

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA PSYCHOLOGIE

MÝTY O POTRAVINÁCH

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Martina Strejcová

Specializace v pedagogice, obor Výchova ke zdraví

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

Plzeň, 2016

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

V Plzni, 15. dubna 2016

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Chtěla bych poděkovat vedoucímu práce PhDr. Mgr. Michalu Svobodovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a ochotu při psaní mé bakalářské práce.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

ÚVOD	3
1 MYTOLOGIE A MÝTY	4
1.1 Mýty ve výživě	5
2 PŘEHLEDOVÁ STUDIE SE ZAMĚŘENÍM NA PROBLEMATIKU MÝTŮ VE VÝŽIVĚ POJEDNÁVAJÍCÍ V ODBORNÉM ČASOPISE	7
2.1 Popis časopisu	7
2.2 Popis realizace přehledové studie	7
3 CHARAKTERISTIKA POTRAVIN PODLE MÝTŮ A PODLE NAUKY O POTRAVINÁCH	11
3.1 Deset nejčastějších mýtů o mléce	11
3.2 Mýty o éčkách v potravinách	12
3.3 Mýty o light potravinách	13
3.4 Mýty o ovoci a zelenině	14
3.5 Mýty o chlebu	15
3.6 Mýty o pitném režimu	18
3.7 Mýty o školních jídelnách	19
3.8 Mýty o dětském stravování	22
3.9 Nejčastější mýty o pečivu	23
3.10 Deset nejčastějších mýtů o mase	25
4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ	27
4.1 Charakteristika výzkumného šetření	27
4.2 Postup výzkumného šetření	27
4.2.1 Stanovení výzkumného problému	27
4.2.2 Definice proměnných	28
4.2.3 Výzkumné otázky	28
4.2.4 Výzkumný soubor	29
4.2.5 Dotazník	29
4.3 Vyhodnocení dotazníkového šetření	31
4.3.1 Dotazníková část obecná	31
4.3.2 Dotazníková část mýty	33
4.3.3 Odpověď na výzkumné otázky, diskuze k výzkumnému šetření	41

ZÁVĚR	I
RESUMÉ	III
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	IV
SEZNAM POUŽITÝCH INTERNETOVÝCH STRÁNEK	VI
SEZNAM GRAFŮ	VII
PŘÍLOHY	VIII

Úvod

Tato bakalářská práce se zabývá mýty potravin, které jsou shromážděny z odborného časopisu Svět potravin. Tyto časopisy vycházejí již od ledna roku 2009. Časopisy, se kterými jsem pracovala, jsou shromážděny za posledních pět let.

Mýty potravin jsou široce rozšířeny v našem okolí. Toto je jedním z důvodů, proč jsem si dané téma zvolila. Druhý důvod volby tématu bakalářské práce je takový, že lidé, kteří se pohybují okolo mě, mají velmi zkreslené představy o potravinách. Myslí si, že všechny potraviny jsou vhodné a nenapadá je, že ke každé potravine se váže nějaký mýt, který se předává z generace na generaci. Touto cestou bych tedy chtěla informovat čtenáře o pravé stránce potravin a seznámit je s nejrozšířenějšími mýty této problematiky.

Cílem bakalářské práce je zjistit, jaká je informovanost respondentů v problematice mýtů potravin a jakým způsobem se jimi řídí. S informovaností čtenářů pomůže zpracovaná teoretická část práce, která seznámí s obecnou problematikou mýtů, jednotlivě uvedenými mýty potravin a následně pravou stránkou potravin, kterých se mýty týkají. S definováním mytologie a rozdělením mýtů mně byla nápomocna literatura od autorky Armstrongové, se zpracováním mýtů ve výživě pomohla literatura od autorky Oliveriusové a se zpracováním pravé stránky potravin, kterých se mýty týkají, byla nápomocna literatura od autorky Dostálové. Se zpracováním přehledové studie byly nápomocny odborné časopisy. Odborné články v těchto časopisech nejčastěji publikují autoři: Kopáček, Šrámková, Starnovská, Hnátek, Uhlířová a Packová. Ke zpracování praktické části práce byla použita literatura od známého autora Gavory a také byl nápomocen anonymní dotazník, který byl vytvořen pro účel této práce. Dotazník pomohl zmapovat odpovědi stovky respondentů Plzně a okolí. Je rozdělen do dvou částí, první část dotazníku je obecná - seznámí například s pohlavím respondenta, věkovou kategorií, vzděláním, lokalitou, ze které respondent pochází, a v poslední řadě seznámí s obecnou informovaností mýtů. Druhá část dotazníku se týká náhodně vybraných mýtů z odborného časopisu. Praktická část práce tedy ukáže, jak jsou lidé z Plzně a okolí informováni s problematikou mýtů, a také nám prozradí, zda lidé zohledňují mýty ve svém stravování.

1 MYTOLOGIE A MÝTY

Mytologie je věda, která se zabývá studiem mýtů. Doslovný význam slova mytologie znamená „vyprávění příběhu“, a toto slovo bylo tak i užíváno. Mytologie dodnes rozšiřuje lidské obzory, neznamena však odklon od zdejšího světa, ale možnost intenzivněji svět prožívat. Obvykle je neoddelitelná od rituálu, nenazývala se teologií v moderním slova smyslu, ale lidskou skutečností.

Mytologie vznikla proto, aby pomáhala lidem najít jejich pravé místo ve světě a jejich pravý cíl. Pokud mytologie funguje, je to živý mýtus. To znamená, pokud nás nutí měnit city a jinak smýšlet, dodává nám novou naději a vede nás k plnějším a spokojenějším životu.

Řecké slovo „μύθος“ znamená slovo, řeč, ale také vyprávění, legendu a mýtus. Přesně ale není známo, odkud etymologicky pochází. Můžu říci, že mýtus vypráví o původu, a to zejména o původu člověka a světa. (Armstrongová 2006, s. 7-17)

Mýty rozdělujeme do následujících kategorií: kosmogonické, eschatologické, antropogonické, aitiologické mýty a v poslední řadě soteriologické mýty. Kosmogonické mýty se zabývají stvořením světa, eschatologické mýty se zabývají budoucností a zánikem světa, antropogonické mýty pojednávají o stvoření člověka, aitiologické mýty se zabývají původem svátků a tradic, a v poslední řadě soteriologické mýty se zabývají záchranou. Stanovit přesnou definici mýtů se může zdát zavádějící. (www.myty.cz/index.php, cit. 2016-02-20)

Pokud se budeme soustředit jen na význam slova „mýtus“ pomůže nám vývoj výrazu, který nalezneme v řeckém kontextu historie. V případě, že chceme naleznout definici pro samotný význam slova „mýtus“, zjistíme, že názory se poněkud liší. „Mýtus je promluva“ říkával Roland Berthes, což byl filozof a spisovatel, který napsal mnoho knih. Jedna z jeho knih je kniha *Mithologies* (mytologie) rok vydání 1957.

Již od úsvitu věků je mýtus nedílnou součástí našeho života a lidské kultury. Je to systém komunikace, který pojednává o neznámém – tedy o něčem, pro co nenacházíme z počátku žádná slova. Mýty daly přesnou podobu a tvar skutečnosti, kterou lidé vnímali intuitivně. Dnes slovo mýtus používáme jako popis pro něco, co vlastně neexistuje,

co vlastně není pravda. Považujeme jej za legendu, báje a pohádku. (Armstrongová 2006, s. 7-17)

1.1 MÝTY VE VÝŽIVĚ

Je prokázáno, že výživa ovlivňuje náš zdravotní stav jak pozitivně tak negativně. Náš zdravotní stav je ovlivňován životním stylem, dědičností a v poslední řadě současným sociálním prostředím, ve kterém žijeme, to znamená, jak bydlíme, jaká je úroveň naší hygieny, v jakém prostředí se pohybujeme a jak je vyspělá naše lékařská péče. (Oliveriusová 2003, s. 18-25)

Velmi důležitým faktorem našeho životního stylu je jídelníček. Náš jídelníček v pozitivním, i negativním smyslu ovlivňuje naše zdraví. Ovlivňuje rakovinu, kardiovaskulární onemocnění, cukrovku, hladinu cholesterolu a tuků v krvi, osteoporózu a obezitu. Následně jsou uvedeny některé odpovědi na otázky týkající se zdravé výživy, která ovlivňuje náš zdravotní stav a způsobuje výše zmiňované onemocnění. *„Proč bych měl jíst zdravou stravu, soused ji jedl a umřel na rakovinu.“* (Oliveriusová 2003, s. 19) Lékaři určili, že zdravá strava a jídelníček zaměřený na ovoce, zeleninu, celozrnné pečivo, bílkoviny, hlavně v mléčných výrobcích, luštěninách a rybách, může snížit riziko výskytu rakoviny. *„Klidně si dám bůček, rodiče neměli infarkt, tak proč bych ho měl mít já.“* (Oliveriusová 2003, s. 20) Při problémech se srdcem je důležité, abychom si dali pozor na takzvaný jo-jo efekt. To znamená, abychom nehubli a nepřibírali, ale drželi si stabilní váhu. Při jo-jo efektu dochází k zatěžování organismu a může dojít až k poškození srdce. Naše populace konzumuje velké množství tuků zejména živočišných, které způsobují řadu problémů cévám. Lékaři doporučují, aby dávka tuků byla 25-30 % denního příjmu energie. U lidí s vysokou hladinou cholesterolu je denní dávka tuků snižena na 20-25 %. Naše populace bohužel konzumuje více tuků než je zdravo. Konzumuje v tucích 35-38 % celkového denního příjmu energie. *„Dědeček mléko nepil a osteoporózu neměl.“* (Oliveriusová 2003, s. 22) Osteoporóza je jedna z nemocí, kterou lze výrazně ovlivnit jídelníčkem. Je tedy naprosto zbytečné trpět tímto onemocněním, když zdravá strava je lékem a ochranou před onemocněním tohoto typu.

Setkáváme se s nejrůznějšími mýty, které se týkají výživy. Můžeme se s nimi setkat v odborných časopisech, ale také v odborné literatuře a na webových stránkách. Za zmínku stojí alespoň několik málo mýtů, které jsou v našem okolí hojně rozšířeny.

Mléko zahleňuje, špenát je obrovským zdrojem železa, nejlepší je ovocná dieta, tmavé pečivo je celozrnné, měkký chléb, správný chléb. Všechno toto jsou mýty, které vznikají mnoho let a předávají se z generace na generaci. (Oliveriusová 2003, s. 18-25)

2 PŘEHLEDOVÁ STUDIE SE ZAMĚŘENÍM NA PROBLEMATIKU MÝTŮ VE VÝŽIVĚ POJEDNÁVAJÍCÍ V ODBORNÉM ČASOPISE

2.1 POPIS ČASOPISU

Pro potřeby přehledové studie použiji časopis Svět potravin, který vychází každý měsíc již od ledna roku 2009. Časopis vydává Potravinářská komora České republiky. Potravinářská komora je akciová společnost se sídlem v Praze. V čele komory je prezident Ing. Miroslav Toman, CSc., v čele redakce časopisu je šéfredaktorka Dana Večeřová, která má pod sebou dvě editorky. Redakční rada časopisu dohlíží na to, aby obsah odpovídal zájmům vydavatele. Články vznikají ve spolupráci s odborníky na výživu, výživovými poradci, odborníky z vysokých škol a veterinárních ústavů.

Dostupnost časopisu v našem okolí je snadná. Můžeme ho zakoupit v celé České Republice. V Plzni je zhruba 15 prodejních míst, kde si můžeme časopis zakoupit.

Časopis je zaměřen na podporu českých produktů a jeho cílem je informovat veřejnost o problematice nebo naopak zdravých potravinách, které působí na naše tělo. Také testuje různé potraviny, jako jsou například tvarohy, máslo, jahodové jogurty, hořké čokolády a další potraviny.

Název časopisu Svět potravin jasně vyjadřuje, o čem bude v časopise hlavní řeč. Nejedná se tedy o časopis, ve kterém jsou uvedeny jen recepty, nýbrž titul, který se zabývá podrobnou tematikou všech potravin – složení, vhodnost a nevhodnost konzumace, představování potravin, které přišly nově na trh, vyjádření odborníků a lékařů na diety, a spoustu dalších informací o potravinách a výživě.

První myšlenka vzniku časopisu Svět potravin vyplynula z přání veřejnosti získat pravdivé informace ohledně racionální a přitom chutné výživy. Dalším cílem je, aby se zákazník zaměřil na domácí výrobky české produkce, například na výrobky od českých farmářů.

2.2 POPIS REALIZACE PŘEHLEDOVÉ STUDIE

Časopisy, se kterými budu pracovat, jsou shromážděné za posledních 5 let. Jak už jsem zmiňovala, ročně vychází dvanáct čísel časopisu. Každé číslo je specifické a něčím zajímavé. V následující části bakalářské práce tedy zmíním zajímavosti časopisů z jednotlivých let v období od ledna roku 2010 do prosince 2014.

