

Stravování studentů ošetrovatelství – 1. a 3. ročníků oboru Všeobecná sestra

Veronika Steinerová

Bakalářská práce
2016



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav zdravotnických věd

akademický rok: 2015/2016

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Veronika Steinerová**

Osobní číslo: **H130162**

Studijní program: **B5341 Ošetrovatelství**

Studijní obor: **Všeobecná sestra**

Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Stravování studentů ošetrovatelství – 1. a 3. ročníků oboru
Všeobecná sestra**

Zásady pro vypracování:

Studium odborné literatury k tématu bakalářské práce.

Stanovení cílů, pojmů a teoretických východisek v oblasti stravování.

Příprava metodiky průzkumné části.

Realizace výzkumného šetření metodou dotazníkového šetření.

Analýza, vyhodnocení a interpretace získaných dat.

Diskuze a návrh doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

BOYLE MARIE, ROTH Sara Long. Personal nutrition. 8th ed. Pacific Grove: Brooks Cole, 2012. 27 p. ISBN 9781111572402.

GROFOVÁ, Zuzana. Nutriční podpora: praktický rádce pro sestry. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 237 s. ISBN 978-80-247-1868-2.

KLIMEŠOVÁ, Iva a STELZER Jiří. Fyziologie výživy. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. 177 s. ISBN 978-80-244-3280-9.

KOHOUT, Pavel. Potraviny – součást zdravého životního stylu. 1. vyd. Olomouc: Solen, 2010. 106 s. ISBN 978-80-87327-39-5.

SVÁČINA, Štěpán, MÜLLEROVÁ Dana a BRETŠNAJDROVÁ Alena. Dietologie pro lékaře, farmaceuty, zdravotní sestry a nutriční terapeuty. 2., upr. vyd. Praha: Triton, 2013. 341 s. Lékařské repetitorium. ISBN 978-80-7387-699-9.

Vedoucí bakalářské práce:

doc. PhDr. Jana Kutnohorská, CSc.

Ústav zdravotnických věd


Datum zadání bakalářské práce:

13. ledna 2016


Termín odevzdání bakalářské práce:

20. května 2016

Ve Zlíně dne 13. ledna 2016


doc. Ing. Anežka Lengalová, Ph.D.
děkanka




Mgr. Zlatica Dorková, Ph.D.
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 9.2.2016

Slušenová Veronika

¹⁾ zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

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

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

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

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

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

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

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

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

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

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce je zaměřena na stravování studentů ošetrovatelství, konkrétně 1. a 3. ročníků oboru Všeobecná sestra.

Bakalářská práce se skládá z dvou částí. První částí je část teoretická, kde se v první kapitole zabýváme vývojovými fázemi, ve kterých se studenti vysoké školy nacházejí, tj. pozdní adolescence a mladší dospělost. Druhou kapitolou je výživa, kde vymezujeme pojem zdraví a zdravé stravování. Dále popisujeme jednotlivé složky potravy, jako jsou bílkoviny, tuky, cukry, vláknina, vitamíny, stopové prvky a voda. Popisujeme pyramidu zdravého stravování a výživová doporučení vydaná v České republice.

Druhou částí je část praktická, kde zjišťujeme stravování studentů 1. ročníku oboru Všeobecná sestra a studentů 3. ročníku oboru Všeobecná sestra. 1. a 3. ročník jsme si vybrali proto, protože nás zajímalo, zda se stravovací návyky liší při vstupu na vysokou školu a výstupu z vysoké školy. K výzkumu jsme použili metodu dotazníků.

Klíčová slova: pozdní adolescence, časná dospělost, zdraví, zdravá výživa, pyramida zdravého stravování.

ABSTRACT

This bachelor thesis focuses on eating habits of nursing students, particularly first and third year students of the General Nurse program. The bachelor thesis consists of two parts.

The first one is theoretical where we deal with development stages of college students, i.e. late adolescence and early adulthood. Second chapter deals with nutrition, where we define terms health and healthy eating habits. After that we describe individual parts of diet, such as proteins, fats, sugars, fiber, vitamins, minerals and water. We depict healthy nutrition pyramid and nutrition recommendations published in the Czech Republic.

The second part is practical where we determine eating habits of first year students of General Nurse program and third year students of General Nurse program. We picked first and third years because we wanted to find out if eating habits differ at the time of arriving to college and at the time of leaving. We used survey method for this research.

Keywords: late adolescence, early adulthood, health, healthy nutrition, healthy nutrition pyramid.

Ráda bych poděkovala doc. PhDr. Janě Kutnohorské, CSc. za inspirativní rady a odborné připomínky během vypracování bakalářské práce.

Mé další díky patří studentkám oboru Všeobecná sestra, které ochotně vyplnily dotazník k této bakalářské práci.

V neposlední řadě děkuji své rodině a blízkým přátelům za podporu, kterou mi byli po celou dobu mého studia.

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

Ve Zlíně dne

.....

Veronika Steinerová

OBSAH

ÚVOD	11
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 VZDĚLÁNÍ STUDENTA OŠETŘOVATELSTVÍ	13
1.1 ADOLESCENCE	15
1.1.1 Pozdní adolescence	15
1.2 DOSPĚLOST	15
1.2.1 Časná dospělost.....	16
2 VÝŽIVA	17
2.1 ZDRAVÍ	17
2.2 ZDRAVÁ VÝŽIVA	18
2.3 BÍLKOVINY – PROTEINY	19
2.3.1 Zdroje proteinů v potravinách.....	19
2.3.2 Hlavní funkce bílkovin.....	20
2.3.3 Nadbytek a nedostatek bílkovin ve stravě.....	20
2.4 TUKY – LIPIDY.....	20
2.4.1 Zdroje lipidů v potravinách.....	21
2.4.2 Hlavní funkce tuků.....	22
2.5 CUKRY – SACHARIDY	22
2.5.1 Zdroje sacharidů v potravinách.....	23
2.5.2 Hlavní funkce sacharidů.....	23
2.6 VLÁKNINA.....	23
2.6.1 Zdroje vlákniny v potravinách	23
2.7 VITAMÍNY	24
2.7.1 Vitamíny rozpustné v tucích	24
2.7.2 Vitamíny rozpustné ve vodě.....	26
2.8 STOPOVÉ PRVKY A MINERÁLNÍ LÁTKY	28
2.9 VODA	32
2.9.1 Voda v organismu	32
2.9.2 Pitná voda.....	32
2.9.3 Pitný režim a jeho nápoje.....	33
2.10 PYRAMIDA ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ.....	36
2.10.1 Zdravá třináctka	37
2.11 ZÁSADY ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ.....	38
2.11.1 Výživová doporučení vydaná v České republice	38
II PRAKTICKÁ ČÁST	39
3 METODIKA PRÁCE	40
3.1 DÍLČÍ CÍLE	40
3.2 UŽITÁ METODA VÝZKUMU	40
3.3 INTERPRETACE ZÍSKANÝCH ÚDAJŮ	41
4. DISKUZE	81
ZÁVĚR	83

4 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	85
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	86
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	88
SEZNAM OBRÁZKŮ	89
SEZNAM TABULEK.....	90
SEZNAM GRAFŮ	91
SEZNAM PŘÍLOH.....	93

ÚVOD

Téma mé bakalářské práce - *"Stravování studentů ošetrovatelství - 1. a 3. ročníků oboru Všeobecná sestra"* jsem si vybrala proto, protože zdravé stravování je v dnešní době hodně diskutované téma a já sama se snažím zdravé stravování preferovat.

Dalším důvodem pro zvolení tohoto tématu byl ten, že sama jsem studentkou 3. ročníku oboru Všeobecná sestra a zajímalo mě, jak si v této problematice vedou mí vrstevníci, protože z vlastní zkušenosti vím, že v době studia se tento zdravý styl života těžce dodržuje.

Má bakalářská práce se skládá ze dvou částí. První částí je část teoretická, kde se v první kapitole zabývám vývojovými fázemi, ve kterých se studenti vysoké školy nacházejí, tj. pozdní adolescence a mladší dospělost. Musíme samozřejmě brát ale v úvahu, že každý člověk je jedinečná lidská bytost a přistupuje k různým věcem rozdílně. Základní vzor životního stylu získáváme od rodiny, poté ze školy a postupně se formuje podle našich zájmů, postojů či názorů. S rostoucím věkem nás mohou ve stravování také ovlivnit vrstevníci. Postupem času si vytváříme vlastní styl stravování. Druhou kapitolou je výživa, kde vymezuji pojem zdraví a zdravé stravování. Dále popisuji jednotlivé složky potravy, jako jsou bílkoviny, tuky, cukry, vláknina, vitamíny, stopové prvky a voda. Popisuji pyramidu zdravého stravování a výživová doporučení vydaná v České republice. Zdravé stravování uspokojuje naši nejdůležitější hodnotu života a to je zdraví.

Druhou částí je část praktická, kde zjišťuji stravování studentů 1. ročníku oboru Všeobecná sestra a studentů 3. ročníku oboru Všeobecná sestra. 1. a 3. ročník jsem si vybrala proto, protože mně zajímalo, zda se stravovací návyky liší při vstupu na vysokou školu a výstupu z vysoké školy. K výzkumu jsem použila metodu dotazníků.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VZDĚLÁNÍ STUDENTA OŠETŘOVATELSTVÍ

S přijetím nových vzdělávacích programů, které mají stejný charakter pro všechny členské státy EU, se upravil systém odborné přípravy na budoucí povolání pro nelékařské zdravotnické pracovníky. Tato změna přispěla k nastavení stejných pravidel pro zařazení různých kategorií zdravotnických pracovníků (MZCR, 2010).

V České republice se vzdělání sester řídí dle zákona 96/2004 Sb. o podmínkách získávání a uznávání způsobilosti k výkonu nelékařských zdravotnických povolání a k výkonu činnosti souvisejících s poskytováním zdravotní péče a o změně některých souvisejících zákonů - zákon o nelékařských zdravotnických povolání (MZCR, 2010).

Zákon ze dne 4. února 2004 ovlivnil a změnil dosavadní studium ošetrovatelských oborů. Dle § 5 se *„odborná způsobilost k výkonu povolání všeobecné sestry získává absolvováním:*

- *Nejméně tříletého akreditovaného zdravotnického bakalářského studijního oboru pro přípravu všeobecných sester;*
- *Nejméně tříletého studia v oboru diplomovaná všeobecná sestra na vyšších zdravotnických školách;*
- *Vysokoškolského studia ve studijních programech a studijních oborech psychologie – péče o nemocné, pedagogika – ošetrovatelství, pedagogika – péče o nemocné, péče o nemocné nebo učitelství odborných předmětů pro střední zdravotnické školy, pokud bylo studium prvního ročníku zahájeno nejpozději v akademickém roce 2003/2004;*
- *Tříletého studia v oboru diplomovaná dětská sestra nebo diplomovaná sestra pro psychiatrii na vyšších zdravotnických školách, a pokud bylo studium prvního ročníku zahájeno nejpozději ve školním roce 2003/2004;*
- *Studijního oboru všeobecná sestra na střední zdravotnické škole, pokud bylo studium prvního ročníku zahájeno nejpozději ve školním roce 2003/2004;*
- *Studijního oboru zdravotní sestra, dětská sestra, sestra pro psychiatrii, sestra pro intenzivní péči, ženská sestra nebo porodní asistentka na střední zdravotnické škole, pokud bylo studium prvního ročníku zahájeno nejpozději ve školním roce 1996/1997;*

- *Tříletého studia v oboru diplomovaná porodní asistentka na vyšších zdravotnických školách, pokud bylo studium prvního ročníku zahájeno nejpozději ve školním roce 2003/2004“ (Sagit, 2011).*

Ve vzdělání sester došlo k významné změně, v roce 2007 obor Všeobecná sestra absolvovali poslední studenti. Původní obory byly nahrazeny takzvanými „asistentskými“ obory vzdělávání, kteří vykonávají činnost pod odborným dohledem nebo pod přímým vedením sestry či lékaře. Tedy obor všeobecná sestra, byl nahrazen oborem zdravotnický asistent. Ve školním roce 2004/2005 nastoupili do 1. ročníku první studenti oboru asistenčních. Mezi profilové předměty byly zařazeny ošetřovatelství, ošetřování nemocných, komunikace, psychologie a první pomoc. Velkou část výuky tvoří také praktická výuka na klinických pracovištích. Studium zdravotnického asistenta je zakončeno maturitou (MZCR, 2010).

Se změnou tohoto systému vzdělávání se zároveň zvýšil počet let potřebných k získání vzdělání v oboru všeobecná sestra s odbornou způsobilostí k výkonu povolání ze 4 let na 7 let (Sitná, 2006, str. 14 - 15).

Obor Všeobecná sestra se studuje v bakalářské formě studia. V bakalářském studijním programu „Ošetřovatelství“ se studují mimo obor všeobecná sestra rovněž obory porodní asistentka, fyzioterapie, radiologický asistent a další (Kutnohorská, 2010).

Podmínkou studia oboru všeobecná sestra je dosáhnout teoretických znalostí v oborech, které tvoří základ pro poskytování ošetřovatelské péče. Mezi tyto obory řadíme anatomii, fyziologii, patologii, biofyziku, biochemii, mikrobiologii, farmakologii a další. V klinických a ošetřovatelských oborech sem patří historie, charakter a etika ošetřovatelství, komunitní péče, obecné zásady péče o zdraví, ošetřovatelství ve vztahu k praktickému lékařství a dalším lékařským oborům, a další obory jako je psychologie, sociologie, základy pedagogiky a edukace (Tóthová, 2008).

Kromě teoretických znalostí, musí absolvent oboru všeobecná sestra získat i praktické dovednosti. A to v první řadě ve vztahu k praktickému lékařství a dalším lékařským oborům. Praktické dovednosti se získávají pod dohledem kvalifikovaných sester a v některých případech jiných zdravotnických pracovníků, kteří jsou oprávněni k výkonu zdravotnického povolání bez odborného dohledu (Tóthová, 2008).

Po ukončení bakalářského studia je příležitost pokračovat v navazujícím magisterském programu a případně i v doktorandském studijním programu. V magisterském studiu jsou studenti směřováni k určité specializaci (Kutnohorská, 2010).

1.1 Adolescence

Pojem adolescence se využívá jako synonymum mládí. Adolescence je vrcholem integračního období, zahrnuje životní úsek mezi dětstvím a dospělostí. Americká psycholožka Hurlocková dle Hříchové (2000, str. 55) dělí fázi adolescence na:

- Preadolescence: 10 – 12 let
- Raná adolescence: 13 – 16 let
- Pozdní adolescence: 17 – 21 let

Adolescent je ke svým rodičům kritický a má potřebu rozvíjet diskuzi o sporných tématech. Spory s rodiči je jedním ze způsobů hledání vlastní identity (Skorunková, 2007, str. 53).

1.1.1 Pozdní adolescence

Pozdní adolescence začíná sedmnáctým a vrcholí dvacátým rokem. Prohlubuje se sociální identita. Dospívající usilují o to, aby někam patřili a něco s druhými sdíleli. V této fázi dochází k přeměně postavení adolescentů ve společnosti. Většina adolescentů dokončuje svoji profesní přípravu a snaží se uplatnit na trhu práce. Do popředí vstupují úvahy o budoucích cílech a plánech. Velikost změn je individuální, odvíjí se od toho, jak dospívající plánuje svoji dospělou roli. Například, jestli plánuje další studium, nebo se ekonomicky osamostatňuje, nebydlí s rodiči nebo se rodičem stává (Macek, 1998).

1.2 Dospělost

Dospělost zahrnuje zásadní období života člověka zhruba od 20 do 60 let (Hříchová, 2000, str. 57).

Odlišný charakter a dynamiku tohoto širokého období vedla autory (např. P. Říčana, V. Příhodu, J. Kurice a další) k rozdělení dospělosti na dílčí periody:

- Časná dospělost (20 – 30 let), tzv. mecitma
- Střední dospělost (30 – 45 let), tzv. adultium
- Pozdní dospělost (45 – 60 let), tzv. intervium

Dospělost znamená fyzickou, psychickou a sociální zralost. Dochází k identifikaci s rolí dospělého, budování nezávislosti, autonomie, aktivní hledání životních cílů a jejich realizace (Hříchová, 2000, str. 58).

1.2.1 Časná dospělost

Časná dospělost zahrnuje období od 20 do 30 let. Je to dynamické období plné aktivity a vitalita, perioda integrace a stabilizace osobnosti (Hříchová, 2000, str. 59).

Ačkoli není toto období zdaleka tak bouřlivé jako předcházející periody, je autory nazýváno za dobu energetického životního startu, dobu nadějí a optimismu. Významné je završení procesu hledání pracovního a společenského uplatnění. Volba profese a realizace manželské a rodičovské role (Hříchová, 2000, str. 59).

20. léta jsou vrcholem fyzického růstu. Zhruba ve 25-ti letech docílí člověk největší svalové síly a zralosti mozku (Hříchová, 2000, str. 59).

Dochází ke změně vztahu k rodičům, který se stává klidnějším. Mladý dospělý člověk vidí svoje rodiče již objektivněji a realisticky. Dokáže přijmout jejich rady a uznat jejich zkušenosti (Skorunková, 2007, str. 57).

2 VÝŽIVA

Výživa poskytuje lidskému organismu živiny a další látky, které jsou potřebné pro získání energie a plnění stavebních a mnoha dalších funkcí. Mezi základní živiny řadíme bílkoviny, tuky a sacharidy. Další nezbytné a potravou přijímané látky jsou vitamíny, minerální látky, vláknina a voda. Vláknina svých složením patří do sacharidů, protože z ní nelze získat žádnou energii, v literaturách se popisuje odděleně (Komprda, 2009, str. 7).

Aby tyto látky mohly plnit v lidském organismu svou funkci, musí být přijaty do organismu ve formě potravy a následně vhodným způsobem upraveny v trávicím traktu. V případě základních živin tato úprava zahrnuje rozložení neboli strávení v tenkém střevě na jednodušší součásti, které se dále mohou více či méně snadno přenést přes střevní stěnu, tedy mohou být vstřebány do krevního oběhu. Krevní oběh dále šíří strávené a následně vstřebané složky potravy po těle k jednotlivým orgánům, tkáním a buňkám. Zpracování a následné využívání látek v buňkách jednotlivých orgánů se nazývá metabolismus (Komprda, 2009, str. 7).

V dnešní době lze rozdělit svět na krajiny či země, jejichž obyvatelé trpí nedostatkem potravy, umírají hlady či v důsledku těžké podvýživy, a druhé straně se obyvatelé ve vyspělých státech potýkají s obezitou či jinými civilizačními chorobami způsobenými nestřídmostí v jídle (Kohout, 2005, str. 7).

Jídlo nás nejen drží naživu a dodává nám energii a materiál k životu, ale také podstatným způsobem ovlivňuje naši psychiku. Poslední výzkumy nastínily, že to, co jíme, má z mnoha důvodů vliv nejenom na naše zdraví, ale i na naši náladu a duševní harmonii (Kopec, 2010, str. 11).

2.1 Zdraví

Definovat zdraví není vůbec jednoduché. Zdraví má spoustu aspektů, jejichž důležitost se mění s vývojem společnosti, průběhem vývoje jedince a závisí na kultuře, na sociálních podmínkách, ekonomice a rozvoji zdravotnictví v dané oblasti, kde jedinec vyrůstá (Machová, 2009, str. 12).

Světová zdravotnická organizace (WHO – World Health Organization) definovala v roce 1948 pojem zdraví jako „... *stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady. Pro období dospívání byla definice ještě doplněna*

o nepřítomnost rizikového chování a úspěšný přechod do dospělosti“ (Machová, 2009, str. 12).

2.2 Zdravá výživa

Přisun stravy patří mezi naše základní potřeby. Potřeba jídla nemá jen nutriční rozměr, ale její součástí jsou sociální a psychologické aspekty (Klimešová, 2013, str. 10).

