

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PSYCHOLOGIE

VÝVOJ STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ V PROMĚNÁCH ČASU

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Jan Cihla

Specializace v pedagogice: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: PhDr. Michal Svoboda, Ph.D.

Plzeň, 2014

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 2014

.....
vlastnoruční podpis

TÍMTO BYCH RÁD PODĚKOVAL PHDR. MICHALU
SVOBODOVI, PH.D. ZA JEHO ODBORNÉ A TRPĚLIVÉ VEDENÍ,
CENNÉ RADY A PŘIPOMÍNKY, PŘI VYPRACOVÁNÍ TÉTO
BAKALÁŘSKÉ PRÁCE.

1 OBSAH

Úvod	1
TEORETICKÁ ČÁST.....	2
2 STRAVOVACÍ NÁVYK	3
2.1 STRAVA.....	3
2.2 NÁVYK	3
2.3 STRAVOVACÍ NÁVYK	3
3 STRAVOVACÍ NÁVYKY V PRAVĚKU.....	4
4 STRAVOVACÍ NÁVYKY VE STŘEDOVĚKU	8
5 STRAVOVACÍ NÁVYKY V NOVOVĚKU.....	11
5.1 JÍDELNÍČEK MĚŠŤANSKÉ RODINY 18. A 19. STOLETÍ.....	13
6 STRAVOVÁNÍ NA VENKOVĚ ZA SOCIALISMU	16
7 MODEL STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ PODLE JOHANA GOUDSBLOMA.....	18
8 STRAVOVACÍ NÁVYKY V SOUČASNOSTI	19
8.1 RACIONÁLNÍ VÝŽIVA	19
8.1.1 Energetická a biologická hodnota racionální stravy	19
8.1.2 racionalizační zásahy ve výživě.....	20
8.2 ZVLÁŠTNÍ FORMY RACIONÁLNÍ VÝŽIVY.....	21
8.2.1 Stravování dětí a mládeže	21
8.2.2 Stravování těhotných žen	22
8.2.3 Stravování sportovců.....	22
8.2.4 Stravování ve stáří	23
8.3 ADITIVA – HROZBA SOUČASNOSTI	23
8.4 ALTERNATIVNÍ SMĚRY VÝŽIVY	25
8.4.1 Vegetariánství.....	25
8.4.2 makrobiotika.....	26
8.4.3 Syrová strava	26
8.4.4 Fruitariánství.....	27
8.4.5 Výživa podle krevních skupin.....	27
8.4.6 Teorie „Zónové diety“ Dr.Searse	27
8.4.7 Dělená strava	28
8.4.8 Středomořská strava.....	28
8.4.9 Fast-food směr.....	28
PRAKTICKÁ ČÁST	29
9 PROJEKT PRAKTICKÉ ČÁSTI	30
10 ZÁKLADNÍ INFORMACE O ZKOUMANÉM JEDINCI	31
11 VÝVOJ STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ JEDINCE V OBDOBÍ 1931 – 2014	32
11.1 1931 – 1939: OBDOBÍ DĚTSTVÍ	32
11.2 1939 – 1945: OBDOBÍ 2. SVĚTOVÉ VÁLKY	33
11.3 1945 – 1950: POVÁLEČNÉ OBDOBÍ	34
11.4 1950 – 1956: OBDOBÍ STUDIA NA VŠ.....	35
11.5 1956 – 2010: OBDOBÍ MANŽELSTVÍ A PROFESNÍ AKTIVITY	36
11.6 2010 – 2014: OBDOBÍ PENZE	37
11.7 ZÁVĚREČNÁ SWOT ANALÝZA.....	38
ZÁVĚR.....	40
RESUMÉ.....	41

SEZNAM LITERATURY	42
SEZNAM TABULEK	43

Úvod

Téma této bakalářské práce se nazývá: Vývoj stravovacích návyků v proměnách času. Jak již název napovídá, jedná se o stravovací návyky, které se pochopitelně měnily s dobou a změnami jak politickými, ekonomickými tak i hospodářskými. Toto téma považuji za velmi zajímavé. Myslím si, že lidé nyní začínají čím dál tím více přemýšlet nad tím, že naši předci se stravovali potravinami, které nebyly průmyslově a chemicky zpracovávány. Někteří by se rádi této stravě alespoň trochu přiblížili v podobě BIO potravin a dalších produktů, které nám dnešní doba nabízí.

V teoretické části se zabývám stravováním lidstva od samého počátku tudíž v době kamenné, poté pokračuji středověkem a novověkem. Uvádím zde také vzorový jídelníček měšťanské rodiny v 18. století. V závěru teoretické části zaměřuji svojí pozornost na přítomnost, zde zmiňuji racionální stravu a alternativní výživové směry současnosti.

V praktické části se zaměřuji na muže ve věku 82 let, který byl profesí lékař a nyní je v penzi. Pomocí rozhovoru zjišťuji vývoj jeho stravovacích návyků během celého života. Jeho stravování prošlo několika změnami, které souvisely s politickými a ekonomickými změnami v naší zemi, jako na příklad 2. světová válka nebo tzv. lístkové hospodářství. Ze získaných dat z rozhovoru vytvářím celkem šest SWOT analýz - na každou životní etapou jednu, která byla v rozhovoru charakterizována určitými stravovacími návyky. U každé SWOT analýzy zmiňuji stručný úvod a závěr. V úplném závěru své praktické části vytvářím jednu závěrečnou SWOT analýzu, u které vystihuji, dle mého názoru, zásadní faktory v lidském stravování celkově.

Cílem této bakalářské práce je zjistit mnoho informací o stravování našich předků a charakterizovat stravovací návyky v jednotlivých obdobích od doby kamenné, před středověk, novověk až po dnešní současnost.

TEORETICKÁ ČÁST

2 STRAVOVACÍ NÁVYK

2.1 STRAVA

„Pod pojmem „strava“ rozumíme potraviny různými postupy, zejména tepelnými, kuchyňsky (kulinárně) upravené v různých typech společného stravování nebo v domácnostech na pokrmy, dále pokrmy průmyslově (technologicky) zpracované na potravinářské výrobky (včetně pohotových a hotových pokrmů) nebo potraviny podávané v syrovém stavu.“ (Halačka, 1988, str. 18) Strava během dne se skládá z hlavních a vedlejších jídel. K hlavním jídlům řadíme snídani, oběd a večeři, vedlejší jídla jsou svačiny a přesnídávky. Hlavní jídlo je tvořeno pokrmy. Jedná se o sestavu většinou dvou a více pokrmů, někdy to může být i jen jeden pokrm. *„Rovněž sám pokrm může mít proměnlivé množství složek (komponentů). V praxi společného stravování (i v potravinářské výrobě) se často méně vhodně používá „pokrm“ výrazu „jídlo“, což podle našeho názoru lze užit jen jako o becný výraz pro stravu nebo pro označení celých sestav pokrmů.“* (Halačka, 1988, str. 18)

2.2 NÁVYK

Za pojem zvyk nebo zvyklost je považovaný ustálený vzorec chování jednotlivce nebo členů určitého společenství, Toto chování je zdůvodněné pouze tím, že se tak chovali vždycky nebo přinejmenším po delší dobu. Získaný a obvykle nutkavý zvyk nazýváme návyk, špatnému návyku říkáme zlozvyk.

2.3 STRAVOVACÍ NÁVYK

Pojem stravovací návyk označuje ustálený vzorec stravování jedince. Za stravovací návyk můžeme považovat tedy způsob stravování, který jedinec aplikoval vždy, nebo při nejmenším po delší časový úsek.

3 STRAVOVACÍ NÁVYKY V PRAVĚKU

Pravěk se na základě Thomsenovy třídobé periodizace z roku 1836 dělí na dobu kamennou, bronzovou, železnou, dobu římskou ve Střední Evropě a dobu stěhování národů. V následujících řádcích se zaměřuji o něco podrobněji na dobu kamennou, tudíž na úplné začátky naší civilizace a druh jejich obživy, protože právě v době kamenné můžeme vidět pokroky ve způsobu hledání potravy, postupný přechod na zemědělství a nové objevování a zdokonalování nejrůznějších pokrmů. Dobu kamennou dělíme na starší dobu kamennou, jiným názvem paleolit a dobu mladší kamennou neboli neolit. Na přelomu těchto dob je střední doba kamenná, tak zvaný mezolit.

Starší paleolit je spojován s Homo habilis a Homo erectus. Homo habilis neboli člověk zručný, znal oheň a nástroje z kamenů, kostí, zubů a parohů. Uměl si postavit jednoduchá obydlí nebo upravit skalní úkryty. Magdaléna Beranová ve své knize „Jídlo a pití v pravěku a středověku“ uvádí, že Homo habilis i Homo erectus, jedli již v poměrně značném množství masitou potravu, kterou si opatrovali lovem. Jedli však i mnoho potravin rostlinného původu, především z kořenů, listů, kůry, plodů i semen. Už od nejstarších počátků to byli lovci, sběrači a dokázali ulovit i velkou zvěř. Tehdejší lidé tříštili kosti ulovené zvěře, aby získali morek. Konkrétní rostlinnou potravu zjistíme jen těžce, zbytky totiž nebyly pochopitelně dochovány.

Ve středním paleolitu, žili neandrtálci, kteří nadále používali ke své obživě lov a sběr, technika se však zdokonalovala. Právě díky tomu dokázali ulovit velká zvířata, jako jsou například zubři, sloni, medvědi a dokonce i mamuti. Získané maso se už tehdy tepelně upravovalo, díky poznanému ohni.

V mladším paleolitu, žil Homo sapiens. V této době panovala poslední doba ledová. Nadále k obživě patří lov a sběr. Lidé se zaměřili na celá stáda zvířat a vylepšovali vrhací zbraně a oštěpy. Pro zvěř se připravovali pasti, stáda se zaháněly do soutěsek nebo se hnaly přes srázy. Zdokonalovala se technika i taktika.

Na přelomu paleolitu a neolitu, se mluví o době s názvem mezolit. V této době měl velký význam rybolov. Nejdříve se rozvinul v přímořských státech a postupně se rozšiřoval při ústí řek, podél větších toků a kolem jezer. Lidé tedy již nekonzumovali jen maso zvěře, ale i velké množství ryb.

