a v neposlední řadě jsou zdrojem energie.

Výrobky z olejnin

Rostlinné tuky a oleje jsou v našich podmínkách nejčastěji zastoupeny řepkovým a slunečnicovým olejem. Zřídka je používán sójový a olivový olej. Zvláštními typy jsou tzv. rostlinná másla (kakaové máslo). Rostlinné tuky mohou být rafinované či hodnotnější nerafinované (lisované za studena, panenské), které jsou určeny zejména ke konzumaci za studena.

K pečení, smažení a fritování jsou určeny zejména pokrmové tuky, které neobsahují vodu. Tento typ tuků obsahuje složku živočišného původu.

Další formou používaných tuků jsou emulgované tuky. Ty jsou v našem jídelníčku zastoupeny zejména ve formě margarínů. Margarín je směsí olejů živočišného a rostlinného původu nebo může být pouze rostlinného původu. K dosažení příjemné chuti, vůně a vzhledu se používají barviva a arómata. Obsahují mnoho nasycených kyselin. [14]

1.1.2 Živočišné tuky

Živočišné tuky jsou zdrojem zejména nasycených mastných kyselin, které pro naše tělo nejsou příznivé, protože obsahují vysoké množství cholesterolu.

Výhodou živočišných tuků je vyšší oxidační stabilita než u rostlinných tuků. Jsou charakteristické příjemnější chutí než tuky rostlinné. [14]

Zdroje živočišných tuků

Mezi nejvýznamnější zdroje živočišných tuků patří mléčný tuk savců a depotní tuk některých zvířat.

Mléčný tuk a máslo jsou v našich podmínkách obsaženy zejména ve výrobcích s obsahem kravské mléko. Tuk je v mléce zastoupen asi 3,8 procenty. Nevýhodou je vysoké zastoupení nasycených mastných kyselin a cholesterolu, který je méně zastoupen v nízkotučných výrobcích. Naopak výhodou je obsah příznivě působících fosfolipidů. Mléčný tuk velmi dobře váže některé vitamíny, ale také toxické látky.

Sádlo je v našich podmínkách hojně využíváno, a to převážně vepřové a drůbeží. Je využíván i hovězí a skopový lůj. Tyto druhy tuků obsahují vysoké množství nasycených mastných kyselin, a proto jsou pro výživu nevhodné. Bývají do značné míry obsaženy v masných výrobcích (uzené, vařené, fermentované polotovary, konzervy), které se z nutričního hlediska nedoporučují.

Rybí olej se v našich podmínkách příliš nevyužívá. Patří mezi vhodné živočišné tuky, jelikož poměr nenasycených kyselin převažuje nad nasycenými. [14]

1.1.3 Význam tuků ve výživě

Úloha tuků ve výživě je velmi rozmanitá. Jejich obsah energie činí asi $38 \text{ kJ} \cdot \text{g}^{-1}$, jsou tedy nejbohatším zdrojem energie. V našem organismu vytváří tzv. tukovou rezervu, kterou je naše tělo schopno využít v době strádání jako zdroj energie. Významně ovlivňují vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích (A, E, D, K) a jejich provitaminů. Jsou zdrojem fytosterolů a cholesterolu, který se nachází ve všech buňkách organismu a v krevním séru. Podílí se na tvorbě nervové tkáně, tvorbě žlučových kyselin, hormonů a vitamínu D. Některé mastné kyseliny obsažené v tucích jsou důležité pro činnost tlustého střeva. Tuky jsou nezbytné zejména pro růst, reprodukci, normální činnost svalů i cévního a nervového systému. Mimo jiné dodávají potravinám jemnost chuti a dávají nám pocit sytosti. [14]

1.2 Sacharidy

Sacharidy jsou zahrnuty do heterogenní skupiny organických sloučenin, které obsahují uhlík a prvky vody v poměru 1:1. Liší se strukturou a velikostí.

Sacharidy dělíme podle struktury na monosacharidy, disacharidy, oligosacharidy a polysacharidy.

Monosacharidy mají převážně sladkou chuť, proto bývají nazývány cukry. Mezi zástupce řadíme glukózu (hroznový cukr), fruktózu (ovocný cukr) a galaktózu. Tyto sacharidy jsou dobře využitelným zdrojem energie.

Převážně sladkou chuť mají také disacharidy. Jejich nejvýznamnějším zástupcem je sacharóza (řepný cukr), méně významná je laktóza (mléčný cukr) a maltóza. Tyto sacharidy patří mezi dobře využitelné. [11]

Na rozhraní jednoduchých a složitých sacharidů se nacházejí oligosacharidy. Některé řadíme do skupiny vláknin (oligofruktóza). Mezi zástupce patří rafinóza a sacharóza. Dobrým zdrojem oligosacharidů jsou luštěniny.

Strukturálně nejsložitější jsou polysacharidy, které můžeme rozdělit na stravitelné (škrob, dextriny a glykogen) a nestravitelné (vláknina – celulóza, hemicelulóza, pektiny). V našem jídelníčku jsou obsaženy až ze 75% celkového příjmu sacharidů. [5]

1.2.1 Významné zdroje sacharidů

Sacharidy se nacházejí v široké škále potravin. Nabízím proto několik zástupců obsahujících jak sacharidy jednoduché, tak i složité.

Glukóza, tedy monosacharid, je obsažena ve vinných hroznech a v medu. Med navíc obsahuje ještě jeden monosacharid a tím je fruktóza. Mezi další zdroje fruktózy se řadí ovoce, červená řepa a obilí.

V mléce se nachází laktóza což je disacharid. Dalším disacharidem je sacharóza, která je obsažená například v cukrové řepě. Z cukrové řepy je získáván surový hnědý a také bílý cukr.

V celozrnném pečivu, obilovinách a bramborech se nachází škrob (polysacharid). Na vlákninu je bohatá například zelenina, ale také houby. [5]

1.2.2 Význam sacharidů ve výživě

Sacharidy jsou využívány především jako zdroj energie, jelikož 1 gram poskytuje 17 kJ). Jsou základní stavební jednotkou mnoha buněk (erytrocyty, neurony) a některé z nich se nachází v biologicky aktivních látkách (nukleové kyseliny, glykoproteidy, hormony, koenzymy, vitamíny). Sacharidy ovlivňují vlastnosti potravin jako je chuť. Svou sladkou chutí jsou typické monosacharidy, ale také některé disacharidy. Významně ovlivňují i

vzhled a texturu potravin nehledě na to, že jsou využitelné jako aditiva. Některé polysacharidy poskytují ochranu buňkám před vnějšími vlivy. Ve formě vlákniny ovlivňují proces trávení, která má vliv na průchod tráveniny zažívací trubici. Vláknina ovlivňuje množství a konzistenci stolice, omezuje styk střevní sliznice s toxickými látkami, a tím slouží jako preventivní opatření před vznikem zhoubných i nezhoubných nádorů střeva. Příjem sacharidů zabraňuje odbourávání tkáňových proteinů, rychlé oxidaci tuků a vzniku ketoacidózy [14]

1.3 Proteiny

Proteiny jsou hlavním zdrojem dusíku a síry, které nejsou obsaženy v ostatních živinách. V bílkovinách většiny organismů se nachází 22 základních aminokyselin. Pokud se v bílkovině nachází kombinace všech nezbytných aminokyselin ve správném poměru a množství, pak hovoříme o biologicky kompletních (plnohodnotných) bílkovinách. Skladba a množství aminokyselin, které si tělo nedokáže samo vytvořit (esenciální aminokyseliny), určují kvalitu bílkovinných zdrojů v potravě. Tvorba aminokyselin je závislá na jejich příjmu. Za patologický stav považujeme glukoneogenezu, což je získávání energie z aminokyselin. [13]

Naše tělo není schopno syntetizovat esenciální aminokyseliny, mezi které patří valin, leucin, isoleucin, treonin, fenylalanin, tryptofan, metionin, lyzin a ve stresových situacích glutamin a arginin (tzv. semiesenciální aminokyseliny). V období růstu jsou zde zahrnuty i histidin a arginin. Příjem těchto aminokyselin ve formě potravy je nezbytný.

Na druhé straně neesenciální aminokyseliny tělo sice potřebuje, ale dokáže si je vytvořit. Patří mezi ně cystein, tyroxin, alanin, serin, prolin, glycin, kyselina glutamová a kyselina asparagová. [14]

1.3.1 Živočišné proteiny

Živočišné bílkoviny, mají lepší poměr esenciálních aminokyselin v příznivějším poměru než rostlinné bílkoviny. Jsou hodnoceny jako plnohodnotné bílkoviny, a to zejména

v případě mléka a vaječného bílku. Maso rozlišujeme na svalovinu, která je téměř plnohodnotná, a pojivové tkáně, které mají poměr aminokyselin horší. [14]

Zdroje živočišných proteinů

Mezi základní a nejvýznamnější zdroje živočišných proteinů patří maso a masné výrobky. Nejbohatěji jsou proteiny zastoupeny v hovězím, telecím, kuřecím a krůtím mase, ale také ve zvěřině a uzeninách. V průměru jsou zde proteiny zastoupeny asi 20,1 - 22,8 %. Méně proteinů, v průměru 15,5 – 18,7 %, je obsaženo ve vepřovém mase, v kachně a huse, ve vnitřnostech a rybách.

Mléko a mléčné výrobky lze považovat také za dobrý zdroj proteinů. Nejvydatnějším zdrojem proteinů jsou tvrdé sýry, kde průměrný obsah proteinů činí 24,8% a tvaroh, který obsahuje v průměru 19,4 % proteinů. Méně jsou zastoupeny v měkkých sýrech, kravském mléce a másle.

Dobrym zdrojem proteinů je i vejce (slepičí). Žloutek je na proteiny bohatší než bílek. [13]

1.3.2 Rostlinné proteiny

Rostlinné proteiny bývají méně hodnotné, jelikož některé z aminokyselin bývají limitující (obiloviny – lyzin; luštěniny – metionin). V rostlinné stravě jsou bílkoviny zastoupeny poměrně málo. U rostlinných proteinů je nevýhodou nedostatečné zastoupení některých esenciálních aminokyselin, nebo mohou chybět úplně, čímž se nutriční hodnota snižuje. Vhodné zastoupení proteinů lze získat vhodnou kombinací potravin rostlinného původu. [13]

Zdroje rostlinných proteinů:

Za nejvýznamnější zdroje rostlinných proteinů lze považovat, luštěniny, olejninu a ořechy jelikož v průměru obsahují 24,2 % proteinů. Sójové boby jich obsahují dokonce až 44,7 %. Mezi zdroje rostlinných proteinů patří také obiloviny a cereální výrobky. Z toho nejvýznamnějším zdrojem je pšeničná mouka, žitná mouka a rýže jak bílá tak i hnědá. Nejvýznamnějšími zdroji proteinů, co se týče výrobků, jsou těstoviny, bílé pečivo a žitnopšeničný chléb. Dobrym zdrojem je i mák.

Mezi méně významné zdroje proteinů patří brambory a zelenina, z níž nejbohatším zdrojem je listová zelenina a nejméně proteinů obsahuje plodová zelenina. Ovoce obsahuje asi jen 1 % proteinů, avšak sušené ovoce je na proteiny bohatší. Z dalších zdrojů jsou to například houby, droždí, kakaový prášek a čokoláda. [13]

1.3.3 Význam proteinů ve výživě

Pro náš organismus jsou proteiny nepostradatelné, jelikož jsou součástí všech buněk, ale také enzymů, transportních složek, protilátek, nukleové kyseliny, krevní plazmy atd. Oproti sacharidům a lipidům nejsou příliš významným energetickým zdrojem, hradí pouze 10-15 % energie. 1 gram proteinů poskytuje asi 17 kJ energie. Jejich význam spočívá zejména v jejich nenahraditelnosti. V případě nedostatku přísunu sacharidů a lipidů jsou odbourávány jako zdroj energie, což pro organismus není příznivý stav zejména v období růstu. Proteiny jsou velmi důležité pro správný duševní vývoj a růst, podílí se na obnově tkání.

Nedostatečný příjem proteinů vede k infekcím, poruchám hojení, edémům, poruchám tělesného a duševního vývoje. Naopak nadbytečný příjem proteinů zatěžuje látkovou přeměnu což je příčinou poruch funkcí ledvin a jater. [9]

1.4 Vitamíny

Vitamíny jsou biologicky aktivní látky, které si organismus nedokáže sám vytvořit, jejich dostatečné zastoupení ve stravě je tedy nezbytné. Tělo tyto látky potřebuje k fungování enzymů, hormonů a zároveň jako antioxidanty.

Při deficitu vitamínů dochází k hypovitaminóze a při úplné eliminaci vitamínů dochází k avitaminóze. Tyto stavy se projeví jak subjektivními, tak i objektivními symptomy.

Vitamíny lze rozdělit do dvou skupin:

- Vitamíny rozpustné ve vodě
- Vitamíny rozpustné v tucích [14]

1.4.1 Vitamíny rozpustné ve vodě

Mezi vitamíny rozpustné ve vodě řadíme vitamíny skupiny B a vitamín C.

Vitamíny skupiny B:

- se podílejí na přeměně živin na energii. Zvyšují regenerační schopnost jaterní tkáně, jejímž úkolem je odbourávání toxinů. Podílí se na krvetvorbě a ovlivňují kvalitu pokožky. Při hypovitaminóze dochází k prohloubení projevů stresu a nervozity.
- mezi vitamíny skupiny B se řadí thiamin (B1), riboflavin (B2), niacin (B3), pyridoxin (B6), kyselina pantothenová (B5), kyselina listová (B9), kobalamin (B12) a biotin (H)
- nejvýznamnější zdroje vitamínů skupiny B jsou kvasnice, obiloviny, luštěniny, mléko, pšeničné klíčky, sója, játra, vnitřnosti, zelenina, ořišky, luštěniny, obiloviny, vejce

Vitamín C (kyselina askorbová):

- je důležitý antioxidant, podílí se na přeměně cholesterolu na kyseliny žlučové a zvyšuje vstřebávání železe. Hraje důležitou roli v oblasti permeability buněčných membrán a brání tvorbě karcinogenních nitrosaminů. Hypovitaminóza vede k pocitu únavy a zhoršení imunity. Při avitaminóze dochází ke krvácivým projevům (kurděje).
- nevýznamnější zdroj vitamínu C je zelenina (brokolice, křen, paprika, petrželová nať), ovoce (rybíz černý, citrusy, jahody) a játra

1.4.2 Vitamíny rozpustné v tucích

Mezi vitamíny rozpustné v tucích se zařazují vitamíny A, D, E a K. Pro jejich vstřebávání je nezbytné nenarušené vstřebávání tuků.

Vitamín A (retinol):

- hraje důležitou roli v imunitním systému, správném růstu a dělení buněk, a to hlavně kostní dřevě, kůže a sliznic. Je nezbytný pro dobrý zrak.
- nejvýznamnějšími zdroji retinolu jsou játra, žloutek, máslo, mléko, červená a žlutá zelenina a ovoce (mrkev, meruňky) a tmavě zelená listová zelenina (hlávkový salát)

Vitamín D:

-ovlivňuje metabolismus vápníku a fosforu. Má vliv na tvorbu zdravé kostní hmoty a na tělesný růst. Hraje roli v imunitním systému. Je získáván jak z potravy, tak i působením UV záření.

-nejvýznamnějšími zdroji vitamínu D jsou mořské ryby, rybí tuk, žloutek, máslo, mléko a margaríny.

Vitamín E:

- patří mezi hlavní antioxidační látky, má antiagregační účinky a je prevencí zejména nemocí srdce a cév.

-nejvýznamnějšími zdroji vitamínu E jsou obilné klíčky, rostlinné oleje (palmový olej), ořechy (burské, vlašské), tmavě zelená zelenina (hrášek zelený), vnitřnosti, vejce, mléko a ryby (tuňák, makrela)

Vitamín K:

- ovlivňuje krevní srážlivost a kalcifikaci kostí. Je syntetizován mikroflórou střeva.

- nejvýznamnějšími zdroji vitamínu K jsou játra, zelená listová zelenina (zelí, brokolice, špenát), méně mléko, maso, vejce, obiloviny, ovoce a zelenina. [12]

1.5 Minerální látky

Minerální látky jsou anorganické látky, které zastávají funkci anorganických substrátů. Zúčastňují se výstavby tkání (vápník, hořčík, fosfor). Jsou také anorganickými biokatalyzátory (esenciální stopové prvky, mikroprvky, mikroelementy). [14]

Minerální látky lze rozdělit do dvou skupin na makroelementy (vápník, fosfor, hořčík, sodík, draslík, chlor a síra) a na mikroelementy (železo, zinek, mangan, fluor, měď, molybden, chrom, jód, selen, kobalt atd.) [12]

1.5.1 Makroelementy

Makroelementy jsou minerální, jejichž denní dávky by měly přesahovat 100 mg. V období dospívání je důležitý zejména dostatek vápníku, fosforu a hořčíku. Avšak pro správnou funkci organismu jako celku nelze pominout významnost žádného z nich.

Vápník (Ca):

- se účastní na výstavbě kostí a zubů, zabezpečuje nervosvalovou dráždivost, svalovou kontrakci a krevní srážlivost. Jeho nedostatek může vést ke špatné mineralizaci kostí a zubů. Může také vést k osteoporóze a osteomalácii.

- zdrojem vápníku je mák, mléko a mléčné výrobky, obiloviny, luštěniny, zelená zelenina, měkké kosti ryb (sardinky)

Fosfor (P):

- je součástí například DNA, RNA, ATP a fosfolipidů. Je důležitý pro výstavbu kostí a zubů. Nedostatek se projeví porušenou funkcí ledvin, křivicí a nedostatečným ukládáním minerálních látek v kostech.

- zdroje fosforu jsou ryby, mléko, vejce, maso, ořechy a luštěniny

Hořčík (Mg):

- je kofaktor enzymů a podílí se neuromuskulárním přenosu. Působí v organismu jako antistresový činitel, je protitoxický, protialergický a protizánětlivý. Dále pak ovlivňuje srdeční rytmus, proces srážlivosti a činnost střev, žlučníku a močového měchýře. Nedostatek se projeví ranní únavou i po dostatečně dlouhém spánku, nočním pocením, bušením srdce, náhlými závratěmi, třesem víček, padáním vlasů, lámáním nehtů, křečemi a bolestmi hlavy. - zdrojem hořčíku jsou ořechy, luštěniny, obilí, zelenina, brambory, maso, mléko, ryby a ovoce

Mezi další makroelementy potřebné pro náš organismus patří draslík, sodík, chlor a síra.

1.5.2 Mikroelementy a stopové prvky

Mikroelementy jsou minerálie, jejichž denní dávky by se měly pohybovat mezi 1-100 mg a u stopových prvků denní dávky nepřesáhnou 1 mg. V období dospívání hraje významnou roli zejména železo a jód.

Železo (Fe) :

- je součástí hemoglobinu, myoglobinu a podílí se na imunitních reakcích. Nedostatek železa v těle způsobuje nedostatek červených krvinek, jejichž úlohou je doprava kyslíku do plic. Nedostatek se projevuje bledou a nezdravou pokožkou, bolestmi hlavy, poruchami trávení (zácpy), mdlobami, stavy slabosti, nekvalitními nehty a erozemi ústních koutků.

- zdrojem železa jsou játra, maso, žloutky, zelenina a ovoce

Jód (I):

- je součástí trijodtyroninu, tyroxinu a podílí se na buněčném metabolismu. Je důležitý pro správnou funkci štítné žlázy a pro správný tělesný a duševní vývoj. Nedostatek se projeví nedostatečnou funkcí štítné žlázy a strumou.

- zdrojem jódu jsou mořské ryby a produkty, vejce, mléko a jodidovaná sůl

Mezi další stopové prvky patří zinek, mangan, fluor, měď, molybden, chrom, selen arsen, bor, cín, křemík, nikl a vanad. [14]

1.6 Voda ve výživě

Vodu nelze považovat za živinu, její přívod je ale nezbytný. Lidské tělo obsahuje průměrně 45 až 75 procent vody.

Funkcí vody je zejména zajišťování prostředí, které umožňuje životní děje, funguje jako rozpouštědlo většiny živin a hraje roli v tepelném hospodářství. Voda tedy přenáší ionty a minerály. Lidský organismus reaguje na ztrátu vody velmi citlivě. Již při ztrátě 3 % tělesné vody se snižuje výkon, při větších ztrátách dochází k poruchám mentálních funkcí a ke kolapsu krevního oběhu.[14]

Potřeba vody se během života různí. Ovlivňuje ji také teplota okolí, fyzická aktivita a významnou roli hraje také hmotnost. Tekutiny přijímáme formou nápojů, ale jsou obsaženy také v potravinách. Vylučování tekutin probíhá močí, stolicí, dýcháním a potem.

Vhodnou formou tekutin jsou stolní, neperlivé vody z podzemního zdroje (Toma, Aquila, Dobrá voda). Vhodné jsou i džusy, nebo ovocné šťávy ředěné vodou, protože obsahují množství vitamínu C, karotenů, vitamínu E a kyseliny listové, ale také minerální látky například vápník, železo, hořčík a draslík. Doporučovány jsou také ovocné, zelené či bylinné čaje, ale také mléčné nápoje. Bylinné čaje však není vhodné pít i v nepřítomnosti nemoci, jelikož tělo si na ně může přivyknout a mohou tedy ztrácet účinek. Silný černý čaj také není příliš vhodný. Bez omezení je možno pít čaje z maliníku, ostružiníku, listů jahod, jablečných slupek či plodů borůvek.

Minerální vody obsahují větší množství minerálních látek (např. sodík, hořčík, vápník) a proto je vhodné tyto vody střídat a pít spíše jako doplněk jiných forem nápojů.

Mezi nevhodné tekutiny patří limonády, což jsou nápoje atraktivní zejména svou chutí. Obsahují zejména cukr, oxid uhličitý a kyselinu citrónovou či fosforečnou a barviva. Nadbytečný příjem limonád může vést k obezitě. Nevhodnými nápoji jsou také energetické nápoje, které jsou bohaté na cukr a na simulanty (kofein).

Mezi zdroje vody patří i potraviny z nichž mezi nejvýznamnější patří mléko, zelenina (brambory, okurky, hlávkový salát, meloun, rajčata), ovoce (jablko, meruňky, mandarinky, jahody) a maso (šunka, kuře). [42]

2 ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY

Základem výživy jsou potraviny, tedy soubor látek, bez kterých člověk není schopen existovat. Potraviny jsou zdrojem stavebních látek, energie a zajišťují správné biochemické funkce organismu. [13]

Názory na zásady správné výživy se různí. Jejich základní myšlenkou je však dosažení co nejlepší skladby jídelníčku, který bude preventivního rázu.

Prosazováním zásad správné výživy v určité skupině obyvatelstva se zabývá výživová politika. Ta se může týkat rodiny, podniku, školy, obce, státu, kontinentu i celého světa. [14]

2.1 Správná výživa v období dospívání

2.1.1 Doporučení podle WHO

Výživová doporučení podle WHO

Jeden z hlavních ukazatelů zásad správné výživy je Světová zdravotnická organizace, WHO (World Health Organization), v programu CINDI (Countrywide Integrated Noncommunicable Diseases Intervention), tedy Celonárodní integrovaný postup proti nepřenosným nemocem. Mezi hlavní cíle tohoto programu patří předcházení nebezpečím, které plynou z nesprávných stravovacích návyků, jako je diabetes mellitus II. typu, vysoký krevní tlak, rakovina, infarkt myokardu, obezita atd. Na základě myšlenky podpory prevence těchto chorob byly vypracovány stravovací směrnice.

