

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Fakulta tělesné kultury

**SROVNÁNÍ STRAVOVACÍCH ZVYKLOSTÍ VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ
BYDLÍCÍCH SAMOSTATNĚ NEBO SPOLEČNĚ S RODIČI**

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Bc. Lucie Javorová, učitelství pro střední školy,
tělesná výchova – matematika

Vedoucí práce: Mgr. Iva Klimešová, Ph.D.

Olomouc 2014

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Jméno a příjmení autora: Bc. Lucie Javorová

Název diplomové práce: Srovnání stravovacích zvyklostí vysokoškolských studentů bydlících samostatně nebo společně s rodiči

Pracoviště: Katedra přírodních věd v kinantropologii

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Iva Klimešová, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2014

Abstrakt:

V této diplomové práci se zabývám stravovacími zvyklostmi vysokoškolských studentů a jejich vztahem ke zdravé výživě i vhodné přípravě stravy.

Cílem bylo na základě anketního šetření porovnat stravovací zvyklosti vysokoškoláků bydlících samostatně nebo společně s rodiči, a také zjistit jestli existují nějaké rozdíly ve stravování mezi muži a ženami.

V teoretické části jsou rovněž předkládány návrhy opatření (výživová doporučení, návrh potravin, látek a různých činností), které vedou k optimalizaci stravovacích návyků a lepší aktivitě mozkové činnosti u vysokoškoláků.

Výzkum proběhl v roce 2013 a celkem se do něho zapojilo 204 respondentů, z nichž bylo 73 mužů a 131 žen (179 studentů bydlí u rodičů; 25 studentů bydlí samostatně). Pomocí kontingenční tabulky a funkce chitest byly zjištěny vztahy mezi jednotlivými proměnnými.

Výsledky ukázaly hlavně na chyby ve stravovacích zvyklostech a pitném režimu.

Klíčová slova: živiny, výživa, stravování, stravovací zvyklosti, příprava jídla, vysokoškoláci, bydlení.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

BIBLIOGRAPHICAL IDENTIFICATION

Autor's first name and surname: Bc. Lucie Javorová

Title of the thesis: A comparison of the eating habits of college students who live individually or with their parents

Department: Department of Natural Sciences in Kinantropology

Supervisor: Mgr. Iva Klimešová, Ph.D.

The year of presentation: 2014

Abstract:

In this thesis, I deal with the eating habits of college students and their relation to cooking and a healthy diet.

The aim of this thesis was to compare the eating habits of college students living alone or with their parents, and also to find any differences in diet between men and women based on a questionnaire survey.

In the theoretical part are also presented proposals for their actions (nutrition recommendations, the draft food, substances and various activities) that lead to optimization of their eating habits and better brain activity of the college students.

The research was conducted in 2013 and a total of 204 respondents, of which were 73 men and 131 women (179 students live with their parents, 25 students have separate housing) joined. Relations between variables were determined using contingency tables and function chitest.

The results showed mainly to errors in eating habits and drinking regime.

Keywords: nutrients, nutrition, eating, eating habits, preparation of food, college students, living.

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Ivy Klimešové, Ph.D. a uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. 4. 2014

.....

Děkuji Mgr. Ivě Klimešové za její pomoc a cenné rady, které mi byly poskytnuty při zpracování diplomové práce. Stejně tak děkuji i svým rodičům a přátelům za jejich podporu a trpělivost. Nesmím zapomenout ani na poděkování všem ochotným studentům za vyplnění dotazníkového šetření.

V Olomouci dne 30. 4. 2014

.....

OBSAH

1 ÚVOD	1
2 SYNTÉZA POZNATKŮ	2
2.1 Stručná charakteristika studentského období a jeho rozdělení.....	2
2.1.1 Období dospívání	3
2.1.2 Období dospělosti.....	7
2.2 Přehled poznatků o výživě	10
2.2.1 Základní složky výživy	17
2.2.1.1 Bílkoviny	17
2.2.1.2 Sacharidy	18
2.2.1.3 Tuky	19
2.2.1.4 Vitamíny.....	20
2.2.1.5 Minerální látky	21
2.2.1.6 Voda	22
2.2.2 Výživová doporučení	23
2.2.3 Stravování vysokoškoláků	25
3 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	30
3.1 Hlavní cíl	30
3.2 Dílčí cíl	30
3.3 Výzkumné otázky	30
4 METODIKA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	31
4.1 Charakteristika výzkumného souboru	31
4.2 Charakteristika anketního šetření	31
4.3 Charakteristika statistického zpracování dat	32
5 VÝSLEDKY A DISKUZE	33
5.1 Výsledky anketního šetření	33
5.1.1 Část zahrnující obecné informace	33
5.1.2 Část zahrnující stravovací návyky vysokoškoláků.....	37
5.1.3 Část zahrnující přípravu jídla	48
5.1.4 Část zahrnující doplňkové otázky	53
5.2 Výsledky výzkumných otázek	57
5.3 Vztahy mezi konzumací potravin u studentů vysokých škol s odlišným typem bydlení ve čtyřech evropských zemích – průřezová studie.....	68

5.4 Diskuze.....	69
6 ZÁVĚRY	71
7 SOUHRN	75
8 SUMMARY	76
9 REFERENČNÍ SEZNAM	77
10 SEZNAM OBRÁZKŮ	82
11 SEZNAM TABULEK	83
12 SEZNAM PŘÍLOH	85
13 SEZNAM ZKRATEK	86
14 PŘÍLOHY	88

1 ÚVOD

Uplynulo mnoho let od doby, kdy se člověk živil výhradně lovem a sběrem plodů. Jídlo, které dostal ke konzumaci, prošlo během toho času řadou změn. Lidé objevili spoustu nových potravin a způsobů jejich úpravy. Vzniklo i mnoho pomůcek, bez kterých by si dnešní lidé asi neuměli poradit.

Tato moderní doba je jiná než dříve. Nejen, že se zrychluje životní tempo obyvatel, ale zvyšuje se i životní úroveň. Daleko více lidí se dále vzdělává. Každý z nás má i více možností výběru toho, co bude dělat, čím se bavit, kam se podívat, co si dát k jídlu, co si koupit apod.

Dnes je velmi aktuálním tématem právě stravování, které patří k nejdůležitějším faktorům, ovlivňující naše zdraví. Strava, její složení a způsoby stravování se denně týkají každého z nás. Stejně jako ostatní země, se i Česká republika snaží obyvatelům nabízet různá doporučení, kterými by se předcházelo zdravotním rizikům (tj. snížení nárůstu chronických onemocnění – srdce, cév i nádorů). Stravovací zvyklosti jsou utvářeny a upevňovány u každého z nás od samého dětství. Odvíjí se hlavně od výchovy rodičů, jejich zvyků, později kamarádů, nebo postojů k sobě samému. Díky stravě a jejím složkám dodáváme tělu nejen energii, ale i živiny pro správnou funkci našeho organismu.

Práce, škola i další jiné aktivity či povinnosti mohou běžnou populaci svést ke špatným návykům. K nim se řadí nejen přejídání střídající se s hladověním a nepravidelnou stravou, ale i nevhodná skladba jídelníčku s nevhodným poměrem denního příjmu energie způsobeného nadměrným přísunem živočišných tuků, cukrů a soli či nízkým přísunem vitamínů, minerálních látek, stopových prvků, vlákniny a tekutin.

Jak tomu je u vysokoškoláků? Ti, tvoří specifickou skupinu. Z vlastní zkušenosti vím, že nejprve je důležité zvládnout přechod ze středoškolského způsobu života na ten vysokoškolský. Spousta mladých se v této chvíli daleko více osamostatňuje a tím dozrává v dospělou osobu. I když někteří studenti zůstávají bydlet u rodičů či na pár dní jinde, musí se přizpůsobit nové situaci. Některé studijní obory mohou u vysokoškoláků způsobit větší studijní vypětí, které je pak vhodné kompenzovat nejen správným stravováním, pitným režimem, dostatkem spánku, ale i vhodnou pohybovou aktivitou, která by pomohla k relaxaci organismu. To může napomoci k lepší koncentraci i kondici našeho těla.

Další informace a výsledky o stravovacích zvyklostech vysokoškolských studentů bydlících samostatně nebo společně s rodiči a jejich vztahu k vaření a zdravé výživě nalezneme ve výsledcích anketního šetření.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

Tato kapitola se snaží na základě odborné literatury a dalších materiálů zpracovat teoretické poznatky z oblasti výživy a vývojové psychologie pro skupinu vysokoškolských studentů.

2.1 Stručná charakteristika studentského období a jeho rozdělení

Studentské období je určitou částí etapy lidského života, které zasahuje do dvou vývojových období. Jedná se o přechod od adolescence k dospělosti. V životě člověka je studentské období zjednodušeně chápáno jako období přestupu ze střední školy na školu vysokou s cílem dosažení určitého vzdělání a získání titulu.

Vydeme-li ze základních poznatků z oblasti psychologie osobnosti, tak osobnost člověka se postupně vyvíjí prostřednictvím procesů zrání a učení. Tento vývoj probíhá po celý život ve fázích stability a změn. K těm nejbouřlivějším změnám dochází už v období dětství a dospívání. Naproti tomu kolem 30. roku života je vývoj většiny rysů osobnosti dokončen (Homola & Trpišovská, 1992). Vysokoškolští studenti, ve věku kolem 18 až 26 lety, jsou v období, kdy se pohybují na jakémsi rozhraní mezi dospíváním a dospělostí, přičemž u nich dochází k dotváření jejich osobnostních rysů. Objevují se u nich vlastnosti jako je zodpovědnost a samostatnost, které jsou typické pro dospělého člověka, avšak stále bývají závislí na svých rodičích. Hlavní náplní života studenta by tedy měla být příprava na období dospělosti – zvládnutí profesní, partnerské a rodičovské role (Macek, 2003; Vágnerová, 2007).

Taxová (1987) uvádí, že vymezení vývojových stádií naráží na různé teoretické, praktické i věcné problémy. Při vymezování stádií je důležité vystihnout hlavní rysy daného období, což znamená stanovit některé významné hranice a proměny. U mnohých autorů se vymezení periodizace trochu liší.

J. A. Komenský členil lidský život do fází lišících se pro muže a ženy. Pro muže stanovil 7 fází, a to dítě, pachole, mládenec, jinoch, muž, stařec a kmet. A pro ženy stanovil 6 fází – děvčátko, děvče, panna, žena, stařena a babička. Rozdělil také věková stádia na dětství, chlapectví, jinošství a mužský věk, která přímo odpovídala navrhovanému školskému systému (Taxová, 1987). Avšak dnes existuje mnoho dalších periodizačních schémat, která se od Komenského rozdělení liší. Na školách se v hodinách biologie žáci učí rozdělení, které zahrnuje tato období: prenatální (od početí jedince až po jeho narození), rané dětství

(novorozenec, kojenec, batole), předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk (puberta a adolescence), dospělost (časná, střední, pozdní), stáří a smrt (Kittnar et al., 2011).

Při vymezování období dospívání a dospělosti podle věku se mnozí autoři od sebe malinko liší. Zachycení okamžiku, kdy se člověk stává dospělým, není tak jednoduché, jak by se na první pohled mohlo zdát. Dříve hlavními určujícími znaky, které oddělovaly jednotlivá období, byly: dosažení 18 let (člověk se stává zletilým), ukončení vzdělání (maturita je zkouškou z dospělosti), povinná vojenská služba pro muže, uzavření sňatku, nové bydlení (odstěhování se od rodičů), nástup do zaměstnání a vytvoření rodiny. Dnes se některé určující mezníky, které byly chápány jako určité body pro vstup do dospělosti, posouvají v čase nebo dokonce mizí.

2.1.1 Období dospívání

Dospívající řadíme ke skupině, která se pomalým krokem vzdaluje od bezstarostného dětství a naproti tomu se pomalu začíná osamostatňovat. Podle Šimíčkové Čížkové et al. (2005) je na toto období pohlíženo jako na léta „bouří a stresů“. Během této doby jsou na dospívající kladeny požadavky dospělé společnosti.

Langmeier a Krejčířová (2006) člení dospívání na období pubescence (11 až 15 let) a adolescence (15 až 22 let).

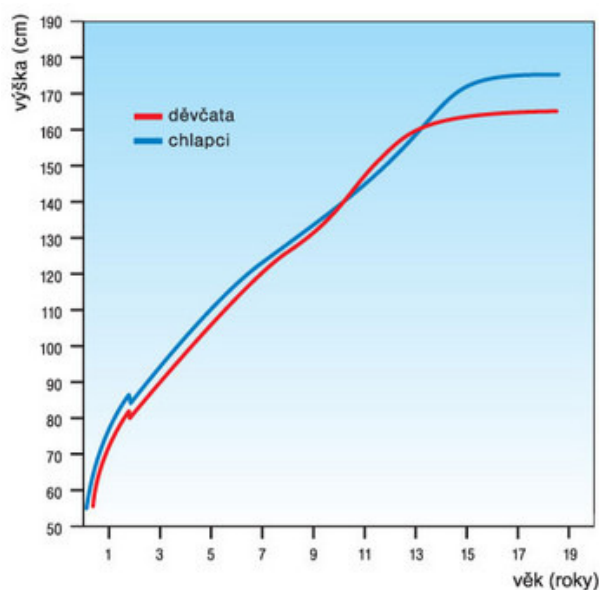
Podle Riegrové et al. (2006) zatím nedokážeme odpovědět na otázku, co je spouštěčem puberty. V této etapě vývoje má však důležitou roli hypotalamus. Je to malá žláza v mozku, která řídí nejen produkci hormonů hypofýzy, krevní tlak, pocity hladu a žízně, tělesnou teplotu, ale také se tato žláza podílí na kontrole emocí a sexuální aktivitě. V pubertě dochází k mnoha změnám, za které mohou pohlavní hormony. Právě ony dělají z dalšího vývoje „horskou dráhu“ (Dale, 1998).

Puberta je věk, ve kterém dochází nejen k pohlavnímu, ale i růstovému a psychickému dozrávání. V průběhu tohoto období se vyvíjejí primární (pohlavní orgány dosahují normální velikosti), sekundární (odlišují dospívajícího od dítěte a muže od ženy), terciální (týkají se především dýchání, činnosti srdce, složení krve, činnosti mozku a některých žláz s vnitřní sekrecí) a kvartérní pohlavní znaky (u nich jde o psychosexuální založení člověka) (Kuric et al., 1986).

Podle dnešních studií dochází v tomto období k rozdílnému vývoji mezi chlapci a dívkami a to až o dva roky ve prospěch dívek. U nich se v tomto období začínají objevovat následující znaky – rozšíření pánevních kostí, zvětšování prsou, počátek pubického ochlupení,

někdy změna zabarvení hlasu v altové, zvětšení vnitřních (děloha, vaječníky a vejcovody) a vnějších rodidel, celkový růst (díky němuž dochází ke zvýšení hmotnosti), zvýšení procenta tělesného tuku, dokončení ženské konfigurace těla a nástup pravidelného menstruačního cyklu, což je projev pohlavní zralosti dívky. U chlapců je pohlavní vývoj opožděnější a začíná kolem 10. roku. Pro ně jsou typické tyto znaky – zvětšení pohlavního ústrojí (varlat a penisu), zvětšení hrtanu (mutace hlasu), zvýšení činnosti mazových a potních žláz, růst vousů a ochlupení okolo vnějšího pohlavního ústrojí a nástup první poluce, která je projevem pohlavní zralosti chlapce (Janošová, 2008; Kuric et al., 1986; Riegrová et al., 2006; Roztočil et al., 2011; Taxová, 1987).

Růstový vývoj, který umožňuje růstová destička, představuje změnu tvaru, váhy a výšky těla. Spurt dolních končetin předchází spurtu trupu. Výškový přírůstek je způsoben prodlužováním dlouhých kostí na končetinách. Podle Kurice et al. (1986) rozlišujeme růst hypofyzární a pubertální. Hypofyzární růst probíhá od narození až po pubertu, je řízen růstovým hormonem hypofýzy a tvoří přibližně 2/3 celkového růstu jedince. Pubertální růst je zajištěn steroidními hormony a tvoří zbylou třetinu celkového růstu dospělého člověka. Jelikož v tomto období je růst tak důležitý, je nutné dbát i na příjem významných živočišných bílkovin a vitamínových látek. Průběh růstové křivky (Obrázek 1) je u dívek a chlapců rozdílný. Riegrová et al. (2006) uvádí, že růstové zrychlení u dívek je intenzivnější a kratší. Zatímco u chlapců je ve třinácti letech růst těsně před vrcholem, u dívek téměř končí. Za konec růstu považujeme u dívek hranici kolem šestnáctého roku, u chlapců je to kolem osmnáctého až dvacátého roku. Za zvýšením růstu v tomto období mohou mužské pohlavní hormony, které mají „účinnější a budivý“ efekt, zatímco ženské pohlavní hormony díky rozvinutí činnosti vaječníků růst „tlumí“. Internetová stránka (www.rustovyhormon.cz) uvádí, že dnes můžeme zjistit předpokládanou výšku dítěte v dospělosti. Lékař přitom využívá standardizovaného růstového grafu. Už v prvním roce života se dítě zařadí do svého růstového pásma a v něm potom roste souběžně se standardní růstovou křivkou. Díky tomu se může zjistit příčina zpomaleného růstu a dítě se začne léčit.



Obrázek 1. Standardní růstová křivka znázorňující průměrnou výšku chlapců a děvčat v různém věku (www.rustovyhormon.cz)

Osobnost mladého člověka se v průběhu dospívání začíná vyhraňovat a strukturovat jako celek, a to nejen v jednotlivých složkách, ale i vlastnostech. Po psychické stránce je patrná duševní rozkolísanost, nevyrovnanost a nevyzrálост postojů. Někdy dochází i k přeceňování vlastních sil. V tomto období se objevují i pozitivní znaky jako smysl pro spravedlnost, nadšení při osvojování si nových poznatků, kolektivní cítění, potřeba navazování nových kontaktů a nezištná pomoc druhým (Kuric et al., 1986; Taxová, 1987). Podle Šimíčkové Čížkové et al. (2005) je puberta období krizí vzpurnosti, což přináší i konflikt s dospělými. Často místo rodičů mají velký vliv na sebehodnocení jejich vrstevníci. Sociální vývoj je ovlivněn snahou o nezávislost (samostatně se rozhodnout, uplatnit vlastní názory). U dospívajících dochází k odklonu od dosavadních autorit, a to znamená tendenci osamostatnit se. Psychická a sociální oblast se obohacují o nové dimenze způsobené hledáním odpovědí na různé životní otázky (více uvažují o problémech, obsahu, podstatě života, důležitosti věcí apod.). Tím se rozšiřuje životní obraz, který se přibližuje osobnosti dospělého člověka. Dochází také k rozvoji psychických procesů – myšlení, řeči, paměti, fantazie, ... Fantazie často bývá nereálná, blouznivá a silně působí na sny dospívajícího. Paměť se vyvíjí velmi intenzivně, hlavně po kvalitativní stránce. Dospívající je schopen hypoteticko-deduktivního usuzování a vyvozování logických závěrů. To platí i pro myšlení a řeč, u nichž dochází k intuitivnímu rozvíjení. Hnací silou také bývá snaha překonat vědomosti dospělých. V tomto období se ještě obohacuje poznávání o dimenzi intuice. I přesto, že dospívající má

méně zkušeností, tak jeho rozumová kapacita se dospělému téměř vyrovnává (Kuric et al., 1986; Šimíčková Čížková et al., 2005; Taxová, 1987).

Z hlediska motorického vývoje dochází na začátku dospívání ke zhoršení pohybových schopností. Často pozorujeme u této věkové skupiny přechodnou neohrabanost (nemotornost), disharmoničnost, nekoordinovanost a klátivost pohybů (zejména u chlapců). Za těmito výkyvy stojí rychlý růst, kterému se nestačí přizpůsobit naše pohybové mozkové centrum. Dochází k nerovnoměrnému růstu kostí a svalstva (někdy rostou kosti rychleji do délky, jindy rostou více svaly). V jemné motorice vidíme křečovitost (zhoršený grafický výkon), zhoršenou fyzickou výkonnost a rychlou fyzickou unavitelnost organismu. Na rozdíl od chlapců mají dívky pohyby ladnější, protože jejich stavba těla je malinko jiná. Dívky mají méně vyvinuté svalstvo, menší svalovou sílu, méně pevný vazivový aparát a více tukové tkáně (Kuric et al., 1986).

Podle Dovalila (2002), lze v každé pohybové činnosti, která je obsahem sportovních výkonů, identifikovat projevy „síly“, „vytrvalosti“, „rychlosti“ a jiných vlastností, přičemž jejich poměr se podle pohybových úkolů liší pro různá sportovní odvětví. Podle toho také rozlišujeme rozdělení pohybových schopností do pěti skupin, kterými jsou rychlostní schopnosti, silové schopnosti, vytrvalostní schopnosti, koordinační schopnosti a flexibilita. Perič (2008) uvádí, že člověk má v každém věku předpoklady k něčemu jinému. Podle něho existují senzitivní (citlivá) období, která jsou zvláště vhodná pro trénink určitých sportovních aktivit spojených s rozvojem jednotlivých schopností či dovedností. Rozvoj koordinačních schopností vychází z vývoje centrální nervové soustavy. Dnešní výzkumy ukazují, že 75 % celkového vývoje „obratnosti“ bylo získáno do 10 let u dívek a do 12 let u chlapců. Co možná nejdříve je vhodné rozvíjet rychlostní schopnosti. Jejich senzitivní období se pohybuje kolem 7. – 14. roku (Zahradník & Korvas, 2012). Prukner a Machová (2011) uvádějí, že maxima rychlostních schopností se v průměru dosahuje kolem 18. až 21. roku. Silové schopnosti mají senzitivní období později, protože závisí na produkci pohlavních a růstových hormonů a na rozdíl od jiných schopností je tempo rozvoje síly individuální. Nejvyššího přírůstku se dosahuje u dívek v 10–13 letech a u chlapců ve 13–15 letech. Naopak vytrvalostní schopnosti je možné rozvíjet v každém věku. Riegerová et al. (2006) poukazují na to, že všeobecná vytrvalost se zvyšuje s věkem a vrcholu dosahuje kolem 25. roku. Zahradník a Korvas (2012) popisují, že do 10 let není potřeba zvláštního vytrvalostního tréninku. Dále uvádějí, že anaerobní vytrvalost je vhodné rozvíjet od 14–15 let a aerobní kdykoliv. U kloubní pohyblivosti (flexibility) dochází k nejintenzivnějšímu rozvoji v 10–12 letech a u dívek i dříve (8–12 let). Vývoj je však značně diferencován podle typů kloubů a jejich soustav.

2.1.2 Období dospělosti

Dospělost je jistě jedním z velmi důležitých období v životě člověka, v němž dochází k určitému vrcholu tvůrčích sil. Proměna, která toto období provází, se nestane během jedné noci, týdne, měsíce či jednoho roku. Je to velmi složitý a dlouhodobý proces, při kterém se z mladé dívky stává žena a z mladého muže muž. Dá se říci, že se otevírá jedna nová kapitola, ve které člověk začíná utvářet svůj život podle vlastních představ (Smejkal & Schelová Bachrachová, 2011; Zacharová & Šimíčková Čížková, 2011).

V odborné literatuře se můžeme setkat s odlišným věkovým vymezením tohoto období u různých autorů. Tato rozdílnost je závislá na stanovení určitých biologických, psychologických a společenských kritérií jednotlivých autorů. Období dospělosti představuje jedno z nejdelších období našeho života, které trvá přibližně 45 let. Kuric et al. (1986) ho člení na mladou (20 až 30/32 let), střední (do 45 let) a starší (od 46 do 65 let) dospělost. V této životní etapě je dosaženo vrcholného růstu člověka, a také se pomalu začíná projevovat proces stárnutí. Šimíčková Čížková et al. (2005) vidí dospělého jako samostatného jedince, který dorůstá do své konečné velikosti, zvládá různé činnosti a je schopen určitého přizpůsobení, které vede k dosažení fyzické, osobnostní a sociální zralosti.

Období mladé dospělosti je charakterizováno jako období: životní stability a vyrovnanosti; hledání „vlastního zaměření“ a milujícího partnera; vymanění se ze závislosti na rodičích („mamma hotel“), plánování nového domova a rodiny (sladění úlohy manželky a matky); neustálého učení a získávání zkušeností a nových poznatků potřebných k profesnímu růstu; realizace životních cílů a naplňování určitých hodnot. Z hlediska tělesného vývoje dochází k ustálení růstu organismu (nos může do určité míry růst až do stáří) i k dotváření celkového vzhledu jedince, který je závislý na určitém životním stylu. Mladá dospělost představuje plné rozvinutí všech kognitivních funkcí včetně intelektu, paměti, myšlení (jedinec řeší obtížné situace a dokáže čerpat i z předešlých zkušeností) i ustálení temperamentních a charakterových vlastností, a také dosažení nejvyššího stupně smyslových schopností (ve druhé polovině dospělosti dochází ke zhoršování smyslových schopností (zraku, sluchu, řeči) – nejdříve stárne oko). Začátek tohoto období patří k vrcholům motorické aktivity (vytvoření typicky ženské a mužské motoriky) (Kuric et al., 1986; Riegerová et al., 2006; Řezáčová, 2009; Šimíčková Čížková et al., 2005).

V současnosti různí jedinci dosahují dospělosti v různém věku. Většina z nich přijímá dospělou odpovědnost teprve mezi 25. a 30. rokem svého života (Kuric et al., 1986; Řezáčová, 2009).

Důvodem, proč se spousta věcí této životní etapy posouvá, je dnešní doba a fakt, že se lidé dožívají vyššího věku. Dříve bylo pro mladé lidi celkem normální osamostatnit se už kolem dvaceti let. Ovšem dnes je to takřka nemyslitelné a mnozí mladí využívají možnosti společného bydlení s rodiči. Za tímto vším může stát nepříznivá finanční situace, delší doba studia, nenalezení pracovního místa, pohodlí, rodiče, ... Současná generace studuje mnohem déle, než tomu bylo v případě starších generací. Z toho také vyplývá, že se mladí později berou, později mají děti a později si i zařizují vlastní bydlení. Podle statistiků z Českého statistického úřadu se průměrný věk matky při narození prvního dítěte zvýšil z necelých 23 let v roce 1993 na téměř 27 let v roce 2005. Rovněž oproti roku 2001 došlo v roce 2009 ke zvýšení průměrného věku při prvním sňatku na 32 let u mužů a 29 let u žen. Průzkumy taktéž ukazují, že se ženy vdávají a odcházejí z domova dříve než muži. Je to způsobeno tím, že ženy rychleji stárnou a jejich biologické hodiny je nutí založit rodinu co nejdříve. Výsledky šetření Eurostatu, uvedené v článku Mladí Evropané v krizi, ukazují na to, že v roce 2011 bydlelo společně se svými rodiči více než 50 procent obyvatel EU ve věku 25 až 34 let. Psycholog Allan Scheinberg tyto lidi nazývá „bumerangové děti“. Nejvíce mladých, kteří se zatím neosamostatnili, a kteří žijí u rodičů v tzv. mama hotelu, ze zemí EU je na Slovensku (56,4 %). Druhou příčku drží Bulharsko (55,7 %), za ním následují Malta (51,9 %) a Řecko (50,7 %). Česká republika je někde uprostřed seznamu s 33,3 %. Žebříček víceméně kopíruje seznam evropských zemí s nejvyšší nezaměstnaností, popřípadě zemí, které se potýkají s nejvyššími dluhy. Když se to vezme z druhé strany, tak nejsamostatnějšími jsou Severané. První příčku drží Dánové (1,9 %) a je následují Finové a Švédové se 4,1 %. V těchto zemích je relativně vysoký podíl volných pracovních míst. Proto na startu jejich kariéry není s hledáním zaměstnání takový problém jako v jiných zemích. Za zmínku stojí i to, že téměř 120 tisíc lidí ve věku 15 až 29 let žije v domácnosti samo. Tento trend má během posledních sedmi let vrůstající tendenci, která je výsledkem toho, že mladá generace volí tuto možnost jako určitý mezistupeň mezi odchodem od rodičů a mezi společným partnerským životem. Průzkum Českého statistického úřadu potvrdil, že důvodem proč stále více mladých žije samo, je fakt, že se každé druhé manželství u nás v ČR rozpadá. Tento trend „singl“ domácností se nejvíce vyskytuje v Praze. Naopak nejméně těchto domácností je v Jihomoravském, Plzeňském, Pardubickém a Zlínském kraji. Jednou z příčin, proč mladí lidé stále častěji využívají možnosti společného bydlení s rodiči je i to, že si během této doby šetří na své vlastní bydlení a přitom se nemusí zatěžovat hypotékou. Jiným důvodem může být naléhání rodičů (rodiče), aby zůstali doma (velký dům, velké finanční náklady domu, pomoc s péčí o některého člena rodiny). Ovšem v dnešní době mladí lidé neradi něco mění.

Jsou zvyklí na své určité ustálené denní rytmy a režimy a neradi opouštějí rodičovský servis (praní, žehlení, vaření, uklízení). Dříve se od muže očekávalo, že bude živitelem rodiny. Dnes tato role není až tak jednoznačná. Nový začátek není pro nikoho lehký, ale pokud se mladý člověk odstěhuje do „svého“, získá nesmírné soukromí (Fryšarová, 2010; Hanzlovský, 2010; Holanová, 2013; Hrušková, 2011; Michnová, 2011).