Dále se v časové přímce přesouváme k době, která se nazývá neolit. Tato doba je známá, přechodem k zemědělství jako hlavnímu způsobu výživy. V následujících řádcích se zabývám tím, jak lidé postupně vylepšují pokrmy, začínají využívat všechny obiloviny, zeleninu, ovoce, chovají dobytek, poznávají koření, bylinky a začínají konzumovat pokrmy, které jsou nám známy i dnes.

První používanou obilovinou byla pšenice, nejprve dvouzrná a poté i jednozrná. V neolitu se podle některých výzkumů objevovalo i proso, to však bylo jen výjimečné, jeho velké rozšíření bylo totiž až ve středověku. Lidé si z rozdrčeného obilí dělali chlebové placky, které předcházeli dnešnímu chlebu. Dále si vyráběli obilné kaše, které na začátku nebyli nijak kořeněné či ochucené. Postupem času se z chlebových placek stal kvašený chléb. Ve starém Římě již uměli udělat několik druhů tohoto chleba a to díky přísadám, které používali. Mezi nejčastěji přidávané suroviny patřil sýr, tvaroh, mák, sezam, med, kopr, pepř, mléko, víno a vejce, používali také žaludovou mouku. Sůl začínala být čím dál častější. Dále se využíval oves a žito.

Prvním chovaným zvířetem byla údajně kráva. (Beranová, 2005) O něco později začali lidé chovat kozy. Mezi poslední chované zvíře se zařadilo prase, neví se však, jestli šlo o prase domácí nebo divoké. Ještě před začátkem zemědělství však tehdejší lidé měli psy, kteří sloužily jako doprovod při lovu, někdy však i jako potrava. Drůbež byla zatím jen výjimečná. Koně se zde pravděpodobně chovali pro jídlo. Bývaly totiž nejdůležitějším domácím zvířetem hned za hovězím dobytkem. „*U východních Slovanů se jejich výrazný chov udržel až do konce prvního tisíciletí.*“ (Beranová, 2005, str. 73) Poprvé v Římě se začal objevovat jako lahůdka páv a další neobvyklé druhy, jako drozd, plameňák nebo tetřev. Dováželo se i maso pštrosí. (Beranová, 2005)

Postupem času se dobytek choval i kvůli mléku. Lidé užívali i mléko koňské. Kdy lidé začali kobyly dojit, se do dnes neví. Kobyly mléko však náleželo jen králi a bohatým. Dále se získávalo mléko kravské, což ze začátku nebylo snadné. Krávy byly polodivoké a dojily se neochotně. Děti se dokonce přikrmovaly přímo z vemene. Kozí mléko v pravěku nehrálo téměř žádnou výživovou roli. Naopak velký výživový význam mělo mléko kyselé. Pilo se přímo nebo kvašené. Kyselé mléko se v pravěku používalo k výrobě tvarohu a sýru. Velmi oblíbené bylo mléko sladké. Říkávalo se, že nejlepší a nejzdravější mléko je teplé. Mléko se dále používalo k přípravě polévek, obilných kaší, chlebových placek a chlebu. Polévky

se vařily z mléka sladkého i kyselého. Postupně lidé vařily i omáčky k masům, platilo však pravidlo, že mléko nepatří ke zvěřině a hovězímu masu. Mléko lidé přidávali i k zelenině nebo luštěninám. Sýry se již v pravěku staly součástí každodenní výživy, konzumovaly se s plesnivým nebo tvrdým chlebem.

Další potravinou byly vejce. V pravěku se využívali jen vejce, které lidé našli v ptačích hnízdech. Největší rozmach slepičích vajec, byl zaznamenán až v raném středověku. (Beranová, 2005)

Mezi nejstarší luštěniny patří čočka a hrách. Ve střední Evropě se rozšířily společně s obilím. Příprava luštěnin byla téměř totožná s přípravou obilí. Způsob úpravy se zdokonaloval až v dobách středověku. Čočka byla o něco vzácnější než hrách, protože je to náročnější plodina.

Po celý pravěk, středověk i novověk byla lidovou součástí výživy kopřiva, která se upravovala jako špenát. „*Cibule byla pěstována již v Mezopotámii př. n. l.*“ (Beranová, 2005) Kvůli jejímu zápachu se jí však někteří lidé vyhýbali. V pravěku byl velmi známý i česnek, naopak pórek tehdejší lidé neznali vůbec. Dále byly nalezeny důkazy o výskytu mrkve, není ale jisté, že se konzumovala pro kořen.

Jablka byla poměrně častá a vyskytovali se od nejstarší doby kamenné. Hrušky byly o něco vzácnější. Trnky sbírali lovci a sběrači již v mezolitu. Dále byly známé meruňky i vinná réva, na rozdíl od rybízu či angreštu, o tomto ovoci se nevědělo nic. V pravěku se ovoce sbíralo nebo sušilo. Přidávalo se jako sladidlo do obilných kaší.

Pravěcí lidé znali dobře i houby. Považovali je za vhodné vylepšení jídla. Léčitelé a kouzelníci znali mnoho halucinogenních, léčivých i jedovatých hub. Známé byly smrže, lanýže, hříby, dokonce snad i žampiony a syrovinky. Výtažky z jedovatých hub se používaly při lovu a válečnictví.

V dnešní době si nedokážeme představit pokrm bez koření, především bez soli. Bylo tomu tak už i v pravěku. Sůl je nejstarším a nejdůležitějším kořením. V blízkosti moře se v pravěku používala sůl, která se získávala z odpařené mořské vody. Byla pravděpodobně dostupná všem, což však neznamená, že se solilo tolik, jako dnes.

Dále bylo známé koření, jako je kmín, řeřicha, šťovík, bolševník, planá majoránka, dobromysl, máta, petrželka a jiné byliny, které sloužili k dochucování nejrůznějších pokrmů.

Je nezbytné zmínit pitný režim lidí této doby. Nejhlavnějším nápojem byla samozřejmě voda, ale lidé již znali i alkohol. Podle výzkumů začal člověk připravovat alkoholické nápoje nejpozději v době zrodu zemědělství. Alkohol pili údajně nejen divoši, ale vyhledávala ho i některá zvířata, zejména ptáci. Toto tvrzení bylo doloženo příklady přirozeného kvašení. Nejdůležitějším nápojem však byla voda. Pravěcí lidé pravděpodobně pili i vodu minerální, teplé a horké prameny ze zřídél a znali i čaje z léčivých a aromatických rostlin. Dále pili také sladkou mízu ze stromů, především břízy a javoru a uměli získávat šťávu z ovoce. „*Pivo poznala civilizace už př. n. l. v Egyptě a Mezopotámii.*“ (Beranová, 2005) Připravovalo se z ječmene a pšenice. „*První víno bylo doloženo nálezy v Řecku.*“ (Beranová, 2005) O medovině v pravěku se vedou pouze spekulace. Pravěcí lidé vybírali med divokých včel, není však jisté, zda ho používali k přípravě medoviny. Oblíbeným nápojem dobytkařských kmenů byl alkoholický nápoj ze zkvašeného mléka, známý pod názvem „kymys“. Tento nápoj se připravoval ze všech druhů mléka, z kravského, kobyliho, velbloudího nebo ovčího.

4 STRAVOVACÍ NÁVYKY VE STŘEDOVĚKU

Středověk a jeho vymezení není zcela jednoznačné, používané letopočty mívají pouze orientační hodnotu. „Přibližně tedy středověk začal v 6. století a skončil v 15. století.“ (cs.wikipedia.org/wiki/středověk) V této době vznikají kulturní a majetkové rozdíly. Rozvíjí se města, řemesla, obchody, zemědělství a hospodářství.

Jídlem prostých Čechů byl především chléb a sýr. „*Toto jídlo nekonzumovali však jen chudí, ale i například svatá Anežka Česká.*“ (Beranová, 2001) Po celý středověk se pekli chléb. Byl běžnou potravou pro chudé i bohaté. Nároky na chléb však vzrůstaly podle bohatství konzumenta. Chléb se již nelámá, ale krájel. Postupně se začalo péct ve veřejných pekárnách a pekařství se stávalo výnosným řemeslem.

Z kuchařských knih je známé, že ve středověku se začala velmi rozšiřovat kuřata, popřípadě mladé slepice a kohouti. Drůbež se nejčastěji upravovala na rožni. Dále si lidé oblíbili ryby, převážně kapry. Na konci středověku se začali budovat rybníky a začal velký rozvoj chovu kaprů.

Nejběžnější výživou byl sýr, syreček, tvaroh, tvarůžek, maldřík, maldříček nebo homolka. Do sýrů se začaly postupně přidávat různé přísady jako například ořechy, med, mandle. Právě kvůli oblíbenosti sýrů, bylo potřeba mléka. Celý středověk bylo upřednostňováno kravské mléko. Kozí mléko nemělo pro lidi žádnou výživovou roli. Mléko sloužilo k přípravě různých kaší, které se nesladily. Podle kuchařských knih, byly sladké samy o sobě. Do kaší se začala přidávat i smetana. V této době se začala rozšiřovat v kuchařských receptech vejce slepičí. Lidé je upravovali natvrdo a naměkko. Znali vejce sázená i míchaná, do kterých přidávali pepř, petržel, zázvor nebo šafrán. Vejce používali do polévek a ovocných kaší.

Dále se ve středověku běžně konzumoval hrách, kroupy, krupice, jáhly, pohanka, čočka a rýže. Luštěniny patřily do jídelníčku bohatých i chudých lidí. Bohatí přidávali k luštěninám máslo nebo sádlo. Typické středověké jídlo z luštěnin byla hladká hrachová baba, což byl pokrm podobné hrachové kaši, do které se přidávala smetana a cukr. Do hrachové kaše, kterou známe dnes, lidé dávali pepř, zázvor nebo višňová jádra a vždy musela být omaštěná máslem.