Stravovací směrnice CINDY obsahuje dvanáct kroků správného stravování. Mimo doporučení správného stravování obsahuje i doporučení pro tělesnou aktivitu a udržování tělesné hmotnosti, přípravu potravy a kojení. V příloze č. 1 uvádím Stravovací směrnice CINDY.

Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR

Na výživová doporučení Světové organizace navázalo mimo jiných i Ministerstvo zdravotnictví České republiky, které v rámci programu Zdraví pro všechny v 21. století, vydává v roce 2005 leták s názvem Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR.

V tomto letáku lze nalézt pohybová doporučení, pyramidu zdravé výživy, body mass index, WHR (whist/hit ratio v překladu poměr pas/boky) a 10 kroků pevného zdraví. [40]

Z doporučení WHO vyplývají některá doporučení pro obyvatelstvo České republiky, mezi něž patří omezení spotřeby zejména živočišných tuků (tučná masa a masné výrobky), kuchyňské soli, cukru, vajec a alkoholických nápojů. Naproti tomu by se měl navýšit příjem ovoce, zeleniny, luštěnin, ryb a rybích výrobků, celozrnných výrobků. [10]

2.1.2 Zásady správného stravování v období dospívání

V období dospívání dochází k celkovým somatickým a psychickým změnám, kdy se lidský jedinec stává dospělým a schopným reprodukce. Růst v tomto období probíhá u každého jedince odlišnou rychlostí, tudíž i výživové nároky jsou rozdílné, přičemž věk nehraje příliš významnou roli. Přísun dostatku živin je velmi důležitý, a to zejména v období růstového skoku, kdy jsou nároky na živiny nejvyšší. [16]

Výživa dospívající mládeže (14- 18 let) se téměř neliší od stravy dospělých. V tomto období se však stále organismus vyvíjí a dozrává, a proto by se výživa měla řídit pravidly racionální výživy. Energetický příjem v tomto období by se měl pohybovat v rozmezí 10 500- 13 000 kJ. Dospívání je typické velkou chutí k jídlu, často dochází k přejídání a následovně obezitě. Na protilehlém pólu stojí touha po dosažení ideální postavy, a s tím spjaté dodržování nesmyslných diet, které často jsou často jednostranné a nevyvážené. [42]

Důležitou úlohu ve výživě mladistvých hraje dostatečný příjem vitamínů, a to zejména vitamínu C (odolnost vůči infekcím), vitamíny skupiny B (zvýšené energetické nároky, učení), vitamín A (čtení, práce při umělém osvětlení) a D (tvorba zásob vápníku v kostech). Z minerálních látek je to zejména vápník, fosfor, hořčík, jód a železo. Dospívající mládež by vitamíny a minerály měla přijímat v přirozené formou vyvážené a pestré stravy. [16]

Přesné zastoupení jednotlivých živin v potravě dospívající mládeže je obtížné určit, o čemž svědčí i nižší zastoupení tohoto tématu v odborných literaturách. Obecně se klade důraz zejména na dostatečný příjem bílkovin, které by měly pokrýt 12-15 % celkové energie a příjem tuku by neměl přesáhnout 30% celkového příjmu.

Dr. Müllerová, v knize o zdravé výživě z roku 2003, uvádí počet porcí vybraných potravin, které mají zabezpečit odpovídající množství energie a základních živin pro věkovou skupinu 11-15 let.

V období dospívání by v jídelníčku měly být denně zastoupeny obiloviny. Optimální příjem by se měl pohybovat okolo devíti porcí. Za 1 porci obilovin lze považovat například 2 krajíce chleba o hmotnosti 60 g, 1 rohlík, 100-120 g rýže, těstovin nebo knedlíků.

Velmi důležitou součástí jídelníčku dospívajících jedinců je zelenina a ovoce. Zelenina má být denně zastoupena čtyřmi a ovoce třemi porcemi. Jednou porcí je myšlen 1 kus kolem 60-90 g či 150 ml ředěné ovocné šťávy.

Denní příjem mléka a mléčných výrobků je také nezbytný, a to zejména ve formě nízkotučných či polotučných produktů. Má být v jídelníčku zastoupen 2-3 porcemi, přičemž 1 porce znamená 150 ml mléka, 100 ml jogurtu nebo 30 g sýra.

Maso je důležitý zdroj kvalitních bílkovin, a proto má být denně zastoupeno 1-2 porcemi (70-80 g). Maso je však možno nahradit ½ hrnku luštěnin, jedním vejcem nebo ½ hrnku ořechů a semen.

Volný tuk by neměl přesáhnout 20-30 g za den. Je vhodné dávat přednost rostlinným olejům a tukům před živočišnými.[12]

Ve stravování mládeže je důležitá zejména pravidelnost. Optimální příjem během dne je 5- 6 jídel během dne v menších porcích. To zaručí kontinuální příjem energie. Tato problematika je více rozvedena v kapitole 2.1.4 Stravovací režim během dne

2.1.2 Pitný režim v období dospívání

Dalším důležitým odvětvím, které lze zahrnout do zásad správné výživy je pitný režim. Pitný režim je slovní spojení, které lze charakterizovat jako příjem tekutin během dne.

Příjem dostatečného množství tekutin je důležitý, avšak za důležitější lze považovat druh nápoje. Základním nápojem je kvalitní voda.

V období dospívání je, jako ostatně i v jiných životních etapách, je vhodné dodržovat zásady správného pitného režimu. Mládež by měla dávat přednost stolním vodám před minerálními vodami a zejména před limonádami. Vhodné jsou i ředěné džusy a ovocné či zeleninové šťávy. Čaje jsou také dobrou volbou, avšak záleží na výběru. K běžnému popíjení by měli mladiství dávat přednost různým ovocným a zeleným čajům před bylinkovými.

Denní příjem tekutin by se u mládeže měl pohybovat kolem 40 ml tekutin na 1 kg hmotnosti. Děti mezi 13 – 15 lety by tedy měli přijímat průměrně 2,45 l tekutin během dne. Ve věku 15-19 let by se měl příjem tekutin během dne pohybovat v průměru kolem 2,8 l. V období dospívání bývají některé děti velmi fyzicky aktivní, proto je k tomu důležité přihlídnout a příjem tekutin navýšit dle potřeby.

Pravidly pitného režimu se mimo jiných zabývá Dr. Fořt, jehož zásady správného pitného režimu se mi jeví jako celistvé. V příloze č. 2, Pravidla pitného režimu, nastiňuji jeho zásady, které autor uvádí v knize Sport a správná výživa z roku 2002.

2.1.3 Pyramida zdravé výživy

Potravinová pyramida je grafické znázornění vhodné skladby jídelníčku člověka.

V průběhu posledních let se objevily různé typy potravinových pyramid, které vznikly na základě etnických odlišností či alternativních směrů výživy. Jedním z hlavních strůjců potravinové pyramidy je WHO. V České republice vznikla na základě mnohých studií a za podpory Fóra zdravé výživy pyramida zdravé výživy utvořená právě pro naše potřeby. [11]

Fórum zdravé výživy vytvořilo novou pyramidu zdravé výživy, která má být inspirací pro obyvatelstvo České republiky. Ač se přístup Čechů k jídelníčku v uplynulých letech zlepšil, stále je poměr obézních osob v populaci dosti značný, a to i mezi dětmi a dospívající mládeží.

Na základě této skutečnosti byla sestavena pyramida zdravé výživy, kterou lze považovat za jakési vodítko pro správné sestavení jídelníčku. Pyramida není podrobným návodem

k sestavení jídelníčku, má pouze udávat směr a seznamuje občany se stávajícími doporučeními správného stravování. [27]

Pro lepší představu o skladbě potravinové pyramidy jsem v příloze č. 1 uvedla Českou potravinovou pyramidu sestavenou Fórem zdravé výživy.

Orientace ve výživové pyramidě podléhá následujícím kritériím:

- základna pyramidy značí potraviny, které jsou vhodné k nejčastější konzumaci v největším množství
- směrem k vrcholu zastoupení potravin v jídelníčku klesá
- na vrcholu pyramidy jsou potraviny, které je vhodné vynechat či přijímat výjimečně
- novinkou v této pyramidě je řazení potravin zleva (vhodnější) doprava (méně vhodné)

Pyramida neurčuje, kolik dávek či porcí má člověk dané potraviny přijmout v určitém časovém horizontu. Příjem se odvíjí podle energetického výdeje. Příjem energie by však neměl převýšit výdej, jelikož by to vedlo k obezitě. Obecně platí, že je vhodné přijímat menší porce potravy.

Potravinová pyramida byla sestavena podle obsahu sacharidů, vlákniny a vitamínů v potravě. Využit byl také glykemický index jednotlivých potravin, který udává do jaké míry sacharidová potravina zvýší glykémii (hladinu cukru v krvi). [11]

2.1.4 Stravovací režim během dne v období dospívání

Dodržování správného stravovacího režimu je nezbytnou součástí zdravého příjmu potravy.

Mezi základní doporučení příjmu potravy je přítomnost alespoň tří hlavních jídel během dne. O jednotlivém procentuálním zastoupení a počtu jednotlivých jídel během dne se vyjadřuje mnoho autorů, kteří se svým dělením mírně různí, proto bylo obtížné stanovit, které rozdělení je správné. Nabízím následující orientační hodnoty, které se opírají o

doporučení více autorů a jsou jakýmsi průměrem. Maximální energetický příjem je doporučen pro snídani (20 -35%), oběd (35 %) a večeři (20- 30%). Nezbytnou součástí stravovacího režimu jsou i svačinky, a to první mezi snídaní a obědem a druhá mezi obědem a večeří, popřípadě je možné doplnit třetí svačinku po večeři. Svačinky by neměly přesahovat energetickou hodnotu 5-10% celkového denního příjmu.

Celkový počet porcí během dne je tedy 5, popřípadě 6 s časovými rozestupy tří hodin.

Snídaně

Snídaně je velmi důležitou součástí jídelníčku, jelikož doplní energii a tekutiny po noční pauze. Fórum zdravé výživy uvádí na svých webových stránkách výsledky celostátního průzkumu, jenž se týká právě snídaně a svačinek školáků. Ten svědčí o nedostatečném zastoupení těchto jídel ve stravovacím režimu. Dalším negativem stravování školáků, které průzkum prokázal, je vysoké zastoupení nevhodných potravin v jídelníčku jako jsou trvanlivé salámy, máslo a sladkosti . [37]

Snídaně, ale také svačiny, by měly obsahovat lehce stravitelné jídlo.

V dnešní době jsou stále častěji využívány různé cereální výrobky. Jsou výhodné pro velký obsah vlákniny, která má dobrý vliv na trávení. Vhodné jsou jak cereální kaše (kaše z ovesných vloček), tak i cereálie od různých výrobců, které lze obohatit o jogurt, ovoce, ořechy či med.

Dobrou volbou ke snídani mohou být i mléčné výrobky, které jsou cenou součástí jídelníčku pro významný obsah vápníku a bílkovin. Mezi nejvhodnější patří zakysané produkty (acidofilní mléko, podmásli, zákys, kefir atd.). Jsou dobře snášeny i jedinci s nedostatkem enzymu laktázy a obsahují potřebné biokultury, které napomáhají trávení a podporují střevní mikroflóru. Vhodné jsou i nízkotučné produkty např. nízkotučné jogurty a mléka. Tvaroh patří mezi dobré zdroje bílkovin, lze jej dochutit ovocem či marmeládou, je však vhodné volit méně tučné varianty. Sýry jsou vhodným doplňkem stravy. Je doporučeno vybírat zejména z méně tučných druhů sýrů.

Pečivo je dobrý zdroj sacharidů, a proto je při startu do nového dne dobrou volbou.

Vhodné druhy pečiva jsou celozrnná pečiva (chléb, dalaňky) a pečivo ze sójové mouky. Méně vhodné je pečivo ze žitné mouky a mezi nevhodné patří bagety, sušenky, koblihy,

bílý chléb atd. Pečivo je možno doplnit o pomazánky a másla. Másla jsou vhodná v omezené míře pro vysoký obsah živočišných lipidů. Dnes jsou často nahrazována rostlinnými margaríny. Ty by však neměly přesáhnout obsah transmastných kyselin nad 1%. Tučné margaríny jsou nevhodné.

Ke snídani je možné využít i vejce, avšak je nutné, aby bylo správně upraveno. Vhodnou částí vejce je bílek pro obsah bílkovin, proto by měl být jeho obsah v potravě vyšší než obsah žloutku, který obsahuje cholesterol (LDL i HDL cholesterol).

Uzeniny jsou obecně nevhodnou potravinou, proto ani ke snídani nejsou doporučeny. Výjimkou je pouze libová vepřová či kuřecí šunka.

Nápoje považované za vhodné ke snídani jsou ovocné šťávy, voda (stolní) a čaje pro vysoký obsah antioxidantů (zejména u černého a zeleného čaje). [6]

Dopolední svačinka

Svačiny jsou také nezbytnou součástí jídelníčku, ač jejich energetická hodnota není příliš významná. Za jednoduchou, lehce stravitelnou a rychle připravenou svačinku je považováno ovoce a také zelenina, což je možné doplnit o semínka, sušené ovoce či oříšky. [8]

Vhodné jsou také nízkotučné jogurty a tvarohy.

Svačinky jsou důležité zejména pro zaplnění žaludku a předcházení pocitu hladu, který bývá často kompenzován nevhodnými potravinami (sušenky, chipsy, čokoládové tyčinky atd.). [6]

Dopolední svačinky jsou dnes velmi diskutovaným tématem. Spousta rodičů nemá čas přichystat svým potomkům svačinku do školy a je pro ně méně časově náročné vyřešit tento problém poskytnutím finančních prostředků, za které si dítě svačinku zakoupí. Často se však stává, že například namísto ovoce si dítě zakoupí čokoládovou tyčinku. [37]

Oběd

Oběd patří mezi hlavní denní jídla, které se skládá z různých variant a kombinací pokrmů. Měl by však být vyvážený a neměl by postrádat zeleninu ve formě různých salátů a polévky (zejména vývary ze zeleniny). [8]

Během týdne by měly být obědy sestaveny tak, aby odpovídaly obecným doporučením pro zastoupení jednotlivých potravin v jídelníčku (ryby, luštěniny, kuřecí maso atd.)

Pokud se dospívající mládež stravuje během školní docházky ve školních jídelnách, je zde určitá záruka správně připraveného oběda, neboť školní jídelny mají k dispozici určitá doporučení dávek a potravin pro přípravu pokrmů.

Mezi velmi nevhodné pokrmy k obědu patří např. obložené bagety z bílého pečiva a s majonézou, pokrmy z „fast foodu“, kde většina pokrmů (např. hranolky a hamburgery) obsahuje mnoho tuku a málo vlákniny, saláty v řeznictvích a prodejnách s lahůdkami, které také obsahují velké množství tuků a různé mléčné koktejly pro jejich vysoký obsah tuků. [6]

Odpolední svačina

Odpolední svačina je také nedílnou součástí jídelníčku. Nemusí být příliš energeticky vydatná, jelikož v odpoledních hodinách a večer už tělo nemusí stihnout tuto energii využít a uloží si ji do zásoby. Ovšem u dospívající jedinců s vyšším energetickým výdejem, například při sportu, je nutné přizpůsobit svačinku jejich potřebám. [42]

Večeře

Večeře by neměla být příliš energeticky vydatným pokrmem a měla by být přijímána kolem 18. hodiny. Při pocitu hladu po večeři je doporučeno konzumovat ovoce či zeleninu. Stravovací zásady jsou obdobné jako u snídaně. [6]

Druhá večeře (šesté jídlo)

Poslední jídlo by mělo být přijímáno tři hodiny před spánkem, avšak u dospívajících jedinců s vyšším energetickým výdejem je možné podávat i druhou večeři, která je energeticky málo vydatná a má funkci spíše zasytit. [42]

2.2 Výchova ke správné výživě

Prosazováním zásad správné výživy v určité skupině obyvatelstva se zabývá výživová politika. Ta se může týkat rodiny, podniku, školy, obce, státu, kontinentu i celého světa.

Výchova ke správné výživě má nezastupitelný význam v oblasti zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva. [14]

2.2.1 Organizace zabývající se výchovou ke správné výživě

Mezinárodní organizace zabývající se výchovou ke správné výživě

Mezi hlavní organizace zabývající se výživou patří FAO (Food and Agriculture Organization, organizace pro potraviny a zemědělství), která je přidružená k OSN (Organizace spojených národů). Náplní této organizace je zejména výroba potravin, zemědělství a výživa.

WHO (World Health Organization, Světová zdravotnická organizace), je zaměřena na zdraví obyvatelstva a částečně na výchovu ke správné výživě.

Na problematiku dětí, včetně výživy se zaměřuje UNICEF.

IUNS (International Union of Nutritional Societies, mezinárodní unie společností pro výživu) je organizací sdružující společnosti pro výživu, členem je i ČR. Jednou za čtyři roky pořádá kongres a v mezidobí menší akce.

Evropská společnost pro výživu sdružuje FENS (Federation of European Nutrition Societies). Hlavním úkolem této společnosti je pořádání konferencí a vědeckých setkání.

Úkolem EANS (European Academi of Nutrition Science, Evropská akademie pro vědu o výživě) je pořádání vědeckých setkání a sdružování experimentů v oblasti výživy.

Na oblast výživy je zaměřena řada mezinárodních vědeckých časopisů např. Journal of Nutrition.

Organizace zabývající se výchovou ke správné výživě v ČR

Jednou z hlavních organizací zabývajících se výchovou ke zdraví v ČR je Společnost pro zdravou výživu. Byla založena roku 1945 a sdružuje nezávislé sdružení odborníků z různých oblastí nutričních věd a zájemců o správnou výživu z řad veřejnosti. Hlavním cílem společnosti je šíření, propagace a realizace zásad správné výživy založených na vědeckých poznatcích. Vydává časopis *Výživa a potraviny* a Zpravodaj školního stravování.

Organizace, která sdružuje lékaře zabývající se výživou se nazývá Společnost Jana Evangelisty Purkyně.

Významnou roli v oblasti propagace správné výživy hraje Ministerstvo zdravotnictví a Státní zdravotní ústav. [14]

2.2.2 Programy na podporu zdraví

Program zdraví pro všechny do roku 2000, byl prvním programem celosvětového charakteru, který byl zpracován Světovou zdravotnickou organizací. Představoval ucelený a obecný model péče o zdraví. Byl schválený v roce 1984 evropskou úřadovnou Světové zdravotnické organizace. Obsahoval 38 regionálních cílů pro Evropu. Hlavním cílem programu bylo dosažení takové úrovně zdravotního stavu, který by všem lidem umožnil vést produktivní život. Cíl programu nebyl zcela splněn, avšak i nadále Světová zdravotnická organizace z tohoto programu vychází.

Národní program zdraví České republiky je regionální variantou tohoto programu. Navazuje na Národní program obnovy a podpory zdraví z roku 1991 a na projekt střednědobé strategie obnovy a podpory zdraví z roku 1992. Národní program zdraví vychází z potřeb ČR. Je zaměřen na problematiku srdečních a cévních onemocnění, nádorová onemocnění, úrazy, duševní nemoci, přirozenou obměnu populace, drogovou závislost a HIV/AIDS.

Na základě rozboru rizikových faktorů byly zvoleny tři oblasti, které mají napomoci ke snížení nemocnosti a úmrtnosti. První oblastí je změna životního stylu, kde je zahrnuta mimo jiné i změna výživových zvyklostí (snížení energetického příjmu, snížení spotřeby tuku, cukru a soli, zvýšení spotřeby ovoce, zeleniny, luštěnin, ryb a celozrnného pečiva).

Druhou oblastí je zlepšování pracovního a životního prostředí a třetí oblastí je prevence nemocí. [15]

Program zdraví 21

Program zdraví 21 představuje základní pohled na problematiku zdraví a byl připraven na základě iniciativy Světové zdravotnické organizace. Program je určen pro veřejnost, politiky, lékaře i ostatní zdravotníky. Náplní programu je zlepšení zdraví lidí a dostupnost péče o zdraví.

ČR shrnula základní myšlenky programu Zdraví 21 do pěti základních principů podpory zdraví:

- zaměření na celou populaci a podmínky její existence
- opatření se zaměřením na oblasti postihující determinanty zdraví i nemoci
- využití vhodných metod a postupů
- účast veřejnosti
- zapojení zdravotnických pracovníků

Program Zdraví 21 obsahuje 21 cílů, které by se měly postupně naplňovat podle podmínek jednotlivých členských států Světové zdravotnické organizace. [15]

Mé práce se přímo týká cíl č. 11 Zdravější životní styl.

„Do roku 2015 by si lidé v celé společnosti měli osvojit zdravější životní styl.

Konkrétně:

Zvýšit odpovědnost za zdravější chování v oblasti výživy, tělesné aktivity a sexuálního života.

Měla by se zvýšit nabídka, cenová dostupnost a dosažitelnost bezpečných a zdravých potravin.“ [31]

Mezi navrhované postupy pro dosažení cíle č. 11 patří doporučení jako například snížení příjmu celkové energie, tuků, cukrů a soli, zvýšení příjmu ovoce, zeleniny, mléka, brambor, luštěnin, celozrnných výrobků a ryb. Dalším záměrem je využívat výživová doporučení CINDY. Cílem je také prevence nedostatečného příjmu jódu s monitoringem situace a edukace v oblasti příjmu kyseliny listové a jejích zdrojích. Přímo mládeže a dětí se týká další priorita, která má za úkol snížit počet dětí s nadváhou a obezitou, ale také stabilizovat optimální hmotnost na základě dodržování správných stravovacích návyků a zvýšit příjem vápníku spolu s podporou příjmu mléka a mléčných výrobků a to i ve školách. [31]

Komunitní programy

Komunitní programy slouží zejména ke zmapování situace v ČR a následné prevenci. V ČR se s nimi setkáváme od roku 1991, kdy byl schválen Národní program podpory zdraví.

Jeden z hlavních programů, který se zaměřuje na zdravou výživu a zároveň na děti a mladistvé, se nazývá Škola podporující zdraví. Jedná se o evropský program a v ČR je realizován od roku 1992. Pomocí tohoto programu byla vytvořena síť škol, která různými způsoby podporuje zdravý životní styl. Zaměřuje se na zdravou výživu, prevenci závislostí, možnosti využití volného času a nácvik prosociálního chování.

V ČR již byly uskutečněny některé programy podporující zdraví jako například program Zdravé zuby, Komplexní systém ozdravení dětského stravování (mateřské a základní školy), 5 x denně ovoce a zeleninu, Zdravá výživa a program Zdravý životní styl.

V ČR každoročně vznikají různé projekty na podporu zdraví, které procházejí výběrovým řízením Ministerstva zdravotnictví a vybrané projekty jsou finančně podpořeny. [15]

V příloze č. 5 uvádím návrh projektu zaměřeného na podporu informovanosti žáků devátých tříd v oblasti zdravé výživy, a to formou žádosti o poskytnutí státní dotace na realizaci projektu podpory zdraví.

2.2.3 Metody výchovy ke zdraví

Domácí a školní výchova

Již v předškolním věku se dítě učí stravovacím návykům prostřednictvím svých rodičů. Dítě by se v tomto období mělo naučit jednoduché zásady stravování. Jedná se např. o rozdělení denní stravy na pět až sedm jídel, pravidelnost stravování, základy stolování a manipulaci s příborem. V mateřské škole by si dítě mělo tyto dovednosti zdokonalovat.

Základní škola sehrává důležitou roli ve stravovacích návycích dětí, a to zejména když se dítě účastní školního stravování, které je řízeno směrnicemi správné výživy. Dítě se zde učí nejen zásadám správné výživy, ale také zásadám pitného režimu.

Na středních a vysokých školách má mládež již více volnosti ve výběru potravin. To často vede k pojídání pamlsků a nepravidelnému stravování. Proto je velmi důležité, aby byli mladiství motivováni k dodržování zásad správného stravování už na základních školách, kde by jim měly být poskytnuty zároveň i kvalitní informace o výživě.