2.2 PŘEHLED POZNATKŮ O VÝŽIVĚ

Výživa patří k nejdůležitějším základním potřebám člověka. Ve formě stravy přijímá tělo potřebné látky, které jsou nezbytnou součástí našeho života. Tyto látky jsou obsaženy v nejrůznějších potravinách. Dodávka potřebných živin, vitamínů, minerálních látek i vody je nezbytná pro tvorbu, funkci a obnovu organismu (Kopec, 2010; Piřha et al., 2009).

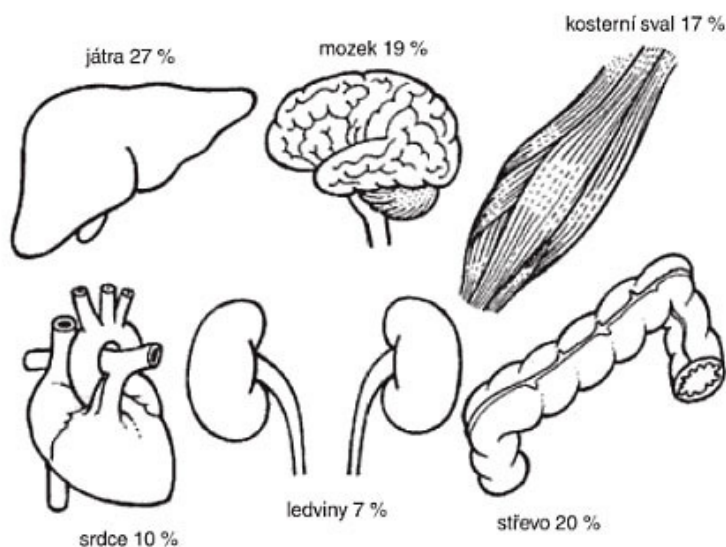
Výživou získáváme energii, která je potřebná nejen k udržování základních metabolických procesů, ale i k vlastní fyzické aktivitě nebo k růstu u dětí. Pro vyjádření množství energie v potravě nejčastěji užíváme měrné jednotky – kilokalorii (kcal) nebo kilojoule (kJ), které se dají vzájemně přepočítávat ($1 \text{ kcal} = 4,2 \text{ kJ}$; $1 \text{ kJ} \doteq 0,24 \text{ kcal}$) (Brown, 2011; Mandelová & Hrnčířková, 2007). Tabulka 1 ukazuje energetickou hodnotu jednotlivých živin (makronutrientů). Znamená to tedy, že oxidací těchto živin se získá z 1 g sacharidů 17 kJ, z 1 g tuku 37 kJ a z 1g bílkovin 17 kJ. Díky těmto hodnotám lze spočítat množství jednotlivých složek potravy, které je vhodné přijímat. I když i alkohol obsahuje využitelnou energii (z 1 g alkoholu se získá 29 kJ), neřadíme ho mezi základní živiny, protože to není látka nezbytně nutná.

Tabulka 1. Energetická hodnota živin (Whitney et al., 2009, 9).

Energetická hodnota (1 gram)	kJ	kcal
Sacharidy	17	4
Tuky	37	9
Bílkoviny	17	4

Každý z nás by měl mít správně nastartovaný metabolismus, aby zvládal během dne všechny své činnosti a měl přitom dostatek energie a síly. V první řadě, je důležité osvětlit pojem metabolismus (látková výměna). Tímto pojmem označujeme všechny přeměny probíhající v našem těle, které se podílejí na tvorbě energie a látek potřebných pro činnost našeho organismu. Každý jedinec má jiný metabolismus, který závisí nejen na naší životosprávě, ale i na naší genetické výbavě. K tomu, aby bylo dosaženo optimální potřeby energie během dne, je důležité utvoření rovnováhy mezi naším příjmem a výdejem. Množství energie, potřebné pro udržení všech základních životních funkcí v těle ((srdeční činnosti, dýchání, činnosti mozku, ...)) (jejich energetickou potřebu vyjadřuje Obrázek 2)), je vyjádřeno

bazálním metabolismem (BM). U mužů se jeho průměrná hodnota za 24 hodin pohybuje kolem 7140 kJ (1700 kcal). U žen je kvůli jejich menší tělesné stavbě tato hodnota nižší - kolem 6300 kJ (1500 kcal) (Colbert, 2010; Skolnik & Chernus, 2011).



Obrázek 2. Podíl orgánů a tkání na spotřebě energie za 24 hodin (Zadák, 2008, 45)

Rozdíl hodnot bazálního metabolismu závisí nejen na věku a pohlaví, ale i na složení těla či jeho velikosti. Tabulka 2 uvádí nejčastěji používané vzorce k odhadu BM.

Tabulka 2. Rovnice pro výpočet bazálního metabolismu (BM) v kcal

Harris-Benedictova rovnice	muži	$BM = 66 + (13,7 \times \text{hmotnost v kg}) + (5 \times \text{výška v cm}) - (6,8 \times \text{věk v rocích})$
	ženy	$BM = 655 + (9,6 \times \text{hmotnost v kg}) + (1,8 \times \text{výška v cm}) - (4,7 \times \text{věk v rocích})$
Katch-McArdleho rovnice	muži	$BM = 370 + (21,6 \times \text{kg tukuprosté tkáně})$
	ženy	
Faustův vzorec	muži	$BM = \text{hmotnost v kg} \times 24$
	ženy	$BM = \text{hmotnost v kg} \times 22$

První z těchto rovnic Harris-Benedictova zohledňuje při svém výpočtu pohlaví, hmotnost, výšku a věk. Avšak nezahrnuje tukuprostou tkáň (body lean mass), což znamená, že vypočítaný údaj BM je podhodnocený pro svalnaté lidi a nadhodnocený pro osoby s vyšším podílem tělesného tuku. Druhá z těchto rovnic Katch-McArdleho počítá u mužů i žen s tukuprostou tkání (body lean mass). Poslední z těchto rovnic (Faustův vzorec) je zjednodušenou metodou výpočtu BM. I když je tato metoda méně přesná, poskytuje rozumný

odhad BM. Pokud tuto hodnotu BM ještě vynásobíme koeficientem aktivity, dostaneme hodnotu denního energetického výdeje. (Colbert, 2010; Mandelová & Hrnčířková, 2007; Skolnik & Chernus, 2011).

Orientační hodnota BM spolu s různými hodnotami fyzických aktivit (Tabulka 3) vytváří údaj o našem průměrném denním výdeji. Podle Mourka (2012) se průměrný denní výdej u dětí ve věku 1 až 5 let pohybuje kolem 6200 kJ, u starších dětí (5 až 10 let) kolem 9000 kJ, u mužů do 50 let kolem 12000 kJ, u mužů nad 50 let kolem 10000 až 11000 kJ, u žen do 50 let kolem 9600 kJ, u žen nad 50 let kolem 7500 kJ, a u těhotných a kojících žen kolem 11000 až 12000 kJ.

Tabulka 3. Aktivity a přibližný energetický výdej v závislosti na hmotnosti (Marinov, Pastucha et al., 2012, 157)

Aktivita	kJ/1 h činnosti					
	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg
televize, sezení, čtení	360	420	480	540	600	660
zpěv, malování, šití, zalévání hadic	410	470	530	590	650	710
mytí nádobí, žehlení, luxování, zahradničení, klasický tanec	520	590	660	730	800	870
tanec disko, chůze 4 km/h, volejbal	860	1000	1150	1290	1440	1580
těžší domácí práce, stolní tenis, hrabání trávy, sekání trávy sekačkou	1000	1170	1340	1510	1680	1840
dřevorubectví, odhazování sněhu, kopání, aerobik, bruslení, chůze 6 km/h, fotbal, sjezd na lyžích	1500	1580	1810	2040	2270	2500
basketbal, atletika, běh na lyžích, hokej, jízda na kole 16 km/h	1620	1890	2160	2430	2700	2970
štípání dřeva, chůze do schodů, cyklistika 20 km/h, plavání tenis	2000	2350	2680	3020	3360	3690

Příjem kvalitní a vyvážené stravy je základem nejen pro dobrý zdravotní stav, ale i pro nastolení energetické rovnováhy (mezi příjmem a výdejem). Každý z nás by měl během dne dodržovat určité rozložení a uspořádání stravovacího režimu. Obecně se doporučuje rozdělit příjem živin minimálně do tří hlavních jídel (snídaně, obědu, večeře) (Pavluch & Frolíková, 2004). Mezi těmito jídly můžeme získat další přísun energie a živin prostřednictvím konzumace svačin. Nováková (2012) ve své knize doporučuje, aby energetické rozložení jednotlivých denních jídel vypadalo následovně: 20 % pro snídani, 35 % pro oběd, 30 % pro večeři a 5 až 10 % pro dopolední a odpolední svačinu. Také se doporučuje dodržování trojpoměru základních živin při konzumaci jednotlivých jídel. Podle Svačiny (2008) by se na

celkovém energetickém příjmu u zdravých dospělých osob s obvyklou fyzickou aktivitou měly podílet základní živiny v poměru 1:1:4 (1 gram bílkoviny k 1 gramu tuků a 4 gramům sacharidů). Všeobecně se uvádí podíl 50–55 % sacharidů, 12–15 % bílkovin a tuků maximálně do 30 %. V rámci hubnutí, udržování nebo nabírání hmotnosti se hodnoty příjmu jednotlivých základních živin pro muže i ženy budou lišit.

Významné místo v oblasti výživy má i WHO (World Health Organization). Tato světová zdravotnická organizace byla založena v roce 1946. Dnes má 193 členských států, ke kterým se řadí i Česká republika. Její činností je: vypracování zdravotní politiky, konzultační činnost dle potřeb členských států, odborná pomoc při vypracování národních zdravotnických strategií, sledování indikátorů zdravotního stavu populace a ukazatelů hodnotících zdravotnické systémy jednotlivých států, a také rozvoj a testování nových technologií a postupů pro kontrolu nemocí a řízení zdravotní péče (Ministerstvo zahraničních věcí, n.d.).

V roce 1996 Organizace pro výživu a zemědělství (Food and Agricultural Organization – FAO) a Světová zdravotnická organizace Spojených národů publikovaly pokyny k rozšíření doporučení FBDG (Food-Based Dietary Guidelines). Ta jsou tvořena jednoduchými sděleními ohledně zdravého stravování zaměřeného pro širokou veřejnost. Udávají, jaké potraviny a potravinové skupiny by měl člověk konzumovat, a zároveň mohou být i vodítkem pro tvorbu každodenního jídelníčku. Výživová doporučení pro různé země mají většinou podobu pyramid, kruhů (talířů), ale i jiných forem (maďarský dům, francouzské schody, apod.), u nichž panuje vysoká podobnost (Příloha 1). Jejich principem je poskytovat doporučení ohledně zdravé a vyvážené stravy, přičemž mají pomoci zlepšit zdravotní stav (zamezit a zmírnit vznik kardiovaskulárních onemocnění, obezity, cukrovky, ...) obyvatel těchto zemí. Jsou navržena tak, aby odpovídala národním zdravotním problémům a byla pro obyvatele snadno srozumitelná. Grafické modely doporučení FBDG jsou často doplněny textem, který poskytuje podrobnější informace a rady ohledně typů a množství konzumovaných potravin jednotlivých skupin (doporučení ohledně tekutin, alkoholu, fyzické aktivity, ...) (Eufic, 2009).

Pro obyvatele České republiky byla v roce 2003 vytvořena Fórem zdravé výživy, které sdružuje odborníky na tuto problematiku, pyramida zdravé výživy. V roce 2013 došlo k její inovaci (Obrázek 3). Pyramida je typická tím, že jsou v ní potraviny řazeny od těch nejvhodnějších k méně vhodným, a to ve směru "zleva doprava" a "odspodu nahoru". Tento systém "zleva doprava" je zachován i pro potraviny s glykemickým indexem (GI). Platí, že potraviny s nejnižším GI jsou umístěny vlevo. Čím nižší je GI, tím déle je organismus nasycenější. Nový grafický design zohledňuje i důležitost pohybové aktivity. Potraviny, které

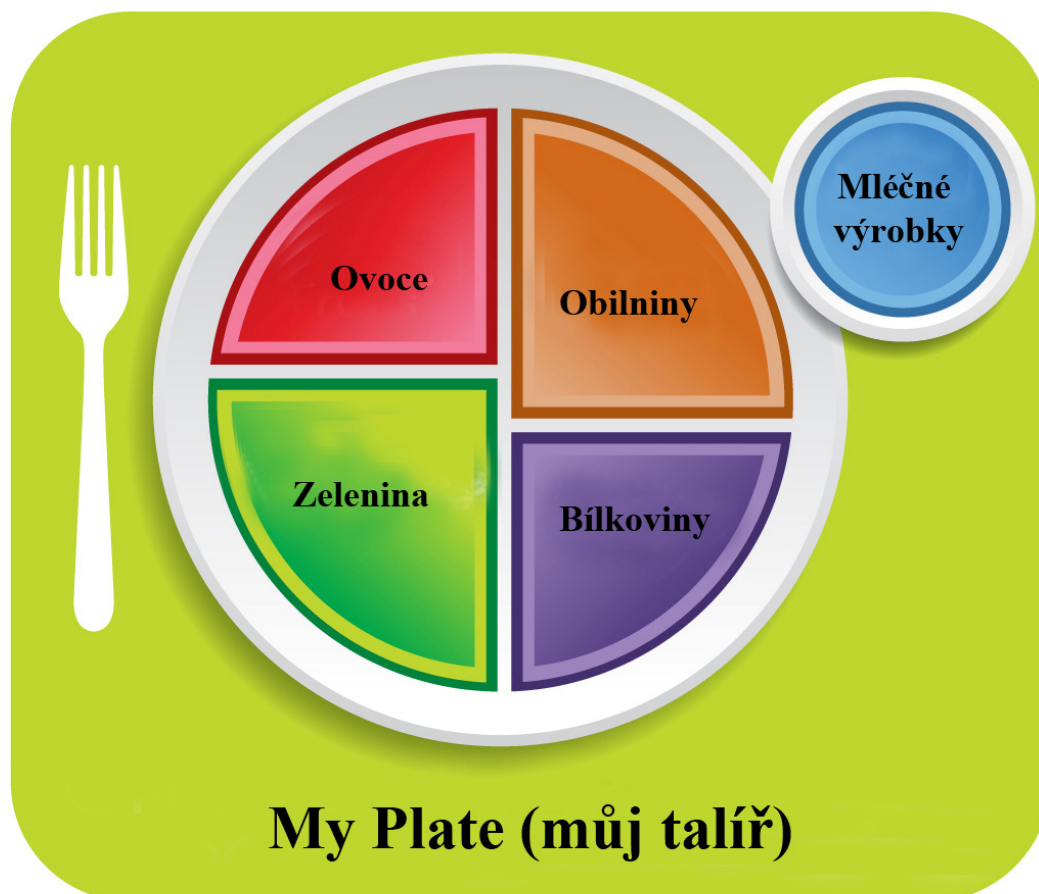
se nacházejí ve spodní části pyramidy a tvoří její základnu, by měly patřit k nejčastěji konzumovaným. Čím výše se budeme v jednotlivých patrech výživové pyramidy pohybovat, tím střídmější by měl být jejich výběr. Znamená to tedy, že bez omezení můžeme jíst různé druhy ovoce a zeleniny (doporučuje se 0,5 kg za den); denně vybírat mezi obilovinami, těstovinami, rýží, bramborami, luštěninami a pečivem; denně konzumovat 2–3 porce mléka a mléčných výrobků; denně zařadit do stravy maso, ryby nebo drůbež; uvážene používat během dne tuky na mazání, vaření a smažení; a jen na zpestření využívat v malé míře sladkosti a alkohol (Svačina et al., 2008).



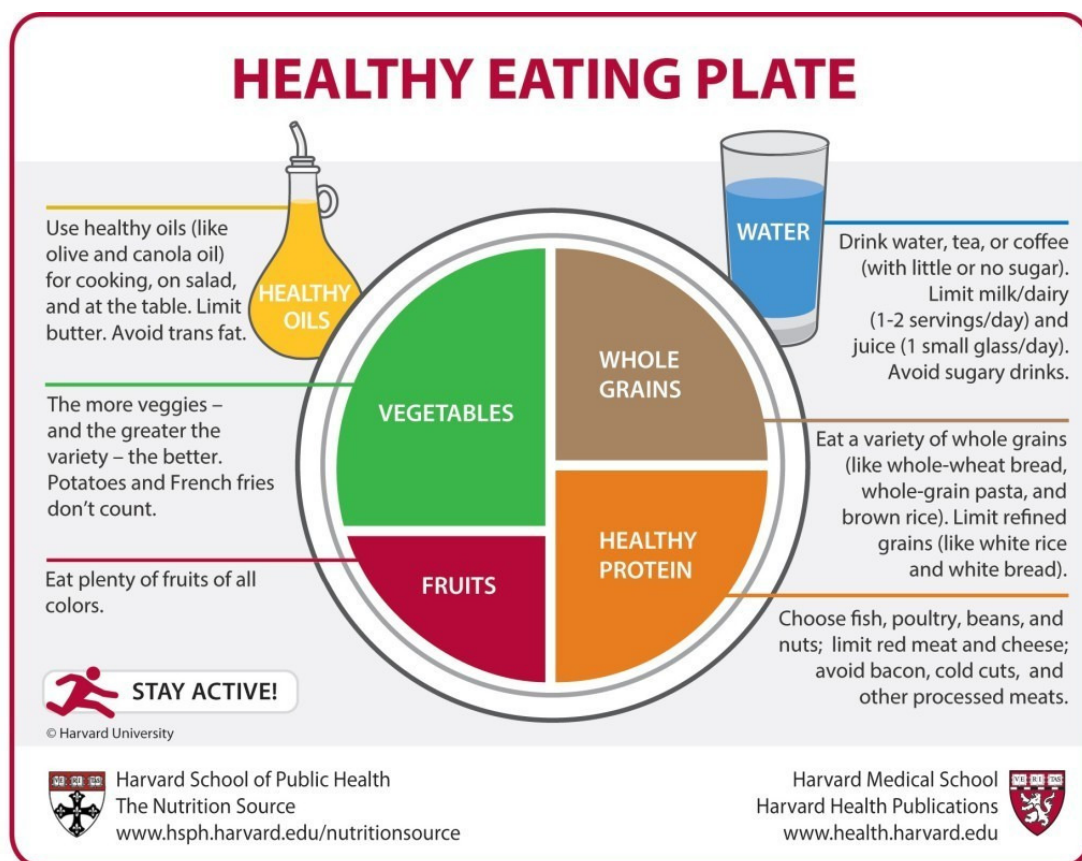
Obrázek 3. Česká potravinová pyramida (www.vimcojim.cz)

Kromě pyramid je další častou formou výživových doporučení potravinový talíř. V USA dokonce došlo k inovaci MyPyramid na formu MyPlate. My Plate (můj talíř) je zdravý talíř, v němž je zahrnuto 5 potravinových skupin. Těmi jsou ovoce, zelenina, obiloviny, bílkoviny a mléčné výrobky. Obrázek 4 ukazuje, že zhruba $\frac{3}{4}$ naší stravy mají být tvořeny rostlinnými produkty. Zbýlá $\frac{1}{4}$ by měla být zastoupena masem a rybami. Vedle talíře mají své místo

i mléčné výrobky, u nichž se doporučuje jejich každodenní konzumace. O propagaci této nové formy stravovacích doporučení se hodně zasloužila i první dáma a manželka prezidenta Baracka Obamy – Michelle Obama. Na MyPlate se však našla i malinká kritika, díky níž se můžeme setkat s upravenou verzí vydanou Harvard School of Public Health (HSPH) (Obrázek 5) (cs.wikipedia.org/wiki/Zdravý_talíř; en.wikipedia.org/wiki/MyPlate).



Obrázek 4. Zdravý talíř (upraveno dle cs.wikipedia.org/wiki/Zdravý_talíř)



Obrázek 5. Upravená podoba My Plate (<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>)

Potravinová pyramida i potravinový talíř jsou jen určitým vodítkem k sestavování zdravého stravování. Samozřejmě nemusíme být každodenně bezchybní, ale čím častěji se nám to podaří, tím to pro náš organismus bude lepší.

2.2.1 ZÁKLADNÍ SLOŽKY VÝŽIVY

Základní složky výživy jsou označovány pojmem nutriety (živiny). Tyto složky přijímáme každodenně prostřednictvím stravy, která tělu dodává nejen energii nutnou k udržování metabolických procesů, ale i stavební látky potřebné pro výstavbu a obnovu buněk. Celkem existuje šest základních nutrietů, kterými jsou sacharidy, tuky, bílkoviny, minerální látky, vitamíny a voda. Energeticky výnosné živiny, které tvoří hlavní část většiny potravin, se označují jako makronutrienty. Mezi ně řadíme sacharidy, tuky a bílkoviny. Z těchto živin nejvíce energie obsahují tuky, které jsou nositeli až více než dvojnásobného množství energie na jeden gram látky, na rozdíl od sacharidů a bílkovin (nositelé stejného množství energie). Látky, které nejsou zdrojem energie, avšak jsou nezbytné pro fungování ostatních systémů, se označují jako mikronutrienty. Mezi ně řadíme minerální látky, vitamíny a stopové prvky. Od sebe se navzájem liší množstvím, které tělo potřebuje ke každodennímu fungování. Další důležitou složkou stravy, která tvoří samostatnou skupinu, je voda. Je jednou z nejdůležitějších složek a jejím úkolem je dbát na správnou funkci všech dějů a procesů v lidském těle (Grofová, 2007; Machová et al., 2009; Svačina et al., 2008; Wardlaw & Smith, 2009).

2.2.1.1 Bílkoviny

Bílkoviny (proteiny) patří k nejcennějším základním nutrientům. To umocňuje i jejich název (protein), který pochází z řeckého slova protos, což v překladu znamená první základní složka. Po chemické stránce se jedná o sloučeniny uhlíku, vodíku, kyslíku a dusíku (Klimešová, 2010).

Bílkoviny jsou důležité stavební látky, které se uplatňují zejména při obnově buněk a tkání, významně se podílejí na regulaci metabolismu (slouží jako transportní metabolismus např. pro tuky) a jsou podstatnou součástí imunitního systému (slouží jako zdroj protilátek). Jako zdroj energie jsou využívány minimálně (jen při nedostatku zásobních tuků a sacharidů).

Jejich denní energetická potřeba by měla činit 15 až 20 %. Z jednoho gramu bílkovin dokážeme využít zhruba 16,8 kJ, tj. 4 kcal, (Čeledová & Čevela, 2010; Nováková, 2012). Stang a Story (2005) doporučují, aby denní příjem bílkovin ve stravě byl 46 g pro ženy a 52–56 g pro muže ve věku 14 až 30 let. Přesnější hodnotu vhodného příjmu můžeme získat konzumací 0,75 g bílkovin na jeden kilogram tělesné hmotnosti (Vítek, 2008). V období rekonvalescence po zranění či nemoci se potřeba těchto živin zvyšuje.

Zdrojem bílkovin jsou potraviny rostlinného a živočišného původu. Jejich poměr ve stravě má být 2:1. Pro děti a sportovně velmi aktivní jedince se tento poměr doporučeně mění na 1:1 (Klimešová, 2013).

O hodnotě bílkovin vypovídá obsah stavebních látek – aminokyselin. Ty se dělí na dvě skupiny. První z nich tvoří nezbytné (esenciální) aminokyseliny, které si organismus nedokáže sám vytvořit, a tak je musíme přijímat prostřednictvím potravin živočišného původu (mléko, vejce, mléčné výrobky, maso, ryby). Druhou skupinu tvoří neesenciální (neplnohodnotné) aminokyseliny (organismus si je dokáže vytvořit). Ty nalezneme v potravinách rostlinného původu (zelenina, luštěniny, obiloviny) (Machová et al., 2009; Nováková, 2011).

Nedostatečný příjem bílkovin může v organismu způsobit špatné hojení ran nebo zhoršení obnovování tkání po sportovním výkonu. Dlouhodobější nedostatek bílkovin ve stravě může způsobit například opoždění růstu, poruchu funkce důležitých orgánů (např. mozku), nebo i snížení obranyschopnosti organismu. Není vhodný ani jejich nadměrný příjem, který může vést k přetížení ledvin a jejich následnému onemocnění.

2.2.1.2 Sacharidy

Sacharidy jsou jedním ze tří základních stavebních kamenů naší potravy. Kryjí asi 55 % denní energetické potřeby. Jejich název pochází z latinského slova saccharum, což znamená cukr. Po chemické stránce se jejich molekuly skládají z atomů kyslíku, uhlíku a vodíku. Jsou primárním zdrojem energie zejména pro náš mozek, a také pro svaly při tělesné zátěži. Jeden gram sacharidů dodává tělu energii 16,8 kJ, tj. 4 kcal. Jejich optimální denní potřebou ve stravě je množství 4–6 g na jeden kilogram tělesné hmotnosti. V případě sportovců bude tato potřeba určitě vyšší (dle intenzity a náročnosti). S výjimkou mléčného cukru, jsou sacharidy rostlinného původu. Podle stavby molekuly se rozdělují na monosacharidy (glukóza, fruktóza), disacharidy (běžný cukr, mléčný cukr) a polysacharidy (škrob, vláknina), které jsou pro tělo nejvhodnějším zdrojem z hlediska delší přeměny. Naopak jednoduché cukry mají tu vlastnost, že mohou do krevního oběhu vstoupit rychleji (Čeledová & Čevela, 2010; Klimešová, 2010; Wardlaw & Smith, 2009).

Vláknina, která obsahuje jen minimum využitelné energie, je jednou ze složek „správných sacharidů“. Je pro lidský organismus nesmírně důležitá, protože působí preventivně proti některým civilizačním onemocněním (snižuje riziko srdečních a mozkových příhod), napomáhá snižovat hladinu cholesterolu a cukru v krvi, posiluje imunitní systém,

přispívá ke správné práci střev a pomáhá při redukci hmotnosti (Clark, 2009; Tomešová, 2007). Stang a Story (2005) doporučují její příjem v množství 25–28 g pro ženy a 38 g pro muže a to prostřednictvím denní konzumace produktů obsahujících vlákninu.

Zdrojem sacharidů ve stravě může být např. med, ovoce, zelenina, obiloviny, luštěniny, javorový sirup apod. (Svačina et al., 2008). Při jejich nedostatečném příjmu může v organismu dojít k takzvané ketóze¹. Naopak při jejich nadměrném příjmu je tělo začne ukládat do podoby tuku.

2.2.1.3 Tuky

Lipidy jsou stejně jako sacharidy tvořeny atomy uhlíku, kyslíku a vodíku. Jejich název pochází z řeckého slova lípos, což v překladu znamená tuk. Ze skupiny základních živin jsou energeticky nejbohatší. Jeden gram tuku poskytuje tělu energii 37,8 kJ. V naší stravě mají zaujímat 25–30 % celkového energetického příjmu (Čeledová & Čevela, 2009). V případě nedostatku sacharidů je organismus využívá jako záložní zdroj energie. Ve stravě jsou důležité pro vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K). V těle jsou součástí buněk buďto jako jejich stavební materiál, nebo jako zásobní látka. Mají zásadní význam pro termoregulaci (udržování stálé tělesné teploty organismu) a mechanickou ochranu (chrání vnitřní orgány) (Nováková, 2011).

V potravinách máme zastoupení tuků rostlinného i živočišného původu. Živočišné tuky, obsahující i cholesterol (je základní stavební jednotkou buněčné stěny a pro samotný organismus je nezbytný), jsou přirozenou součástí masa, vajec, mléka a mléčných výrobků. Nalezneme je i v másle, sádle, uzeninách apod. Ze zdravotního hlediska jsou zpravidla méně příznivé než rostlinné tuky. Důvodem je nevhodné složení mastných kyselin, které nepříznivě ovlivňuje hladinu cholesterolu v krvi.

Zdrojem rostlinných tuků jsou především semena rostlin (kukuřice, slunečnice, řepka), ořechů (mandle, arašídů) a ovoce (olivy, avokádo), ale i produkty z nich vyrobené (řepkový, slunečnicový, olivový olej). Tyto tuky se vyznačují tím, že jsou bohaté na vícenenasycené mastné kyseliny, které podporují správný fyzický růst, přispívají k prevenci kardiovaskulárních onemocnění a jsou nezbytné pro práci mozku (Sikorová, 2011; Tomešová, 2007).

¹ Ketóza je stav organismu, který nastává, když naše tělo vyčerpá zásoby glykogenu v játrech. Dojde ke stavu, kdy játra začnou produkovat ketony jako zdroj energie z volných mastných kyselin. Při tomto procesu se získává energie pouze z bílkovin a tuků.

Rusková (2011) doporučuje, aby denní příjem tuků ve stravě byl 75–80 g pro muže i ženy, přičemž 2/3 tuků mají pocházet z rostlinných zdrojů a 1/3 z živočišných zdrojů.

Tuky jsou energeticky nejbohatší živinou a jejich nadměrná konzumace je jednou z příčin vzniku nadváhy a obezity. Vysoký přísun tuků v potravě v podobě nasycených mastných kyselin (jsou obsaženy hlavně v živočišných potravinách) a trans mastných kyselin² vede ke zvýšené tvorbě cholesterolu, a tudíž i ke zvýšenému ukládání tuků v těle. Proto i lidé s vysokým příjmem tuků jsou náchylnější k srdečním a cévním mozkovým příhodám. Nepříznivý je také nedostatek esenciálních mastných kyselin (ty jsou považovány za nezbytné mastné kyseliny, protože si je tělo neumí samo vytvořit, a proto musí být přijímány ve stravě prostřednictvím rybího tuku, nebo rostlinných olejů), které mohou hlavně u dospívajících způsobit řadu zdravotních potíží (Nováková, 2011).