Zajímavé je, že zeleninu lidé znali již dávno, většinou ji však konzumovali úplně jinak, než je nám známé dnes. Na příklad celerové semínko se používalo jako koření a jedli se spíše jeho listy. U petržele se také konzumovaly listy a nať, používala se především jako koření a barvivo nejrůznějších kaší. Řeřicha byla známá jak bylina. Kuchařské knihy se její úpravou moc nezabývaly. Podobně to bylo i s hlávkovým salátem. Naopak nezbytnou součástí jídelničky ve středověku bylo zelí. Cibule se jedla syrová i tepelně opracovaná. Bohatí se cibuli většinou vyhýbali a to hlavně kvůli jejímu zápachu. Lékaři jí také moc do stravy nedoporučovali. Jan Kopp z Raumentalu tvrdil, že nadýmá břicho, vzbuzuje fantazírování a způsobuje bolest hlavy. Pórek lidé ještě moc neznali.

V těchto dobách se pěstovaly slívy, blumy, mirabelky, katalánské slívy, špendlíky a švestky. Nejčastěji se konzumovali jablka, ze kterých se dělaly ovocné kaše. Dalším oblíbeným ovocem byly hrušky, které se přidávaly do omáček k masům a rybám.

Do omáček se dále přidávaly i houby. Ty se velmi často prodávaly na trhu. Někdy však lidé nasbírali i houby jedovaté, proto se ve středověkých kuchařských knihách často vyskytují recepty s česnekem, který údajně pomáhá při otravě.

I ve středověku se vylepšovalo jídlo kořením, poznávalo se stále více chutí a druhů přísad pro zdokonalení pokrmu. Hned po soli je nejstarším kořením pravděpodobně kmín. Dále se ve středověku nejvíce rozšířil koriandr, kopr a pepř. Koření patřilo především ke slavnostnímu stolování a to domácí i dovážené jako byl na příklad hřebíček, lentyšek nebo skořice.

Co se týče nápojů, lidstvo velmi pokročilo. V případě alkoholických nápojů se stále zdokonalovala výroba piva a vína. Výrazně se zvýšil počet vinic a do vína se přidávalo různé koření. Víno začalo být i součástí polévek, kaší a mas. Lidé se snažili i o výrobu ovocných vín, šlo však spíše o mošt. Velmi oblíbeným nápojem obyčejných lidí i velmožů se stala medovina. „Kořalka, pálenka, pálený líh z obilí, je doložena písemnými zprávami z Irska a Skotska ve 12. Století.“ (Beranová, 2005, str. 128) Něco podobného se ale zřejmě pilo už dříve v zemích Evropy. Kořalky nejdříve sloužily jako lék a až postupem času pronikaly do bohatých vrstev jako nápoj. Základem však byla stále voda. „*Ještě ve středověku se považovala za lepší voda říční nebo potoční; byla to „živá voda“, zatímco studniční byla pro lidi „voda mrtvá“, podezřelá a nebezpečná.*“ (Beranová, 2005, str. 112)

Dalším poznávacím znamením byla zvířata, pokud ve vodě žily ryby a žáby, voda byla vhodná i pro člověka.

Množství sněženého jídla záviselo na majetnosti strávníků. Prostí lidé jedli málo, protože více neměli. Vznešení však snědli, kolik chtěli a stačili. Jedlo se dvakrát denně. *„Kdo jednou denně jí, je bůh, dvakrát denně jí člověk, kdo jí třikrát, je zvíře. Dábel jest, kdo jí čtyřikrát, pětkrát jí ďáblova matka.“*, *„Ještě v 15.-16.století se říkávalo: „Vstávat v šest, obědvat v deset, večeřet v šest, uléhat v deset, budeš žít desetkrát deset (let).“* (Beranová, 2001, str.14)

5 STRAVOVACÍ NÁVYKY V NOVOVĚKU

Vymezení novověku, stejně jako středověku, nelze zcela určit a letopočty jsou pouze orientační. „Začátek novověku se vymezuje přibližně na 16. století a konec na 19. století.“ (cs.wikipedia.org/wiki/Novověk) Novověk byl pro evropské dějiny dobou velkých změn týkajících se společnosti, kultury a ekonomie. Toto období je charakterizováno jako přechod od středověkého modelu zemědělské výroby k ekonomickému modelu kapitalismu. Zvýšila se životní úroveň a úroveň vzdělání i kultury.

V novověku bylo velmi oblíbené pečivo, proto se ještě více rozšířili pekárny. Pekaři se začali specializovat. Vyčlenili se koláčníci, mazanečníci, oplatečníci a perníčkáři. Dále se stále konzumovaly kaše, které se dochucovaly ovocem a kořením.

V novověku se mezi šlechtou a bohatými měšťany velmi rozšířila obliba hovězího masa. Vepřové maso konzumoval především prostý lid, kuchařské knihy se jeho úpravou ale nezabývaly. V 16. století se z jihočeské oblasti stal rybníkářský kraj, ve kterém se chovalo mnoho ryb. (Beranová, 2005) Konzumovali se ryby a raci. V kláštorech se jedli hlemýždi jako postní jídlo, ve staročeské kuchyni však oblíbení nebyli. Jedly se i želvy a žáby, nebyly však luxusní záležitostí, ale sloužily jako východisko z nouze. V 17. století se začal v lidské stravě vyskytovat krocan. (Beranová, 2005)

V jídelníčku této doby bylo stále nezbytné mléko, ze kterého lidé začali získávat smetanu a z ní máslo. Z tohoto důvodu již nebyl chov krav jen venkovskou záležitostí, ale začaly se chovat i ve městech. Stále se konzumovaly mléčné kaše, které se dochucovaly smetanou. V lidské stravě stále převažovaly sýry. V 17. století se začal v jídelníčku lidí objevovat parmazán. (Beranová, 2005)

Dále lidé v novověku začali vyšlehávat bílek se smetanou a cukrem, což připomínalo tzv. sníh, který známe dnes. Tehdy se však šlehal i celou noc, protože jen několika hodinové šlehání bylo tou správnou úpravou. Takto zpracovaný bílek se přidával do marmelád a zavařenin. Kuchařské knihy uvádí recepty, do kterých se přidávala celá vejce i se skořápkou, která se rozdrtila v hmoždíři.

S tímto obdobím přišel i velký rozmach luštěnin, především čočky, která se považovala za lék. Měla pomáhat při ženských potížích, vředech a dalších nemocích konečnicku. Voda

z láku měla údajně léčit omrzliny. V 16. století se u nás poprvé začaly objevovat fazole. (Beranová, 2005) Často se konzumovaly kroupy s hrachem. Tento pokrm se nazýval „česká svatba“. (Beranová, 2005)

Zelenina stále nebyla tak rozšířená a konzumována, tak jako dnes. Některé druhy se považovaly spíše za léčivé byliny, konzumovaly se jen některé části a některým druhům se kuchařské knihy příliš nevěnovaly. V této době lidé již znali tykev, meloun i dýni. Řepu lidé pravděpodobně také znali, ale kuchařské knihy jí moc nezmiňovaly. Česnek se považoval za léčivou rostlinu. Údajně pomáhal při kousnutí zvířetem, otravě houbami a uštknutím hadem. Mrkev nebyla vůbec polévkovou zeleninou, za kterou ji považujeme v dnešní době. Pěstovala se pouze kvůli své sladké chuti a rozvařovala se pro výrobu marmelády. Ředkev konzumoval jen prostý lid.

Ovoce se zpracovávalo mnohem častěji. Lidé naložili višně do medu a svařením se připravovali na výrobu povidel. V tomto období se začali vyrábět nejrůznější druhy marmelád, povidel a kompotů. Lidé začali konzumovat angrešt a rybíz. Velmi oblíbeným ovocem se staly třešně. (Beranová, 2005)

U hub byla stále obava z otravy a tak se dále doporučoval jíst k houbám česnek, jako prevence proti otravě. Upravovaly se hlavně na másle, zalité vejcem a nasekanou petrželí.

Pokrmy bylo potřeba dále dochucovat a recepty kořením vylepšovat. V 15. až 17. století byl údajně nejčastěji používán pepř, zázvor, šafrán, skořice, hřebíček, muškátový květ a muškátový oříšek. Velmi oblíbená byla také zelená petrželka. (Beranová, 2005) V kuchařských receptech se vyskytovala i máta, bazalka, majoránka a rozmarýn. Údajně se koření využívalo při mučení vězňů, těm se připravovaly silně kořeněná jídla bez možnosti se napít.

V tomto období začali lidé pít kávu. „Do střední Evropy se dostala koncem 17. století.“ (Beranová, 2005, str. 119) Velmi oblíbeným nápojem se stal čaj. Postupem času se stalo zvykem pít ho ke snídani. Čaj začal nahrazovat pivo, víno nebo polévku. Rozvíjely se pivovary a zlepšovala se výroba piva i destilátů. Právě v novověku se proslavilo kakao. Stal se luxusním nápojem této doby.

5.1 JÍDELNÍČEK MĚŠŤANSKÉ RODINY 18. A 19. STOLETÍ

V 18. a 19. století se jedlo pravidelně třikrát denně. „*Snídaně byla sytá a výživná, i když poměrně prostá.*“ (Beranová, 2001, str. 22) Nejčastěji se snídalo mléko a chléb nebo chléb a sýr, případně šunka, uzenina, slanina nebo zbytky studené pečeně. V zemích mluvících anglicky snídali ovesnou kaši, vařenou jen ve vodě a zapíjeli jí mlékem. Ve střední Evropě lidé jedli kaši z prosa, krupice, pohanky později i z kukuřice. Vařila se i polévka z mléka nebo syrovátky, případně z piva nebo vína.

Oběd byl hlavním a nejdůležitějším pokrmem dne, na něj se soustředila pozornost kuchařky a celé rodiny. Oběd měl 6 chodů, porce však byly malé, takže se příliš mnoho nesnědlo. Předjídlo se skládalo ze zeleniny a ovoce nebo z luštěnin a masem. Základním chodem oběda bylo hovězí maso, nejčastěji vařené s omáčkou. Poté následovalo dušené maso, výjimkou bylo jídlo s ovocem či zeleninou, nebo slaný či sladký vaječný pokrm. Dále byla na řadě pečeně bez výrazné přílohy a nakonec moučník, dušené ovoce nebo salát. Pod slovem salát se tenkrát rozuměl teplý pokrm, který byl náročný na přípravu. K zeleninovému, bramborovému nebo luštěninovému pokrmu se jedlo nejčastěji maso, k omáčkám se jedl nejvýše chléb. Pokud se brambory podávaly k masům, považovaly se za zeleninu a maso byla příloha. Velmi se dbalo na to, aby se jedlo vše, co v daném měsíci daly pole, zahrady, lesy a řeky.