K tomu, aby bylo možné realizovat zdravý životní styl, je nezbytná dostatečná informovanost a motivace každého člověka. Dobře informovaný a motivovaný jedinec má vyšší předpoklad k tomu, že si bude své zdraví šetřit, a bude předcházet rizikovým faktorům. Každý člověk má právo získat informace o škodlivosti či prospěšnosti potravin a měl by mít zároveň i vhodné podmínky pro realizaci zdravého životního stylu.

Výchova ke zdraví má být cílená. Zaměřuje se na jedince, skupinu, komunitu nebo na celou populaci.

Metody výchovy jsou přizpůsobeny podle cílů. To znamená, že skupinu mladistvích oslovíme jiným způsobem než skupinu seniorů. [14]

Metodika výchovné činnosti

Před zahájením výchovné činnosti je důležité upoutání pozornosti jedince, na kterého chceme působit (např. reklama, plakát, upomínkový předmět). Ke samotnému sdělení informací o výživě může být využito různých metod např. letáky, pohlednice, brožury, články v novinách a časopisech, televizní a rozhlasové pořady a ústně předaná informace zdravotníkem či jiným odborníkem. Pokud je záměrem výchovné činnosti sdělit větší

množství informací, je vhodné využít prostředků jako jsou např. monotematické brožury, knihy, přednášky a besedy. [40]

V praxi je mnohdy prosazování zásad správné výživy obtížné, proto se často jednotlivé výchovné metody propojují.

Letáky a brožury jsou často využívanou metodou. Jejich nevýhodou je obtížná příprava. Musí člověka natolik zaujmout, aby si jej přečetl až dokonce a pochopil, co mu mají sdělit.

Knihy o zdravé výživě jsou určeny pro vážnější zájemce o danou problematiku. Samostatnou kategorií knih zaměřených na stravování jsou kuchařky, které jsou sice rozšířené, ale mnohdy zásady správné výživy neobsahují.

Média (televize, rozhlas, tisk) by mohla poskytnout dostatek kvalitních a srozumitelných informací široké veřejnosti. Ovšem nalézt zajímavou formu k propagaci zdravé výživy také bývá problematické.

Předvádění přípravy pokrmů a ochutnávky doplněné o výuku vaření mohou být velmi účinnou metodou, avšak musí se jednat opravdu o pokrmy připravované v souladu se zásadami správné výživy. Nesprávná je výuka přípravy stravy pouze v oblasti moderních pokrmů bez ohledu na prospěšnost pro naše zdraví a jejich výživovou hodnotu.

Mezi účinné metody patří ústní sdělení a doporučení, avšak ústně sdělované informace mají obvykle malý obsah. Je vhodné tuto formu doplnit o praktickou ukázkou, podání pokrmu připraveného podle zásad správné výživy či ochutnávku. [14]

Sociální marketing využívá všech metod a prostředků, které umožňují cíleně působit na vybrané skupiny obyvatel. Jeho úkolem je propagovat a měnit postoje lidí za účelem správného chování vůči svému zdraví.

Peer výchova je metoda, která využívá předem připravené vrstevníky, jedince se stejnou profesí či jedince ze stejné sociální skupiny. Výhodou této metody je možnost ztotožnění se cílové skupiny s vychovatelem. [40]

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 VÝZKUM V OBLASTI INFORMOVANOSTI DOSPÍVAJÍCÍ MLÁDEŽE O ZÁSADÁCH SPRÁVNÉ VÝŽIVY

3.1 Cíle a hypotézy praktické části

Cíl 1. Zjistit informovanost dospívající mládeže o základních složkách potravy

H. 1. Domnívám se, že většina respondentů nebude mít dostatek informací v oblasti základních složek potravy.

H. 2. Předpokládám, že většina respondentů nebude mít dostatek informací v oblasti významu základních složek potravy v jídelníčku člověka.

Cíl 2. Zjistit informovanost dospívající mládeže o zásadách správné výživy

H. 3. Domnívám se, že většina respondentů bude mít nedostatek informací o doporučených zásadách příjmu vyvážené stravy

H. 4. Předpokládám, že menšina respondentů bude mít nedostatek informací o stravovacím režimu během dne.

H. 5. Očekávám, že většina respondentů nebude znát pojem pyramida zdravé výživy a její využití.

3.2 Výzkumná metoda

Pro výzkum informovanosti dospívající mládeže v oblasti zásad správné výživy jsem zvolila formu dotazníkového šetření. Dotazníkové šetření mi umožnilo získat informace od stovky respondentů během krátkého časového období. Tento způsob šetření je kvantitativní metodou hojně využívanou v případech podobných mému výzkumu.

3.2.1 Popis výzkumu u dospívající mládeže

Celkem bylo rozdáno 108 dotazníků žákům devátých tříd základních škol. Navráceno bylo taktéž 108 vyplněných dotazníků. Návratnost byla tedy 100%, jelikož jsem respondentům osobně rozdala dotazníky a následně sesbírala. Všechny dotazníky byly kompletně vyplněny.

V přípravné fázi jsem stanovila cíle a hypotézy. Následně jsem provedla výběr výzkumné metody. Zvolila jsem dotazníkové šetření. Jako cílovou skupinu respondentů jsem stanovila žáky deváté třídy základních škol.

Při tvorbě dotazníků jsem nejprve sestavila úvodní část. Poté následovalo sestavení a rozdělení otázek a odpovědí dle jednotlivých cílů a hypotéz. Provedla jsem kontrolu pravopisu a opravila rozvržení a úpravu dotazníku.

V úvodní části dotazníku jsem uvedla oslovení, představení, záštitu institucí, sdělení záměru šetření, žádost o spolupráci, garanci anonymity, pokyny pro vyplnění dotazníku a poděkování.

První tři otázky v dotazníku jsou kontaktní. Jsou jednoduché a slouží k navedení spolupráce (otázka č. 1, 2 a 3)

V centrální části dotazníku jsem uvedla obtížné otázky (otázky č.4 – 30).

Na závěr jsem položila debriefingovou otázku, která se týkala dotazníku (otázka č.31).

V dotazníku jsem použila jednu otázku uzavřenou dichotomickou (otázka: č. 27).

V největší míře jsem pokládala otázky uzavřené polynomické (otázky: č.1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31).

Využila jsem i polouzavřenou otázku (otázka: č. 2) a stupnicovou otázku (otázka: č. 29).

Po sestavení dotazníku jsem provedla pilotní studii. Do pilotní studie bylo zapojeno deset respondentů. Po sesbírání dotazníků byly na základě připomínek respondentů tři otázky zcela přepracovány, u jedné otázky byly upraveny možnosti výběru. Dvě otázky byly vyňaty. Výsledky z pilotního šetření nebyly do výzkumu započítány.

Před zahájením dotazníkového šetření jsem si zajistila souhlasy institucí (základních škol) s dotazníkovým šetřením. Následně jsem si předběžně smluvila data a čas uskutečnění výzkumného šetření. Posléze jsem uskutečnila předání dotazníků respondentům a jejich sesbírání.

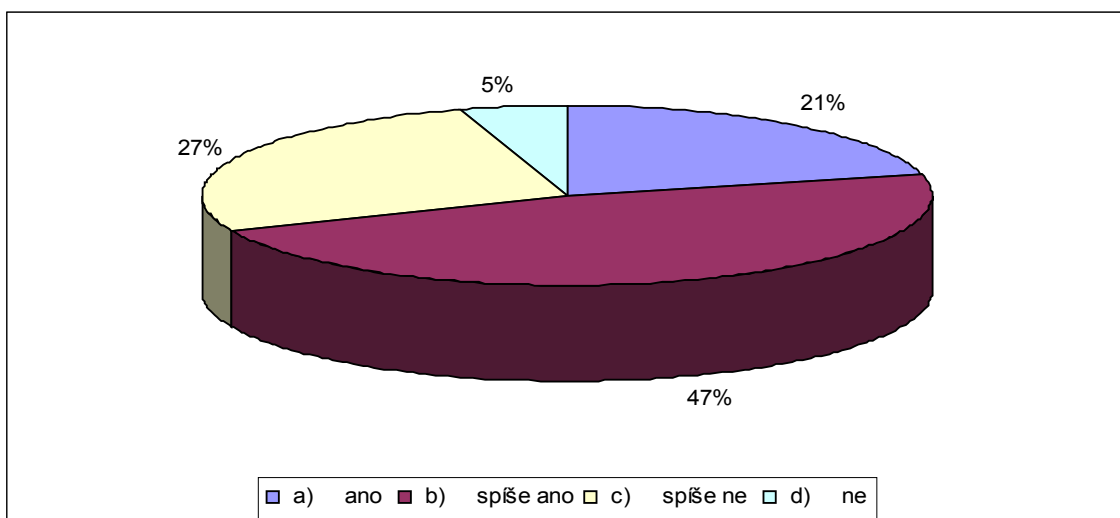
Při vyhodnocování dotazníků jsem využila čárkovací metodu. Následně jsem provedla kontrolu správnosti získaných absolutních četností. Zpracovala jsem získaná data do tabulek a provedla jsem výpočet relativních četností. Na základě vyhotovených tabulek jsem zpracovala grafy. Provedla jsem porovnání výsledků dotazníkového šetření s hypotézami. Pro ověření významnosti potvrzených hypotéz jsem vypracovala test dobré shody

3.3 Výsledky dotazníkového šetření

Otázka č. 1: Zajímá Tě problematika zdravé výživy?

Tab. 1. Zájem v oblasti problematiky zdravé výživy

Odpověď	Absolutní hodnota	Relativní hodnota [%]
a) ano	23	21,3
b) spíše ano	51	47,2
c) spíše ne	29	26,9
d) ne	5	4,6
Celkem	108	100,00



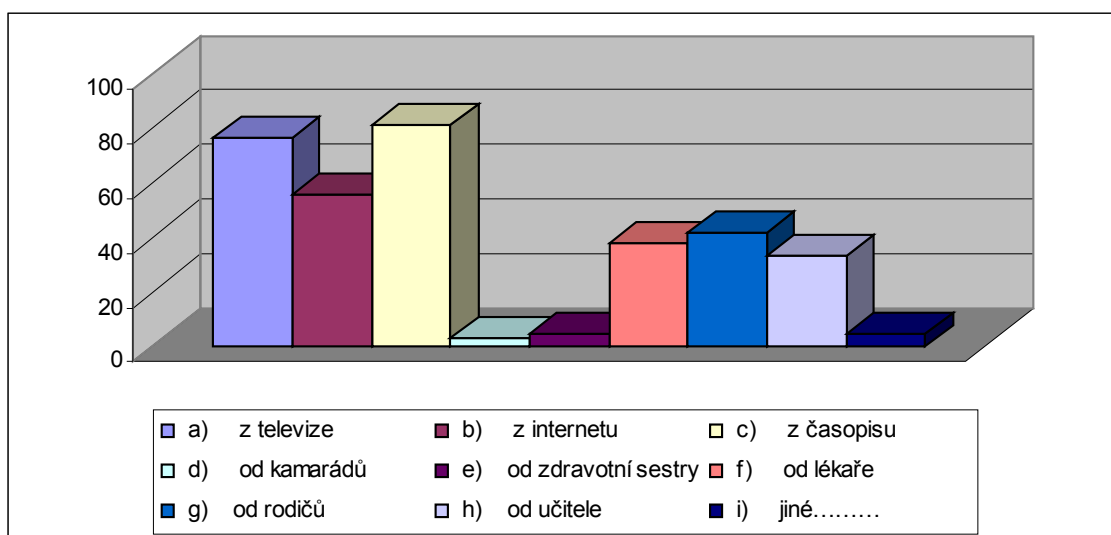
Graf 1. Zájem v oblasti problematiky zdravé výživy

V otázce č. 1 vyjádřilo 21 % respondentů o problematiku zdravé výživy zájem a 47 % respondentů tato problematika také spíše zajímá. 27 % respondentů tato problematika spíše nezajímá a 5% respondentů vyjádřila o toto téma nezájem.

Otázka č. 2: Informace o zdravé výživě získáváš

Tab. 2. Zdroje informací

Odpověď	Absolutní hodnota	Relativní hodnota [%]
a) z televize	82	75,9
b) z internetu	60	55,6
c) z časopisu	87	80,6
d) od kamarádů	3	2,8
e) od zdravotní sestry	5	4,6
f) od lékaře	41	38
g) od rodičů	45	41,7
h) od učitele	36	33,3
i) jiné.....	5	4,6
Celkem	364	337,10



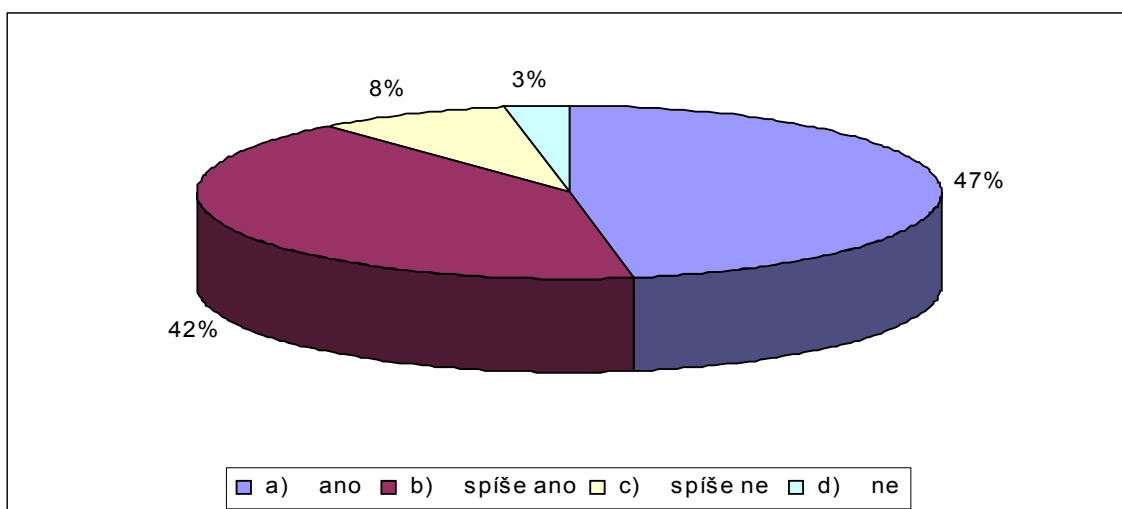
Graf 2. Zdroje informací

Nejvíce informací o výživě získávají respondenti prostřednictvím časopisů, které jsou zastoupeny asi v 81%, dále pak prostřednictvím televize asi u 76% respondentů. Významný zdroj informací je také internet, který uvedlo 56% respondentů. 42% respondentů uvedlo jako zdroj informací své rodiče a 33% uvedlo učitele. Další zdroje byly označovány minimálně.

Otázka č.3: Myslíš si, že je důležité mít dostatek informací o způsobu správného stravování?

Tab. 3. Důležitost informací

Odpověď	Absolutní hodnota	Relativní hodnota [%]
a) ano	51	47,2
b) spíše ano	45	41,7
c) spíše ne	9	8,3
d) ne	3	2,8
Celkem	108	100,00



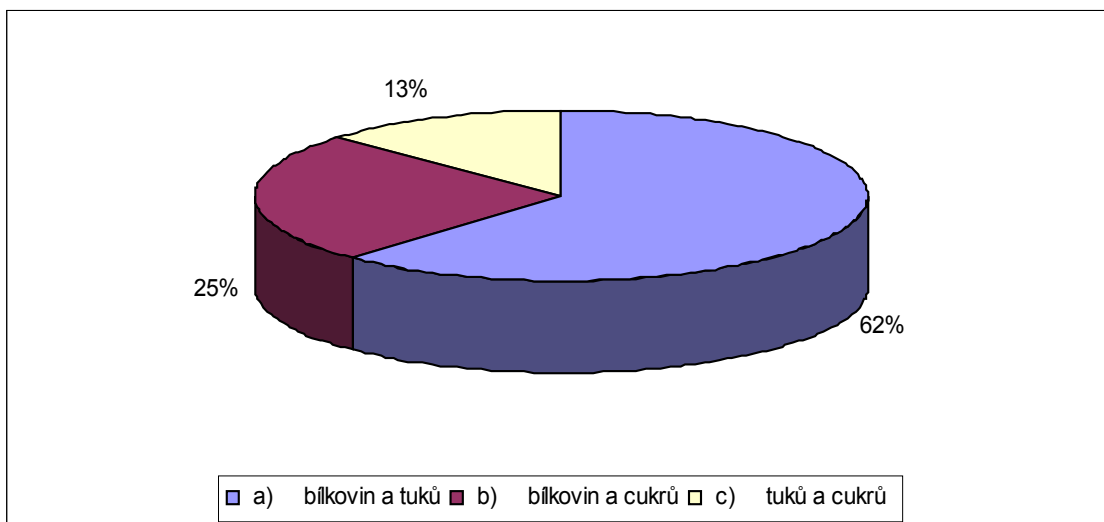
Graf 3. Důležitost informací

V otázce č. 3 47% respondentů si myslí, že mít dostatek informací v oblasti výživy je důležité a 42% respondentů se k tomu také přiklání. 8% respondentů si myslí, že dostatek informací v této oblasti není příliš důležitý a 3% si myslí, že nejsou důležité vůbec.

Otázka č. 4: Vejce je dobrý zdroj

Tab. 4. Vejce je dobrý zdroj

Odpověď	Absolutní hodnota	Relativní hodnota [%]
a) bílkovin a tuků	67	62,04
b) bílkovin a cukrů	27	25
c) tuků a cukrů	14	12,96
Celkem	108	100,00



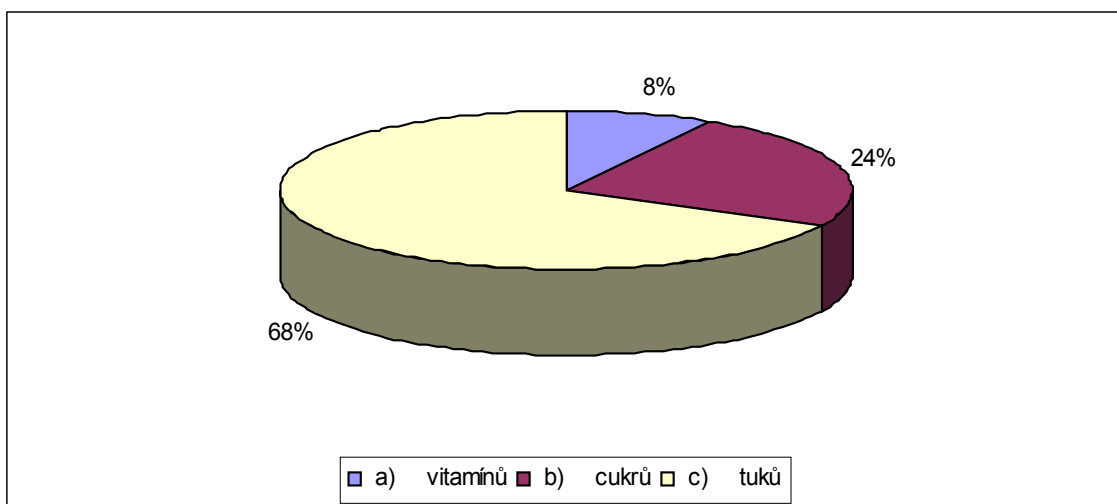
Graf 4. Vejce je dobrý zdroj

V otázce č. 4 62% respondentů správně označilo vejce za dobrý zdroj bílkovin a tuků. 25% respondentů odpovědělo nesprávně, že je vejce dobrý zdroj bílkovin a cukrů. 13% respondentů odpovědělo také nesprávně, jelikož vejce označilo za dobrý zdroj tuků a cukrů.

Tato otázka se vztahuje k hypotéze č.1.

Otázka č. 5: Ovoce není významný zdroj*Tab. 5. Ovoce není významný zdroj*

Odpověď	Absolutní hodnota	Relativní hodnota [%]
a) vitamínů	9	8,3
b) cukrů	26	24,1
c) tuků	73	67,6
Celkem	108	100,00

*Graf 5. Ovoce není významný zdroj*

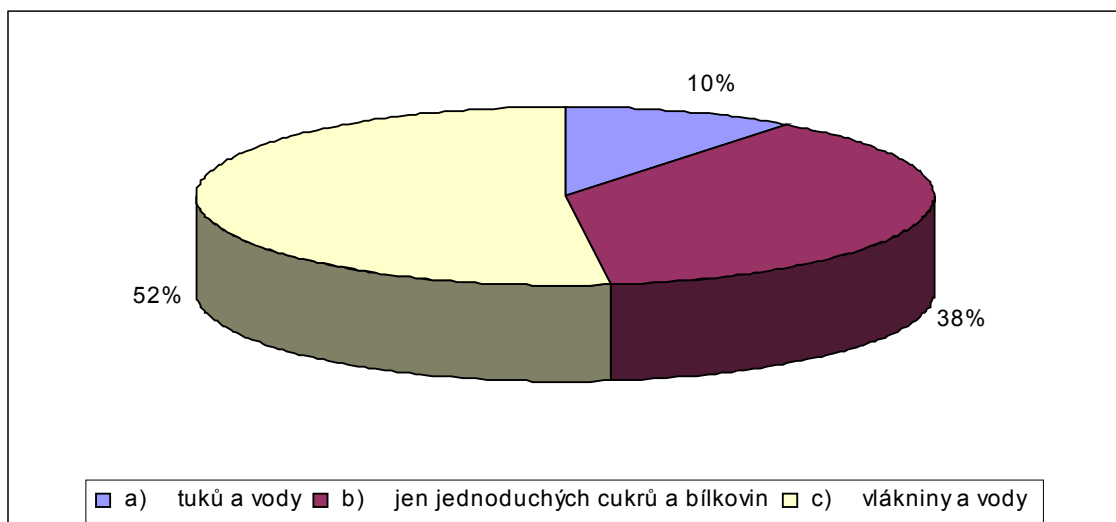
V otázce č. 5 správně označilo ovoce jako nevýznamný zdroj tuků 68% respondentů. 24% respondentů nesprávně uvedlo, že ovoce není zdrojem cukrů. 8% respondentů také odpovědělo nesprávně, jelikož označili ovoce jako nevýznamný zdroj vitamínů.

Tato otázka se vztahuje k hypotéze č.1.

Otázka č. 6: Převážná většina zeleniny je významný zdroj

Tab. 6. Zelenina je zdroj

Odpověď	Absolutní hodnota	Relativní hodnota [%]
a) tuků a vody	11	10,185
b) jen jednoduchých cukrů a bílkovin	41	37,962
c) vlákniny a vody	56	51,851
Celkem	108	100,00



Graf 6. Zelenina je zdroj

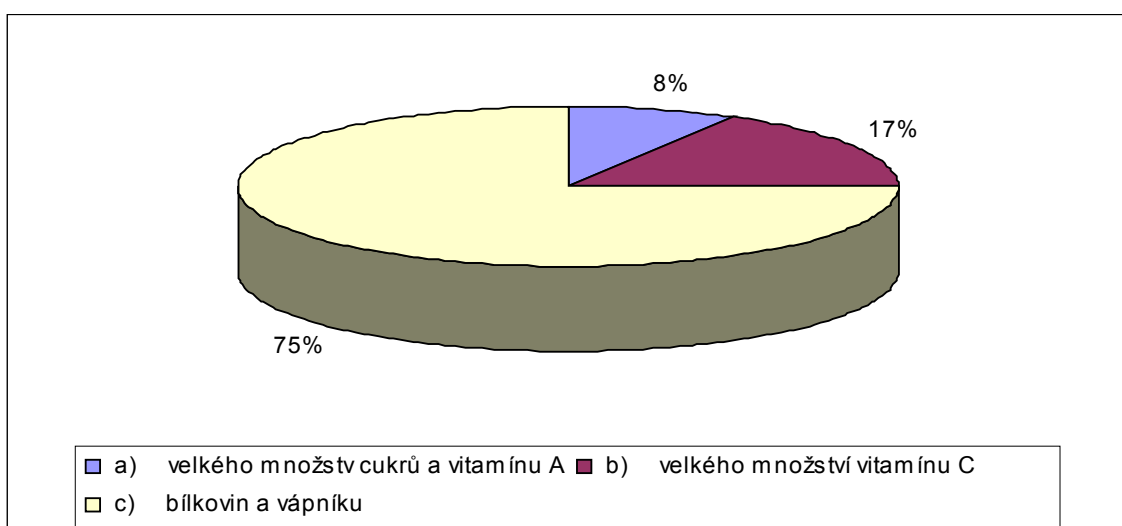
Správně na položenou otázku odpovědělo 52% respondentů. 38% respondentů nesprávně označilo zeleninu jako významný zdroj pouze jednoduchých cukrů a vody. 10% respondentů označilo zeleninu jako významný zdroj tuků a vody, což je také nesprávná odpověď.