2.2.1.4 Vitamíny

Vitamíny mají původ v latinském slově vita, které znamená život, a tudíž jsou pro naše tělo životně důležité. Lidský organismus si je většinou sám nedokáže vytvořit (kromě určitého množství vitamínů D a K), a proto musí být doplňovány stravou v určitém množství (hodnota se pohybuje v řádu miligramů či mikrogramů). Na rozdíl od makronutrientů (sacharidů, tuků a bílkovin) nejsou zdrojem energie, zato každý z nich má v těle svou specifickou funkci. Vitamíny jsou katalyzátory biochemických reakcí a podílejí se na metabolismu cukrů, tuků a bílkovin. Některé z nich působí jako antioxidanty (zejména vitamíny C, A, E, D, beta-karoten). To znamená, že přispívají k likvidaci volných kyslíkových radikálů, a tím i k ochraně buněk a celého imunitního systému (Grofová, 2007; Machová et al., 2009).

Přehled doporučených denních dávek nejdůležitějších vitamínů můžeme najít v Příloze 2. Jejich zdroje nalezneme v mase, játrech, mléčných výrobcích, vaječném žloutku, obilovinách, luštěninách, ořechách, rostlinných olejích, celozrnných výrobcích a čerstvém ovoci a zelenině (Grofová, 2007).

Podle své rozpustnosti se dělí na vitamíny rozpustné v tucích a ve vodě. K zástupcům první skupiny patří vitamíny A, D, E a K. Tyto vitamíny si tělo dokáže ukládat do zásob v játrech. Naopak vitamíny, které jsou rozpustné ve vodě (patří mezi ně vitamíny skupiny B a vitamín C), si organismus do zásoby neukládá a jejich přebytek se vylučuje močí. Abychom předešli jejich nedostatku, musí být denně přijímány ve stravě (Merkunová & Orel, 2008).

² Ty patří také mezi nenasycené mastné kyseliny, ale mají odlišnou chemickou strukturu. Jejich zdrojem jsou potravinářské výrobky vyrobené s použitím margarínů – výrobků obsahující ztužený tuk.

Nedostatek (karence) vitamínů vede často k poruchám látkové přeměny a tím i ke vzniku řady chorobných onemocnění. Na druhé straně i nadměrný přísun některých vitamínů je pro náš organismus škodlivý (vitamín C může způsobit vznik ledvinových kamenů, vitamín D může vyplavovat vápník z kostí) (Machová et al., 2009).

2.2.1.5 Minerální látky

Stejně jako vitamíny, patří i minerální látky do skupiny mikronutrientů (Příloha 3). Podle potřebného množství se ještě někdy rozdělují na minerální látky v užším slova smyslu (makroprvky - denní potřeba vyšší než 100 mg) a stopové prvky (mikroprvky - denní potřeba nižší než 100 mg) (Grofová, 2007).

Minerální látky také nejsou nositelem energie. Jsou vylučovány potem, močí a stolicí. Pro tělo jsou nezbytné, protože si je samo nedokáže vytvořit. Proto musí být přijímány v dostatečném množství ve stravě (v potravě a v tekutinách) (Nováková, 2011).

Hrají důležitou roli při udržování tělesných funkcí. Aktivují, regulují a kontrolují látkovou výměnu, zabezpečují správnou činnost nervových buněk (přenos nervových vzruchů) a hormonů, mají význam pro růst a tvorbu tkání (podílejí se na stavbě kostí a zubů) a podílejí se na udržování osmolarity (Mandelová & Hrnčířková, 2007; Piřha, Poledne et al., 2009; Wardlaw & Smith, 2009).

K nejdůležitějším minerálním látkám patří sodík, draslík, vápník, hořčík, chlór, fosfor a síra. V daleko menším množství potřebujeme stopové prvky jako železo, zinek, mangan, měď, kobalt, chrom, selen, molybden, jód, fluor (někdy se k nim řadí i cín nebo vanad) (Koolman & Röhm, 2012).

Naše tělo dokáže samo udržovat rovnováhu minerálních látek a stopových prvků, ovšem jen po krátkou dobu. Každý jejich nedostatek i nadbytek působí na organismus negativně. Proto je nutné zabezpečit jejich dostatečný příjem konzumací pestré stravy. Například prostřednictvím masa, mléka, ovoce, zeleniny, ořechů a jiných potravin. Někteří lidé využívají možnosti příjmu těchto látek v doplňcích stravy. Ty však nemohou sloužit jako náhrada rozmanité stravy.

Doporučené denní dávky nejdůležitějších minerálních látek jsou uvedeny v Příloze 1 a 3.

2.2.1.6 Voda

Voda je hlavní složkou našeho těla, které navíc obsahuje bílkoviny, tuky a minerální látky (Příloha 4). Její podíl na tělesné hmotnosti u dospělého člověka činí 55 až 65 %. Obsah vody v organismu je závislý na věku (s rostoucím věkem klesá), pohlaví (muži mají větší množství vody v těle než ženy) a typu postavy. Svalová tkáň obsahuje asi 73 % vody a tuková asi 20 %. Znamená to tedy, že při zvyšování obsahu tuku se snižuje i procento svalové tkáně, a tudíž i celkový tělesný obsah vody se pohybuje směrem dolů (může být i 50 %) (Wardlaw & Smith, 2009). V organismu je voda obsažená uvnitř buněk (jako intracelulární tekutina tvoří 40 % tělesné hmotnosti) a v mimobuněčném prostoru (jako extracelulární tekutina³ tvoří 20 % tělesné hmotnosti) (Langmeier et al., 2009).

Voda je považována za nejuniverzálnější medium. V těle vytváří vhodné prostředí pro životní děje. Je základním rozpouštědlem některých živin. Přispívá k regulaci tělesné teploty, uplatňuje se při přenosu nervových vzruchů, svalové kontrakci, vylučování odpadních produktů a přepravě látek po celém těle (Piřha & Poledne, 2009; Wardlaw & Smith, 2009).

Bez potravy se člověk obejde několik týdnů, ale bez vody vydrží nejdéle 7 až 10 dnů. Organismus neustále ztrácí vodu (močením, pocením), a tudíž ji musí zpětně doplňovat prostřednictvím stravy a pitného režimu, aby byla udržena rovnováha mezi příjmem a výdejem tekutin.

O nedostatku vody (dehydrataci) nás informuje organismus prostřednictvím navození pocitu žízně, škytání, sucha v ústech, či barvy moči⁴. Delší naprostá absence této složky může tělu způsobit závažné poruchy. Naopak s nadbytkem vody si tělo jednoduše poradí. Přebytečná část vody je prostřednictvím ledvin nebo kůže vyloučena z těla ven (malá část i stolicí) (Machová et al., 2009).

Věková skupina 14 až 30 let by měla přijímat optimální množství tekutin. Whitney et al. (2009) doporučují, aby denní příjem tekutin pro ženy byl 2,3–2,7 l a pro muže 3,3–3,7 l. Tato hodnota se ve skutečnosti může měnit v závislosti na počasí, tělesné a fyzické zátěži a onemocnění (v těchto případech se potřeba vody zvyšuje). Dostatečný přísun vody mohou zajistit polévky, ovoce, zelenina, samotná pitná voda a další potraviny.

³ Extracelulární tekutinu zastupuje tkáňový mok (tvoří 15 % tělesné hmotnosti) a plazmu (tvoří 5 % tělesné hmotnosti)

⁴ Světlá barva obvykle signalizuje správný stav a tmavá znamená vysokou koncentraci odpadních produktů metabolismu a je známkou nedostatečného zásobení tekutinami. Musíme však dát pozor na některé doplňky výživy (zejména vitamínové preparáty). Ty mohou zbarvit moč tmavě.

2.2.2 VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ

Období dospívání a dospělosti, jsou životní etapy, které výrazně ovlivňují vývoj naší osobnosti. Mladí se začínají osamostatňovat a utvářet si vlastní názory. Tyto změny se odrážejí i ve stravovacím režimu a návycích. Mladí lidé jsou často ovlivňováni svými vrstevníky, módními trendy, reklamou, nebo si své stravovací zvyklosti přinášejí z domova. V tomto období se mohou uchýlit k řadě extrémů v podobě nepravidelného stravování spolu se špatnou skladbou potravin. Neboli „jím co a kde chci“. Za zlomový bod je považován začátek dospívání, v němž roste přirozená potřeba živin, vitamínů a minerálních látek. Proto je také velmi důležité, aby strava adolescentů byla adekvátní těmto nárokům. Rusková (2011) ve svém článku uvádí, že „strava dospívajících by měla více či méně odpovídat stravě dospělých“.

V dnešní době existuje spousta knih, článků a propagačních materiálů věnujících se zdravému stravování. Hlavním důvodem, proč se setkáváme se stále větší propagací, je snaha zabránit a zmírnit vznik civilizačních onemocnění. Vždyť v ČR váží každý druhý člověk více než by měl. I proto během několika posledních let vznikla řada organizací (Fórum zdravé výživy, iniciativa Víím, co jím a piju a další), které se snaží obyvatelům poskytnout jednoduchý a přehledný návod k orientaci a sestavování vhodné skladby svého jídelníčku. Jednou z možností, o které už byla zmínka v kapitole přehled poznatků o výživě, je potravinová pyramida a její různé podoby. Další variantou výživových doporučení může být přehled sepsaných bodů. Tuto formu prezentuje Společnost pro výživu ve Zdravé 13 (stručná výživová doporučení pro širokou veřejnost) a ve Výživových doporučení pro obyvatelstvo České republiky. Z těchto dokumentů byla vybrána následující doporučení.

- 1. Udržovat přiměřenou tělesnou hmotnost.** Tzn. mít index tělesné hmotnosti⁵ 18,5–25,0 kg/m², obvod pasu pod 94 cm u mužů a pod 80 cm u žen, a zároveň se také snažit o rovnováhu mezi energetickým příjmem a výdejem.
- 2. Realizovat alespoň 30 minutovou každodenní pohybovou aktivitu.**
- 3. Konzumovat pestrou stravu.** Tzn. dodržovat denní zastoupení potravin všech skupin výživové pyramidy, rovnoměrně rozdělovat stravu do celého dne cca 4–6 denních jídel (z nichž tři by měly být hlavní) v odstupu asi 3h, jíst v pravidelnou dobu, mít poslední jídlo

⁵ Toto číslo se používá jako určité měřítko obezity, umožňující statistické porovnávání lidí s různou výškou (Příloha 5). Zkratka BMI pochází z anglického body mass index a spočítá se tak, že tělesná hmotnost vyjádřená v kilogramech se vydělí druhou mocninou tělesné výšky uvedené v metrech.

zhruba 3 h před spaním, volit rozmanité druhy masa, k hlavnímu jídlu podávat kousek ovoce nebo zeleniny, nevynechávat snídani a nejíst jen jednou denně.

4. Konzumovat dostatečné množství ovoce a zeleniny (celkem 5 porcí za den). Tzn. dodržovat denní příjem cca 500–600 g, přičemž zeleniny by mělo být dvakrát více než ovoce (poměr 2:1). Využívat jejich sezónních možností. Zvýšit potřebu zeleninových salátů s přídavkem olivového či řepkového oleje.

5. Zvýšit příjem vlákniny (na 30 g za den u dospělých) a **luštěnin** (alespoň jedenkrát týdně), které jsou bohatým zdrojem kvalitních rostlinných bílkovin s nízkým obsahem tuku. Tzn. jíst výrobky z obilovin (tmavé pečivo, nejlépe celozrnné, těstoviny, rýži, ...) v doporučeném množství 170 g za den a využívat luštěnin v různých formách (k přípravě polévek, hlavního jídla či příloh).

6. Konzumovat ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně. Tzn. dodržovat příjem cca 400 g za týden.

7. Každodenně konzumovat mléko a mléčné výrobky. Tzn. dodržovat příjem dvou až tří porcí v průběhu dne.

8. Sledovat množství tuku v potravinách. Důležitý je výběr! Tzn. nepřekračovat 30 % hranici celkového energetického příjmu, snižovat příjem živočišných tuků a nahrazovat ho zejména tuky rostlinného původu (řepkovým, olivovým nebo slunečnicovým olejem, či konzumací menšího množství ořechů a semen), vyhýbat se výběru skrytých tuků obsažených v oplatkách, čokoládách, tučných smetanových výrobcích, zmrzlínách apod., přičemž jejich příjem by neměl překročit hranici 1 % celkového energetického příjmu a v neposlední řadě omezovat příjem cholesterolu na maximálně 300 mg za den.

9. Sledovat množství sacharidů v potravinách. Tzn. zvýšit podíl polysacharidů a snížit příjem jednoduchých cukrů (zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, zmrzliny apod.) na maximálně 10 % z celkové energetické dávky (tj. zhruba 60 g na den, neboli půlka tabulky čokolády či jedna tatranka).

10. Omezovat příjem kuchyňské soli (na 5–6 g za den). Tzn. omezovat i příjem potravin s vyšším obsahem soli (zejména chipsů, solených tyčinek a oříšků a slaných uzenin a sýrů).

11. Snažit se o správné zacházení s potravinami při uskladňování a přípravě pokrmů. Tzn. dávat přednost šetrným tepelným zpracováním – vaření a dušení před smažením, pečením a grilováním.

12. Každodenně přijmout minimálně 2 l tekutin (při vyšší pohybové aktivitě či teplotě prostředí přirozeně více). Tzn. zajistit rovnoměrný přísun tekutin během dne (např. vodou,

bylinkovými a ovocnými čaji (nejlépe neslazenými), džusy (upřednostňovat stoprocentní džusy bez přidaných sladidel a ředit je vodou v poměru 1:1), minerálními vodami, ...).

13. Umírněně konzumovat alkoholické nápoje. Tzn. nepřekročit denní příjem, který u mužů činí 20 g (tj. 250 ml vína nebo 0,5 l piva nebo 60 ml lihovin) a u žen 10 g (Dostálová et al., 2006; Společnost pro výživu, 2012).

2.2.3 Stravování vysokoškoláků

Vysokoškolští studenti, ve věku kolem 18 až 26 lety, jsou v období, kdy se pohybují na jakémsi rozhraní mezi dospíváním a dospělostí. Tato etapa přispívá k dotváření jejich osobnostních rysů. Objevují se u nich vlastnosti jako je zodpovědnost a samostatnost, které jsou typické pro dospělého člověka. Avšak stále bývají závislí na pomoci svých rodičů.

Studium na vysoké škole může znamenat pro řadu studentů další část etapy lidského života. Ze začátku studia si každý musí zvyknout na jiný režim, než na jaký byl doposud zvyklý. Hlavním úkolem každého vysokoškoláka je především rozvoj samostatnosti. Vlastnosti, na které záleží celé vysokoškolské studium. Ta, se může projevit i v bydlení. Někteří studenti odcházejí z domu a využívají možnosti bydlení na soukromých privátech či vysokoškolských kolejích. Jiní zůstávají bydlet s rodiči a někteří se dokonce v průběhu studia mohou úplně osamostatnit a zařídit si vlastní bydlení. Samostatnost se projevuje i v učení. Na rozdíl od střední školy, si student doplňuje informace prostřednictvím různých poznámek z přednášek a seminářů, či výpisků z jiných zdrojů (knih, článků, učebnic, skript, internetových stránek apod.). Další citelný rozdíl se projevuje v návštěvnosti předmětů. Zatímco na střední škole probíhala výuka ve všední dny v ustálené době od 7. do 14. hodiny odpolední, na vysoké škole tak přesná struktura není. Výuka tu může proběhnout kdykoliv během dne. To znamená, že se klidně může stát i to, že jeden den bude mít vysokoškolák nabitý od rána do večera a naopak jiný den bude mít volno. Vysoké školy studentům samy vytváří rozvrh hodin, nebo dávají možnost, aby si ho studenti poskládali podle svého uvážení. Celé studium pak záleží jen na každém jedinci, který musí překonávat nejrůznější překážky a splňovat všechny studijní podmínky, aby získal vysokoškolský titul.

Během studia je určitě vhodné využívat zásad efektivního učení. To pro studenty znamená – naučit se co nejvíce s vynaložením minimální námahy. Často studenti hlavně během zkouškového období zkoušejí různé prostředky, kterými by si udrželi aktivitu mozku na co nejvyšší úrovni. Přirozeně se všichni snaží o to, aby si osvojili ve stanoveném čase velké množství učiva a aby ho uchovali v paměti co možná nejdéle (alespoň do vykonání

zkoušky). Zkouškové období, v podobě intenzivního učení, schopnosti soustředění a zapamatování si všech přijatých informací, je velmi náročné především pro náš mozek. Proto je velmi důležité umět mozek zregenerovat a při náhlé únavě vědět, jak a čím se správně povzbudit. Mozek, stejně jako tělo, potřebuje ke své funkci specifické živiny. Glukózu jako zdroj energie, bílkoviny a mastné kyseliny jako stavební prvky pro svoji strukturu, vitamíny skupiny B pro tvorbu a obnovu neurotransmiterů, železo pro vázání kyslíku v krevních buňkách (pro okysličování mozku) a myelinizaci, jód pro tvorbu tyroidních hormonů nezbytných pro růst a vývoj mozku a zinek pro lepší přenos impulsů. Mozek je životně důležitý orgán, který tvoří 2 % tělesné hmotnosti (tzn. 1300 až 1500 g). Ke své činnosti potřebuje přibližně 20 % denního energetického příjmu. Je závislý na neustálém přísunu energie prostřednictvím glukózy, protože organismus má jen omezenou schopnost jak energii skladovat. Vhodná strava je tedy jedním z nejdůležitějších způsobů podpory naší paměti, koncentrace a mentálního výkonu. Z hlediska stravování je důležité nejen to, co jíme, ale i to jak jíme. Správný “studijní” stravovací režim by se měl držet všeobecných stravovacích doporučení. To znamená, že by měl obsahovat 4–6 lehkých jídel denně. Každý student by měl den začít pořádnou snídaní (tvořící 25 % denního energetického příjmu), která by měla nastat nejpozději do jedné hodiny po probuzení. Na snídani sníst nějaké pečivo (vhodné je cereální) s marmeládou či jinou přílohou, ovesné vločky apod. Během dopoledních a odpoledních hodin je dobré využívat svačin (tvořících 10 % denního energetického příjmu), které by měly obsahovat opět nějaké pečivo s kouskem ovoce či zeleniny. Mezi těmito jídly by vysokoškoláci rozhodně neměli vynechávat oběd (tvořící 30 % denního energetického příjmu). V případě, že nestíhají, by ho měli posunout na pozdější dobu a potřebný přísun energie zajistit z malé svačinky. Vhodnými jídly jsou např. těstovinové saláty, plátek masa s rýží či vařeným bramborem (nedoporučují se hranolky), ryba apod. Večeře, ať už teplá či studená (tvořící 25 % denního energetického příjmu), by měla být konzumována několik hodin před spaním. To proto, aby se nám lépe usínalo. K večeři se nedoporučují jíst smažená a tučná jídla a ani ostré či hodně kořeněné pokrmy. Na jejich zpracování totiž naše tělo potřebuje velké množství kyslíku, který se odčerpá z mozku. Tento úbytek pocítujeme únavou. Totéž platí i u konzumace alkoholu. Doporučuje se také omezovat příjem potravin bohatých na cukry (velký příjem glukózy a jednoduchých sacharidů ve večerních hodinách organismus neumí využívat, a tudíž veškerý přebytek ukládá v těle do podoby tuku). Každé zpracování určité živiny potřebuje různé množství energie. Na zpracování sacharidů se spotřebuje asi 10 % přijaté energie z těchto sacharidů a střední množství kyslíku. Na zpracování tuků se spotřebují 3 % energie z těchto tuků, ale obrovské množství kyslíku.

To znamená, že tuk je pro mozkovou práci nevýhodný. Na zpracování bílkovin potřebujeme 20 % energie z těchto bílkovin. To znamená, že tato živina je obtížně zpracovatelná pro naše tělo. Studenti by ji měli jíst, ale ne ve velkém množství, které by opět mohlo způsobit spíše usínání než přípravu k učení. V době, kdy se potřebujeme soustředit, je vhodnější si vybírat lehká jídla. Aby mozek lépe fungoval, můžeme jeho funkci podpořit příjmem různých potravin a látek (Cajthamlová, 2009; Pazderová, 2013; Tomášková, 2013). Těmi jsou:

- **Omega 3 mastné kyseliny** – větší podíl těchto látek pozitivně ovlivňuje naši paměť; nalezneme je například v mořských rybách, ořechách, dýňových semínkách, rostlinných olejích a rybím tuku
- **Antioxidanty** – jsou látky, které chrání buňky našeho těla; jsou obsaženy v *ovoci* (ostružinách, malinách, borůvkách, černém a červeném rybízu, višních, jablkách, ...), *zelenině* (rajčatech, mrkvi, červené cibuli, ledovém salátu, čínském zelí, špenátu, ...), *bylinkách* (oregánu, kopru, mátě, ...), *ořechách a jiných potravinách*
- **Potraviny bohaté na vitamíny skupiny B** – podporují správné fungování nervové soustavy; nacházejí se například v celozrnném pečivu, špenátu, brokolici, ovesných vločkách, bramborách, listové zelenině, ořechách, sušeném ovoci, droždí, mléce a tvarohu
- **Látky jako ženšen, ginkgo biloba, guarana, lecitin, kofein, zelený čaj, třezalka, meduňka či máta** – mohou pomoci zlepšit paměť, soustředění, prokrvení mozku, oddálit únavu nebo mít zklidňující účinky na náš organismus (můžeme je získat z potravy nebo dodat formou doplňků stravy)
- **Dostatečný pitný režim** – příjem minimálně 2 l tekutin za den (Černá, 2013; Tomášková, 2013)

Kromě potravin pomáhají zlepšovat aktivitu mozku i další činnosti:

- **Meditace a relaxace** eliminují psychickou a fyzickou zátěž vznikající při učení, u kterého je vyžadována neustálá potřeba a koncentrace vysokého výkonu
- **Fyzická aktivita** – krátká sportovní činnost jako běh, jízda na kole, plavání aj. mezi učením osvěží paměť a pomáhá k vyšší tvořivosti
- **Dostatek kvalitního spánku** napomáhá lepšímu zapamatování si potřebných informací získaných během dne, ke kterým si mozek vytváří paměťové stopy

- **Čisté a klidné prostředí** spolu s vytvořením vhodných podmínek přispívá k lepšímu učení (větráním přichází do místnosti čerstvý vzduch, který je nositelem kyslíku potřebného pro mozek; prostředí bez rušivých elementů podporuje soustředění)
- **Správný čas a motivace** – studenti mohou preferovat odlišnou dobu, ve které jim jde učení nejlépe; důležitý je také přístup k učení – pro lepší motivaci je nutné změnit slovo „musím se učit“ na slovo „chci se učit“
- **Vhodné metody** – *systematická práce, třídění látky* (delší celky učiva je vhodné si rozdělit na menší části; krátké a lehké věci je naopak vhodné se učit vcelku; je dobré postupovat od těžšího k lehčímu, jelikož soustředěnost v průběhu učení klesá; postupovat od známého k neznámému apod.), *čtení a opakování nahlas* (při učení je vhodné zapojit co nejvíce smyslů (kromě zraku i sluch); učební látku si jednou nebo dvakrát přečíst, následně si ji nahlas zopakovat), *přestávky* (jako minimum je doporučeno si udělat po každé hodině učení pětiminutovou přestávku; přestávky by neměly být delší než vlastní doba učení (studenti mohou zvolit stejný rytmus jako ve škole 45 minut se učit a 15 až 30 minut odpočívat)), *pokládání otázek* (velmi efektivní metoda, při které si student přečte text a k němu si klade otázky, na které sám odpovídá; tento způsob je i ověřením, zda student vše dobře chápe), *zkoušení* (v podobě pokládání otázek studentovi nějakou osobou, která zjišťuje, zda danou látku umí, zda jí rozumí a zda si u ní dokáže vytvořit návaznost z předešlých informací) *a jiné*
- **Vzdělávání se a procvičování mozku** (procvičování pomocí různých logických a matematických úloh a vzdělávání se v průběhu celého našeho života pomáhá k aktivnější mentální činnosti; tzn., že tímto způsobem zabraňujeme stárnutí mozku, přičemž podporujeme i dobrou paměť v pozdějším věku) (Veselá et al., 2009)

Někteří studenti během zkouškového období kompenzují nedostatek kvalitního jídla a spánku i pomocí energetických drinků. Ty obsahují stimulanty, které mohou únavu oddálit, ale nemohou zvýšit kvalitu myšlení. Hodně rozšířeným podpurným prostředkem je u vysokoškoláků káva. Šálek kávy nejenže vede k lepšímu prokrvení mozku, ale také ke zvýšení krevního tlaku i tepové frekvence. Optimální jsou během dne dva šálky kávy. Další zvyšování je zbytečné. Určitě zde neplatí pravidlo – čím více šálků, tím lepší soustředěnost.

Naopak přebytek kofeinu vyvolává podrážděnost, nespavost či nesoustředěnost, což může negativně působit na paměť a zapamatování si některých věcí. Jiné prostředky na pomoc k učení, které jsou nabízeny v lékárnách, nemusí být tak zaručené, jak se může zdát. Na každého působí tyto látky jinak. Může se zde projevit i “placebo efekt“ (Řeháková, 2013; Počtová, 2012).

Bohužel zatím neexistuje jídlo, které by zaručilo lepší učení a výkon u zkoušky. Avšak dodržování pravidelného stravovacího režimu v podobě lehké, pestré a vyvážené stravy spolu s dostatkem pitného režimu a nějaké již zmíněné činnosti nám v tomto ohledu jistě pomůže.

3 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem této práce bylo srovnání stravovacích zvyklostí studentů, kteří bydlí samostatně nebo společně s rodiči.

3.2 Dílčí cíl

Dílčím cílem bylo zjistit, zda existují rozdíly ve stravování mezi muži a ženami.

3.3 Výzkumné otázky

1. Jsou průměrné hodnoty BMI testovaného souboru v normálním rozmezí?
2. Existují rozdíly v konzumaci potravin mezi muži a ženami?
3. Je příjem ovoce a zeleniny u většiny respondentů v doporučeném rozmezí?
4. Jaký počet denních jídel je u studentů nejčastější?
5. Má pohlaví nebo typ bydlení vliv na snídani studenta?
6. Existuje rozdíl mezi respondenty, kteří se stravují ve školní menze?
7. Jaký vliv má pohlaví a typ bydlení na návštěvnost školní menzy?
8. Jaké jsou postoje studentů k vaření?
9. Má pohlaví nebo typ bydlení vliv na čas, který student stráví přípravou jídla?
10. Je příjem tekutin u většiny respondentů v doporučeném rozmezí?
11. Existuje rozdíl mezi respondenty v konzumaci nebo útratě za alkoholické nápoje?
12. Ovlivňuje pohlaví nebo typ bydlení cenu, kterou student utratí během pracovních dní za jídlo?

4 METODIKA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkum byl realizován na vybrané skupině vysokoškolských studentů. Zúčastnit se ho mohli jen ti, kteří si vybrali prezenční formu studia.

Pro účel sběru dat bylo pomocí programu Microsoft Word a webového dotazníku Google Docs vytvořeno anketní šetření. Srozumitelnost jeho jednotlivých otázek byla nejprve ověřena na pilotní studii. Té se zúčastnilo 7 respondentů, kteří do výzkumu zařazeni nebyli. Jejich připomínky pomohly k hotové úpravě některých položek anketního šetření.

Tento soubor byl rozeslán elektronicky prostřednictvím formy e-mailu a sociální sítě facebook, nebo osobně předán v tištěné podobě k vyplnění, které trvalo maximálně do 15 minut. K jeho rozšíření přispělo i několik mých kamarádů a známých. Ankety byly získávány v období od 21. 3. 2013 do 29. 4. 2013. Celkem se jich podařilo nasbírat 204, z nichž největší počet 99 anket byl zajištěn v terénu. Oslovováni byli hlavně studenti v knihovnách a na chodbách škol. Mnoho z nich bylo velice ochotných a našlo si čas k vyplnění tohoto anketního šetření. Jen pár jich odmítlo. Prostřednictvím elektronického vyplnění bylo získáno 59 anket e-mailem a zbylých 46 vyplněním přes dotazník Google Docs. Díky použití těchto metod sběru dat bohužel nešla zjistit jejich návratnost.

Do výzkumu se zapojili respondenti převážně z Olomouckého, Jihomoravského a Zlínského kraje. Tato skupina čítala 73 mužů a 131 žen ve věku 19 až 33 let. Jejich průměrný věk byl $22 \pm 2,1$ let. Nejvyšší zastoupení měli studenti fakulty tělesné kultury, fakulty architektury a přírodovědecké fakulty, přičemž nejvíce vyplnění bylo získáno od prvních ročníků. Díky obdržení údajů o hmotnosti a výšce studentů mohl být spočítán i index tělesné hmotnosti, který byl následně zařazen do odpovídající skupiny BMI. Ukázalo se, že 81 % dotázaných má optimální hmotnost.

4.2 Charakteristika anketního šetření

Obsahem anketního šetření byly především otázky týkající se oblasti výživy a stravovacího režimu studentů. Toto šetření bylo anonymní a skládalo se z 59 otázek rozdělených do čtyř částí (Příloha 26).