V druhé polovině 19. století se upustilo od bohatého oběda se šesti chody na pět nebo čtyři chody. Na konci 19. století a počátku 20. století se oběd skládal jen z chodů třech: polévky, hlavní pokrm s masem i bez masa a moučník. Lidé začali velmi šetřit, maso se čím dál častěji nahrazovalo moučnými či bramborovými přílohami. „*Městská kuchyně se přizpůsobovala venkovské v tom nejhorším slova smyslu: rychle uvařit, jednoduše podat a zasytit a nezašpinit při tom mnoho nádobí.*“ (Beranová, 2001, str. 26)

V této době se nachází v kuchařských knihách typická jídla jako je například knedlo-zelovepřo. Levný cukr a mouka lákaly k přípravě jídel, jako jsou sladké knedlíky, šklubánky či buchty.

M. Beranová ve své knize „Tradiční české kuchařky“ uvádí jídelníček dělnické kuchyně, jak jej uváděl F.L.Chleborád:

Neděle

Snídaně: káva a chléb

Oběd: masová polévka s krupicí, hovězí maso s omáčkou a brambory

Večeře: chléb a pivo

Pondělí

Snídaně: panádllová polévka

Oběd: polévka s vajíčkem, čočka s kyselou okurkou

Večeře: chléb s máslem

Úterý

Snídaně: chlebová polévka s chlebem

Oběd: bramborová polévka, hrách maštěný máslem

Večeře: chléb a sýr

Středa

Snídaně: krupičná polévka s chlebem

Oběd: kroupová polévka, bramborová kaše maštěná máslem

Večeře: chléb

Čtvrtek

Snídaně: káva a chléb

Oběd: polévka ze skopového masa, skopové maso, rýže

Večeře: opékané brambory

Pátek

Snídaně: bramborová polévka

Oběd: chlebová polévka, knedlíky se zelím

Večeře: okurkový salát s chlebem

Sobota

Snídaně: polévka se strouhaným těstem

Oběd: hrachová polévka a kroupy

Večeře: bramborové placky

„V centru Prahy prodávali pouliční prodavači, vesměs ženy, hotové pokrmy. Až do poloviny sedmdesátých let pekly tzv. „pratláčky“ nebo „pečenáčky“ na Václavském náměstí ve zděných krbech různá masa, ale spíše jako pochoutku pro lepší strávníky.“ (Beranová, 2001, str. 27)

6 STRAVOVÁNÍ NA VENKOVĚ ZA SOCIALISMU

V dobách socialismu byla děvčata vedena k práci v kuchyni od útlého dětství. Již v šesti letech museli umět uvařit například polévku, vejce a podobně. Ve chvíli kdy se žena vdala a začala vést domácnost, uměla uvařit nejvýše deset pokrmů, které neustále opakovala. Časem díky práci na poli, ve chlévě nebo kdekoliv jinde se při rozhovorech s kolegyněmi dozvěděli o dalších receptech. V kuchyni se příliš neexperimentovalo a recepty se nevyhledávaly v odborné literatuře. Většinou ženy zůstaly věrné receptům svých maminek a babiček, které vařily celý život. „V 60. letech pořádala mladoboleslavská jednota kurzy pro kuchařky JZD a zároveň pro vesnické ženy a jen v roce 1962 se přihlásilo na pět set žen.“ (Bortel, 2010, str. 64) Mladá generace měla ještě jeden zdroj informací o kuchařských receptech a to povinnou výuku ručních prací, které obsahovalo i vaření na druhém stupni. Pro venkovskou stravu bylo charakteristické zpracování domácích surovin. Cílem bylo minimalizovat množství nakupovaných potravin. Strava byla velmi jednoduchá a prostá, jedlo se velmi málo masa a dalších živočišných produktů a byla svým způsobem zdravější než strava městských vrstev. Problematiku stravy a zdraví si na venkově za dob socialismu nikdo neuvědomoval.

Některá jídla se po velmi dlouho dobu jedly ze společné mísy a na talíře se vůbec nedávalo. Až mladší generace si navykla na používání talířů či prkének. U stolu se nesmělo zlobit a každý musel hledět pouze svého pokrmu. Za dob socialismu se již společné jídlo nezahajovalo modlitbou, ale velmi se dbalo na klid u stolu, například zlobivé děti byly vykázány od stolu a dostaly výprask.

Pokrmu se připravovaly na sporáku a stolokrbech a stravování prošlo velkými změnami. Na jedné straně převládaly lidové pokrmy a na straně druhé na venkov pronikaly kuchařské novinky z městského prostředí.

Ženy v této době vařily jen oběd. Večeře představovala zbytky od oběda nebo byla studená v podobě chleba s něčím. V některých domácnostech se vařily k večeři brambory tzv. na loupačku.

Ve všední den jedl každý podle toho, jak se vrátil domů a ohřál si jídlo, které stálo na plotně či ve špajzu, od 70. let i v ledničce. (Bortel, 2010) Jedl sám. Večeře nebývaly teplé a každý si něco vzal. Pouze malé děti obstarala matka. Ráno se také každý

vypravoval sám, jen děti snídaly společně. Jedinou příležitostí pro společné stolování byl víkend. O víkendu se obědvalo vždy na dvanáctou hodinu a každý si měl zařídit práci či zábavu, tak aby ve dvanáct hodin seděl u stolu. Polévku i hlavní chod nandávala matka, nejdříve ostatním a naposled sobě. Až matka seděla, mohlo se začít jíst. Jedlo se vše, co se vypěstovalo a každý týden přijížděla pojízdná prodejna, kde se koupilo hovězí maso, chléb, sůl a koření.

Možná někoho napadne otázka: Jak děti v této době tzv. mlsaly? Za mls se považovala krupicová kaše se skořicí nebo sušené ovoce. Některé děti chodily tajně na cukr nebo jim maminky dělaly domácí „cukrkandi“, což byl zkaramelizovaný cukr s trochou octa. V některých rodinách se dětem kupovaly buráky, které však byly velice drahé a děti si je musely šetřit na velmi dlouhou dobu. Od 60. let se díky zlepšenému zásobování daly koupit pytlíky cucavých bonbonů, karamelů a k dostání již byla i tabulková čokoláda. Děti však měli pouze jeden bonbon na den. Na konci socialismu se naučily mlsat i babičky, vzácně i dědečkové a z důchodu si kupovaly oplatky, bonbony i čokoládu.

Samostatnou kapitolu tvoří alkoholické nápoje. Na venkově se pila nejčastěji kořalka, méně se pilo pivo či víno. Do hospody už muži nechodily v neděli před mší, ale v sobotu večer, aby ráno mohli déle spát. V některých rodinách se k sobotě přidal i pátek. Někteří muži nechodili do hospody a pivo si kupovali domů. Nejdříve se pro pivo posílaly se džbánem děti, postupem času se od toho upustilo a kupovalo se pivo lahvové. Tvrdý alkohol se doma pil jen o svátcích.

V tomto období přišel velký zlom. Autor P. Novák ve své knize uvádí jako příklad zemědělské výrobní družstvo v Brnířově, které si najalo kuchařku, hlídače stáje dobytka, družstvo se přeměnilo v JZD a postupně vznikala závodní kuchyně a společné stravování. Tento druh stravování byl velmi propagován komunisty. Ženy byly nuceny více pracovat a upustit od rodiny a domácnosti, aby se zapojily do výrobního procesu. Společné veřejné stravování však nebylo velmi oblíbené, mohl za to venkovský konzervatismus, který ženy odůvodňovaly tím, že když uvaří doma – vědí co jí.

7 MODEL STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ PODLE JOHANA GOUDSBLOMA

Johan Goudsblom je emeritní profesor sociologie na Univerzitě v Amsterdamu, který rozdělil vývoj lidstva a jejich stravovací návyky na čtyři fáze. Na toto téma napsal v květnu 2009 v časopise: „Vesmír 88“ článek s názvem: „*Jídlo v expandující antroposféře*“.

1. fáze – Sběr a lov bez ohně

Tato fáze sahá až na počátek hominidů do paleolitu. Paleoantropologové Leslie Aiello a Peter Wheeler charakterizovali tuto fázi především vývojem lidského mozku a žaludku. Tato dvojice tvrdí, že jak mozek rostl a stával se složitějším, vyžadoval víc energie a bohatší a specializovanější stravu.

2. fáze – Sběr a lov s využitím ohně

Ovládnutí ohně vyžadovalo technologii, organizaci a regulaci pohnutek a citů. Získáním ohně se posílil výběr lidí na základě jejich schopností zpracovat informace. S ohněm se samozřejmě šířila znalost tepelné úpravy pokrmů a nemohlo to nemít vliv na stravovací návyky a z dlouhodobého hlediska i na lidskou fyziologii a anatomii.

3. fáze – Rozšiřování a rozvoj zemědělství

Tato fáze měla velmi silný vliv na to, co a jak jíme. „*Jedním z hlavních rysů rozšiřování a rozvoje zemědělství je jeho nerovnoměrnost.*“ (Vesmír, 2009, str. 335) „*Například ve východní Asii jsou základními potravinami vařená rýže a těstoviny, které se připravují do měkka a jedí se pomocí hůlek – tyto zvyky zahrnují zvláštní pozice, úkony a etiketu. V Indii je základní potravinou chléb a jí se přímo rukama. V severní Evropě vedl vysoký podíl masa ve složení potravy k širokému používání nožů, později doplněný vidličkami.*“ (Vesmír, 2009, str. 336)

4. fáze – Industrializace

Ve srovnání s předchozími fázemi je tato poměrně krátká. Fáze industrializace šla ruku v ruce s rozvojem kolonií a obchodu a s tím se pochopitelně rozšiřovala produkce, distribuce a spotřeba potravy, která i nadále podléhala sociálně-ekologickým trendům.