Tato otázka se vztahuje k hypotéze č.1.

Otázka č. 7: Mléko je významný zdroj

Tab. 7. Mléko je zdroj

Odpověď	Absolutní hodnota	Relativní hodnota [%]
a) velkého množství cukrů a vitamínu A	9	8,33
b) velkého množství vitamínu C	18	16,67
c) bílkovin a vápníku	81	75
Celkem	108	100,00



Graf 7. Mléko je zdroj

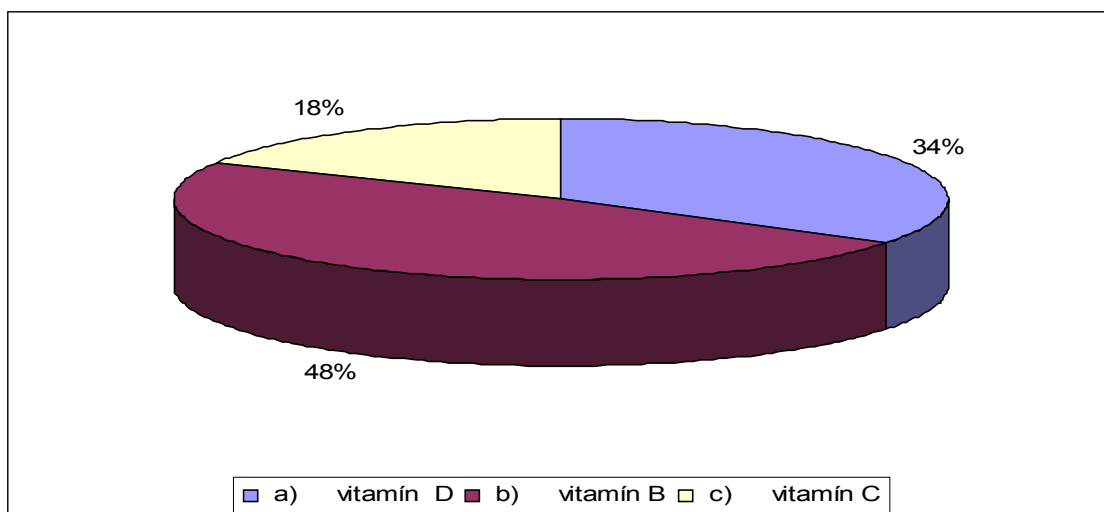
V otázce č. 7 75% respondentů správně označilo mléko za významný zdroj bílkovin a vápníku. 17 % respondentů nesprávně označilo mléko za významný zdroj vitamínu C. 8% respondentů odpovědělo také nesprávně, jelikož označilo mléko jako zdroj velkého množství cukrů a vitamínu A.

Tato otázka se vztahuje k hypotéze č. 1.

Otázka č. 8: Brokolice je známá obsahem velkého množství

Tab. 8. Brokolice obsahuje

Odpověď	Absolutní hodnota	Relativní hodnota [%]
a) vitamín D	37	34,26
b) vitamín B	52	48,15
c) vitamín C	19	17,59
Celkem	108	100,00



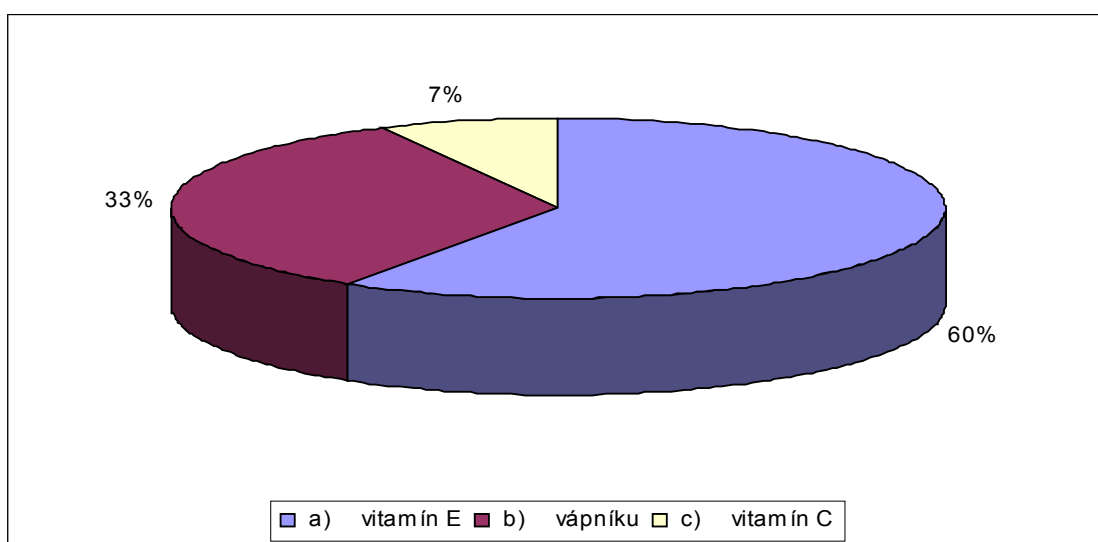
Graf 8. Brokolice obsahuje

Správně na otázku odpovědělo 18% respondentů. 48% respondentů nesprávně uvedlo, že je brokolice významný zdroj vitamínu B a 34% respondentů označilo vitamín D, což také není správná odpověď. Tato otázka se vztahuje k hypotéze č. 1.

Otázka č. 9: Mák obsahuje velké množství

Tab. 9. Mák obsahuje

Odpověď	Absolutní hodnota	Relativní hodnota [%]
a) vitamín E	64	59,26
b) vápníku	36	33,33
c) vitamín C	8	7,41
Celkem	108	100,00



Graf 9. Mák obsahuje

Správně označilo mák jako významný zdroj vápníku 33% respondentů.

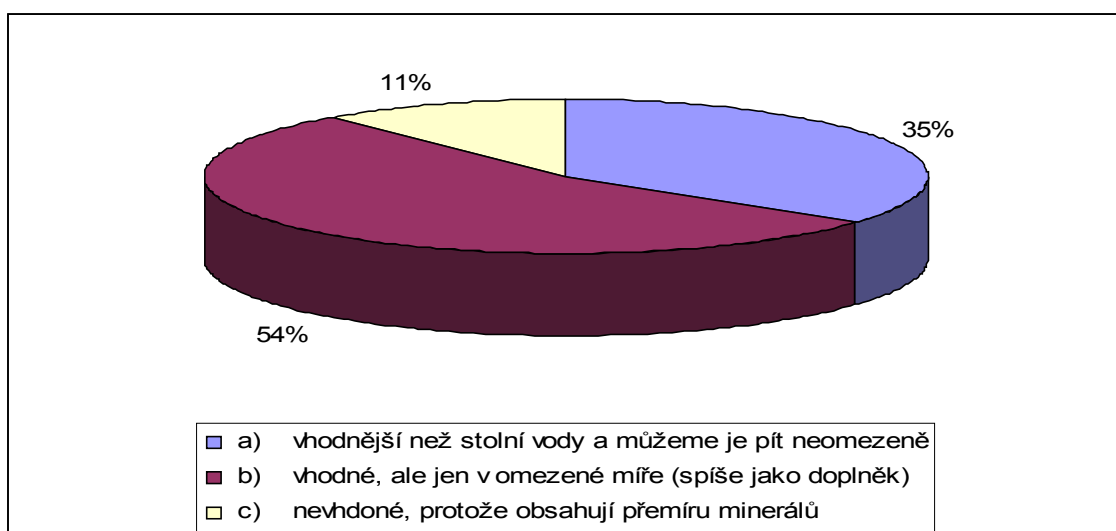
60% respondentů nesprávně uvedlo mák jako významný zdroj vitamínu E. 7% respondentů odpovědělo také chybně, když označilo mák za významný zdroj vitamínu C.

Tato otázka se vztahuje k hypotéze č. 1.

Otázka č. 10: Minerální vody jsou

Tab. 10. Minerální vody

Odpověď	Absolutní hodnota	Relativní hodnota [%]
a) vhodnější než stolní vody a můžeme je pít neomezeně	38	35,19
b) vhodné, ale jen v omezené míře (spíše jako doplněk)	58	53,7
c) nevhodné, protože obsahují přemíru minerálů	12	11,11
Celkem	108	100,00



Graf 10. Minerální vody

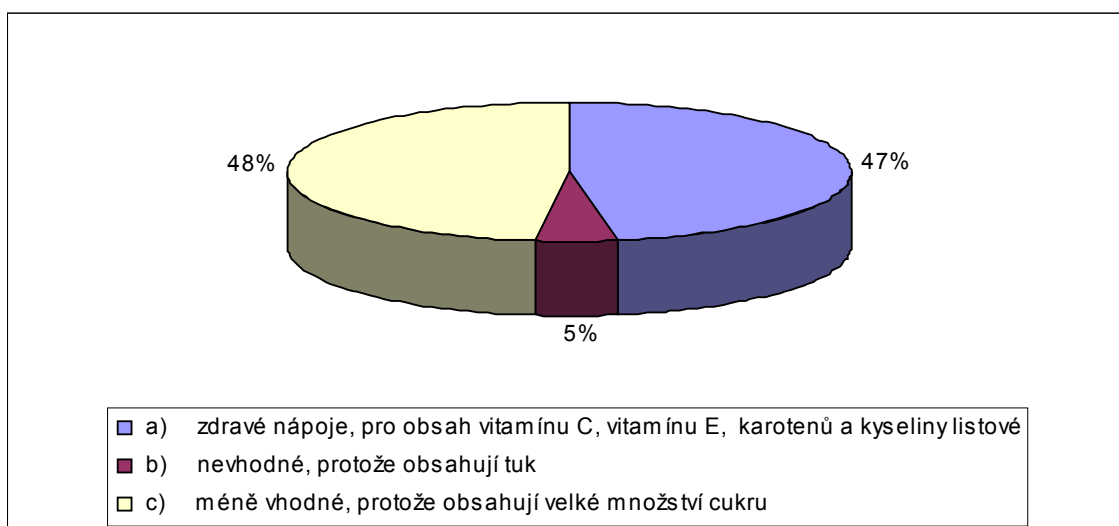
V otázce č. 10 54% respondentů správně odpovědělo, že minerální vody jsou vhodné v omezené míře. Nesprávně odpovědělo 35% respondentů, když označili minerální vody za vhodnější než stolní vody. Taktéž nesprávně odpovědělo 11% respondentů, jelikož označili minerální vody za nevhodné.

Tato otázka se vztahuje k hypotéze č. 1.

Otázka č. 11: Džusy jsou

Tab. 11. Džusy

Odpověď	Absolutní hodnota	Relativní hodnota [%]
a) zdravé nápoje, protože obsahují velké množství vitamínu C, vitamínu E, karotenů a kyseliny listové	51	47,22
b) nevhodné, protože obsahují tuk	5	4,63
c) méně vhodné, protože obsahují velké množství cukru	52	48,15
Celkem	108	100,00



Graf. 11. Džusy

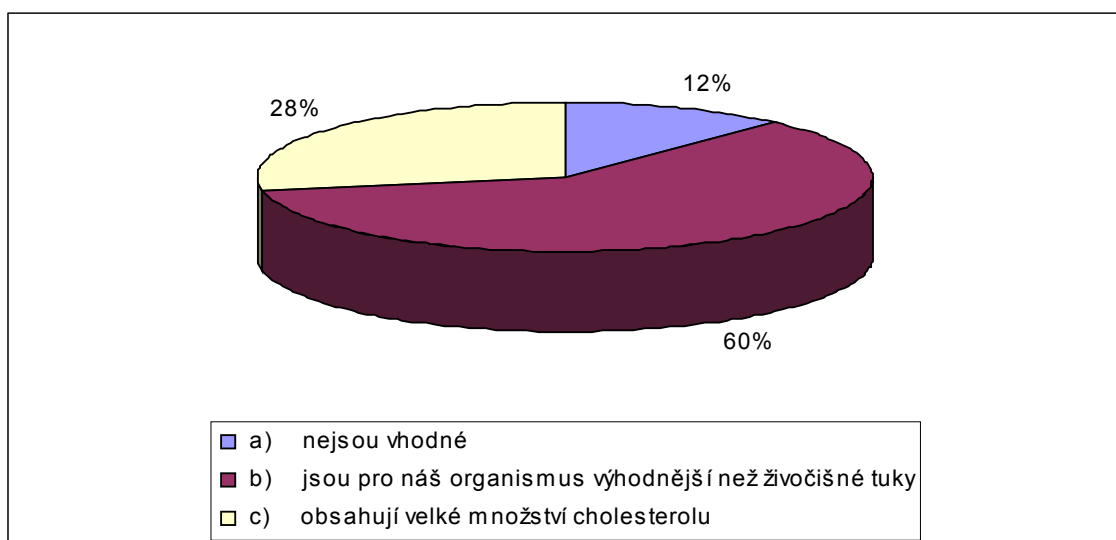
V otázce č. 11 odpovědělo na otázku správně 47% respondentů označením džusů za zdravé nápoje. Nesprávně odpovědělo 48% respondentů, když označilo džusy za méně vhodné a také 5% respondentů, když je označilo za nevhodné.

Tato otázka se vztahuje k hypotéze č.1.

Otázka č. 12: Rostlinné tuky

Tab. 12. Rostlinné tuky

Odpověď	Absolutní hodnota	Relativní hodnota [%]
a) nejsou vhodné	13	12,037
b) jsou pro náš organismus výhodnější než živočišné tuky	65	60,185
c) obsahují velké množství cholesterolu	30	27,78
Celkem	108	100,00



Graf 12. Rostlinné tuky

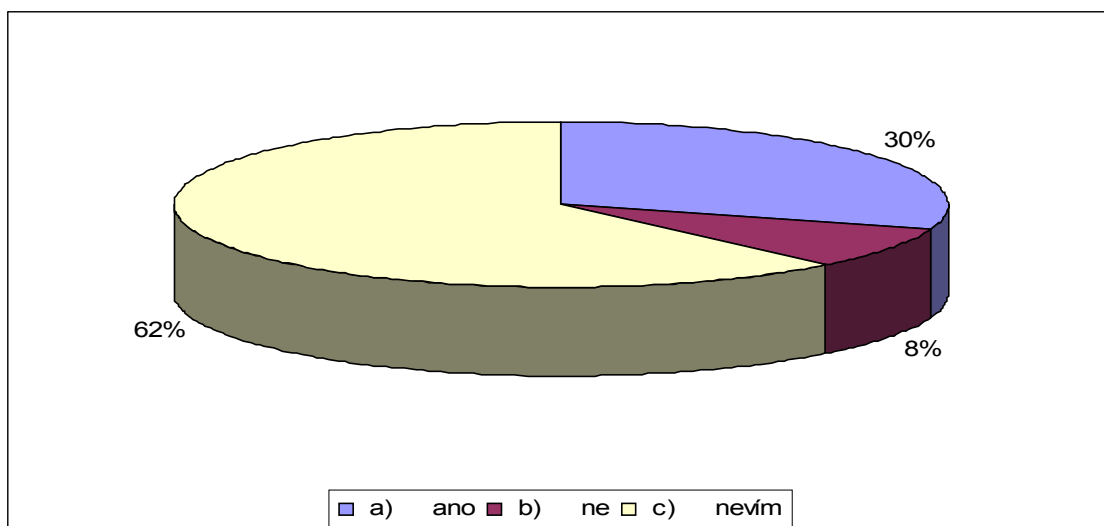
V otázce č. 12 odpovědělo na otázku správně 60% respondentů označením rostlinných tuků za výhodnější než živočišné tuky. Nesprávně odpovědělo 28% respondentů označením rostlinných tuků za zdroj velkého množství cholesterolu. Tvrzení, že rostlinné tuky jsou nevhodné je také nesprávné. Tuto odpověď označilo 12 % respondentů.

Tato otázka se vztahuje k hypotéze č.1.

Otázka č. 13: Umožňuje tuk vstřebávání některých vitamínů?

Tab. 13. Tuk a vitamíny

Odpověď	Absolutní hodnota	Relativní hodnota [%]
a) ano	32	29,629
b) ne	9	8,333
c) nevím	67	62,037
Celkem	108	100,00



Graf 13. Tuk a vitamíny

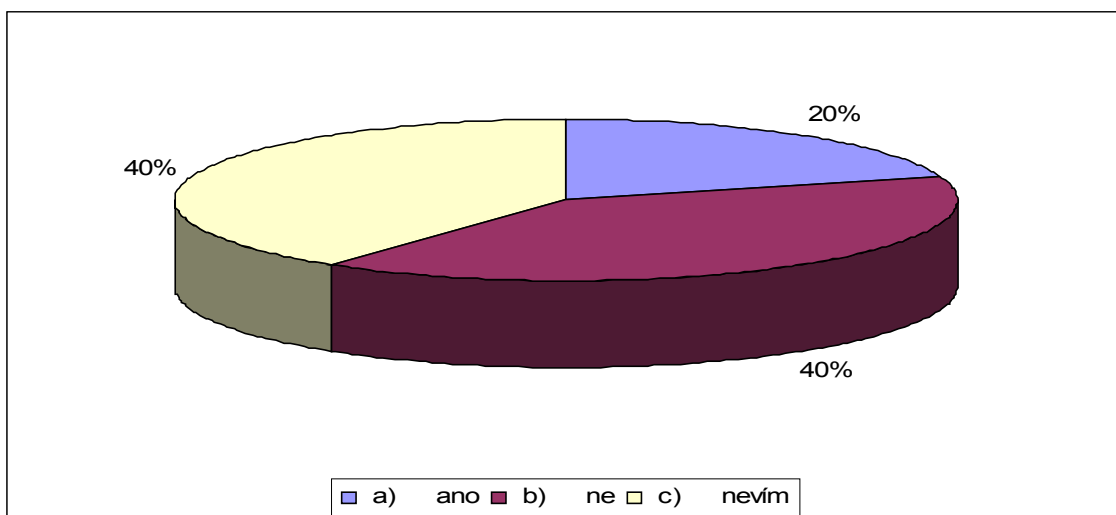
Na otázku, zda tuk umožňuje vstřebávání některých vitamínů, odpovědělo správně 30% respondentů. 8% respondentů odpovědělo nesprávně a 62% respondentů odpovědělo, že neví.

Tato otázka se vztahuje k hypotéze č. 2.

Otázka č. 14: Jsou cukry jedinými zdroji energie?

Tab. 14. Cukry zdroj energie

Odpověď	Absolutní hodnota	Relativní hodnota [%]
a) ano	22	20,37
b) ne	43	39,814
c) nevím	43	39,814
Celkem	108	100,00



Graf 14. Cukry zdroj energie

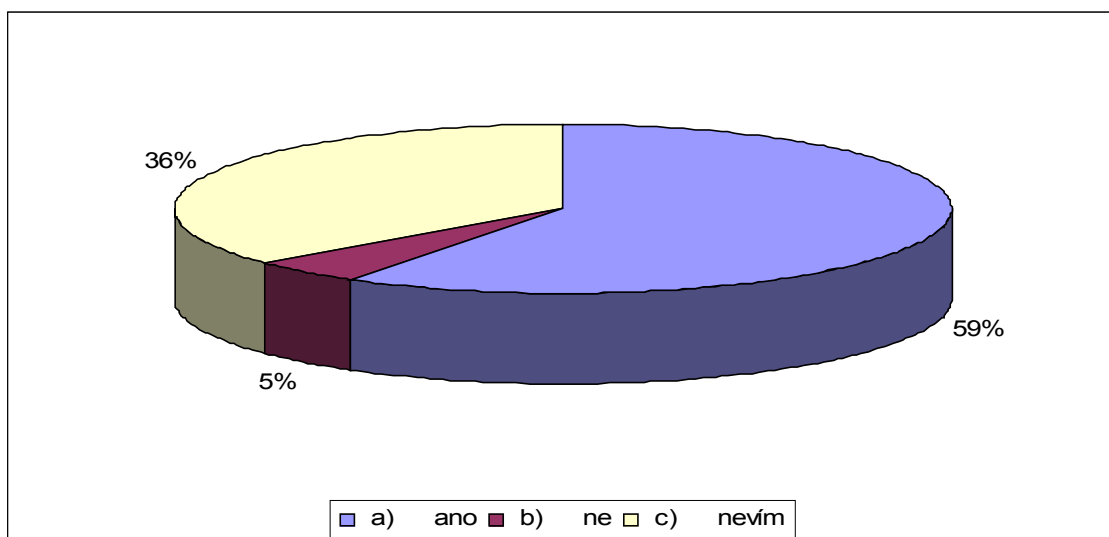
Na otázku č. 14 odpovědělo správně 40% respondentů, jelikož uvedli, že cukry nejsou jedinými zdroji energie. 40% respondentů uvedlo nesprávnou odpověď, že cukry jsou jedinými zdroji energie a 20% odpověď neznalo.

Tato otázka se vztahuje k hypotéze č. 2.

Otázka č. 15: Jsou bílkoviny důležité pro tělesný růst?

Tab. 15. Bílkoviny a tělesný růst

Odpověď	Absolutní hodnota	Relativní hodnota [%]
a) ano	64	59,259
b) ne	5	4,63
c) nevím	39	36,111
Celkem	108	100,00



Graf 15. Bílkoviny a tělesný růst

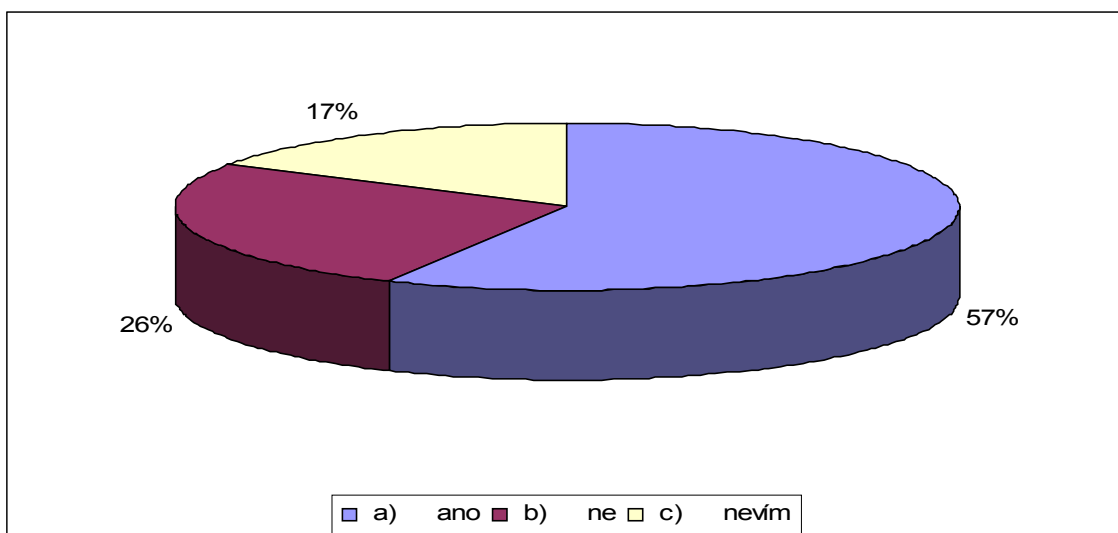
V otázce č. 15 správně označilo bílkoviny jako živinu potřebnou pro tělesný růst 59% respondentů. 36% respondentů odpovědělo nepravdě, když označili bílkoviny jako živinu nepotřebnou k tělesnému růstu. 5% respondentů odpověď neznalo.