První část se zabývala obecnými informacemi (pohlaví, věk, fakulta, ročník, bydlení, atd.). Tyto údaje sloužily hlavně k popisu a rozdělení základního souboru.

Protože skupiny bydlení v počtu 69; 25 a 110 byly v nepoměru, bylo nutné si zvolit další kritérium, které by zajistilo lepší rozdělení. Tímto kritériem se staly počty dnů od domova. Pro studenty tak vznikly 3 skupiny s možným typem bydlení:

bydlení u rodičů spolu s 1 až 2 dny mimo domov – 70 studentů;

bydlení na koleji a privátu spolu se 3 až 5 dny mimo domov – 79 studentů

a samostatné bydlení spolu se 6 a 7 dny od domova – 55 studentů.

Druhá, nejobsáhlejší část řešila otázky stravovacích zvyklostí (příjem různých potravin, denní jídla, ...).

Třetí část se zaměřila na přípravu jídla (čas strávený vařením, používání kuchařky, inspirace k vaření jídel, sledovanost pořadů o vaření, ...).

Poslední, čtvrtá část obsahovala doplňkové otázky (příjem tekutin, konzumace alkoholických nápojů, sledovanost složení potravin, útrata za jídlo). Veškeré údaje byly získány za pomoci otevřených a uzavřených otázek.

4.3 Charakteristika statistického zpracování dat

Ke zpracování dat anketního šetření byly použity programy Microsoft Excel, Google Docs a Test chí-kvadrát nezávislosti v kontingenční tabulce.

Program Google Docs posloužil k vytvoření ankety, k jejímu sběru i k zobrazení všech získaných dat (prostřednictvím tabulky).

Program Test chí-kvadrát nezávislosti v kontingenční tabulce byl použit pro získání očekávaných hodnot při zkoumání jednotlivých vztahů výzkumného šetření. Tato webová aplikace byla vytvořena Milanem Kábrtem na jaře roku 2011, kdy vznikla jako výsledek semestrálního projektu z předmětu aplikovaná statistika v rámci studia na Univerzitě Hradec Králové oboru "Informační management" (www.milankabrt.cz/testNezavislosti/step1.php).

Microsoft Excel sloužil jako hlavní program dalšího zpracování všech získaných dat. Pomocí jeho funkcí byly vypočítány aritmetické průměry, mediány, minima, maxima, směrodatné odchylky a jiné veličiny. Pro lepší přehlednost byly některé výsledky převedeny do formy grafů a tabulek. Nejčastěji využívanou funkcí tohoto programu bylo tvoření kontingenčních tabulek a zjišťování hladiny statistické významnosti pomocí funkce chitest. Platilo toto: je-li p (dosažená hladina významnosti) menší než zvolená hladina významnosti 0,05, pak je výsledek statisticky významný (je-li p menší než 0,01, pak mluvíme o vysoké statistické významnosti); pokud je naopak p větší než 0,05, říkáme, že výsledek není statisticky významný.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

Výsledky dotazníkového šetření byly rozděleny do těchto částí: obecné informace, stravovací návyky, příprava jídla a doplňkové otázky.

5.1 Výsledky anketního šetření

5.1.1 Část zahrnující obecné informace

Otázka 1 zjišťovala pohlaví respondentů.

Na vyplnění anketního šetření se podílelo celkem 204 vysokoškolských studentů, z nichž bylo 73 mužů (tj. 36 %) a 131 žen (tj. 64 %).

Otázka 2 zjišťovala věk respondentů.

Respondenti se pohybovali ve věkovém rozmezí 19 až 26 let krom jednoho, který měl 33 let (Příloha 6). Průměrný věk respondentů činil $22 \pm 2,1$ let. Nejvíce vysokoškoláků se nacházelo ve věku 20 a 21 let – tvořili 20,1 % (41/204) a 19,1 % (39/204) všech vyplněných šetření.

Otázka 3 zjišťovala hmotnost respondentů.

Svou hmotnost v anketním šetření uvedli všichni studenti. V průměru tato hmotnost činila $65,7 \pm 11,3$ kg, přičemž u mužů byla 75,9 kg a u žen 60 kg (Příloha 7). Nejnižší hmotnost 43 kg se objevila ve skupině žen a nejvyšší hmotnost 100 kg ve skupině mužů.

Otázka 4 zjišťovala výšku respondentů.

Průměrná výška vysokoškoláků byla $172 \pm 9,8$ cm, přičemž u žen měl medián hodnotu 167 cm a u mužů 180 cm (Příloha 8). Nejnižší a nejvyšší výšku v celém souboru měli muži, a to 148 cm a 202 cm.

Otázka 5 zjišťovala kraj, ve kterém respondenti studovali vysokou školu.

Nejvíce respondentů, kteří vyplnili anketní šetření, pocházelo z Olomouckého kraje (Příloha 10). Ti tvořili více jak polovinu dotázaných – 68,1 % (139/204). Za zmínku stojí i Jihomoravský kraj s 19,1 % (39/204) a Zlínský kraj s 8,8 % (18/204). Jen v malé míře se objevili respondenti, kteří studovali vysokou školu v Praze, či v Moravskoslezském a Královéhradeckém kraji.

V Příloze 11 uvádím zastoupení krajů u studentů s různým typem bydlení.

Otázka 6 zjišťovala fakultu, na které vysokoškoláci studovali.

Průzkum ukázal, že nejvíce respondentů studovalo fakultu tělesné kultury. V porovnání se všemi čtrnácti fakultami tvořili 25,5 % (52/204). Za zmínku stojí i přírodovědecká fakulta s 18,5 % (38/204), fakulta architektury také s 18,5 % (38/204), pedagogická fakulta s 12,3 % (25/204), filozofická fakulta s 11,3 % (23/204) a fakulta technologická se 7,4 % (15/204). V malém množství se objevily i další fakulty (Příloha 12).

V Příloze 13 uvádím rozložení fakult u studentů s různým typem bydlení.

Otázka 7 zjišťovala ročník, ve kterém se respondenti nacházeli.

U otázky 7 měl největší procenta u oslovených respondentů první ročník s 31,9 % (65/204), následovaný druhým ročníkem navazujícího studia s 23,5 % (48/204) a druhým ročníkem bakalářského studia s 19,6 % (40/204) (Příloha 14). Zde musela být nabídka ještě rozšířena o 4., 5. a 6. ročník a to kvůli rozdílnému ukončení daného studia. Toto rozšíření využili hlavně akademie výtvarných umění a fakulta architektury.

Otázka 8 zjišťovala místo, kde bydleli respondenti během studia na VŠ.

Z odpovědí respondentů vyplynulo, že během studia vysoké školy bydlelo více jak tři čtvrtiny studentů u svých rodičů (Příloha 15). Přičemž z tohoto počtu zůstávalo 33,8 % (69/204) bydlet doma a zbylých 53,9 % (110/204) využilo během týdne možnosti kolejí a privátů. Jen 12,3 % (25/204) studentů se v tomto šetření dokázalo úplně osamostatnit a mít své vlastní bydlení.

Otázka 9 zjišťovala, kolik dní v týdnu obvykle bydleli respondenti jinde než doma. Výsledky byly zachyceny Tabulkou 4.

Tabulka 4. Vztah bydlení a počtu dní v týdnu strávených od domova

	0 dní	1 den	2 dny	3 dny	4 dny	5 dní	6 dní	7 dní	Celkový součet
Bydlím s rodiči	49	9	11						69
Bydlím s rodiči, ale během studia bydlím jinde (koleje, privát)			1	5	37	37	18	12	110
Bydlím samostatně	19	2	2						23
Bydlím samostatně, ale během studia bydlím jinde (koleje, privát)			1	1					2
Celkový součet	68	11	15	6	37	37	18	12	204

Jelikož se tato diplomová práce zabývá srovnáním stravovacích zvyklostí mezi studenty bydlící samostatně nebo společně s rodiči, je vhodné si zvolit skupiny, podle kterých se budou porovnávat získané údaje anketního šetření. Protože skupiny bydlení v počtu 69; 25 a 110 jsou v nepoměru, je nutné si zvolit další kritérium, které zajistí lepší rozdělení. Tímto kritériem se stávají počty dnů od domova.

Počet 110 studentů bydlících s rodiči i na kolejích a privátu pomocí tohoto kritéria změníme. A to tak, že studenty bydlící 6 a 7 dní od domova přidáme ke skupině studentů se samostatným bydlením. Pro studenty tak vzniknou **3 skupiny s možným typem bydlení**: bydlení u rodičů spolu s 1 až 2 dny mimo domov – tvoří 70 studentů; bydlení na koleji a privátu spolu se 3 až 5 dny mimo domov – tvoří 79 studentů a samostatné bydlení spolu se 6 a 7 dny od domova – tvoří 55 studentů.

Otázka 10 zjišťovala spokojenost respondentů se svojí postavou.

Všeobecně průzkum zachytil, že většina dotazovaných je se svojí hmotností docela spokojená (Tabulka 5). Při zpracování výsledků se ukázalo, že ženy jsou v porovnání s muži se sebou méně spokojeny a daleko více si sledují svou hmotnost a vzhled.

Z výsledků Tabulky 6 je patrné, že 18,2 % (30/165) respondentů s optimální hmotností není moc spokojených se svojí postavou. Naopak 27,6 % (8/29) respondentů s nadváhou je docela spokojených se svojí postavou.

Tabulka 5. Spokojenost s postavou

Spokojenost s postavou	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Rozhodně ano	30	15
Docela ano	123	60
Moc ne	45	22
Rozhodně ne	6	3
Celkem	204	100

Tabulka 6. BMI a spokojenost s postavou

	Rozhodně ano	Docela ano	Moc ne	Rozhodně ne	Celkový součet
Podváha	2	8			10
Optimální hmotnost	27	107	30	1	165
Nadváha	1	8	15	5	29
Celkový součet	30	123	45	6	204

Otázka 11 zjišťovala, zda jsou respondenti spokojeni se svojí hmotností.

Anketním šetřením bylo zjištěno, že větší část dotazovaných byla se svojí hmotností docela spokojena (Tabulka 7). Taktéž se při zpracování výsledků ukázalo, že ve vztahu pohlaví a spokojenosti s hmotností, tvoří ženy větší procento nespokojených.

Tabulka 7. Spokojenost s hmotností

Spokojenost s hmotností	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Rozhodně ano	44	21,6
Docela ano	97	47,5
Moc ne	51	25
Rozhodně ne	12	5,9
Celkem	204	100

Z výsledků Tabulky 8 je patrné, že 21,8 % (36/165) respondentů s optimální hmotností není moc spokojených se svojí hmotností. Naopak 17,2 % (8/29) respondentů s nadváhou je docela spokojených se svojí hmotností.

Tabulka 8. BMI a spokojenost s hmotností

	Rozhodně ano	Docela ano	Moc ne	Rozhodně ne	Celkový součet
Podváha	3	6	1		10
Optimální hmotnost	39	86	36	4	165
Nadváha	2	5	14	8	29
Celkový součet	44	97	51	12	204

Otázka 12 zjišťovala zda, respondenti v současné době drží dietu nebo dělají něco pro to, aby shodili hmotnost.

U vybraného vzorku studentů nebyly průzkumem prokázány snahy o snížení hmotnosti. Bylo zjištěno, že více jak tři čtvrtiny z nich nevyužívá žádných prostředků (Příloha 16). 43,1 % (88/204) dotázaných uvedlo, že je se svojí hmotností naprosto spokojeno a nemá k sobě žádné výhrady. Naopak 39,3 % (80/204) studentů potřebuje něco přibrat nebo shodit. Jen 17,6 procent (36/204) respondentů se snaží se svými “kily” něco dělat (prostřednictvím diety, pohybové aktivity, či speciálních doplňků výživy pro hubnutí).

5.1.2 Část zahrnující stravovací návyky vysokoškoláků

Otázka 1 zjišťovala, jak často jí studenti vajíčka.

Nejvíce respondentů, kteří tvořili více jak polovinu všech dotazovaných (54,4 %), konzumuje vajíčka jedenkrát až dvakrát týdně (Tabulka 9). Zajímavým zjištěním také bylo, že 37,7 % (77/204) vysokoškoláků jí vajíčka jen občas (tzn. méně než čtyřikrát do měsíce).

Tabulka 9. Konzumace vajec

Vajíčka	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Pravidelně každý den	0	0
Alespoň 3x týdně	14	6,9
Alespoň 1x týdně	111	54,4
Zřídka	77	37,7
Nikdy	2	1
Celkem	204	100

Otázka 2 zjišťovala, jak často jí studenti ryby a výrobky z ryb.

Výsledným zjištěním této otázky bylo, že nejvíce respondentů (51 %) konzumuje ryby a výrobky z ryb méně než čtyřikrát do měsíce, což je velice zajímavý a zároveň znepokojivý výsledek, který se od běžných doporučení liší. Na druhou stranu 45,1 % (92/204) studentů se snaží, aby zastoupení rybích produktů bylo alespoň jedenkrát do týdne (Tabulka 10). Tato část studentů splňuje doporučené množství.

Tabulka 10. Konzumace ryb a rybích výrobků

Ryby a výrobky z ryb	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Pravidelně každý den	0	0
Alespoň 3x týdně	7	3,4
Alespoň 1x týdně	85	41,7
Zřídka	104	51
Nikdy	8	3,9
Celkem	204	100

Otázka 3 zjišťovala, jak často jí studenti maso (uzeniny se sem nezahrnují).

Nejčastější odpovědí respondentů bylo alespoň tři krát týdně (tzn. třikrát až šestkrát do týdne). Možnost pravidelné denní konzumace masa zvolilo 19,1 % (39/204) odpovídajících. Ve výsledcích daných Tabulkou 11 se našli i studenti, kteří maso jedli jen zřídka (5,9 %), či maso nejedli vůbec (1 %). Ti, kteří preferovali bezmasou stravu, mohli být zástupci některé úrovně vegetariánství.

Tabulka 11. Konzumace masa

Maso	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Pravidelně každý den	39	19,1
Alespoň 3x týdně	113	55,4
Alespoň 1x týdně	38	18,6
Zřídka	12	5,9
Nikdy	2	1
Celkem	204	100

Otázka 4 zjišťovala, jak často jí studenti uzeniny.

Výsledek anketního šetření ukázal, že 45,1 % (92/204) respondentů konzumuje uzeniny pětkrát až šestkrát týdně. Další možnost s podobným procentovým zastoupením 43,1 %

(88/204) představovali studenti, kteří jedli uzeniny méně než pětikrát do týdne (Tabulka 12). Našli se i vysokoškoláci, kteří uzeniny nejedli vůbec. Ti tvořili 3,9 % (8/204) všech odpovědí.

Tabulka 12. Konzumace uzenin

Uzeniny	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Častěji než jednou denně	4	2
Pravidelně každý den	12	5,9
Alespoň 5x týdně	92	45,1
Zřídka	88	43,1
Nikdy	8	3,9
Celkem	204	100

Otázka 5 zjišťovala, jak často respondenti konzumují mléko a mléčné výrobky.

Z odpovědí vyplynulo, že polovina respondentů (50 %) dodržuje doporučenou každodenní konzumaci mléčných výrobků (Tabulka 13). V průzkumu se také ukázalo, že jen 2,9 % (6/204) studentů přijímá tyto výrobky méně než čtyřikrát do měsíce a pouze 0,5 % (1/204) studentů je ze své stravy vyřazuje úplně.

Tabulka 13. Konzumace mléka a mléčných výrobků

Mléko a mléčné výrobky	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Pravidelně každý den	102	50
Alespoň 3x týdně	67	32,9
Alespoň 1x týdně	28	13,7
Zřídka	6	2,9
Nikdy	1	0,5
Celkem	204	100

Otázka 6 zjišťovala, jak často jí studenti sladkosti.

Z výsledků průzkumu lze konstatovat, že nejvíce respondentů jí sladkosti pětikrát až šestkrát týdně. Ti tvoří 41,6 % (85/204) všech dotázaných (Tabulka 14). Každodenní konzumaci “sladkého“ preferuje 26,5 % (54/204) respondentů, z nichž 5,4 % (11/204) přijímá “sladké“ více než jednou za den. Velké zastoupení má i skupina s 31,4 % (64/204) odpovídajících, která konzumuje sladkosti méně než pětikrát do týdne.

Tabulka 14. Konzumace sladkostí

Sladkosti	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Častěji než jednou denně	11	5,4
Pravidelně každý den	43	21,1
Alespoň 5x týdně	85	41,6
Zřídka	64	31,4
Nikdy	1	0,5
Celkem	204	100

Otázka 7 zjišťovala, jak často jí studenti pochutiny jako např. brambůrky, křupky, slané oříšky, tyčinky a podobné výrobky.

U této otázky se ukázalo, že nejvíce studentů s 43,7 % (89/204) konzumuje uvedené pochutiny méně než čtyřikrát do měsíce (Tabulka 15). Druhou nejčastější odpověď zaznamenali respondenti, kteří tyto pochutiny jí jedenkrát až dvakrát týdně. Jen 1 % (2/204) dotazovaných odpovědělo, že některé z těchto pochutin konzumuje každý den a naopak 3,4 % (7/204) dotazovaných se jim vyhýbá.

Tabulka 15. Konzumace pochutin

Pochutiny	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Pravidelně každý den	2	1
Alespoň 3x týdně	26	12,7
Alespoň 1x týdně	80	39,2
Zřídka	89	43,7
Nikdy	7	3,4
Celkem	204	100

Otázka 8 zjišťovala, jak často se studenti stravují v zařízeních rychlého občerstvení.

Většina oslovených, kteří tvořili 82,4 % (168/204) všech dotázaných, uvedla, že zřídka navštěvuje zařízení rychlého občerstvení. Výsledky také ukázaly, že 13,7 % (28/204) respondentů tato zařízení nevyužívá (Tabulka 16).

Tabulka 16. Návštěva zařízení rychlého občerstvení

Zařízení rychlého občerstvení	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Častěji než jednou denně	1	0,5
Pravidelně každý den	0	0
Alespoň 5x týdně	7	3,4
Zřídka	168	82,4
Nikdy	28	13,7
Celkem	204	100

Otázka 9 zjišťovala, jak často jí studenti ovoce.

Bylo velice povzbudivé, že se nenašel ani jeden student, který by ovoce neměl rád. Přitom z výsledků vzešlo, že denní konzumaci ovoce dodržuje jen 29,4 % (60/204) respondentů (Tabulka 17). Nejvíce z nich (45,1 %) jí ovoce pětkrát až šestkrát do týdne. Za zmínku stojí i 25,5 % (52/204) respondentů, kteří konzumují ovoce méně jak pětkrát do týdne.

Tabulka 17. Konzumace ovoce

Ovoce	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Častěji než jednou denně	13	6,4
Pravidelně každý den	47	23
Alespoň 5x týdně	92	45,1
Zřídka	52	25,5
Nikdy	0	0
Celkem	204	100

Otázka 10 zjišťovala, kolik porcí ovoce za den obvykle studenti sní.

Daný vzorek respondentů tvořící 58,3 % (119/204) nejčastěji konzumuje jednu porci ovoce za den. Obecná doporučení však ustanovují, aby příjem ovoce a zeleniny byl v poměru 1:2 (dohromady alespoň 5 kusů). Znamená to tedy, že by studenti měli přijímat alespoň 2 porce ovoce za den. Toto doporučení splňuje podle Tabulky 18 jen 37, 3 % (76/204) respondentů. Navíc se u této otázky objevilo i několik nevyplnění, které byly způsobeny hlavně předešlou odpovědí “zřídka”.

Tabulka 18. Počet přijatého ovoce za den

Porce ovoce	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
1 porce	119	58,3
2 porce	57	27,9
3 porce	13	6,5
Více než 3 porce	6	2,9
Nevyplněno	9	4,4
Celkem	204	100

Otázka 11 zjišťovala, jak často jí studenti zeleninu.

U vzorku respondentů bylo zjištěno, že většina z nich (43,1 %) konzumuje zeleninu pětkrát až šestkrát do týdne (Tabulka 19). Ukázalo se, že jen 33,4 % (68/204) odpovídajících

jí zeleninu denně. Narozdíl od konzumace ovoce, se v tomto šetření objevilo i 1 % (2/204) respondentů, kteří zeleninu nejí.

Tabulka 19. Konzumace zeleniny

Zelenina	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Častěji než jednou denně	19	9,3
Pravidelně každý den	49	24,1
Alespoň 5x týdně	88	43,1
Zřídka	46	22,5
Nikdy	2	1
Celkem	204	100

Otázka 12 zjišťovala, kolik porcí zeleniny sní obvykle studenti za den.

V rámci vyhodnocení průzkumu bylo obecně prokázáno, že tento vzorek respondentů konzumuje nedostatečné množství zeleniny za den. Jen 8,9 % (18/202) studentů splňuje doporučené množství a jí alespoň 3 porce zeleniny denně (Tabulka 20). Přitom největší procentuální zastoupení mají respondenti, kteří přijímají jen 1 porci zeleniny denně. Opět se zde objevilo i 1 % dotázaných, kteří neuvedli odpověď na tuto otázku (taktéž způsobené předchozí otázkou a její odpovědí “zřídka”).

Tabulka 20. Počet přijaté zeleniny za den

Porce zeleniny	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
1 porce	118	58,4
2 porce	64	31,7
3 porce	12	5,9
Více než 3 porce	6	3
Nevyplněno	2	1
Celkem	202	100

Otázka 13 zjišťovala, zda jsou studenti zvyklí snídat.

Ukázalo se, že více jak polovina respondentů (65,7 %) snídá pravidelně každý den (Tabulka 21). Podle mě je tento údaj ještě poněkud “malý“. Do budoucna bych si představovala, že tato skupina bude čítat alespoň tři čtvrtiny všech respondentů. Snídaně je totiž dobrým základem našeho stravování a je důležitá “pro nastartování celého dne“. Na zbylých výsledcích bylo pozitivní to, že jen 2,5 % (5/204) studentů snídani úplně vynechává.

Tabulka 21. Četnost snídaně

Snídaně	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Pravidelně každý den	134	65,7
Alespoň 5x týdně	30	14,7
Alespoň 3x týdně	21	10,2
Zřídka	14	6,9
Nikdy	5	2,5
Celkem	204	100

Otázka 14 zjišťovala místo, kde studenti nejčastěji snídají.

Jednotlivá zastoupení nejlépe vyjadřuje Tabulka 22.

Tabulka 22. Místo snídaně

Místo snídaně	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Doma	93	45,6
Na koleji, privátu	75	36,8
V menze	3	1,5
Po cestě do školy	16	7,8
Ve škole	6	2,9
Nesnídám	9	4,4
Neuvedeno	2	1
Celkem	204	100

Otázka 15 zjišťovala, jestli jsou studenti zvyklí dopoledne svačit.

U této otázky jsme se setkali s docela vyrovnanými odpověďmi (Tabulka 23). Ve výsledcích se však ukázalo, že nejvíce respondentů s téměř 30 % preferuje možnost každodenního dopoledního stravování. Naopak je zajímavé, že jen 4,9 % (10/204) odpovědí tuto možnost nevyužívá vůbec. Z šetření lze také zjistit, že ženy (33,6 %) (44/131) využívají pravidelné dopolední svačiny častěji než muži (21,9 %) (16/73) (Příloha 17).

Tabulka 23. Četnost dopolední svačiny

Dopolední svačina	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Pravidelně každý den	60	29,4
Alespoň 5x týdně	38	18,6
Alespoň 3x týdně	42	20,6
Zřídka	54	26,5
Nikdy	10	4,9
Celkem	204	100

Otázka 16 zjišťovala, jestli jsou studenti zvyklí odpoledne svačit.

Ve výsledcích šetření se ukázalo, že zastoupení jednotlivých odpovědí četnosti, je u odpolední a dopolední svačiny podobné (Tabulka 24). Jediným rozdílem mezi četností těchto svačin je, že možnost pravidelného odpoledního stravování využívá o 10 % respondentů více (tj. 39,2 %). Z výsledků průzkumu lze také zjistit, že ženy (42,7 %) (56/131) v porovnání s muži (32,9 %) (24/73) častěji využívají pravidelnou odpolední svačinu (Příloha 18).

Tabulka 24. Četnost odpolední svačiny

Odpolední svačina	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Pravidelně každý den	80	39,2
Alespoň 5x týdně	38	18,6
Alespoň 3x týdně	42	20,6
Zřídka	35	17,2
Nikdy	9	4,4
Celkem	204	100

Otázka 17 zjišťovala, zda jsou studenti zvyklí obědovat.

Výsledek průzkumu obecně potvrdil, že nejvíce respondentů obědvá pravidelně každý den (77,9 %). Docela překvapivým údajem však bylo, že 2 % (4/204) respondentů obědvá méně jak třikrát týdně a že 6,4 % (13/204) jich obědvá jen třikrát až čtyřikrát týdně (Tabulka 25).

Tabulka 25. Četnost obědu

Oběd	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Pravidelně každý den	159	77,9
Alespoň 5x týdně	28	13,7
Alespoň 3x týdně	13	6,4
Zřídka	4	2
Nikdy	0	0
Celkem	204	100

Otázka 18 zjišťovala, jak často jí studenti polévku.

Překvapivým výsledkem této otázky bylo, že největší zastoupení tvořili respondenti, kteří preferují polévku méně než třikrát týdně (39,2 %). Naopak s velmi malým zastoupením se setkala odpověď “pravidelně každý den“ (tvořená 9,8 %). Za zmínku stojí i to, že téměř 3,5 %

vysokoškoláků polévku ve svém jídelníčku vynechává (Tabulka 26). Z výsledků šetření lze také zjistit, že polévku má ke svému každodennímu obědu více mužů (12,3 %) (9/73) než žen (8,4 %) (11/131) (Příloha 19).

Tabulka 26. Četnost konzumace polévky

Polévka	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Pravidelně každý den	20	9,8
Alespoň 5x týdně	25	12,3
Alespoň 3x týdně	72	35,3
Zřídka	80	39,2
Nikdy	7	3,4
Celkem	204	100

Otázka 19 zjišťovala místo, kde nejčastěji studenti obědvají.

Z průzkumu vzešlo, že nejvíce respondentů se stravuje v menze (39,2 %). V Tabulce 27 jsou vyjádřeny i další možnosti. Například 8,3 % (17/204) vysokoškoláků zvolilo v tomto šetření odpověď jiné. Při zaškrtnutí této možnosti někteří nenapsali konkrétní místo a jiní uvedli především kombinaci nabízených možností jako doma, koleje, privát nebo doma, menza.

Tabulka 27. Místo obědu

Místo obědu	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Doma	68	33,4
Na koleji, privátu	38	18,6
V menze	80	39,2
Jiné	17	8,3
Nevyplněno	1	0,5
Celkem	204	100

Otázka 20 zjišťovala, zda se studenti stravují ve školní menze.

72,5 % (148/204) respondentů uvedlo, že možnost stravování ve školní menze využívá. Zbýlých 27,5 % (56/204) odpovídajících uvedlo, že se na tomto místě nestravuje.

Otázka 21 zjišťovala, zda studenti, kteří menzu navštěvují, jsou spokojeni s chutností vydaných jídel.

Z výsledků šetření vyplývá, že pro 72,5 % (116/160) respondentů je jídlo ve školní menze uspokojivé a pro 10,6 % (17/160) respondentů dokonce výborné (Tabulka 28). 9,4 % (15/160) vysokoškoláků se sice v menze stravuje, ale jídlo jim tam nechutná. Za zmínku stojí i to, že 7,5 % (12/160) studentů, kteří nevyužívají koupi hotových jídel, si do menzy nosí vlastní jídlo.

Tabulka 28. Chutnost jídla ve školní menze

Chutnost jídla v menze	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Jídlo je tam výborné	17	10,6
Jídlo je tam uspokojivé	116	72,5
Jídlo mi tam nechutná	15	9,4
Nosím si vlastní jídlo	12	7,5
Celkem	160	100

Otázka 22 zjišťovala, jak často se studenti v menze stavují.

Z výsledků jsou patrné dvě nejčastější odpovědi (Tabulka 29). Jednou z nich je, že respondenti navštěvují menzu třikrát až čtyřikrát týdně (41,2 %). Druhá nejčastější možnost uvádí návštěvu menzy méně než třikrát do týdne (33,8 %). Za zmínku stojí i skupina 17,6 % (36/204) studentů, která menzu nenavštěvuje vůbec.

Tabulka 29. Návštěvnost školní menzy

Návštěvnost školní menzy	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Alespoň 5x týdně	15	7,4
Alespoň 3x týdně	84	41,2
Zřídka	69	33,8
Nikdy	36	17,6
Celkem	204	100

Otázka 23 zjišťovala, zda je pro studenty, kteří se v menze stravují, uspokojivá cena za jídlo.

U této otázky bylo pouze 19,5 % (29/148) respondentů nespokojených s cenou jídla v menze, zbylým 79,1 % (117/148) cena vyhovovala. 2 osoby, které se v menze stravují, na tuto otázku neodpověděli.

Otázka 24 zjišťovala, zda jsou pro studenty, kteří se v menze stravují, uspokojivé porce jídla.

Výsledkem bylo, že 25 % (37/148) respondentů je s porcí jídla v menze nespokojeno, zbylým 75 % (111/148) porce jídla vyhovuje.

Otázka 25 zjišťovala, zda jsou studenti zvyklí večeřet.