8 STRAVOVACÍ NÁVYKY V SOUČASNOSTI

8.1 RACIONÁLNÍ VÝŽIVA

Racionální výživa člověka je charakterizována svojí účelností, vyvážeností a hospodárností. Většina potravin je směs ústrojných a neústrojných látek. Pokud mají tyto látky nějakou výživovou funkci, jsou označovány jako živiny. „Z chemického hlediska rozdělujeme živiny na neústrojné (nerostné soli, voda) a na ústrojné (bílkoviny, tuky, sacharidy a vitamíny). Jinak též nazýváme bílkoviny, tuky a sacharidy hlavními, základními živinami, nerostné látky a vitamíny jsou doplňujícími, přídatnými živinami. Živiny přijaté potravou splňují tyto úkoly:

- a) *Zaručují růst a vývoj mladého organismu, doplňování i obnovu tkání v dospělosti; jsou to hlavně bílkoviny a stavební nerostné látky.*
- b) *Dodávají tělu energii k zabezpečení základních životních funkcí zejména dýchání a srdeční činnosti, k udržení stálé tělesné teploty pro každý svalový výkon (pohyb, tělesnou práci nebo sport v širokém slova smyslu) či pro růst; tak se uplatňují především sacharidy (uhlovodany) a tuky.*
- c) *Zabezpečují plynulost a efektivitu nejrůznějších chemických přeměn v těle, na nichž závisí hlavně výkonnost a odolnost tkání, orgánů i celého organismu+ zde se uplatňují hlavně vitamíny, zásadité nerostné látky, voda, ale i živočišné bílkoviny a vysoce nenasycené mastné kyseliny.*
- d) *Některé, jako např. hrubá vláknina nebo pektiny, prakticky samy o sobě pro člověka nestravitelné (pektiny jen částečně), pomáhají vytvářet objem požité stravy, umožňují pohyb a vyprazdňování trávicího ústrojí, působí preventivně proti některým střevním chorobám či zdravotně nežádoucím látkám v lidském organismu.“ (K. Halačka, K. Návrat, B. Turek, 1988, str. 18-19)*

8.1.1 ENERGETICKÁ A BIOLOGICKÁ HODNOTA RACIONÁLNÍ STRAVY

Energetická hodnota potravy je jedním z důležitých měřítek přiměřenosti výživy, ale vždy je jen praktickým vyjádřením množství potravy, ne její vlastní výživovou hodnotou. Našemu tělu poskytují energii hlavní živiny, tudíž sacharidy, bílkoviny a tuky. „Celková potřeba energie u člověka představuje součet základní potřeby k udržení životních funkcí,

podílu připadajícího na zpracování požité stravy, na vliv teploty ovzduší (nízké teploty jej zvyšují, vysoké zase snižují), na podnebí (horské zvyšuje potřebu), na různé faktory životního a pracovního prostředí, ale především však na činnost svalovou.“ (K. Halačka, K. Návrat, B. Turek, 1988, str. 19)

Energetickou hodnotu živin dnes určujeme v kilojoulech (kJ), megajoulech (MJ) nebo v kilokaloriích (kcal).

Vlastní výživovou (biologickou) hodnotu zabezpečuje ve výživě dostatečné množství a poměr cenných živin. *„Ukazatelem biologické hodnoty tedy může být účelný trojpoměr hlavních živin (v průměru zhruba bílkoviny: tuky: sacharidy jako 12 až 14:30:56 až 58% z celkové energetické hodnoty nebo poměr (1g:1g:4g), dále odpovídající podíl živočišných bílkovin oproti rostlinným (obvykle převyšující 50%), důležitých nerostných látek (např. vápníku, fosforu a železa, vhodný poměr vápníku k fosforu jako 1:1, 2), podstatných citlivých vitamínů (zejména C, B1 a A) i případně dalších výživových faktorů (včetně nestravitelné vlákniny).“ (K. Halačka, K. Návrat, B. Turek, 1988, str. 20)*

8.1.2 RACIONALIZAČNÍ ZÁSADY VE VÝŽIVĚ

Některé racionalizační zásady ve výživě se už u nás provádějí delší čas, některé si možná ani neuvědomujeme. K. Halačka, K. Návrat a B. Turek ve své knize „Hygiena výživy v denní praxi“ uvádějí několik příkladů:

V našich podmínkách jsme získali zkušenosti s biologickými doplňky stravy nebo některých poživatin na bázi kvasnic, pšeničných otrub, drceného pšeničného zrna, sóje, obilných klíčků, mléčných bílkovin, vysoce nenasycených mastných kyselin a vitamínů. Dále se také osvědčila jodidace kuchyňské soli nebo fluoridace pitné kvůli snížení zubní kazivosti.

Stále nabývají a budou nabývat i v budoucnu na významu nízkoenergetické poživatiny, jako je na příklad: odtučněné mléko, sýry a tvarohy, másla a rostlinné tuky s nižším obsahem tuku, hotové pokrmy se zvýšeným podílem zeleniny a celkové zvýšení využívání ovoce, nealkoholické nápoje, nápoje a sirupy s nižším obsahem cukru a cereální poživatiny z vysoce vymílaného nebo celého zrna.

Vzestupný trend vykazují i kojenecké a dětské výživy jako jsou na příklad: zeleninové, ovocné, mléčné či kombinované kaše: s masem, vejci nebo tvarohem a výrobky kojenecké.

Mezi další racionalizační zásahy do výživy patří diabetické výrobky. Měla by se však zabezpečit jejich dostatečný prodej a větší cenovou dostupnost. Stejným způsobem by se měla realizovat i výroba bezlaktózového mléka.

Dalším, dle mého názoru pozitivním zásahem do výživy, je obohacování poživatin vitamíny. Jedná se na příklad o margaríny a rostlinné oleje, do kterých se přidává vitamín A, těstoviny, které jsou obohaceny o vitamíny B1 a B2, nebo ovocné či zeleninové dětské výživy, do kterých je přidáván vitamín C.

8.2 ZVLÁŠTNÍ FORMY RACIONÁLNÍ VÝŽIVY

Existují mezi námi jedinci či skupiny, které z nějakého důvodu musí mít stravu jiným způsobem složenou, upravenou, jsou nuceni se některým poživatinám vyhýbat, některé naopak konzumovat více. Jedná se o změny především energetické, změny dané věkem, či fyziologickým stavem. Tuto populaci lze rozdělit do pomyslných čtyř skupin: děti a mládež, těhotné ženy, sportovci a staří lidé.

8.2.1 STRAVOVÁNÍ DĚTÍ A MLÁDEŽE

„Výživa dětí a mládeže musí přednostně odpovídat zásadám racionální výživy s přihlédnutím ke specifickým potřebám dětského organismu. Růstové období vyžaduje vyšší relativní přívod bílkovin a látek, které se podílejí na jejich využití v organismu. Také energetická potřeba vztahu k hmotnosti je relativně vyšší.“ (K. Halačka, K. Návrat, B. Turek, 1988, str. 40)

Do 1 roku je nutné pečlivě pozorovat hmotnostní přírůstky dítěte, váhové výkyvy nejsou vhodné. V kojeneckém věku jde o mléčnou výživu přirozenou, umělou či kombinovanou. Při přirozeném kojení je nezbytné věnovat pozornost výživě matky, protože její strava přechází do mléka. Proto během kojení není vhodný alkohol, kouření, některé léky, ostrá a dráždivá jídla. Při umělé mléčné výživě bychom měli věnovat pozornost vodě, která se používá k její přípravě. U těchto umělých přípravků se nikdy nesmí vyskytovat jakékoliv chuťové či vzhledové odchylky, jako je na příklad hrudkovatění a podobně. Dále výživa

pokračuje nejrůznějšími příkrmy, u kterých se doporučuje kontrolovat dobu trvanlivosti a správné skladování. V následujících letech se strava blíží postupně ke stravě dospělého člověka. Měli bychom dbát na správné a zdravé stravovací návyky: zabezpečit dítěti správný a dostatečný pitný režim, u dětí nebývá velmi oblíbená neochucená voda - lze tedy podávat ovocné šťávy a čaje, dbát na dostatečný přísun mléčných výrobků, masa, zeleniny, ovoce a luštěnin, sladkosti používat jen jako výjimečnou odměnu, ne každodenní snídani či svačinu. Na dětských oslavách bychom se měli vyhýbat dortíkům, chipsům, sladkým limonádám a podobně nezdravým pokrmům. Dále bychom měli dítěti připravovat do školy svačinu, aby se nestravoval ve školním bufetu či stravovacím automatu. K. Halačka, K. Návrat a B. Turek ve své knize „Hygiena výživy v denní praxi“ tvrdí, že svačiny nakupované dětmi v lahůdkářských či cukrářských prodejnách jsou projevem nedostatečné funkce školního stravování i péče rodičů. Domácí pokrmy zbytečně nepřesolujeme ani nepřeslazujeme. V neposlední řadě bychom měli dítě samozřejmě vést i k pohybovým aktivitám.

8.2.2 STRAVOVÁNÍ TĚHOTNÝCH ŽEN

„Výběru potravin v těhotenství je třeba věnovat zvýšenou péči za účelem optimalizace biologické hodnoty stravy a zamezení přívodu látek, které by mohly ohrozit vývoj plodu.“ (K. Halačka, K. Návrat, B. Turek, 1988, str. 41) Je nutné zajistit zvýšené množství bílkovin při relativním snížení tuku, zvyšuje se také potřeba vitamínů A, C, E, kyseliny listové, pantotenové, biotinu. Je potřeba zvýšit i množství minerálních látek, hlavně železa, vápníku, mědi, fosforu a zinku.

8.2.3 STRAVOVÁNÍ SPORTOVCŮ

Strava sportovců má specifické požadavky podle druhu sportu. Mělo by se rozlišovat období závodů, turnajů, soutěží a období tréninku. Je nutné, aby energetická hodnota pokrmů odpovídala fyzické zátěži. „Velmi důležité jsou vhodné nápoje k omezení nepříznivých důsledků ztrát vody a látek ve větší míře přecházejících do potu. Vhodné jsou tzv. iontové nápoje“ (K. Halačka, K. Návrat, B. Turek, 1988, str. 42) Nezbytný je přívod sodíku, draslíku, manganu, vápníku a hořčíku.

8.2.4 STRAVOVÁNÍ VE STÁŘÍ

Výživa starší populace se v podstatě řídí zdravotním stavem a pohybovou aktivitou. Je třeba počítat se sníženou dávkou tuku kvůli předpokládanému omezenému pohybu. Dále je nutné dbát na vhodný příjem bílkovin a vhodných, neslazených tekutin. Samozřejmý je i dostatek vitamínů a minerálních látek.