Tato otázka se vztahuje k hypotéze č. 2.

Otázka č. 16: Hrají vitamíny významnou roli jen při obranyschopnosti?

Tab. 16. Vitamíny a obranyschopnost

Odpověď	Absolutní hodnota	Relativní hodnota [%]
a) ano	62	57,407
b) ne	28	25,926
c) nevím	18	16,667
Celkem	108	100,00



Graf 16. Vitamíny a obranyschopnost

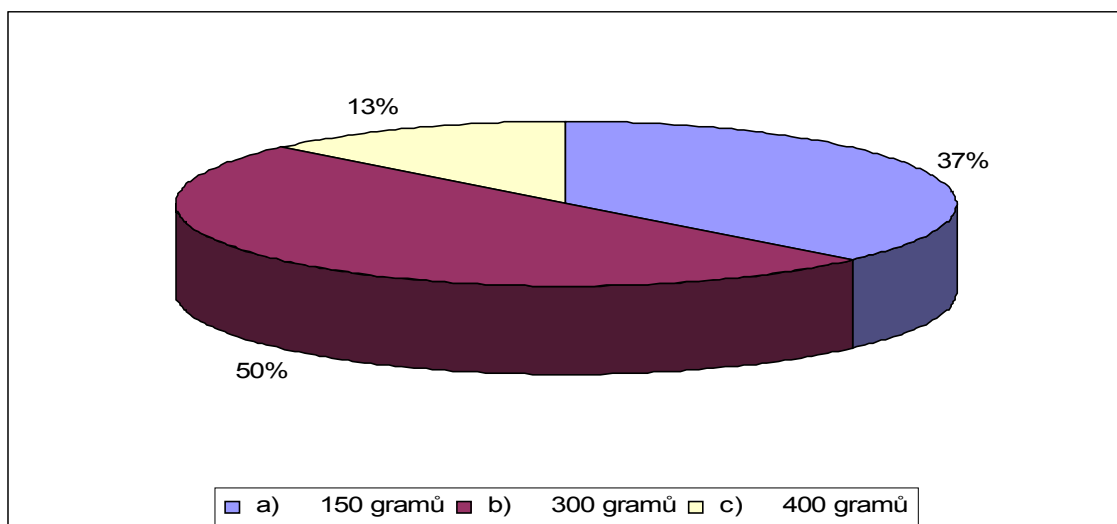
V otázce č. 16 17% respondentů uvedlo správně, že vitamíny nehrají důležitou roli jen při obranyschopnosti organismu. Odpověď, vitamíny hrají roli jen při obranyschopnosti organismu, nesprávně označilo 57% respondentů. 17% respondentů uvedlo, že odpověď nezná.

Tato otázka se vztahuje k hypotéze č. 2.

Otázka č. 17: Doporučený příjem ovoce a zeleniny během dne by měl dosáhnout množství

Tab. 17. Ovoce a zelenina

Odpověď	Absolutní hodnota	Relativní hodnota [%]
a) 150 gramů	40	37,037
b) 300 gramů	54	50
c) 400 gramů	14	12,963
Celkem	108	100,00



Graf 17. Ovoce a zelenina

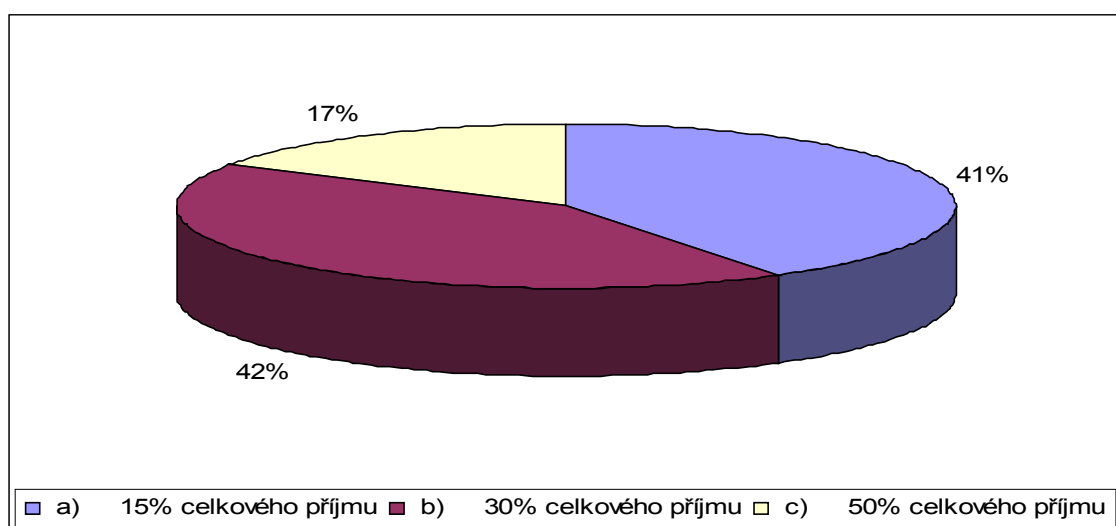
Správně na otázku odpovědělo 13% respondentů, když za doporučené množství denního příjmu ovoce a zeleniny označili 400 g. 50% respondentů uvedlo 300 g a 37% uvedlo 150 g. Obě tyto odpovědi nejsou v souladu s doporučeními.

Tato otázka se vztahuje k hypotéze č.3.

Otázka č.18: Příjem tuků v potravě by neměl překročit během dne

Tab. 18. Denní příjem tuku

Odpověď	Absolutní hodnota	Relativní hodnota [%]
a) 15% celkového příjmu	44	40,74
b) 30% celkového příjmu	46	42,59
c) 50% celkového příjmu	18	16,667
Celkem	108	100,00



Graf 18. Denní příjem tuku

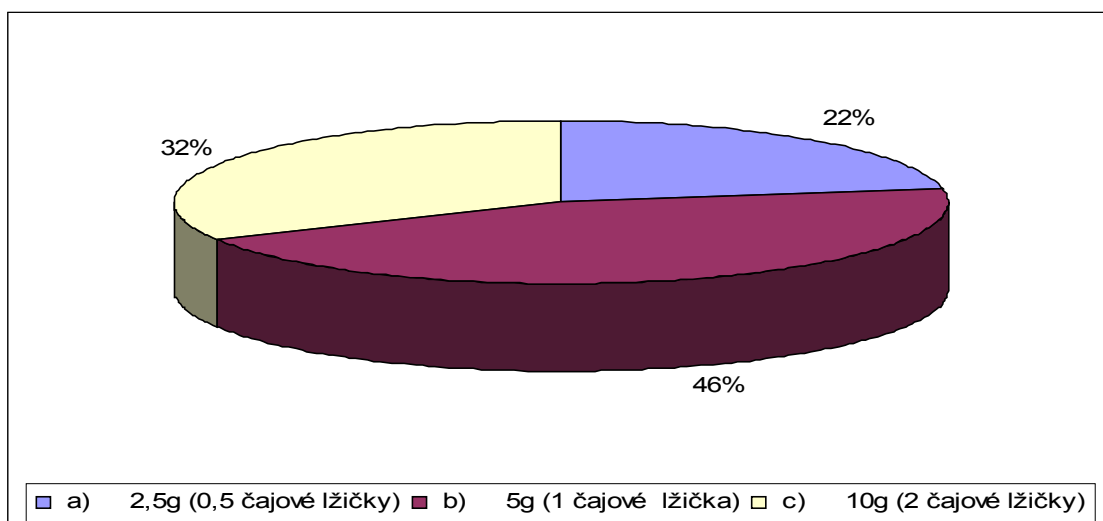
Správnou odpověď, denní příjem tuku by neměl přesáhnout 30% celkového příjmu živin, zvolilo 42% respondentů. 41% respondentů uvedlo, že příjem tuku nesmí přesáhnout 15% z celkového příjmu živin. 17% respondentů uvedlo 50% z celkového příjmu živin. Obě tyto odpovědi nejsou v souladu s doporučeními.

Tato otázka se vztahuje k hypotéze č. 3.

Otázka č. 19: Doporučený obsah soli ve stravě, včetně soli obsažené v pečivu a jiných již zpracovaných potravinách, by během dne neměl převýšit

Tab. 19. Sůl ve stravě

Odpověď	Absolutní hodnota	Relativní hodnota [%]
a) 2,5 g (0,5 čajové lžičky)	24	22,22
b) 5 g (1 čajové lžička)	49	45,37
c) 10 g (2 čajové lžičky)	35	32,407
Celkem	108	100,00



Graf 19. Sůl ve stravě

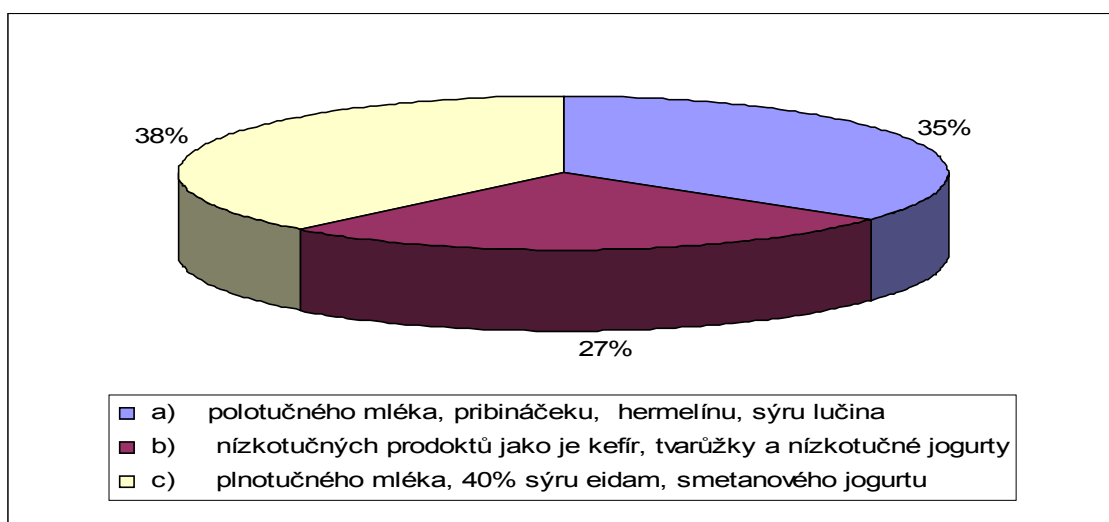
Správnou odpověď, doporučený denní příjem soli činí 5 g, zvolilo 46% respondentů. Jako doporučený denní příjem soli ve výši 2,5 g označilo 22% respondentů a 32% respondentů označilo za doporučený denní příjem soli 10 g. Obě tyto odpovědi nejsou v souladu s doporučeními.

Tato otázka se vztahuje k hypotéze č.3.

Otázka č. 20: Mléčné výrobky je doporučeno přijímat ve formě

Tab. 20. Mléčné výrobky

Odpověď	Absolutní hodnota	Relativní hodnota [%]
a) polotučného mléka, přibináčku, hermelínu, sýru lučina	38	35,185
b) nízkotučných produktů jako je kefír, tvarůžky a nízkotučné jogurty	29	26,851
c) plnotučného mléka, 40% sýru eidam, smetanového jogurtu	41	37,963
Celkem	108	100,00



Graf 20. Mléčné výrobky

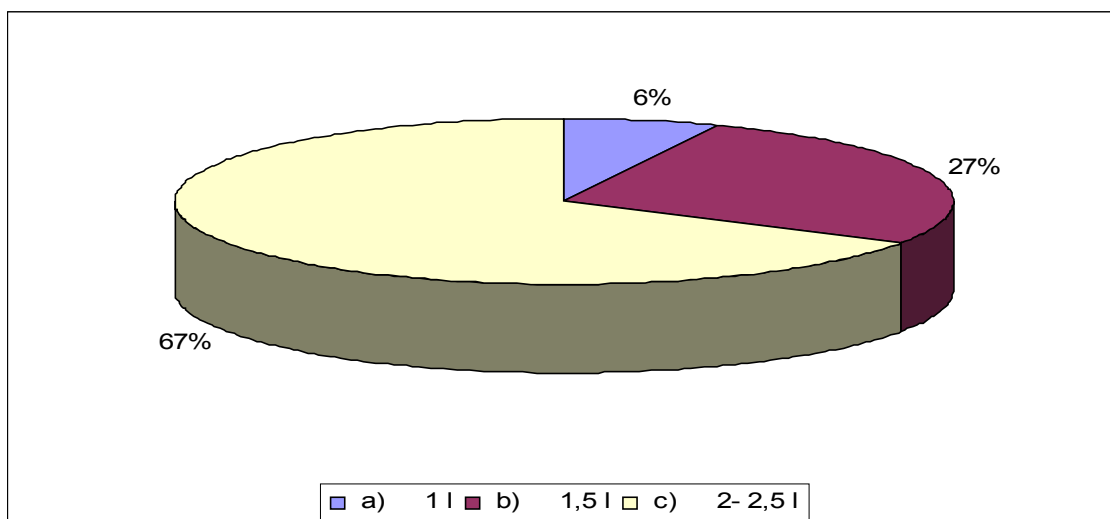
Správnou odpověď, mléčné výrobky je doporučeno přijímat ve formě nízkotučných produktů jako je kefír, tvarůžky a nízkotučné jogurty, uvedlo 27% respondentů. Polotučné mléko, přibináček, hermelín a sýr lučina označilo 35% respondentů a 38% respondentů uvedlo plnotučné mléko, 40% sýr eidam a smetanový jogurt. Obě tyto odpovědi nejsou v souladu s doporučeními.

Tato otázka se vztahuje k hypotéze č.3.

Otázka č. 21: Doporučené množství přijímaných tekutin během dne je

Tab. 21. Denní příjem tekuti

Odpověď	Absolutní hodnota	Relativní hodnota [%]
a) 1 l	7	6,481
b) 1,5 l	29	26,851
c) 2- 2,5 l	72	66,667
Celkem	108	100,00



Graf 21. Denní příjem tekuti

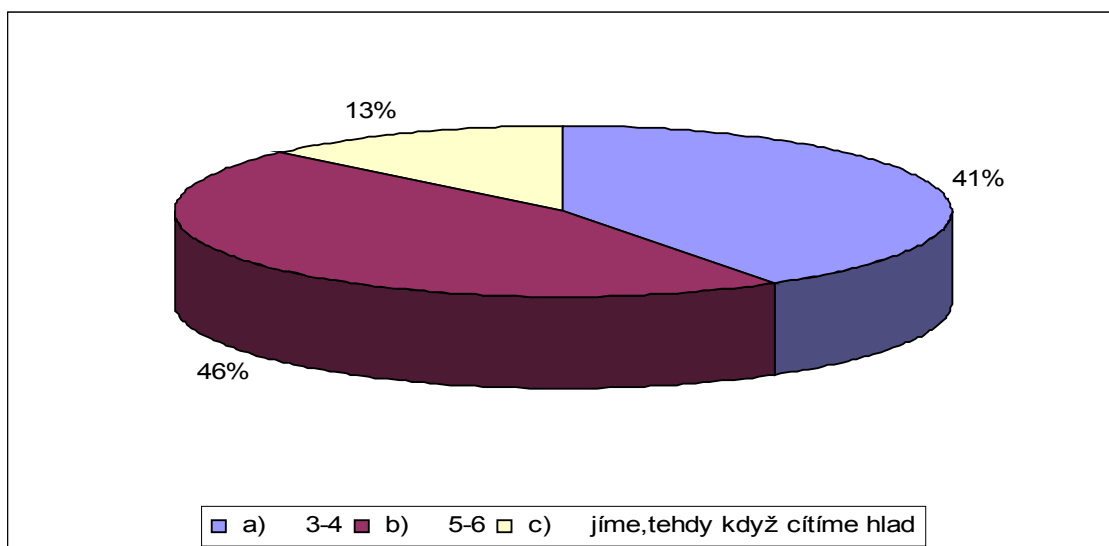
Správnou odpověď, doporučené množství přijímaných tekutin během dne činí 2 - 2,5 l, označilo 67% respondentů. 27% respondentů uvedlo 1,5 l tekutin a 6% respondentů uvedlo 1 l tekutin. Obě tyto odpovědi nejsou v souladu s doporučeními.

Tato otázka se vztahuje k hypotéze č. 3.

Otázka č.22: Vhodný počet porcí během dne je

Tab. 22. Počet porcí během dne

Odpověď	Absolutní hodnota	Relativní hodnota [%]
a) 3-4	44	40,74
b) 5-6	50	46,296
c) jíme,tehdy když cítíme hlad	14	12,963
Celkem	108	100,00



Graf 22. Počet porcí během dne

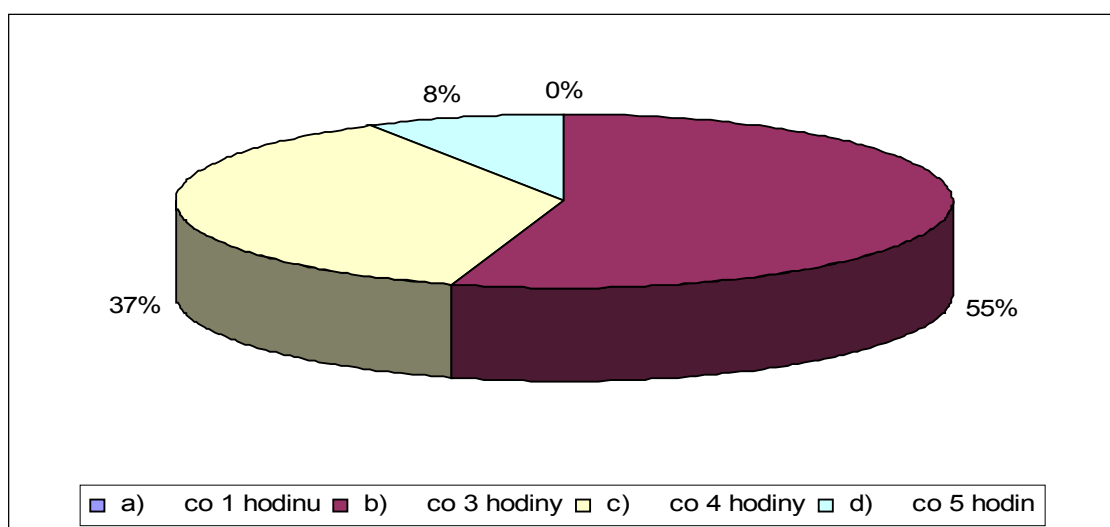
V otázce č. 22 zvolilo správnou odpověď 46% respondentů označením optimálního příjmu potravy ve formě 5-6 porcí během dne. Nesprávnou odpověď, 3-4 porce jídla během dne, označilo 41% respondentů. 13% respondentů nesprávně uvedlo, že jíme tehdy, když cítíme hlad.

Tato otázka se vztahuje k hypotéze č. 4.

Otázka č.23: Časové rozestupy mezi jídly jsou doporučené

Tab. 23. Stravovací režim

Odpověď	Absolutní hodnota	Relativní hodnota [%]
a) co 1 hodinu	0	0
b) co 3 hodiny	59	54,63
c) co 4 hodiny	40	37,037
d) co 5 hodin	9	8,333
Celkem	108	100,00



Graf 23. Stravovací režim

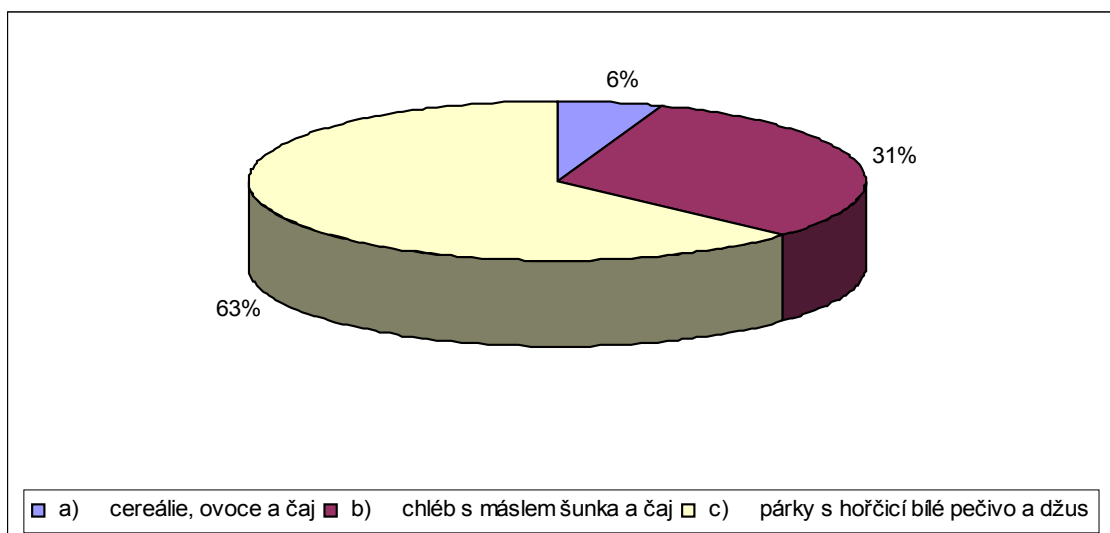
Správnou odpověď, časové rozestupy mezi jídly jsou doporučené co 3 hodiny, uvedlo 55% respondentů. 37% respondentů označilo odpověď co 4 hodiny a 8% respondentů označilo odpověď co 5 hodin. Tyto odpovědi nejsou v souladu s doporučeními. Položku, kdy časové rozestupy mezi jídly činí 1 hodinu, neoznačil žádný z respondentů.

Tato otázka se vztahuje k hypotéze č. 4.

