

# Problematika správné výživy u studentů středních škol

The issue of secondary school students' proper nutrition



ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V PRAZE  
MASARYKŮV ÚSTAV VYŠŠÍCH STUDIÍ  
Oddělení pedagogických a psychologických studií

## ABSTRAKT

Bakalářská práce je zaměřena na výživu jako jeden z prostředků ke zdraví a jeho vnímání středoškolskou mládeží. Je složena z teoretické a praktické části. Teoretická část popisuje dle literatury jednu ze základních determinant lidského zdraví a tou je životní styl. Dále se zabývá oblastmi

výživy, obezity, podvýživy a výzkumnou či projektovou činností v rámci EU k této problematice.

Popisuje poruchy příjmu potravy a jejich prevenci. Vzhledem k zaměření práce na středoškolskou mládež dále popisuje adolescenta jako takového a jeho vztah k výše uvedeným

oblastem. V praktické části jsou uvedeny výsledky empirického šetření, jehož cílem bylo zjistit rozdíly ve vnímání výživy z pohledu chlapců a děvčat. V závěru vyhodnocuji, zda se cítí mládež dostatečně informována v této oblasti a zda je důležitější pro mladé lidi být zdravý, nebo se spíše líbit.

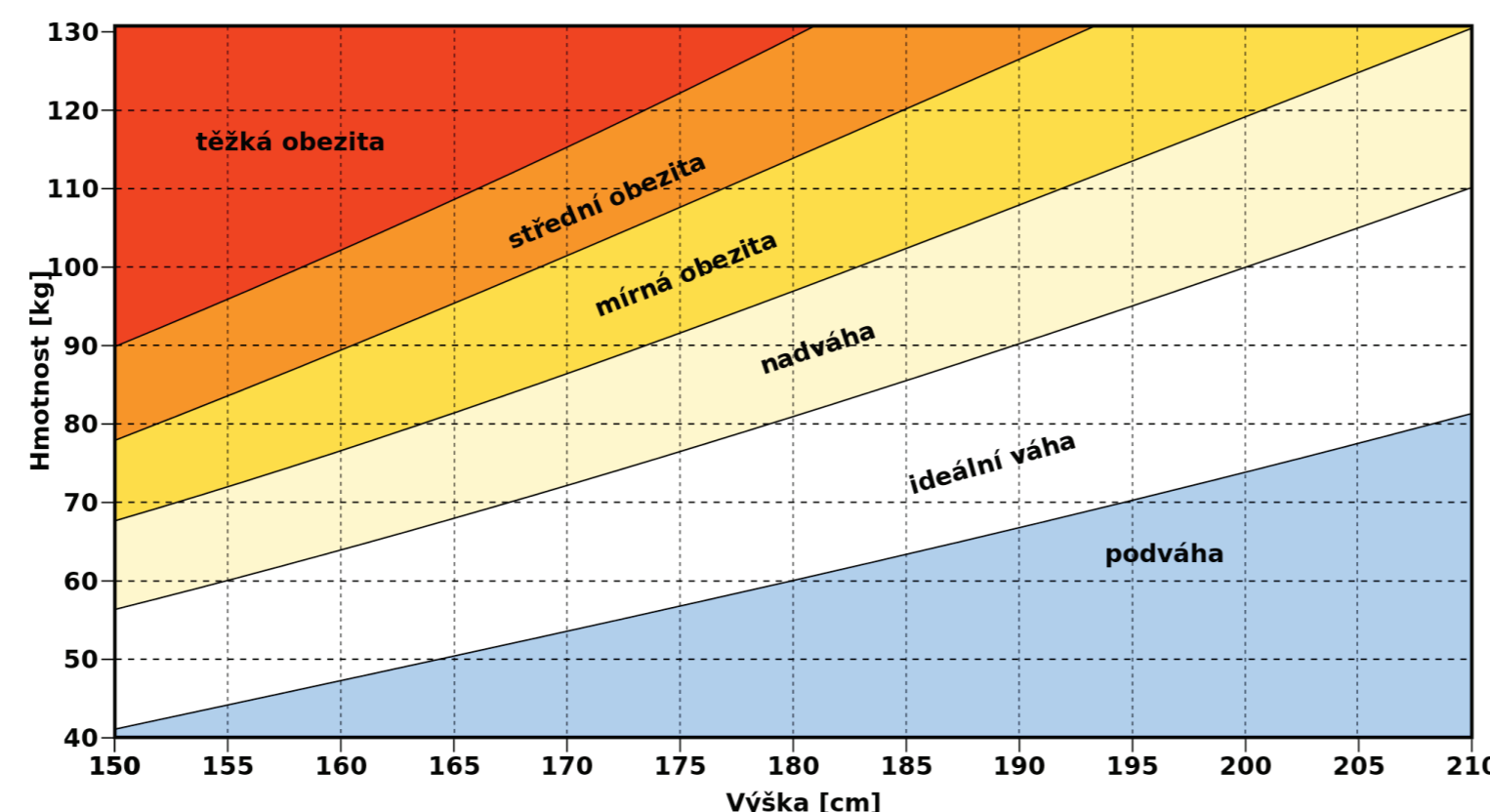


## ÚVOD PRÁCE

Cílem práce je popsat jak je problematika výživy a sní spojené zdraví vnímána dnešní středoškolskou mládeží, zda mají dostatek informací a zda je rozdílně vnímána z pohledu dívek a chlapců. Práce je teoreticko-empirická, tudíž dalším cílem je popsat pomocí literatury současný stav v oblasti zdravé výživy, obezity a poruch příjmu potravy. V práci je popsáno období adolescence, které je velmi specifické a také hledání souvislostí právě mezi tímto obdobím a problematikou výživy.

## DOPORUČENÍ

Proaktivně se podílet na zlepšení myšlení všech zainteresovaných, kteří se podílí na výchově a vzdělávání mládeže. Vyvíjení většího tlaku jak na kraje, jako zřizovatele převážně většiny středních škol, tak i na školy, aby se zažila výchova ke zdraví jako jedna z nejdůležitějších priorit v životě každého člověka. Školy by se měly zásadní měrou podílet na výchově mládeže, podporovat a budovat preventivní programy v oblasti zdraví a výživy. Je potřeba více motivovat zaměstnance školního stravování a aktivně přistupovat k vyhledávání aktivit spojených se školním stravováním. Je nutné necílit pouze na žáky základních škol, ale hledat edukační programy i pro studenty v sekundárním školství. Nenechat mládež, aby si hledala pouze sama „zaručené“ rady a informace na internetu, ale snažit se vyvíjet takové prostředí, ve kterém se budou cítit dostatečně informováni a motivováni udržet si své zdraví prostřednictvím správné výživy.



## EMPIRICKÉ ŠETŘENÍ

K dosažení vytyčených cílů bylo použito empirické šetření, které je zaměřeno na vnímání zdravé výživy a zdravého životního stylu jako možného prostředku ke zdraví. Šetření proběhlo celkem ve třech středních školách v Plzni i mimo ní.