Chceme – li si být jistí, že si kupujeme kvalitní a výživné jídlo, musíme se zaměřit na sezonní potraviny pěstované v našem okolí. Balené či konzervované potraviny, skladované týdny i měsíce, mohou být zbavené své původní energie a plné konzervantů, umělými přísadami a možnými barvivy (Black, 2013, str. 35).

Většina populace chce jíst zdravou stravu, aby tím snížili možnost rakoviny a dalších chronických nemocí (Boyle, 2013, p. 22).

Na výběru naší stravy se podílí celá řada vlivů (Klimešová, 2013, str. 10 – 14):

- **Kultura, tradice** – zvyklosti země, kde jsme se narodili. Rovněž různé svátky a oslavy a náboženská omezení (např. muslimové nejedí vepřové maso).
- **Rodina** – výběr potravy ze zkušenosti z dětství.
- **Dostupnost potravin a financí** – jestliže máme hlad a je v dostupnosti automat s cukrovinkami, budeme mít tendenci ho využít, když víme, že vhodnější by byl nákup zdravější svačiny. Cena potravin se promítne do našeho výběru potravin, jinak bude vypadat nákupní košík úspěšného podnikatele a jinak studenta.
- **Tlumení emocí** – často nám jídlo slouží jako únik před emocemi (tzv. emoční hlad).
- **Společenské důvody** – jíme, i když hlad nepocítujeme (návštěvy, oslavy). Nebo naopak se snažíme vyhnout společné konzumaci jídla (např. s kolegou).
- **Individuální zvyklost** – často si kupujeme potraviny proto, že nám chutnají a vyhovují našim představám.
- **Reklama, média** – např. vidíme v televizi šťastnou rodinu, jak u společné večeře konzumují polévku z polotovarů, může to u nás vyvolat představu, že pokud si polévku koupíme, bude i naše rodina stejně šťastná.
- **Chuť, oblíbené a neoblíbené potraviny**
- **Věk** – s vyšším věkem se pojí částečné otupení vnímání chuti a vůní.

- **Zdravotní stav, udržení hmotnosti** – omezení u onemocnění, např. diabetes mellitus, alergie na potraviny (na lepek). Výběr potravin může být ovlivněn naší snahou o změnu nebo udržení tělesné hmotnosti.

2.3 Bílkoviny – proteiny

Bílkoviny nebo - li proteiny (z řeckého protos = prvořadý), jsou základní složkou jakékoliv živé hmoty. Tvoří zhruba 17% tělesné hmotnosti člověka (Klimešová, 2013, str. 86).

Základním stavební částicí bílkovin jsou aminokyseliny (Klimešová, 2013, str. 86).

V lidském organismu bílkoviny plní mnoho důležitých funkcí – podílejí se na struktuře orgánů (kosti, svaly, šlachy), umožňují pohyb, umožňují průběh biochemických reakcí v organismu (enzymy) a také některé hormony jsou svou strukturou bílkoviny. Bílkoviny přenášejí nebo skladují různé látky, například v krevním oběhu železo, které přenáší bílkovina zvaná transferin. Skladování železa v buňkách se neobejde bez pomoci další bílkoviny – feritinu. Bílkoviny jsou i protilátky, například imunoglobuliny, která chrání náš organismus proti infekci. Bez bílkovin bychom při každém nepatrném poranění vykrváceli, neboť k bílkovinám patří i faktory srážení krve. Bílkovinou je i látka, která umožňuje vidění, rodopsin v oční sítnici (Komprda, 2009, str. 12 - 13).

2.3.1 Zdroje proteinů v potravinách

Stavební částice bílkovin jsou tedy aminokyseliny, které lze rozdělit na ty, které si lidský organismus dovede vyrobit sám, a aminokyseliny, které si sami vyrobit nedovedeme, a musíme se přijímat potravou (Komprda, 2009, str. 13).

Zdroje bílkovin mohou být dle Klimešové (2013, str. 87) dvojího původu:

- 1) **Živočišného** – plnohodnotné (zejména mléko, vejce a maso);
- 2) **Rostlinného** – neplnohodnotné (zejména obilniny, rýže, ořechy, sója, fazole, čočka a hrách)

Běžná doporučená denní dávka bílkovin činí u dospělého člověka přibližně jeden gram na kilogram tělesné hmotnosti, u kojenců a dětí je to dvojnásobek. Také těhotné a kojící ženy by měly přijímat asi o třetinu bílkovin více (Komprda, 2009, str. 13).

Zdroje bílkovin bychom měli vybírat hlavně s ohledem na složení a množství tuku, který je v potravině obsažen. V běžné stravě bychom měli upřednostňovat rostlinné zdroje bílkovin, které jsou bohaté na vlákninu a fytochemikálie (fytochemikálie jsou chemické látky, které se přirozeně vyskytují v rostlinách, a jejich zvýšený příjem se považuje za ochranný faktor proti vzniku civilizačních chorob). Z živočišných zdrojů je vhodné vybírat potraviny s nižším obsahem tuku – například u mléčných výrobků využívat polotučných variant, z druhů mas ryby nebo drůbeží maso. Z rybiho masa jsou vhodné sladkovodní a mořské ryby. Mezi tučné ryby patří makrela, losos, sardinky nebo sled'. Tuky, které tyto ryby obsahují, jsou tuky nenasycené, které na rozdíl od nasycených živočišných tuků prospívají našemu zdraví (Klimešová, 2013, str. 87 - 88).

2.3.2 Hlavní funkce bílkovin

Bílkoviny musí být neustále obnovovány, jsou základem všech enzymů, řady hormonů, myoglobinu, hemoglobinu, kolagenu, lipoproteinů a dalších látek. Jako zdroj energie jsou méně důležité než ostatní živiny. Potřeba bílkovin je vyšší v období rekonvalescence po zranění, onemocnění či dlouhodobém stresu (Klimešová, 2013, str. 89).

2.3.3 Nadbytek a nedostatek bílkovin ve stravě

Nadměrný přísun bílkovin může způsobit orgánové funkční změny – například onemocnění ledvin, poruchy jaterních funkcí, tedy orgánů, které se účastní na odstraňování zplodin metabolismu bílkovin. Zvýšená přeměna bílkovin v těle zvyšuje vylučování vápníku močí, a tedy riziko osteoporózy (Klimešová, 2013, str. 97).

Nedostatek bílkovin ve stravě se může projevit ve vývoji organismu, především u dětí a dospívající mládeže, je zde riziko opožděného růstu, extrémně snížená tělesná hmotnost, svalová atrofie nebo extrémní snížení tuku v těle (Klimešová, 2013, str. 97).

2.4 Tuky – lipidy

Podle skupenství se lipidy dělí na tuky a oleje (Komprda, 2009, str. 14). Liší se pouze v tom, že tuky jsou při pokojové teplotě tuhé a oleje tekuté. Vzhledem ke své dvojnásobné energetické hustotě přispívají ke zvyšování celkově přijaté energie. Na energii tělo snadněji než tuky zpracovává glukózu a alkohol (Klimešová, 2013, str. 99).

Díky tukům nám jídlo chutná – dodávají jídlu konzistenci a látky, které mu propůjčují charakteristickou chuť a vůni. Nicméně jsou nejhůře stravitelnou složkou potravy (Klimešová, 2013, str. 99).

Z látek, které tvoří v potravinách doprovodné složky lipidů, má ze zdravotně-výživného hlediska největší význam je cholesterol. Cholesterol nepřijímáme pouze v potravinách, náš organizmus si cholesterol sám vytváří. Cholesterol je obsažen ve všech buňkách, podílí se na stavbě buněčných membrán, tvoří součást obalů nervových vláken. Z cholesterolu vznikají žlučové kyseliny, bez kterých by se tukové složky nestrávily a nevstřebaly. Cholesterol je výchozí látkou pro tvorbu hormonů, včetně ženských i mužských pohlavních hormonů. V krevním oběhu jsou roznášeny tukové látky, včetně cholesterolu a mastných kyselin. Uvedené látky se do krve dostávají jako složky potravy vstřebané ze střeva, ale i uvolňováním z tukové tkáně, z jater, případně z dalších tkání. V krevním oběhu jsou tyto látky roznášeny v tzv. lipoproteinech. Rozlišujeme lipoproteiny o nízké hustotě, které jsou známy pod zkratkou LDL, a lipoproteiny o vysoké hustotě, HDL. HDL odnáší cholesterol z periferie do jater k dalšímu zpracování, kdežto LDL nesou cholesterol na periferii, tedy mimo jiné do cév, kde se ukládají. LDL cholesterol zvyšuje riziko srdečně-cévních onemocnění, říká se mu „zlý“, a naopak HDL cholesterol, který toto riziko snižuje, „hodný“. Pro ty, kteří by se chtěli orientovat v záznamu z laboratorního vyšetření, jsou rizikové hodnoty (v jednotkách milimol na litr): celkový plazmatický cholesterol nad 5,2; LDL cholesterol nad 3,3 a HDL cholesterol pod 0,9 (Komprda, 2009, str. 17).

2.4.1 Zdroje lipidů v potravinách

Tuky obsažené v potravě se nazývají triacylglyceroly. Příjem tuků potravou by neměl přesahovat 30 % z celkového denního energetického příjmu, ale neměl by ani klesnout pod 20 % (Klimešová, 2013, str. 99).

Stejně jako u bílkovin, taktéž tuky v naší stravě pocházejí z rostlinných a živočišných zdrojů. Rostlinné i živočišné tuky mají stejnou strukturu i chemickou skladbu, mají však odlišnou fyzikální vlastnost. Rostlinné oleje mají při pokojové teplotě charakter tekutin, živočišné tuky jsou naopak tuhé (Klimešová, 2013, str. 100).

Doporučená denní dávka maximálně 300 mg. Cholesterol se vyskytuje pouze v potravinách živočišného původu (Komprda, 2009, str. 16). Cholesterol je především ve vaječném žloutku (bílek cholesterol neobsahuje), vnitřnostech, kaviáru, uzeninách,

živočišných tucích (máslo, sádlo), v mléce a sýrech. Potraviny rostlinného původu obsahují rostlinné steroly, které blokují vstřebávání cholesterolu ze stravy, a tím napomáhají ke snižování cholesterolu v krvi (Klimešová, 2013, str. 114).

2.4.2 Hlavní funkce tuků

Tuky v organismu slouží jako extrémně efektivní zdroj i zásobárna energie, dále jsou součástí membrány každé buňky. Lipidy jsou výchozí stavební částicí pro syntézu některých látek (kortikoidy, pohlavní hormony...). Také jsou nezbytné pro vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K) a karotenoidů, slouží jako mechanická opora a ochrana orgánů, izolační vrstva a ve formě hnědého tuku plní termoregulační funkci (Klimešová, 2013, str. 100).

2.5 Cukry – sacharidy

Cukry mohou být buď jednoduché – monosacharidy, nebo složené ze dvou jednotek - disacharid. Nejznámější monosacharidy, glukóza a fruktóza, se vyskytují v zelenině, ovoci a medu. Tyto dva cukry nám dodávají asi čtvrtinu veškeré energie, kterou přijímáme ve formě sacharidů. Všechny jednoduché cukry přijaté potravou se po vstřebání do krve dostávají do jater, kde se přeměňují na glukózu, protože tento druh cukru představuje pro buňky nejvýznamnější zdroj energie (Komprda, 2009, str. 20).

Nejvýznamnějšími disacharidy jsou sacharóza, laktóza a maltóza. Sacharóza se vyskytuje v cukrové třtině, cukrové řepě, cukrové kukuřici a v mnoha druzích ovoce. Laktóza je obsažena v mléce, nazývá se mléčným cukrem. Maltóza vzniká rozkladem škrobu, nachází se v naklíčených zrnech ječmene nebo pšenice (Komprda, 2009, str. 20).

Při pohledu na zdravotní aspekty výživy je vhodné připomenout, že glukóza, fruktóza a sacharóza, které do organismu přijímáme v potravě, výrazně přispívají k tvorbě zubního kazu. Oproti sacharóze je laktóza – mléčný cukr, k zubům daleko šetrnější (Komprda, 2009, str. 20).

Nejdůležitějším „odběratelem“ glukózy v organismu člověka je mozek, následují játra, střeva, kosterní svalovina, srdce a ledviny (Komprda, 2009, str. 20)

Pokud je glukózy dostatek, ukládá se ve formě glykogenu, v játrech a ve svalech (Komprda, 2009, str. 20)

Hladina glukózy v krvi se nazývá glykémie, řada orgánů závisí na neustálém přísunu. To platí hlavně pro mozek, červené krvinky, dřeň ledvin a oční sítnici. Glykémii řídí inzulin, hormon slinivky, ale i další hormony. Inzulin hladinu krevní glukózy snižuje, ostatní hormony ji zvyšují (Komprda, 2009, str. 20 - 21).

2.5.1 Zdroje sacharidů v potravinách

Hlavním zdrojem sacharidů pro člověka je rostlinná strava – ovoce, zelenina a obiloviny. V Evropě je tímto zdrojem pšenice, v Asii rýže a v Jižní Americe kukuřice. Jediným zdrojem sacharidů živočišného původu je pro člověka mléko a mléčné výrobky (Klimešová, 2013, str. 68).

2.5.2 Hlavní funkce sacharidů

Sacharidy slouží jako hlavní energetický zdroj buněk (glukóza) a současně jsou důležitými zásobními látkami (glykogen). Zásoby sacharidů v podobě glukózy nejsou velké, proto je musíme denně konzumovat v potravě (Klimešová, 2013, str. 69 - 70).

2.6 Vláknina

Jsou to látky sacharidového původu (nevyužitelné sacharidy), které jsou součástí buněčných membrán rostlin. Vláknina je odolná proti lidským trávicím enzymům. Nicméně je velmi důležitou součástí naší stravy, protože působí preventivně proti rozvoji celé řady civilizačních chorob, např. obezity, kardiovaskulárních chorob, zácpy a diabetu (Klimešová, 2013, str. 77).

2.6.1 Zdroje vlákniny v potravinách

Doporučený denní příjem vlákniny u dospělého člověka je 25 – 30 g. I když vláknina existuje ve formě doplňků stravy, je vhodnější její konzumace z přirozených zdrojů, kdy současně přijímáme i vitamíny a minerální látky (Klimešová, 2013, str. 77).

Vhodné zdroje vlákniny jsou zelenina, výrobky z celozrnné mouky, luštěniny, ovoce a houby. Zeleninu a ovoce bychom měli přijímat v pěti dávkách denně (500 – 600 g), jedna dávka představuje například jablko, rajče nebo miskú salátu (Klimešová, 2013, str. 77).

2.7 Vitamíny

Vitamíny neřadíme mezi základní živiny, v organismu člověka však přesto zajišťují životně důležité funkce (Komprda, 2009, str. 24).

Vitamíny představují látky, které si organismus nedokáže vytvořit, ale potřebuje je k fungování enzymů, hormonů nebo také k likvidaci nebezpečných volných radikálů (nazýváme je vitamíny s antioxidační funkcí). Nedostatek vitamínů vede k avitaminóze, která má pro každý vitamin různý soubor příznaků. Avitaminóza se v dnešní době ve vyspělých zemích prakticky nevyskytuje. Velké množství lidí trpí mírným nedostatkem vitamínů, takzvanými hypovitaminózami. Subjektivním projevem nedostatku vitamínů může být pouhá únava, mírná porucha nálady, zhoršený stav pleti nebo vlasů a podobně. Příčinou je upřednostňování potravin, které jsou příliš technologicky upravovány, že tímto procesem ztratily většinu vitamínů (Kunová, 2011, str. 41).

Lidský organismus si nedokáže vitamíny sám vyrobit, až na některé výjimky, a proto je musí získávat prostřednictvím stravy. Výjimkou je vitamín D, který je získáván při dostatečné době expozice u lidí mladších 60 let působením UV záření v kůži (Klimešová, 2013, str. 120).

Doporučený denní hodnoty příjmu jednotlivých živin, tj. doporučenou výživovou dávku (RDA, recommended dietary allowance), která je postačující pro 97 % populace. Individuální požadavky každého jedince se mohou lišit, např. u dětí, těhotných a kojících matek nebo u nemocných (Klimešová, 2013, str. 118).

2.7.1 Vitamíny rozpustné v tucích

Výhodou vitamínů rozpustných v tucích je to, že si tělo dokáže vytvořit jejich menší či větší zásobu, a nemusíme je doplňovat denně. Tuto výhodu můžeme nazvat i nevýhodou, protože kvůli tomu se jimi můžeme předávkovat (A, D). Předávkování přichází v úvahu jen při nerozumném užívání doplňkových preparátů (Kunová, 2011, str. 42).

Vitamíny rozpustné v tucích jsou dle Klimešové (2013, str. 120) následující:

- Vitamín A (retinol) a jeho provitamín (karotenoidy) a vitamín D (kalciferoly),
- Vitamín E (tokoferoly, tokotrienoly),
- Vitamín K (fylochinon, menachinon)

Vitamín A (retinol a karotenoidy)

V potravinách živočišného původu je vitamín A ve formě retinolu. Karotenoidy, provitamíny A, jsou převážně v rostlinných zdrojích, ale vyskytují se i v živočišných produktech (vejce, mléko, vnitřnosti). Doporučená denní dávka v ČR: 1 miligram na den (Čermák, 2002). Zdroje vitamínu A jsou rybí tuk, vnitřnosti, mléko, salát, mrkev, špenát, meruňky, rajčata. Funkce vitamínu A v organismu je spousta, např. je nezbytný pro růst, buněčný vývoj, zrak a imunitní funkce. Jsou zde i rizika nedostatku vitamínu A: šeroslepost, rohovatění kůže, zvýšené riziko infekce. Avitaminóza jen ve výjimečných případech (Klimešová, 2013, str. 121). Naproti jsou i rizika nadbytku vitamínu A: praskání a krvácení rtů, svědění pokožky, suché vlasy, nervová podrážděnost. Nebezpečí předávkování u těhotných žen a malých dětí, kojenců a batolat (Astl, 2009, str. 76).

Vitamín D (kalciferol)

Vitamín D je důležitý pro dokonalé hospodaření organismu s vápníkem a fosforem, pro tvorbu kostní hmoty a růst. Vitamín D ovlivňuje imunitní systém. Získáváme jej částečně z potravy a částečně působením UV záření (Kunová, 2011, str. 44). Zdroje vitamínu D jsou rybí tuk, játra, žloutek, kakao, kokosové máslo, houby (Klimešová, 2013, str. 122). Doporučená denní dávka: 3 – 5 mikrogramu na den (Čermák, 2002). Rizika nedostatku vitamínu D: nedostatek se vyskytuje málokdy (výjimkou mohou tvořit senioři) a způsobuje křivici či poruchu mineralizace kostí (Klimešová, 2013, str. 122).

Vitamín E (tokoferoly, tokotrienoly)

Vitamín E je důležitým antioxidantem, který chrání před negativními vlivy životního prostředí, je součástí prevence nemocí - zejména srdce a cév (Kunová, 2011, str. 44). Vitamín E také pomáhá proti nočním křečím lýtek (spolu s hořčíkem), pomáhá hojit rány a jizvy. U žen posouvá hranici menopauzy. Zvyšuje vitalitu, dodává chuť do života a sex-appeal (Astl, 2009, str. 98). Zdroje vitamínu E: rostlinné oleje, ořechy a semena, žloutek, celozrnné obiloviny (Klimešová, 2013, str. 122). Doporučená denní dávka v ČR je 10 mg (Astl, 2009, str. 99). Rizika nedostatku vitamínu E: poruchy krvetvorby, jater, reprodukce, poškození plodu (Klimešová, 2013, str. 122)

Vitamín K (fylochin a menachinon)

Vitamín K je důležitý pro srážení krve a vytváření protrombinů. Především se vytváří v tlustém střevě (Astl, 2009, str. 105). Zdroji vitamínu K jsou listová zelenina, zelí, špenát, brokolice, rajčata, žloutek, játra, vepřové a hovězí maso (Klimešová, 2013, str. 123). Doporučená denní dávka: v ČR není stanovena, okolo 30 mikrogramu, stářím se zvyšuje (Čermák, 2002). Rizika nedostatku vitamínu K: nedostatek se vyskytuje málokdy, potřeba je kryta produkcí bakterií v tlustém střevě. Způsobuje poruchy srážení krve, krvácivost, osteomalacii (Klimešová, 2013, str. 123).