Otázka č. 24: Ke snídani jsou nejméně vhodné

Tab. 24. Vhodná snídaně

Odpověď	Absolutní hodnota	Relativní hodnota [%]
a) cereálie, ovoce a čaj	6	5,556
b) chléb s máslem šunka a čaj	34	31,481
c) párky s hořčicí, bílé pečivo a džus	68	62,963
Celkem	108	100,00



Graf 24. Vhodná snídaně

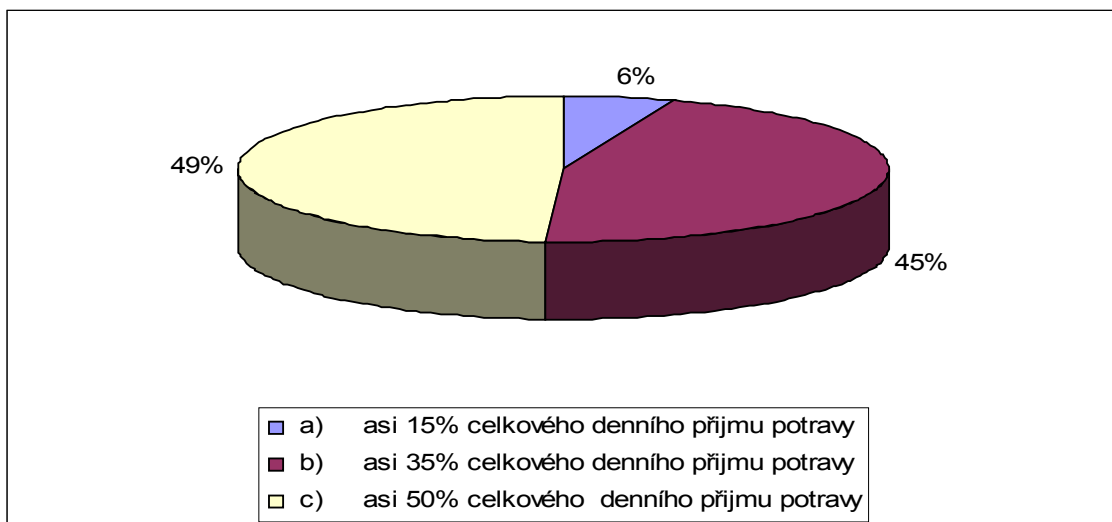
Správnou odpověď, ke snídani jsou nejméně vhodné párky s hořčicí, bílé pečivo a džus, zvolilo 63% respondentů. Nesprávně odpovědělo 31% respondentů, kteří označili za nevhodný chléb se šunkou a čaj, a také 6% respondentů, kteří označili za nevhodné cereálie, ovoce a čaj.

Tato otázka se vztahuje k hypotéze č. 4.

Otázka č. 25: Oběd zahrnuje

Tab. 25. Oběd v procentuálním vyjádření

Odpověď	Absolutní hodnota	Relativní hodnota [%]
a) asi 15% celkového denního příjmu potravy	6	5,556
b) asi 35% celkového denního příjmu potravy	49	45,37
c) asi 50% celkového denního příjmu potravy	53	49,07
Celkem	108	100,00



Tab. 25. Oběd v procentuálním vyjádření

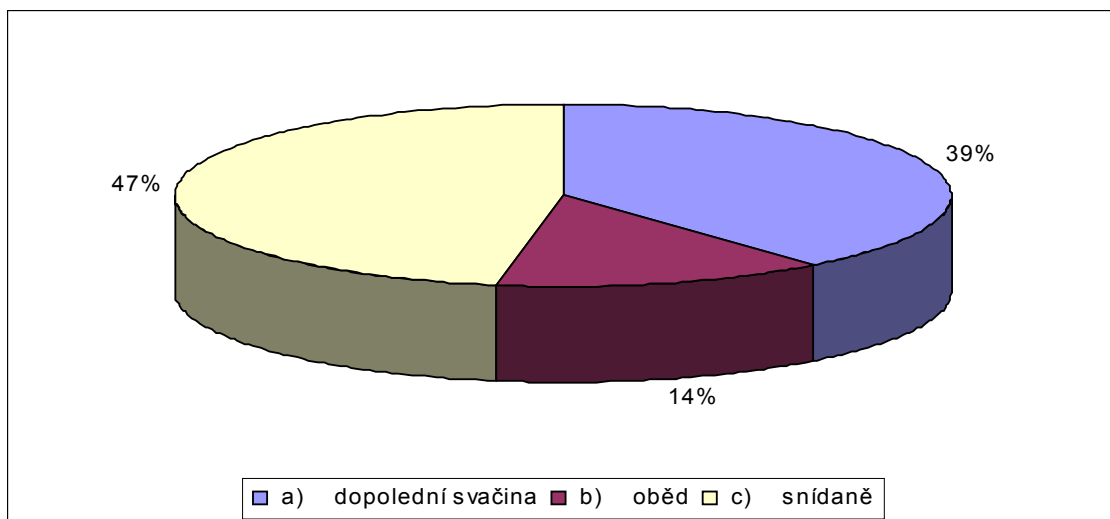
Správnou odpověď, oběd obsahuje 35% celkového denní příjmu potravy, označilo 45% respondentů. Nesprávnou odpověď, oběd obsahuje 50% celkového denní příjmu potravy, uvedlo 49% respondentů. 6% respondentů označilo odpověď, oběd obsahuje 15% celkového denního příjmu, což je taktéž nesprávně.

Tato otázka se vztahuje k hypotéze č.4.

Otázka č. 26: Večeře má obsahovat srovnatelnou porci jídla jako

Tab. 26. Velikost porce večeře

Odpověď	Absolutní hodnota	Relativní hodnota [%]
a) dopolední svačina	42	38,89
b) oběd	15	13,89
c) snídaně	51	47,22
Celkem	108	100,00



Graf 26. Velikost porce večeře

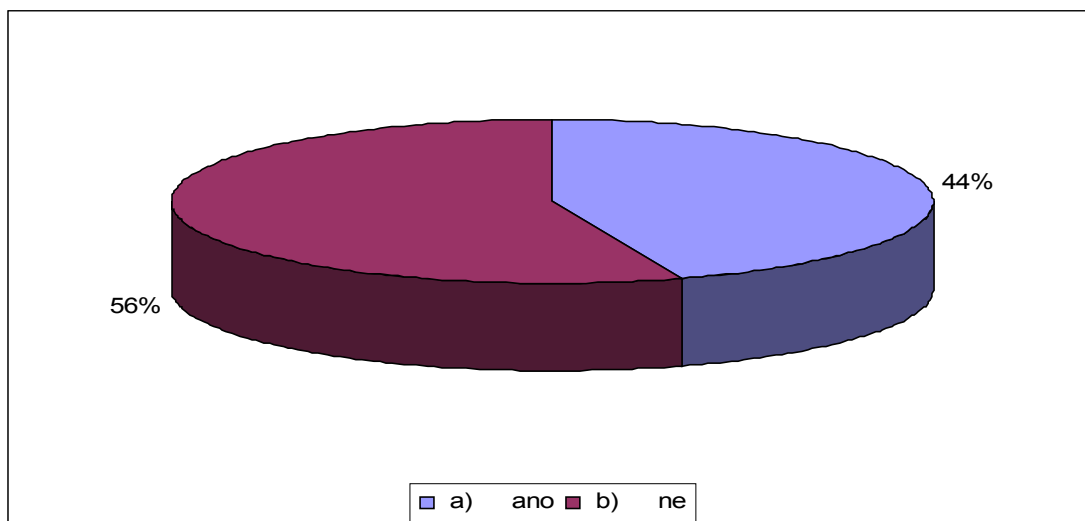
47% respondentů správně odpovědělo, že večeře má obsahovat srovnatelnou porci jídla jako snídaně. 39% respondentů uvedlo, že večeře má obsahovat srovnatelnou porci jídla jako dopolední svačina, což není v souladu s doporučeními. 14% respondentů označilo nesprávnou odpověď, večeře má obsahovat srovnatelnou porci jídla jako oběd.

Tato otázka se vztahuje k hypotéze č.4.

Otázka č. 27: Znáš pojem „pyramida zdravé výživy“?

Tab. 27. Pyramida zdravé výživy

Odpověď	Absolutní hodnota	Relativní hodnota [%]
a) ano	48	44,44
b) ne	60	55,56
Celkem	108	100,00



Graf 27. Pyramida zdravé výživy

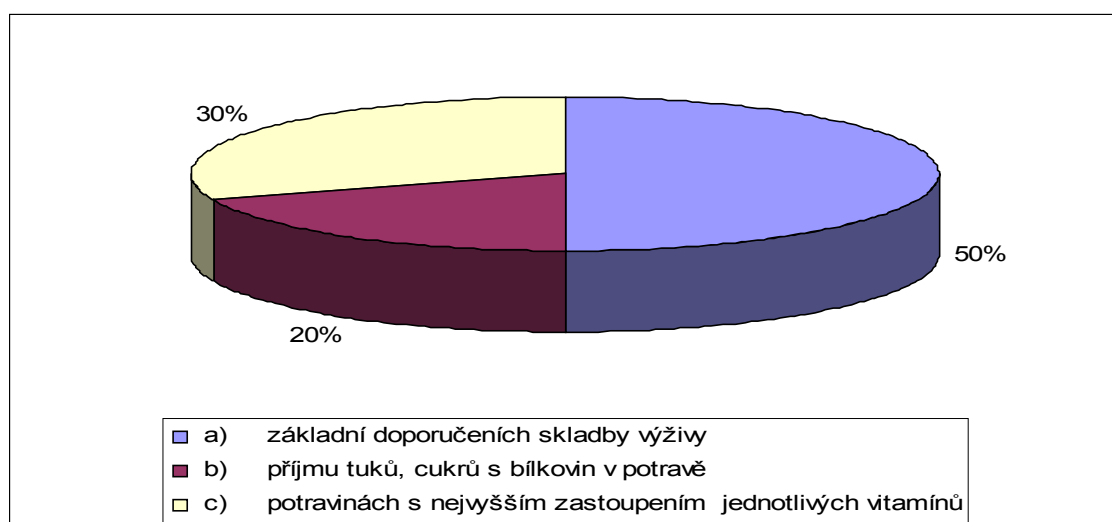
Pojem pyramida zdravé výživy znalo 56% respondentů. 44% respondentů pojem neznalo.

Tato otázka se vztahuje k hypotéze č. 5.

Otázka č. 28: Pyramida zdravé výživy nám dává informace o

Tab. 28. Význam pyramidy zdravé výživy

Odpověď	Absolutní hodnota	Relativní hodnota [%]
a) základní doporučených skladby výživy	23	50
b) příjmu tuků, cukrů s bílkovin v potravě	9	19,57
c) potravinách s nejvyšším zastoupením jednotlivých vitamínů	14	30,43
Celkem	46	100,00



Graf 28. Význam pyramidy zdravé výživy

Na tuto otázku odpovídali pouze respondenti, kteří se v předchozí otázce, zda znají pojem pyramida zdravé výživy, vyjádřili kladně. Celkový počet byl 46 respondentů.

50% respondentů odpovědělo správně, že pyramida zdravé výživy obsahuje základní doporučení o skladbě výživy. 20% respondentů odpovědělo chybně, že pyramida dává informace o příjmu tuků, cukrů a bílkovin. 30% respondentů nesprávně odpovědělo, že pyramida zdravé výživy informuje o potravinách s nejvyšším obsahem jednotlivých vitamínů.

Tato otázka se vztahuje k hypotéze č. 5.

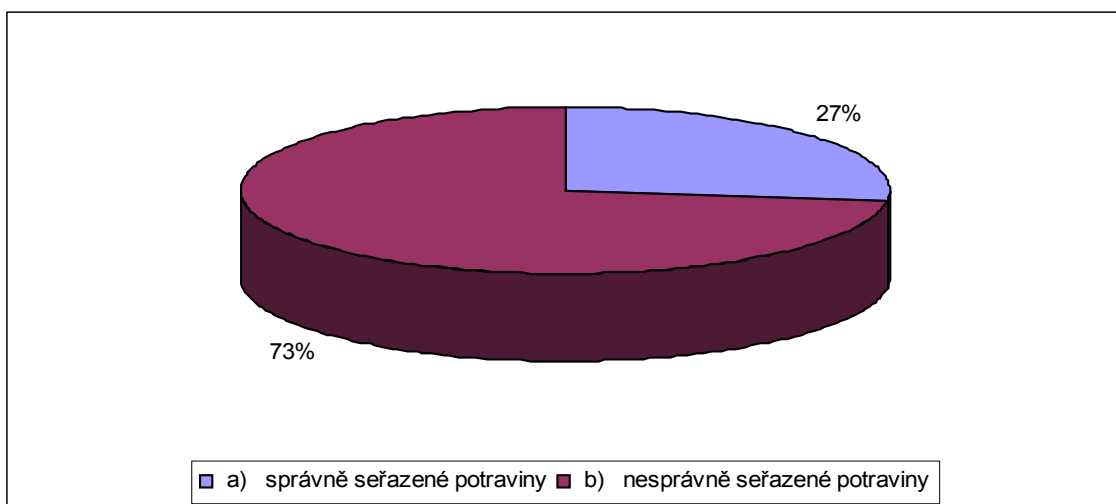
Otázka č. 29: Seřaď tato potraviny od nejvhodnějších (č. 1) k nejméně vhodným (č. 4)

Tab. 29. Seřad' potraviny

Potravina:	Číslo:
chléb	2
máslo	4
sýr	3
paprika	1

Tab. 30. Seřazení potravin v tabulce

Odpověď	Absolutní hodnota	Relativní hodnota [%]
a) správně seřazené potraviny	29	26,85
b) nesprávně seřazené potraviny	79	73,15
Celkem	108	100,00



Graf 29. Seřazení potravin v tabulce

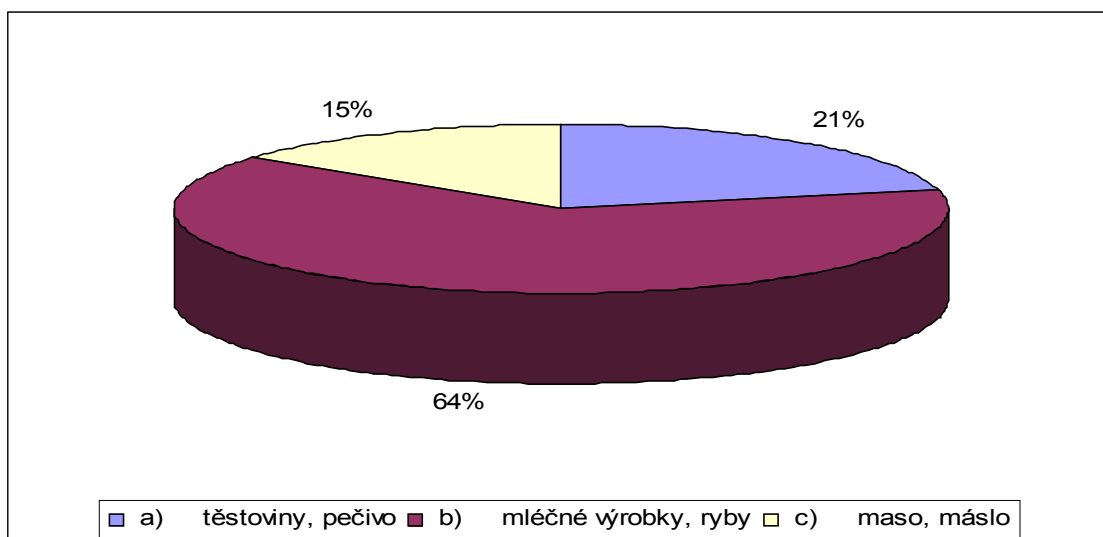
Tabulku správně seřadilo 27% respondentů. 73% respondentů tabulku seřadilo nesprávně.

Otázka se vztahuje k hypotéze č.5

Otázka č. 30: Doporučuje se, aby v našem jídelníčku byly nejvíce zastoupeny

Tab. 31. Zastoupení potravin v jídelníčku

Odpověď	Absolutní hodnota	Relativní hodnota [%]
a) těstoviny, pečivo	23	21,3
b) mléčné výrobky, ryby	69	63,89
c) maso, máslo	16	14,81
Celkem	108	100,00



Graf 30. Zastoupení potravin v jídelníčku

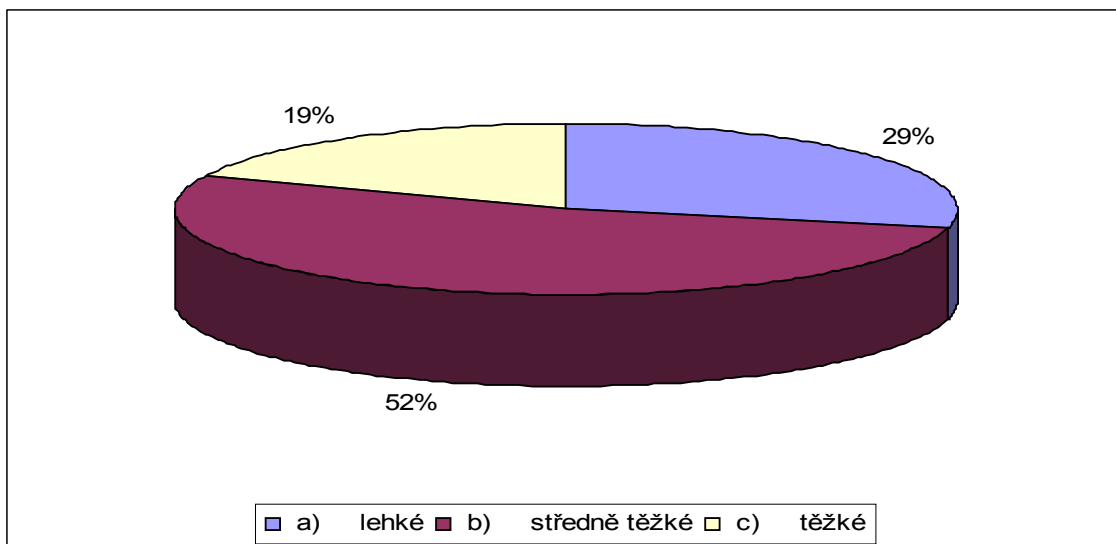
21% respondentů uvedlo správnou odpověď, že v našem jídelníčku mají být v největší míře zastoupeny těstoviny a pečivo. Mléčné výrobky a ryby uvedlo 64% respondentů, maso a máslo uvedlo 15% respondentů. Obě tyto odpovědi nejsou v souladu s doporučeními.

Tato otázka se vztahuje k hypotéze č. 5.

Otázka č. 31: Otázky v tomto dotazníku se Ti zdály být

Tab. 32. Obtížnost otázek v dotazníku

Odpověď	Absolutní hodnota	Relativní hodnota [%]
a) lehké	31	28,703
b) středně těžké	57	52,778
c) těžké	20	18,518
Celkem	108	100,00



Graf 31. Obtížnost otázek v dotazníku

52% respondentů odpovědělo, že se jim otázky jevily jako středně těžké. 29% respondentů označilo otázky za lehké a 19% respondentů je charakterizovalo jako těžké.

4 ZHODNOCENÍ PRAKTICKÉ ČÁSTI

4.1 Hodnocení a testování hypotéz

Cíl č. 1 : Zjistit informovanost dospívající mládeže o základních složkách potravy

K tomuto cíli se vztahují hypotézy č. 1 a 2.

H. 1. Domnívám se, že většina respondentů nebude mít dostatek informací v oblasti základních složek potravy.

K hypotéze č. 1 se v dotazníku vztahují otázky č. 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 a 12. Tyto otázky byly zaměřeny na základní složky potravy. Respondenti v dotaznících označili většinou správné odpovědi. Za dobře informovaného jedince jsem považovala takového, který z devíti položených otázek odpověděl na pět otázek správně. Z šetření vyplynulo, že ze 108 respondentů lze považovat za dobře informované v problematice základních složek potravy 59 respondentů, což činí 55%.

Hypotéza č. 1 se mi nepotvrdila, jelikož většina respondentů má v oblasti základních složek potravy dostatek informací.

H. 2. Předpokládám, že většina respondentů nebude mít dostatek informací v oblasti významu základních složek potravy v jídelníčku člověka.

K hypotéze č. 2 se dotazníku vztahují otázky č. 13, 14, 15 a 16. Pomocí těchto otázek jsem zjišťovala orientaci respondentů v oblasti významu sacharidů, lipidů, proteinů a vitamínů ve stravě člověka. Za dostatečně informovaného jedince v této oblasti jsem považovala takového, který ze čtyř položených otázek označil 2 správně. Po vyhodnocení dotazníků jsem docílila výsledku, který mou hypotézu potvrdil. Počet dostatečně informovaných respondentů byl 43 ze 108, to je 40%.

Tuto potvrzenou hypotézu jsem ověřila testem dobré shody.

Nulová hypotéza (H0) zní: Předpokládám, že polovina respondentů bude mít dostatek informací v oblasti významu základních složek potravy v jídelníčku člověka a polovina respondentů bude mít nedostatek informací v této oblasti.

Alternativní hypotéza (H2) zní: Předpokládám, že většina respondentů nebude mít dostatek informací v oblasti významu základních složek potravy v jídelníčku člověka

$$\chi^2 = \sum \frac{(P - O)^2}{O}$$

Tab. 33 Test dobré shody k hypotéze č. 2

	P	O	P-O	(P-O) ²	$\frac{(P - O)^2}{O}$
Ano	43	54	-11	121	2,24
Ne	65	54	11	121	2,24

$\Sigma = 4,48$

$$\chi^2 = 4,48$$

Zvolena hladina významnosti 5% o 1 stupni volnosti.

Kritická hodnota činí 3,84

$$4,48 > 3,84$$

$$H_2 > H_0$$

H0 vyvrácena

H 2 Alternativní hypotéza potvrzena

Cíl č.2 Zjistit informovanost dospívající mládeže o zásadách správné výživy

K tomuto cíli se vztahují hypotézy č. 3, 4 a 5.

H. 3. Domnívám se, že většina respondentů bude mít nedostatek informací o doporučených zásadách příjmu vyvážené stravy

K hypotéze č. 3 se v mém dotazníku vztahovaly otázky č. 17, 18, 19, 20 a 21, které se týkaly zásad správné výživy. Pomocí těchto otázek jsem zjišťovala informovanost dospívající mládeže v této oblasti. Za dobře informovaného jedince jsem považovala takového, který z pěti položených otázek odpověděl správně alespoň na tři. Ze 108 respondentů lze považovat za dobře informovaných 30, což činí 32 % z celkového počtu. Má hypotéza se tedy potvrdila, jelikož většinu respondentů lze považovat za nedostatečně informovanou.

Tuto hypotézu jsem ověřila testem dobré shody.

Nulová hypotéza (H0) zní: Polovina respondentů bude mít dostatek informací o doporučených zásadách příjmu vyvážené stravy a polovina respondentů nebude mít dostatek informací o doporučených zásadách příjmu vyvážené stravy.

Alternativní hypotéza (H3) zní: Domnívám se, že většina respondentů bude mít nedostatek informací o doporučených zásadách příjmu vyvážené stravy.

$$\chi^2 = \sum \frac{(P - O)^2}{O}$$

Tab. 34 Test dobré shody k hypotéze č.3

	P	O	P-O	(P-O) ²	$\frac{(P - O)^2}{O}$
Ano	30	54	-24	576	10,67
Ne	78	54	24	576	10,67

$\Sigma = 21,34$

$$\chi^2 = 21,34$$

Zvolena hladina významnosti 5% o 1 stupni volnosti.

Kritická hodnota činí 3,84

21,34 > 3,84

$H_2 > H_0$

H_0 vyvrácena

H_2 Alternativní hypotéza potvrzena

H. 4. Předpokládám, že menšina respondentů bude mít nedostatek informací o stravovacím režimu během dne.

K hypotéze č.4 se v mém dotazníku vztahují otázky č.21, 22, 23, 24, 25 a 26. Otázky se týkaly stravovacího režimu během dne a jejich úkolem bylo odhalit míru informovanosti dospívající mládeže v této oblasti. Za dostatečně informovaného jedince jsem považovala takového, který z šesti položených otázek odpověděl na tři správně. 56 respondentů ze 108 se po vyhodnocení dotazníků jeví jako dobře informovaných. Má hypotéza se tedy nepotvrdila, jelikož nebylo v této oblasti dobře informovaných pouhých 39 % respondentů.

H. 5. Očekávám, že většina respondentů nebude znát pojem pyramida zdravé výživy a její využití.

K hypotéze č. 5 se v mém dotazníku vztahovaly otázky č. 27, 28, 29 a 30. Pomocí těchto otázek jsem zjišťovala povědomí dospívající mládeže o pyramidě zdravé výživy a jejím využití v každodenním životě. Za dobře informované v této oblasti jsem považovala jedince, kteří ze čtyř odpovědí uvedli dvě správně. Po vyhodnocení dotazníků lze za dobře informované považovat 25 respondentů z celkového počtu 108. Má hypotéza se tedy potvrdila, protože 89 % respondentů nemá dostatek informací o pyramidě zdravé výživy a jejím využití. Tuto hypotézu jsem potvrdila testem dobré shody.