Výsledky průzkumu pozitivně ukázaly, že téměř 80 % respondentů má večeři pravidelně každý den (Tabulka 30). Zbylá procenta byla rozdělena k možnostem alespoň 5x týdně, alespoň 3x týdně a zřídka (méně jak třikrát do týdne). Je skvělé, že žádný student nechodí spát bez večeře.

Tabulka 30. Četnost večeře

Večeře	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Pravidelně každý den	163	79,9
Alespoň 5x týdně	27	13,2
Alespoň 3x týdně	13	6,4
Zřídka	1	0,5
Nikdy	0	0
Celkem	204	100

Otázka 26 zjišťovala místo, kde studenti nejčastěji večeří.

Výsledek šetření vyjádřený Tabulkou 31 ukazuje, že místo večeře závisí na tom, kde respondenti bydlí, či jak dlouho jsou mimo domov. Vysokoškoláci, kteří u této otázky zvolili možnost jiné, uvedli kombinaci doma, kolej, privát, či neuvedli nic.

Tabulka 31. Místo večeře

Místo večeře	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Doma	113	55,3
Na koleji, privátu	85	41,7
V menze	1	0,5
Jiné	5	2,5
Celkem	204	100

Otázka 27 zjišťovala, jaký typ večeře studenti preferují.

Zde se ukázalo, že studenou večeři preferuje o něco více respondentů (tj. 54,9 %) než tu teplou (45,1 %). Zjistilo se také, že existují určité rozdíly mezi muži a ženami v preferenci typu večeře. Výsledky ukázaly, že ženy (61,8 %) (81/131) více preferují studenou večeři, kdežto muži (57,5 %) (42/73) večeři teplou (Příloha 20).

Otázka 28 zjišťovala, jestli studenti mívají i druhou večeři.

U této otázky bylo zjištěno, že 27,5 % respondentů si dává i druhou večeři. Zbývajících 72,5 % studentů tuto možnost nevyužívá. Z výsledků šetření se také ukázalo, že existují určité rozdíly mezi muži a ženami ve využití možnosti druhé večeře. Zjistilo se, že daleko více mužů (42,5 %) (31/73) než žen (19,1 %) (25/131) mívá druhou večeři (Příloha 21).

Otázka 29 zjišťovala, kolikrát za den mívají obvykle studenti teplé jídlo.

V rámci vyhodnocování průzkumu bylo obecně prokázáno, že nejvíce vysokoškoláků konzumuje jen jedno teplé jídlo denně (Tabulka 32). Ti, kteří odpověděli dvě teplá jídla za den, tvořili 28,9 % (59/204) všech dotázaných. Většinou se asi jednalo o teplý oběd a teplou odpolední svačinu, nebo teplý oběd a teplou večeři. Jen 0,5 % (1/204) studentů uvedlo konzumaci ani jednoho, či třech a více teplých jídel za den.

Tabulka 32. Počet teplých jídel za den

Počet teplých jídel za den	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Jedno	143	70,1
Dvě	59	28,9
Tři a více	1	0,5
Ani jedno	1	0,5
Celkem	204	100

5.1.3 Část zahrnující přípravu jídla

Otázka 1 zjišťovala, jak jsou na tom studenti s vařením.

Největší procentuální zastoupení měli studenti, kteří vaří jen jednoduchá a rychlá jídla (43,2 %). Zajímavé také bylo to, že poměrně dost (37,7 %) vysokoškoláků zvládá uvařit skoro

všechno (Tabulka 33). V tabulce 34 bylo navíc vidět, že mužů, kteří neumí vařit, je více než žen. Z výsledků bylo také pozorovatelné, že žen, které zvládají uvařit všechno, je více než mužů.

Tabulka 33. Vaření

Vaření	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Zvládnou uvařit skoro všechno	77	37,7
Vařím jen jednoduchá a rychlá jídla	88	43,2
Teprve se učím vařit	29	14,2
Neumím vařit	10	4,9
Celkem	204	100

Tabulka 34. Vztah mužů a žen k vaření

	Neumím vařit	Teprve se učím vařit	Vařím jen jednoduchá a rychlá jídla	Zvládnou uvařit skoro všechno
Muž	9	13	34	17
Žena	1	16	54	60

Otázka 2 zjišťovala, jak často si studenti během týdne vaří.

Z výsledků šetření vyplývá, že pravidelně každý den si vaří jen 4,4 % (9/204) respondentů, pětikrát až šestkrát týdně 10,8 % (22/204) respondentů, třikrát až čtyřikrát týdně 41,2 % (84/204) respondentů (nejčastější odpověď), méně než třikrát týdně 39,7 % (81/204) respondentů (druhá nejčastější odpověď) a zbylých 3,9 % (8/204) respondentů si nevaří vůbec.

Otázky 3. až 7. se týkaly jen studentů, kteří si vaří (všech, kteří v otázce 2 nevybrali možnost “nikdy“, tj. 196 respondentů).

Otázka 3 zjišťovala, jestli studenty vaření baví.

Šetření prokázalo, že 77,1 % (151/196) respondentů vaření baví. Naopak 21,4 % (42/196) dotazovaných vaření nebaví. Ukázalo se, že vaření nebaví daleko více mužů (30,8 %) (20/65), než žen (17,2 %) (22/128) (Příloha 22). Ve výsledcích se objevily i 3 nevyplněná políčka, způsobená zřejmě odpovědí “zřídka“ v otázce 2.

Otázka 4 zjišťovala, zda studenti vaří jen pro sebe, či i pro druhé.

Výsledky ukázaly, že 61,2 % (15,8 % mužů a 45,4 % žen) respondentů vaří jak pro sebe, tak i pro druhé. Možnost vaření jen pro sebe zvolilo 36,8 % vysokoškoláků. U této otázky se opět vyskytly nějaká nevyplněná pole (důvodem byl opět výběr možnosti “zřídka“ v otázce 2).

Otázka 5 zjišťovala, zda studenti používají při vaření kuchařku.

U této otázky většina respondentů uvedla, že kuchařku při vaření používá jen málo. Další dvě zbylé možnosti (často používám kuchařku, nikdy nepoužívám kuchařku) získaly od respondentů podobná procentuální zastoupení (Tabulka 35). Z 21,9 % (43/196) respondentů, kteří při vaření často používají kuchařku, je 4,1 % mužů a 17,8 % žen.

Tabulka 35. Kuchařka při vaření

Kuchařka při vaření	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Často	43	21,9
Málo	113	57,7
Nikdy	37	18,9
Nevyplněno	3	1,5
Celkem	196	100

Otázka 6 zjišťovala, co všechno nejčastěji inspiruje studenty k vaření nějakého jídla.

Z docela široké nabídky této otázky si respondenti mohli vybrat možnost, která se jim nejvíce zamlouvala. Ukázalo se, že studenty nejčastěji k vaření inspiruje hlad (27 %). Tím se dokonce potvrdilo i naše české přísloví: „Hlad je nejlepší kuchař“. Dalšími inspiracemi k vaření byly: internetové zdroje (17,9 %), vlastní nápady (14,3 %), rodinné recepty (13,3 %), jiné inspirace (12,8 %) a mnohé další, které však získaly menší procentuální zastoupení (Tabulka 36). U možnosti jiné inspirace většina respondentů uvedla nějakou kombinaci z nabízených možností (od všeho trochu). Důvodem odpovědí byla nemožnost rozhodnutí pro konkrétní variantu.

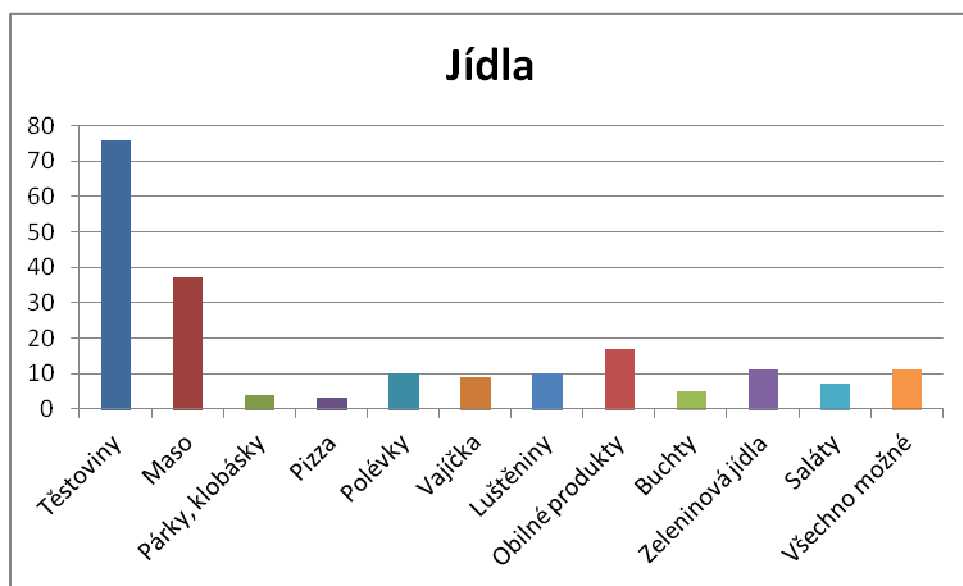
Tabulka 36. Inspirace k vaření

Inspirace k vaření	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Mám vlastní nápady	28	14,3
Kuchařka	8	4,1
Pořady o vaření	9	4,6
Časopisy	8	4
Internetové zdroje	35	17,9
Rodinné recepty	26	13,3
Hlad	53	27
Jiné	25	12,8
Neuvedeno	4	2
Celkem	196	100

Otázka 7 zjišťovala, které jídlo si studenti nejčastěji vaří.

Jelikož tato otázka byla otevřená, těžko se její výsledky třídily do konkrétních skupin. Na tuto otázku odpovědělo celkem 182 respondentů. Hlavním problémem bylo uvedení více než jednoho jídla, které si studenti nejčastěji vaří. Podrobnější výsledky lze nalézt v Příloze 23.

Z výsledků šetření však vyplývá, že nejčastějšími jídly jsou těstoviny na různé způsoby, různé druhy masa s přílohou (rýží, bramborem, ...) a další jídla, které vystihuje Obrázek 6. Mile mě však překvapilo, že se studenti snaží o zdravý životní styl stravování, samozřejmě až na nějaké výjimky (pizza, párky, klobásy, buchty, hranolky apod.).



Obrázek 6. Nejčastěji vařená jídla studentů

Otázka 8 zjišťovala, zda studenti sledují pořady o vaření.

V dnešní době existuje velmi mnoho pořadů o vaření. Snad každý den se alespoň jeden takový objeví na některém z programů. Řada televizních stanic se předhání v tvoření pořadů, které by byly pro diváka atraktivní, sledované, a zároveň by je i inspirovaly.

V tomto výzkumu se nepotvrdilo, že by studenti nějak výrazně pořady o vaření sledovali (Tabulka 37). Nejčastěji, tedy alespoň jednou týdně tyto pořady sleduje jen 7,8 % (1,4 % mužů a 6,4 % žen) respondentů. Naopak 34,4 % (70/204) oslovených uvádí, že je sleduje zřídka a dokonce 27,9 % (12,7 % mužů a 15,2 % žen) je nesleduje vůbec.

Z výsledků šetření se také ukázalo, že existují určité rozdíly mezi muži a ženami ve sledovanosti těchto pořadů. Zjistilo se, že daleko více mužů (35,6 %) (26/73) než žen (23,7 %) (31/131) tyto pořady vůbec nesleduje (Příloha 24).

Tabulka 37. Sledovanost pořadů o vaření

Sledovanost pořadů o vaření	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Alespoň 1x týdně	16	7,8
Někdy	61	29,9
Zřídka	70	34,4
Nikdy	57	27,9
Celkem	204	100

Otázka 9 zjišťovala, zda studenti preferují domácí přípravu jídla.

Výsledky potvrdily, že téměř všichni (98 %) preferují domácí přípravu jídla před různými polotovary.

Otázka 10 zjišťovala, jaký druh kuchyně studenti nejvíce upřednostňují.

Výsledky šetření ukázaly, že více než polovina respondentů (23 % mužů a 33,3 % žen) preferuje naši českou kuchyni (Tabulka 38). Je zajímavé, že italskou kuchyni upřednostňuje jen 25 % (51/204) odpovídajících. Naopak žádnou kuchyni nepreferuje téměř 11 % respondentů. Za zmínku stojí i odpověď jiná možnost, u níž se studenti přímo zmínili o preferenci druhu kuchyně (kombinace portugalské a řecké kuchyně; české a italské; české a indické, české a řecké, italské a čínské kuchyně, dále slovenská kuchyně a má vlastní kuchyně).

Tabulka 38. Preference druhu kuchyně

Preference druhu kuchyně	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Česká kuchyně	115	56,3
Italská kuchyně	51	25
Čínská kuchyně	4	2
Neupřednostňuju žádnou	22	10,8
Jiná	12	5,9
Celkem	204	100

Otázka 11 zjišťovala, jestli studentům, kteří bydlí doma, rodiče vaří.

Dle očekávání uvedla většina respondentů odpověď rozhodně ano (Tabulka 39). Z výsledků bylo patrné, že téměř všichni rodiče se snaží o to, aby bylo doma navařeno. Jen 5 % (9/179) respondentů odpovědělo, že jim rodiče doma vaří jen zřídka.

Tabulka 39. Vaření rodičů dětem

Rodiče vaří	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Rozhodně ano	105	58,7
Spíše ano	64	35,8
Spíše ne	9	5
Rozhodně ne	0	0
Nevyplněno	1	0,5
Celkem	179	100

5.1.4 Část zahrnující doplňkové otázky

Otázka 1 zjišťovala, kolik litrů tekutin studenti vypijí za den.

U vzorku respondentů bylo zjištěno, že nejčastěji za den vypijí do 2 l tekutin. Další výsledky vyjadřuje Tabulka 40.

Při srovnání pitného režimu mužů a žen tohoto šetření s denním doporučeným příjmem tekutin od Whitneyho⁶, bylo zjištěno, že jen 25,2 % (33/131) žen a 11 % (8/73) mužů splňuje tato doporučení (Příloha 25).

⁶ Věková skupina 14 až 30 let by měla přijímat optimální množství tekutin. Whitney et al. (2009) doporučují, aby denní příjem tekutin pro ženy byl 2,3–2,7 l a pro muže 3,3–3,7 l.

Tabulka 40. Denní pitný režim

Denní pitný režim	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Do 1 litru	23	11,3
Do 2 litrů	111	54,4
Do 3 litrů	61	29,9
3 a více litrů	9	4,4
Celkem	204	100

Otázka 2 zjišťovala, co nejčastěji studenti využívají k doplňování tekutin.

Studenti k doplnění tekutin nejčastěji používají čistou vodu (44,6 %), čaj (22,1 %) a vodu se sirupem (18,6 %). Procentuální zastoupení dalších možností vyjadřuje následující Tabulka 41.

Tabulka 41. Nejčastější druh pití

Nejčastější druh pití	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Čistá voda	91	44,6
Voda se sirupem	38	18,6
Neslazená balená voda	9	4,4
Slazená balená voda	18	8,8
Čaj	45	22,1
Limonáda (např. Sprite, Fanta, Kofola, ...)	2	1
Džus	1	0,5
Celkem	204	100

Otázka 3 zjišťovala, jak často studenti pijí alkoholické nápoje.

Z výsledků průzkumu vyplývá, že studenti nejčastěji konzumují alkoholické nápoje méně než jednou týdně (tj. méně než čtyřikrát do měsíce). Téměř stejné zastoupení konzumace alkoholu v tomto šetření má i odpověď jednou až dvakrát týdně (39,2 %). Za zmínku stojí i to, že 1 % (2/204) respondentů pije alkohol denně. Naproti tomu 3,9 % (8/204) respondentů ho nepije vůbec (Tabulka 42).

Tabulka 42. Konzumace alkoholických nápojů

Konzumace alkoholických nápojů	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Pravidelně každý den	2	1
Alespoň 3x týdně	29	14,2
Alespoň 1x týdně	80	39,2
Zřídka	85	41,7
Nikdy	8	3,9
Celkem	204	100

Otázka 4 zjišťovala, jaký alkoholický nápoj nejčastěji studenti pijí.

Dle očekávání se potvrdilo, že jsme především “národ pivařů“. Nejoblíbenějším alkoholickým nápojem Čechů či českých studentů je nepochybně pivo (získalo 42,6 %), následované vínem (získalo 38,2 %) a tvrdým alkoholem (destiláty získaly 9,4 %). Další procentuální zastoupení jednotlivých možností je vyjádřeno Tabulkou 43. Z výsledků šetření se také ukázalo, že muži nejčastěji pijí pivo a ženy víno.

Tabulka 43. Nejčastější alkoholický nápoj

Nejčastější alkoholický nápoj	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Pivo	87	42,6
Víno	78	38,2
Destiláty	19	9,4
Likéry	4	2
Míchané koktejly	8	3,9
Žádný	8	3,9
Celkem	204	100

Otázka 5 zjišťovala, kolik peněz utratí studenti za alkohol během celého týdne.

Výsledky šetření dané Tabulkou 44 ukázaly, že studenti za alkohol nejčastěji utratí buď do 100 Kč (46,1 %), do 300 Kč (24,5 %), nebo neutratí nic (22 %).

Za 100 Kč si student může koupit 4 x 0,5 l piva, nebo 4 x 0,2 l vína, nebo 3 x 0,04 l slivovice, nebo 4 x 0,04 l rumu, nebo 4 x 0,04 l fernetu, apod.

Tabulka 44. Týdenní útrata za alkohol

Týdenní útrata za alkohol	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Do 100 Kč	94	46,1
Do 300 Kč	50	24,5
Do 500 Kč	14	6,9
Více jak 500 Kč	1	0,5
Nic	45	22
Celkem	204	100

Otázka 6 zjišťovala, jestli si studenti čtou v obchodech složení potravin.

Šetření prokázalo, že skoro polovina vysokoškoláků jen zřídka sleduje etikety potravin. Zato 35,3 % (11,3 % mužů a 24 % žen) respondentů je sleduje často a zbylých 18,1 % (7,3 % mužů a 10,8 % žen) respondentů je nesleduje vůbec.

Otázka 7 zjišťovala, kolik studenti utratí za jídlo během pracovních dní (za pondělí až pátek).

Většina oslovených studentů (68,6 %) uvedla, že za stravování v pracovní dny většinou utratí do 500 Kč týdně (Tabulka 45). U některých (27,5 %) se však tato částka šplhá i k 1000 Kč týdně. Je zajímavé, že se v tomto šetření našel respondent, který za jídlo během pracovních dní celého týdne zaplatí více než 1500 Kč.

Tabulka 45. Útrata za jídlo v pracovní dny

Útrata za jídlo v pracovní dny	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Do 500 Kč	140	68,6
Do 1000 Kč	56	27,5
Do 1500 Kč	7	3,4
Více jak 1500 Kč	1	0,5
Celkem	204	100

5.2 Výsledky výzkumných otázek

1. Jsou průměrné hodnoty BMI testovaného souboru v normálním rozmezí?

Z otázek 3 a 4 (hmotnost, výška) z obecné části anketního šetření byla vypočtena hodnota indexu tělesné hmotnosti. Po vypočítání, byly výsledné indexy zařazeny do odpovídající skupiny BMI (Příloha 9).

Optimální hodnoty BMI se nachází v rozmezí 18,5 až 24,9 kg / m². Z 204 dotázaných splnilo tuto hodnotu 81 % respondentů. Z výsledků dále vyplynulo, že jen 5 % respondentů trpí podváhou a jen 14 % nadváhou. Bylo velmi pozitivní vidět, že žádný z vysokoškoláků nepatří do rizikové skupiny obyvatel s některým stupněm obezity.

Při zkoumání rozdílů mezi pohlavím a indexem tělesné hmotnosti vyšla hladina statistické významnosti 0,045. To znamená, že existují rozdíly mezi těmito veličinami. Z údajů v Tabulce 46 vyplývá, že nadváhou trpí více mužů (20,5 %) (15/73) než žen (10,6 %) (14/131).

Tabulka 46. Vztah pohlaví a BMI

	Podváha	Optimální hmotnost	Nadváha	Celkový součet	
Muž	1	57	15	73	aktuální hodnoty
Žena	9	108	14	131	
Celkový součet	10	165	29	204	
	3,58	59,04	10,38	očekávané hodnoty	
	6,42	105,96	18,62		
		0,045	hladina statistické významnosti		

Statistická významnost mezi skupinami bydlení a indexem tělesné hmotnosti se neukázala. Optimální hmotnost studentů s různým typem bydlení se pohybovala od 77,2 % (studenti bydlící na koleji a privátu) do 85,4 % (studenti se samostatným bydlením). Studenti bydlící u rodičů tvořili 81 %. Zastupovali tedy stejnou hodnotu jako všichni respondenti s optimální hmotností. Studentů s nadváhou bylo ve všech skupinách bydlení kolem 14 % (Tabulka 47).

Tabulka 47. Vztah skupin bydlení a BMI

	Podváha	Optimální hmotnost	Nadváha	Celkový součet
Bydlení na koleji, privátu	6	61	12	79
Bydlení u rodičů	3	57	10	70
Samostatné bydlení	1	47	7	55
Celkový součet	10	165	29	204

2. Existují rozdíly v konzumaci potravin mezi muži a ženami?

V rámci vyhodnocování průzkumu se objevily rozdíly u mužů a žen v konzumaci mléka a mléčných výrobků, masa a uzenin. U konzumace vajíček, ryb a rybích výrobků, sladkostí a pochutin (brambůrků, oříšků apod.) se výrazné rozdíly nepotvrdily. S využitím údajů Tabulky 48 lze dospět k výsledku, že doporučené dávky masa⁷ splňuje 90,4 % (66/73) mužů a pouze 65,6 % (86/131) žen. Za splnění, považují zastoupení masa 3 až 7 krát do týdne.

Tabulka 48. Vztah pohlaví a konzumace masa

	Pravidelně každý den	Alespoň 3x týdně	Alespoň 1x týdně	Zřídka	Nikdy	Celkový součet	
Muž	26	40	6	1	0	73	aktuální hodnoty
Žena	13	73	32	11	2	131	
Celkový součet	39	113	38	12	2	204	
	13,96	40,44	13,6	4,29	0,72	očekávané hodnoty	
	25,04	72,56	24,4	7,71	1,28		
		0,000013	hladina statistické významnosti				

Uzeniny a podobné masové výrobky jsou u populace velmi oblíbené. Bohužel by ale neměly být pravidelnou součástí našeho jídelníčku. Toto pravidlo se snaží dodržovat studenti, kteří tyto potraviny jí zřídka či nikdy (Tabulka 49). Jedná se o 55 % (72/131) žen a 32,9 % (24/73) mužů.

⁷ Doporučená dávka masa pro dospělého je 60–180 g. Množství 60 g masa lze nahradit 5 lžícemi vařených luštěnin nebo 2 lžícemi ořechů (<http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/jake-potraviny-by-nemely-chybet-v-jidelnicku-deti/maso-a-masne-vyrobyky/>).

Tabulka 49. Vztah pohlaví a konzumace uzenin

	Častěji než jednou denně	Pravidelně každý den	Alespoň 5x týdně	Zřídka	Nikdy	Celkový součet	
Muž	1	8	40	22	2	73	aktuální hodnoty
Žena	3	4	52	66	6	131	
Celkový součet	4	12	92	88	8	204	
	1,43	4,29	32,92	31,49	2,86	očekávané hodnoty	
	2,57	7,71	59,08	56,51	5,14		
		0,014	hladina statistické významnosti				

Velmi důležitými potravinami, které jsou významným zdrojem vápníku, jsou mléko a mléčné výrobky. Tyto produkty by měly být každodenní součástí naší stravy (Tabulka 50).⁸ Tento údaj pravidelné konzumace se snaží splňovat 56,5 % žen (74/131) a 38,4 % mužů (28/73).

Tabulka 50. Vztah pohlaví a konzumace mléka a mléčných výrobků

	Pravidelně každý den	Alespoň 3x týdně	Alespoň 1x týdně	Zřídka	Nikdy	Celkový součet	aktuální hodnoty
Muž	28	26	17	2	0	73	
Žena	74	41	11	4	1	131	
Celkový součet	102	67	28	6	1	204	
	36,5	23,98	10,02	2,15	0,36	očekávané hodnoty	
	65,5	43,02	17,98	3,85	0,64		
		0,021	hladina statistické významnosti				

Výsledky tohoto šetření bohužel nepřinesly statistické rozdíly mezi studenty s různým typem bydlení a konzumací potravin.

⁸ Pro dospělého se doporučují 3 porce (1 porce představuje ½ hrnku mléka nebo jogurtu nebo 20 g sýra) (<http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/jake-potraviny-by-nemely-chybet-v-jidelnicku-deti/mleko-a-mlecne-vyroby/>).

3. Je příjem ovoce a zeleniny u většiny respondentů v doporučeném rozmezí?

Počet porcí ovoce a zeleniny, které obvykle sní studenti během dne, byl získán součtem odpovědí na otázky 10 a 12 druhé části anketního šetření. Po vypočítání, byla výsledná čísla zařazena do odpovídající skupiny. U 5 % respondentů nemohl být tento údaj spočítán. Z Tabulky 51 lze vyčíst, že jen 11,8 % (24/204) vysokoškoláků splňuje doporučenou denní dávku alespoň 5 kusů ovoce a zeleniny.

Výsledky v Tabulkách 52 a 53 dokazují, že neexistují statisticky významné rozdíly v příjmu ovoce a zeleniny mezi studenty s různým typem bydlení a ani mezi muži a ženami.

Tabulka 51. Počet porcí ovoce a zeleniny

Počet porcí ovoce a zeleniny	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
1 až 2 porce	84	41,1
3 až 4 porce	86	42,1
5 a více porcí	24	11,8
Nevyplněno	10	5
Celkový součet	204	100

Tabulka 52. Vztah mezi bydlením a porcemi ovoce a zeleniny

	1 až 2 porce	3 až 4 porce	5 a více porcí	Celkový součet	
Bydlení u rodičů	34	22	9	65	aktuální hodnoty
Bydlení na koleji, privátu	26	44	7	77	
Samostatné bydlení	24	20	8	52	
Celkový součet	84	86	24	194	
	28,14	28,81	8,04	očekávané hodnoty	
	33,34	34,13	9,53		
	22,52	23,05	6,43		
	0,062	hladina statistické významnosti			

Tabulka 53. Vztah mezi pohlavím a porcemi ovoce a zeleniny

	1 až 2 porce	3 až 4 porce	5 a více porcí	Celkový součet	aktuální hodnoty
Muž	36	28	7	71	
Žena	48	58	17	123	
Celkový součet	84	86	24	194	
	30,74	31,47	8,78	očekávané hodnoty	
	53,26	54,53	15,22		
		0,274	hladina statistické významnosti		

4. Jaký počet denních jídel je u studentů nejčastější?

Nejprve bylo třeba stanovit kritéria, která by pomohla ke zjištění výsledku této otázky. Do počtu jídel byly počítány odpovědi pravidelné snídani, dopolední a odpolední svačiny, obědu a večeře. Tyto odpovědi byly sečteny u každého respondenta. Jejich výsledek vyjadřuje Tabulka 54.

Tabulka 54. Počet pravidelných jídel za den

Počet pravidelných jídel	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Ani jedno	12	5,9
Jedno	22	10,8
Dvě	45	22,1
Tři	53	26
Čtyři	35	17,1
Pět	37	18,1
Celkový součet	204	100

Ukázalo se, že 18,1 % (37/204) respondentů má pravidelnou snídani, dopolední i odpolední svačinu, oběd i večeři. Z Tabulky 54 lze také vyčíst, že 61,2 % (125/204) vysokoškoláků konzumuje alespoň 3 pravidelná jídla za den. Přičemž nejvíce odpovídajících (tj. 26 %) má nejčastěji právě 3 denní jídla.

5. Má pohlaví nebo typ bydlení vliv na snídani studenta?

Výsledky v Tabulkách 55 a 56 dokazují, že neexistují statisticky významné rozdíly v konzumaci snídani mezi studenty s různým typem bydlení a ani mezi muži a ženami. Pravidelné zastoupení snídani u jednotlivých skupin bydlení má podobná procentuální zastoupení (studenti bydlící u rodičů 62,9 %; studenti bydlící na koleji, privátu 69,6 %; studenti se samostatným bydlením 63,6 %). V porovnání s muži (56,2 %) (41/73) má 71 % (93/131) žen snídani každý den.

Tabulka 55. Vztah mezi skupinami bydlení a snídání

	Pravidelně každý den	Alespoň 5x týdně	Alespoň 3x týdně	Zřídka	Nikdy	Celkový součet	
Bydlení u rodičů	44	8	8	8	2	70	aktuální hodnoty
Bydlení na koleji, privátu	55	11	7	4	2	79	
Samostatné bydlení	35	11	6	2	1	55	
Celkový součet	134	30	21	14	5	204	
	45,98	10,29	7,21	4,8	1,72	očekávané hodnoty	
	51,89	11,62	8,13	5,42	1,94		
	36,13	8,09	5,66	3,77	1,35		
	0,688	hladina statistické významnosti					

Tabulka 56. Vztah mezi pohlavím a snídání

	Pravidelně každý den	Alespoň 5x týdně	Alespoň 3x týdně	Zřídka	Nikdy	Celkový součet	
Muž	41	16	9	4	3	73	aktuální hodnoty
Žena	93	14	12	10	2	131	
Celkový součet	134	30	21	14	5	204	
	47,95	10,74	7,51	5,01	1,79	očekávané hodnoty	
	86,05	19,26	13,49	8,99	3,21		
		0,106	hladina statistické významnosti				

6. Existuje rozdíl mezi respondenty, kteří se stravují ve školní menze?

Mezi studenty s různým typem bydlení, kteří se stravují ve školní menze, nebyly nalezeny statisticky významné rozdíly. Ty se projevily až mezi muži a ženami (Tabulka 57). Ukázalo se, že daleko více mužů (85 %) (62/73) využívá možnosti stravování ve školní menze než žen (65,6 %) (86/131).