2.7.2 Vitamíny rozpustné ve vodě

Vitamíny rozpustné ve vodě chybějí častěji v lidském těle, než vitamíny rozpustné v tucích. Prochází tělem, jsou okamžitě využity, ale nikde se neukládají (Klimešová, 2013, str. 120).

Klimešová (2013, str. 120) rozděluje vitamíny rozpustné ve vodě na:

- Vitamíny C (askorbová kyselina),
- B-komplexy
 - Vitamíny B1 (tiamin),
 - Vitamíny B2 (riboflavin),
 - Vitamíny B3 (niacin a nikotinamid),
 - Vitamíny B5 (pantotenová kyselina),
 - Vitamíny B6 (pyridoxin),
 - Vitamíny B7 (biotin a vitamín H),
 - Vitamíny B9 (listová kyselina),
 - Vitamíny B12 (kyanokobalamin).

Vitamín C (askorbová kyselina)

Vitamín C je nejvýznamnější antioxidant (brání v činnosti nebezpečným volným radikálům), je nezbytný v prevenci všech civilizačních chorob (Kunová, 2011, str. 43). Zdroje vitamínu C: především rostlinné zdroje – citrusové ovoce, brokolice, paprika, jahody, kiwi, brambory (Klimešová, 2013, str. 124). Doporučená denní dávka: 60 mg (Astl, 2009, str. 93). Rizika nedostatku vitamínu C: zvýšená únava, snížená imunita, krvácivost dásní (Klimešová, 2013, str. 124).

Vitamín B1 (tiamin)

Vitamín B1 se účastní na metabolických procesech v nervovém systému, srdci, krevních elementech a svalech. Dostatek tohoto vitamínu je spojován se správnou funkcí zažívacího traktu (Astl, 2009, str. 78). Zdroje vitamínu B1: ořechy, luštěniny, celozrnné obiloviny, sója, vepřové maso, játra, kvasnice. Rizika nedostatku vitamínu B1: ztráta chuti k jídlu, nervové poruchy, zmatenost, svalová slabost, psychické poruchy (Klimešová, 2013, str. 124).

Vitamín B2 (riboflavin)

Vitamín B2 podporuje růst tkání, je dobrý pro stav kůže, zlepšuje reprodukční funkce, zlepšuje výkon i u sportovců a chrání proti chudokrevnosti. Obzvláště důležitým pro ty, kteří nechtějí nebo nemohou pít mléko a jíst mléčné produkty (Astl, 2009, str. 80). Zdroje vitamínu B2: játra, mořské řasy, kvasnice, mléko, jogurt, vejce, maso, ryby, obilniny. Rizika nedostatku vitamínu B2: záněty kůže a sliznic, padání vlasů (Klimešová, 2013, str. 125).

Vitamín B3 (niacin, nikotinamid)

Vitamín B3 – niacin se v menším množství ukládá v játrech, jeho zásoba stačí na 2 – 6 týdnů. Je součástí syntézy pohlavních hormonů a je důležitý pro správnou funkci nervové soustavy (Astl, 2009, str. 82). Zdroje vitamínu B3: játra, libové maso, drůbež, luštěniny, ořechy, brambory. Rizika nedostatku vitamínu B3: záněty sliznic a kůže, únava, deprese, nemoc pelagra - zánět kůže, průjem, demence (Klimešová, 2013, str. 125).

Vitamín B5 (pantotenová kyselina)

Je důležitý k ošetření kůže po slunění a po popáleninách. Zlepšuje imunitu a odolnost organismu (Astl, 2009, str. 83). Zdroje vitamínu B5: je obsažen téměř ve všech potravinách živočišného i rostlinného původu - játra, ořechy, celozrnný chléb a sušené ovoce. Rizika nedostatku vitamínu B5: objevují se zřídka – nervové poruchy, padání vlasů (Klimešová, 2013, str. 126).

Vitamín B6 (pyridoxin)

Vitamín B6 podporuje tvorbu protilátek a bílých krvinek. Velmi důležitý je pro diabetiky, u nichž brání infekcím. Lidské tělo neumí tento vitamín skladovat a jeho přebytek se vyloučí močí (Astl, 2009, str. 85). Zdroje vitamínu B6: libové maso, vejce, celozrnné pečivo, obilniny, kvasnice, sója, banány. Rizika nedostatku vitamínu

B6: nedostatek je zřídka, způsobuje anémii, depresi a zmatenost (Klimešová, 2013, str. 126).

Vitamín B9 (listová kyselina)

Kyselina listová je důležitá v prevenci vrozených vad, tedy v době těhotenství. Dalšími účinky kyseliny listové je prevence chudokrevnosti a v prevenci chorob srdce (Astl, 2009, str. 86). Zdroje vitamínu B9: listová zelenina, játra, pomeranče, pšeničné klíčky, obilniny. Rizika nedostatku vitamínu B9: anémie, poškození střev, defekty nervového systému u novorozenců (Klimešová, 2013, str. 127).

Vitamín B12 (kyanokobalamin)

Vitamín B12 si člověk neumí sám vytvořit, je závislý na jeho produkci střevními bakteriemi či na jeho přítomnosti v potravě. Zdroje vitamínu B12: nachází se většinou v potravinách živočišného původu – mase, játrech, mléku a vejcích. Rostlinná strava obsahuje jen stopové množství, a to v případě, že byla zpracována bakteriální fermentací, zde řadíme např. pivo nebo kysané zelí. Rizika nedostatku vitamínu B12: únava, anémie, degenerativní změny nervového systému (Klimešová, 2013, str. 128).

2.8 Stopové prvky a minerální látky

Mezi stopové prvky řadíme ty prvky, jejichž denní potřeba je nižší než 100 mg na den. U minerálních látek je jejich požadované množství 100 mg nebo vyšší. Koncentrace minerálních a stopových látek v potravinách záleží na jejich množství v půdě, na níž byly pěstovány rostliny a na níž se pásal dobytek (Klimešová, 2013, str. 130).

V trávicím traktu je schopnost vstřebávání minerálních látek z potravy většinou ovlivněna jinými látkami – například pro vstřebávání vápníku je nutná přítomnost vitamínu D, potraviny s vitamínem C ulehčují vstřebávání železa. Nejvýznamnější z pohledu nutričních defektů je nedostatek železa, vápníku a jódu (Klimešová, 2013, str. 130).

Nejdůležitější minerální látky v lidském těle: sodík, draslík, vápník, fosfor, chlór a hořčík (Klimešová, 2013, str. 130).

Nejdůležitější stopové prvky v lidském těle: síra, železo, zinek, jód, selen, fluór, měď, chróm, mangan a hliník (Klimešová, 2013, str. 130).

Sodík

Zdroj sodíku nalezneme kuchyňské soli. V organismu sodík tvoří základ elektrolytu, ve kterém probíhají všechny životní projevy buněk. Společně s draslíkem regulují vodní rovnováhu v těle, účastní se na udržování homeostázy krve, je důležitý pro nervovou a svalovou činnost (Klimešová, 2013, str. 130). Doporučuje se, aby celkový denní příjem soli u dospělých byl maximálně 5 – 6 g. Dávkování přípravků se sodíkem je individuální (Astl, 2009, str. 111). Mezi potraviny obsahující vysoké množství sodíku patří některé druhy pečiva, uzeniny, tvrdé i tavené sýry, instantní polévky a slané pochutiny (např. chipsy). Naopak málo sodíku obsahuje ovoce, čerstvá zelenina, mléčné výrobky a maso – tedy pokud jej nepřesolíme při vaření (Kunová, 2011, str. 49).

Draslík

Draslík obsahuje většina potravin (např. ovoce, zelenina a mléko). Buňky, nervy a svaly by bez draslíku nemohly správně fungovat. Draslík vyrovnává účinky nadměrného příjmu sodíku a je nezbytný pro šíření nervových vzruchů (Klimešová, 2013, str. 131).

Vápník

Zdroji vápníku je mléko, konzervované ryby, ořechy a semena a listová zelenina. V organismu se podílí na stavbě kostí a zubů. Je důležitý pro přenos nervových vzruchů a je podmínkou svalové kontrakce, srážení krve a činnosti svalů (Klimešová, 2013, str. 131).

Fosfor

Fosfor se vyskytuje v potravinách živočišného i rostlinného původu (zejména maso, ořechy, obiloviny). Fosfor je nutný pro tvorbu zubů a kostí, k uvolnění energie v buňkách a k regulaci enzymové aktivity (Klimešová, 2013, str. 132). K nadbytku přispívá oblíbenost kolových nápojů, tavených sýrů a uzenin. Tímto dochází k narušení poměru vápník: fosfor a tím k úniku vápníku z těla (Kunová, 2011, str. 49).

Chlór

Chlór se vyskytuje v kuchyňské soli. Je důležitý pro udržování rovnováhy tekutin a pro tvorbu žaludeční kyseliny (Klimešová, 2013, str. 132). Opatrnost je třeba věnovat příjmu kuchyňské soli v období těhotenství a kojení, u lidí se zvýšeným krevním tlakem, srdečně-cévním onemocněním a poruchami funkce ledvin (Astl, 2009, str. 111).

Hořčík

Hořčík se vyskytuje v celozrnných obilovinách, luštěninách, ořechách, listové zelenině a kakai. V organismu je důležitou složkou kostí a zubů. Je nutný pro přenos nervových vzruchů a svalové stahy. Nedostatek hořčíku způsobuje křeče a svalový třes (Klimešová, 2013, str. 133).

Síra

Síra se do organismu dostává nejčastěji v potravě bohaté na bílkoviny (sýry, vejce). Nachází se ve všech buňkách lidského těla, ve vyšší koncentraci ji najdeme v kůži, nehtech a ve vlasech (Klimešová, 2013, str. 133).

Železo

Zdroj železa nalezneme ve vnitřnostech, v libovém mase, v rybách, ve žloutku a v listové zelenině. Železo patří mezi nezbytnou složku hemoglobinu, myoglobinu a dalších enzymů účastnících se energetického metabolismu. Nedostatek železa se může projevit únavou, chudokrevností nebo sníženou obranyschopností (Klimešová, 2013, str. 133).

Zinek

Zinek se vyskytuje v mase, v mořských živočiších, vejcích, ořechách, semenech a v kakai. Je antioxidant, nezbytný pro zdravý růst, rozmnožování a činnost imunitního systému. Je důležitý pro funkci enzymů a syntézu inzulinu. Nedostatek zinku u dospívajících může vést ke zpomalení růstu, k poškození kůže, nehtů, šatné funkce pohlavních orgán a ke snížení obranyschopnosti (Klimešová, 2013, str. 134).

Jód

Jód udržuje optimální látkovou přeměnu uvnitř buněk, v tkáních, a tím ovlivňuje fyziologický a duševní vývoj, činnost nervové tkáně a přeměnu energie v těle. Přísun jódu v České republice je velmi nízký (Astl, 2009, str. 115). Zdroj jódu nalezneme u mořských živočichů a v soli obohacené jodem. Jód je nezbytnou součástí hormonů štítné žlázy. Nedostatek jódu způsobuje strumu, kretenizmus, hrubou kůži, špatnou kvalitu vlasů a apatii (Klimešová, 2013, str. 134).

Selen

Selen nalezneme u mořských živočichů, v maso, mléce, vejcích, ořechách a semenech. V organismu plní funkci antioxidantu. Je nezbytný pro správný pohlavní vývoj, zdravou kůži, vlasy a pro zachování dobrého zraku. Nedostatek selenu se vyskytuje vzácně, může způsobit zastavení růstu, opožděný pohlavní vývoj či sníženou plodnost (Klimešová, 2013, str. 134). Po podání selenu byla zjištěna vyšší aktivita spermií. Další jeho funkce je zamezení vzniku krevních sraženin, zvyšuje účinnost imunitního systému a odolnost organismu proti virovým a bakteriálním infekcím (Astl, 2009, str. 119).

Fluór

Fluór se vyskytuje v zubních pastách, pitné vodě a čaji. Je nezbytnou součástí kostí a zubů. Nedostatek způsobuje zubní kaz a špatné ukládání vápníku do kostí. Ve vysokých dávkách je toxický (Klimešová, 2013, str. 135). Fluór vykazuje i mírný antimikrobiální účinek na mikroflóru dutiny ústní, narušuje látkovou přeměnu bakterií v dutině ústní a stimuluje kostní buňky (Astl, 2009, str. 116).

Měď

Měď nalezneme ve vnitřnostech, korýších a měkkýších, ořechách, houbách, kakai a žloutku. Je důležitá pro růst kostí a tvorbu pojivové tkáně. Nedostatek se vyskytuje vzácně, může způsobit poruchy růstu a tvorby kostí, nehtů a vlasů (Klimešová, 2013, str. 135).

Chróm

Zdroj chrómu je maso a játra, žloutek, plody moře, celozrnné obiloviny, sýry a kvasnice. Chróm je důležitý pro regulaci hladiny krevního cukru. Podílí se na úpravě hladiny tuků a cholesterolu v krvi. Nedostatek chrómu může způsobit sníženou glukózovou intoleranci a opožděný růst (Klimešová, 2013, str. 135).

Mangan

Mangan se vyskytuje zejména v rostlinných zdrojích – ořechy, obiloviny, luštěniny a čaj. Má vliv na fungování základních metabolických enzymů, mineralizaci kostí a správnou funkci nervového systému (Klimešová, 2013, str. 136).

Hliník

Stopové množství tohoto prvku se vyskytuje ve všech živých organizmech. Hliník nemá žádnou známou biologickou funkci v těle (Klimešová, 2013, str. 136).

2.9 Voda

Vodu řadíme mezi tekutiny uspokojující základní fyziologické a hygienické potřeby člověka. Zásoby pitné vody klesají. Důležitým faktorem je kvalita a složení vody. Mnoho zdrojů kvalitní podzemní vody dokázal člověk svým neuváženým a bezohledným chováním zničit (Kudlová, 2009, str. 88).

2.9.1 Voda v organismu

Člověk vydrží bez příjmu vody několik dní, nejdelší doba přežití bez vody je 17 dní. Voda je součástí každé tělesné buňky. Množství tělesné vody se mění v závislosti na věku a stavu organismu. U dětí voda představuje 75 – 80 % jejich tělesné hmotnosti, u dospělých osob zhruba 60 % tělesné hmotnosti. U starších lidí obsah tělesné vody klesá až na 50 %. Potřeba vody kolísá v závislosti na teplotě prostředí, a na činnosti, kterou vykonává, tedy i na celkové ztrátě tekutin v organismu. Vodu nepřijímáme jen ve formě nápojů, ale je součástí tekutých pokrmů i pevných potravin (zejména ovoce, zelenina a maso). Obvyklá ztráta tekutin u dospělého člověka při normální teplotě prostředí (22° C) a běžné činnosti činí okolo 2, 5 l / den - moč, stolice, pot, dýchání (Kudlová, 2009, str. 88).

Existují lidé, kteří nemají pocit žízně (hlavně starší lidé), a lidé, kteří se z nějakého důvodu brání příjmu tekutin. Důvody mohou být různé, od nepohodlí či studu při močení na mísu, až po strach z přemístění na toaletu (Grofová, 2007).

2.9.2 Pitná voda

Jakost pitné vody ve vodovodech je sledována v Informačním systému PiVo (pitná voda), „*Systému monitorování zdravotního stavu obyvatelstva ve vztahu k životnímu prostředí*“, a je spravován Státním zdravotním ústavem v Praze, který každý rok zveřejňuje zprávu o výsledcích monitoringu kvality pitné vody u nás. Příčinou nedostatečné kvality pitné vody je zhoršující se kvalita vody surové, nevyhovující technologie úpravy vody v některých menších vodárnách a zvýšené šetření vodou (v důsledku její vyšší ceny), které je příčinou delší stagnace vody v potrubí. Dalšími zdroji

znečištění mohou být imise, chemické látky, které se používají v zemědělství a v průmyslu. Podzemní voda nemusí být vždy vyhovující kvality. Může obsahovat nadměrné množství rozpuštěných látek (např. toxické kovy), ale i železo nebo mangan (Kudlová, 2009, str. 89).

Zhruba 85 % obyvatel ČR je připojeno na veřejný vodovod, zbylých 15 % je zásobováno vodou z individuálních zdrojů (Kudlová, 2009, str. 89).

Kvalita pitné vody – požadavky

Požadavky na kvalitu pitné vody jsou určeny vyhláškou 252/2004 Sb., kterou se stanoví hygienické požadavky na pitnou a teplou vodu a četnosti a rozsah kontroly pitné vody. Dle této vyhlášky musí být pitná voda v souladu s těmito požadavky (Kudlová, 2009, str. 90):

- Musí mít vyhovující organoleptické znaky (teplota, chuť, barva, zákal).
- Musí obsahovat některé stopové prvky a mít vhodné složení.
- Nesmí být prostředím, ve kterém se vyskytují patogenní mikroorganismy a toxické prvky.
- Musí vyhovovat technickým požadavkům vodáren.

2.9.3 Pitný režim a jeho nápoje

Je nutné dodržovat rovnováhu mezi příjmem a výdejem tekutin. Napít bychom se měli dřív, než pocítíme žízeň. Pokud chceme zjistit, zda přijímáme dostatek tekutin, stačí, když se podíváme jaké množství a barvu jsme vymočili. Pokud je moč tmavé barvy, je to známka nedostatečného zásobení tekutinami. Pozor na některé doplňky výživy, zejména vitamíny, zbarvují moč tmavě (Kunová, 2011, str. 63).

Ideálně bychom měli vypít 2 – 3 litry tekutin denně. Pokud se pohybujeme v horku, těžce pracujeme nebo sportujeme, rozhodně musí být tekutin k dispozici více. Záleží i na skladbě potravy: pokud je základem ovoce, zelenina a mléčné výrobky, může být příjem tekutin formou nápojů o něco nižší. Tekutiny bychom měli přijímat plynule během dne. Základem pitného režimu mají být nekalorické nápoje, především voda (Kunová, 2011, str. 63).

Rizika nedostatečného příjmu tekutin

Nedostatek tekutin způsobuje dehydrataci organismu, což vnímají nejdříve mozkové buňky. Tudiž dochází k bolestem hlavy až k poruchám psychiky. Akutní nedostatek tekutin se projevuje žízní, větší ztráty vody vedou k poklesu psychické i fyzické výkonnosti, pocitu slaboty, nevolnosti až ke křečím. Dlouhodobý nedostatek tekutin má za následek stálou únavnost, pokles výkonnosti a větší pravděpodobnosti vzniku ledvinových kamenů (Kunová, 2011, str. 63 - 64).

S dodržáním pitného režimu mají největší problém (Kunová, 2011, str. 64):

- Děti – jsou podrážděné, mohou mít horší školní výsledky a mají větší tendenci k onemocnění ledvin a močových cest.
- Senioři – u starších lidí je vnímání pocitu žízně oslabeno, pitný režim je často špatný kvůli jejich pohodlnosti.
- Pracovně přetíženi lidé – nedostatek času (mnohdy jen výmluva) vede k pití pouhé kávy, dehydratace zapříčiněna kávou zhoršuje soustředění na práci.
- Lidé, kteří hubnou – proces redukčního režimu je při nedostatku tekutin subjektivně hůře vnímán.