Nulová hypotéza (H_0)zní: Polovina respondentů bude znát pojem pyramida zdravé výživy a její využití a polovina respondentů nebude znát pojem pyramida zdravé výživy a její využití .

Alternativní hypotéza (H 5) Očekávám, že většina respondentů nebude znát pojem pyramida zdravé výživy a její využití.

$$\chi^2 = \sum \frac{(P - O)^2}{O}$$

Tab. 35 Test dobré shody k hypotéze č.5

	P	O	P-O	(P-O) ²	$\frac{(P - O)^2}{O}$
Ano	25	54	-29	841	15,57
Ne	83	54	29	841	15,57

$\Sigma = 31,15$

$$\chi^2 = 31,15$$

Zvolena hladina významnosti 5% o 1 stupni volnosti.

Kritická hodnota činí 3,84

$$31,15 > 3,84$$

$$H_2 > H_0$$

H₀ vyvrácena

H₅ Alternativní hypotéza potvrzena

4.2 Diskuse

Pro můj výzkum jsem zvolila vzorek respondentů ve věku 14-15 let. Šlo o žáky základních škol. Prioritou šetření bylo poukázat na nedostatečnou informovanost mládeže v oblasti zásad správné výživy. Z výzkumu vyplynulo, že žáci mají nedostatek informací o významu základních složek potravy, o základních výživových doporučeních a zejména o pyramidě zdravé výživy a jejím využití. Z dotazníku, který jsem v rámci výzkumu vyhodnotila, bylo patrné, že se mládež o zdravou výživu zajímá. Zároveň si myslí, že mít dostatek informací v této oblasti je důležité.

Žáci devátých tříd uvedli v dotazníku množství zdrojů, které jim dávají informace o zdravém stravování. Zdroji informací se v dotazníku zabývá otázka č. 2. Za nejvyužívanější zdroje uvedli respondenti časopisy, internet a televizi. Tematika zdravé výživy je v dnešní době ve světě médií často diskutovaným tématem. Ne všechny zdroje jsou však kvalitní a vědecky podložené. Zejména v časopisech a internetových stránkách určených pro mládež se často vyskytují návody na nesmyslné diety za účelem snížení tělesné hmotnosti. Ty jsou mnohdy lákadlem zejména pro dívky, které v období dospívání touží po dokonalé postavě. Tyto diety často postrádají vyváženost a pestrost potravy a spíše jedinci ublíží, než prospějí. Pro mládež jsou také velkým lákadlem pokrmy, které jsou propagované čistě z komerčních důvodů. Děje se tak formou reklamy a to jak v časopisech, tak i v televizi a na internetových stránkách. Reklama dává dětem mylné představy o zdravém stravování. Proto se často mládež sklání k pojídání čokoládových tyčinek, baget z automatů, fast foodů a podobně.

O nevhodném stravování dětí svědčí i průzkum „Jak jedí české děti“, který byl proveden za podpory značky Rama a za odborné garance Poradenského centra Výživa dětí.

Velký díl v této problematice nesou i rodiče. Mimochodem respondenti v dotazníku uváděli rodiče jako zdroj informací o zdravé výživě minimálně. Mnozí rodiče jsou v dnešní době natolik zaneprázdnění, že často poskytnou dítěti finanční obnos na svačinku a tím nechají výběr pokrmu na dítěti. Dítě si samozřejmě raději zakoupí takový pokrm, který mu chutná a ne vždy mu musí prospívat. Není tedy divu, že nárůst obezity mezi českými dětmi není zanedbatelný. Učitelé a lékaři samozřejmě ovlivňují stravovací návyky dětí, ať už formou výuky ve škole, či edukací ve zdravotnickém zařízení. Uvedeni jako zdroj

informací byli asi třetinou jedinců. Zdravotní sestra jako zdroj informací byla uvedena mizivě.

Z oblasti významu základních složek potravy ve stravě člověka se prokázala nedostatečná informovanost. O složkách potravy jako takových jsou žáci informováni dobře. Deficit znalostí se výrazně prokázal například na otázce č.13., kdy převážná většina respondentů nevěděla, že ke vstřebávání některých vitamínů je zapotřebí tuk.

Významnou roli v této problematice hraje zejména škola. Dítě by se mělo i na základní škole dozvědět alespoň minimum informací, které by dokázalo využít v běžném životě. V této oblasti by dospívající měli znát významnost jednotlivých složek potravy pro organismus, jelikož dospívání je náročné období. V tomto věku dochází k urychlení růstu a nastupuje pohlavní dospívání. Jedinec tedy potřebuje nejen dostatečný energetický příjem, ale například i dostatek vitamínů a stopových prvků.

Zásady správné výživy většina respondentů neznala. Například v otázce č. 17 jen 13% respondentů znalo doporučený příjem ovoce a zeleniny během dne. Respondenti měli také nedostatek informací v oblasti příjmu tuků, soli a mléčných výrobků. Většina respondentů znala doporučený příjem tekutin během dne. Nedostatečné informace v této oblasti mohou mít zásadní vliv na stravování mládeže. Jedinec, který při volbě jídelníčku nezná doporučení, je více náchylný k nesprávné volbě. Může se opakovaně dopouštět chyb (vysoký příjem soli a tuků), které mohou vyvrcholit například kardiovaskulárním onemocněním v pozdějším věku.

O stravovacím režimu má mládež dostatek informací. Většina respondentů znala vhodný počet porcí během dne, časové rozestupy mezi jídly a měli také základní informace o vybraných jídlech během dne. Například v otázce č. 24 většina respondentů z uvedených možností vybrala za nejméně vhodnou snídani párek s bílým pečivem.

Největší deficit informací se prokázal v problematice pyramidy zdravé výživy. Více než polovina respondentů pojem pyramida zdravé výživy vůbec neznala, což se prokázalo v otázce č.27. Míru informovanosti o významu pyramidy, kterou zjišťovala otázka č. 28, se ukázala také jako nedostatečná. Překvapivé bylo, že většina žáků neuměla seřadit potraviny od nejvhodnějších k nejméně vhodných v otázce č. 29. Neznalost v této oblasti může také hrát významnou roli při nevhodném výběru jídel a následnému rozvoji chorob spjatých s nevhodným stravováním.

Ze zjištěných poznatků vyplývá, že mládež sice určité informace o zásadách správné výživy má, ale nejsou ucelené.

ZÁVĚR

Teoretická část této práce se zabývá základními složkami potravy, správnou výživou v období dospívání, programy na podporu zdraví a metodikou výchovy ke zdravé výživě. V praktické části jsem prováděla dotazníkové šetření v devátých třídách základních škol a následně jsem hodnotila informovanost dospívající mládeže v oblasti správné výživy.

Problematika zdravé výživy je dnes velmi častým tématem v oblasti médií, kde mohou být informace nekvalitní. Jedním z hlavních a zároveň důvěryhodných zdrojů informací by měla být škola. Dítě by mělo zejména prostřednictvím základní školy získat nejen základní informace v oblasti výživy, ale také si je dostatečně upevnit. Zároveň je důležité, aby nabyté informace dokázalo využít i v běžném životě.

Při vyhodnocování dotazníků jsem byla nemile překvapena, že zdravotní sestra má u mládeže minimální zastoupení při získávání informací o výživě. Je pravdou, že v tomto ohledu mají sestry ještě velké rezervy. Často se zdá, že pro edukaci o výživě sestra nemá dostatek času a znalostí. Jsem ale toho názoru, že příležitostí pro edukaci je dostatek, ať už v ambulanci či v nemocnici. Dítě nepotřebuje velké množství složitých informací, ale je pro něj důležité získat základní znalosti. Každá sestra má základní vědomosti o správném stravování a neměla by se obávat předat je dál.

Díky vypracování této práce jsem se přesvědčila o tom, že ze strany mládeže je zájem o problematiku správné výživy, ale z nějakého důvodu jsou jejich znalosti v některých oblastech nízké. Snad by k vyřešení těchto nedostatků mohla přispět vyšší nabídka vzdělávacích akcí jak ze strany základní školy, tak i ze strany zdravotníků. Ne na všech školách je totiž tato problematika dostatečně ošetřena. Mohlo by se jednat například o rámcové programy v rámci výuky zabývající se problematikou zdravého životního stylu. Děti by touto formou získaly nejen potřebné znalosti, ale také dovednosti.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**Monografie:**

- [1] FOŘT, P. *Sport a správná výživa*. 1. vyd. Praha: Ikar, 2002. 352 s. ISBN 80-249-0124-2.
- [2] FOŘT, P. *Co (ještě) nevíte o výživě (i ve sportu)*. 1. vyd. Pardubice: Svět kulturistiky, 2001. 190 s. ISBN 80-86462-02-1.
- [3] FOŘT, P. *Recepty a výživové tabulky (nejen) pro sportovce*. 1. vyd. Pardubice: Svět kulturistiky, 2000. 167 s. ISBN 80-902589-8-0.
- [4] FRAŇKOVÁ, S., DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, V. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. 256 s. ISBN 80-246-0548-1.
- [5] FREJ, D. *Dietní sestra. Diety ve zdraví a nemoci*. Praha: Triton, 2006. 309 s. ISBN 80-7254-537-X.
- [6] GALOP, R. *GI dieta*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2005. 192 s. ISBN 80-251-0902-X.
- [7] HLÚBIK, P., OPOROVÁ, L. *Vitamíny*. Praha: Grada, 2004. 232 s. ISBN 80-247-0373-4.
- [8] JONÁŠ, J., SLIMÁKOVÁ, M. *Jonášův průvodce zdravou kuchyní*. 1. vyd. Praha: Eminent, 1996. 295 s. ISBN 80-85876-21-3.
- [9] KELLER, U., MEINER, R., BERTOLI, S. *Klinická výživa*. 1. vyd. Praha: Scientia medica, 1993. 240 s. ISBN 80-85526-08-5.
- [10] KLEINWÄCHTEROVÁ, H., BRÁZDOVÁ, Z. *Výživový stav člověka a způsob jeho zjišťování*. 1. vyd. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů v Brně, 2005. 102 s. ISBN 80-7013-336-8.
- [11] KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. 136 s. ISBN 80-27-0736-5.
- [12] MÜLLEROVÁ, D. *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schéma-*

tech. 1.vyd. Praha: Triton, 2003. 99 s. ISBN 80-7254-421-7.

- [13] ODSTRČIL, J., ODSTRČILOVÁ, M. *Chemie potravin*. 1. vyd. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů v Brně, 2006. 164 s. ISBN 80-7013-435-6.
- [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] SREJČKOVÁ, A. a kolektiv. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 2007. 112 s. ISBN 80-7168-943-0.

Časopisecké články:

- [16] HLÚBIK, P., FAJFROVÁ, J. Vitamíny v dětském období. *Pediatric pro praxi*. Olomouc: Solen s.r.o., 2005. roč. 6, č. 2, s. 66-68, ISSN 1213-0494.
- [17] HRUBÝ, S., STRÁNSKÝ, M. Několik poznámek k letáku MZd ČR „Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR“. *Výživa a potraviny*. Praha: Výživaservis s.r.o., 2007. roč. 62, č. 3, s. 81-82, ISSN 1211-846X.
- [18] STRÁNSKÝ, M. Evropská zpráva o výživovém a zdravotním stavu obyvatelstva. IV. Příjem energie a živin u dětské populace a seniorů. *Výživa a potraviny*. Praha: Výživaservis s.r.o., 2007. roč. 62, č. 2, s. 36-37, ISSN 1211-846X.
- [19] TLÁSKAL, P. Slovo předsedy. *Výživa s potraviny*. Praha: Výživaservis s.r.o., 2007. roč. 62, č. 4, s. 86-88, ISSN 1211-846X.

Internetové zdroje:

- [20] ANDĚL, M. a kolektiv. Výživa.základní pravidla –tuky [online]. [cit.2007-18-10]. Dostupný z WWW: <http://www.zdravcentra.cz/cps/rde/xchg/zc/xsl/3141_1365.html>
- [21] BALIKOVÁ, M. Vliv bílkovin na růst a vývoj dítěte [online]. [cit.2008-10-2]. Dostupný z WWW: <<http://www.vyzivadeti.cz/pro-lekare-a-sestry/odborne-clanky/vliv-bilkovin-na-rust-a-vyvoj-deti.html>>
- [22] DOSTÁLOVÁ, M. a kolektiv. Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR [online]. [cit.2007-4-11]. Dostupný z WWW: <http://www.spolvyziva.cz/zprava_o_vyzive/zprava_3.php>
- [23] HORAN, P. Výživa a prohřešky proti ní [online]. [cit.2007-18-10]. Dostupný z WWW: <<http://www.sestra.cz/scripts/detail.php?id=276673>>
- [24] OŠKEROVÁ, K., RÁŽOVÁ, J. Voda a nápoje [online]. [cit.2007-18-10]. Dostupný z WWW: <http://www.zdravcentra.cz/cps/rde/xchg/zc/xsl/3141_1375.htm>
- [25] POLEDNE, R. Mění se doporučení odborníků [online]. [cit.2007-4-11]. Dostupný z WWW: <<http://www.fzv.cz/web/fzv-poskytuje/tiskove-meterialy/myty/doporuce-ni>>
- [26] POLEDNE, R. Ovoce a zelenina, ochránci našeho zdraví [online]. [cit.2007-4-11]. Dostupný z WWW: <<http://www.fzv.cz/web/fzv-akcni/aktualitamesice/ovoce%20a%20zelenina/ochranci%20zdravi>>
- [27] POLEDNE, R. Pyramida zdravé výživy [online]. [cit.2007-4-11]. Dostupný z WWW: <http://www.fzv.cz/web/fzv-akcni/informacni_materialy/pyramida>
- [28] TEPLAN, V. Proteiny,fyziologické a patofyziologické aspekty [online]. [cit.2007-18-10].Dostupný z WWW: <http://www.zdravcentra.cz/cps/rde/xchg/zc/xsl/3141_1368.html>
- [29] VRÁNA, A. Sacharidy a jejich klasifikace [online]. [cit.2007-18-10]. Dostupný z WWW: <http://www.zdravcentra.cz/cps/rde/xchg/zc/xsl/3141_1370.html>

- [30] Bílkoviny ve výživě [online]. [cit.2007-4-11]. Dostupný z WWW: <http://www.fzv.cz/web/fzv-radi/lexikon/bilkoviny>
- [31] Cíl 11. Zdravější životní styl [online]. [cit.2008-12-4]. Dostupný z WWW: http://www.zdravi21msk.cz/zdravi21msk/files/zdravi_21_cil_11.pdf
- [32] Doporučené denní dávky [online]. [cit.2008-10-2]. Dostupný z WWW: <http://www.mojerama.cz/rust-a-vyvoj-deti/potreby-rostouciho-ditete/doporucene-denni-davky/>
- [33] Jednoduché cukry, přílohy, sůl, zelenina a ovoce [online]. [cit.2007-18-10]. Dostupný z WWW: http://www.zdravcentra.cz/cps/rde/xchg/zc/xsl/3141_2279.html
- [34] Klíčové faktory zdravé výživy [online]. [cit.2007-18-10]. Dostupný z WWW: <http://zdravi.foodnet.cz/doporuceni/detail/?id=1>
- [35] Minerální látky ve výživě [online]. [cit.2007-4-11]. Dostupný z WWW: http://www.fzv.cz/web/fzv-radi/lexikon/min_latky
- [36] Sacharidy ve výživě [online]. [cit.2007-4-11]. Dostupný z WWW: <http://www.fzv.cz/web/fzv-radi/lexikon/sacharidy>
- [37] Tajemství dětských svačinek 2006 [online]. [cit.2007-4-11]. Dostupný z WWW: <http://www.fzv.cz/web/fzv-akcni/aktualita-mesice/detskesvaciny>
- [38] Tuky ve výživě [online]. [cit.2007-4-11]. Dostupný z WWW: <http://www.fzv.cz/web/fzv-radi/lexikon/tuky>
- [39] Vitamíny [online]. [cit.2007-4-11]. Dostupný z WWW: <http://www.fzv.cz/web/fzv-radi/lexikon/vitaminy>
- [40] Výchova ke zdraví [online]. [cit.2008-10-2]. Dostupný z WWW: http://vnl.xf.cz/v_kz_zapisky.php
- [41] Výživová doporučení pro obyvatelstvo české republiky [online]. [cit.2007-4-10]. Dostupný z WWW: http://www.mzcr.cz/data/c2778/lib/Letak_vyzivove_dopoce

ni.pdf>

[42] Zdravá výživa a péče o pokožku v dětském věku [online]. [cit.2008-10-2.].

Dostupný z WWW: <<http://www.vyzivadeti.cz/pro-lekare-a-sestry/konference-pro-zdravotni-sestry/zdrava-vyziva-a-pece-o-pokozku-v-detskem-veku.html>>

[43] Žádost PPZ 2008- formulář. rtf (562 Kb) [online]. [cit.2008-10-2.]. Dostupný z

WWW: <<http://www.mzcr.cz/Verejne/Pages/66-dotacni-program-mz-cr-narodni-program-zdravi-projekty-podpory-zdravi-vyhlaseni-dotacniho-rizeni-pro-rok-2008.html>>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Graf 1. Zájem v oblasti problematiky zdravé výživy.....	40
Graf 2. Zdroje informací.....	41
Graf 3. Důležitost informací.....	42
Graf 4. Vejce je dobrý zdroj.....	43
Graf 5. Ovoce není významný zdroj.....	44
Graf 6. Zelenina je zdroj.....	45
Graf 7. Mléko je zdroj.....	46
Graf 8. Brokolice obsahuje.....	47
Graf 9. Mák obsahuje.....	48
Graf 10. Minerální vody.....	49
Graf 11. Džusy.....	50
Graf 12. Rostlinné tuky.....	51
Graf 13. Tuk a vitamíny.....	52
Graf 14. Cukry zdroj energie.....	53
Graf 15. Bílkoviny a tělesný růst.....	54
Graf 16. Vitamíny a obranyschopnost.....	55
Graf 17. Ovoce a zelenina.....	56
Graf 18. Denní příjem tuku.....	57
Graf 19. Sůl ve stravě.....	58
Graf 20. Mléčné výrobky.....	59
Graf 21. Denní příjem tekutin.....	60
Graf 22. Počet porcí během dne.....	61
Graf 23. Stravovací režim.....	62
Graf 24. Vhodná snídaně.....	63

Graf 25. Oběd v procentuálním vyjádření.....	64
Graf 26. Velikost porce.....	65
Graf 27. Pyramida zdravé výživy.....	66
Graf 28. Význam pyramidy zdravé výživy.....	67
Graf 29. Seřazení potravin v tabulce.....	68
Graf 30. Zastoupení potravin v jídelníčku.....	69
Graf 31. Obtížnost otázek v dotazníku.....	70

SEZNAM TABULEK

Tab. 1 Zájem v oblasti problematiky zdravé výživy.....	40
Tab. 2 Zdroje informací.....	41
Tab. 3 Důležitost informací.....	42
Tab. 4 Vejce je dobrý zdroj.....	43
Tab. 5 Ovoce není významný zdroj.....	44
Tab. 6 Zelenina je zdroj.....	45
Tab. 7 Mléko je zdroj.....	46
Tab. 8 Brokolice obsahuje.....	47
Tab. 9 Mák obsahuje.....	48
Tab. 10 Minerální vody.....	49
Tab. 11 Džusy jsou.....	50
Tab. 12 Rostlinné tuky.....	51
Tab. 13 Tuk a vitamíny.....	52
Tab. 14 Cukry zdroj energie.....	53
Tab. 15 Bílkoviny a tělesný růst.....	54
Tab. 16 Vitamíny a obranyschopnost.....	55
Tab. 17 Ovoce a zelenina.....	56
Tab. 18 Denní příjem tuku.....	57
Tab. 19 Sůl ve stravě.....	58
Tab. 20 Mléčné výrobky.....	59
Tab. 21 Denní příjem tekutin.....	60
Tab. 22 Počet porcí během dne.....	61
Tab. 23 Stravovací režim.....	62
Tab. 24 Vhodná snídaně.....	63

Tab. 25 Oběd v procentuálním vyjádření.....	64
Tab. 26 Velikost porce.....	65
Tab. 27 Pyramida zdravé výživy.....	66
Tab. 28 Význam pyramidy zdravé výživy.....	67
Tab. 29. Seřad' potraviny.....	68
Tab. 30 Seřazení potravin v tabulce.....	69
Tab. 31 Zastoupení potravin v jídelníčku.....	69
Tab. 32 Obtížnost otázek v dotazníku.....	70
Tab. 33 Test dobré shody k hypotéze č. 2.....	72
Tab. 34 Test dobré shody k hypotéze č. 3.....	73
Tab. 35 Test dobré shody k hypotéze č. 5.....	75

SEZNAM PŘÍLOH

- P I Stravovací směrnice CINDY
- P II Pravidla pitného režimu
- P III Česká potravinová pyramida
- P IV Dotazník
- P V Projekt podpory zdraví

PŘÍLOHA P I: STRAVOVACÍ SMĚRNICE CINDY

Stravovací směrnice CINDY:

1. Jezte výživnou stravu založenou na rozmanitosti potravin především rostlinného původu, méně na potravinách živočišného původu.
2. Několikrát denně jezte chléb, obiloviny, těstoviny, rýži nebo brambory.
3. Jezte rozmanité druhy zeleniny a ovoce, nejlépe z místní produkce, několikrát denně, alespoň 400 gramů za den.
4. Pravidelným cvičením, nejlépe každý den, si udržujte tělesnou hmotnost v doporučeném rozmezí (dospělí BMI mezi 20-25, děti a dorost dle Percentilových tabulek).
5. Kontrolujte příjem tuků (ne více než 30 % denní energie) a většinu nasycených tuků nahrazujte nenasycenými rostlinnými oleji nebo měkkými margaríny.
6. Nahrazujte tučné maso a masné výrobky luštěninami, rybami, drůbeží nebo libovým masem.
7. Konzumujte nízkotučné mléko a jeho produkty (kefir, kyselé mléko, jogurt a sýr), které mají nízký obsah tuku a soli.
8. Vybírejte potraviny s nízkým obsahem cukru a rafinovaný cukr jezte střídavě, omezujte konzumaci sladkých nápojů a sladkostí.
9. Volte stravu s nízkým obsahem soli. Celkový příjem soli by neměl přesahovat jednu lžičku denně (6 gramů), včetně soli obsažené v chlebu a zpracovaných, uzených a konzervovaných potravinách. Jodidovaná sůl je důležitá při endemickém nedostatku jodu.
10. Pokud konzumujete alkohol, omezujte příjem maximálně na dva nápoje denně (každý s obsahem maximálně 10 gramů alkoholu).
11. Připravujte jídlo nezávadným a hygienickým způsobem, úpravou dušením, pečením nebo v mikrovlnné troubě, snižujte podíl přidaných tuků a olejů, soli a cukru.
12. Podporujte výhradní výživu kojením po dobu 6 měsíců a zavádějte vhodné potraviny ve správných intervalech během prvního roku života. [13]

PŘÍLOHA P II: PRAVIDLA PITNÉHO REŽIMU

Pravidla pitného režimu

1. Dejte přednost balené stolní vodě, dejte přednost vodám označeným „vhodná pro kojence“
2. Minerální vody používejte spíše jako doplněk. Nepříliš vhodné jsou zejména minerálky s velkým obsahem sodíku. Nevhodné k pravidelnému užívání jsou tzv. „léčivé minerálky“
3. Pokud je v místě vašeho bydliště nízká kvalita vody, používejte k přípravě pokrmů stolní vody.
4. Denní příjem tekutin se vztahuje k hmotnosti (děti nad 10 let 22 ml tekutin na kg hmotnosti) a zevním vlivům např. suché a teplé prostředí. Dále má na příjem tekutin vliv míra fyzické zátěže a nedostatečný příjem vody v ovoci a zelenině. Obecně je doporučený denní příjem tekutin mezi 2-2,5 litrů to znamená asi 40 ml/kg/den.
5. Výjimečně konzumujte limonády či slazené minerálky. Vhodné nejsou ani minerálky doslazované umělými sladidly.
6. Ovocné nektary, označované jako multivitaminy, užívejte jako doplněk.
7. Vhodným nápojem je šťáva z čerstvě vylisovaného ovoce či 100% džusy. Tyto nápoje je doporučeno ředit stolní vodou.
8. Nevhodné tekutiny jsou tzv. „nápoje v prášku“.
9. Pokud máte vyšší fyzický výdej, přijímejte více tekutin. [1]

Česká potravinová pyramida



- zásadně jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne
- zvyšte spotřebu zeleniny /zejména saláty/ a ovoce na množství 0,5 kg denně
- denně konzumujte nejméně 2l tekutin, přednost dávejte vodě
- nezapomeňte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků
- k vaření a přípravě pomazánek používejte pouze rostlinné tuky, do salátů rostlinné oleje
- maso jezte jen libové, bez viditelného tuku
- omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám, keksům a sušenkám s náplní
- nepřisolujte a ze stejných důvodů konzumujte jen výjimečně instantní polévky a jídla
- udržujte optimální tělesnou hmotnost, horní hranice je výška (v cm) minus 100; pravidelně sportujte

➤ Další informace a dotazy: www.fzv.cz

PŘÍLOHA P IV: DOTAZNÍK

Milá slečno, mladý pane,

jmenuji se Kateřina Strachotová a jsem studentkou 3. ročníku Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulty humanitních studií, oboru Všeobecná sestra. V rámci mé bakalářské práce, která se zabývá informovaností dospívající mládeže o zásadách správné výživy, zpracovávám dotazník, jenž právě držíš v ruce. Tímto Tě laskavě žádám o jeho vyplnění.