Tabulka 57. Vztah mezi pohlavím a stravováním ve školní menze

	Ano	Ne	Celkový součet	aktuální hodnoty
Muž	62	11	73	
Žena	86	45	131	
Celkový součet	148	56	204	
	52,96	20,04	očekávané hodnoty	
	95,04	35,96		
		0,003	hladina statistické významnosti	

7. Jaký vliv má pohlaví a typ bydlení na návštěvnost školní menzy?

Výzkumné šetření ukázalo, že studenti s různým typem bydlení nemají vliv na návštěvnost školní menzy. Avšak pohlaví ano (Tabulka 58). Ukázalo se, že muži (64,4 %)⁹ (47/73) navštěvují školní menzu častěji než ženy (39,7 %) (52/131).

Tabulka 58. Vztah mezi pohlavím a návštěvností školní menzy

	Alespoň 5x týdně	Alespoň 3x týdně	Zřídka	Nikdy	Celkový součet	
Muž	10	37	19	7	73	aktuální hodnoty
Žena	5	47	50	29	131	
Celkový součet	15	84	69	36	204	
	5,37	30,06	24,69	12,88	očekávané hodnoty	
	9,63	53,94	44,31	23,12		
		0,002	hladina statistické významnosti			

8. Jaké jsou postoje studentů k vaření?

Tabulky 59 a 60 představují výsledek šetření, který značí, že muži, ženy i studenti s různým typem bydlení mají vliv na postoj k přípravě jídla.

Průzkum ukázal, že studenti se samostatným bydlením jsou nejzručnější skupinou, která zvládne uvařit skoro všechno (49 %) (27/55). Naopak studenti bydlící u rodičů tvoří oproti ostatním skupinám největší procentuální zastoupení těch, kteří neumí či se teprve učí vařit (30 %) (21/70).

Z výsledků šetření také vyplývá, že daleko více žen (45,8 %) (60/131) než mužů (23,3 %) (17/73) zvládá uvařit skoro všechno. Velký rozdíl se objevil u těch, kteří neumí vařit. Zatímco u žen to je jen 0,8 % (1/131), u mužů se tento výsledek potýká s 12,3 % (9/73).

⁹ Do výsledku se počítají odpovědi alespoň 3x týdně a alespoň 5x týdně.

Tabulka 59. Postoj studentů s různým typem bydlení k vaření

	Zvládnou uvařit skoro všechno	Vařím jen jednoduchá a rychlá jídla	Teprve se učím vařit	Neumím vařit	Celkový součet	
Bydlení u rodičů	26	23	15	6	70	aktuální hodnoty
Bydlení na koleji, privátu	24	42	11	2	79	
Samostatné bydlení	27	23	3	2	55	
Celkový součet	77	88	29	10	204	
	26,42	30,2	9,95	3,43	očekávané hodnoty	
	29,82	34,08	11,23	3,87		
	20,76	23,73	7,82	2,7		
	0,019	hladina statistické významnosti				

Tabulka 60. Postoj mužů a žen k vaření

	Zvládnou uvařit skoro všechno	Vařím jen jednoduchá a rychlá jídla	Teprve se učím vařit	Neumím vařit	Celkový součet	
Muž	17	34	13	9	73	aktuální hodnoty
Žena	60	54	16	1	131	
Celkový součet	77	88	29	10	204	
	27,55	31,49	10,38	3,58	očekávané hodnoty	
	49,45	56,51	18,62	6,42		
		0,00014	hladina statistické významnosti			

9. Má pohlaví nebo typ bydlení vliv na čas, který student stráví přípravou jídla?

Výsledky v Tabulkách 61 a 62 ukazují, že pohlaví i typ bydlení vliv má. Nejčastější odpovědi studentů bydlících u rodičů i studentů bydlících na koleji, privátu je, že si vaří méně než 3x do týdne. U studentů se samostatným bydlením je nejčastější odpověď vaření 3x až 4x do týdne. Je zajímavé, že tato možnost “vaření 3x až 4x do týdne“ tvoří skoro stejné 40 % zastoupení u všech vybraných skupin bydlení. Průzkum zde ukázal, že studenti se samostatným bydlením jsou nejpočetnější skupinou, která si vaří pravidelně každý den (10,9 %) (6/55). Naopak studenti bydlící u rodičů zastupují největší procentuální část studentů, kteří nikdy nevaří (8,5 %) (6/70).

Při porovnávání mužů a žen k času strávenému vařením, jednoznačně vychází, že ženy vaří častěji než muži. Navíc se projevuje i to, že větší množství mužů než žen nikdy nevaří.

Tabulka 61. Vztah mezi skupinami vysokoškoláků a časem stráveným vařením

	Pravidelně každý den	Alespoň 5x týdně	Alespoň 3x týdně	Zřídka	Nikdy	Celkový součet	
bydlení u rodičů	2	0	30	32	6	70	aktuální hodnoty
bydlení na koleji, privátu	1	9	32	35	2	79	
samostatné bydlení	6	13	22	14	0	55	
Celkový součet	9	22	84	81	8	204	
	3,09	7,55	28,82	27,79	2,75	očekávané hodnoty	
	3,49	8,52	32,53	31,37	3,1		
	2,43	5,93	22,65	21,84	2,16		
	0,000045	hladina statistické významnosti					

Tabulka 62. Vztah pohlaví k času strávenému vařením

	Pravidelně každý den	Alespoň 5x týdně	Alespoň 3x týdně	Zřídka	Nikdy	Celkový součet	
Muž	2	6	24	35	6	73	aktuální hodnoty
Žena	7	16	60	46	2	131	
Celkový součet	9	22	84	81	8	204	
	3,22	7,87	30,06	28,99	2,86	očekávané hodnoty	
	5,78	14,13	53,94	52,01	5,14		
		0,031	hladina statistické významnosti				

10. Je příjem tekutin u většiny respondentů v doporučováním rozmezí?

Výsledky výzkumného šetření ukázaly, že pro studenty s různým typem bydlení neexistují statisticky významné rozdíly v příjmu tekutin. U pohlaví se však významné rozdíly objevily (Tabulka 63). Ukázalo se, že jen 34,3 % respondentů (z nichž je 18,1 % mužů a 16,2 % žen) vypije za den více než 2 l tekutin. Žen, které splňují doporučený denní příjem 2,3–2,7 l tekutin je 25,2 % (33/131). Mužů, kteří splňují doporučený denní příjem 3,3–3,7 l tekutin je jen 11 % (8/73). Respondentů, kteří přijmou v průběhu dne pouze do 1 litru tekutin je 11,3 % (23/204).

Tabulka 63. Vztah pohlaví a pitného režimu

Příloha č. 1: Účastníkovi a příslušné řešení						
	Do 1 litru	Do 2 litrů	Do 3 litrů	3 a více litrů	Celkový součet	
Muž	5	31	29	8	73	aktuální hodnoty
Žena	18	80	32	1	131	
Celkový součet	23	111	61	9	204	
	8,23	39,72	21,83	3,22	očekávané hodnoty	
	14,77	71,28	39,17	5,78		
		0,0002	hladina statistické významnosti			

11. Existuje rozdíl mezi respondenty v konzumaci nebo útratě za alkoholické nápoje?

Mezi studenty s různým typem bydlení a jejich konzumací alkoholických nápojů se nenašly výrazné rozdíly. Ty se ukázaly až mezi muži a ženami (Tabulka 64). Výsledky šetření zjistily, že muži nejčastěji pijí alkohol 1x až 2x týdně (46,6 %) (34/73) a ženy ho nejčastěji pijí méně jak 4x do měsíce (51,1 %) (67/131). Za zmínku stojí i to, že denně si nějaký alkoholický nápoj dají jen muži (2,7 %) (2/73). Žen, které vůbec nepijí je v tomto průzkumu více než mužů. Studentů, kteří si dají nějaký alkoholický nápoj alespoň jednou týdně, je 54,4 % (z nichž je 26,5 % mužů a 27,9 % žen).

Tabulka 64. Konzumace alkoholických nápojů u mužů a žen

	Pravidelně každý den	Alespoň 3x týdně	Alespoň 1x týdně	Zřídka	Nikdy	Celkový součet	
Muž	2	18	34	18	1	73	aktuální hodnoty
Žena	0	11	46	67	7	131	
Celkový součet	2	29	80	85	8	204	
	0,72	10,38	28,63	30,42	2,86	očekávané hodnoty	
	1,28	18,62	51,37	54,58	5,14		
		0,000095	hladina statistické významnosti				

Výsledky v Tabulkách 65 a 66 ukazují, že existují statisticky významné rozdíly v útratě za alkoholické nápoje jak u studentů s různým typem bydlení, tak i u mužů a žen. Při vzájemném porovnávání všech tří skupin bydlení, bylo zjištěno následující. Skupina studentů se samostatným bydlením má největší zastoupení v útratě do 100 Kč (54,5 %) (30/55). Skupina studentů bydlících na koleji, privátu má největší zastoupení v útratě do 300 Kč (31,6 %) (25/79). Skupina studentů bydlících u rodičů má nejpočetnější zastoupení v útratě do 500 Kč (10 %) (7/70), v útratě větší než 500 Kč (1,4 %) (1/70) i v žádné útratě (32,9 %) (23/70).

Z průzkumu bylo také zjištěno, že ženy utratí za alkoholické nápoje nejčastěji do 100 Kč (52,7 %) (69/131) a muži do 300 Kč (38,4 %) (28/73).

Tabulka 65. Útrata za alkoholické nápoje u studentů s různým typem bydlení

	Do 100 Kč	Do 300 Kč	Do 500 Kč	Více jak 500 Kč	Nic	Celkový součet	
bydlení u rodičů	28	11	7	1	23	70	aktuální hodnoty
bydlení na koleji, privátu	36	25	3	0	15	79	
samostatné bydlení	30	14	4	0	7	55	
Celkový součet	94	50	14	1	45	204	
	32,25	17,16	4,8	0,34	15,44	očekávané hodnoty	
	36,4	19,36	5,42	0,39	17,43		
	25,34	13,48	3,77	0,27	12,13		
	0,049	hladina statistické významnosti					

Tabulka 66. Útrata za alkoholické nápoje u mužů a žen

	Do 100 Kč	Do 300 Kč	Do 500 Kč	Více jak 500 Kč	Nic	Celkový součet	
Muž	25	28	10	1	9	73	aktuální hodnoty
Žena	69	22	4	0	36	131	
Celkový součet	94	50	14	1	45	204	
	33,64	17,89	5,01	0,36	16,1	očekávané hodnoty	
	60,36	32,11	8,99	0,64	28,9		
		0,000022	hladina statistické významnosti				

12. Ovlivňuje pohlaví nebo typ bydlení cenu, kterou student utratí během pracovních dní za jídlo?

Z výsledků výzkumu se ukázalo, že statisticky významné rozdíly v útratě za jídlo jsou pouze mezi muži a ženami (Tabulka 67). Většina oslovených studentů, z nichž bylo 20,6 % (42/204) mužů a 48 % (98/204) žen, uvedla, že za stravování v pracovní dny většinou zaplatí do 500 Kč za týden. Více než 1000 Kč za jídlo utratí jen 3,9 % (8/204) všech respondentů (2,5 % mužů a 1,4 % žen). Výsledky také ukázaly, že ženy za jídlo v pracovní dny utratí méně než muži.

Tabulka 67. Útrata za jídlo v pracovní dny u mužů a žen

	Do 500 Kč	Do 1000 Kč	Do 1500 Kč	Více jak 1500 Kč	Celkový součet	
Muž	42	26	4	1	73	aktuální hodnoty
Žena	98	30	3	0	131	
Celkový součet	140	56	7	1	204	
	50,1	20,04	2,5	0,36	očekávané hodnoty	
	89,9	35,96	4,5	0,64		
	0,046	hladina statistické významnosti				

5.3 Vztahy mezi konzumací potravin u studentů vysokých škol s odlišným typem bydlení ve čtyřech evropských zemích – průřezová studie

Autoři Walid El Ansari, Christiane Stock a Rafael T Mikolajczyk (2012) posuzovali konzumaci potravin u vysokoškoláků s odlišným uspořádáním bydlení ve čtyřech evropských zemích. Analyzovali data z Německa, Dánska, Polska a Bulharska. Vzorek tvořilo celkem 2402 prvních ročníků vysokoškolských studentů z jedné univerzity v každé ze zmíněných zemí. Spotřeba potravin byla hodnocena pomocí dotazníku s frekvencí 9 skupin potravin. Frekvence konzumace potravin byla hodnocena na 5 bodové stupnici: několikrát denně, denně, několikrát týdně, 1–4 krát za měsíc a nikdy. Dotazník byl velmi podobný ostatním dotazníkům frekvence potravin, které byly validovány. Analýza byla provedena s použitím SPSS 17 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA), u něhož byla hladina statistické významnosti nastavena na $p < 0,05$. Rozdíly byly testovány pomocí chí-kvadrát testu.

Charakteristika vzorku

Zastoupení žen bylo dvakrát větší než zastoupení mužů v obou zemích východní Evropy a téměř stejné v obou zemích západní Evropy. V Polsku, Bulharsku a Německu, 25 % až 50 % respondentů bydlelo s rodiči v průběhu jejich studia, v Dánsku činil tento podíl mnohem nižší hodnotu. Ve všech čtyřech zemích obecně žije v rodném domě více mužů než žen.

Výsledky

Konzumace potravin u studentů se liší v jednotlivých zemích. U bulharských studentů byla zjištěna častá konzumace sladkostí a zákusků i rychlého občerstvení. U polských studentů byl zase objeven nejnižší příjem zeleniny ze všech čtyř zemí. Kromě toho, se objevil

u těchto studentů i nízký příjem ovoce. Vysokoškoláci žijící v rodném domě konzumovali více ovoce, zeleniny a masa než ti, kteří bydleli daleko od svého domova ve všech zemích. Další výsledky ukázaly na častější konzumaci dortů u bulharských studentek a dánských studentů a častější konzumaci salátů u dánských studentek, které nebydlí u rodičů, ve srovnání se studenty z jiných zemí.

Závěry

Stravovací návyky studentů vysokých škol se liší v jednotlivých zemích Evropy i podle pohlaví. Vysokoškoláci žijící v rodném domě jsou představiteli zdravějších stravovacích návyků než ti, kteří žijí daleko od svého domova.

5.4 Diskuze

Výzkumná část mé diplomové práce měla za cíl srovnat stravovací návyky studentů, kteří bydlí samostatně nebo společně s rodiči. Z výsledků šetření se zjistilo, že u studentů s různým typem bydlení je jen málo statisticky významných rozdílů (v postojích k vaření, v čase stráveném vařením, v útratě za alkoholické nápoje).

Při srovnání mých výsledků a výsledků průřezové studie, která zjišťovala konzumaci potravin u studentů ze čtyř zemí, se některé výsledky potvrdily a jiné ne. Autoři průřezové studie zkoumali pomocí dotazníku konzumaci 9 vybraných položek. Upravená Tabulka 68 zachycuje jejich výsledky. K nim navíc byly přidány i některá data o českých vysokoškolácích. Informace v tabulce odkazují na nejnižší příjem ovoce a zároveň nejvyšší příjem zeleniny u českých studentů ze všech zkoumaných zemí. Stále však platí, že všechny země včetně České republiky dosahují nízké konzumace těchto potravin.

V průřezové studii bylo také zjištěno, že vysokoškoláci všech čtyř zemí, kteří žili v rodném domě, konzumovali více ovoce, zeleniny a masa než ti, kteří bydleli daleko od svého domova. V mém výzkumném šetření se však tyto rozdíly neobjevily. Spíše se ukázaly podobné výsledky ohledně konzumace potravin pro všechny studenty s různým typem bydlením (Tabulky 69 a 70).

Konzumace potravin u mladých lidí se přechodem na vysokou školu může změnit, zvláště pokud studenti budou žít daleko od domova (u nich se mohou vyvinout nepříznivé stravovací návyky). Studenti, kteří žijí doma, nemusí za jídlo platit, a proto netrpí finančním omezením. Při odchodu z domova se vysokoškoláci musí přizpůsobit nezávislému životu a někdy naučené dobré stravovací návyky ztrácejí.

Tabulka 68. Konzumace potravin podle země a pohlaví

Konzumace potravin podle země a pohlaví (v procentech)									
	Země					Pohlaví			
	Německo	Dánsko	Polsko	Bulharsko	Česká republika	ženy	muži	české ženy	čeští muži
N=									
sladkosti*	33,0	15,2	28,7	52,8	26,5	39,0	25,2	31,3	17,8
dorty †	27,7	18,9	60,6	72,2	-	49,1	38,7	-	-
svačiny †	28,2	14,7	25,8	60,9	73,5	32,6	35,2	77,4	66,4
rychlé občerstvení †	33,6	19,6	10,6	77,1	-	32,7	45,3	-	-
ovoce *	41,4	41,7	35,0	49,6	29,4	48,9	31,4	32,1	24,7
saláty *	32,5	34,6	27,2	58,7	-	44,0	30,4	-	-
zelenina *	25,9	19,3	15,2	31,6	33,4	24,4	22,3	36,6	27,4
maso *	44,2	52,7	46,3	47,4	19,1	38,5	61,5	9,9	35,6
ryby †	26,6	34,9	29,2	38,1	45,1	28,7	37,3	44,3	46,6

* vysoké procento konzumace (několikrát denně, denně)

† konzumace alespoň několikrát týdně (několikrát denně, denně, několikrát týdně)

El Ansari et al. Nutrition Journal 2012 11:28 doi:10.1186/1475-2891-11-28

Tabulka 69. Vysoké procento konzumace potravin u studentů (několikrát za den, denně)

Typ bydlení	Mléčné výrobky	Ovoce	Zelenina
Bydlení na koleji, privátu	48,1 %	29,1 %	35,4 %
Bydlení u rodičů	50 %	25,7 %	25,7 %
Samostatné bydlení	52,7 %	34,5 %	40 %

Tabulka 70. Konzumace alespoň několikrát týdně (několikrát denně, denně, několikrát týdně)

Typ bydlení	Ryby	Maso	Uzeniny	Sladkosti	Pochutiny	Rychlé občerstvení
Bydlení na koleji, privátu	45,6 %	73,4 %	53,2 %	72,2 %	10,1 %	5,1 %
Bydlení u rodičů	45,7 %	87,1 %	58,6 %	62,9 %	17,1 %	1,4 %
Samostatné bydlení	43,6 %	60 %	45,5 %	69,1 %	14,5 %	5,5 %

6 ZÁVĚRY

Díky anketnímu šetření mohla být provedena analýza stravovacích zvyklostí vybraných skupin studentů a jejich výsledky mohly být porovnány s obecnými výživovými doporučeními odpovídající věkové skupiny.

Výzkumného šetření se zúčastnilo 204 vysokoškoláků, z nichž bylo 36 % mužů a 64 % žen. Jejich věk se pohyboval většinou v rozmezí 19 až 26 let. Nejpočetněji byla zastoupena věková skupina 20 let. Výsledky byly získány od studentů 14 různých fakult z 6 různých krajů, přičemž nejvíce jich bylo z Olomouckého kraje a fakult: tělesné kultury, přírodovědecké a architektury. Ukázalo se také, že studentů, kteří bydlí u rodičů (doma nebo na koleji, privátu) je 87,7 % a studentů se samostatným bydlením je jen 12,3 %. Pro vyhodnocení výsledků výzkumného šetření bylo těmito dvěma skupinám zajištěno lepší rozdělení podmíněné i kritériem počtu dnů od domova. Pro studenty tak vznikly 3 skupiny s možným typem bydlení: bydlení u rodičů spolu s 1 až 2 dny mimo domov – 70 studentů; bydlení na koleji, privátu spolu se 3 až 5 dny mimo domov – 79 studentů a samostatné bydlení spolu se 6 a 7 dny od domova – 55 studentů.

Při srovnání stravovacích zvyklostí vysokoškolských studentů bydlících samostatně nebo společně s rodiči¹⁰ se ukázalo, že rozdíly jsou pouze:

- **v postoji k vaření** (studenti se samostatným bydlením jsou nejzručnější skupinou – nejvíce jich zvládne uvařit skoro všechno; studenti bydlící u rodičů tvoří nejpočetnější část těch, kteří neumí či se teprve učí vařit),
- **v čase stráveném vařením** (studenti bydlící u rodičů i studenti bydlící na koleji, privátu si nejčastěji vaří méně než 3x do týdne; studenti se samostatným bydlením si nejčastěji vaří 3x až 4x do týdne; studenti se samostatným bydlením jsou nejpočetnější skupinou, která si vaří pravidelně každý den; naopak studenti bydlící u rodičů zastupují největší procentuální část těch, kteří si nikdy nevaří),
- **v útratě za alkoholické nápoje** (skupina studentů se samostatným bydlením má největší zastoupení v útratě do 100 Kč; skupina studentů bydlících na koleji, privátu má největší zastoupení v útratě do 300 Kč; skupina studentů bydlících u rodičů má největší zastoupení v útratě do 500 Kč, v útratě větší než 500 Kč i v žádné útratě).

¹⁰ Použito nové rozdělení skupin bydlení (bydlení u rodičů; bydlení na koleji, privátu; samostatné bydlení).

Naopak při porovnání stravovacích zvyklostí mezi muži a ženami se rozdíly objevily:

- v konzumaci mléka a mléčných výrobků (pravidelnou denní konzumaci plní více žen než mužů),
- v konzumaci masa a uzenin (muži konzumují maso i uzeniny častěji než ženy),
- u stravování ve školní menze (více mužů využívá možnosti stravování se ve školní menze než žen),
- v návštěvnosti školní menzy (muži navštěvují školní menzu častěji než ženy),
- v postoji k vaření (více žen než mužů zvládá uvařit skoro všechno; více mužů než žen neumí vůbec vařit),
- v čase stráveném vařením (ženy vaří častěji než muži),
- v denním příjmu tekutin (více žen než mužů splňuje své doporučené denní dávky v příjmu tekutin),
- v konzumaci a útratě za alkoholické nápoje (muži nejčastěji pijí alkohol 1x až 2x týdně; ženy nejčastěji pijí alkohol méně než 4x do měsíce; žen, které vůbec nepijí, je v průzkumu více než mužů),
- v útratě za jídlo v pracovní dny (ženy utratí za jídlo méně než muži),
- v preferenci typu večeře (ženy preferují spíše studenou večeři, kdežto muži spíše teplou),
- v konzumaci druhé večeře (druhou večeři si dopřává více mužů než žen),
- v sledovanosti pořadů o vaření (více mužů než žen tyto pořady vůbec nesleduje),
- ve vztahu k BMI (nadváhou trpí více mužů než žen).

Při srovnání stravovacích zvyklostí vysokoškoláků s obecnými výživovými doporučeními bylo dosaženo těchto výsledků:

- Alespoň 1x týdně konzumuje ryby a rybí výrobky 45,1 % respondentů
- Alespoň 3x týdně konzumuje maso 74,5 % respondentů
- Méně než 5x týdně konzumuje uzeniny 47 % respondentů
- Pravidelně každý den konzumuje mléko a mléčné výrobky 50 % respondentů
- Méně než 5x týdně konzumuje sladkosti 31,9 % respondentů
- Méně než 3x týdně konzumuje pochutiny (oříšky, brambůrky,...) 86,3 % respondentů
- Méně než 5x týdně navštěvuje zařízení rychlého občerstvení 96,1 % respondentů
- Pravidelně každý den jí ovoce 29,4 % respondentů
- Dávku alespoň 2 porcí ovoce za den má 37,3 % respondentů
- Pravidelně každý den jí zeleninu 33,4 % respondentů

- Dávku alespoň 3 porcí zeleniny za den má 8,9 % respondentů
- Dávku alespoň 5 kusů ovoce a zeleniny má za den 11,8 % respondentů
- Pravidelnou každodenní snídani má 65,7 % respondentů
- Pravidelnou každodenní dopolední svačinu má 29,4 % respondentů
- Pravidelnou každodenní odpolední svačinu má 39,2 % respondentů
- Pravidelný každodenní oběd má 77,9 % respondentů
- Polévku má pravidelně každý den jen 9,8 % respondentů
- Večeři má pravidelně každý den 79,9 % respondentů
- Jedno teplé jídlo každý den má 70,1 % respondentů
- Pravidelnou snídani, dopolední svačinu, oběd, odpolední svačinu a večeři má jen 18,1 % respondentů (alespoň 3 pravidelná jídla denně má 61,2 % respondentů).

Další souhrnné výsledky z oblasti:

a) školní menzy:

- v menze se někdy stravuje 72,5 % respondentů
- 3–4x týdně navštěvuje menzu 41,2 % respondentů
- pro většinu (72,5 %) respondentů je jídlo v menze uspokojujivé
- cena jídla vyhovuje 79,1 % respondentů
- 25 % respondentů je nespokojeno s porcemi jídla

b) přípravy jídla:

- studenti nejčastěji vaří jednoduchá a rychlá jídla (43,2 %)
- vůbec neumí vařit jen 4,9 % respondentů (více mužů než žen)
- vaření během týdne: pravidelně každý den vaří jen 4,4 % respondentů
nejvíce jich vaří 3–4x týdně (41,2 %)
- vaření baví 77,1 % respondentů (vaření nebaví více mužů než žen)
- 61,2 % respondentů vaří jak pro sebe, tak i pro druhé
- kuchařku při vaření používají respondenti málo (57,7 %)
- nejčastěji inspiruje studenty k vaření hlad (27 %)
- nejčastěji vařenými jídly jsou těstoviny na různé způsoby a různé druhy masa s přílohou (rýží, bramborem, ...)
- pořady o vaření sleduje alespoň jednou týdně 7,8 % respondentů a 27,9 % jich je vůbec nesleduje
- domácí přípravu jídla preferují téměř všichni respondenti (98 %)
- nejvíce studentů upřednostňuje českou kuchyni (56,3 %)

- téměř všichni rodiče se snaží o to, aby bylo doma navařeno (jen 5 % rodičů vaří jen zřídka)

c) pitného režimu:

- více než 2 l tekutin vypije jen 34,3 % respondentů

- nejčastěji studenti pijí čistou vodu (44,6 %)

d) alkoholických nápojů:

- nejčastěji pijí studenti alkoholické nápoje: méně než jednou týdně 41,7 % a jednou až dvakrát týdně 39,2 % (1 % respondentů pije alkoholické nápoje denně a 3,9 % respondentů je nepije vůbec)

- nejčastěji konzumovaným alkoholickým nápojem je pivo (42,6 % respondentů) následované vínem (38,2 % respondentů)

- nejčastěji studenti utratí za alkoholické nápoje během týdne (7 dní) do 100 Kč (46,1 %)

e) doplňkových otázek:

- skoro polovina studentů zřídka sleduje etikety potravin

- nejčastěji studenti utratí za jídlo během pracovních dnů celého týdne do 500 Kč (68,6 %)

f) vzhledu:

- optimální hodnotu BMI 18,5 až 24,9 má 81 % respondentů (5 % trpí podváhou a 14 % nadváhou (nadváhou trpí více mužů než žen))

- se svojí postavou je spokojeno docela 60 % respondentů

- se svojí hmotností je docela spokojeno 47,5 % respondentů

- 43,1 % respondentů uvedlo, že jejich hmotnost je v pořádku a že nevyužívá diety ani prostředků k hubnutí

Výsledky této diplomové práce určitě byly ovlivněny i tím, jakým způsobem byl celý soubor respondentů rozdělen na skupiny. Není vyloučeno, že při zvolení jiného kritéria bych dospěla k odlišným závěrům. V případě použitého dělení však lze konstatovat, že stravovací návyky studentů bydlících s rodiči a studentů se samostatným bydlením se příliš neliší.

7 SOUHRN

Dnes žijeme v uspěchané době. Každý den se za něčím honíme a často nemáme čas ani na jídlo. V České republice i ostatních zemích přibývá počet chronických onemocnění. Proto přichází propagace lepšího životního stylu. Právě správná výživa je v dnešním moderním světě důležitá nejen pro sportovce a studenty, ale i ostatní. To, co a jak jíme, ovlivňuje především naše zdraví.

Studenti jsou specifickou skupinou obyvatel. Pro ně znamená vhodná kombinace a výběr jídla v podobě lehké, pestré a vyvážené stravy s dostatkem tekutin, nějaké aktivity a dostatkem spánku dobrý základ fyzické a psychické kondice.

Hlavním tématem diplomové práce bylo srovnání stravovacích zvyklostí vysokoškolských studentů bydlících samostatně nebo společně s rodiči. K získání výsledků bylo použito anketního šetření, kterého se zúčastnilo 204 vysokoškoláků z 14 různých fakult a 6 různých krajů.

Údaje z dotazníkového šetření byly zpracovány v aplikaci Microsoft Excel pomocí kontingenční tabulky a funkce chitest. Výsledky ukázaly, že rozdíly mezi vybranými skupinami lidí podle jejich bydlení jsou pouze v postoji k vaření (hladina statistické významnosti 0,019), v čase stráveném vařením (hladina statistické významnosti 0,000045) a v útratě za alkoholické nápoje (hladina statistické významnosti 0,049). Naopak více rozdílů ve stravování se objevilo mezi muži a ženami.