Vhodnost nápojů:

Voda z vodovodního kohoutku

Obyčejná voda (z kohoutku) byla v posledních letech vytlačena na okraj z důvodu široké nabídky balených vod a dalších druhů nápojů. Již řada spotřebitelů pochopila, že pravidelné nákupy balených vod nejsou vhodným řešením a přecházejí zpátky na vodu z vodovodního kohoutku. Tato voda je totiž nejdostupnější a nejlevnější. Na druhé straně je pravda, že její chuť je v různých místech po republice rozdílná. V některých místech republiky je voda z kohoutku téměř nepitelná, jinde naprosto vyhovující. Pokud máme pochybnosti o kvalitě vody, můžeme si vyžádat rozbor od místní vodárny (Kunová, 2011, str. 64).

Přírodní voda minerální

Zdrojem je podzemní vrt, který je schválený a kontrolovaný Ministerstvem zdravotnictví ČR. Může být sycená kyslíčnickem uhličitým, jen přírodním. V mnoha případech není vhodné používat ji k celodenní náhradě tekutin. Tržní druhy: Mattoni,

Magnesia, Korunní, Poděbradka, Ondrášovka, Hanácká kyselka, Ida, Praga, Evian, Perrier, Vittel, Contrex, Valvert (Fořt, 2007, str. 226).

Pro pití běžné vody bychom měli vědět, že má obsahovat hlavně hořčík, vápník a draslík. Nežádoucími látkami je nadbytek sodíku, chlóru a dusičnanů (Gabriel, 2009, str. 192).

Kojenecká voda

Musí mít velmi nízký obsah dusičnanů. Nesmí být upravována, může být použit kysličník uhličitý. Tržní druhy: Baby Wellness, Tanja, Horský pramen (Fořt, 2007, str. 226).

Džusy

Džusy řadíme mezi zdravé nápoje, obsahují velké množství vitamínu C, karotenů, vitamínu E a kyseliny listové. Z minerálních látek je důležitý obsah vápníku, železa, hořčíku a draslíku. Stejně jako ovoce, i džusy jsou bohaté na látky s antioxidačním efektem (látky, které brání vzniku civilizačních chorob). Nevýhodou je vysoká energetická hodnota džusu daná obsahem cukru (Kunová, 2011, str. 66).

Energetické nápoje

Stavy nezvládnutelné únavy mají zahánět takzvané energetické nápoje. Jsou složeny z řepného cukru, vody a kyseliny citrónové, stimulanty jsou kofein a guarana. Jejich účinek zajišťují aminokyseliny taurin a tyrosin. U některých nápojů se používají i rostlinné výtažky (maté, ženšen, schizandra). Bývají přidány vitamíny skupiny B. Nevýhodou těchto nápojů je jejich vysoký obsah cukru (Kunová, 2011, str. 66 - 67).

Káva

Káva funguje jako mírné projímadlo a zároveň diuretikum. V případě potřeby pomáhá překonat ospalost a povzbudit pozornost člověka. Vysoký příjem turecké nebo překapávané kávy souvisí se zvýšeným rizikem srdečních chorob. Turecká káva může zvýšit hladinu cholesterolu v krvi a u citlivých osob, může vyvolat migrénu (Arens, 1998, str. 134 - 135).

Alkoholické nápoje

V posledních letech se objevuje řada studií, které zaznamenávají preventivní vliv mírného požití alkoholu (zhruba 1, 5 – 2 dl vína u žen a 3 – 4 dl u mužů) na vzniku srdečně-cévních chorob (Kunová, 2011, str. 67).

- Víno – přítomnost stilbenolů, které brání vzniku krevních sraženin a zvyšují pružnost cév (Kunová, 2011, str. 67).
- Pivo – bývá vyzdvižováno díky obsahu vitamínů skupiny B. Méně už je zdůrazňováno, že vitaminy obsahuje nefiltrované pivo, nebo spíše pivovarské kvasnice. Pivo obsahuje látky, které zvyšují chuť k jídlu, proto je pití piva nevhodné u lidí s nadváhou (Kunová, 2011, str. 67).

2.10 Pyramida zdravého stravování

Pyramidy zdravého stravování existují spousty – jsou specifikovány podle věku, národnosti nebo stravovacích specifíků (například pro vegetariány). Zpravidla platí, že základna je tvořena potravinami, které mají být konzumovány ve stravě nejvíce a naopak špička pyramidy je tvořena potravinami, které bychom měli konzumovat ve velmi malém množství (Klimešová, 2013, str. 164).

Základ pyramidy (obrázek 1) tvoří přílohy (rýže, obiloviny, těstoviny, celozrnné pečivo, luštěniny a ořechy). Zelenina a ovoce jsou v druhém patře pyramidy. Ve třetím patře jsou živočišné potraviny, jak mléčné, tak masové. Na vrcholu pyramidy jsou sladkosti a tuky, kterým bychom se měli vyhýbat (Čeledová, 2010).



Obrázek 1: Pyramida zdravého stravování (Čeledová, 2010).

Pyramida zdravého stravování je dobrým nástrojem pro výběr vhodných potravin, musíme ji brát jako orientační, protože nezohledňuje množství přijaté energie a jeho rozložení během dne. Jedná se o doporučení určené pro dospělého zdravého jedince. Při tvorbě jídelníčku pro konkrétního jedince musíme zohlednit jeho skutečnou energetickou potřebu, zdravotní stav a individuální zvláštnosti jako jsou například oblíbenost jídla, možnosti přípravy jídla apod. (Klimešová, 2013, str. 165).

K rizikovým faktorům ve skladbě výživy, o kterých se předpokládá, že se mohou podílet na vzniku a vývoji nádorových onemocnění, jsou: vysoký obsah nasycených tuků, vysoký příjem alkoholu, nakládané a uzené potraviny, vysoký obsah rafinovaného cukru a nízký obsah vlákniny v potravě (Kohout, 2010).

2.10.1 Zdravá třináctka

Dle Klimešové (2013, str. 165 - 166) se pravidelně publikují výživová doporučení, která mají sloužit k prevenci civilizačních chorob. Aktuální doporučení určená pro obyvatele České republiky vypracovala Společnost pro výživu ve spolupráci s Fórem zdravé výživy.

Tato doporučení jsou určena pro zdravé osoby (Klimešová, 2013, str. 166):

- Udržovat přiměřenou tělesnou hmotnost charakterizovanou BMI a obvodem pasu pod 94 cm u mužů, a pod 80 cm u žen.
- Alespoň 30 minut denně cvičit, nebo rychlá chůze.
- Jíst pestrou stravu, rozdělenou do 4 – 5 denních jídel, nevynechávat snídani.
- Konzumovat dostatek zeleniny (syrové i vařené) a ovoce, denně asi 500g (zeleniny 2 x více než ovoce), rozdělené do více porcí.
- Jíst výrobky z obilovin (tmavý chléb a pečivo, nejlépe celozrnné, rýži, těstoviny), a to nejvýše 4 x denně, 1x týdně luštěniny.
- Jíst ryby a rybí výrobky alespoň 2 x týdně.
- Denně zařadit do jídelníčku mléko a mléčné výrobky (polotučné, nízkotučné)
- Omezit množství tuku (tučné maso, chipsy, čokoláda), tak i pomazánky na chléb a pečivo a při přípravě pokrmů. Nahrazovat tuky živočišné rostlinnými oleji a tuky.
- Snižovat příjem cukru (slazené nápoje, sladkosti, kompoty).
- Omezit příjem kuchyňské soli a potravin obsahující vyšší obsah soli (chipsy, tyčinky, uzeniny, sýry).

- Předcházet nákazám a otravám z potravin správným zacházením.
- Nezapomínat na pitný režim, denně vypít alespoň 1, 5 l tekutin (voda, minerální vody, slabý čaj).
- Nepřekračovat denní příjem alkoholu 20 g (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny).

2.11 Zásady zdravého stravování

2.11.1 Výživová doporučení vydaná v České republice

Svačina (2013, str. 18 - 19) uvádí, že Ministerstvo zdravotnictví České republiky vystavilo v roce 2005 oficiální dokument Výživová doporučení MZ ČR pro návrhy postupů k implementaci Globální strategie pro výživu, fyzickou aktivitu a zdraví, který rozvádí cíle Globální strategie pro Českou republiku v níže uvedených bodech:

- Jíst vyváženou pestrou stravu, která je založena na potravinách rostlinného původu.
- Udržovat svou hmotnost a obvod pasu dle doporučeného rozmezí.
- Jíst různé druhy ovoce a zeleniny.
- Snížit příjem tuků, denně konzumovat mléko nebo mléčné výrobky.
- Jíst denně chléb, pečivo, těstoviny, rýži nebo jiné výrobky z obilovin (hlavně celozrnné).
- Nahrazovat tučné maso rybami, luštěninami a netučnou drůbeží.
- Nepřekračovat denní dávku alkoholu, 20g (2dcl vína, 0,5 l piva).
- Omezit příjem kuchyňské soli, nesmí být vyšší než 5g (jedna čajová lžička).
- Omezit sladkosti, sladké nápoje.
- Plné kojení do ukončeného 6. měsíce věku, poté kojení s příkrmy do 2 let věku.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 METODIKA PRÁCE

Empirická část mé bakalářské práce obsahuje zpracování a následné vyhodnocení dotazníkového šetření. Cílem je zjistit, jaký postoj zaujímají studenti Všeobecné sestry ke stravovacím návykům.

3.1 Dílčí cíle

1. Vyhodnotit stravovací návyky u studentů prvních a třetích ročníků Všeobecných sester
2. Zjistit, jak se liší skladba potravin u studentů 1. ročníku oboru Všeobecná sestra a u studentů 3. ročníku oboru Všeobecná sestra.
3. Zjistit, zda studenti jedí dostatečné množství potravin, které patří do zdravé výživy (ovoce a zelenina, luštěniny, cereálie, ryby apod.)

3.2 Užitá metoda výzkumu

Výzkumné šetření bylo realizováno metodou kvantitativního výzkumu. Šetření bylo uskutečněno pomocí anonymního dotazníku, který obsahuje 17 položek, na které respondentky odpovídaly formou otevřených, polouzavřených a uzavřených odpovědí. Dotazník je zaměřen na volbu výživy a způsob stravování studentů Všeobecných sester. Dotazník byl vytvořen dle vlastní konstrukce. Byl proveden předvýzkum u 5-ti respondentů, zda jim rozumí a odpoví jednoznačnou odpovědí. Distribuce dotazníků probíhala v tištěné formě. Každá položka v dotazníku byla zpracována do podoby grafu a slovního komentáře.

Výzkum probíhal od října do prosince 2015 na Ústavu zdravotnických věd, Fakultě humanitních studií, Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně pro obor Všeobecná sestra, 1. a 3. ročníků. 1. a 3. ročník byl vybrán proto, aby se daly porovnat stravovací návyky při vstupu a výstupu z vysoké školy. Při distribuci dotazníku jsem byla přítomna u 3. ročníku Všeobecných sester, 1. ročník byl zprostředkován pomocí prostředníka, paní docenty Jany Kutnohorské. Celkem bylo rozdáno 80 dotazníků v tištěné podobě (40 dotazníků studenti 1. ročníku a 40 dotazníků studenti 3. ročníku). Návratnost dotazníků byla 100 %. Otázka č. 1 – 4 Identifikační údaje respondentů. Otázka č. 5 – 17 Otázky, které se týkají volby výživy a způsobu stravování během dne.

3.3 Interpretace získaných údajů

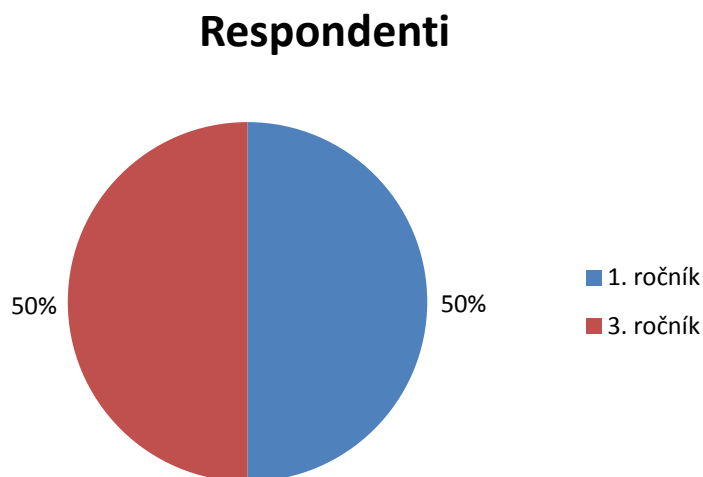
Zjištěné údaje byly vyhodnoceny z dotazníků a následního kvantitativního šetření, kdy jsem vycházela z absolutní a relativní četnosti (% zastoupení z celkového počtu). Na zpracování údajů jsem použila textový editor MS Word a tabulkový procesor MS Excel. Výsledky jsou zpracovány do grafů.

Dotazníková položka 1: Který ročník oboru Všeobecná sestra navštěvujete?

Tabulka 1: Ročník studia respondentů.

Odpověď	1. ročník		3. ročník	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
1. ročník	40	100	0	0
3. ročník	0	0	40	100
Celkem	40	100	40	100

Graf 1: Ročník studia respondentů.



Komentář:

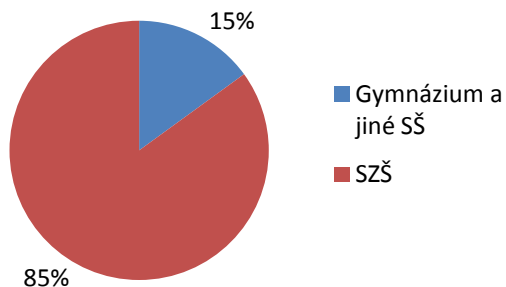
Vyplňování dotazníků se zúčastnilo celkem 40 studentů prvního ročníku Všeobecných sester a 40 studentů třetího ročníku Všeobecných sester.

Dotazníková položka 2: Jakou střední školu jste absolvovala?

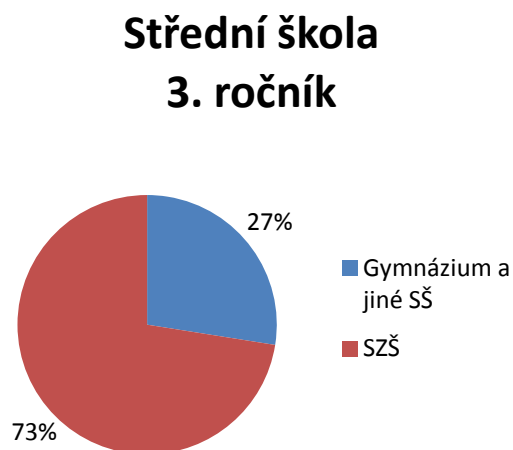
Tabulka 2: Střední škola.

Odpověď	1. ročník		3. ročník	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Gymnázium a jiné SŠ	6	15	11	27,50
SZŠ	34	85	29	72,50
Celkem	40	100	40	100

Graf 2: Střední škola, 1. ročník.

**Střední škola
1. ročník**

Graf 3: Střední škola, 3. ročník.

**Komentář:**

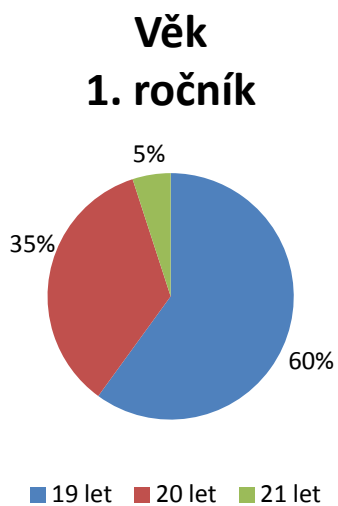
Respondenti 1. ročníku odpověděli, že 15 % má vystudované gymnázium a jinou střední školu a zbývajících 85 % uvedlo, že absolvovali střední zdravotnickou školu. Respondenti 3. ročníku uvedli, že 27,50 % má vystudované gymnázium a jinou střední školu a 72,50 % uvedlo, že vystudovali střední zdravotnickou školu.

Dotazníková položka 3: Kolik je vám let?

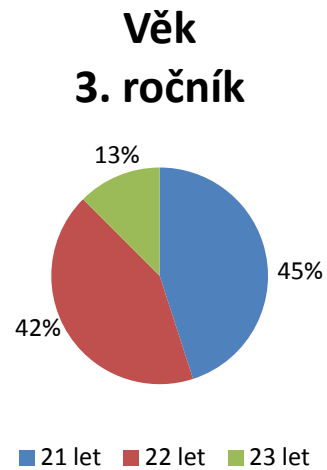
Tabulka 3: Věk.

Odpověď	1. ročník		3. ročník	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
19 let	24	60	0	0
20 let	14	35	0	0
21 let	2	5	18	45
22 let	0	0	17	42,50
23 let	0	0	5	12,50
Celkem	40	100	40	100

Graf 4: Věk, 1. ročník.



Graf 5: Věk, 3. ročník.

**Komentář:**

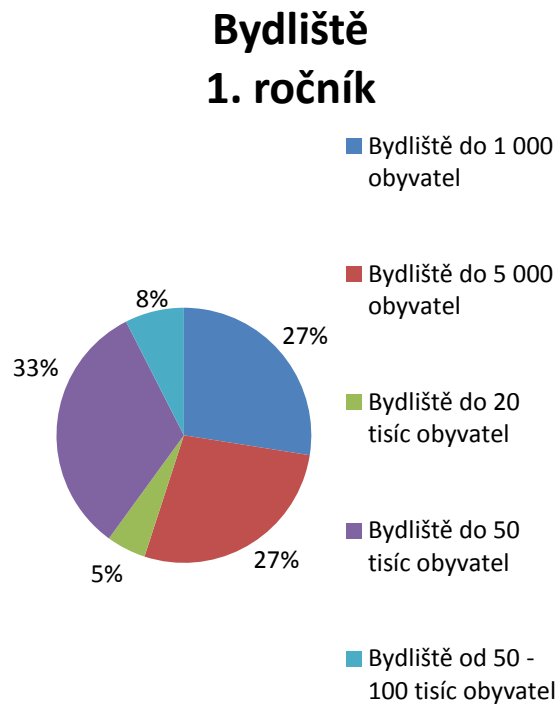
Tabulka znázorňuje věkové zastoupení respondentů. Z 1. ročníku z celkového počtu 40 (100%) respondentů „devatenácti let“ bylo zastoupeno 60%, „dvaceti let“ 35 % a „jedenadvaceti let“ 5 %. Z 3. ročníku z celkového počtu 40 (100%) respondentů „jedenadvaceti let“ 45 %, „dvaadvaceti let“ 42, 50 % a „třiadvaceti let“ 12, 50%.

Dotazníková položka 4: Jak velké je místo Vašeho bydliště?

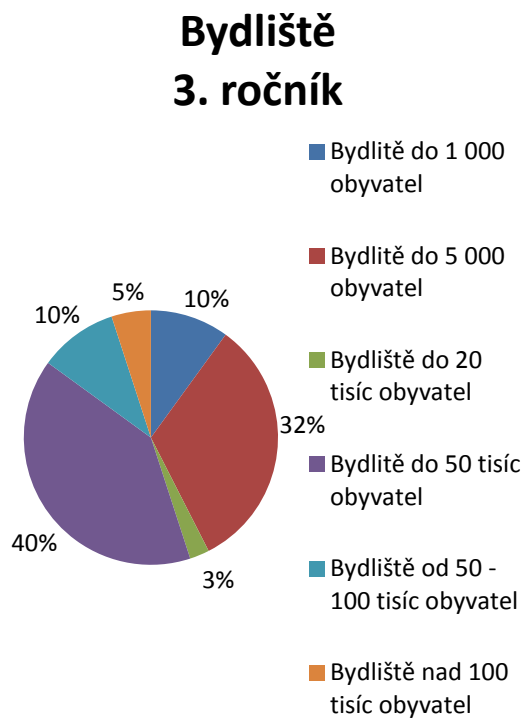
Tabulka 4: Bydliště.