V roce 2010 vyšlo mnoho zajímavých čísel časopisu. Číslo zaostřilo na nejzajímavější výrobky v kuchyni. Zaostřilo na polévky, kávu, nádivky a zapékaná jídla, na slané, ale i sladké pomazánky, luštěniny, ovoce a ovocné pokrmy, těstoviny a v poslední řadě na dýně. Časopis pro nás testoval několik výrobků, konkrétně 10 vzorků trvanlivého polotučného mléka s obsahem tuku (1,5 - 1,8 %), 10 vzorků smetany o různé tučnosti (10 - 40 %), 10 vzorků bílých jogurtů o různé tučnosti (1,5 - 10 %), 10 vzorků sýrů eidamského typu s obsahem tuku v sušině (30 - 40 %), 10 vzorků másla, 10 vzorků jahodových jogurtů s různou tučností, 10 vzorků tavených sýrů rovněž s různou tučností a dále i 12 vzorků vakuovaných šunek. Několik stran v jednotlivých časopisech bylo věnováno vápníku a otázkám okolo něj, stravování při zvýšené hladině cholesterolu, stravování při nádorovém onemocnění, dozvídáme se také to, jak bychom se měli pohybovat o prázdninách, a jak bychom měli motivovat děti k pohybu. Časopis nám radí, jak vybrat správné brambory, kvalitní maso nejen hovězí a kuřecí, ale také maso rybí, radí nám jak poznat kvalitní med, sýry, houby a v poslední řadě nám radí jak zatočit s podzimní depresí. V časopisech v roce 2010 se dozvídáme prvních šest mýtů, se kterými budu později v bakalářské práci pracovat (deset nejčastějších mýtů o mléku, mýty o éčkách v potravinách, mýty o light potravinách, mýty o ovoci a zelenině, mýty o chlebu a poslední mýt roku 2010 je mýt o pitném režimu).

V roce 2011 vyšlo stejně jako v předchozích letech dvanáct čísel časopisu. Rok 2011 zaostřil na horké nápoje (medovina, grog, punč a svažené víno), francouzské kozí sýry, na vaření s pivem, chřest, třešně, broskve, lilek a zeleninu jemu podobnou, brusinky, zvěřinové hody, české kuře a v poslední řadě zaostřil na éčka. Několik stran bylo věnováno dotazům mladých dívek, potravinové neofobii, školním jídelnám a jídlu v nich. Časopisy nám prozrazují vše, co bychom měli vědět o bulguru, kuskusu, pivu, rozmarýnu, šafránu, hřebíčku, pepři, mátě, tymiánu, zázvoru, badyánu, skořici, pekanových ořechách, celeru, meruňkách a v poslední řadě česneku. Radí nám jak poznat kvalitní olej (konkrétně olej kokosový, řepkový, olivový a slunečnicový), vejce, chléb, paštiku, margarín, máslo a pět potravin pro dobrou náladu. Časopisy pro nás testovaly lovecké salámy, vysočiny, párky, špekáčky, vepřové šunky, mlékárenské výrobky, pizzy, vaječné likéry, a jeden z časopisů testoval obsah kofeinu v černých čajích různých druhů. Několik časopisů v tomto roce zabrousilo i do světové kuchyně konkrétně na Krétu a Francie. Tento rok

nebyl úspěšný na mýty. Ani v jednom z dvanácti čísel časopisů nebyl žádný mýt, kterým bych se mohla později zabývat.

V roce 2012 vyšlo stejně jako v ostatních letech dvanáct čísel časopisu. Číslo zaostřilo na pití, domácí zabijačky, odpadkový koš Evropy, víno, letní grilování, na vodu kohoutkovou versus balenou, instantní potraviny, light potraviny, a v poslední řadě zaostřilo na exotiku u nás doma. Rok 2012 nám radí jak správně vybrat tavené sýry, mraženou zeleninu, kvalitní ledový čaj, rýži a šampaňské. Radí nám také, jak se stravovat během kojení, jak by měla vypadat výživa pro studentský mozek, jak by měly být označeny výrobky určené pro děti a v poslední řadě nám radí, jak by měla vypadat strava seniorů. Číslo pro nás testovala sýr typu eidam, pomerančové džusy, suché salámy, konkrétně Herkules a salám Lovecký, hořké čokolády, tvarohy, tavené sýry, vaječné těstoviny, paštiky a vánoční čokolády. Rok 2012 se zaměřil na česnek, chilli, sůl, řeřichu, levanduli, pelyněk, mák, třezalku, černý bez, kopr, fenykl, křen, bobkový list a med. Časopis nám říká vše podstatné o kokosovém oleji, olivovém oleji, bramborách, hovězím masu, sóje, hlívě ústřední, kakau a mandlích. Zabrousilo se i do cizí kuchyně konkrétně kuchyně severní Itálie, chorvatské kuchyně a indonéské kuchyně. Potravní policie v roce 2012 se zaměřila na klamání spotřebitelů u prodeje prošlých potravin a na klamání spotřebitelů u prodeje nebezpečných potravin. V roce 2012 vyšel sedmý mýt, kterým se budu později zabývat a to konkrétně mýt o školních jídelnách.

V roce 2013 vyšel jeden mýt, jedná se o mýt o dětském stravování, který vyšel v zářijovém čísle. Dále časopisy zaostřily na exotiku u nás doma, trh, fastfoody, vejce, na tajemství tekutého chleba, BIO versus NEBIO potraviny, vánoční hody, a v poslední řadě bylo zaostřeno na loga, která mají garantovat kvalitu potravin. Potravní policie se zaměřila na klamání spotřebitelů (prodej nebezpečných potravin), radí, jak se vyznat v obalech potravin, zaměřila se také na drůbeží separát, éčka, letní stravování, burčák, divočinu na talíři a ryby. Rok 2013 byl velmi zajímavý na testování potravin. Časopisy pro nás testovaly vánoční čokolády, slunečnicový olej, pomazánková másla, uzené maso, eidamy, povidla, špekáčky, pivní limonády, dětské potraviny, margaríny a knedlíky. Zabrousilo se i do světa konkrétně do Velké Británie, Bretaně, Karibiku, Bulharska, a na Floridu. Několik stran bylo věnováno pivu a známému přísloví pivo jako křen, rybám a jejich vlivu na naše zdraví, jarním receptům a grilování. Časopis nám také říká vše, co bychom měli vědět

o mandlích, kyselém léku (octu), konopí, vanilce, droždí, syrovátce, křenu a bobkovém listu.

Poslední rok, kterým jsem se zabývala, je rok 2014. Vyšlo celkem 12 čísel časopisu. Tento rok se zabýval 10 největšími mýty o mase a 10 největšími mýty o pečivu. V pohotovosti byla potravinová policie, která nám radí, jak se vyhnout překvapení v obchodech, říká, co nám prozradí obaly potravin. Jedno z čísel se zaměřilo na časovanou nálož v lednici, další čísla radí, co si v obchodě nenechat líbit, proč se nebát éček, a v poslední řadě se potravinová policie zaměřila na falšování medu a vína. Rok 2014 zaostřil na obezitu, nákupní košíky, na to, jak zachránit jídlo z popelnic, dále na kávu, na kvalitu a podporu českých potravin, nápojů, a na to, jak probíhají testy potravin, které jsou v časopise prováděny. V tomto roce se testovaly majonézy, párky, strouhané sýry, hladké mouky, ovocné knedlíky, ochucené vody, zmrzlina, pšeničná piva, šunkové salámy a dětské cereálie. Nově časopis věnoval několik stran souvislostem potravin a nemocí - když žaludek volá o pomoc, radí jak ho nedráždit, jak vláknina uleví ledvinám, že jídlo je lék a jak sami sebe neotrávit. Čísla nám říkají, co bychom měli vědět o mladém ječmenu, ředkvičkách, mořské řase, rebarboře, červené řepě, kokosové vodě, máku a sirupech. V poslední řadě časopisy zavítaly do zahraničí, konkrétně Austrálie, Španělska a Taiwanu. (<http://www.svet-potravin.cz>, cit. 2016-02-20)

Pro zpřesnění uvedu rekapitulaci mýtů v časopisech shromážděných od ledna 2010 do prosince 2014, kdy bylo celkem 10 nejruznějších mýtů, kterými se budu v bakalářské práci zabývat. V roce 2010 vyšlo 10 nejčastějších mýtů o mléku, mýty o éčkách v potravinách, mýty o light potravinách, největší mýty o ovoci a zelenině, mýty a pověry o chlebu a mýty o pitném režimu. V roce 2011 nevyšel žádný mýt. V roce 2012 vyšly mýty o školních jídelnách. V roce 2013 vyšel mýt o dětském stravování a v roce 2014 vyšlo 10 největších mýtu o pečivu a 10 největších mýtů o mase.

3 CHARAKTERISTIKA POTRAVIN PODLE MÝTŮ A PODLE NAUKY O POTRAVINÁCH

3.1 DESET NEJČASTĚJŠÍCH MÝTŮ O MLÉCE

Jak jsem již zmiňovala, v roce 2010 v časopise vyšlo celkem šest mýtů o potravinách. První z nich se týkal mléka.

S mlékem se pojí mnoho nepravd, mýtů a obav. Časopis svět potravin se zaměřil na některé z nich: mléko není pro člověka vhodné. S tímto mýtem souhlasí 21 % Čechů. Mléko a mléčné výrobky jsou zdrojem mnoha zdravotních komplikací. S tímto mýtem souhlasí 27 % Čechů. Mléko zahleňuje. S tímto mýtem souhlasí 47 % Čechů. Čerstvé mléko je zdravější. S tímto mýtem souhlasí 86 % Čechů. Trvanlivé mléko obsahuje konzervanty. S tímto mýtem souhlasí 74 % Čechů. Konzervace mléka je doprovázena vysokou spotřebou živočišných bílkovin. S tímto mýtem souhlasí 40 % Čechů. Obsah hormonů a antibiotik v mléce. U tohoto mýtu není známo procento Čechů, kteří s mýtem souhlasí z toho důvodu, že neproběhlo výzkumné šetření tohoto mýtu. Mléko je tučné a má moc kalorií. S tímto mýtem souhlasí 41 % Čechů. Mléko z obchodu je ředěné vodou. S tímto mýtem souhlasí 62 % Čechů. Mléko přímo od krávy je nejzdravější. S tímto mýtem souhlasí 72 % Čechů. (Kopáček 2010, s. 14-15)

Charakteristika mléka: mléko je sekret z mléčných žláz samic savců. Současně se ve světě vyprodukuje zhruba 700 miliónů tun mléka, na tomto čísle se podílí mléko kravské, buvolí, kozí a ovčí. Největší podíl má kravské mléko 85 %. Mléko, které se v mlékárnách dále zpracovává, pochází od zdravých dojnic, tudíž není problém s obsahem antibiotik a hormonů. Pokud se dojnice léčily povoleným způsobem, musí být dodržena ochranná lhůta. Mléko od zdravých krav je po nadojení chráněno baktericidními účinky, které způsobuje laktenin. Ten působí bezprostředně po nadojení, a je charakterizován tím, že v této době nedochází k rozvoji žádných bakterií. Po zchlazení mléka se baktericidní fáze prodlužuje, v každém případě končí tepelným ošetřením. Je to jedna ze základních potravin v Severní Americe a Evropě, kde je mléko a ostatní mléčné výrobky tradičně konzumovány. V těchto oblastech se mléko podílí zhruba 30 % na příjmu bílkoviny, 70 % na příjmu vápníku. Mléko je u nás v Evropě těžko nahraditelné, mělo by se ze stravy vynechávat jen v případě prokázané alergie. V případě laktosové intolerance by se měly užívat běžně dostupné mléčné výrobky, které laktózu neobsahují. Mléko lze považovat za ideální potravinu, protože obsahuje všechny potřebné vitamíny, živiny a minerální

látky. Mléko obsahuje průměrně 87,5 % vody a 12,5 % sušiny. Sušinu tvoří takzvaný mléčný tuk, bílkoviny, mléčný cukr a ostatní látky. Hlavním zdrojem energie v mléce je laktóza. V šetrně pasterovaném mléce dochází jen k minimálním změnám. (Dostálová a Kadlec 2014, s. 118-125)

3.2 MÝTY O ÉČKÁCH V POTRAVINÁCH

S „éčky“ se pojí mnoho nepravd, mýtů a obav. Časopis Svět potravin se zaměřil na některé z nich. První mýt o éčkách je ten nerozšířenější mezi námi. Týká se obav z éček. Další mýt, který je též ve velké míře rozšířen, se týká kyseliny citrónové – E 330.