Informace, které formou tohoto dotazníku získám, jsou pro mne velmi cenné.

Tento dotazník je zcela anonymní.

Při vyplňování dotazníku označ jen jednu odpověď, pokud u otázky není uvedeno jinak.

Děkuji za Tvou spolupráci a čas, který jsi mi poskytl/a.

1. Zajímá Tě problematika zdravé výživy?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

2. Informace o zdravé výživě získáváš (více možných odpovědí)

- a) z televize
- b) z internetu
- c) z časopisů
- d) od kamarádů
- e) od zdravotní sestry
- f) od lékaře
- g) od rodičů
- h) od učitele
- i) jiné.....

3. Myslíš si, že je důležité mít dostatek vědomostí o způsobu správného stravování?

- e) ano
- f) spíše ano
- g) spíše ne
- h) ne

4. Vejce je dobrý zdroj

- a) bílkovin a tuků
- b) bílkovin a cukrů
- c) tuků a cukrů

5. Ovoce není významný zdroj

- a) vitamínů
- b) cukrů
- c) tuků

6. Převážná většina zeleniny je významný zdroj

- a) tuků a vody
- b) jen jednoduchých cukrů a bílkovin
- c) vlákniny a vody

7. Mléko je významný zdroj

- a) velkého množství cukrů a vitamínu A
- b) velkého množství vitamínu C
- c) bílkovin a vápníku

8. Brokolice je známá obsahem velkého množství

- a) vitamínu D
- b) vitamínu B
- c) vitamínu C

9. Mák obsahuje velké množství

- a) vitamínu E
- b) vápníku
- c) vitamínu C

10. Minerální vody jsou

- a) vhodnější než stolní vody a můžeme je pít neomezeně
- b) vhodné, ale jen v omezené míře (spíše jako doplněk)
- c) nevhodné, protože obsahují přemíru minerálů

11. Džusy jsou

- a) zdravé nápoje, protože obsahují velké množství vitamínu C, vitamínu E, karotenů a kyseliny listové
- b) nevhodné, protože obsahují tuk
- c) méně vhodné, protože obsahují velké množství cukru

12. Rostlinné tuky

- a) nejsou vhodné
- b) jsou pro náš organismus výhodnější než živočišné tuky
- c) obsahují velké množství cholesterolu

13. Umožňuje tuk vstřebávání některých vitamínů?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

14. Jsou cukry jedinými zdroji energie?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

15. Jsou bílkoviny důležité pro tělesný růst?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

16. Hrají vitamíny a minerály významnou roli jen při obranyschopnosti organismu?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

17. Doporučený příjem ovoce a zeleniny během dne by měl dosáhnout množství

- a) 100 gramů (např. větší jablko)
- b) 200 gramů (např. větší jablko a 2 rajčata)
- c) 400 gramů (např. 2 větší jablka, pomeranč a 2 rajčata)

18. Příjem tuků v potravě by neměl překročit během dne

- a) 15% celkového příjmu
- b) 30% celkového příjmu
- c) 50% celkového příjmu

19. Doporučený obsah soli ve stravě, včetně soli obsažené v pečivu a jiných již zpracovaných potravinách, by během dne neměl převýšit

- a) 2,5g (0,5 čajové lžičky)
- b) 5g (1 čajová lžička)
- c) 10g (2 čajové lžičky)

20. Mléčné výrobky je doporučeno přijímat ve formě

- a) polotučného mléka, přibináčku, hermelínu, sýru lučina
- b) nízkotučných produktů jako je kefír, tvarůžky a nízkotučné jogurty
- c) plnotučného mléka, 40% sýru eidam, smetanového jogurtu

21. Doporučené množství přijímaných tekutin během dne je

- a) 0,5 l
- b) 1 l
- c) nad 1,5 l

22. Vhodný počet porcí jídla během dne je

- a) 3-4
- b) 5-6
- c) jíme, tehdy když pocítíme hlad

23. Časové rozestupy mezi jídly jsou doporučeny

- a) cca 1- hodiny
- b) cca 3 hodiny
- c) cca 4 hodiny
- d) cca 5 hodin

24. Ke snídani jsou nejméně vhodné

- a) cereálie, ovoce a čaj
- b) chléb s máslem šunkou a čaj
- c) párky s hořčicí bílé pečivo a džus

25. Oběd zahrnuje:

- a) asi 15% celkového denního příjmu potravy
- b) asi 35% celkového denního příjmu potravy
- c) asi 50 % celkového denního příjmu potravy

26. Večeře má obsahovat srovnatelnou porci jídla jako

- a) dopolední svačina
- b) oběd
- c) snídaně

27. Znáte pojem „pyramida zdravé výživy“?

- a) ano
- b) ne

28. Výživová pyramida nám dává informace o: (na tuto otázku odpověz v případě, že jsi na předchozí otázku odpověděl/a kladně)

- a) základních doporučeníh skladby výživy
- b) příjmu tuků, cukrů a bílkovin v potravě
- c) potravinách s nejvyšším zastoupením jednotlivých vitamínů

29. Seřadte tyto potraviny od nevhodnějších (číslo 1) k nejméně vhodným (číslo 4)

Potravina:	Číslo:
chléb	
máslo	
sýr	
paprika	

30. Doporučuje se, aby v našem jídelníčku byly zastoupeny v největší míře

- a) těstoviny, pečivo
- b) mléčné výrobky, ryby
- c) maso, máslo

31. Otázky v tomto dotazníku se mi zdály být

- a) lehké
- b) středně těžké
- c) těžké

PŘÍLOHA P V: PROJEKT PODPORY ZDRAVÍ

Žádost o poskytnutí státní dotace na realizaci projektu podpory zdraví pro rok 2008

A. – obecná část Žádosti

Základní informace o projektu a dotačním titulu	
Název poskytovatele dotace:	Ministerstvo zdravotnictví ČR
Název dotačního programu MZ ČR:	Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví
Název projektu:	Krok za krokem ke správné výživě
Název projektu v anglickém jazyce:	Step by step to the correct diet
Tematický okruh ¹ (číslo, název):	1. Ozdravení výživy a optimalizace pohybové aktivity
Řešitel/ka (příjmení, jméno, tituly):	Kateřina Strachotová

Identifikační údaje o předkládající organizaci					
Název:	Nepovinné údaje				
Organizační forma ² : (forma právní subjektivity)	Nepovinné údaje				
<i>Adresa</i>					
Ulice:	Nepovinné údaje	č.p.:	Nepovinné údaje	č.o.:	Nepovinné údaje
Obec:	Nepovinné údaje	Část obce:	Nepovinné údaje	PSČ:	Nepovinné údaje
Okres:	Nepovinné údaje	Kód okresu:	Nepovinné údaje	Prezentace Org. na internetu:	Nepovinné údaje
Kraj:	Nepovinné údaje	Kód kraje:	Nepovinné údaje		
Telefon:	Nepovinné údaje	Fax:	Nepovinné údaje	E-mail:	Nepovinné údaje
IČ:	Nepovinné údaje	DIČ:	Nepovinné údaje		
Registrace ³ :	Nepovinné údaje				

¹ Viz str. 4 Metodiky

² Viz. str. 5 Metodiky

³ Vyplňuje pouze organizace typu NNO: Občanské sdružení uvede číslo a datum registrace u MV; obecně prospěšná společnost uvede č. oddílu a vložky v rejstříku ops;církevní právnická osoba uvede datum evidence na MK

Údaje o projektu, na který je žádána dotace			
Přesný název projektu:	Krok za krokem ke správné výživě		
Doba realizace projektu:	od	1.1. 2008	do 31.12. 2008
Místo realizace projektu: Základní škola Fryšták Náměstí míru 7			
Byl projekt dotován ze státního rozpočtu v minulém kalendářním roce? (Pokud ano, uveďte kterým orgánem a v jaké výši)	Nebyl		
Byl tento projekt již v minulosti předložen do dotačního výběrového řízení dotačního programu NPZ -PPZ ? (pokud ano, uveďte, zda byl schválen či nikoliv)	Nebyl		
Byla v posledních 3 letech poskytnuta předkládající organizaci státní dotace z dotačního programu NPZ-PPZ?	NE		
Zařazení projektu k příslušné hlavní oblasti státní dotační politiky vůči NNO			
Poskytování sociálních služeb	<input type="checkbox"/>		
Ochrana a podpora zdraví včetně péče o zdravotně postižené, chronicky nemocné a seniory	<input type="checkbox"/>		
Ochrana životního prostředí, udržitelný rozvoj	<input type="checkbox"/>		
Vzdělávání a rozvoj lidských zdrojů	<input type="checkbox"/>		
Rozvoj, podpora a prezentace kultury, ochrana kulturního dědictví	<input type="checkbox"/>		
Zapojení do zahraničních programů	<input type="checkbox"/>		
Rozvoj sportu a tělovýchovy	<input type="checkbox"/>		
Podpora rovných příležitostí žen a mužů	<input type="checkbox"/>		
Podpora fungující rodiny	<input type="checkbox"/>		
Rozvoj dobrovolnické služby	<input type="checkbox"/>		
Podpora programů příslušníků národnostních menšin a etnických skupin včetně integrace příslušníků romských komunit a integrace cizinců	<input type="checkbox"/>		

Základní idea a stručný obsah projektu ⁴ :	
<p>Základní ideou projektu je zvýšení informovanosti mládeže, respektive žáků druhého stupně základní školy, o zásadách správné výživy. Projekt je zaměřen na upevnění znalostí a základních dovedností spojených s výživou. Realizace spočívá v zařazení projektu do výuky devátých tříd v časovém rozmezí šesti hodin, a to 3 x 2 hodiny po dobu 3 týdnů. V úvodním dvouhodinovém bloku by žáci získali základní vědomosti v oblasti výživy. Další blok zahrnuje upevnění znalostí tvůrčí formou. Poslední (třetí) blok je zaměřen na základní dovednosti spojené s přípravou zdravé stravy.</p>	
Řešitel/ka projektu	
Jméno a příjmení, titul:	Kateřina Strachotová
Funkce:	Nepovinné údaje
Organizace:	Nepovinné údaje

⁴ Zde pouze velmi stručný souhrn k projektu vystihující jeho věcnou podstatu (blíže pak projekt popíšete v části B Žádosti)

Kontaktní adresa:		Nepovinné údaje			
Telefon: 773 074 060	Fax:	Nepovinné údaje	E-mail:	kstrachotova@seznam.cz	
Spoluřešitel/ka projektu					
Jméno a příjmení, titul:		Nepovinné údaje			
Funkce:		Nepovinné údaje			
Organizace:		Nepovinné údaje			
Kontaktní adresa:		Nepovinné údaje			
Telefon:	Nepovinné údaje	Fax:	Nepovinné údaje	E-mail:	Nepovinné údaje
Velikost úvazku, kterým se bude pracovník podílet na realizaci PPZ					
Řešitel:		Nepovinné údaje			
Spoluřešitel:		Nepovinné údaje			
Celkový počet přepočtených pracovníků zajišťujících realizaci PPZ:		Nepovinné údaje			
Počet pracovníků podílejících se na realizaci projektu:		Nepovinné údaje			

Základní údaje o rozpočtových nákladech na projekt

Celkové výdaje (náklady) projektu⁵:		16 000,- Kč	
z toho	mzdové a osobní (mzdy, pojistné, OON)	5 000,- Kč	
	materiálové (DHM, ...)	6 000,- Kč	
	nemateriálové (služby, cestovné...)	6 000,- Kč	
Požadovaná dotace⁶			
Výše požadované neinvestiční dotace celkem:		11 000,- Kč	
z toho	materiál	4 200,- Kč	
	služby	2 900,- Kč	
	mzdové náklady	3 500,- Kč	
	cestovné	600,- Kč	
Max. % podíl požadované dotace na celkových nákladech projektu⁷		70%	
Ostatní zdroje financování projektu			
Vlastní podíl organizace na financování projektu		5 000,- Kč	
% podíl vlastních zdrojů na financování projektu		30 %	
Podíl krajských (magistrálních) nebo obecních úřadů na financování projektu – předpoklad			
Název	Nepovinné údaje	,- Kč	%
Podíl dalších subjektů (podnikatelské subjekty, nadace, apod.) na financování projektu – předpoklad			
Název	Nepovinné údaje	,- Kč	%
Podíl zahraničních zdrojů na financování projektu – předpoklad			
Název	Nepovinné údaje	,- Kč	%

⁵ Celkové náklady projektu = požadovaná dotace + ostatní zdroje financování

⁶ Výše požadované dotace musí být zaokrouhlena na tisíce

⁷ Celkový rozpočet musí být sestaven tak, aby podíl požadované dotace činil max. 70%.

Identifikační znaky projektu							
<i>Cílová skupina</i>							
Pohlaví:	• muži		• ženy		• muži a ženy		
věk: (roky)	• 0 - 1	• 2 - 5	• 6 -10	• 11 - 14	• 15 - 19	• 20 - 65	• více než 65
velikost	• do 100 osob		• 101 – 1000 osob		• více než 1000 osob		
<i>Cíle projektu</i>							
<input type="radio"/> ověření metodiky <input type="radio"/> výchova pracovníků <input type="radio"/> vytváření a činnost sítě pracovišť							
zvyšování úrovně znalostí cílové populace							
<input type="radio"/> změna postojů cílové populace <input type="radio"/> změna chování cílové skupiny <input type="radio"/> poradenství:							
		▪ výživa	▪ kouření	▪ zvládání stresu			
		▪ pohybová aktivita	▪ komplexní	▪ jiné – jaké:			
<input type="radio"/> kampaň ve sdělovacích prostředcích <input type="radio"/> příprava zdravotně- výchovných materiálů či audiovizuálních prostředků <input type="radio"/> jiné							
<i>Intervence</i>							
zaměření:	▪ individuální		▪ skupinová		▪ plošná		
	▪ individuální + skupinová		▪ individuální + plošná		▪ skupinová + plošná		
	▪ kombinace všech uvedených						
rozsah:	▪ lokální		▪ okresní		▪ krajský		
	▪ republikový		▪ nejedná se o intervenční projekt				

Naplnování Programu ZDRAVÍ 21	
Číslo cíle programu ZDRAVÍ 21, k jehož naplnování projekt přispívá:	Zdravější životní styl
Číslo dílčího úkolu programu ZDRAVÍ 21, k jehož naplnování projekt přispívá:	Dílčí úkol č. 11.1.: Rozšířit zdravé chování ve výživě a zvýšit tělesnou aktivitu
Číslo ke splnění aktivity dílčího úkolu programu ZDRAVÍ 21, k jehož naplnování projekt přispívá:	Aktivity ke splnění dílčího úkolu č. 11.1.1. : Zlepšit spotřebu potravin snížením příjmu celkové energie, tuků, cukrů a soli, zvýšení příjmu ovoce, zeleniny, mléka, brambor, luštěnin, celozrnných obilných výrobků a ryb.

Žádost o poskytnutí státní dotace na realizaci projektu podpory zdraví pro rok 2008

B. Specifická část žádosti - Projekt

1. Stručné odůvodnění projektu

Začátkem roku 2008 jsem provedla šetření v oblasti informovanosti dospívající mládeže o zásadách správné výživy, které bylo uskutečněné v devátých třídách základních škol. Výsledky tohoto průzkumu ukázaly, že nedostatek znalostí v oblasti správného stravování je u mládeže významný. Proto jsem se rozhodla zařadit do výuky základní školy ve Fryštáku tento projekt, který má za úkol informovat mládež v této problematice, a tím podpořit preventivní opatření civilizačních chorob spojených v výživou.

Ne na všech základních školách je totiž tato problematika dostatečně ošetřena. Děti by formou tohoto projektu získaly nejen potřebné znalosti, ale také dovednosti.

2. Cíl(e) projektu

1. Poskytnout žákům deváté třídy základní informace v problematice zdravé výživy
2. Motivace žáků k uplatnění zásad správné výživy v každodenním životě.
3. Získání a procvičení dovedností při přípravě zdravého pokrmu.

3. Charakteristika a velikost cílové skupiny

Projekt je určen pro žáky devátých tříd Základní školy Fryšták.

Cílová skupina:

46 uchazečů ve věku 14-15 let

4. Metody a způsoby realizace

Projekt bude realizován ve dvou třídách na Základní škole Fryšták, a to v každé třídě samostatně.

1. blok (2 hodiny)

- a) Přivítání
- b) Seznámení s problematikou zdravé výživy a její důležitosti v oblasti prevence civilizačních chorob
- c) Teoretický výklad nutriční terapeutky o zásadách správné výživy (využití obrázků, dataprojektoru), aktivní zapojení žáků (sdělení názorů, záznam na tabuli)
- d) Dialog nutriční terapeutky s žáky formou otázek a odpovědí na téma zdravého stravování
- e) Rozdání brožur zabývajících se tematikou zdravé výživy v období dospívání

2. blok (2 hodiny)

- a) Zamyšlení nad každodenním jídelníčkem
- b) Rozdělení žáků do dvou skupin. 1. skupina vyhotoví plakát na téma „Menu v restauraci zdravé výživy“. 2. skupina vyhotoví plakát na téma „Menu v restauraci pravé česká kuchyně“. Žáci při zpracování plakátů mají k dispozici kuchařky, časopisy zaměřené na výživu a recepty z internetu. Využívají svou fantazii a dovednosti.
- c) Zamyšlení se nad plakáty, společné zhodnocení.
- d) Nutriční terapeutka poskytne žákům informace o správném jídelníčku

3. blok (2 hodiny)

- a) Seznámení se se správnými postupy při přípravě zdravé svačinky.
- b) Žáci jsou rozděleni do čtyř skupin. Mají k dispozici různé potraviny a jejich úkolem je, přichystat několik variant zdravé svačinky. K dispozici mají kuchařky. Příprava svačinek probíhá pod dozorem kuchaře a nutriční terapeutky v učebně určené k výuce vaření.
- c) Žáci obhajují připravené svačinky.
- d) Kuchař a nutriční terapeutka vedou se žáky dialog formou otázek a odpovědí na téma přípravy zdravých pokrmů
- e) Závěrečné zhodnocení programu
- f) Každá žák obdrží balíček zdravé výživy

Žádost o poskytnutí státní dotace na realizaci projektu podpory zdraví pro rok 2008

B. Specifická část žádosti – Projekt

5. Publikační činnost v rámci projektu

V rámci projektu bude vyhotovena brožura určená zabývajícím se zásadami správné výživy.

Název : Jak se správně stravovat? Základní doporučení nejen pro dospívající mládež

Forma: brožura

Osnova:

1. Něco málo k základním složkám potravy a jejich významu

1.1. Tuky

1.2. Cukry

1.3. Bílkoviny

1.4. Vitamíny

1.5. Minerální látky

2. Jak se správně stravovat?

2.1 Desatero správné výživy

2.2 Co je to správný stravovací režim?

2.3 Jídelníček pro inspiraci

2.4 Pyramida zdravé výživy

Počet výtisků: 50

Způsob distribuce: osobní předání žákům deváté třídy ZŠ Fryšták

6. Rozpočet projektu – rozpis

Tabulka č. 3: Finanční prostředky na realizaci projektu v roce 2008 – stručný přehled:

Celkový rozpočet projektu: (vlastní náklady + dotace) (Kč)		Rozpočet požadované dotace: (Kč)		Ostatní zdroje financování projektu: (Kč)	
Materiální náklady	6 000,- Kč	Materiální náklady	4 000,- Kč	Materiální náklady	2 000,- Kč
Nemateriální náklady	5 000,- Kč	Služby	2 900,- Kč	Nemateriální náklady	1 500,- Kč
		Cestovné	600,- Kč		
Mzdové náklady	5 000,- Kč	Mzdové náklady	3 500,- Kč	Mzdové náklady	1 500,- Kč
Celkem:	16 000,- Kč	Celkem:	11 000,- Kč	Celkem:	5 000,- Kč
70 % podíl dotace na celkovém rozpočtu projektu činí:		11 000,- Kč			

Tabulka č. 4: Podrobný komentář k využití požadované dotace u jednotlivých položek:

Výdajové položky:	Bližší specifikace výdajů v rámci jednotlivých výdajových položek:	Z přidělených finančních prostředků MZ ČR požadováno: (Kč)
Materiál – celkem:		6 000,- Kč
Kancelářské potřeby	1x toner, kancelářský papír apod. pro přípravu besed na ZŠ	2 000 Kč
Školní pomůcky	papíry, fixy, pastelky, nůžky, křídly, lepidlo	500 Kč
Potraviny (k přípravě zdravé svačinky; odměna)	ovoce, zelenina, pečivo, šunka, džusy, čaje, mléko a mléčné výrobky.	2 500 Kč
výchovný materiál	kuchařky, časopisy	1 000 Kč
Služby – celkem:		4 200,- Kč
Zapůjčení audiovizuálních prostředků	plátno, notebook, projektor	400 Kč
Propagace	brožury 50 kusů	3 000 Kč
Zapůjčení kuchyňských potřeb	talíře, nože, hrnky, sklenice, varná konvice, lžice, lžičky, mísy...	200 Kč
Pronájem místnosti	pronájem místnosti (1 hod á 100 Kč)	600 Kč
Cestovné – celkem:		800,- Kč
Nutriční terapeutka	za den 100 Kč na dopravu (Celkem 6 dní)	600 Kč
Kuchař	za den 100 Kč na dopravu (Celkem 2 dny)	200 Kč
Mzdové náklady-celkem:		5 000,- Kč
Mzdy	nutriční terapeutka, kuchař	5 000 Kč
Ostatní osobní výdaje (DPP, DPČ)*		
Odvody (zdravotní a soc. pojištění)		
Dotace – celkem:		16000,- Kč