Odpověď	1. ročník		3. ročník	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Bydliště do 1 000 obyvatel	11	27,50	4	10
Bydliště do 5 000 obyvatel	11	27,50	13	32,50
Bydliště do 20 tisíc obyvatel	2	5	1	2,50
Bydliště do 50 tisíc obyvatel	13	32,50	16	40
Bydliště od 50 – 100 tisíc obyvatel	3	7,50	4	10
Bydliště nad 100 tisíc obyvatel	0	0	2	5
Celkem	40	100	40	100

Graf 6: Bydliště, 1. ročník.



Graf 7: Bydliště, 3. ročník.



Komentář:

Respondenti prvního ročníku mají z 27,50 % velikost bydliště do 1 000 obyvatel, z 27,50 % do 5000 obyvatel z 5% do 20 000 obyvatel, z 32,50 % do 50 tisíc obyvatel a zbývajících 7,50 % od 50 – 100 tisíc obyvatel. Respondenti třetího ročníku mají z 10 % bydliště do 1 000 obyvatel, z 32,50 % do 5 000 obyvatel, z 2,50 % do 20 000 obyvatel, z 40% do 50 tisíc obyvatel, z 10 % od 50 – 100 tisíc obyvatel a zbývajících 5 % bydlí nad 100 tisíc obyvatel.

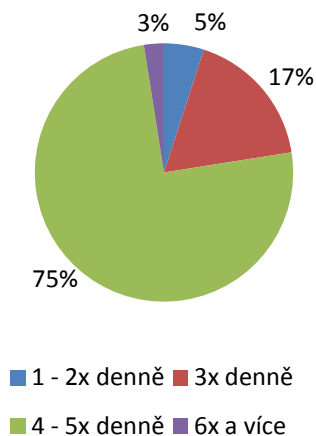
Dotazníková položka 5: Kolikrát denně se obvykle stravujete?

Tabulka 5: Denní stravování.

Odpověď	1. ročník		3. ročník	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
1 – 2x denně	2	5	4	10
3x denně	7	17,50	7	17,50
4 – 5x denně	30	75	27	67,50
6x a více	1	2,50	2	5
Celkem	40	100	40	100

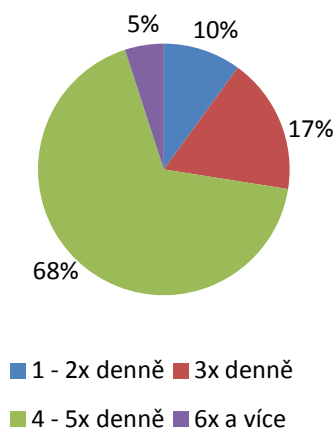
Graf 8: Denní stravování, 1. ročník.

Denní stravování 1. ročník



Graf 9: Denní stravování, 3. ročník.

Denní stravování 3. ročník



Komentář:

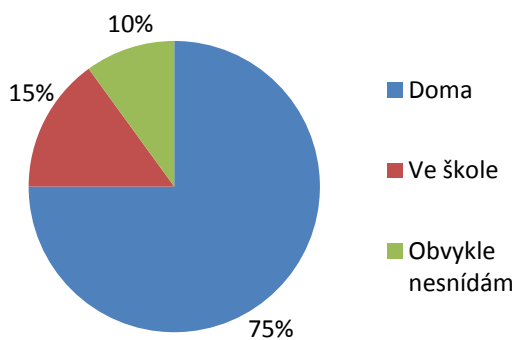
Respondenti prvního ročníku uvedli, že 5% se stravuje 1 – 2x denně, 3x denně se stravuje 17,50 %, 4 – 5x denně se stravuje 75 % a 6x a vícekrát denně se stravuje 2,50%. Respondenti třetího ročníku uvedli, že 10% se stravují 1 – 2x denně, 3x denně se stravuje 17,50 %, 4 – 5x denně 67,50 % a 5 % respondentů se stravuje 6x a vícekrát denně.

Dotazníková položka 6: Kde nejčastěji snídáte?

Tabulka 6: Místo snídaně.

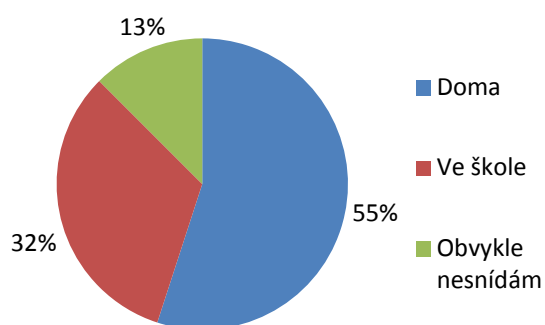
Odpověď	1. ročník		3. ročník	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Doma	30	75	22	55
Ve škole	6	15	13	32,50
Obvykle nesnídám	4	10	5	12,50
Celkem	40	100	40	100

Graf 10: Místo snídaně, 1. ročník.

**Místo snídaně
1. ročník**

Graf 11: Místo snídaně, 3. ročník.

Místo snídaně 3. ročník



Komentář:

Respondenti prvního ročníku uvedli, že ze 75 % snídají doma, z 15 % snídají ve škole a z 10 % obvykle nesnídají. Respondenti třetího ročníku uvedli, že z 55 % snídají doma, z 32,50 % snídají ve škole a z 12,50 % obvykle nesnídají.

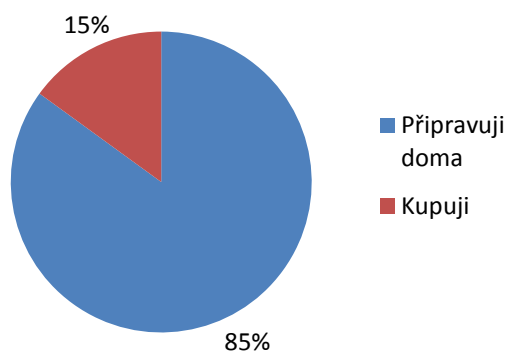
Dotazníková položka 7: Snídání si většinou:

Tabulka 7: Příprava snídaně.

Odpověď	1. ročník		3. ročník	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Připravuji doma	34	85	33	82,50
Kupuji	6	15	7	17,50
Celkem	40	100	40	100

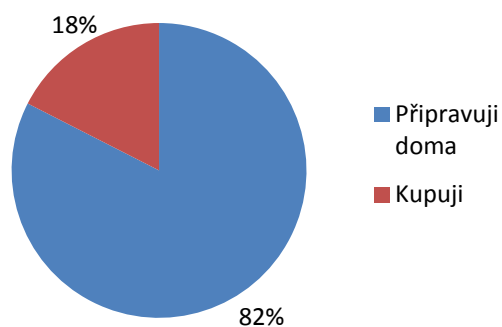
Graf 12: Příprava snídaně, 1. ročník.

Příprava snídaně 1. ročník



Graf 13: Příprava snídaně, 3. ročník.

Příprava snídaně 3. ročník



Komentář:

Respondenti prvního ročníku uvedli, že z 85 % si připravují snídani doma a z 15 % si snídani kupují. Respondenti třetího ročníku uvedli, že z 82,50 % si připravují snídani doma a ze 17,50 % si snídani kupují.

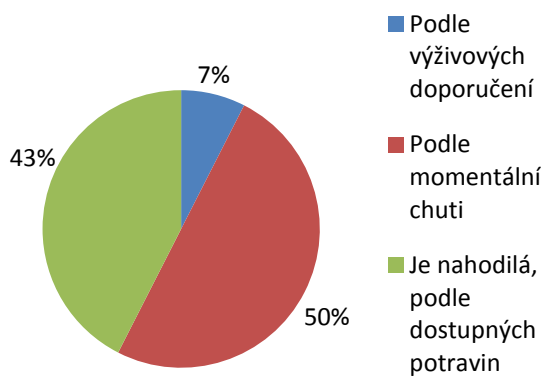
Dotazníková položka 8: Skladba mé snídaně je obvykle:

Tabulka 8: Skladba snídaně.

Odpověď	1. ročník		3. ročník	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Podle výživových doporučení	3	7,50	2	5
Podle momentální chuti	20	50	13	32,50
Je nahodilá, podle dostupných potravin	17	42,50	25	62,50
Celkem	40	100	40	100

Graf 14: Skladba snídaně, 1. ročník.

Skladba snídaně 1. ročník



Graf 15: Skladba snídaně, 3. ročník.



Komentář:

Respondenti prvního ročníku uvedli, že ze 7,5 % skladba jejich snídaně je podle výživových doporučení, z 50% podle momentální chuti a ze 42,5 % je nahodilá, podle dostupných potravin. Respondenti třetího ročníku uvedli, že z 5 % je skladba jejich snídaně podle výživových doporučení, z 32,5 % podle momentální chuti a ze 62,5 % je nahodilá, podle dostupných potravin.

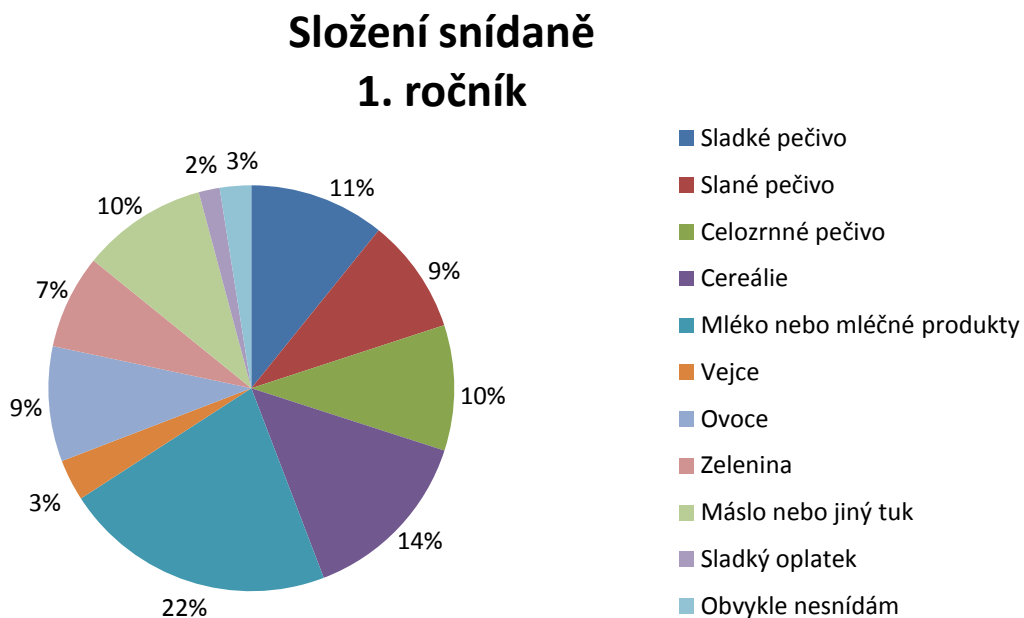
Dotazníková položka 9: Co většinou obsahuje Vaše snídaně, dopolední svačina a odpolední svačina? Můžete zakřížkovat více možností.

Tabulka 9: Složení snídaně.

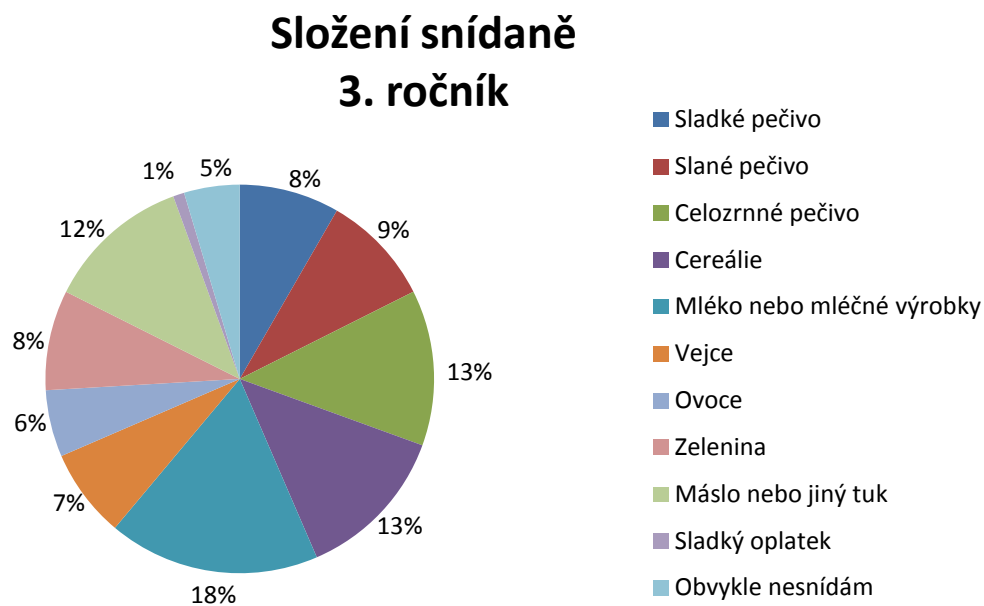
Odpověď	1. ročník		3. ročník	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Sladké pečivo	13	10,80	9	8,33
Slané pečivo	11	9,17	10	9,26
Celozrnné pečivo	13	10	14	12,96
Cereálie	17	14,22	14	12,96
Mléko nebo mléčné výrobky	26	21,67	19	17,59
Vejce	4	3,30	8	7,41
Ovoce	11	9,17	6	5,56
Zelenina	9	7,50	9	8,33
Máslo nebo jiný tuk	12	10	13	12,04
Sladký oplatek	2	1,67	1	0,93
Obvykle nesnídám	3	2,50	5	4,63
Celkem	120	100	108	100

a) Snídaně:

Graf 16: Složení snídaně, 1. ročník.



Graf 17: Složení snídaně, 3. ročník.



Komentář:

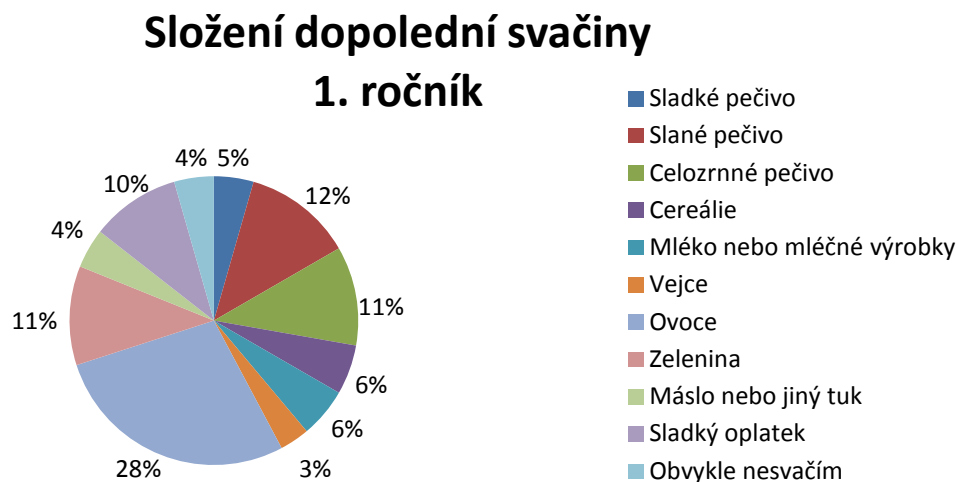
Respondenti prvního ročníku uvedli, že jejich snídani obsahuje nejvíce mléko nebo mléčný výrobek z 21,67 %, z 14,22 % cereálie, z 10,80 % sladké pečivo, z 10 % máslo nebo jiný tuk, z 10 % celozrnné pečivo, z 9,17 % slané pečivo, z 9,17 % ovoce, ze 7,50 % zeleninu, z 3,30 % vejce, z 1,67 % sladký oplatek a 2,50 % respondentů obvykle nesnídá. Respondenti třetího ročníku uvedli, že jejich snídani obsahuje nejvíce mléko nebo mléčný výrobek ze 17,59 %, z 12,96 % celozrnné pečivo, z 12,96 % cereálie, z 12,04 % máslo nebo jiný tuk, z 9,26 % slané pečivo, z 8,33 % zeleninu, z 8,33 % sladké pečivo, ze 7,41 % vejce, z 5,56 % ovoce, z 0,93 % sladký oplatek a 4,63 % respondentů obvykle nesnídá.

b) Dopolnední svačina:

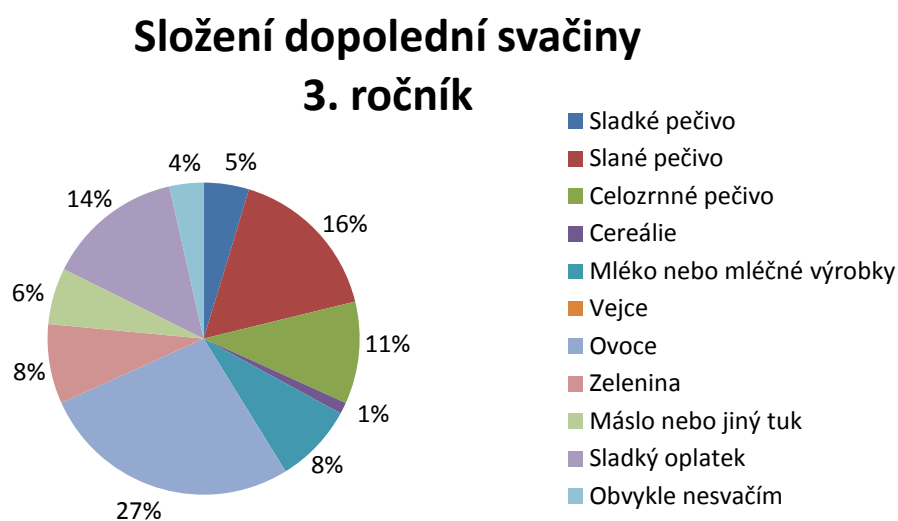
Tabulka 10: Složení dopolední svačiny.

Odpověď	1. ročník		3. ročník	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Sladké pečivo	4	4,44	4	4,71
Slané pečivo	11	12,22	14	16,47
Celozrnné pečivo	10	11,11	9	10,59
Cereálie	5	5,56	1	1,18
Mléko nebo mléčné výrobky	5	5,56	7	8,24
Vejce	3	3,33	0	0
Ovoce	25	27,79	23	27,06
Zelenina	10	11,11	7	8,24
Máslo nebo jiný tuk	4	4,44	5	5,86
Sladký oplatek	9	10	12	14,12
Obvykle nesvačím	4	4,44	3	3,53
Celkem	90	100	85	100

Graf 18: Složení dopolední svačiny, 1. ročník.



Graf 19: Složení dopolední svačiny, 3. ročník.