Reakce na zmiňované mýty. Ti, kteří se podrobněji éčky zabývali, ví, že ne zdaleka všechna éčka jsou nebezpečná. V mnoha případech jde o přírodní látky jako je sůl, bramborový škrob či ocet. Mluvit o aditivech (éčkách), jako o negativních prostředcích, je velmi nepřesné. Člověk, který je zdravý, dodržuje zásady správné výživy a konzumuje pestrou stravu, se éček v potravinách bát nemusí. E 330, neboli kyselina citrónová, právě o ní se dříve objevovaly informace, že je jednou z nejnebezpečnějších látek s rakovinouotvornými účinky. Tato fáma se vysvětlila. Původcem této paniky se stal chybný jazykový překlad. Kyselina citrónová je jedním z meziproductů citrónového cyklu (Krebsův cyklus) a německé slovo Kerbs znamená rakovina. Při překladu Kerb's Cycle snadno došlo k záměně. Dnes už je jasné, že obavy z konzervační látky E 330 nejsou na místě. (Šrámková 2010, s. 14-15)

Charakteristika éček: neboli aditiv. Aditiva jsou přírodní látky, které nejsou součástí daných potravin. Přidávají se v rámci technologických úprav - do masných výrobků se přidává dusitan sodný, aby salámy a šunky byly krásně růžové. Éčka se nepoužívají jen kvůli barvě, ale také kvůli vůni, chuti, struktuře a trvanlivosti. Podle použití rozdělujeme aditiva na konzervanty, sladidla, kypřidla, ochucovadla, zahušťovadla, škroby modifikované, stabilizátory, emulgátory, potravinářská barviva a antioxidanty. Definici upravuje vyhláška ministerstva zdravotnictví. Pokud by některá z přidaných látek měla mít škodlivý vliv na zdraví člověka, musí se tato skutečnost objevit na obale. (Šrámková 2010, s. 14-15)

3.3 MÝTY O LIGHT POTRAVINÁCH

Na nepravdy (mýty) ohledně light výrobků se zaměřilo červencové číslo časopisu Svět potravin v roce 2010. Časopis se zaměřil na úskalí „LIGHT“ potravin, na konzumaci odlehčených potravin a nevhodnost light potravin pro některé lidi.

Reakce na jednotlivé články tohoto tématu - pro lidi, kteří chtějí shodit nějaké to kilo, není důležité, kolik procent energie konzumací light potravin ušetří, ale je důležité, aby se zaměřili na celkový jídelníček. Slovo Light působí na některé lidi jako magnet, považují jej za synonymum slova „zdravé“, a právě to je odvádí od zamyšlení nad celkovou stavbou jídelníčku. Některé light potraviny nejsou podle odborníků ani ve variantě light vhodné. Jednoznačně neexistuje odpověď na to, zda kupovat či nekupovat light potraviny. Vždy záleží na druhu, množství a především na tom, kdo chce light výrobek konzumovat. Výrobky light nejsou vhodné pro dívky, které jsou na pokraji mentální anorexie, pro obézní lidi, kteří hlídají každou kalorií, to naopak smysl mít může. (Šrámková 2010, s. 14-15)

Charakteristika light výrobků - light výrobky jsou výrobky se sníženým obsahem tuku nebo se sníženým obsahem cukru. Cukry se nahrazují umělými sladidly. Tuk, vzhledem k tomu, že funguje jako pojídlo, musí být též něčím nahrazen. Nejčastěji je tuk nahrazován škrobem nebo želatinou. Označení light neznamena, že výrobek je zcela bez cukrů nebo tuků, jen množství obsažené ve výrobcích je sníženo. Například klasický výrobek má obsah tuků 45 %, kdežto light výrobek má jen 30 % tuků. Označení pro výrobky je různé, setkáváme se s označením nízkenergetický, nízkokalorické, se sníženým obsahem tuku, cukru nebo energie. Toto označení však není jednotné. Nízkenergetický nebo nízkokalorický výrobek obsahuje méně než 170 kJ na 100 g výrobku. Výrobek se sníženým obsahem energie, cukrů, tuků, je označení pro výrobek, který má nejméně o 30 % snížený obsah tuků, cukrů nebo energie ve výrobku. Výrobek s označením nízký obsah tuku obsahuje méně než 3 g tuků na 100 g výrobku, výrobek s označením nízkého obsahu nasycených tuků může obsahovat nejvíce 1,5 g SAFA (nasycených mastných kyselin) na 100 g výrobku, výrobky s označením bez tuku obsahuje nejméně 0,5 g tuků na 100 g výrobku, výrobek s označením light obsahuje méně o 50 % tuku ve srovnání s původním složením potraviny. (www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/vyvázena-strava, cit. 2016-02-20)

Light potraviny určitě patří do redukčního jídelníčku, je však důležité všimnout si všech nutričních hodnot a nespokojit se pouze s nápisem light. Důležité je také množství zkonsumovaného výrobku. Tyto výrobky mohou chutnat jinak než výrobky s původní recepturou, proto lidé mají tendenci konzumovat větší množství. Sní-li konzument tři light jogurty místo jednoho klasického jogurtu, postrádá výběr light výrobků smysl. Mnohem větší smysl má pátrání po nízkotučných výrobcích ve variantách sýrů z toho důvodu, že obsah tuku je mnohem větší než u jogurtů.

3.4 MÝTY O OVOCI A ZELENINĚ

Největší mýty o ovoci a zelenině - i na tyto mýty se zaměřil časopis Svět potravin v roce 2010. Jeden z nejznámějších mýtů vůbec se týká právě špenátu. Další mýt je o pomerančích a citrusech, který tvrdí že bojují proti chřipce. Sója to je další mýt v tomto srpnovém čísle. Brambory jdou na tloušťku, borůvky jsou ochráncem před rakovinou, nejlepší je ovocná dieta, vaření ubírá zelenině a ovoci živiny.

Reakce na jednotlivě zmiňované mýty. Mýtus o tom, že špenát obsahuje velké množství železa. Tento mýt vznikl v roce 1870, kdy známý doktor E. von Wolf vydal knihu, ve které zmiňoval, že špenát má desetkrát větší množství železa než jiná listová zelenina. Vše vypuklo v 30. letech, kdy se objevil Pepek námořník, který vděčil za velké svaly právě špenátu. V roce 1937 však němečtí vědci přišli na to, že se E. von Wolf přepsal v desetinné čárce, takže špenát obsahuje místo 30 mg železa jen 3 mg železa. S konzumací citrusů bychom to však neměli přehánět. Je pravda, že jsou velmi bohaté na vitamíny, podle studie, kterou provedla univerzita v Helsinkách, je však problém v tom, že jsou sladké a zároveň kyselé. Cukr oslabuje činnost bílých krvinek a zvýšená kyselost snižuje schopnost těla vyrovnat se s bakteriemi a viry. Sója je skvělá pro vegetariány a propagátory zdravé stravy, obsahuje velké množství proteinů a typická malým obsahem tuku. S konzumací to však není tak růžové, jak si většina myslí. Studie dokázaly, že konzumace sóji má negativní dopad na štítnou žlázu, tedy ti, kteří mají problém se štítnou žlázou, by měli sóju raději vynechat ze svého jídelníčku. Brambory si poskvřily pověst kvůli tučným úpravám, mezi které řadíme například smažené hranolky. Ideální jsou však brambory připravené bez tuku, například brambory vařené nebo pečené. Borůvky – antioxidanty, tedy látky, zachycující volné radikály přispívající v boji proti rakovině. Borůvky nejsou rozhodně tím největším zdrojem antioxidantů. Antioxidanty jsou obsaženy také v jiném ovoci. Například

v červeném grapefruitu je mnohem více oxidantů než v borůvkách. Ovocná dieta, jeden velký omyl. Při dietním režimu je doporučena velká škála zeleniny, ale u ovoce bychom měli být obezřetní. Jak je známo ovoce je velmi bohaté na cukry, proto denně stačí dvě malé porce ovoce. Čerstvé ovoce a zelenina není vždy to nejlepší pro naše tělo, v některých případech má konzervovaná zelenina často více vitamínů než čerstvá. A to z jednoho prostého důvodu - zavařujeme a mrazíme vždy v sezóně, kdy jsou plody nejzralejší. Jediné na co bychom si měli dávat pozor při koupi konzervovaných výrobků mimo sezónu je obsah soli a cukru. (Šrámková 2010, s. 14-15)

Charakteristika ovoce a zeleniny - ovocem se rozumí jedlé plody, které jsou charakteristické svojí sladkou chutí. Většina druhů ovoce má částečný společný dřevěný charakter. Konzumujeme jej převážně v neupraveném stavu. Mezi ovoce řadíme ovoce peckové (třešně a švestky), jádrové (jablka), drobné ovoce (jahody a bobuloviny), skořepové ovoce (mandle a ořechy), hrozny vinné révy a v poslední řadě tropické ovoce. Ovoce je velmi bohaté na obsah energetických složek, liší se od zeleniny hlavně v sacharidech a obsahu tuku. Vyšším obsahem sacharidů jsou typické hrozny, datle a fíky. Tuky jsou charakteristické pro avokádo a skořepové ovoce. Na rozdíl od ovoce má zelenina mnohem komplikovanější členění. Zeleninu rozlišujeme na košťálovou zeleninu (zelí, kapusta), listovou zeleninu (špenát, salát), stonkovou zeleninu (chřest), kořenovou zeleninu (mrkev, celer), cibulovou zeleninu (česnek, cibule), obiloviny (kukuřice), naťovou zeleninu (petržel, kopr) a v poslední řadě na plodovou zeleninu, ta se dále dělí na tykvovitou (dýně), lilkovitou (paprika) a luskovou (fazole, hrášek) zeleninu. Zelenina má velmi nízkou energetickou hodnotu. Ovoce a zelenina je charakteristická velkým obsahem vody. Mají pozitivní ale i negativní vliv na naše zdraví. Pozitivní vliv je ve vitamínech, peptinu a karotenoidech. Negativní vliv je v dusičnanech a alkaloidech. (Dostálová a Kadlec 2014, s. 194-198)

3.5 MÝTY O CHLEBU

V roce 2010 se časopis Svět potravin zabýval i mýty o chlebu. V České republice se ročně vyrobí 350 tisíc tun chleba. Tudiž z technologií začaly vznikat i mýty, se kterými nás seznamuje zájmové číslo časopisu Svět potravin. První mýt, kterým se časopis zabýval, souvisí s cenou. Říká se, že chléb by měl být levnější. Druhý nejčastější mýt se týká kvality – kvalita chleba se v poslední době zhoršila. Třetí mýt říká, že dobrý chléb se dá vyrobit

jen klasickým způsobem. Další čtvrtý mýt je o tom, že pekaři vyrábějí chléb ze surovin plných enzymů a éček. Měkký chléb, správný chléb. Šestý mýt se týká doby trvanlivosti chleba. Říká se, že chléb by po upečení měl vydržet minimálně 4 dny. Sedmým mýtem jsou zdravotní benefity. Osmý mýt souvisí se zahraničím, říká se, že v zahraničí mají chléb lepší. Předposlední mýt nám říká, že chléb nejdéle čerstvý vydrží v lednici. Poslední mýt se týká domácích pekáren.

Reakce na jednotlivě zmiňované mýty - chléb by rozhodně neměl být levnější, chléb by měl být v první řadě kvalitní a cena by měla odrážet náklady na suroviny, výrobu a přiměřený zisk pro pekaře. Bohužel tomu tak není díky cenové politice obchodních řetězců. Kvalita chleba neustále roste. Podle šetření v roce 2009, které provedla firma Icoma Research vyplývá, že chléb je z hlediska kvality jedna z nejlepších potravin. Klasický způsob je způsob, který se používal v druhé polovině minulého století, a tím je postupné pomnožování žitného kvasu. To však není pravda, pekařství nemůže zůstat na jednom místě a k tomu mu pomáhají moderní technologie, nové suroviny a přísady, které umožňují pekárnám a jejím pekařům vyrobit kvalitní chléb v mnohem kratším čase. Éčka a enzymy v chlebu, to samozřejmě není pravda. Přípravky, které se používají na zlepšení výroby vychází převážně z přírodních materiálů. Tyto přípravky na zlepšování se používají v celé EU. Enzymy jsou bílkoviny jednoduché a složené, které katalyzují chemické přeměny v těstě a proto jsou prospěšné. Upečený chléb však žádné enzymy neobsahuje. Některá éčka, neboli aditiva, jsou pro naše tělo prospěšná. Například Lecitin, který se do některých speciálních chlebů přidává, má pozitivní vliv na činnost mozku (paměť). Správný a kvalitní chléb by měl po zmáčknutí na jeho kůrku zapraskat. Není na škodu, když je chleba na povrchu mírně rozpraskaný. Měkké chleby nejsou ty nejlepší, jejich měkkost je ovlivněna větším množstvím vody a nedopečeností. Obchodníci respektují poptávku a pekaři tak na trh dodávají nedopečené chleby s větším obsahem vody. Trvanlivost chlebů si v dnešní době výrobci (pekaři) stanovují sami. Česká státní norma v roce 1981 stanovila trvanlivost na 36 hodin po upečení (pouze konzumní chléb, ne speciální). Zda jsou chleby uchovávány podle požadavků příslušné normy garantují jakost 24 hodin po dodání. Dnešní věda oceňuje nejen to, že tvoří základ potravinové pyramidy, ale také to, že chléb obsahuje bílkoviny, vitamíny, železo, vápník a samozřejmě vlákninu, které máme nedostatek. Zahraniční chléb není o nic lepší než ten náš, naopak

v zahraničí většinou koupíme balený chléb, u kterého jsou přidávány konzervanty, aby jeho trvanlivost byla delší. V pekařských speciálkách jsou sice chleby dostupné, ale jejich cena je nesrovnatelná s cenou u nás. Dobrý a kvalitní chléb v ledničce zestárne. Chléb je poměrně trvanlivá potravina pokud je dopečený a kvalitní. Při uchování v lednici dochází k fyzikálně-chemickým změnám zejména „retrogradaci škrobu“, při které škrob z gelovité struktury přechází do krystalické struktury, kterou měl původně v mouce. Při tomto procesu se z chleba uvolňuje voda, která se nejnáze uvolňuje v teplotě 0 až 10°C, proto chléb neuchováváme nikdy v chladu a lednici, ale uchováváme ho v zabalené čisté utěrce, aby mohl dýchat. Domácí pekárny patří mezi hit kuchyňských spotřebičů. Skutečná kvalita chleba se pozná až druhý den po upečení, kde by chléb z domácí pekárny zřejmě neobstál v porovnání s dobře propečeným chlebem vyrobeným v průmyslové či řemeslné pekárně. (Dřízal 2010, s. 14-15)