8.3 ADITIVA – HROZBA SOUČASNOSTI

Aditiva jsou látky, které se používají při výrobě moderních potravin za účelem prodloužení trvanlivosti, regulace kyselosti, zahuštění, dodání chuti, úpravy konzistence, vzhledu, barvy, vůně a podobně. Aditiva se označují písmenem E a trojmístným až čtyřmístným číslem, proto je pro ně v populaci rozšířený název „éčka“. Jejich používání je regulováno poměrně přísnými normami, ale kontrolováno méně, než je vhodné. S postupem času, výzkumu a zkušeností v praxi se bohužel čím dál častěji prokazuje fakt, že již povolená aditiva jsou i přesto potencionálně riziková. Negativní dopady jsou pochopitelně individuální a odvíjí se od citlivosti jedince a konzumovaného množství. *„Jiným problémem je tlak výrobců, kteří tlačí na legislativní orgány, a tak docilují povolení použití některých aditiv z toxikologického hlediska vyslovené sporných.“* (P. Fořt, 2003, str. 236)

V České republice se vyskytují „éčka“: E100 - E1520. Máme však i poživatiny, u kterých jsou přídavné látky zakázány, jedná se o med, máslo, kávu, cukr, těstoviny, neochucené podmásli, minerální vody, mléko, neemulgované oleje a tuky, nearomatizované čaje a neochucená smetana. Nejvíce ohroženou skupinou jsou děti a těhotné a kojící ženy. P. Fořt se domnívá, že za mnoha různými nepochopitelnými alergiemi jsou odpovědná právě dnešní aditiva.

V současné době se velmi diskutuje o konzervačních látkách. Potravinu pochopitelně musí mít určitou dobu skladovatelnosti, a proto jsou konzervanty nezbytné. Pro jejich užívání jsou daná pravidla, které stanovují maximální povolené dávky pro určité skupiny potravin.

P. Fořt sepsal ve své knize konzervační látky, které jsou vhodná a naopak.

„E200-203.....	nevadí
E210-219.....	vadí
E220-228.....	vadí

E230-232.....	vadí
E233-235.....	vadí
E249-252.....	vadí
E260-263.....	vadí podmíněně
E270.....	nevadí
E280-283.....	nevadí
E284-285.....	nevadí
E290.....	nevadí
E296.....	nevadí
E297.....	nevadí
E300-304.....	nevadí
E306-309.....	nevadí
E310-312.....	vadí
E315-385.....	nevadí
E230.....	není jistý
E231.....	nevadí, užitečný“

(P. Fořt, 2003, str. 237)

P.Fořt doporučuje:

- 1) Konzumovat co nejvíce čerstvých potravin, zpracovaných vhodnou formou v domácnosti.
- 2) Vyhýbat se umělé barveným potravinám a nápojům.
- 3) Omezit potraviny, které jsou chemicky konzervovány.
- 4) Konzumujte „bio potraviny“
- 5) Děti by NIKDY neměly konzumovat barvené žvýkačky, lízátká a želatinové bonbony. Je zde riziko hyperaktivity, alergií až astmatu.

Konkrétní aditiva, která by děti neměly konzumovat:

- E102, 104, 110, 120, 122, 123, 124, 127, 128, 132, 133
- Nitráty a nitridy
- E230 a E231
- E210-217

-
- Glutamát (stále diskutovaný)

8.4 ALTERNATIVNÍ SMĚRY VÝŽIVY

„Alternativní výživové styly – to je z jednoho aspektu životní filozofie a ze druhého móda. Jejich existence je z historického hlediska vysloveně novodobá záležitost, jejíž trvání lze odhadovat na maximálně 100 let. Jejich existence je však realitou, která ovšem zahrnuje přibližně jen 2-5% populace. Z hlediska „většiny“ to tedy je záležitost zanedbatelná, takže se nelze divit, že stoupenčí takové, pro většinu lidí specifické stravy, jsou považováni za podivíny.“ (P. Fořt, 2003, str. 72)

P.Fořt tvrdí, že nikdo by při současném stavu znalostí výživy člověka neměl odsuzovat alternativní výživový styl, protože nikomu je ještě nepodařilo s definitivní platností dokázat, že k dosažení zdraví je nutné konzumovat živočišné produkty a to dokonce od nejtělejšího věku. Naopak by však také nikdo neměl tvrdit, že konkrétní alternativní výživa je jediná cesta ke zdraví.

8.4.1 VEGETARIÁNSTVÍ

„Termínem vegetarismus označujeme soustavu výživy, vylučující masité pokrmy a části těl zvířat, získaných zabíjením. Vegetarismus nezavrhne produkty zvířat, jako je mléko a med. Slovo vegetarismus pochází z latinského slova vegetabilis-rostliny a vegetace-růst, rozvíjet se. Vegetus v latině znamená svěží, zdravý. Veganismus nebo vegetarismus-čistý, vegetarismus-zavrhne i produkty pocházející z těl zvířat, jako mléko, sýry, vejce a uznává pouze produkty rostlinného původu.“ (Wisniewska-Roszkowska, 1990, str. 3) P.Fořt ve své knize „Co jíme a pijeme?“ uvádí, že vegetariánská strava poskytuje více vitamínů, je prevencí rakoviny tlustého střeva, žlučových kamenů a divertikulitidy. „Představitelé oficiální dietetiky však tvrdí, že vegetarismus je vhodný pro lidi dospělé a starší a u dětí v době prudkého vývoje může být škodlivý“ (Wisniewska-Roszkowska, 1990, str. 75)

Vegan – konzumuje jen rostlinné produkty bez ohledu na to, zda jsou syrové nebo tepelně upravené.

Vegetarián – je o něco velkorysejší. Laktoovovegetarián konzumuje rostlinnou stravu, mléčné výrobky, máslo a vejce. Někteří vegetariáni však mléčné výrobky nekonzumují.

Semivegetarián – konzumuje 1 až 2x do týdne rybí nebo drůbeží maso.

8.4.2 MAKROBIOTIKA

„Makrobiotika je praktická aplikace přírodních zákonů změny. Slovo makrobiotika pochází z řeckého „macro“, což znamená velký, „bios“ je život. Je to metoda, která nám umožňuje naučit se žít v souladu s vesmírným řádem a uvědomit si neustále se měnící povahu všech věcí.“ (Ferré, 2007, str. 9) Makrobiotika, jak je nám známá dnes, je výsledek ustavičné práce George Oshawy. Ten ve svých patnácti letech onemocněl tuberkulózou, na kterou zemřela jeho matka, bratr i sestra. Jeho zdravotní stav se zhoršil na tolik, že mu lékaři nedávali žádnou naději. V ten moment začal pátrat po alternativním stylu léčby. George Oshawa zemřel ve věku třiasedmdesáti let a svůj život plně zasvětil makrobiotice. Základem makrobiotiky jsou celozrnné obiloviny a zelenina. Vyhýbají se průmyslově vyráběným a upraveným potravinám, masu a mléčným výrobkům. Cílem je dát svému tělu potřebné živiny, aby mohlo fungovat bez shromažďování jedů a přebytků, které musí být vyloučeny nebo uloženy. Dalším cílem je vyvážit potravu s ostatními vlivy, které působí na lidský organismus. Tento alternativní styl výživy je založen na energiích jin a jang. Mnozí lidé považují makrobiotiku za velmi zdravou a lidskému tělu prospěšnou. P.Fořt však tvrdí, že zná sice lidi, kterým makrobiotika pomohla, ale zná i lidi, kteří od makrobiotiky upustili z důvodu, že se jejich zdravotní stav zhoršil.

8.4.3 SYROVÁ STRAVA

Tato strava je skládá z potravin, které se konzumují výhradně bez tepelné úpravy. Jedná se o naklíčené obiloviny a luštěniny, ořechy, med, ovoce, zeleninu, rychlé mléčně kvašené obiloviny a zeleninu či dokonce čerstvé mléko. Tyto potravní zdroje jsou většinou původem z ekologického zemědělství. V současné době je konzumace výhradně syrové stravy téměř nerealizovatelná. Zatím nikdo neposkytl důkaz o tom, že tento alternativní styl výživy, který by se praktikoval celý život a přinášel by zásadní výhody včetně lepšího

zdravotního stavu, nebo delšího dosahovaného věku či snižoval zdravotní riziko obvyklé výživy.

8.4.4 FRUITARIÁNSTVÍ

Frutarianství je styl velmi podobný syrové stravě, který vychází z latinského slova „frugivora“, v doslovném překladu „plodožrout“. Člověk, který se takto stravuje, se tedy živí jen ovocem a ořechy. Mezi plody se však řadí i obiloviny, některá koření, zelenina a dokonce i luštěniny. Tento styl je přijatelný hlavně v tropech a subtropích. Jedná se o finančně velmi náročnou stravu, některá výživová doporučení uvádí, že k získání dostatečného množství živin je nutné konzumovat přibližně kilo ovoce a půl kila ořechů denně.

8.4.5 VÝŽIVA PODLE KREVNÍCH SKUPIN

Tato strava je založena na krevních skupinách, které se vyvíjely postupně. Jedná se o dobu vzniku, která je charakterizována konzumováním různých potravin. Nejstarší krevní skupinou je 0 – lovci, základní potravinou je maso. Další krevní skupinou je A – pěstitelé, základní potravinou jsou ryby a rostlinná strava. Následující skupina je B – nomádi, základní potravinou je maso, mléko, sýry. Poslední skupina je AB – využívá skupiny A i B, základní potravinou je pohanka, pšenice, koryši a ryby.

8.4.6 TEORIE „ZÓNOVÉ DIETY“ DR. SEARSE

Tuto teorii formuloval Dr. B. Sears. Popsal ji v publikaci „Vstupte do zóny“ z roku 1995. Vysvětluje zde působení stravy, hlavně velké množství sacharidů na produkci inzulínu. *„Značně vysoký příjem potravin, v nichž je převažující živinou některá forma sacharidu, totiž nakonec způsobí vznik stavu, který diabotologové a obezitologové nazývají „chronický hyperinzulinismus“.“* (P. Fořt, 2003, str. 91) Základní problém je v odlišných názorech na nejvhodnější poměr živin. Doktor Searse tvrdí, že ideální je: 30% bílkovin, 30% tuků a 40% cukrů. Americká diabetologická společnost doporučuje: 20% bílkovin, 20% tuků a 60% cukrů. Nová výživová pyramida však doporučuje: 20% bílkovin, 30% tuku a 50% cukrů. Tato strava rozděluje sacharidy na dobré a špatné. Dobré: zelenina, jablka, třešně, meruňky, hrušky, nektarinky, broskve, jahody, ananas, grep, kiwi, meloun, švestky, borůvky, hroznové víno a mandarinky. Špatné: chléb, těstoviny, rýže, papája, banány, cereální müsli, směsi a snídaňové cereálie, ovocné džusy a nektary.