**Komentář:**

Respondenti prvního ročníku uvedli, že složení jejich dopolední svačiny nejvíce zaujímá z 27,79 % ovoce, z 12,22 % slané pečivo, z 11,11 % zelenina, z 11,11 % celozrnné pečivo, z 10 % sladký oplatek, z 5,56 % mléko nebo mléčný výrobek, taktéž z 5,56 % cereálie, z 4,44 % sladké pečivo, z 4,44 % máslo nebo jiný tuk, z 3,33 % vejce a 4,44 % respondentů obvykle dopoledne nesvačí. Respondenti třetího ročníku uvedli, že složení jejich dopolední svačiny nejvíce zaujímá z 27,06 % ovoce, z 16,47 %

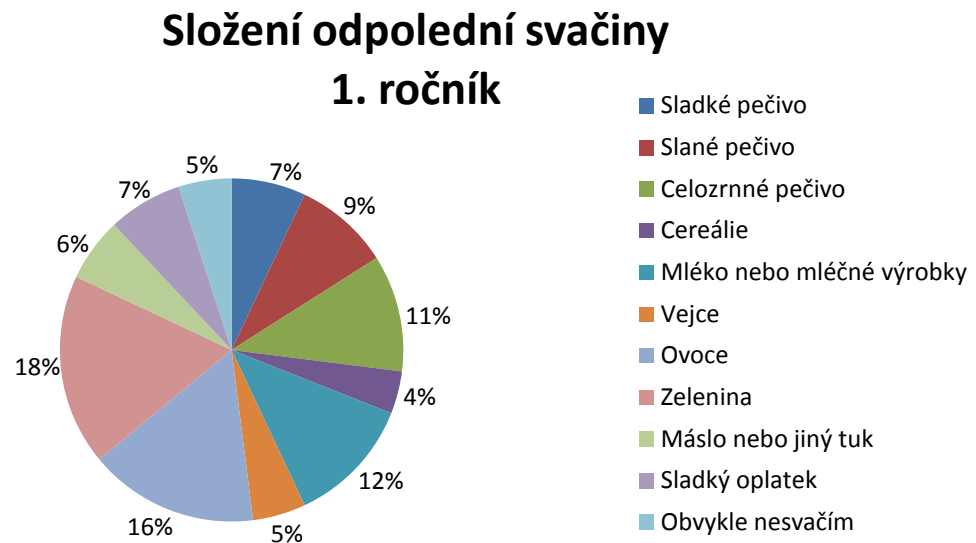
slané pečivo, z 14,12 % sladký opatek, z 10,59 % celozrnné pečivo, z 8,24 % zelenina, taktéž z 8,24 % mléko nebo mléčný výrobek, z 5,86 % máslo nebo jiný tuk, z 4,71 % sladké pečivo, z 1,18 % cereálie a 3,53 % respondentů obvykle dopoledne nesvačí.

c) Odpolední svačina:

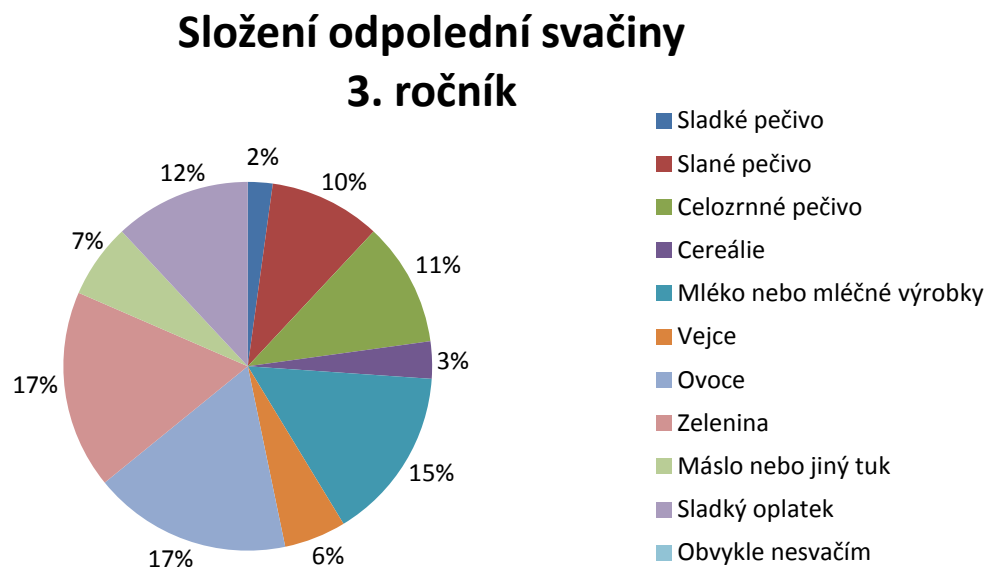
Tabulka 11: Složení odpolední svačiny.

Odpověď	1. ročník		3. ročník	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Sladké pečivo	7	7	2	2,02
Slané pečivo	9	9	9	9,09
Celozrnné pečivo	11	11	10	10,10
Cereálie	4	4	3	3,03
Mléko nebo mléčné výrobky	12	12	14	14,14
Vejce	5	5	5	5,05
Ovoce	16	16	16	16,16
Zelenina	18	18	16	16,16
Máslo nebo jiný tuk	6	6	6	6,06
Sladký opatek	7	7	11	11,11
Obvykle nesvačím	5	5	7	7,07
Celkem	100	100	99	100

Graf 20: Složení odpolední svačiny, 1. ročník.



Graf 21: Složení odpolední svačiny, 3. ročník.



Komentář:

Respondenti prvního ročníku uvedli, že jejich odpolední složení svačiny nejvíce zaujímá z 18 % zelenina, z 16 % ovoce, z 12 % mléko nebo mléčné výrobky, z 11 % celozrnné pečivo, z 9 % slané pečivo, ze 7 % sladké pečivo, ze 7 % sladký oplatek, z 6 %

máslo nebo jiný tuk, z 5 % vejce, ze 4 % cereálie a 5 % respondentů obvykle odpoledne nesvačí. Respondenti třetího ročníku uvedli, že jejich odpolední složení svačiny nejvíce zaujímá z 16,16 % ovoce, z 16,16 % zelenina, z 14,14 % mléko nebo mléčné výrobky, z 11,11 % sladký oplatek, z 10,10 % celozrnné pečivo, z 9,09 % slané pečivo, z 6,06 % máslo nebo jiný tuk, z 5,05 % vejce, z 3,03 % cereálie, z 2,02 % sladké pečivo a 7,07 % respondenti obvykle odpoledne nesvačí.

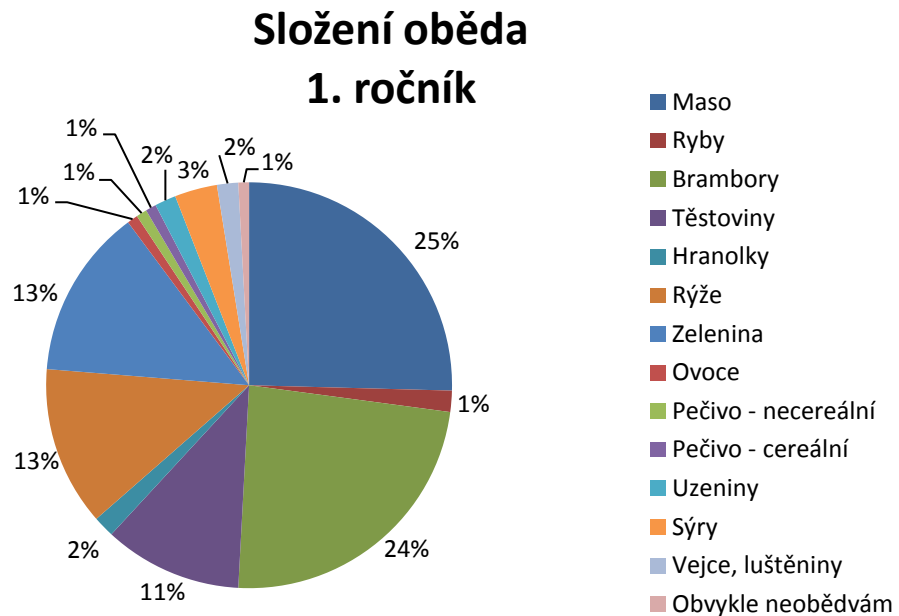
Dotazníková položka 10: Váš oběd a večeře většinou obsahuje, zakřížkujte 3 nejdůležitější potraviny.

Tabulka 12: Složení oběda.

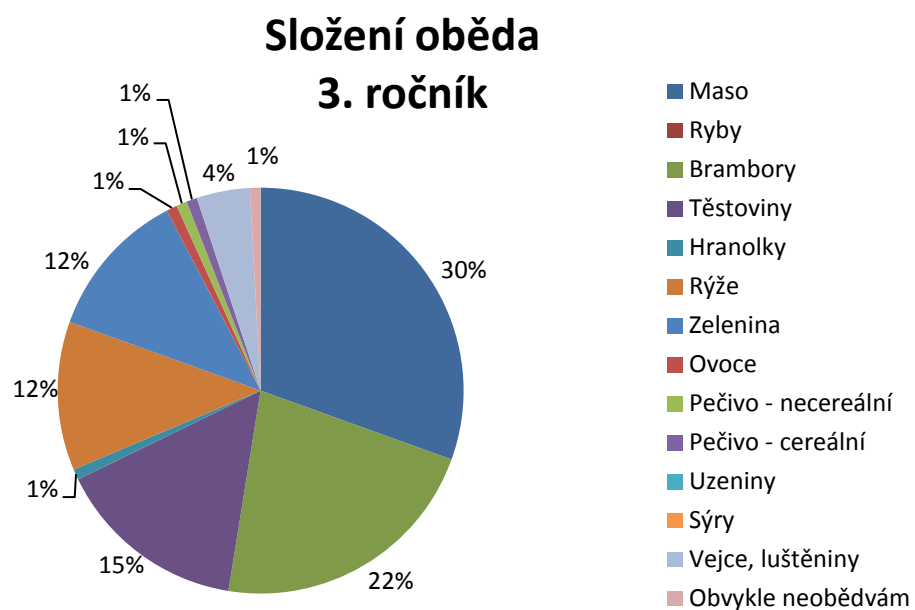
Odpověď	1. ročník		3. ročník	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Maso	30	25,42	36	30,51
Ryby	2	1,69	0	0
Brambory	28	23,74	26	22,03
Těstoviny	13	11,02	18	15,25
Hranolky	2	1,69	1	0,85
Rýže	15	12,71	14	11,86
Zelenina	16	13,56	14	11,86
Ovoce	1	0,85	1	0,85
Pečivo - necereální	1	0,85	1	0,85
Pečivo - cereální	1	0,85	1	0,85
Uzeniny	2	1,69	0	0
Sýry	4	3,39	0	0
Vejce, luštěniny	2	1,69	5	4,24
Obvykle neobědvám	1	0,85	1	0,85
Celkem	118	100	118	100

a) Oběd:

Graf 22: Složení oběda, 1. ročník.



Graf 23: Složení oběda, 3. ročník.



Komentář:

Respondenti prvního ročníku uvedli, že nejčastější složení jejich oběda obsahuje z 25,42 % maso, z 23,74 % brambory, z 13,56 % zeleninu, z 12,71 % rýži, z 11,02 %

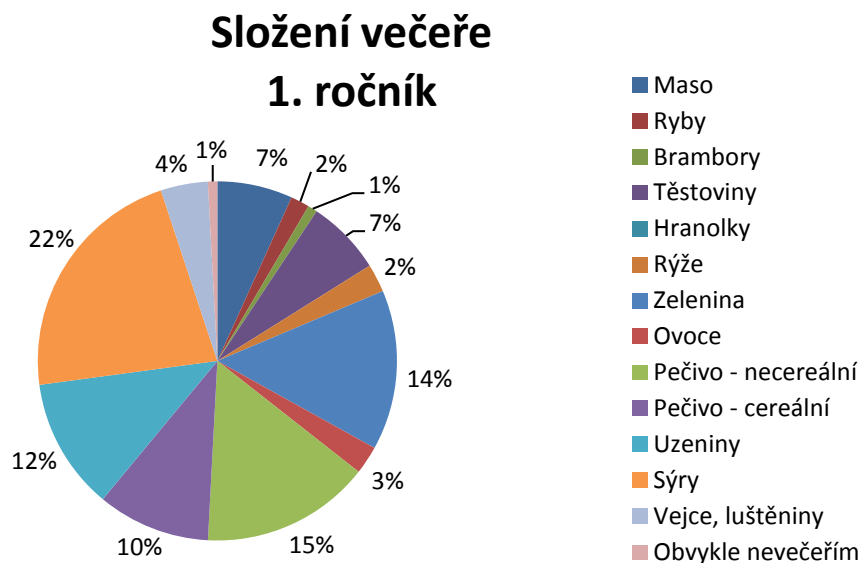
těstoviny, z 3,39 % sýry, z 1,69 % ryby, z 1,69 % hranolky, z 1,69 % uzeniny, z 1,69 % vejce a luštěniny, z 0,85 % ovoce, z 0,85 % pečivo necereální, z 0,85 % pečivo cereální a z 0,85 % obvykle neobědvá. Respondenti třetího ročníku uvedli, že nejčastější složení jejich oběda obsahuje z 30,51 % maso, z 22,03 % brambory, z 15,25 % těstoviny, z 11,86 % rýži, z 11,86 % zelenina, z 4,24 % vejce a luštěniny, z 0,85 % hranolky, z 0,85 % ovoce, z 0,85 % pečivo necereální, z 0,85 % pečivo cereální a z 0,85 % obvykle neobědvají.

b) Večeře:

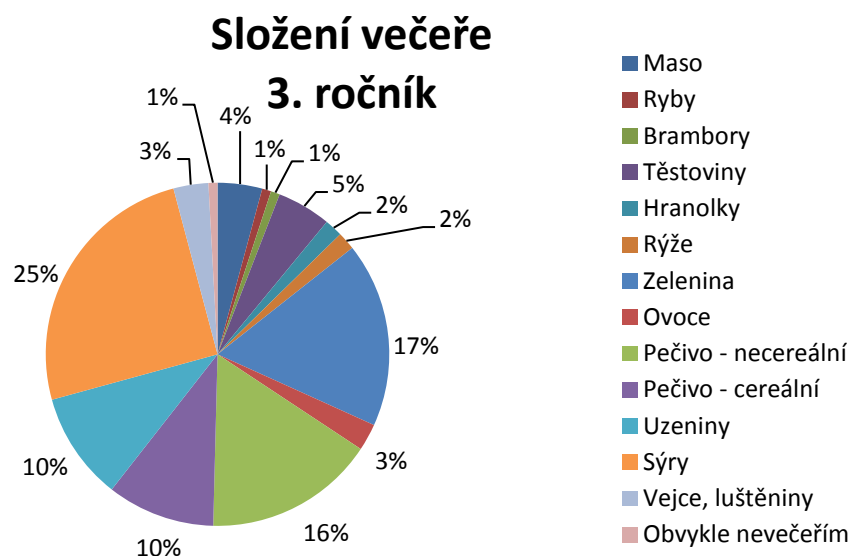
Tabulka 13: Složení večeře

Odpověď	1. ročník		3. ročník	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Maso	8	6,78	5	4,20
Ryby	2	1,69	1	0,85
Brambory	1	0,85	1	0,85
Těstoviny	8	6,78	6	5,08
Hranolky	0	0	2	1,69
Rýže	3	2,54	2	1,69
Zelenina	17	14,41	21	17,40
Ovoce	3	2,54	3	2,54
Pečivo - necereální	18	15,25	19	16,10
Pečivo - cereální	12	10,17	12	10,17
Uzeniny	14	11,86	12	10,17
Sýry	26	22,04	30	25,12
Vejce, luštěniny	5	4,24	4	3,29
Obvykle nevečeřím	1	0,85	1	0,85
Celkem	118	100	118	100

Graf 24: Složení večeře, 1. ročník.



Graf 25: Složení večeře, 3. ročník.

**Komentář:**

Respondenti prvního ročníku uvedli, že jejich složení večeře nejvíce zaujímají z 22,04 % sýry, pečivo necereální z 15,25 %, uzeniny z 11,86 %, zelenina z 14,41 %, pečivo cereální 10,17 %, těstoviny a maso z 6,78 %, vejce a luštěniny z 5,24 %, ovoce z 2,54 %, rýže také z 2,54 %, ryby 1,69 %, brambory z 0,85 %, 0,85 % obvykle nevečeří. Respondenti třetího ročníku uvedli, že jejich složení večeře nejvíce zaujímají

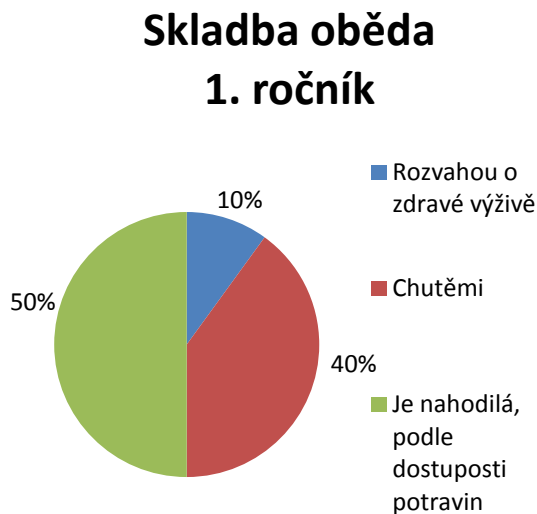
z 25,12 % sýry, z 17,40 % zelenina, z 16,10 % pečivo necereální, uzeniny z 10,17 %, taktéž z 10,17 % pečivo cereální, z 5,08 % těstoviny, maso z 4,20 %, vejce a luštěniny z 3,29 %, z 2,54 % ovoce, hranolky z 1,69 %, rýže z 1,69 %, ryby z 0,85 %, brambory z 0,85 %, obvykle nevečeří 0,85 %.

Dotazníková položka 11: Skladba Vašeho oběda je obvykle dána:

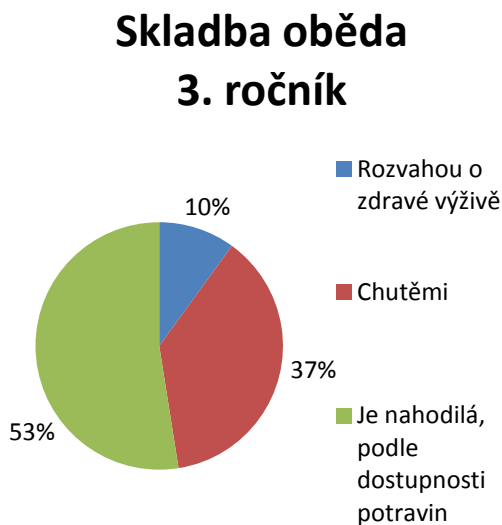
Tabulka 14: Skladba oběda.

Odpověď	1. ročník		3. ročník	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Rozvahou o zdravé výživě	4	10	4	10
Chutěmi	16	40	15	37,50
Je nahodilá, podle dostupnosti potravin	20	50	21	52,50
Celkem	40	100	40	100

Graf 26: Skladba oběda, 1. ročník.



Graf 27: Skladba oběda, 3. ročník.

**Komentář:**

Respondenti prvního ročníku uvedli, že skladba jejich oběda je obvykle dána z 10 % rozvahou o zdravé výživě, ze 40 % jejich chutěmi a z 50 % je nahodilá, podle dostupnosti potravin. Třetí ročník uvedl, že skladba jejich oběda je obvykle dána z 10 % rozvahou o zdravé výživě, z 37,50 % jejich chutěmi a z 52,50 % je nahodilá, podle dostupnosti potravin.

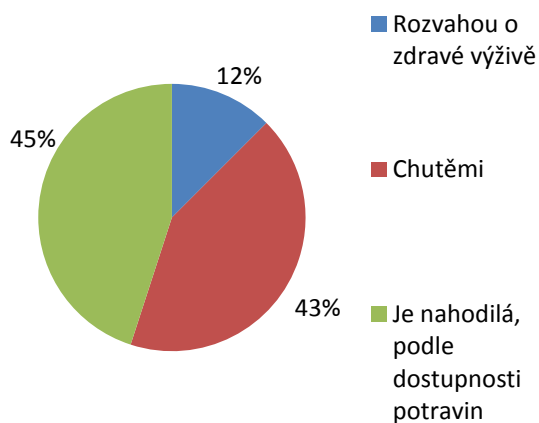
Dotazníková položka 12: Skladba Vaší večeře je obvykle dána:

Tabulka 15: Skladba večeře.