Charakteristika chleba - chlebem se rozumí pekárenský výrobek, který je kypřený kvasem. Začal se péci v Egyptě, a to 4000 let př. n. l. v podobě placky, do které se přidával zátvas. V dnešní době, se tato chlebová placka nazývá pita či arabský chléb, který se používá v řecké kuchyni. V době československého hospodářství platily jednotné normy, podle kterých se základní druh chleba označoval jako chléb Konzumní, Konzumní chléb s kmínem nebo Šumava. Tyto druhy chleba měly jednotné složení 45 % žitné mouky a 55 % pšenice. Nyní se rozsáhle používají tyto názvy s tím rozdílem, že receptura není jednotná z důvodu norem jednotlivých výrobců, které nikdo neschvaluje ani nekoordinuje. Dnešní legislativa určuje přesné označení související s názvem - chléb pšeničný, nejméně 90 % pšeničných mlýnských výrobků, chléb žitný nejméně 90 % žitných mlýnských výrobků, chléb pšeničnožitný, nejméně 50 % pšeničných mlýnských výrobků a více než 10 % žitných mlýnských výrobků, chléb žitnopšeničný, více než 50 % žitných mlýnských výrobků a více než 10 % pšeničných mlýnských výrobků, chléb celozrnný obsahuje nejméně 80 % celozrnných mouk, chléb vícezrnný obsahuje nejen pšenici a žito, ale také luštěniny nebo olejniny. Nově jsou na trhu speciální druhy chleba, které obsahují kromě mlýnských výrobků další složky, jako jsou brambory, suché skořepové plody, zelenina a olejniny. Pro označování jednotlivých skupin máme tyto druhy chleba: tradiční, selský, kyjevský, moskevský, graham a formový (toastový). Jakost je hodnocena především sensoricky, hodnotí se celkový vzhled a pravidelný tvar. Jak jsem již dříve

zmiňovala, drobně popraskaná kůrka není na závadu. Dále se hodnotí barva a křehkost pečeného chleba. Obilné mouky obsahují cca 75 % škrobu, 10 % bílkovin a vlákninu. Obsah vlákniny se liší u jednotlivých druhů chlebů. Dále obiloviny obsahují vitamíny skupiny B (B₁, B₂, B₆), světlé mouky po vymletí obsahují jen 10 – 20 % původního obsahu vitamínů. (Dostálová a Kadlec 2014, s. 233-257)

3.6 MÝTY O PITNÉM REŽIMU

V říjnu roku 2010 se časopis Svět potravin zabýval mýty týkající se pitného režimu. Časopis soustřeďující se na mýty ohledně pitného režimu čtenáře seznámil s následujícími mýty této problematiky - když méně piji, nebudu se tolik potit, každý nápoj dodá nezbytné tekutiny, tekutiny jsou i v potravinách, malá konzumace nápojů proto není na závadu, pít je třeba až po jídle, jinak by bylo obtížné potravu trávit, k jídlu stačí jen káva. Mýtus ohledně pocení ovlivňuje zejména ženy, které si neuvědomují, že pocení je regulace teploty v těle a není-li možné, dojde až k přehřátí organismu. Každá tekutina není vhodná na dodání dostatečného množství tekutin do těla. Nápoje obsahující kofein a jemu podobné látky tělo odvodňují. Příjmem tohoto druhu tekutin (káva, silný ruský čaj, colové nápoje a mnoho dalších) rozhodně nenahradíme potřebné tekutiny. Další nevhodnou skupinou jsou slazené nápoje a alkoholické nápoje (zejména koncentrované). Množství vody v potravinách je odlišné, proto je nutné posuzovat skladbu celého jídelníčku, tedy zjistit, jaké množství vody v konkrétním jídle skutečně je obsaženo. Nejvyšší obsah vody v potravinách najdeme například v salátové okurce nebo ve vodním melounu. Pití při jídle je vhodné. Potraviny, které konzumujeme je potřeba rozmělnit do řidší kašovitě konzistence, protože tak je lépe stravitelná. Káva není rozhodně vhodná jako jediný nápoj k pokrmu. Jak jsem zmiňovala je v ní obsah kofeinu, který odvodňuje. (Starnovská 2010, s. 14-15)

Charakteristika pitného režimu - pitný režim je průběžné doplňování vody do lidského organismu. Většina lidí má ale často pitný režim nedostatečný. Buď přijímáme méně tekutin, než náš organismus potřebuje nebo náš příjem je nerovnoměrný a tímto nerovnoměrným příjmem tekutin zatěžujeme oběhový systém a kompenzační mechanismy organismu. Můžeme mít nejen nedostatečný příjem tekutin, ale také můžeme konzumovat nevhodné nápoje mezi které patří například káva, cola a sladké nápoje. Nejvhodnější nápoje pro příjem tekutin je čistá voda, vodou ředěné ovocné

a zeleninové šťávy, neslazené a nepříliš silné čaje, bylinné čaje a kojenecké vody. Vhodný příjem tekutin je individuální. Potřeba tekutin závisí na tělesné aktivitě, tělesné hmotnosti, oblečení, teplotě těla, věku, pohlaví a také na složení a množství stravy. Za běžných podmínek lze vypočítat denní potřebu tekutin podle vzorce (0,5 litru na každých 15 kilogramů). V mém případě bych za běžných podmínek při 60 kilogramech měla přijmout 2 litry tekutin denně. (www.drmax.cz/poradna, cit. 2016-02-20)

Náš organismus potřebuje vylučovat různé látky z těla a k tomu mu pomáhá právě pravidelný pitný režim. Hospodaření s vodou je v průběhu života různě náročné. Například v pozdějším věku je mnohem složitější udržet v těle potřebné množství tekutin. Mnoho lidí, kteří mají problém s pitným režimem nepocítují potřebu pít, nemají pocit žízně či vědomě omezují pitný režim. Důsledkem špatného pitného režimu je mnoho zdravotních potíží, které s pitným režimem často nespojujeme, ač potíže jsou v přímé souvislosti s nedostatečným příjmem. Zejména se jedná o únavu, podráždění, suchou pokožku, ztrátu koncentrace, zácpu, pokles výkonnosti, zmatenost a ve vyšším věku může docházet až k dezorientovanosti. Přispívají také k mnoha onemocněním – dně, močovým infekcím a vzniku močových kamenů. (Starnovská 2010, s. 14)

3.7 MÝTY O ŠKOLNÍCH JÍDELNÁCH

Červnové číslo časopisu Svět potravin se v roce 2012 zaměřilo na mýty týkající se školních jídelen. Seznámil čtenáře s šesti nejčastějšími mýty, se kterými se setkáváme. V následující části práce jsou uvedeny jednotlivé mýty, které jsou v časopise uváděny: potraviny, ze kterých se ve školních jídelnách vaří, jsou kvůli nízkému rozpočtu většinou polotovary a nikde se nevaří z čerstvých surovin, děti nejedí polévky, většina z nich se musí vylévat, ve školní jídelně může vařit prakticky každý, jídelny vaří podle starých norem, pátý mýtus: děti musejí dojídat, a v poslední řadě děti se v jídelnách stravovat nechtějí, nutí je k tomu rodiče.

Reakce na jednotlivě zmiňované mýty. U polotovarů se jedná o protimluv, z toho důvodu, že většinou právě polotovary jsou tak drahé, že by si je jídelny ve většině případů nemohly dovolit. Také záleží na tom, co si člověk pod pojmem polotovar představí, protože mezi ně mimo jiné patří sušená a mražená zelenina, což jsou vhodné suroviny pro přípravu pokrmů. V některých případech (nemoc kuchařů) se jídelna uchýlí k nějakému polotovaru, avšak k tomuto kroku by mělo docházet jen ve výjimečných případech. Rozpočet jídelen,

na nákup potravin je sice omezený, ale vzhledem k objemu připravených porcí s ním lze dobře hospodařit, takže to vůbec nedává důvod domnívat se, že se nevaří z čerstvých surovin. Konzumace polévek ve školních jídelnách opravdu není vysoká, i když jejich konzumace se v současné době mírně zlepšila. Záleží na typu polévky, některé jsou oblíbené – gulášová, bramboračka a některé luštěninové. Důvod, proč děti nekonzumují polévky je hlavně ten, že většina z nich polévky z domova vůbec nezná, neví jaká je jejich chuť a mají z neznámého strach. V jídelnách pracují lidé (kuchaři a kuchařky) vyučené v oboru, na pozici pomocných prací se samozřejmě podílejí i lidé jiných profesí. To však neznamená, že zde vaří kdokoliv. Jídelny samozřejmě vaří i podle starých norem, což však neznamená, že to je špatné. Jsou v nich obsaženy nejoblíbenější jídla dětí, jako jsou dukátové buchtíčky s krémem, knedlo-zelo-vepřo, svíčková či milovaná rajská omáčka. V dnešní době jídelny vaří podle různých receptur. V minulých letech byly vydány dva soubory receptur podle kterých školní jídelny vařily. Receptura se zpracuje pro podmínky školního stravování, a pokud se osvědčí, zařadí se pravidelně do jídelníčku. Děti v žádném případě nemusí dojídat. Druhá věc ale je, že děti nesmírně jídlem plýtvají a často vracejí celé netknuté porce, aniž je ochutnají. Na otázku ohledně stravování dětí ve školách bychom se měli ptát spíše rodičů. Je pravda, že starší děti se ve školních jídelnách stravovat nechtějí, ale mladší děti docházejí do jídelen tak nějak přirozeně. (Packová 2012, s. 24-25)

Charakteristika školních jídelen – výzkumy nejen ve školním stravování ukazují mnoho nedostatků, rozporů a nežádoucích stereotypů ve stravování.

Proces vyučování klade na žáky stále větší a větší nároky. Bezprostředně po skončení vyučování přicházejí děti do školních jídelen na oběd, kde pracovníci školních jídelen často považují jejich chování za neukázněné a nevychované. Ve skutečnosti jde však jen o přechodný stav, který se dostavuje po uvolnění napětí, kterým si žáci prošli při vyučování. Reakce jsou samozřejmě individuální u každého dítěte, pohybují se v rozmezí mezi dobrou náladou, povídavostí, neukázněností až nezvladatelností. Atmosféře školních jídelen by tedy především pomohlo věnovat poslední hodinu vyučování takové školní činnosti, ve které by se uvolnilo napětí z předchozích hodin. Například činností v hodině výtvarné nebo hudební výchovy.

Školní stravování se významně podílí na správných stravovacích návycích mládeže a v poslední řadě význam stravování spočívá i v tom, že kompenzuje nedostatečné stravování v domácnosti. U dětí mladšího školního věku (prvňáčci), se mění dosavadní normy života, stereotypy, rozšiřuje se skupina lidí, která o děti pečuje, tudíž každý prvňáček je vystaven nesmírnému tlaku nových okolností. Zda provozní podmínky školy umožňují, měli by žáci prvních ročníků mít zvlášť vymezené místo pro stravování s odpovídající výškou stolů a prostředí by mělo být obzvlášť přívětivé. Nemělo by se trvat ani na samoobslužnosti prvňáčků z jednoho prostého důvodu - unést ták s polévkou, hlavním chodem a nápojem, bývá často nad fyzické síly prvňáčků. Důležité je též umístění školní jídelny nejen pro prvňáčky, ale pro všechny návštěvníky. Umístění jídelny je důležité pro vytváření příznivých podmínek pro stravování. Svě udělají i okna v jídelně, která by měla směřovat do zeleně, do klidné části ulice. Orientace oken ke slunci není vhodná, protože slunce a teplo snižuje chuť k jídlu. Důležité je také barevné řešení jídelny. Barva pomáhá opticky zvětšit nebo naopak zmenšit prostor. Červená a žlutá barva prostory zmenšují, zapojují vegetativní nervový systém - jsou to barvy radosti a vzrušení. Fialová a modrá barva prostor naopak zvětšují a tlumí činnost vegetativního nervového systému. Fialová je barva pochmurná, ale modrá barva je barva klidu. Podle všech místních podmínek by prostor školních jídelen měl být řešen individuálně s barevným laděním velkých ploch stěn a menších doplňků. Jídelna má být tedy dostatečně prostorná, vzdušná a hlavně má působit pozitivně na žáky, kteří se v nich stravují.