Práce je rozdělena do dvou částí. V první jsou popsány poznatky z oblasti výživy a vývojové psychologie a také uvedeny vhodné zásady a výživová doporučení pro odpovídající věkovou skupinu vysokoškoláků. V druhé části jsou zpracovány výsledky anketního šetření a odpovědi výzkumných otázek.

Z výsledků tohoto šetření vyplynulo i několik závažných nedostatků ve stravování studentů.

Jednalo se především o nedostatečný pitný režim a sníženou konzumaci ovoce a zeleniny. Bylo také zjištěno, že jen polovina studentů konzumuje pravidelně každý den mléko a mléčné výrobky a alespoň jednou týdně ryby a rybí produkty. U studentů se také projevila vyšší konzumace uzenin a sladkostí. Výsledky také ukázaly, že jen 65,7 % respondentů snídá pravidelně každý den a jen 18,1 % jich má pravidelnou snídani, dopolední svačinu, oběd, odpolední svačinu a večeři.

8 SUMMARY

Today, we live in a hectic time. We hurry every day and therefore we do not have the time for food. The number of chronic diseases in the Czech Republic and in other countries is increasing. Therefore, promotions of a better lifestyle are coming. Correct nutrition in today's modern world is not important only for athletes and students, but also for the others. What and how we eat affects mainly our health.

Students are a specific group of inhabitants. Appropriate combination and choice of food in the form of light, varied and balanced diet with plenty of drinking regime, proper activity and sufficient sleep is a good basis for physical and mental condition for students.

The main topic of the thesis is to compare the dietary habits of college students living alone or with their parents. The results were obtained using the questionnaire investigation, which was attended by 204 college students from 14 different faculties and from 6 different regions.

The data of the questionnaire investigation were processed in Microsoft Excel using pivot tables and function CHITEST. The results showed that the differences between the selected groups of people according to their housing are only in relation to cooking (statistical significance level 0,019) in the time spent with cooking (statistical significance level 0,000045) and in spending on alcoholic beverages (statistical significance level 0,049). On the other hand, more differences in eating were discovered between men and women.

The thesis is divided into two parts. The first part describes the theoretical knowledge of nutrition and developmental psychology as well as notes suitable principles and nutrition recommendations for the relevant age group of college students. The second part elaborates the results of the questionnaire investigation and gives answers to the research questions.

The results have uncovered several severe deficiencies in student's eating habits. These were insufficient drinking regime and low consumption of fruit and vegetable. It was also found that only half the students consume milk and dairy products every day and fish and fish products at least once a week. Students also have higher consumption of smoked meat and sweets. The results also showed, that only 65,7 % of students have breakfast every day, and only 18,1 % of students have regular breakfast, a morning snack, lunch, an afternoon snack and dinner.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anonymus (n.d.). European Food Information Council (EUFIC): Retrieved 20. 9. 2013 from World Wide Web: <http://www.eufic.org/article/cs/expid/food-based-dietary-guidelines-in-europe/>.
- Anonymus (n.d.). Fórum zdravé výživy: Retrieved 20. 9. 2013 from World Wide Web: <http://fzv.cz>.
- Anonymus (n.d.). Ministerstvo zahraničních věcí: Retrieved 15. 4. 2014 from World Wide Web: http://www.mzv.cz/mission.geneva/cz/odborne_organizace/ostatni_agendy/index.html.
- Anonymus (n.d.). Obrázek dospělá výška: Retrieved 14. 6. 2013 from World Wide Web: <http://www.rustovyhormon.cz/dospela-vyska>.
- Anonymus (n.d.). Obrázek Healthy Eating Plate: Retrieved 16. 4. 2014 from World Wide Web: <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>.
- Anonymus (n.d.). Obrázek potravinová pyramida: Retrieved 27. 9. 2013 from World Wide Web: <http://www.vimcojim.cz>.
- Anonymus (n.d.). Obrázek složení těla: Retrieved 25. 10. 2013 from World Wide Web: <http://jawon.com>.
- Anonymus (n.d.). Obrázek zdravý talíř: Retrieved 15. 4. 2014 from World Wide Web: http://cs.wikipedia.org/wiki/Zdravý_talíř.
- Anonymus (n.d.). Poradenské centrum Výživa dětí: Retrieved 21. 2. 2014 from World Wide Web: <http://vyzivadeti.cz>.
- Anonymus (n.d.). Wikipedia: Retrieved 16. 4. 2014 from World Wide Web: <http://en.wikipedia.org/wiki/MyPlate>.
- Ansari, W.E., Stock, Ch., & Mikolajczyk, R.T. (2012). Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries - A cross-sectional study. *Nutrition Journal*: Retrieved 16. 6. 2013 from World Wide Web: <http://www.nutritionj.com/content/11/1/28>.
- Brown, J. (2011). *Nutrition Now* (6th ed.). Wadsworth: Cengage Learning.
- Cajthamlová, K. (2009). *Jak jíst, když se učíme*. Retrieved 4. 1. 2014 from the Word Wide Web: http://www.rozhlas.cz/strednicechy/prepisy/_zprava/581937.
- Clark, N. (2009). *Sportovní výživa: Nové, přepracované vydání*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Colbert, D. (2010). *Dr. Colbert's "I Can Do This" Diet: New medical breakthroughs that use the power of your brain and body chemistry to help you lose weight and keep it off for life!*. Florida: Siloam A Strang Company.

- Čeledová, L., & Čevela, R. (2009). *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Čeledová, L., & Čevela, R. (2010). *Výchova ke zdraví (vybrané kapitoly)*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Černá, L. (2013). *Jak si zlepšit paměť a koncentraci? Jděte na to přes žaludek*. Retrieved 4. 1. 2014 from the Word Wide Web: <http://www.vysokeskoly.cz/clanek/jak-si-zlepsit-pamet-a-koncentraci-jdete-na-to-pres-zaludek>.
- Dale, R. (1998). *The Human Body (Lidské tělo 4) – Bouřlivé dospívání*. A BBC.
- Dostálová, J., Kunešová, M., Otoupal, P., & Starnovská, T. (2006). *Zdravá třináctka – stručná výživová doporučení pro širokou veřejnost*. Retrieved 12. 10. 2013 from the Word Wide Web: <http://www.vyzivaspol.cz>.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Fryšarová, E. (2010). *Přibývá mladých, kteří bydlí sami. Blížíme se severu Evropy*. Retrieved 18. 9. 2013 from the Word Wide Web: <http://ekonomika.idnes.cz>.
- Grofová, Z. (2007). *Nutriční podpora: praktický rádce pro sestry*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Hanzlovský, M. (2010). *Proč mladí zůstávají žít s rodiči i po třicítce?*. Retrieved 18. 9. 2013 from the Word Wide Web: <http://www.celostnimedicina.cz>.
- Hesson, J. L. (2011). *Weight training for life* (10th ed.). Wadsworth: Cengage Learning.
- Holanová, T. (2013). *Mladí Evropané v krizi: I ve třiceti žijí v Hotelu Mama*. Retrieved 18. 9. 2013 from the Word Wide Web: <http://aktualne.centrum.cz>.
- Homola, M., & Trpišovská, D. (1992). *Psychologie osobnosti (Stručný výkladový slovník)*. Olomouc: UP v Olomouci.
- Hrušková, M. (2011). *Nový trend: Děti bydlí s rodiči až do třiceti let, i tam však musí platit*. Retrieved 18. 9. 2013 from the Word Wide Web: <http://www.nasepenize.cz>.
- Janošová, P. (2008). *Dívčí a chlapecká identita: Vývoj a úskalí*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Kábrt, M. (2011). *Test chí-kvadrát nezávislosti v kontingenční tabulce*. Retrieved 3. 11. 2013 from the Word Wide Web: <http://www.milankabrt.cz/testNezavislosti/step1.php>.
- Kittnar, O., Jandová, K., Kuriščák, E., Langmeier, M., Marešová, D., Mlček, M., Mysliveček, J., Pokorný, J., Riljak, V., & Trojan, S. (2011). *Lékařská fyziologie*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Klimešová, I., & Stelzer, J. (2013). *Fyziologie výživy*. Olomouc: UP v Olomouci.
- Klimešová, I. (2010). *Hrajeme si s jídlem*. Olomouc: UP v Olomouci.

- Koolman, J., & Röhm, K. H. (2012). *Barevný atlas biochemie, překlad 4. vydání*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Kopec, K. (2010). *Zelenina ve výživě člověka*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Kuric, J., Rybářová, E., Švancara, J., Vašina, L., Vyhliďková, J., & Kynclová, A. (1986). *Ontogenetická psychologie*. Praha: SPN.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie 2., aktualizované vydání*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Langmeier, M., et al. (2009). *Základy lékařské fyziologie*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál, s. r. o.
- Machová, J., et al. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Mandelová, L., & Hrnčířková, I. (2007). *Základy výživy ve sportu*. Brno: Triska Tribun EU, s.r.o.
- Marinov, Z., Pastucha, D. et al. (2012). *Praktická dětská obezitologie: Edice celoživotního vzdělávání ČLK*. Grada Publishing, a. s.
- Merkunová, A., & Orel, M. (2008). *Anatomie a fyziologie člověka*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Michnová, A. (2011). *Mladí muži se osamostatňují později než ženy*. Retrieved 18. 9. 2013 from the Word Wide Web: <http://www.munimedia.cz>.
- Mourek, J. (2012). *Fyziologie: Učebnice pro studenty zdravotnických oborů, 2. doplněné vydání*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Nováková, I. (2011). *Zdravotní nauka 2. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Nováková, I. (2012). *Zdravotní nauka 3. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Pavluch, L., & Frolíková, K. (2004). *Osobní trenér: Cvičíme ve fitness centru*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Pazderová, V. (2013). *Co jíst při učení: Dodejte mozku energii, ale nezatěžujte žaludek*. Retrieved 4. 1. 2014 from the Word Wide Web: <http://studentmag.topzine.cz/co-jist-pri-uceni-dodejte-mozku-energii-ale-nezatezujte-zaludek/>.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Pitřha, J., Poledne, R., et al. (2009). *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada Publishing, a.s.

Počtová, J. (2012). *Správné jídlo zkrátí čas strávený nad knížkami*. Retrieved 4. 1. 2014 from the Word Wide Web: <http://www.online.muni.cz/student/2905-spravne-jidlo-zkrati-cas-straveny-nad-knizkami#.UwEgsLREB2k>.

Prukner, V., & Machová, I. (2011). *Didaktika školní atletiky*. Olomouc: UP.

Riegerová, J., Přidalová, M., & Ulrichová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu (příručka funkční antropologie)*. Olomouc: Hanex.

Roztočil, A., at al. (2011). *Moderní gynekologie*. Praha: Grada Publishing, a. s.

Rusková, J. (2011). Specifika výživy dospívajících. *Pediatrická praxe*, 277, 277-280. Retrieved 27. 10. 2013 from the Word Wide Web: <http://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2011/04/15.pdf>.

Řeháková, E. (2013). *Může jídlo zvýšit efektivitu učení?*. Retrieved 4. 1. 2014 from the Word Wide Web: <http://www.online.muni.cz/student/3336-muze-jidlo-zvysit-efektivitu-uceni#.UwEeMLREB2k>.

Řezáčová, M. (2009). *Dospělost*. Retrieved 9. 8. 2013 from the Word Wide Web: http://www.szymb.cz/admin/upload/sekce_materialy/Dosp%C4%9Blost.pdf.

Sikorová, L. (2011). *Potřeby dítěte v ošetřovatelském procesu*. Praha: Grada Publishing, a. s.

Skolnik, H. & Chernus, A. (2011). *Výživa pro maximální sportovní výkon: správně načasovaný jídelníček*. (Š. Kociánová, Trans.). Praha: Grada Publishing, a. s. (Original work published (2010)).

Smejkal, V. & Schelová Bachrachová, H. (2011). *Velký lexikon společenského chování*. Praha: Grada Publishing, a. s.

Společnost pro výživu. (2012). *Výživová doporučení pro obyvatele ČR*. Retrieved 12. 10. 2013 from the Word Wide Web: <http://www.vyzivaspol.cz>.

Stang, J., & Story, M. (2005). Nutrition needs of adolescents. *Guidelines for Adolescent Nutrition Services*, 22, 21-23. Retrieved 27. 10. 2013 from the Word Wide Web: http://www.epi.umn.edu/let/pubs/adol_book.shtm.

Svačina, Š., et al. (2008). *Klinická dietologie*. Praha: Grada Publishing, a. s.

Šimíčková Čížková, J., Binarová, I., Holásková, K., Petrová, A., Plevová, I., & Pugnerová, M. (2005). *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: UP v Olomouci.

Taxová, J. (1987). *Pedagogicko-psychologické zvláštnosti dospívání*. Praha: SPN.

Tomášková, P. (2013). *Výživa při studiu: Správný jídelníček pro náš mozek*. Retrieved 4. 1. 2014 from the Word Wide Web: <http://www.dieta-na-hubnuti.cz/cz/vyziva-pri-uceni/>.

Tomešová, J. (2007). *Výživové nároky u dospívajících*. Retrieved 25. 10. 2013 from the Word Wide Web: <http://vyzivadeti.cz>.

- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II: Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.
- Veselá, Z., et al. (2009). *Velká kniha technik učení, tréninku paměti a koncentrace*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Vítek, L. (2008). *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Wardlaw, G. M., & Smith, A. M. (2009). *Contemporary Nutrition* (7th ed.). New York: McGraw-Hill Companies.
- Whitney, E., Whitney E. N., & Rolfes, S. R. (2009). *Understanding Nutrition* (20th ed.). Wadsworth: Cengage Learning.
- Zahradník, D., & Korvas, P. (2012). *Základy sportovního tréninku*. Brno: MU v Brně.
- Zacharová, E., & Šimíčková Čížková, J. (2011). *Základy psychologie pro zdravotnické obory*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Zadák, Z. (2008). *Výživa v intenzivní péči – 2., rozšířené a aktualizované vydání*. Praha: Grada Publishing, a. s.

10 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. Standardní růstová křivka znázorňující průměrnou výšku chlapců a děvčat v různém věku	5
Obrázek 2. Podíl orgánů a tkání na spotřebě energie za 24 hodin	11
Obrázek 3. Česká potravinová pyramida	14
Obrázek 4. Zdravý talíř	15
Obrázek 5. Upravená podoba My Plate.....	16
Obrázek 6. Nejčastěji vařená jídla studentů	51

11 SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. Energetická hodnota živin.....	10
Tabulka 2. Rovnice pro výpočet bazálního metabolismu (BM) v kcal.....	11
Tabulka 3. Aktivity a přibližný energetický výdej v závislosti na hmotnosti.....	12
Tabulka 4. Vztah bydlení a počtu dní v týdnu strávených od domova	35
Tabulka 5. Spokojenost s postavou	36
Tabulka 6. BMI a spokojenost s postavou	36
Tabulka 7. Spokojenost s hmotností	36
Tabulka 8. BMI a spokojenost s hmotností.....	37
Tabulka 9. Konzumace vajec	37
Tabulka 10. Konzumace ryb a rybích výrobků	38
Tabulka 11. Konzumace masa.....	38
Tabulka 12. Konzumace uzenin	39
Tabulka 13. Konzumace mléka a mléčných výrobků	39
Tabulka 14. Konzumace sladkostí	40
Tabulka 15. Konzumace pochutin.....	40
Tabulka 16. Návštěva zařízení rychlého občerstvení.....	40
Tabulka 17. Konzumace ovoce	41
Tabulka 18. Počet přijatého ovoce za den.....	41
Tabulka 19. Konzumace zeleniny	42
Tabulka 20. Počet přijaté zeleniny za den.....	42
Tabulka 21. Četnost snídaně	43
Tabulka 22. Místo snídaně	43
Tabulka 23. Četnost dopolední svačiny	43
Tabulka 24. Četnost odpolední svačiny	44
Tabulka 25. Četnost obědu.....	44
Tabulka 26. Četnost konzumace polévky	45
Tabulka 27. Místo obědu.....	45
Tabulka 28. Chutnost jídla ve školní menze	46
Tabulka 29. Návštěvnost školní menzy.....	46
Tabulka 30. Četnost večeře	47
Tabulka 31. Místo večeře	47
Tabulka 32. Počet teplých jídel za den.....	48

Tabulka 33. Vaření.....	49
Tabulka 34. Vztah mužů a žen k vaření	49
Tabulka 35. Kuchařka při vaření.....	50
Tabulka 36. Inspirace k vaření	51
Tabulka 37. Sledovanost pořadů o vaření	52
Tabulka 38. Preference druhu kuchyně.....	53
Tabulka 39. Vaření rodičů dětem	53
Tabulka 40. Denní pitný režim.....	54
Tabulka 41. Nejčastější druh pití.....	54
Tabulka 42. Konzumace alkoholických nápojů	54
Tabulka 43. Nejčastější alkoholický nápoj	55
Tabulka 44. Týdenní útrata za alkohol.....	55
Tabulka 45. Útrata za jídlo v pracovní dny	56
Tabulka 46. Vztah pohlaví a BMI.....	57
Tabulka 47. Vztah skupin bydlení a BMI	58
Tabulka 48. Vztah pohlaví a konzumace masa	58
Tabulka 49. Vztah pohlaví a konzumace uzenin.....	59
Tabulka 50. Vztah pohlaví a konzumace mléka a mléčných výrobků.....	59
Tabulka 51. Počet porcí ovoce a zeleniny	60
Tabulka 52. Vztah mezi bydlením a porcemi ovoce a zeleniny.....	60
Tabulka 53. Vztah mezi pohlavím a porcemi ovoce a zeleniny.....	60
Tabulka 54. Počet pravidelných jídel za den.....	61
Tabulka 55. Vztah mezi skupinami bydlení a snídání	62
Tabulka 56. Vztah mezi pohlavím a snídání	62
Tabulka 57. Vztah mezi pohlavím a stravováním ve školní menze.....	62
Tabulka 58. Vztah mezi pohlavím a návštěvností školní menzy	63
Tabulka 59. Postoj studentů s různým typem bydlení k vaření	64
Tabulka 60. Postoj mužů a žen k vaření.....	64
Tabulka 61. Vztah mezi skupinami vysokoškoláků a časem stráveným vařením	65
Tabulka 62. Vztah pohlaví k času strávenému vařením.....	65
Tabulka 63. Vztah pohlaví a pitného režimu	66
Tabulka 64. Konzumace alkoholických nápojů u mužů a žen	66
Tabulka 65. Útrata za alkoholické nápoje u studentů s různým typem bydlení.....	67
Tabulka 66. Útrata za alkoholické nápoje u mužů a žen.....	67

Tabulka 67. Útrata za jídlo v pracovní dny u mužů a žen.....	68
Tabulka 68. Konzumace potravin podle země a pohlaví	70
Tabulka 69. Vysoké procento konzumace potravin u studentů	70
Tabulka 70. Konzumace alespoň několikrát týdně	70

12 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1. Příklady potravinových pyramid různých zemí.....	88
Příloha 2. Doporučené množství energie, živin a dalších látek pro muže a ženy ve věku 14 – 30 let.....	90
Příloha 3. Minerální látky.....	91
Příloha 4. Složení těla.....	92
Příloha 5. Kategorie BMI	93
Příloha 6. Věkové zastoupení.....	93
Příloha 7. Hmotnost respondentů	93
Příloha 8. Výška respondentů.....	93
Příloha 9. BMI respondentů	94
Příloha 10. Místo vysoké školy	94
Příloha 11. Vztah krajů a skupin bydlení	94
Příloha 12. Fakulta, na které studují respondenti	95
Příloha 13. Vztah fakult a skupin bydlení	95
Příloha 14. Ročník studia	96
Příloha 15. Bydlení respondentů	96
Příloha 16. Užití prostředků ke snížení hmotnosti	96
Příloha 17. Dopolední svačina	96
Příloha 18. Odpolední svačina	97
Příloha 19. Polévka	97
Příloha 20. Vztah pohlaví a typu večeře	97
Příloha 21. Vztah pohlaví a druhé večeře	97
Příloha 22. Vaření jako zábava	97
Příloha 23. Nejčastěji vařená jídla studentů	98
Příloha 24. Vztah mezi pohlavím a sledovaností pořadů o vaření	99
Příloha 25. Pitný režim.....	99
Příloha 26. Anketní šetření k diplomové práci.....	100

13 SEZNAM ZKRATEK

aj. – a jiné

atd. – a tak dále

apod. – a podobně

AVU – akademie výtvarných umění, fakulta výtvarných umění

BM - bazální metabolismus

BMI – body mass index

CEP – celkový energetický příjem

cm – centimetr

CMF – cyrilometodějská fakulta

ČR – Česká republika

DEP – denní energetický příjem

DDD - doporučená denní dávka

et al. – a kolektiv

EU – evropská unie

FA – fakulta architektury, stavební fakulta

FBDG - Food-Based Dietary Guidelines

FET – fakulta elektrotechniky

FHS – fakulta humanitních studií

FiF – fakulta filozofická

FM – fakulta metalurgie

FME – fakulta managementu a ekonomiky, ekonomická fakulta

FT – fakulta technologická

FTK – fakulta tělesné kultury

g – gram

kcal – kilokalorie

kg – kilogram

kg / m² - kilogram na metr čtvereční

kJ – kilojoule

l – litr

LeF – fakulta lékařská

mg – miligram

Mgr. – vysokoškolský titul magistr

např. – například

PdF – fakulta pedagogická

Ph. D. – vysokoškolský titul doktor (obdoba dříve udělovaného titulu kandidát věd (CSc), který se již neuděluje)

PrF – fakulta právnická

PřF – fakulta přírodovědecká

tj. – to je

tzn. – to znamená

tzv. – tak zvaný

VŠ – vysoká škola

WHO – World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)

www. – World Wide Web

x – krát

FAO – Food and Agricultural Organization

HSPH – Harvard School of Public Health

USA – Spojené státy americké

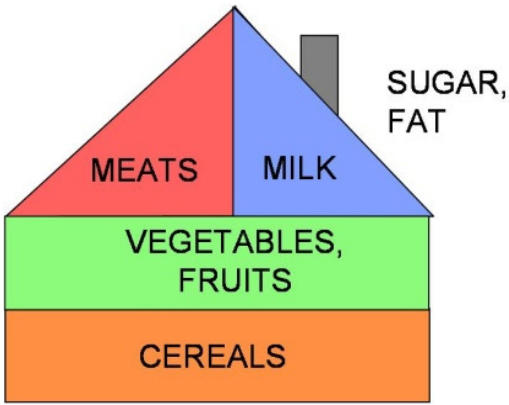
FVZ – Fórum zdravé výživy

EUFIC – European Food Information Council

14 PŘÍLOHY

Příloha 1. Příklady potravinových pyramid různých zemí (upraveno dle www.eufic.org)

How to use the Pyramid The recommended number of servings for children (from 2 years of age*) and adults is highlighted inside each level. For example, to get at least 4 servings from the Fruit and Veg level you could have: 1/2 a glass of fruit juice = 1 3 dessertspoons of veg = 1 1 apple = 1 1 banana = 1 TOTAL = 4 Use the FOOD PYRAMID to Plan Your Healthy Food Choices For serving sizes and daily eating plan see over →→→→ choose very small amounts Choose oils, margarine or low fat spreads labelled 'high in Polyunsaturates' or 'high in Monounsaturates' which are healthier for your heart. Use sparingly. Limit fried foods to 1-2 times a week. choose any 2 MEAT, FISH, EGGS, BEANS & PEAS Choose lean meats or trim off fat. Choose 3 servings during pregnancy. choose any 3 MILK, CHEESE & YOGURT Choose Low Fat choices frequently except for young children. Choose 3 servings for teenagers or if pregnant or breast feeding. choose any 4+ FRUIT & VEGETABLES Choose green leafy vegetables, citrus fruit and fruit juices frequently. choose any 6+ BREAD, CEREALS & POTATOES Choose high fibre cereals and breads frequently. If physical activity is high, up to 12 servings may be necessary. DRINK WATER REGULARLY - AT LEAST 8 CUPS OF FLUID PER DAY Folic Acid - An essential ingredient in making a baby. If there is any possibility that you could become pregnant, then you should be taking a folic acid tablet (400 micrograms a day) * For younger children, start with smaller and fewer servings and increase up to the guidelines recommended, according to the child's own growth and appetite.	MEDITERRANEAN DIET MONTHLY Red meat 4 servings WEEKLY Sweets, 3 servings Eggs, 3 servings Potatoes, 3 servings Olive, pulses, nuts 2-4 servings Poultry 4 servings DAILY Fish 2-3 servings Dairy products 2 servings Olive oil as the main added lipid Fruit 3 servings Vegetables (including wild greens) 6 servings Non-refined cereals and products (whole grain bread, whole grain pasta, brown rice, etc) 3 servings One serving equals approximately half of the portions as defined in the Greek market regulations (portions served in restaurants) Also remember to: = drink plenty of water = avoid salt and replace it by herbs (e.g. oregano, basil, thyme, etc) Source: Supreme Scientific Health Council, Hellenic Ministry of Health
Irská pyramida – tvoří 5 skupin, přičemž každá tvoří samostatné patro	Řecká pyramida – odráží místní kulturu a zdravotní doporučení (střed pyramidy obsahuje sekci s olivovým olejem)
Die Ernährungspyramide baut auf! Fett- und zuckerreiche Lebensmittel und Getränke sehr sparsam! Öle und Fette: Qualität vor Menge! Milch und Milchprodukte jeden Tag! Getreide und Kartoffel: 5 Portionen, die sich lohnen! Gemüse und Obst: 5 x täglich! Fleisch, Wurst und Eier mäßig! Fisch regelmäßig! Viel trinken, über den Tag verteilt!	LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE Occasionnels: confiserie, alcool, charcuterie, plats riches en gras ✓ 1-2 fois par semaine Viandes grasses, charcuterie et poisson gras ✓ 1-2 fois par semaine Produits laitiers ✓ 2-3 fois par semaine Pain - Painettes de terre, céréales ou légumes secs ✓ 5 portions par jour Viandes - Volailles - Poissons - Oeufs ✓ 1-2 fois par semaine Fruits frais + Légumes ✓ 5 fois par jour Eau et boissons non sucrées ✓ tous les jours Activité physique ✓ 30 min. de marche rapide (ou équivalent) par jour
Rakouská pyramida – uvádí tekutiny jako další potravinovou skupinu v základně, užívá barev jako u semaforu	Belgická pyramida – uvádí tekutiny v základně; ovoce, zelenina, mléko i maso tvoří samostatnou skupinu

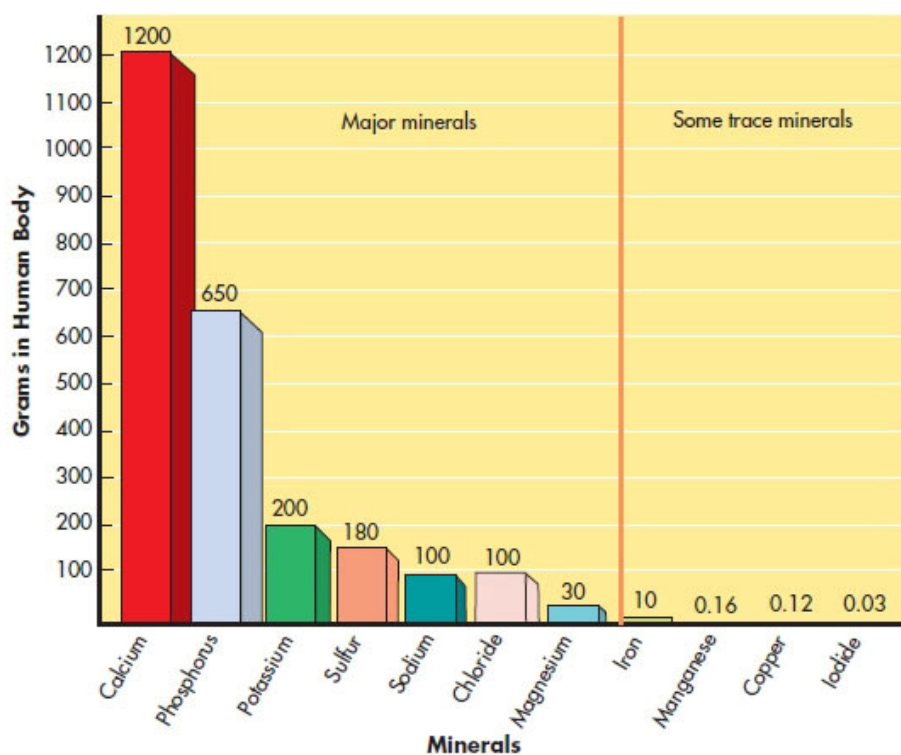
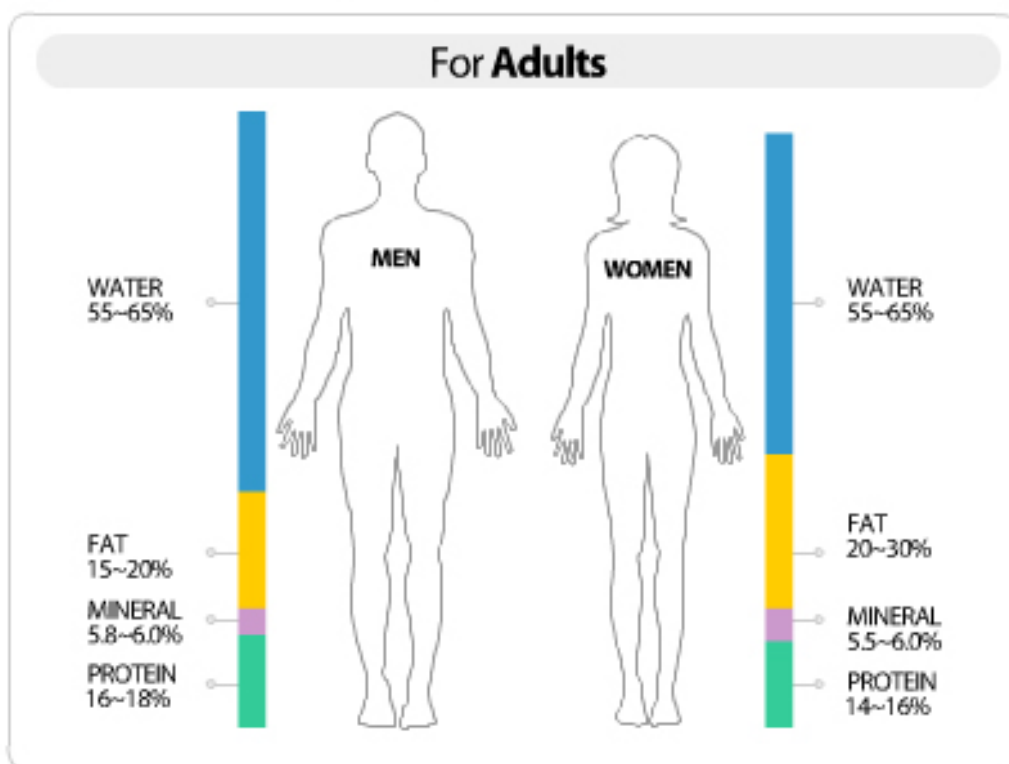
	