8.4.7 DĚLENÁ STRAVA

Jedná se o alternativní styl výživy, který rozděluje dny, kdy se člověk stravuje rostlinnou nebo živočišnou stravou. Potraviny jsou tedy rozděleny na bílkoviny a sacharidy. Toto rozdělení je z důvodu, že bílkoviny se štěpí v žaludku (pepsin) a sacharidy v ústech (ptyalin).

8.4.8 STŘEDOMOŘSKÁ STRAVA

Výživový směr, který je velmi bohatý na čerstvou zeleninu a ryby. Velmi rozšířená strava v přímořských státech, ve vnitrozemí finančně velmi náročné.

8.4.9 FAST-FOOD SMĚR

V současné době je tento výživový směr velmi oblíbený, především kvůli své snadné a rychlé dostupnosti a chuti. Tato strava je velmi bohatá na tuky. Jedná se o určitý životní styl. (Mc Donald's, KFC, Burger King, atd.) Jedná se o nejméně vhodný alternativní směr výživy.

PRAKTICKÁ ČÁST

9 PROJEKT PRAKTICKÉ ČÁSTI

Téma:

Stravovací návyky v proměnách času u zkoumaného jedince od roku 1931 do roku 2014

Výzkumné otázky:

- Jaké byly stravovací návyky v období 1931 – 1939 (období dětství)?
- Jaké byly stravovací návyky v období 1939 – 1945 (období 2. světové války)?
- Jaké byly stravovací návyky v období 1945 – 1950 (poválečné období)?
- Jaké byly stravovací návyky v období 1950 – 1956 (období studia na VŠ)?
- Jaké byly stravovací návyky v období 1956 – 2010 (období manželství a profesní aktivity)?
- Jaké byly stravovací návyky v období 2010 – 2014 (období penze)?

Výzkumná metoda:

Výzkumnou metodou je rozhovor.

Způsob vyhodnocení:

Rozhovor je vyhodnocen ve SWOT analýzách, kterých jsem sestavil šest, podle šesti životních etap. Dále jsem tuto praktickou část své bakalářské práce vyhodnotil v závěrečné SWOT analýze, kde jsem shrnul nejdůležitější fakta ze všech období života zkoumaného jedince.

Zkoumaný prvek:

Rozhovor je zaměřen na muže ve věku 82 let. Tento jedinec má vysokoškolské vzdělání. Profesí byl lékař a nyní je v penzi. Jeho stravovací návyky jsou rozděleny do 6 životních etap, které on sám formuloval jako stěžejní body ve vývoji svých stravovacích návyků.

Cíle:

Cílem této praktické části je zjistit, jak se vyvíjely a postupem času měnily stravovací návyky zkoumaného jedince.

10 ZÁKLADNÍ INFORMACE O ZKOUMANÉM JEDINCI

Věk: 82

Věk matky: 71

Věk otce: 66

Místo narození: Pardubice

Bydliště (celý život na vesnici/ve městě): město

Počet členů v domácnosti (v dětství/v manželství): 4/4/2

Vzdělání: vysokoškolské

Vzdělání matky: vyučena

Vzdělání otce: vyučen

Profese: lékař

Profese matky: prodavačka

Profese otce: prodavač/obchodní cestující

Jak se měnily rodinné finanční možnosti: střední vrstva

Zdravotní stav:

- Očkování: základní + chřipka + klíšťová encefalitida
- Alergie: senná rýma
- Prodělané nemoci: rakovina prostaty (69), arytmie (76), zánět slepého střeva (26), operace menisků (33), přetržená achilovka (67), sražen z kola nacisty – zlomená noha (13)

Zdravotní stav matky: cukrovka II. typu, mozková mrtvice, rakovina prsu †

Zdravotní stav otce: hypertenze, infarkt myokardu †

Rizikové chování (kouření, ...): kouření (do 10ks/den; od 50 let nekuřák), alkohol (dříve 3x/měsíc; od důchodu 2dcl b. vína/den)

Rizikové chování matky: nekuřák, abstinent, morbidně obézní

Rizikové chování otce: kuřák (40ks/den), alkohol (příležitostně)

Pohybové aktivity: zimní sporty (klasické/sjezdové lyžování), tenis (i závodně), cyklistika

Pohybové aktivity matky: absolutně bez pohybu

Pohybové aktivity otce: bez sportu

Stravovací návyky matky: tučné, sladkosti (obojí ve velké míře), slazené nápoje

Stravovací návyky otce: tučné, sladkosti (obojí hodně), pivo

11 VÝVOJ STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ JEDINCE V OBDOBÍ 1931 – 2014

11.1 1931 – 1939: OBDOBÍ DĚTSTVÍ

Stravování z pohledu zkoumaného jedince:

Snídal, obědval i večeřel jsem pravidelně. Stravoval jsem se zásadně jen doma, do školní jídelny jsem nikdy nechodil. Proto nemám ani žádné jídlo z dětství, které by se mi znechutilo školní jídelnou, jako někteří lidé mají na příklad „mlíkovku“ nebo fazole. Sním vše. Z mého dětství mám nejvíce rád vajíčka – na těch jsem vyrostl a smetanové omáčky jako je na příklad svíčková omáčka a podobně. Naopak jsem neměl moc rád guláše a některé omáčky mi opravdu nechutnali, na příklad rajská omáčka.

SWOT analýza stravovacích návyků v období 1931 – 1939

Úvod: Toto období se týká dětství daného jedince, konkrétně od jeho narození do 8. roku věku, kdy začala válka, v jejímž důsledku se stravovací návyky změnily.

1931-1939: Období dětství	
Silné stránky	Slabé stránky
Pravidelnost Domácí strava	Omezený výběr potravin Málo pestrá strava
Příležitosti	Hrozby
Školní stravování	Nedostatek vitaminů Nedostatek minerálních látek Nedostatek bílkovin (masa)

Tabulka č. 1 – SWOT analýza 1931-1939 (Vlastní zpracování)

Závěr: Toto období bylo celkem bezproblémové. Myslím si, že je zde velmi pozitivní domácí stravování a pravidelnost, která v dnešní době lidem velmi často chybí.

11.2 1939 – 1945: OBDOBÍ 2. SVĚTOVÉ VÁLKY

Stravování z pohledu zkoumaného jedince:

Snídaně: kávové náhražky (cikorka), chleba potřeny margarínem a potíral se umělým medem (Kunsthönig).

Pozn.: Umělý med byl z cukru a ještě něčím nastavený. Přírodní med nebyl vůbec. Nebylo ani máslo nebo sádlo. Občas se mazala marmeláda. Káva byla černá, protože nebylo ani mléko.

Svačina: nic

Oběd: vždy byla polévka a knedlíky nebo brambory se zeleninou (mrkev, špenát, zelí)

Pozn.: Maso bylo vzácně (spíše vepřové než hovězí, telecí, zvěřina a drůbež tenkrát nebyla vůbec).

Svačina: nic

Večeře: vařená vejce, smažená vejce nebo volská oka a chleba

Cukrovinky: k sehnání byly housičky, párečky, čokoláda – ta byla však velmi vzácná. Pocházím z Pardubic, takže jsem jedl i perník.

SWOT analýza stravovacích návyků v období 1939 – 1945

Úvod: Toto období jedinec vymezil, jako samostatné, protože stravovací návyky byly jiné před válkou, během války a po jejím konci. Jedinec konstatoval toto období za velmi náročné a stravovací návyky jako velmi špatné a chudé. Právě proto bylo vytvoření SWOT analýzy této doby celkem obtížné.

1939-1945: Období 2. sv. války	
Silné stránky	Slabé stránky
	Pouze 3 jídla denně Malá pestrost stravy Pouze vepřové - tučné maso
Příležitosti	Hrozby
Náhražky některých pochutin (med, káva,...)	Nedostatečný energetický příjem Nedostatek vitaminů a minerálů Nedostatek bílkovin (plnohodnotných)

Tabulka č. 2 – SWOT analýza 1939-1945 (Vlastní zpracování)

Závěr: V této SWOT analýze jsem nepoznamenal žádnou silnou stránku. Stravování během války považuji za velmi nevhodné a nezdravé, což s ohledem na náročnost tohoto období je zcela pochopitelné.

11.3 1945 – 1950: POVÁLEČNÉ OBDOBÍ

Stravování z pohledu zkoumaného jedince:

V tomto období bylo lístkové hospodářství, protože bylo velmi málo potravin. Když nebyly lístky, jezdili jsme na venkov pro vajíčka a olej, aby bylo na čem smažit. Jezdili jsme přibližně 6 km do vesnice. Naše stravování se od války moc nelišilo.

SWOT analýza stravovacích návyků v období 1945 – 1950

Úvod: Tato životní etapa je vymezena od konce války po začátek studia na VŠ a byla to již etapa o něco pozitivnější. Následky války zde byly ale stále a to i ve stravování. Mezi silnými stránkami se již vyskytuje zásadní bod – pozvolný růst ekonomiky a hospodářství, což bylo stěžejní pro stravování a dostupnost potravin v budoucnosti.

1945-1950: Poválečné období	
Silné stránky	Slabé stránky
Pozvolný růst ekonomiky a hospodářství	Lískové hospodářství Neúrodná půda po válce Nízká pestrost ve stravování
Příležitosti	Hrozby
Nákup některých potravin na venkovských statcích (slepičí vejce, olej, ...)	Nedostatek vitaminů a minerálů Nedostatek bílkovin a ostatních základních živin

Tabulka č. 3 – SWOT analýza 1945-1950 (Vlastní zpracování)

Závěr: Myslím si, že ve SWOT analýze tohoto období je důležité zmínit tzv. lískové hospodářství, což mělo za následek omezený příjem některých potravin a tedy nízkou pestrost ve stravování.