Důležitou funkcí školních jídelen je sestavit odpovídající jídelníček pro žáky. Jídelníček je základním plánem práce jídelen, proto mu zaměstnanci při tvorbě věnují plnou pozornost. Při tvorbě jídelníčku se sledují všechny faktory, jako je efektivní využití finančních prostředků, ale také pestrost a přitažlivost podávaných jídel. Při sestavování jídelníčku se dbá také na to, aby se střídaly pokrmy různě upravené. Jednotlivé druhy pokrmů zařazujeme do jídelníčku v průběhu měsíce zpravidla jedenkrát, s výjimkou sezónních potravin, které se v jídelníčku opakují. Vedle masitých jídel zařazujeme ta jídla, kde jsou rostlinné bílkoviny (nákypy, zeleninová a luštěninová jídla), jídla doplněná sýrem, tvarohem a mléčnými výrobky. Každý sestavený oběd, by měl být doplněn zeleninovou přílohou nebo zeleninovým salátem. (Hnátek 1992, s. 8-52)

3.8 MÝTY O DĚTSKÉM STRAVOVÁNÍ

Zářijové číslo časopisu Svět potravin se v roce 2013 zaměřilo na mýty týkající se dětského stravování. Seznámilo čtenáře celkem s deseti mýty, v následující části budou jednotlivé mýty uvedeny. Všechna éčka poškozují zdraví dítěte, mléko zahleňuje, děti by neměly jíst vnitřnosti, podpora imunity dítěte je nutná hlavně v prvním roce života, máslo a sádlo je pro děti nejlepší, na rozdíl od biopotravin, které nejsou pro děti vhodné. Rovněž není vhodné celozrnné pečivo, vegetariánství je však pro děti vhodné. Ačkoliv si za nadváhu děti mohou samy, sladkosti a fast food čas od času neškodí.

Reakce na jednotlivě zmiňované mýty. Je pravda, že některá éčka mohou u dětí vyvolat alergickou reakci či zhoršování hyperaktivity. Na druhé straně, bez konzervačních látek mohou být některé potraviny velmi nebezpečné. Mezi éčka patří zdraví prospěšné látky, například vitamín C (E300), vitamín E (E307) a beta karoten (E160). Není tedy řešením vyhýbat se všem éčkům, ale je vhodné sledovat ve kterých potravinách jsou užity. Mléko rozhodně nezahleňuje, vytváří na sliznici trávicího traktu ochranný film, který se při trávení rozkládá na základní živiny. Mléko není vhodné pouze pro osoby s alergií na mléčnou bílkovinu či pro osoby s nesnášenlivostí mléčného cukru. Nepodávání vnitřností dětem je jedním z nejznámějších mýtů. Vnitřnosti jsou bohaté na vitamín A a kyselinu listovou. Na druhé straně však obsahují velký obsah tuků, proto je vhodné dětem vnitřnosti podávat zhruba dvakrát do měsíce. Výrazné změny imunitního systému dětí probíhají i po prvním roce života, to znamená, že imunitu musíme podporovat i po batolecím věku tedy po prvním roce života. S prevencí srdečně-cévních onemocnění je třeba začít již v dětském věku, proto je třeba do dětského jídelníčku zmiňované živočišné tuky (máslo a sádlo) zařazovat jen s mírou a kombinovat je s rostlinnými tuky. Zda dítě není aktivní a potýká se s nadváhou je vhodné zařadit do jídelníčku jen tuky rostlinné (margaríny, olej řepkový či olej olivový). Že biopotraviny nejsou vhodné, je jeden velký omyl. Dle velkého evropského výzkumu, kdy Parsifal zkoumal 14 000 dětí, které konzumovaly biopotraviny. Podle výsledku se u dětí projevil o 30% nižší výskyt alergií a ekzémů. Alarmující obezita u dětí mohou především genetické předpoklady, ale hlavně moderní styl života (nedostatečná pohybová aktivita). Čokoláda, hranolky a jiné produkty fast foodu rozhodně dětem neublíží, pokud je konzumují jednou za čas, říká jedna z nejznámějších odbornic na výživu Jana Dostálová. Celozrnné pečivo je vhodné pro starší

školní děti, tedy přibližně ve věkové hranici od deseti až jedenácti let. A to hlavně z toho důvodu, že dětské trávení není stavěno na velké množství vlákniny, která je obsažena v celozrnném pečivu. Vegetariánství nemusí být pro starší děti úplně nevhodné, pokud rodiče přemýšlejí nad celkovou skladbou jídelníčku a hlavně dbají na dostatečný přísun železa. (Uhlířová 2013, s. 11-15)

Charakteristika dětského stravování – období dětství je spojeno s rozvojem tkání, orgánů a funkcí jednotlivých orgánů. Toto období je obzvláště citlivé na přísun všech potřebných živin. Je tedy velmi důležité, dodat rostoucímu organismu ty výrobky (potraviny), které pozitivně působí na funkci organismu. Naopak je nutno vyvarovat se těm výrobkům, které mají negativní vliv na vyvíjecí organismus. Jedním z důležitých faktorů výživy je zachování odpovídajících energetických hodnot stravy a zastoupení živin v odpovídajícím poměru. (Luhanová 1995, s. 5-27)

Potravinami dodáváme potřebnou energii a živiny pro optimální tělesný a duševní vývoj. Důležité je, aby jídlo bylo příjemnou záležitostí a hlavně, aby se pokrmy jedly v příjemném a klidném prostředí. Jedině tak se optimálně živiny obsažené v jídle dokonale využijí. Hodnoty doporučených dávek živin a energie jsou odlišné pro chlapce a dívky, muže a ženy. Například energie u chlapce ve věku od 11 – 14 let by měla činit 10 500 kJ (tj. 2 510 kcal). Energie u dívky ve stejném věkovém rozmezí jako u chlapce by měla činit 9 500 kJ (tj. 2 270 kcal). Změny se tedy objevují i u příjmu bílkoviny (chlapec 90g, dívka 80g), tuků (chlapec 75g, dívka 70g), sacharidů (chlapec 368g, dívky 330g), vlákniny (chlapec 20g, dívka 18g) a i příjem vitamínů A, B₁, B₂, C a E je odlišný. (Hnátek 1992, s. 8-52)

3.9 NEJČASTĚJŠÍ MÝTY O PEČIVU

Časopis Svět potravin v roce 2014 se zaměřil i na mýty o pečivu obecně. První mýt související s pečivem, se kterým se často setkáváme, se týká chleba. Konkrétně se jedná o mýt, již zmiňovaný, který tvrdí, že chléb nevydrží dlouho čerstvý. Druhý mýt, který je v dnešní době velmi rozšířený, se týká celozrnného pečiva - říká se, že tmavé pečivo je celozrnné. Třetí mýt se zabývá rozdílem mezi rozpékaným a dopékaným pečivem. Čtvrtý mýt se týká bílého pečiva, které je nezdravé a nevhodné. Poslední pátý mýt říká, že pečivo není zdravé a navíc se po něm tloustne.

Reakce na jednotlivě zmiňované mýty - 40 % spotřebitelů se orientuje při výběru pečiva právě barvou, to však není ukazatel toho, že pečivo je celozrnné. Tmavá barva pečiva je docílena přidáním karamelové složky či kávoviny. V dnešní době poctivé celozrnné pečivo musí obsahovat minimálně 80 % celozrnných mouk z celkové hmotnosti pečiva. Pečivo rozpekané je již hotové pečivo, které se znovu ohřívá, aby působilo na zákazníky jako čerstvé. Naopak dopékané pečivo se dováží k prodejcům nedopečené a prodejci ho dopékají do finální podoby přímo na prodejních místech. Bílé pečivo je nezdravé a nevhodné, o tomto mýtu je přesvědčeno velké množství lidí. Bílé pečivo je vhodné především pro malé děti a sportovce, kteří potřebují nabrat svalovou hmotu. Pro běžného spotřebitele konzumace bílého pečiva může vést k nadváze. Pečivo je zdrojem kvalitních sacharidů, které jsou velmi důležitým zdrojem energie hlavně pro náš mozek a nervový systém. Pečivo celozrnné vyrovnává hladinu cukru v krvi, dodává našemu tělu esenciální mastné kyseliny, minerální látky a vitamíny. (Uhlířová 2014, s. 11-15)

Charakteristika pečiva – pekárenské výrobky, jsou výrobky, které vznikly tepelnou úpravou těst. Tepelnou úpravou se rozumí pečení. Dříve byly rozlišovány výrobky chlebové a pšeničné. Chlebovými výrobky jsou výrobky převážně tmavé a žitné. Pšeničnými výrobky se rozumí takzvané světlé pečivo. Pečivo rozdělujeme do následujících kategorií. Běžné pečivo – je pečivo vyrobené z žitné nebo pšeničné mouky, nebo jiných mlýnských obilovin. Obsah tuku v receptuře běžného pečiva, je jedním ze základních rozhodujících parametrů, které určuje křehkost pečiva a dobu stárnutí. Tyto výrobky jsou tvarované pekárenské výrobky, mezi které patří například rohlík císařský, rohlík vícezrnný, rohlík vinutý světlý, rohlík fitrool, šiška a houska ručně pečená, kaiserka a škvarkový pagáč. Jemné pečivo – jemným pečivem se rozumí výrobek, který byl získán tepelnou úpravou těst s přidavkem bezvodého tuku nebo cukru na celkovou hmotnost použitých mlýnských výrobků případně plněné různými náplněmi. Pečivo, které je zařazeno do kategorie jemného pečiva, musí splňovat jednu podmínku. Musí obsahovat minimálně 8,2 % bezvodého tuku nebo více než 5 % cukru. Jemné pečivo není tříděno do skupin, liší se jen v označení pečiva: z listového těsta, kynutého těsta, z litých hmot, ze třených hmot, z jádrových hmot a jiné. Trvanlivé pečivo – mezi trvanlivé pečivo řadíme pečivo takové, které je vyrobeno výhradně z mouky. Současná definice, která se používá ohledně trvanlivého pečiva, souvisí s obsahem vody. Největší podíl

tohoto pečiva představují sušenky (vypichované, lisované a řezané) a oplatky (plněné oplatkové řezy a lázeňské oplatky). Dále do tohoto druhu pečiva řadíme perníky, preclíky, knackebroty a crackerové pečivo. Trvanlivé pečivo sladkého typu je díky velkému obsahu tuku a cukru vysoce energetickou potravinou. (Dostálová a Kadlec 2014, s. 233-257)

3.10 DESET NEJČASTĚJŠÍCH MÝTŮ O MASE

Posledními mýty, kterými se časopis v roce 2014 zabýval, se týkaly masa. První mýt se týká obsahu antibiotik a růstových hormonů v masa. Další mýty říkají, že maso bylo kvalitnější dříve, označení CZ znamená české maso, dobré maso koupíme jen u řezníků, vnitřnosti jsou nezdravé, dobrá barva = dobré maso, čerstvé maso je nejlepší, koupit dobré maso je umění, uzeniny jsou nezdravé a vegetariáni jsou zdravější a štíhlejší. Toto jsou nejčastější mýty o mase a masných výrobcích se kterými se setkáváme.