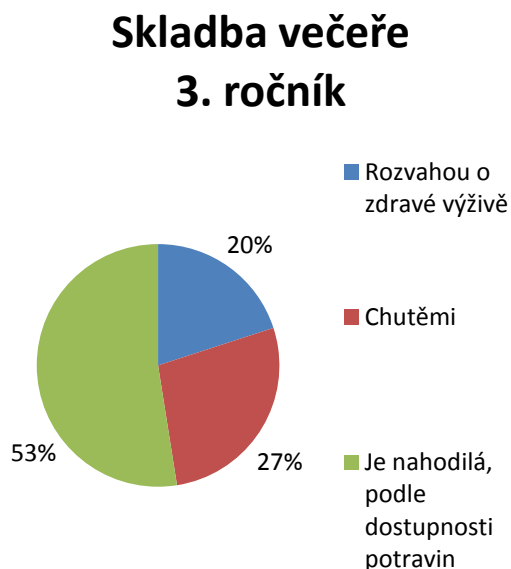
Odpověď	1. ročník		3. ročník	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Rozvahou o zdravé výživě	5	12,50	8	20
Chutěmi	17	42,50	11	27,50
Je nahodilá, podle dostupnosti potravin	18	45	21	52,50
Celkem	40	100	40	100

Graf 28: Skladba večeře, 1. ročník.

Skladba večeře 1. ročník



Graf 29: Skladba večeře, 3. ročník.



Komentář:

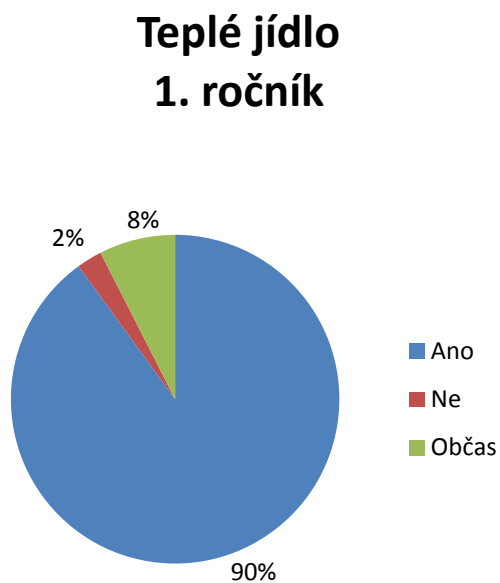
Respondenti prvního ročníku uvedli, že skladba jejich večeře je obvykle dána z 12,50 % rozvahou o zdravé výživě, ze 42,50 % je daná chutěmi a ze 45 % je nahodilá, podle dostupnosti potravin. Respondenti třetího ročníku uvedli, že z 20 % je dána rozvahou o zdravé výživě, z 27,50 % je dána jejich chutěmi a z 52,50 % je nahodilá podle dostupnosti potravin.

Dotazníková položka 13: Máte alespoň 1x denně teplé jídlo?

Tabulka 16: Teplé jídlo.

Odpověď	1. ročník		3. ročník	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	36	90	30	75
Ne	1	2,50	0	0
Občas	3	7,50	10	25
Celkem	40	100	40	100

Graf 30: Teplé jídlo, 1. ročník.



Graf 31: Teplé jídlo, 3. ročník.

**Komentář:**

Respondenti prvního ročníku uvedli, že z 90 % mají alespoň 1x denně teplé jídlo, z 2,50 % nemají alespoň 1x denně teplé jídlo a ze 7,50 %, že občas mají 1x denně teplé

jídlo. Respondenti třetího ročníku uvedli, že ze 75 % mají alespoň 1x denně teplé jídlo a z 25 % občas mají alespoň 1x denně teplé jídlo.

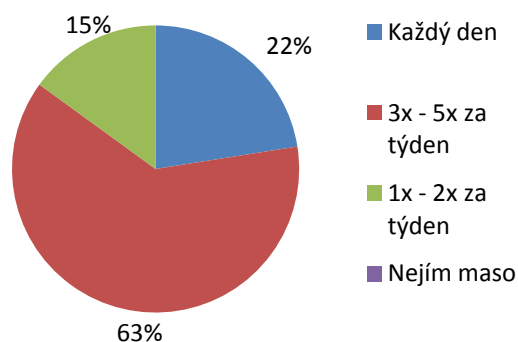
Dotazníková položka 14: Jak často jíte maso?

Tabulka 17: Maso.

Odpověď	1. ročník		3. ročník	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Každý den	9	22,50	7	17,50
3x – 5x za týden	25	62,50	22	55
1x – 2x za týden	6	15	11	27,50
Nejím maso	0	0	0	0
Celkem	40	100	40	100

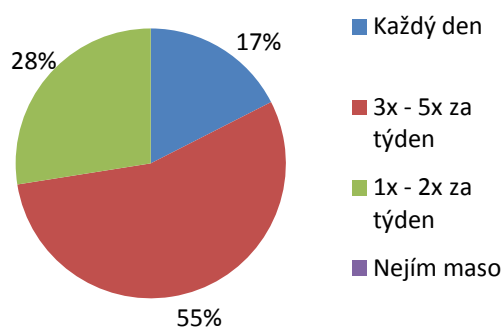
Graf 32: Maso, 1. ročník.

Maso 1. ročník



Graf 33: Maso, 3. ročník.

Maso 3. ročník



Komentář:

Respondenti prvního ročníku uvedli, že z 22,50 % jedí maso každý den, 3x – 5x za týden jí maso 62,50 % a 15 % respondentů jí maso 1x – 2x týdně. Respondenti třetího ročníku uvedli, že ze 17,50 % jedí maso každý den, 3x – 5x za týden jí maso 55 % a 27,50 % respondentů jí maso 1x – 2x týdně.

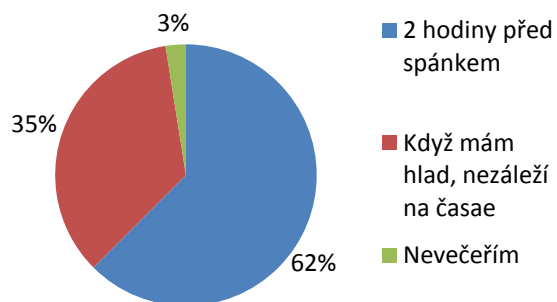
Dotazníková položka 15: Kdy obvykle jíte naposledy?

Tabulka 18: Poslední strava.

Odpověď	1. ročník		3. ročník	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
2 hodiny před spánkem	25	62,50	18	45
Když mám hlad, nezáleží na čase	14	35	21	52,50
Nevečeřím	1	2,50	1	2,50
Celkem	40	100	40	100

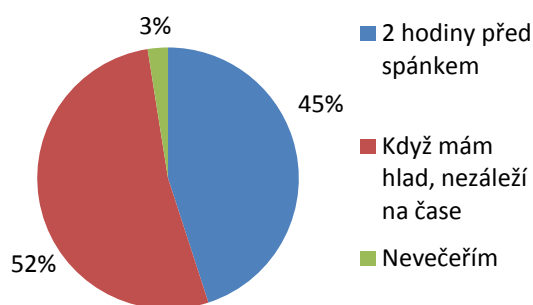
Graf 34: Poslední strava, 1. ročník.

Poslední strava 1. ročník



Graf 35: Poslední strava, 3. ročník.

Poslední strava 3. ročník



Komentář:

Respondenti prvního ročníku uvedli, že z 62,50 % obvykle jí naposledy 2 hodiny před spánkem, 35 % jí když mají hlad, nezáleží na čase a 2,5 % obvykle nevečeří. Respondenti třetího ročníku uvedli, že ze 45 % obvykle jí naposledy 2 hodiny před spánkem, 52,50 % jí když má hlad, nezáleží na čase a 2,50 % obvykle nevečeří.

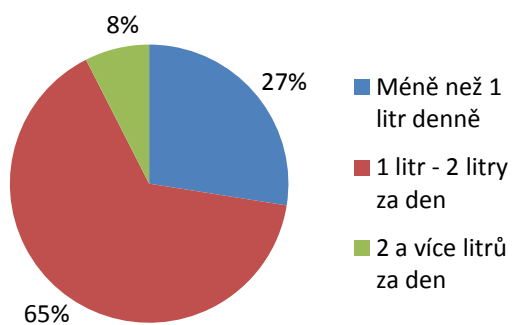
Dotazníková položka 16: Jaké množství tekutin vypijete za den?

Tabulka 19: Množství tekutin.

Odpověď	1. ročník		3. ročník	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Méně než 1 litr denně	11	27,50	10	25
1 litr – 2 litry za den	26	65	23	57,50
2 a více litrů za den	3	7,50	7	17,50
Celkem	40	100	40	100

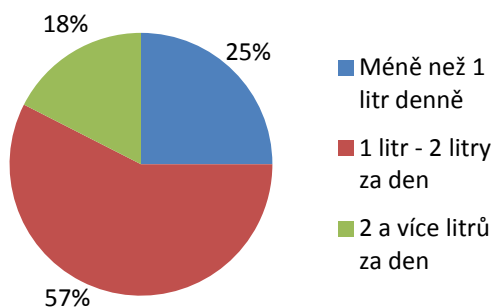
Graf 36: Množství tekutin, 1. ročník.

Množství tekutin 1. ročník



Graf 37: Množství tekutin, 3. ročník.

Množství tekutin 3. ročník



Komentář:

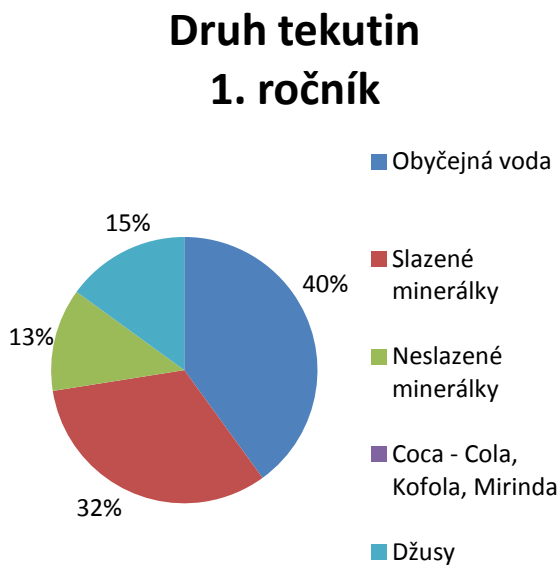
Respondenti prvního ročníku uvedli, že z 27,50 % vypijí méně než 1 litr tekutin denně, z 65 % vypijí 1 – 2 litry za den a ze 7,50 % vypijí 2 a více litrů za den. Respondenti třetího ročníku uvedli, že z 25 % vypijí méně než 1 litr denně, z 57,50 % vypijí 1 – 2 litry za den a ze 17,50 % vypijí méně než 1 litr denně.

Dotazníková položka 17: Jaký druh tekutin preferujete? Zakroužkujte jednu odpověď.

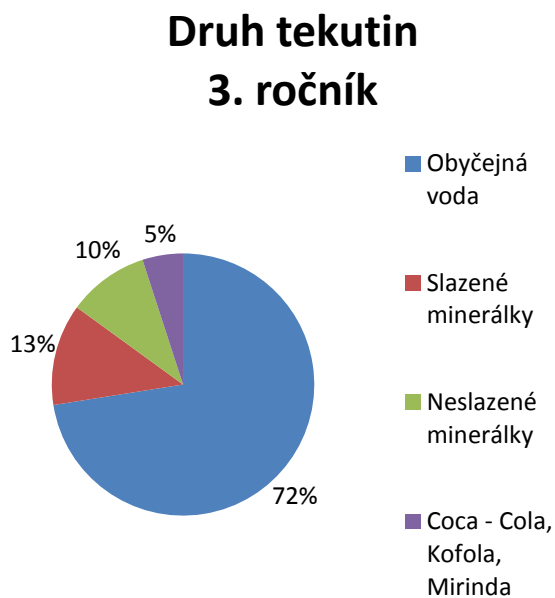
Tabulka 20: Druh tekutin.

Odpověď	1. ročník		3. ročník	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Obyčejná voda	16	40	29	72,50
Slazené minerálky	13	32,50	5	12,50
Neslazené minerálky	5	12,50	4	10
Coca – Cola, Kofola, Mirinda	0	0	2	5
Džusy	6	15	0	0
Celkem	40	100	40	100

Graf 38: Druh tekutin, 1. ročník.



Graf 39: Druh tekutin, 3. ročník.



Komentář:

Respondenti prvního ročníku uvedli, že ze 40 % pijí obyčejnou vodu, z 32,50 % pijí slazené minerálky, z 12,50 % pijí neslazené minerálky a z 15 % pijí džusy. Respondenti třetího ročníku uvedli, že ze 72,50 % pijí obyčejnou vodu, z 12,50 % pijí slazené

minerálky, z 10 % pijí neslazené minerálky a z 5 % pijí Coca – Colu, Kofolu nebo Mirindu.

4. DISKUZE

Cílem dotazníkového šetření bylo zmapovat stravovací návyky studentů ošetrovatelství.

Hlavním cílem bylo zjistit stravovací návyky studentů oboru Všeobecná sestra 1. a 3. ročníku.

Dílčí cíle:

1. Vyhodnotit stravovací návyky u studentů prvních a třetích ročníků všeobecných sester.
2. Zjistit, jak se liší skladba potravin u studentů 1. ročníku oboru Všeobecná sestra a u studentů 3. Ročníku oboru Všeobecná sestra.
3. Zjistit, zda studenti jedí dostatečné množství potravin, které patří do zdravé výživy (ovoce a zelenina, luštěniny, cereálie, ryby apod.).

Otázky č. 1 – 4 byly identifikační. V otázce č. 1 byl uveden ročník studia, 40 studentů 1. ročníku a 40 studentů 3. ročníku. Tyto ročníky byly vybrány proto, aby bylo možno zhodnotit rozdíl stravovacích návyků na začátku studia vysoké školy a na konci studia. V otázce č. 2 bylo cílem uvést, jakou střední školu vybrání respondenti studovali. Většina studentů uvedla, že studovali na střední zdravotnické škole (SZŠ). V tomto případě můžeme hovořit o ovlivnění studiem, kdy studenti, kteří studovali SZŠ mohou mít více znalostí v oblasti stravování než studenti z jiných středních škol. V otázce č. 3 uváděli respondenti svůj věk. Otázka č. 4 udávala velikost bydliště respondentů, přičemž v obou ročnících převažovalo bydliště do 5 000 obyvatel a do 50 tisíc obyvatel.

Dílčí cíl 1: Vyhodnotit stravovací návyky u studentů prvních a třetích ročníků všeobecných sester.

K tomuto cíli se vztahují otázky 5, 6, 7, 8, 11 - 17. Z výsledků vyplynulo, že studenti prvního ročníku se převážně stravují 4 – 5x denně, méně tak se stravují i studenti třetího ročníku, ale více studentů třetího ročníku se stravují jen 1 – 2x denně. Studenti prvního ročníku se stravují ze 75 % doma, naopak třetí ročník jen z 55 %, u třetího ročníku se zvyšuje procento těch, kteří obvykle ani nesnídají. Tímto bych chtěla nastínit, že zdravé stravování je důležité a hraje velkou roli, hlavně snídaneň, ne nadarmo se říká, že snídaje je základem dne. První a třetí ročník si připravují snídani doma, avšak lépe

je na tom první ročník. Skladba snídaně u prvního ročníku je podle momentální chuti, oproti třetímu ročníku, kdy jejich skladba snídaně je nahodilá, podle dostupných potravin. Z tohoto hlediska můžeme usuzovat, že v třetím ročníku jsou na studenty kladeny větší nároky, více studia a tak přijímají častěji jen dostupné potraviny. Studenti prvního ročníku si snídani připravují podle výživových doporučení, kdežto v třetím ročníku už tato položka klesá. Skladba oběda je nahodilá, podle dostupných potravin, méně tak chutěmi. Večeře je u třetího ročníku lepší, kdy studenti o 8 % více se stravují rozvahou o zdravé výživě na úkor chuti, než studenti prvního ročníku. První ročník má o 15 % více alespoň 1x denně teplé jídlo, než studenti třetího ročníku. Ve spotřebě masa, je první ročník na tom lépe. Disciplína posledního stravování za den se u třetího ročníku snižuje. Množství vypitých tekutin je u třetího ročníku lepší. U třetího ročníku se objevuje méně slazených minerálek, více obyčejné vody, ale objevuje se zde Coca – Cola v 5 %.

Dílčí cíl 2: Zjistit, jak se liší skladba potravin u studentů 1. ročníku a u studentů 3. ročníku.

Tento cíl číslo 2. navazuje na cíl číslo 1. Jeho vyhodnocení bylo predikcí pro vyhodnocení cíle číslo 2.

Dílčí cíl 3: Zjistit, zda studenti jedí dostatečné množství potravin, které patří do zdravé výživy (ovoce a zelenina, luštěniny, cereálie, ryby apod.)

K tomuto cíli se vztahují otázky č. 9, 10. Podle skladby a přípravy snídaně vyhodnocujeme, že studenti 3. ročníku jedí méně zdravěji a nepřipravují si snídani doma. Snídane, dopolední svačina a oběd byla vyhodnocena tak, že hůře se stravují studenti třetího ročníku, svačina je horší, ale večeře je u třetího ročníku lepší (u zeleniny a sýrů stoupá spotřeba). Na výběru složení odpolední svačiny se lépe připravuje a stravuje třetí ročník, jak jsem již zmínila výše, je možné, že mají vliv na studenty větší nároky ve studiu a tím, alespoň odpoledne a večer dodržet vhodnou stravu.

Dílčí cíle bakalářské práce byly splněny a tím byl splněn také hlavní cíl práce.

Komparace s jinými pracemi nemohla být provedena, protože jiná práce na dané téma nebyla zpracována. Náš výzkum je ojedinělý.

ZÁVĚR

Cílem této práce bylo zjistit stravování studentů ošetřovatelství - 1. a 3. ročníku oboru Všeobecná sestra.

Má bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části popisují vývojové fáze člověka, hlavně se zaměřuji na pozdní adolescenci a mladší dospělost. Musíme brát v úvahu to, že každý člověk je jedinečná lidská bytost a přistupuje k různým věcem odlišně. Další kapitolou je výživa, kde vymezují pojem zdravý a zdravé stravování. Popisují zde jednotlivé složky potravy, jako jsou bílkoviny, tuky, cukry, vláknina, vitamíny, stopové prvky a voda. Dále popisují pyramidu zdravého stravování a výživová doporučení vydaná v České republice.

Druhou částí je část praktická, kde zjišťují stravování studentů 1. ročníku oboru Všeobecná sestra a studentů 3. ročníku oboru Všeobecná sestra. Tyto dva ročníky, byly vybrány proto, aby bylo možné zhodnotit, jak se stravují studenti při vstupu na vysokou školu a při ukončení vysoké školy. Jelikož jsem sama studentkou 3. ročníku, zajímalo mě, jak se stravují ostatní studenti a jaký má na ně škola vliv. K výzkumu jsem použila metodu dotazníků.

Otázky č. 5 – 17 se týkají volby výživy a způsobu stravování během dne. V těchto otázkách se respondentů dotazují, jak pravidelně snídají, zda si snídání připravují doma, rozvržení jídel během dne a příjem tekutin. I když by měli respondenti třetího ročníku mít více informací o zdravém stravování, o zdravém životním stylu, dle odpovědi mohu říci, že tento styl nedodržují. Příčinou tohoto nedodržování mohou být větší nároky na studenty a více studia.

Domnívám se, že cíl práce byl splněn, avšak stravování 1. ročníku je na lepší úrovni. Za pozitivní lze považovat to, že většina studentů se stravuje pravidelně 4 – 5x denně, a ve větší míře konzumují ovoce, zeleninu a pijí dostatečné množství obyčejné vody.