11.4 1950 – 1956: OBDOBÍ STUDIA NA VŠ

Stravování z pohledu zkoumaného jedince:

Odchodem na studia se mé stravovací návyky změnily. Pocházím z Pardubic, takže jsem se odstěhoval od rodičů, s kamarádem do podnájmu v Plzni, kde jsem studoval medicínu.

Snídaně: káva od bytné a bábovku z domova

Oběd: v menze

Večeře: v menze

SWOT analýza stravovacích návyků v období 1950 – 1956

Úvod: Toto období je vymezené studiem na VŠ, kde došlo k dalšímu stravovacímu vývoji. Jedinec toto období hodnotil, jako velmi pozitivní, charakterizováno především

osamostatněním a odstěhováním od rodičů – stal se tedy zcela zodpovědný za své stravování.

1950-1956: Období studií na vysoké škole	
Silné stránky	Slabé stránky
Pestrá strava Dostatečný energetický příjem Dostatek vitaminů, minerálů a základních živin	Nepravidelnost (chybí pevný domácí řád ve stravování)
Příležitosti	Hrozby
Vysokoškolská menza	Vliv kamarádů na stravovací návyky

Tabulka č. 4 – SWOT analýza 1950-1956 (Vlastní zpracování)

Závěr: V této SWOT analýze je důležité poznamenat pestrost stravy a to díky stravování ve vysokoškolské menze. Dále je zde nutné zmínit absenci pevného domácího řádu a možný převládající vliv kamarádů.

11.5 1956 – 2010: OBDOBÍ MANŽELSTVÍ A PROFESNÍ AKTIVITY

Stravování z pohledu zkoumaného jedince:

Manželka vařila obědy jen soboty a neděle. Pravidelně byly teplé večeře. V ostatní dny jsme chodili na jídlo v nemocnici (pracovali jsme oba jako lékaři) a děti chodily do družiny.

Snídaně: čaj, káva nebo mléko a k tomu houska nebo chléb s máslem

Oběd: v zaměstnání

Večeř: polévka, různá úprava vajec ...apod.

SWOT analýza stravovacích návyků v období 1956 – 2010

Úvod: V tomto období se stravovací návyky zcela ustálily a upevnily. Tato životní etapa byla poměrně klidná bez větších změn (jako např. války a podobně). Život měl svůj pevný řád, především díky manželskému svazku a stálé lékařské profesi.

1956-2010: Období manželství a profesní aktivity	
Silné stránky	Slabé stránky
Teplé večeře Pravidelnost Pestrost Dostatek vitaminů, minerálů a ostatních základních živin	Domácí strava pouze o víkendu
Příležitosti	Hrozby
Závodní stravování v nemocnici	Velká dostupnost vysokoenergetických potravin

Tabulka č. 5 – SWOT analýza 1956-2010 (Vlastní zpracování)

Závěr: V této SWOT analýze považuji za nejdůležitější zmínku o vyšší dostupnosti vysokoenergetických potravin, což je i problém současné doby. Pestrost a pravidelnost patří mezi důležité silné stránky stravovacích návyků v každé věkové kategorii.

11.6 2010 – 2014: OBDOBÍ PENZE

Stravování z pohledu zkoumaného jedince:

S manželkou jsme oba v penzi, takže mám vařeno každý den. Někdy si zajdeme s přáteli do restaurace. Mám rád masa všeho druhu, uzeniny a sladké – velmi! Zeleninu sním syrovou i vařenou, ale nepreferuji jí. Mezi oblíbenější druh zeleniny patří mrkev, ředkvičky a kedlubny.

Přibližně od 50-ti let mám mírnou nadváhu, protože od operace kolene jsem musel přestat sportovat.

SWOT analýza stravovacích návyků v období 2010 – 2014

Úvod: V této životní etapě se jedinec nachází již v penzi, což je období velmi omezeného pohybu. Senioři tíhnou k velmi tučným a převážně sladkým jídlům, což zkoumaný jedinec sám potvrzuje.

2010-2014: Období penze	
Silné stránky	Slabé stránky
Každodenní domácí strava Pravidelnost Pestrost	Nízký příjem zeleniny
Příležitosti	Hrozby
Stravování v restauracích	Vysoký příjem sladkostí a ostatních vysokoenergetických pokrmů (riziko zdravotních problémů)

Tabulka č. 6 – SWOT analýza 2010-2014 (Vlastní zpracování)

Závěr: SWOT analýza velmi výstižně zaznamenává nejčastější rysy stravování seniorů a to především nízký příjem zeleniny a naopak velmi vysoký příjem sladkostí, což může být riziko nadváhy a následných zdravotních obtíží.

11.7 ZÁVĚREČNÁ SWOT ANALÝZA

Úvod: Tato závěrečná SWOT analýza vystihuje nejdůležitější fakta všech šesti SWOT analýz, které, dle mého názoru, stojí za zdůraznění.

Závěrečná SWOT	
Silné stránky	Slabé stránky
Domácí strava Pravidelnost Pestrost	Pouze 3 jídla denně Nízký příjem zeleniny Omezený výběr potravin
Příležitosti	Hrozby
Stravování ve školní jídelně, vysokoškolské menze, restauraci	Nedostatek vitaminů, minerálních látek a ostatních základních živin Příjem vysokoenergetických potravin

Tabulka č. 7 – Závěrečná SWOT analýza (Vlastní zpracování)

Závěr: V této SWOT analýze jsem shrnul všechny zásadní skutečnosti stravovacích návyků ve všech proměnách času, kterými zkoumaný jedinec prošel během svého života. Cílem této praktické části bylo zjistit pomocí rozhovoru stravovací návyky zkoumaného jedince v průběhu jeho života. Považuji tento cíl za splněný. Závěrečné vyhodnocení jsem provedl v šesti SWOT analýzách a v jedné zcela závěrečné.

ZÁVĚR

Bakalářskou práci jsem rozdělil na dvě části: teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsem se zabýval stravováním lidstva od samého počátku tudíž od doby kamenné, přes středověk, novověk až po současnost. Uvádím zde také vzorový jídelníček měšťanské rodiny v 18. století. V závěru teoretické části zmiňuji racionální stravu a alternativní výživové směry současnosti.

V praktické části jsem se zaměřil na muže ve věku 82 let, který byl profesí lékař a nyní je v penzi. Pomocí rozhovoru jsem zjistil vývoj jeho stravovacích návyků během celého života. Jeho stravování prošlo několika změnami, které souvisely s politickými a ekonomickými změnami v naší zemi, jako na příklad 2. světová válka nebo tzv. lístkové hospodářství. Ze získaných dat z rozhovoru jsem vytvořil šest SWOT analýz a jednu závěrečnou. Ke každé SWOT analýze jsem vytvořil stručný úvod a závěr.

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit mnoho informací o stravovacích návycích v jednotlivých obdobích a to od doby kamenné až po současnost.

Díky této bakalářské práci jsem zjistil velmi mnoho zajímavých skutečností o stravě z dob minulých. Bylo velmi zajímavé zjišťovat tyto fakta a pozorovat, jak se stravování měnilo, jak lidé postupně poznávaly nové druhy koření, zeleniny a ovoce, jak stále více ženy experimentovaly ve svých kuchyních a neustále zdokonalovaly své recepty, kterých se někdy držíme i dnes.

RESUMÉ

Bakalářská práce se zabývá vývojem stravovacích návyků v proměnách času. V této práci jsou charakterizovány způsoby stravování lidstva od doby kamenné až po současnost. Je zde také vzorový jídelníček měšťanské rodiny z 18. století a model stravovacích návyků podle Johana Goudsbloma. Dále je bakalářská práce zaměřena na vývoj stravovacích návyků 82letého muže v průběhu celého jeho života. Získaná data jsou vyhodnoceny v šesti SWOT analýzách, které jsou rozděleny podle letopočtů. Celkový závěr je zpracován v závěrečné SWOT analýze.

This bachelor thesis focuses on the development of eating habits in the course of time. It characterizes the eating habits from the stone age till now, it also contains a sample diet of a town family from 18th century and a model of the eating habits by Johan Goudsblom. Furthermore, this thesis concentrates on eating habits of an 82 - years old man during his whole life. The acquired data is then evaluated in six SWOT analysis divided by years. The conclusion of this thesis is then shown in the final SWOT analysis.

SEZNAM LITERATURY

BERANOVÁ, Magdalena. *Jídlo a pití v pravěku a ve středověku*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2005, 359 s., [16] s. barev. obr.příl. ISBN 80-200-1340-7.

BERANOVÁ, Magdalena. *Tradiční české kuchařky: jak se vařilo před M.D. Rettigovou*. 1. vyd. Praha: Libri, 2001, 279 s. ISBN 80-727-7075-6.

BORTEL, Roman. *Alchymie v kuchyni*. Praha: Národní zemědělské muzeum, 2010, 140 s. Prameny a studie (Národní zemědělské muzeum). ISBN 978-80-86874-26-5.

GOUDSBLOM, Johan. Jídlo v expandující antroposféře: Čtyřfázový model stravovacích návyků. *Vesmír* 88. 2009, Květen.

HALAČKA, Karel, Karel NÁVRAT a Bohumil TUREK. *Hygiena výživy v denní praxi*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1988, 170 s.

WISNIEWSKA-ROSZKOWSKA, Kinga. Ostrava: Salvo, 1990. ISBN 80-85236-02-8.

FOŘT, Petr. *Co jíme a pijeme?: výživa pro 3. tisíciletí*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2003, 246 s. ISBN 80-703-3814-8.

FERRÉ, Carl. *Makrobiotika*. Hodkovičky [Praha]: Pragma, 2007, 126 s. ISBN 978-80-7349-074-4.

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 – SWOT analýza 1931-1939.....	32
Tabulka č. 2 – SWOT analýza 1939-1945.....	34
Tabulka č. 3 – SWOT analýza 1945-1950.....	35
Tabulka č. 4 – SWOT analýza 1950-1956.....	36
Tabulka č. 5 – SWOT analýza 1956-2010.....	37
Tabulka č. 6 – SWOT analýza 2010-2014.....	38
Tabulka č. 7 – Závěrečná SWOT analýza.....	39