Reakce na zmiňované mýty - hormonální přípravky se v České republice nesmějí užívat, i přesto se však mýty o hormonech objevují. Podobně je tomu i s antibiotiky, ty se mohou zvířatům podávat jen na předpis veterináře a výrobky postiženého kusu se nesmějí používat ani jako krmiva. Tudíž antibiotik a hormonů v masa se nemusíme bát. V dnešní době je velmi složité poznat, které výrobky jsou české. Označení CZ vždy neznamena, že se jedná o výrobek jehož původ je v ČR. Pouze nám říká, že poslední zpracování výrobku (potraviny) bylo u nás. Proto nám nezbyvá nic jiného než se na původ masa ptát. U kvality výrobků záleží na tom, kdo si co pod kvalitou představí. Mýtus ohledně koupi dobrého masa jen u řezníků není pravdivý. Dobré maso můžeme koupit i v obchodních řetězcích. Je však výhodnější mít menší množství a větší kvalitu, než hodně masa za málo peněz. Neexistuje žádná studie ani výzkum, který by dokázal, že vegetariáni jsou štíhlejší a zdravější. Vnitřnosti byly v oblibě v dřívější době hlavně z důvodu zpracování co největší části zvířete. Dnes bohužel v oblibě tolik nejsou. Jsou však velmi bohaté na bílkoviny, železo a vitamíny A, B a C. Mnoho lidí v mém okolí říká, že není dobré jíst například játra z důvodu škodlivých látek. Játra však škodlivé látky neukládají, ale pomáhají je tělu vyloučit. Takže vnitřností není třeba se bát. Obchodníci s masem tvrdí, že barva masa prodává. Často však barvy je docíleno uměle. U krůtích, kuřecích a vepřových mas platí pravidlo, čím čerstvější tím lepší, u hovězího masa a zvěřiny toto pravidlo neplatí – toto maso potřebuje zrát. Uzeniny nejsou nějak zdravotně závadné, obsahují jen velké množství soli, která ve velkém množství není zdravá. (Uhlířová 2014, s. 11-15)

Charakteristika masa – Petr Pipek říká: „*maso je definováno jako požitelná část určená k lidské výživě*“. (Dostálová a Kadlec, 2014, s. 73) Zdrojem masa je skot, prasata, ovce, kozy, koně, osli, velbloudi, lamy a drůbež. Maso rozdělujeme do skupin: výsekové maso, kosti, droby, syrové sádlo a lůj, krev, mleté maso, králíčí maso, maso zvěře ve farmovém chovu, zvěřina a v poslední řadě drůbeží maso. Důležité je maso chápat i z hlediska zastoupení tkání: svalovina, pojivá tkáň, tuková tkáň, střeva, a ostatní tkáně, které lze po dobré úpravě též konzumovat. Někteří konzumují například jen maso ze svaloviny. Požadavky u masa jsou kladeny zejména na barvu, texturu, vůni a chuť. Maso obsahuje vodu, velké množství bílkovin a tuku a v menších poměrech maso obsahuje také minerální látky a vitamíny. Každé maso má své specifické mramorování, které umožňuje maso lépe ukousnout nebo ukrojit. Mramorováním se rozumí bílé žilky tuku uvnitř svaloviny. Maso s největším obsahem mramorování je japonské maso Wagyou. Barva masa je červené barvy a k jeho odstínům dochází v důsledku oxidací a oxygenace (nasycení barviva kyslíkem bez změny oxidačního stupně). Podstatou barvy masa je obsah a forma hemových barviv, čím více hemových barviv, tím bývá maso tmavší. Nejtmavší maso je maso hovězí a zvěřina, nejsvětlejší je maso drůbeží. Křehkost masa je velmi důležitá pro příjemnou konzumaci. Toto maso mívají mladší zvířata, zejména samice a dále zvířata, která mají méně temperamentu. U nižších živočichů (drůbež) probíhá změna zrání rychleji na rozdíl od větších živočichů (zvěřina, hovězí). U zvěřiny a hovězího masa se doporučují dva a více týdnů „stání“ aby dosáhlo maso dostatečné křehkosti. Maso je plnohodnotným zdrojem bílkovin minerálních látek a vitamínů. Považujeme ho za nepostradatelnou složku stravy, můžeme ho však nahradit jinými potravinami, jako je například sója. Některé ukazatele však nahradíme jen obtížně. (Dostálová a Kadlec 2014, s. 73-80)

4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

4.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Praktická část mé bakalářské práce je výzkumného charakteru. Účelem výzkumného šetření bude provedení kvantitativního zjištění, které navazuje na teoretickou část práce. Pro začátek je vhodné informovat o významu slova výzkum. Problematikou výzkumu se zabývá mnoho vědců. Jedním z nich je Gavora. Tento vědec výzkum definuje takto: „*Výzkum je systematický způsob řešení problémů, kterým se rozšiřují hranice vědomostí lidstva. Výzkumem se potvrzují či vyvracují dosavadní poznatky, anebo se získávají nové poznatky.*“ (Gavora 2010, s. 13)

Cílem výzkumného šetření bude zaměřit se na problematiku informovanosti lidí ohledně vybraných mýtů, týkajících se potravin, které jsou součástí každého jídelníčku. Dalším cílem výzkumného šetření bude zjistit, zda respondentův názor na jednotlivé mýty ovlivňuje jeho stravovací návyky.

V následující části práce stručně popíši, jakým způsobem budu postupovat. Nejprve se zaměřím na výzkumný problém a definuji proměnné. Dále se zaměřím na výzkumné otázky a charakteristiku výzkumného souboru. Poslední krok praktické části mé bakalářské práce bude zpracování údajů, které budou získány pomocí dotazníků. Tyto získané údaje zpracuji do přehledných tabulek a následných grafů.

4.2 POSTUP VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

4.2.1 STANOVENÍ VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU

V začátku výzkumného šetření je potřeba vymezit výzkumný problém. Před vymezením výzkumného problému je důležité zorientování se v problematice daného tématu. Úkolem problému je zjistit odpovědi na výzkumné otázky, které se respondentovi předkládají. Pro tvorbu mé práce jsem zvolila deskriptivní výzkumný problém. Tento problém zjišťuje, popisuje situaci, stav nebo výskyt určitého jevu. Tento výzkum se obvykle používá jako výzkumná metoda pozorování, škálování, interview nebo pro moji práci zvolený dotazník. (Gavora 2010, s. 56) Deskriptivní výzkumný problém jsem si stanovila následovně:

**JAKÁ JE INFORMOVANOST RESPONDENTŮ V PROBLEMATICE MÝTŮ POTRAVIN
A DO JAKÉ MÍRY JE TYTO MÝTY OVLIVŇUJÍ?**

4.2.2 DEFINICE PROMĚNNÝCH

Proměnné se definují, pozorují, měří, sledují a vysvětlují se vztahy mezi nimi. Gavora definuje proměnné následovně: „Proměnnou se označuje prvek zkoumání, který nabývá různé hodnoty.“ (Gavora 2010, s. 61) Proměnné se využívají především v dotaznících, které jsou následně staticky vyhodnoceny a upraveny do podoby grafů.

Proměnné dělí každý z autorů do jiného počtu skupin. Například Gavora řadí proměnné do dvou skupin: na měřitelné (kvantitativní) a na kategoriální. (Gavora 2010, s. 61) Dělení proměnných je také velmi přehledně zpracováno na webových stránkách survio.com. Podle těchto stránek dělíme proměnné do tří hlavních skupin, podle hodnot, které nabývají. V práci jsem následně použila dělení z těchto volně dostupných stránek. První dělení je dělení intervalové proměnné – tyto proměnné jsou vhodné pro používání hodnot, ve kterých se objevuje číslo (věk). Právě číslo se může bez problému porovnat s jiným číslem a určit o kolik se liší. Dále jsem použila nominální proměnné - tyto proměnné se vyjadřují slovně jedná se například o pohlaví (žena/muž). V poslední řadě jsem použila ordinální proměnné, které se používají například při zjišťování dosaženého vzdělání (ZŠ, SOU, SŠ, VOŠ, VŠ). Tyto proměnné se vyjadřují jako v předchozí proměnné slovně, ale oproti nominálním lze upravit jejich pořadí. Nelze ale přesně určit jak a o kolik se liší. (www.survio.com/cs/blog/serialy/kvantitativni-vyzkum-2-formulace-vyzkumneho-problemu, cit. 2016-03-03)

4.2.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Výzkumné otázky patří mezi jeden z nejdůležitějších bodů při plánování výzkumu. Tyto otázky jsou formulovány v tázacích větách, aby v závěru bylo možné na tyto otázky odpovědět. Při tvorbě těchto otázek je důležité klást takové otázky, které jsou: přiměřené dané práci, na které nelze odpovědět pouze „ano“ či „ne“, a takové otázky, k nimž můžeme v rámci teoretické přípravy získat dostatečné množství informací. (www.portal.cz/vyzkumne-otazky/43804/, cit. 2016-03-03)

V následující části práce si stanovím dvě hlavní výzkumné otázky, na které budu hledat odpověď pomocí dotazníků, které vyplní respondenti ve věku od 18 let z Plzně a okolí. První výzkumná otázka se týká informovanosti náhodně vybraných mýtů jednotlivých potravin, kterými jsem se dříve v bakalářské práci zabývala. Druhá výzkumná otázka se týká toho, zda respondent zohledňuje odpověď na jednotlivé mýty ve svém stravování.

Výzkumná otázka č. 1:

Jaká je informovanost lidí Plzně a okolí ohledně problematiky náhodně vybraných mýtů potravin?

Výzkumná otázka č. 2:

Řídí se lidé znalostmi týkající se mýtů potravin ve svém stravování?

4.2.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Gavora říká, že „Všichni lidé, o kterých chce výzkumník získat informace tvoří základní soubor (populaci)“ a také říká, že „Základní soubor bývá poměrně rozsáhlý.“ (Gavora 2010, s. 73) Základní soubor, v mém případě subjekty výzkumu, by tvořili dle Gavorových slov lidé od 18 let na celém území České republiky. Námi už známý Gavora také říká, že: „V takovém případě musí výzkumník ze základního souboru vybrat jistou část subjektu, která se nazývá výběrový soubor.“ (Gavora 2010, s. 74)

Pro tvorbu mé bakalářské práce je zvolen tedy výběrový soubor konkretizovaný na lidi ve věku od 18 let, kteří pocházejí z Plzeňska.

4.2.5 DOTAZNÍK

K tvorbě práce byl nápomocen anonymní dotazník, který byl vytvořen pro tento účel. Dotazník jsem rozdělila do dvou částí – dotazníkovou část obecnou a dotazníkovou část o mýtech. Dotazníková část obecná obsahuje prvních pět otázek z dotazníku, a to:

- *Jste muž nebo žena?*
- *Do jaké věkové kategorie patříte?*
- *Vaše dosažené vzdělání?*
- *Ze které z těchto lokalit pocházíte (kde žijete)?*
- *Jste seznámeni s problematikou mýtů potravin?*

Dotazníková část o mýtech obsahuje dalších dvacet otázek z dotazníku, a to:

- *Myslíte si, že mléko zahleňuje?*
- *Ovlivňuje předchozí odpověď na otázku, týkající se zahleňování, Vaše stravovací návyky?*

- *Mléko, které je zakoupeno v obchodních domech, je ředěné vodou?*
- *Ovlivňuje předchozí odpověď na otázku, týkající se ředění mléka, Vaše stravovací návyky?*
- *Špenát je obrovskou zásobárnou železa?*
- *Ovlivňuje předchozí odpověď na otázku, týkající se obsahu železa ve špenátu, Vaše stravovací návyky?*
- *Citrusy (pomeranče, grepy, citróny) bojují proti zničení virů při chřipce?*
- *Ovlivňuje předchozí odpověď na otázku ohledně konzumace citrusů při onemocnění Vaše stravovací návyky?*
- *Každý nápoj (káva, voda, limo, alkohol) dodá nezbytné množství tekutin našemu tělu?*
- *Ovlivňuje předchozí odpověď na otázku, týkající se zahleňování, Vaše stravovací návyky?*
- *Tekutiny jsou obsaženy ve všech potravinách ve stejném množství, malá konzumace nápojů tedy není na závadu?*
- *Ovlivňuje předchozí odpověď na otázku, týkající se obsahu tekutin v potravinách, Vaše stravovací návyky?*
- *Měkký chléb je správný chléb?*
- *Ovlivňuje předchozí odpověď na otázku, týkající se chleba, Vaše stravovací návyky?*
- *Tmavá barva pečiva znázorňuje celozrnnost pečiva?*
- *Ovlivňuje předchozí odpověď na otázku, týkající se barvy pečiva, Vaše stravovací návyky?*
- *„Light“ výrobky jsou vhodné pro každého člověka?*
- *Ovlivňuje předchozí odpověď na otázku, týkající se „Light“ výrobků, Vaše stravovací návyky?*
- *Maso z řetězců obsahuje antibiotika a růstové hmoty?*
- *Ovlivňuje předchozí odpověď na otázku, týkající se masa, Vaše stravovací návyky?*

4.3 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

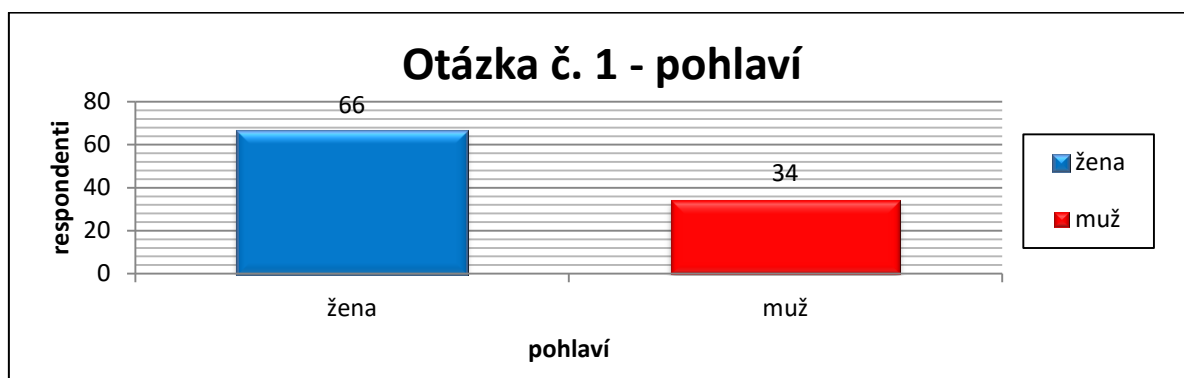
Celkem na dotazníky odpovědělo 100 respondentů z Plzně a okolí. Dotazník je rozdělen do dvou částí. První část dotazníku je obecná, která nás seznámí s respondentem. Druhá část dotazníku je zaměřena na náhodně vybrané mýty týkající se potravin a na to, zda respondenti vybrané mýty zohledňují ve svém stravování.