Na základě zpracování této bakalářské práce, jsem si uvědomila, že jsou studenti Všeobecné sestry již během studia připravováni na svoji profesi. V tom smyslu, že během studia se stravovací návyky zhoršují, a tím dochází k nepravidelnému stravování a tím celkově ke špatnému životnímu stylu. V praxi se sestry musí podřídit chodu oddělení, potřebám nemocných a nesmí svoje potřeby vkládat nad potřeby klientů. Takto podobně,

studenti musí dávat přednost přednáškám a seminářím, a nemohou se stravovat, jak by potřebovali.

4 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Jedním z důvodů, proč studenti nedodržují pravidelnost stravování může být škola. Někteří studenti vnímají, že náročné období ve škole snižuje jejich kvalitu stravování. Školní harmonogram studentům neumožňuje dostatek času na stravování. Zde je důvod, zamyslet se nad systémem vypracovávání rozvrhů vysokoškolských studentů. Právě tento obor a každý student má dané, do jaké skupiny se musí zapsat a tím si nemůže rozvrh vytvořit sám, jak mu vyhovuje. Tímto bych doporučila lépe vypracovat rozvrh, aby vždycky alespoň v poledne byla pauza, kdy se studentům umožní zajít na oběd (např. do menzy) a nebýt zpátky do 20 minut i s cestou tam a zpátky. Také bych doporučila méně sladkostí v automatech ve škole a vytvořila bufet, kde se bude prodávat více zdravých potravin (celozrnné pečivo, ovoce, zelenina, popř. zeleninové saláty).

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] ARENS, Ursula. 1998. *Jídlo jako jed, jídlo jako lék: [abecední průvodce bezpečnou a zdravou výživou]*. Praha: Reader's Digest Výběr. 400 s. ISBN 80-902069-7-2.
- [2] ASTL, J., Astlová, E. & Marková, E. 2009. *Jak jíst a udržet si zdraví, aneb, Vyvážený zdravý životní styl pro každý den: příručka poradce*. Praha: Maxdorf. 328 s. ISBN 978-80-7345-175-2.
- [3] BLACK, J. & Kelbelová, D. 2013. *Protizánětlivá strava: dieta, kuchařka, recepty*. Praha: Pragma. 241 s. ISBN 978-80-7349-376-9.
- [4] BOYLE, M. & Roth, S. 2013. *Personal nutrition*. 8th ed. Australia: Wadsworth Cengage Learning. 608 p. ISBN 978-1-111-57240-2.
- [5] ČELEDOVÁ, L. a R. ČEVELA. 2010. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada. 126 s. ISBN 978-802-4732-138.
- [6] ČERMÁK, Bohuslav. *Výživa člověka*. 1. vyd. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2002. ISBN 80-7040-576-7.
- [7] FOŘT, P. 2007. *Tak co mám jíst?* Praha: Grada. 417 s. ISBN 978-80-247-1459-2.
- [8] FRAŇKOVÁ, S., Pařízková, J. & Malichová, E. 2015. *Dítě s nadváhou a jeho problémy*. Praha: Portál. 256 s. ISBN 978-80-262-0797-9.
- [9] GABRIEL, Richard. 2009. *Dobré rady pro naše zdraví*. Praha: Ikar. 295 s. ISBN 978-80-249-1256-1.
- [10] GROFOVÁ, Zuzana. 2007. *Nutriční podpora: praktický rádce pro sestry*. Praha: Grada. Sestra (Grada). 237 s. ISBN 978-80-247-1868-2.
- [11] HŘÍCHOVÁ, M., Miňhová, J. & Novotná, L. 2000. *Vývojová psychologie pro učitele*. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, Pedagogická fakulta. 82 s. ISBN 80-7082-626-6.
- [12] KLIMEŠOVÁ, I. & Stelzer, J. 2013. *Fyziologie výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 177 s. ISBN 978-80-244-3280-9.
- [13] KOHOUT, Pavel. 2010. *Potraviny - součást zdravého životního stylu*. Olomouc: Solen. 106 s. ISBN 978-80-87327-39-5.
- [14] KOHOUT, P. & Kotrlíková, E. 2005. *Základy klinické výživy*. Praha: Krigl. 113 s. ISBN 80-86912-08-6.

- [15] KOMPRDA, T. 2009. Výživou ke zdraví. Velké Bílovice: TeMi CZ. 112 s. ISBN 978-80-87156-41-4.
- [16] KOPEC, K. 2010. Zelenina ve výživě člověka. Praha: Grada. 159 s. ISBN 978-80-247-2845-2.
- [17] KUDLOVÁ, E. 2009. Hygiena výživy a nutriční epidemiologie. Praha: Karolinum. 287 s. ISBN 978-80-246-1735-0.
- [18] KUNOVÁ, V. 2011. Zdravá výživa. Vyd. 2. Praha: Grada. 140 s. ISBN 978-80-247-3433-0.
- [19] KUTNOHORSKÁ, J. 2010. Historie ošetrovatelství. Praha: Grada. 208 str. ISBN 978-80-247-3224-4.
- [20] MACEK, P. 1998. Euronet Pilot Study: Budoucí cíle a očekávání českých adolescentů. Brno: Akademie věd České republiky, Psychologický ústav.
- [21] MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar. 2009. Výchova ke zdraví. Praha: GRADA. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
- [22] MZCR 2010. Způsobilost zdravotnických pracovníků 05 [online]. [cit. 2011-01-14]. Dostupné z WWW: http://www.mzcr.cz/Odbornik/dokumenty/moje-dceravystudovala-szsnsb-obor-zdravotni-asistent-na-_3368_1469_3.html.
- [23] SAGIT – nakladatelství ekonomické a právní literatury 2011. Zákon č. 96/2004 Sb. [online]. [cit. 2011-01-14]. Dostupné z WWW: <http://www.sagit.cz/pages/sbirkatxt.asp?cd=76&typ=r&zdroj=sb04096>.
- [24] SITNÁ, D. Jak se mají naše „zdrávky“. Sestra: 2006, roč. 16, č. 7-8, str. 14-15. ISSN 1210-0404.
- [25] SKORUNKOVÁ, R. 2007. Úvod do vývojové psychologie. Vyd. 2. Hradec Králové: Gaudeamus. 69 s. ISBN 978-80-704-956-4.
- [26] SVAČINA, Š., Müllerová, D. & Bretšnajdrová, A. 2013. Dietologie pro lékaře, farmaceuty, zdravotní sestry a nutriční terapeutky. 2. upr. vyd. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-699-9.
- [27] TÓTHOVÁ, V. 2008. Všeobecná sestra pro absolventy vyšších odborných škol. České Budějovice: JČU v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta. 310 str.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

atd. a tak dále

BMI Body Mass Index

např. například

Sb. Sbírký

tj. to je

tzv. takzvaně

§ paragraf

% procento

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Pyramida zdravého stravování (Čeledová, 2010).	36
---	----

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Ročník studia respondentů.....	41
Tabulka 2: Střední škola.....	42
Tabulka 3: Věk.....	44
Tabulka 4: Bydliště.....	46
Tabulka 5: Denní stravování.....	48
Tabulka 6: Místo snídaně.....	50
Tabulka 7: Příprava snídaně.....	51
Tabulka 8: Skladba snídaně.....	53
Tabulka 9: Složení snídaně.....	55
Tabulka 10: Složení dopolední svačiny.....	58
Tabulka 11: Složení odpolední svačiny.....	60
Tabulka 12: Složení oběda.....	63
Tabulka 13: Složení večeře.....	66
Tabulka 14: Skladba oběda.....	68
Tabulka 15: Skladba večeře.....	70
Tabulka 16: Teplé jídlo.....	71
Tabulka 17: Maso.....	73
Tabulka 18: Poslední strava.....	75
Tabulka 19: Množství tekutin.....	76
Tabulka 20: Druh tekutin.....	78

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Ročník studia respondentů.	41
Graf 2: Střední škola, 1. ročník.	42
Graf 3: Střední škola, 3. ročník.	43
Graf 4: Věk, 1. ročník.	44
Graf 5: Věk, 3. ročník.	45
Graf 6: Bydliště, 1. ročník.	47
Graf 7: Bydliště, 3. ročník.	47
Graf 8: Denní stravování, 1. ročník.	49
Graf 9: Denní stravování, 3. ročník.	49
Graf 10: Místo snídaně, 1. ročník.	50
Graf 11: Místo snídaně, 3. ročník.	51
Graf 12: Příprava snídaně, 1. ročník.	52
Graf 13: Příprava snídaně, 3. ročník.	52
Graf 14: Skladba snídaně, 1. ročník.	53
Graf 15: Skladba snídaně, 3. ročník.	54
Graf 16: Složení snídaně, 1. ročník.	56
Graf 17: Složení snídaně, 3. ročník.	56
Graf 18: Složení dopolední svačiny, 1. ročník.	59
Graf 19: Složení dopolední svačiny, 3. ročník.	59
Graf 20: Složení odpolední svačiny, 1. ročník.	61
Graf 21: Složení odpolední svačiny, 3. ročník.	61
Graf 22: Složení oběda, 1. ročník.	64
Graf 23: Složení oběda, 3. ročník.	64
Graf 24: Složení večeře, 1. ročník.	67
Graf 25: Složení večeře, 3. ročník.	67
Graf 26: Skladba oběda, 1. ročník.	69
Graf 27: Skladba oběda, 3. ročník.	69
Graf 28: Skladba večeře, 1. ročník.	70
Graf 29: Skladba večeře, 3. ročník.	71
Graf 30: Teplé jídlo, 1. ročník.	72
Graf 31: Teplé jídlo, 3. ročník.	72
Graf 32: Maso, 1. ročník.	73

Graf 33: Maso, 3. ročník.....	74
Graf 34: Poslední strava, 1. ročník.	75
Graf 35: Poslední strava, 3. ročník.	76
Graf 36: Množství tekutin, 1. ročník.....	77
Graf 37: Množství tekutin, 3. ročník.....	77
Graf 38: Druh tekutin, 1. ročník.	79
Graf 39: Druh tekutin, 3. ročník.	79

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK NEVYPLNĚNÝ

PŘÍLOHA P II: DOTAZNÍK VYPLNĚNÝ

PŘÍLOHA P III: ŽÁDOST O UMOŽNĚNÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK NEVYPLNĚNÝ

Milí spolužáci,

jmenuji se Veronika Steinerová a jsem studentkou 3. ročníku oboru Všeobecná sestra: Ústav zdravotnických věd, Fakulta humanitních studií, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Přípravuji bakalářskou práci s názvem „**Stravování studentů ošetrovatelství – 1. a 3. ročníků oboru všeobecná sestra**“. Tímto Vás prosím o vyplnění dotazníku k praktické části mé bakalářské práce. Dotazník je zcela anonymní. Děkuji Vám za Váš čas, který jste věnovali vyplnění dotazníku.

1. Který ročník oboru Všeobecná sestra navštěvujete?

- a) 1. ročník Všeobecná sestra
- b) 3. ročník Všeobecná sestra

2. Jakou střední školu jste absolvovala?

- a) Gymnázium
- b) Střední zdravotnickou školu
- c) Vyšší zdravotnickou školu
- d) Jiná – uveďte:

3. Kolik je Vám let?

4. Jak velké je místo Vašeho bydliště?

- a) Vesnice – uveďte odhadem počet obyvatel:
- b) Město do 50 tisíc obyvatel
- c) Město od 50 - 100 tisíc obyvatel
- d) Město nad 100 tisíc obyvatel

5. Kolikrát denně se obvykle stravujete?

- a) 1 – 2x denně
- b) 3x denně
- c) 4 - 5x denně
- d) 6x a více

6. Kde nejčastěji snídáte:

- a) Doma
- b) Ve škole
- c) Obvykle nesnídám

7. Snídani si většinou:

- a) Připravuji doma
- b) Kupuji
- c) Jiné - uveďte:

8. Skladba mé snídaně je obvykle:

- a) Podle výživových doporučení
- b) Podle momentální chuti
- c) Nahodilá, podle dostupných potravin
- d) Jiné – uveďte:

9. Co většinou obsahuje Vaše snídaně, dopolední svačina a odpolední svačina?
Můžete zakřížkovat více možností:

	Snídaně	Dopolední svačina	Odpolední svačina
Sladké pečivo			
Slané pečivo			
Celozrnné pečivo			
Cereálie			
Mléko nebo mléčné výrobky			
Vejce			
Ovoce			
Zelenina			
Máslo nebo jiný tuk			
Sladký oplatek			
Jiné, uveďte:			
Obvykle nesnídám / nesvačím			

10. Váš oběd a večeře většinou obsahuje, zakřížkujte 3 nejdůležitější potraviny:

	oběd	Večeře
Maso		
Ryby		
Brambory		
Těstoviny		
Hranolky		
Rýže		
Zelenina		
Ovoce		
Pečivo – necereální		
Pečivo – cereální		
Uzeniny		
Sýry		
Vejce, luštěniny, (Např. kuskus, bulgur)		
Jiné, uveďte:		
Obvykle neobědvám / nevečeřím		

11. Skladba Vašeho oběda je obvykle dána:

- Rozvahou o zdravé výživě
- Chutěmi
- Dostupností potravin
- Je nahodilá

12. Skladba Vaší večeře je obvykle dána:

- Rozvahou o zdravé výživě
- Chutěmi
- Dostupností potravin
- Je nahodilá

13. Máte alespoň 1x denně teplé jídlo?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Občas

14. Jak často jíte maso?

- a) Každý den
- b) 3x – 5x za týden
- c) 1x – 2x za týden
- d) Nejím maso

15. Kdy obvykle jíte naposledy?

- a) 2 hodiny před spánkem
- b) Když mám hlad, nezáleží na čase
- c) Nevečeřím
- d) Jiné, uveďte:

16. Jaké množství tekutin vypijete za den?

- a) Méně než 1 litr denně
- b) 1 litr – 2 litry za den
- c) 2 a více litrů za den

17. Jaký druh tekutin preferujete? Zakroužkujte jednu odpověď.

- a) Občejná voda
- b) Slazené minerálky
- c) Neslazené minerálky
- d) Coca – Cola, Kofola, Mirinda
- e) Džusy
- f) Energy drinky
- g) Jiné – uveďte:

PŘÍLOHA P II: DOTAZNÍK VYPLNĚNÝ

Milí spolužáci,

Jmenuji se Veronika Steinerová a jsem studentkou 3. ročníku oboru Všeobecná sestra: Ústav zdravotnických věd, Fakulta humanitních studií, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Připravuji bakalářskou práci s názvem „Stravování studentů ošetřovatelství – 1. a 3. ročníků oboru všeobecná sestra“. Tímto Vás prosím o vyplnění dotazníku k praktické části mé bakalářské práce. Dotazník je zcela anonymní. Děkuji Vám za Váš čas, který jste věnovali vyplnění dotazníku.

1. Který ročník oboru Všeobecná sestra navštěvujete?
 - a) 1. ročník Všeobecná sestra
 - b) 3. ročník Všeobecná sestra
2. Jakou střední školu jste absolvovala?
 - a) Gymnázium
 - b) Střední zdravotnickou školu
 - c) Vyšší zdravotnickou školu
 - d) Jiná – uveďte:
3. Kolik je Vám let? 22
4. Jak velké je místo Vašeho bydliště?
 - a) Vesnice – uveďte odhadem počet obyvatel:
 - b) Město do 50 tisíc obyvatel
 - c) Město od 50 - 100 tisíc obyvatel
 - d) Město nad 100 tisíc obyvatel
5. Kolikrát denně se obvykle stravujete?
 - a) 1 – 2x denně
 - b) 3x denně
 - c) 4 - 5x denně
 - d) 6x a více
6. Kde nejčastěji snídáte:
 - a) Doma
 - b) Ve škole
 - c) Obvykle nesnídám
7. Snídani si většinou:
 - a) Připravuji doma
 - b) Kupuji
 - c) Jiné - uveďte:
8. Skladba mé snídaně je obvykle:
 - a) Podle výživových doporučení
 - b) Podle momentální chuti
 - c) Nahodilá, podle dostupných potravin
 - d) Jiné – uveďte:

9. Co většinou obsahuje Vaše snídaně, dopolední svačina a odpolední svačina?
Můžete zakřížkovat více možností:

	Snídaně	Dopolední svačina	Odpolední svačina
Sladké pečivo			X
Slané pečivo			
Celozrnné pečivo	X	X	
Cereálie	X		
Mléko nebo mléčné výrobky	X		
Vejce	X		
Ovoce		X	
Zelenina		X	
Máslo nebo jiný tuk			
Sladký oplatek		X	
Jiné, uveďte:			
Obvykle nesnídám / nesvačím			

10. Váš oběd a večeře většinou obsahuje, zakřížkujte 3 nejdůležitější potraviny:

	oběd	Večeře
Maso	X	
Ryby		
Brambory	X	
Těstoviny	X	
Hranolky		
Rýže		
Zelenina		X
Ovoce		
Pečivo – necereální		
Pečivo – cereální		X
Uzeniny		
Sýry		X
Vejce, luštěniny, (Např. kuskus, bulgur)		
Jiné, uveďte:		
Obvykle neobědvám / nevečeřím		

11. Skladba Vašeho oběda je obvykle dána:

- Rozvahou o zdravé výživě
- Chutěmi
- Dostupností potravin
- Je nahodilá

12. Skladba Vaší večeře je obvykle dána:

- Rozvahou o zdravé výživě
- Chutěmi
- Dostupností potravin
- Je nahodilá

13. Máte alespoň 1x denně teplé jídlo?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Občas

14. Jak často jíte maso?

- a) Každý den
- b) 3x – 5x za týden
- c) 1x – 2x za týden
- d) Nejím maso

15. Kdy obvykle jíte naposledy?

- a) 2 hodiny před spánkem
- b) Když mám hlad, nezáleží na čase
- c) Nevečeřím
- d) Jiné, uveďte:


16. Jaké množství tekutin vypijete za den?

- a) Méně než 1 litr denně
- b) 1 litr – 2 litry za den
- c) 2 a více litrů za den

17. Jaký druh tekutin preferujete? Zakroužkujte jednu odpověď.

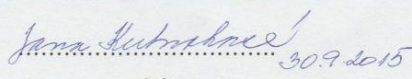
- a) Obyčejná voda
- b) Slazené minerálky
- c) Neslazené minerálky
- d) Coca – Cola, Kofola, Mirinda
- e) Džusy
- f) Energy drinky
- g) Jiné – uveďte:

PŘÍLOHA P III: ŽÁDOST O UMOŽNĚNÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

 Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

ŽÁDOST O UMOŽNĚNÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ


Obracíme se na Vás s žádostí o umožnění dotazníkového šetření na Vašem pracovišti, které bude níže uvedený student realizovat v rámci zpracování bakalářské práce, jejíž součástí je i výzkumná část. Jedná se o studenta 3. ročníku bakalářského studijního programu Ošetrovatelství, studijního oboru Všeobecná sestra (prezenční – kombinovaná forma studia).

Jméno a příjmení studenta	VERONIKA STEINEROVÁ	
Téma bakalářské práce	STRAVOVÁNÍ STUDENTŮ OŠETŘOVATELSTVÍ - 1. A 3. ROČNÍKŮ OBORU VŠEOBECNÁ SESTRA	
Vedoucí bakalářské práce	doc. PhDr. JANA KUTNOHORSKÁ, CSc.	
	 30.9.2015 podpis	
Skupina respondentů	1 a 3. ročník oboru VŠEOBECNÁ SESTRA	
Pracoviště	Vyjádření vrchní sestry / vedoucího pracoviště (nehodící se škrtněte)	Podpis
UTB FHS ÚZV	<u>Souhlasím</u> Nesouhlasím	
	Souhlasím Nesouhlasím	
	Souhlasím Nesouhlasím	

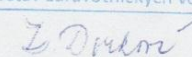
Děkujeme za pochopení a spolupráci.

Ve Zlíně dne 29-09-2015

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav zdravotnických věd


Mgr. Zlatica Dorková, Ph.D.
ředitelka Ústavu zdravotnických věd

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav zdravotnických věd


razítko a podpis zástupce zařízení