Německá pyramida – využívá trojrozměrnou pyramidu; 4 stěny potravinové pyramidy jsou tvořeny: potraviny rostlinného a živočišného původu, nápoji a vhodnými tuky a oleji; po stranách užívá barev jako u semaforu	Španělské kolo – ve středu uvádí informace o vodě i cvičení; odráží místní kulturu (obsahuje sekci s olivovým olejem)
	
Mad'arský dům – přízemí, první patro, střecha a komín představují různé potravinové skupiny	Francouzské schody – obsahují doporučení o množství potravin ze šesti potravinových skupin, soli a tekutin

Příloha 2. Doporučené množství energie, živin a dalších látek pro muže a ženy ve věku 14 – 30 let (upraveno dle Stang & Story, 2005)

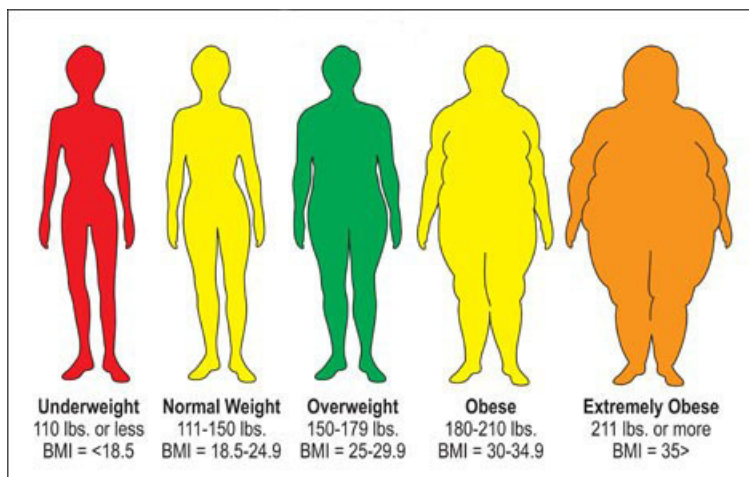
	Females		Males	
	14-18 yrs	19-30 yrs	14-18 yrs	19-30 yrs
Energy (kcal/day)	2,368	2,403 ^a	3,152	3,067
Carbohydrate (g/day)	130	130	130	130
Total Fiber (g/day)	28	25	38	38
<i>n</i>-6 Polyunsaturated Fat (g/day)	11	12	16	17
<i>n</i>-3 Polyunsaturated Fat (g/day)	1.1	1.1	1.6	1.6
Protein (g/day)	46	46	52	56
Vitamins				
Vitamin A (μg/d)	700	700	900	900
Vitamin C (mg/d)	65	75	75	90
Vitamin D (μg/d)	5	5	5	5
Vitamin E (mg/d)	15	15	15	15
Vitamin K (μg/d)	75	90	75	120
Thiamin (mg/d)	1.0	1.1	1.2	1.2
Riboflavin (mg/d)	1.0	1.1	1.3	1.3
Niacin (mg/d) ^f	14	14	16	16
Vitamin B ₆ (mg/d)	1.2	1.3	1.3	1.3
Folate (μg/d) ^g	400	400	400	400
Vitamin B ₁₂ (μg/d)	2.4	2.4	2.4	2.4
Pantothenic acid (mg/d)	5	5	5	5
Biotin (μg/d)	25	30	25	30
Choline (mg/d)	400	425	550	550
Elements				
Calcium (mg/d)	1,300	1,000	1,300	1,000
Chromium (μg/d)	24	25	35	35
Copper (μg/d)	890	900	890	900
Fluoride (mg/d)	3	3	3	4
Iodine (μg/d)	150	150	150	150
Iron (mg/d)	15	18	11	8
Magnesium (mg/d)	360	310	410	400
Manganese (mg/d)	1.6	1.8	2.2	2.3
Molybdenum (μg/d)	43	45	43	45
Phosphorus (mg/d)	1,250	700	1,250	700
Selenium (μg/d)	55	55	55	55
Zinc (mg/d)	9	8	11	11

Příloha 3. Minerální látky (Koolman & Röhm, 2012, 385)

A. Minerální látky				
minerální látky	obsah* (g)	hlavní zdroj	denní potřeba (g)	funkce/výskyt
voda	35 000–40 000	nápoje, voda v pevné potravě, oxidační voda (300 g)	1200 900	rozpuštědlo, stavební součást buňky, dielektrikum, chladicí médium, transportní látka, reakční činidlo
Makroprvky (denní potřeba > 100 mg)				
Na	100	kuchyňská sůl	1,1–3,3	osmotická regulace, membránový potenciál, minerální metabolismus
K	150	zelenina, ovoce, obiloviny	1,9–5,6	membránový potenciál, minerální metabolismus
Ca	1300	mléko, mléčné výrobky	0,8	tvorba kostí, srážení krve, signální látka
Mg	20	listová zelenina	0,35	tvorba kostí, kofaktor enzymů
Cl	100	kuchyňská sůl	1,7–5,1	minerální metabolismus
P	650	maso, mléko, obiloviny, zelenina	0,8	tvorba kostí, energetický metabolismus, metabolismus nukleových kyselin
S	200	aminokyseliny obsahující síru (Cys a Met)	0,2	metabolismus lipidů a sacharidů, tvorba konjugátů
Mikroprvky (stopové prvky)			(mg)	
Fe	4–5	maso, játra, vejce, zelenina, brambory, obiloviny	10	hemoglobin, myoglobin, cytochromy, komplexy Fe/S
Zn	2–3	maso, játra, obiloviny	15	proteiny se „zinkovými prsty“, ukládání inzulínu, Zn-enzymy
Mn	0,02	běžná součást potravy	2–5	enzymy
Cu	0,1–0,2	maso, zelenina, ovoce, ryby	2–3	oxidázy
Co	< 0,01	maso	stopy	vitamin B ₁₂
Cr	< 0,01		0,05–0,2	nejasné
Mo	0,02	obiloviny, ořechy, luštěniny	0,15–0,5	redoxní enzymy
Se		zelenina, maso	0,05–0,2	Se-enzymy
I	0,03	mořské ryby, iodovaná kuchyňská sůl, pitná voda	0,15	tyroxin
potřeba nezjištěna				■ kovy ■ nekovy
F		pitná voda (částečně fluorizovaná)	0,0015–0,004	kostí, zubní sklovina
*) obsah v organismu dospělé osoby o hmotnosti 65 kg				



Příloha 5. Kategorie BMI (margit.cz)



Příloha 6. Věkové zastoupení

Věk	Absolutní četnost		Relativní četnost v %		
19	13		6,4		
20	41		20,1		
21	39		19,1		
22	31		15,2		
23	19		9,3		
24	27		13,2		
25	28		13,7		
26	5		2,5		
33	1		0,5		
Celkem	204		100		
Minimum	Maximum	Medián	Aritmetický průměr	Směrodatná odchylka	
19	33	22	22,1	2,1	

Příloha 7. Hmotnost respondentů

Pohlaví	Aritmetický průměr	Medián	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
Muži	75,9 kg	76 kg	44 kg	100 kg	9,8
Ženy	60 kg	59 kg	43 kg	81 kg	7,3
Celkem	65,7 kg	64 kg	43 kg	100 kg	11,3

Příloha 8. Výška respondentů

Pohlaví	Aritmetický průměr	Medián	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
Muž	180,7 cm	180 cm	148 cm	202 cm	8,3
Žena	167,1 cm	167 cm	151 cm	184 cm	6,7
Celkem	172 cm	171 cm	148 cm	202 cm	9,8

Příloha 9. BMI respondentů

BMI	Absolutní četnost		Relativní četnost v %	
Podváha méně než 18,5	10		5	
Optimální hmotnost 18,5 – 24,9	165		81	
Nadváha 25 – 29,9	29		14	
Obezita 1. stupně 30 – 34,9	0		0	
Obezita 2. stupně 35 – 39,9	0		0	
Obezita 3. stupně 40 a více	0		0	
Celkem	204		100	
Aritmetický průměr	Medián	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
22,1	22	17,5	29,5	2,5

Příloha 10. Místo vysoké školy

Kraj	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Olomoucký	139	68,1
Jihomoravský	39	19,1
Zlínský	18	8,8
Moravskoslezský	4	2
Hlavní město Praha	2	1
Královéhradecký	1	0,5
Moravskoslezský+Olomoucký	1	0,5
Celkem	204	100

Příloha 11. Vztah krajů a skupin bydlení

	Bydlení u rodičů	Bydlení na koleji, privátu	Samostatné bydlení	Celkový součet
Hlavní město Praha		1		1
Jihomoravský	9	13	17	39
Královéhradecký		1		1
Moravskoslezský		1		1
Moravskoslezský	1		2	3
Olomoucký	47	60	32	139
Praha			1	1
Zlínský	13	2	3	18
Moravskoslezský a Olomoucký		1		1
Celkový součet	70	79	55	204

Příloha 12. Fakulta, na které studují respondenti

Fakulta	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
FTK	52	25,5
PřF	38	18,5
FA	38	18,5
PdF	25	12,3
FiF	23	11,3
FT	15	7,4
FME	2	1
FHS	2	1
AVU	2	1
2 fakulty	2	1
PrF	1	0,5
LeF	1	0,5
FM	1	0,5
FET	1	0,5
CMTF	1	0,5
Celkem	204	100

Příloha 13. Vztah fakult a skupin bydlení

	Bydlení u rodičů	Bydlení na koleji, privátu	Samostatné bydlení	Celkový součet
AVU		1	1	2
CMTF			1	1
FA	8	12	18	38
FET		1		1
FHS			2	2
FiF	6	15	2	23
FM			1	1
FME	1	1		2
FT	12	2	1	15
FTK	14	26	12	52
LeF		1		1
PdF	10	9	6	25
PrF		1		1
PřF	19	9	10	38
2 fakulty		1	1	2
Celkový součet	70	79	55	204

Příloha 14. Ročník studia

Ročník	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
1. ročník	65	31,9
2. ročník	40	19,6
3. ročník	28	13,7
1. navazující	18	8,8
2. navazující	48	23,5
4. ročník	4	2
5. ročník	0	0
6. ročník	1	0,5
Celkem	204	100

Příloha 15. Bydlení respondentů

Bydlení	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Bydlím s rodiči	69	33,8
Bydlím s rodiči, ale během studia bydlím jinde (koleje, privát)	110	53,9
Bydlím samostatně	23	11,3
Bydlím samostatně, ale během studia bydlím jinde (koleje, privát)	2	1,0
Celkem	204	100

Příloha 16. Užití prostředků ke snížení hmotnosti

Prostředky ke snížení hmotnosti	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Ano	36	17,6
Ne, protože moje hmotnost je v pořádku	88	43,1
Ne, ale potřebuji něco shodit	58	28,5
Ne, protože potřebuji spíš něco přibrat	22	10,8
Celkem	204	100

Příloha 17. Dopolodní svačina

	Pravidelně každý den	Alespoň 5x týdně	Alespoň 3x týdně	Zřídka	Nikdy	Celkový součet
Muž	16	7	17	27	6	73
Žena	44	31	25	27	4	131
Celkový součet	60	38	42	54	10	204

Příloha 18. Odpolední svačina

	Pravidelně každý den	Alespoň 5x týdně	Alespoň 3x týdně	Zřídka	Nikdy	Celkový součet
Muž	24	13	20	13	3	73
Žena	56	25	22	22	6	131
Celkový součet	80	38	42	35	9	204

Příloha 19. Polévka

	Pravidelně každý den	Alespoň 5x týdně	Alespoň 3x týdně	Zřídka	Nikdy	Celkový součet
Muž	9	12	25	24	3	73
Žena	11	13	47	56	4	131
Celkový součet	20	25	72	80	7	204

Příloha 20. Vztah pohlaví a typu večeře

	Studené jídlo	Teplé jídlo	Celkový součet	
Muž	31	42	73	aktuální hodnoty
Žena	81	50	131	
Celkový součet	112	92	204	
	40,08	32,92	očekávané hodnoty	
	71,92	59,08		
		0,0077	hladina statistické významnosti	

Příloha 21. Vztah pohlaví a druhé večeře

	Ne	Ano	Celkový součet	
Muž	42	31	73	aktuální hodnoty
Žena	106	25	131	
Celkový součet	148	56	204	
	52,96	20	očekávané hodnoty	
	95,04	36		
		0,00033	hladina statistické významnosti	

Příloha 22. Vaření jako zábava

	Ano	Ne	Celkový součet
Muž	45	20	65
Žena	106	22	128
Celkový součet	151	42	193

Příloha 23. Nejčastěji vařená jídla studentů

Těstoviny (těstoviny, těstoviny na všechny možné způsoby, těstoviny na různé způsoby, těstoviny na jakýkoliv způsob, těstoviny na milion způsobů, těstoviny na 1000 způsobů, těstoviny na 100 způsobů, zapékané těstoviny, šunkofleky, těstoviny s masovou směsí, těstoviny s masem, těstoviny s masem sypané sýrem, těstoviny s kuřecím masem a zeleninou, těstoviny s nějakou omáčkou, těstoviny s omáčkou a masem, těstoviny s rajčatovou omáčkou, těstoviny se zeleninou, těstoviny se špenátem, opékané čínské nudle se zeleninou, těstoviny s tuňákem, těstoviny s brokolicí, těstoviny s tvarohem, špagety, špagety se sýrem a kuřecím masem, špagety s různými omáčkami, lasagne, boloňské špagety s mletým masem, pasta pomodoro, těstoviny se zelím, kuskus, kuskus se zeleninou, kuskus s kuřecím masem a zeleninou, kuskus se zeleninou a sójou, semolinové těstoviny se zeleninovou omáčkou (mrkev, cuketa, sekaná rajčata, žampiony) a sýrem).

Maso (maso, kuřecí maso, kuřecí maso s bramborem, kuřecí maso s rýží, maso s bramborem, kuřecí na kari se smetanou a kuskusem, kuřecí maso s pohankou, maso s nějakou přílohou a salátem, maso s rýží, maso s těstovinou, kuře, kuře na jakýkoliv způsob, kuře stroganov s rýží nebo bramborem; kuře s rýží, kuře na kari, kuřecí směs se zeleninou a houbami s rýží, těstovinou nebo kuskusem; kuřecí přírodní plátek s bramborem, vepřový plátek s bramborem, kuřecí maso na x způsobů, kuřecí maso na různé způsoby, maso na různý způsob, zapékané kuřecí stehna, něco s kuřecím masem, kuřecí nudličky na hříbkách s kukuřicí a hranolkami, maso s přílohou, guláš, zapékané kuřecí maso se zeleninou, steak, kuřecí steak s bramborem, různé kombinace masa (kuřecího, krůtího nebo rybího) a brambor).

Párky a klobásky, Pizzu, Polévky (polévky, zeleninovou polévku, kuřecí vývar, jakoukoliv polévku, polévky všeho druhu), **Vajíčka** (vajíčka, smažená vajíčka, míchaná vajíčka, vaječné omelety, vaječninu), **Luštěniny** (luštěniny, čočku, sóju, fazole), **Obiloviny** (rýžové věci, rizoto, zeleninové rizoto, rýže s obsahem ledničky, topinky, tofu s rýží, tousty, jáhly s ovocem, pohanku, seitan s rýží, krupici), **Buchty** (buchty, palačinky)

Zeleninová jídla (lehká zeleninová jídla, špenát, bryndzové halušky, francouzské zemáky, tofu na zelenině, mrkvovou omáčku s bramborem a vařeným vajíčkem, zapečené brambory se zeleninou, zapečené brambory, zapečená brokolice, brambory s cibulkou, cokoliv se zeleninou), **Saláty** (saláty, těstovinové saláty, mrkvový salát s brusinkami a pomerančem)

Všechno možné (všechno možné; těžko říct, čím pestřejší, tím lepší; snažím se, aby byl jídelníček pestrý, zkouším různé variace – nedá se říct, co vařím častěji; všechno se snažím nějak střídat; co mě napadne)

Příloha 24. Vztah mezi pohlavím a sledovaností pořadů o vaření

	Alespoň 1x týdně	Někdy	Zřídka	Nikdy	Celkový součet	
Muž	3	15	29	26	73	aktuální hodnoty
Žena	13	46	41	31	131	
Celkový součet	16	61	70	57	204	
	5,73	21,83	25,05	20,4	očekávané hodnoty	
	10,27	39,17	44,95	36,6		
	0,033	hladina statistické významnosti				

Příloha 25. Pitný režim

Popisky řádků	Do 1 litru	Do 2 litrů	Do 3 litrů	3 a více litrů	Celkový součet	DDD
Muž	5	31	29	8	73	3,3–3,7 l
Žena	18	80	32	1	131	2,3–2,7 l
Celkový součet	23	111	61	9	204	

Anketní šetření k diplomové práci (určené pro studenty DENNÍHO (prezenčního studia))

Vážení studenti, jmenuji se Lucie Javorová a jsem studentkou Univerzity Palackého v Olomouci. Žádám Vás o laskavé a pravdivé vyplnění tohoto anketního šetření pro moji diplomovou práci, která je zaměřená na stravovací návyky vysokoškoláků. Vámi vyplněné informace jsou zcela anonymní a jejich výsledek poslouží jako podklad pro zpracování mé diplomové práce. Prosím Vás o odpověď na každou požadovanou otázku. Předem děkuji za ochotu.

Postup při vyplňování je jednoduchý. Označte **křížkem** (můžete používat písmeno x) vždy jen **jednu odpověď**, a nebo **odpověď vypište na vymezené místo**.

Ukázka:					
Pohlaví (označ křížkem):	<table border="1"><tr><td>Muž</td><td>Žena</td></tr><tr><td>x</td><td></td></tr></table>	Muž	Žena	x	
Muž	Žena				
x					
Věk: ...23..... let					

1. Část – OBECNÉ INFORMACE

1. Pohlaví: (označ křížkem):

Muž	Žena

2. Věk: let

3. Hmotnost: kg

4. Výška: cm

5. Ve kterém kraji studuješ VŠ? (např. Olomoucký, Moravskoslezský,...)

6. Na jaké fakultě studuješ? (např. lékařská fakulta, pedagogická fakulta,...)

7. Ve kterém jsi ročníku? (označ křížkem):

1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník	6. ročník	1. navazující	2. navazující

8. Kde bydlíš? (označ křížkem):

	Bydlím s rodiči
	Bydlím s rodiči, ale během studia bydlím jinde (koleje, privát)
	Bydlím samostatně, ale během studia bydlím jinde (koleje, privát)
	Bydlím samostatně

9. Kolik dnů v týdnu obvykle bydlíš **jinde než doma**? (označ křížkem):

0 dní	1 den	2 dny	3 dny	4 dny	5 dní	6 dní	7 dní

10. Jsi spokojený(á) se svojí postavou?

(označ křížkem):

Rozhodně Ano	Docela ano	Moc ne	Rozhodně ne

11. Jsi spokojený(á) se svojí hmotností?

(označ křížkem):

Rozhodně Ano	Docela ano	Moc ne	Rozhodně ne

12. Držíš v současné době dietu nebo děláš něco jiného, abys shodil(a) hmotnost? (označ křížkem):

	Ne, protože moje hmotnost je v pořádku
	Ne, ale potřebuji něco shodit
	Ne, protože potřebuji spíš něco přibrat
	Ano

2. Část – STRAVOVACÍ NÁVYKY**1. Jak často jíš vajíčka? (označ křížkem):**

Pravidelně každý den	Alespoň 3x týdně	Alespoň 1x týdně	Zřídka	Nikdy

2. Jak často jíš ryby a výrobky z ryb? (označ křížkem):

Pravidelně každý den	Alespoň 3x týdně	Alespoň 1x týdně	Zřídka	Nikdy

3. Jak často jíš maso (nezahrnuj zde uzeniny)? (označ křížkem):

Pravidelně každý den	Alespoň 3x týdně	Alespoň 1x týdně	Zřídka	Nikdy

4. Jak často jíš uzeniny (např. uzené maso, šunky, salámy...)? (označ křížkem):

Častěji než jednou denně	Pravidelně každý den	Alespoň 5x týdně	Zřídka	Nikdy

5. Jak často konzumuješ mléko a mléčné výrobky? (označ křížkem):

Pravidelně každý den	Alespoň 3x týdně	Alespoň 1x týdně	Zřídka	Nikdy

6. Jak často jíš sladkosti (např. čokolády, sušenky, bonbóny)? (označ křížkem):

Častěji než jednou denně	Pravidelně každý den	Alespoň 5x týdně	Zřídka	Nikdy

7. Jak často jíš pochutiny jako např. brambůrky, křupky, slané oříšky a tyčinky atd.? (označ křížkem):

Pravidelně každý den	Alespoň 3x týdně	Alespoň 1x týdně	Zřídka	Nikdy

8. Jak často se stravuješ v zařízeních rychlého občerstvení (např. McDonld's, KFC, bufety s párky v rohlíku nebo obloženými sendviči atd.)? (označ křížkem):

Častěji než jednou denně	Pravidelně každý den	Alespoň 5x týdně	Zřídka	Nikdy

9. Jak často jíš ovoce? (označ křížkem):

Častěji než jednou denně	Pravidelně každý den	Alespoň 5x týdně	Zřídka	Nikdy

10. Pokud jíš ovoce, kolik porcí obvykle sníš za den? (za porci je považován např. 1 kus jablka nebo banánu, ½ grapefruitu, plátek melounu, miska jahod, miska ovocného salátu, sklenice 100% džusu). (označ křížkem):

1 porce	2 porce	3 porce	Více než 3 porce

11. Jak často jíš zeleninu? (označ křížkem):

Častěji než jednou denně	Pravidelně každý den	Alespoň 5x týdně	Zřídka	Nikdy

12. Pokud jíš zeleninu, kolik porcí obvykle sníš za den? (za porci je považován např. 1 kus mrkve nebo rajčete, miska zeleninového salátu, porce dušené zeleniny, sklenice 100% zeleninové šťávy). (označ křížkem):

1 porce	2 porce	3 porce	Více než 3 porce

13. Jsi zvyklý(á) snídat?

(označ křížkem):

Pravidelně každý den	Alespoň 5x týdně	Alespoň 3x týdně	Zřídka	Nikdy

14. Kde nejčastěji

snídáš? (označ křížkem):

Doma	Na koleji, privatě	V menze	Po cestě do školy	Ve škole	Nesnídám

15. Jsi zvyklý(á) dopoledne

svačit? (označ křížkem):

Pravidelně každý den	Alespoň 5x týdně	Alespoň 3x týdně	Zřídka	Nikdy

16. Jsi zvyklý(á) odpoledne svačit? (označ křížkem):

Pravidelně každý den	Alespoň 5x týdně	Alespoň 3x týdně	Zřídka	Nikdy

17. Jsi zvyklý(á) obědvat? (označ křížkem):

Pravidelně každý den	Alespoň 5x týdně	Alespoň 3x týdně	Zřídka	Nikdy

18. Jak často máš k obědu i polévku? (označ křížkem):

Pravidelně každý den	Alespoň 5x týdně	Alespoň 3x týdně	Zřídka	Nikdy

19. Kde nejčastěji obědváš? (označ křížkem):

Doma	Na koleji, privatě	V menze	Jiné

20. Stravuješ se ve školní menze? (označ křížkem):

Ano	Ne

21. Pokud ano, jak jsi spokojený(á) s chutností jídla? (označ křížkem):

Jídlo je tam výborné	Jídlo je tam uspokojivé	Jídlo mi tam nechutná	Nosím si vlastní jídlo

22. Jak často se stravuješ ve školní menze?

(označ křížkem):

Alespoň 5x týdně	Alespoň 3x týdně	Zřídka	Nikdy

Pokud se stravuješ v menze:

23. Je cena jídla v menze pro tebe uspokojivá? (označ křížkem):

Ano	Ne

24. Jsou porce jídla v menze pro tebe uspokojivé? (označ křížkem):

Ano	Ne

25. Jsi zvyklý(á) večeřet? (označ křížkem):

Pravidelně každý den	Alespoň 5x týdně	Alespoň 3x týdně	Zřídka	Nikdy

26. Kde nejčastěji večeříš? (označ křížkem):

Doma	Na koleji, privatě	V menze	Jiné

27. Jaký typ večeře preferuješ?

(označ křížkem):

Teplé jídlo	Studené jídlo

28. Míváš druhou večeři? (označ křížkem):

Ano	Ne

29. Kolikrát za den máš obvykle teplé jídlo?

(označ křížkem):

1x za den	2x za den	3x a více	Ani jednou

3. Část – PŘÍPRAVA JÍDLA

1. Jak jsi na tom s vařením? (označ křížkem):

Zvládnou uvařit skoro všechno	Vařím jen jednoduchá a rychlá jídla	Teprve se učím vařit	Neumím vařit

2. Jak často vaříš? (označ křížkem):

Pravidelně každý den	Alespoň 5x týdně	Alespoň 3x týdně	Zřídka	Nikdy

Pokud vaříš, odpověz na těchto 5 otázek (3-7):

3. Baví tě vaření? (označ křížkem):

Ano	Ne

4. Vaříš jen pro sebe, nebo i pro druhé?

(označ křížkem):

Vařím obvykle jen pro sebe	Vařím pro sebe i pro druhé

5. Používáš při vaření kuchařku?

(označ křížkem):

Často	Málo	Nikdy

6. Co tě nejčastěji inspiruje k vaření nějakého jídla? (označ křížkem):

Mám vlastní nápady	Kuchařka	Pořady o vaření	Časopisy	Internetové zdroje	Rodinné recepty	Hlad	Jiné

7. Které jídlo si nejčastěji vaříš?

8. Díváš se v TV na pořady o vaření?

(označ křížkem):

Alespoň 1x týdně	Někdy	Zřídka	Nikdy

9. Preferuješ domácí přípravu jídla? (označ křížkem):

Ano	Ne

10. Jaký druh kuchyně nejvíce upřednostňuješ? (označ křížkem):

Česká kuchyně	Italská kuchyně	Čínská kuchyně	Neupřednostňuji žádnou	Jiná

11. Pokud bydlíš s rodiči, vaří ti doma?

(označ křížkem):

Rozhodně ano	Spíše ano	Spíše ne	Rozhodně ne

4. Část – DOPLŇKOVÉ OTÁZKY

1. Zkus odhadnout, kolik litrů tekutin vypiješ za den?

(označ křížkem):

Do 1 litru	Do 2 litrů	Do 3 litrů	3 a více litrů

2. Co nejčastěji piješ? (označ křížkem):

Čistou vodu	Vodu se sirupem	Neslazenou balenou vodu	Slazenou balenou vodu	Čaj	Limonádu (např. Sprite, Fanta, Kofola,...)	Džus

3. Jak často piješ alkoholické nápoje? (označ křížkem):

Pravidelně každý den	Alespoň 3x týdně	Alespoň 1x týdně	Zřídka	Nikdy

4. Jaký alkoholický nápoj nejčastěji piješ?

(označ křížkem):

Pivo	Víno	Destiláty	Likéry	Míchané koktejly	Žádný

5. Zkus odhadnout, kolik utratíš za alkohol během týdne (7dnů)? (označ křížkem):

Do 100 Kč	Do 300 Kč	Do 500 Kč	Více jak 500 Kč	Nic

6. Čteš si složení na etiketách potravin v obchodech?

(označ křížkem):

Často	Zřídka	Nikdy

7. Zkus odhadnout, kolik utratíš za jídlo během 5ti pracovních dnů? (označ křížkem):

Do 500 Kč	Do 1000 Kč	Do 1500 Kč	Více jak 1500 Kč

Děkuji Vám za trpělivost při vyplnění dotazníku!