4.3.1 DOTAZNÍKOVÁ ČÁST OBECNÁ

V následující části práce je zpracována obecná část dotazníků. Jednotlivé otázky jsou zpracovány do sloupcových grafů, které znázorňují odpovědi respondentů. Zpracování je následovné: v úvodu každé otázky je napsáno krátké seznámení s tím, s čím bude následující graf pracovat. Každá otázka je zpracována do sloupcového grafu jednotlivě.

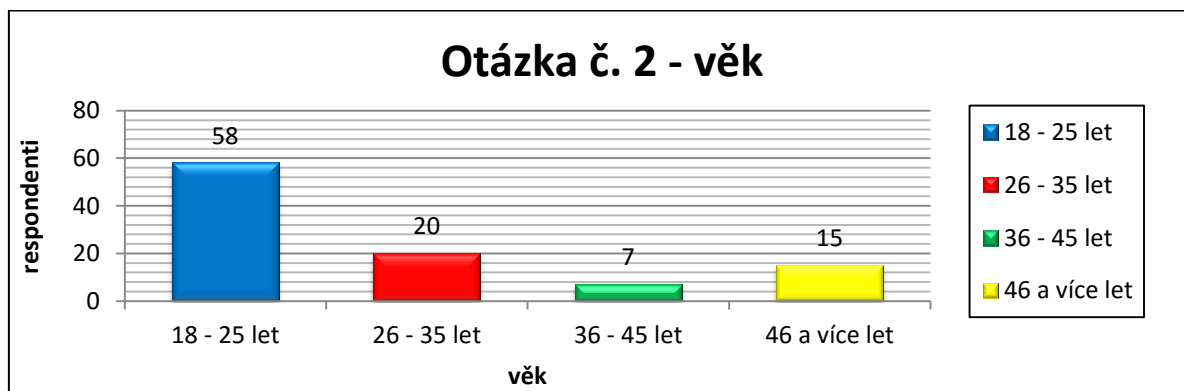
První otázka z obecné části dotazníku se týká pohlaví. Otázka byla položena ve znění - jste žena nebo muž?

Otázka č. 1 - pohlaví - GRAF 1



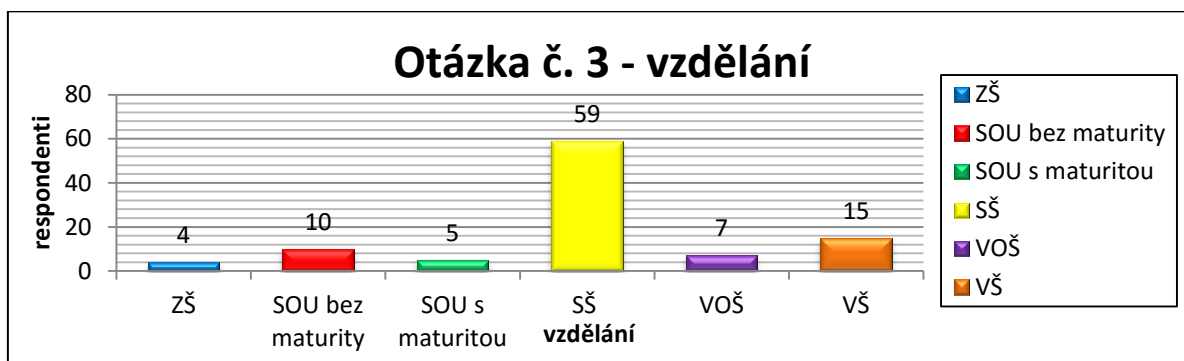
Druhá otázka z obecné části dotazníku se týká věku. Respondenti měli na výběr z kategorií: 18 – 25 let, 26 – 35 let, 36 – 45 let a 46 a více.

Otázka č. 2 - věk - GRAF 2



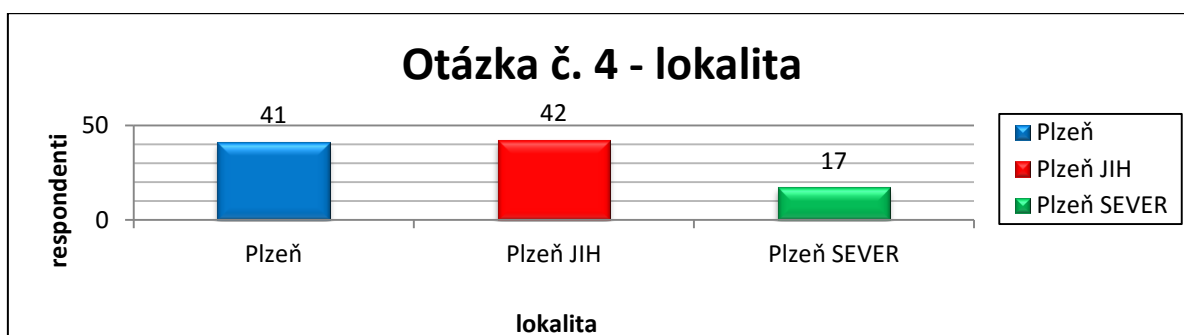
Třetí otázka z obecné části dotazníku se týká vzdělání. Respondenti měli na výběr z kategorií: ZŠ, SOU bez maturity, SOU s maturitou, SŠ, VOŠ a VŠ.

Otázka č. 3 - vzdělání - GRAF 3



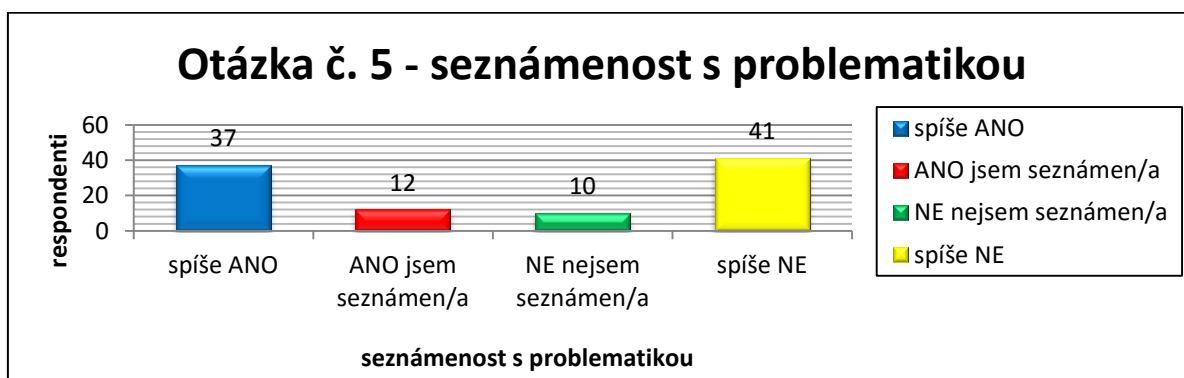
Čtvrtá otázka z obecné části dotazníku se týká lokalit, ze kterých respondenti pocházejí. Respondenti měli na výběr z kategorií: Plzeň, Plzeň JIH a Plzeň SEVER.

Otázka č. 4 - lokalita - GRAF 4



Pátá otázka z obecné části dotazníku se týká obecné seznámenosti s problematikou mýtů. V kategorii bylo na výběr z možností: spíše ANO, ANO jsem seznámen/a, NE nejsem seznámen/a a v poslední řadě spíše NE.

Otázka č. 5 – seznámenost s problematikou - GRAF 5



4.3.2 DOTAZNÍKOVÁ ČÁST MÝTY

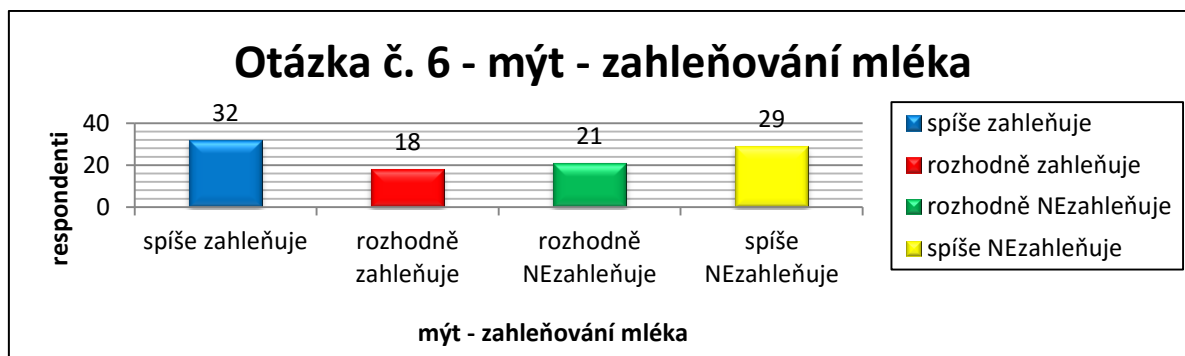
V následující části práce je zpracována dotazníková část, která se týká vybraných mýtů, které byly vybrány pro tvorbu této bakalářské práce. Tato část nás také seznámí s informovaností respondentů na jednotlivé mýty.

Jedná se o mýty týkající se zahleňování a ředění mléka, obsahu železa ve špenátu, citrusů, nápojů (tekutin), barvy a tvrdosti pečiva, light výrobků a masa.

Jednotlivé otázky jsou zpracovány do grafů, které znázorňují odpovědi respondentů. Zpracování je následovné – v úvodu každé otázky je napsáno krátké seznámení s tím, s čím bude následující graf pracovat. Každá otázka je zpracována do grafu jednotlivě. V této praktické části bude celkem zpracováno dvacet grafů. Tyto grafy jsou odlišně zpracovány. Grafy týkající se mýtů jsou zpracovány do sloupcových grafů a grafy, které seznamují s zohledňováním mýtů ve stravování respondentů jsou zpracovány do grafů výsečových.

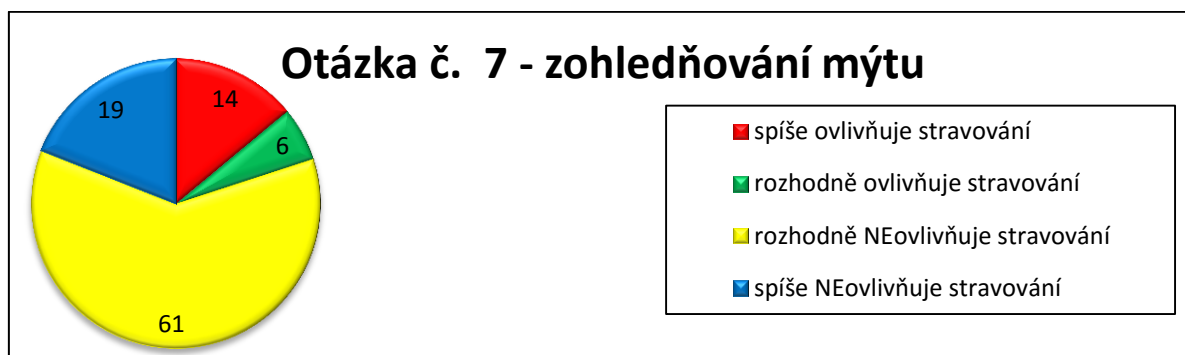
První otázka z dotazníkové části mýty se týká zahleňování mléka. V kategorii odpovědí bylo na výběr ze čtyř možností: spíše mléko zahleňuje, rozhodně mléko zahleňuje, rozhodně mléko NEzahleňuje a v poslední řadě spíše mléko NEzahleňuje.

Otázka č. 6 - mýt - zahleňování mléka - GRAF 6



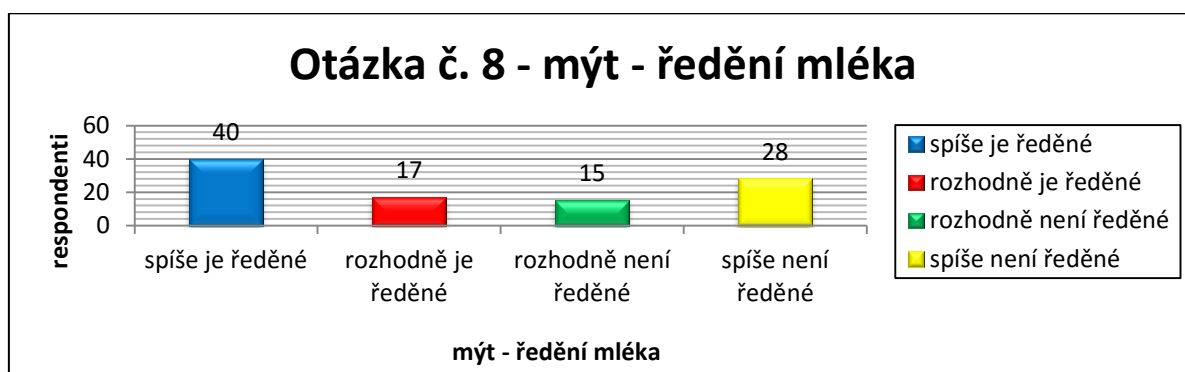
Následující výšečový graf znázorňuje, jak respondenti zohledňují předchozí otázku týkající se zahleňování mléka ve svém stravování.