Respondenti byli z učňovských, odborných i všeobecných škol, v krajském městě i mimo něj, byly osloveny jak dívky, tak chlapci. Celkem se šetření zúčastnilo 200 respondentů. Praktická část je také doplněna o rozhovory s osobnostmi školství, z nichž jeden z rozhovorů je veden s dívkou, která se léčí z anorexie.



## ZÁVĚR

Ze závěrů šetření je patrné, že středoškolská mládež má informace v oblasti správné výživy. Bohužel však nepovažuje za zdroj informací školu a převážná většina studentů by uvítala větší aktivitu ze strany školy. Šetření dále ukázalo, že problematiku správné výživy, obezity, ale i podvýživy vnímají velmi podobně dívky i chlapci. To je překvapující zjištění, odhadovalo se, že chlapce tato problematika nezajímá. Rovněž překvapující zjištění je, že téměř polovina respondentů, kteří se šetření účastnili, uvedli, že drželi někdy nějakou dietu. To je s ohledem na věk respondentů i až 19 let celkem zarážející. V neposlední řadě se ukázalo, že motivací k tomu stravovat se zdravě je u studentů spíše „líbit se“, než „být zdravý“.

## ENGLISH SUMMARY

The bachelor work is focused on the nutrition as one of the ways how to be healthy and how it is perceived by the teen-agers from the high schools. It consists of the theoretical and practical part. The theoretical part describes, due to the literature, one of the basic determinants of the human health and that is a health style. It also further deals with areas of the nutrition, obesity, malnutrition and with the research or project activity within the purview of the EU according to this problematics. It describes eating disorders and its prevention. According to the specialization on the teen-agers from high schools, it further describes adolescent himself and his relationship to the areas previously mentioned. The results of empirical research are introduced in the theoretical part. The aim of the empirical research was to find out the differences of the perception of the nutrition between boys and girls. At the end of the work I try to evaluate, whether the teen-agers feel to be well informed in this area and whether it is more important for young people to be healthy or to be attractive.

### Použitá literatura:

1. MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví pro učitele*. Vyd. 1. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, 2006. 250 s. ISBN 80-7044-768-0.
2. PAPEŽOVÁ, Hana a HANUSOVÁ, Jana. *Poruchy příjmu potravy: příručka pro pomáhající profese*. Vyd. 1. Praha: Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze ve vydavatelství Togga, 2012. 47 s. Učební texty. ISBN 978-80-87258-98-9.
3. PAPEŽOVÁ, Hana. *Anorexia nervosa: příručka pro všechny; kteří nemocí trpí – postižené samotné, jejich rodiny, přátele, partnery a některé odborníky (učitele a lékaře první linie)*. 1. vyd. Praha: Psychiatrické centrum, 2000. 76 s. ISBN 80-85121-32-8.