Otázka č. 7 - zohledňování mýtu (zahleňování mléka) - GRAF 7



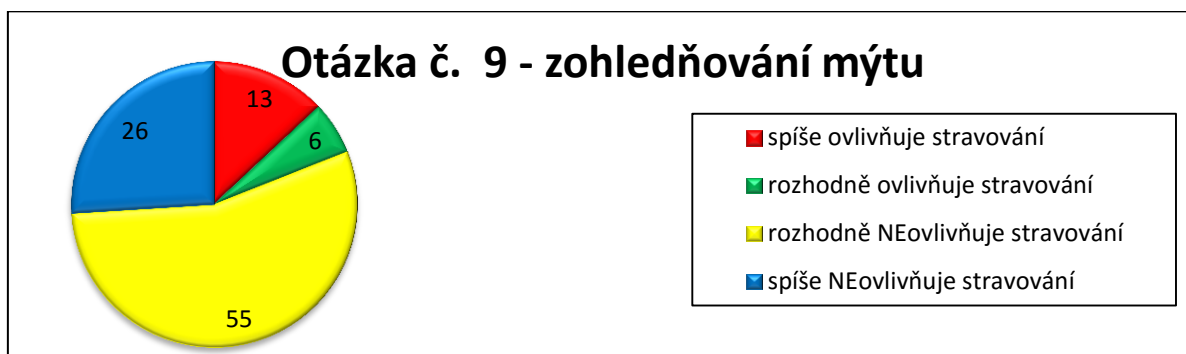
Třetí otázka z dotazníkové části mýty se týká ředění mléka vodou. V kategorii odpovědí bylo na výběr ze čtyř možností: rozhodně je mléko ředěné, spíše je mléko ředěné, rozhodně mléko není ředěné a v poslední řadě spíše mléko není ředěné.

Otázka č. 8 - mýt - ředění mléka - GRAF 8



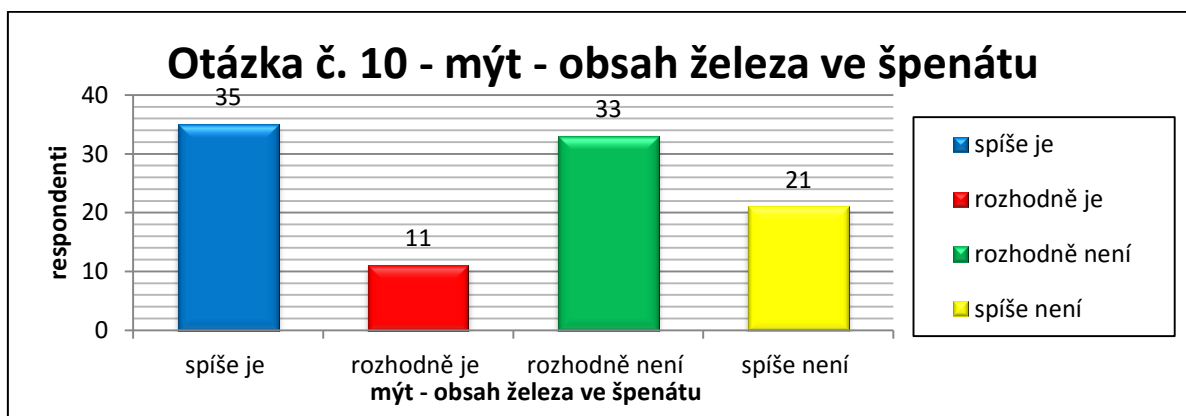
Následující výšečový graf znázorňuje, jak respondenti zohledňují předchozí otázku týkající se ředění mléka vodou ve svém stravování.

Otázka č. 9 - zohledňování mýtu (ředění mléka) - GRAF 9



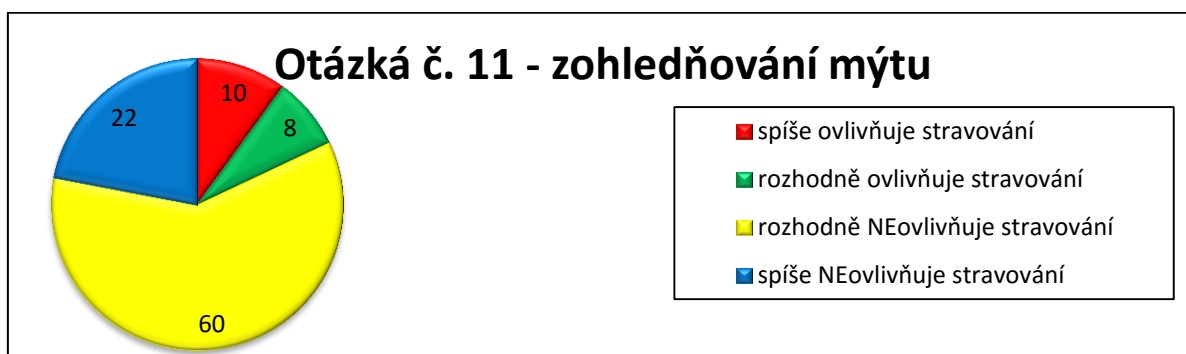
Pátá otázka z dotazníkové části mýty se týká špenátu. V kategorii odpovědí bylo na výběr ze čtyř možností: spíše je obrovskou zásobárnou, rozhodně je obrovskou zásobárnou, rozhodně není obrovskou zásobárnou a v poslední řadě spíše není obrovskou zásobárnou.

Otázka č. 10 - mýt - obsah železa ve špenátu - GRAF 10



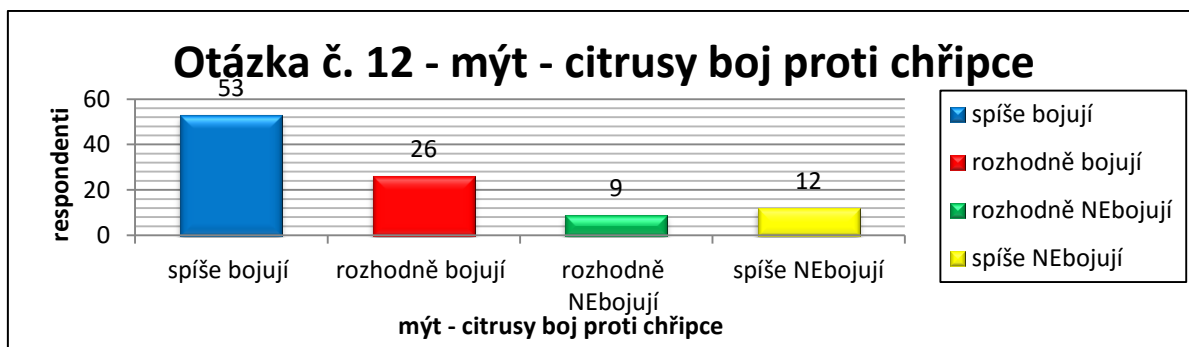
Následující výšečový graf znázorňuje, jak respondenti zohledňují předchozí otázku týkající se obsahu železa ve špenátu ve svém stravování.

Otázka č. 11 - zohledňování mýtu (obsah železa ve špenátu) - GRAF 11



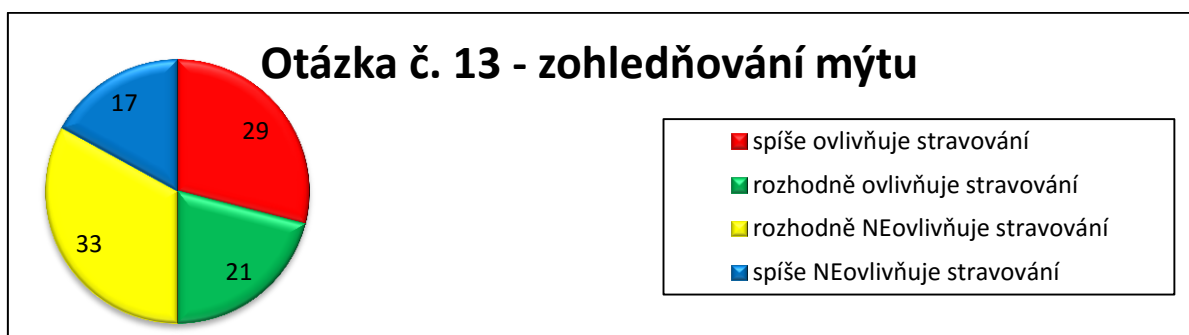
Sedmá otázka z dotazníkové části mýty se týká citrusů. V kategorii odpovědí bylo na výběr ze čtyř možností: spíše bojují proti chřipce, rozhodně bojují proti chřipce, rozhodně NEbojují proti chřipce a v poslední řadě spíše NEbojují proti chřipce.

Otázka č. 12 - mýt - citrusy boj proti chřipce - GRAF 12



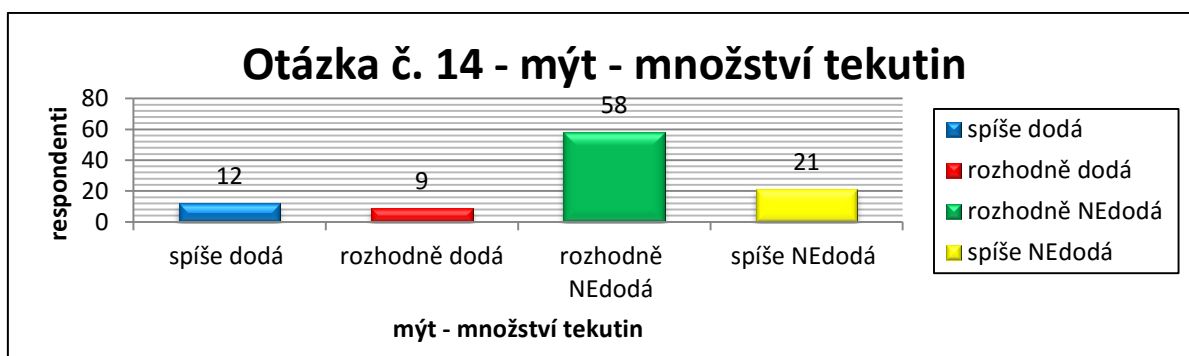
Následující výšečový graf znázorňuje, jak respondenti zohledňují předchozí otázku týkající se citrusů ve svém stravování.

Otázka č. 13 - zohledňování mýtu (citrusy boj proti chřipce) - GRAF 13



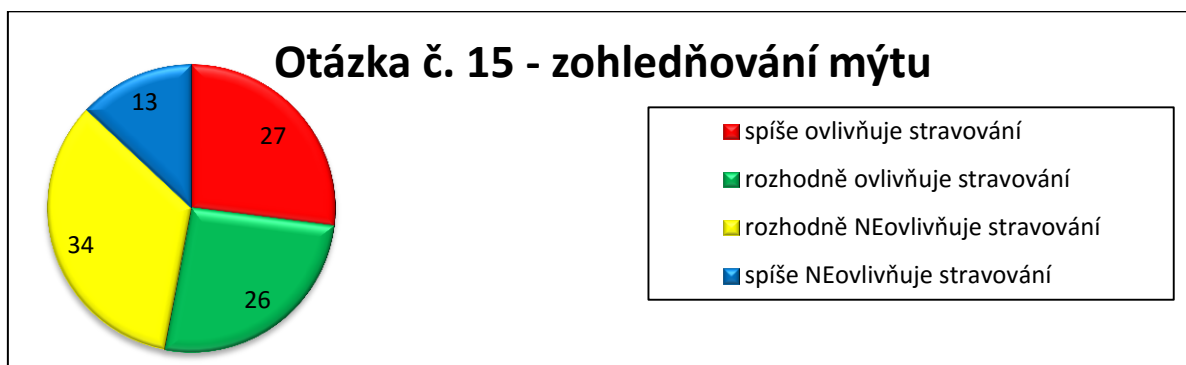
Devátá otázka z dotazníkové části mýty se týká tekutin. V kategorii odpovědí bylo na výběr ze čtyř možností: spíše dodá nezbytné množství tekutin, rozhodně dodá nezbytné množství tekutin, rozhodně NEdodá nezbytné množství tekutin a v poslední řadě spíše NEdodá nezbytné množství tekutin.

Otázka č. 14 - mýt - množství tekutin - GRAF 14



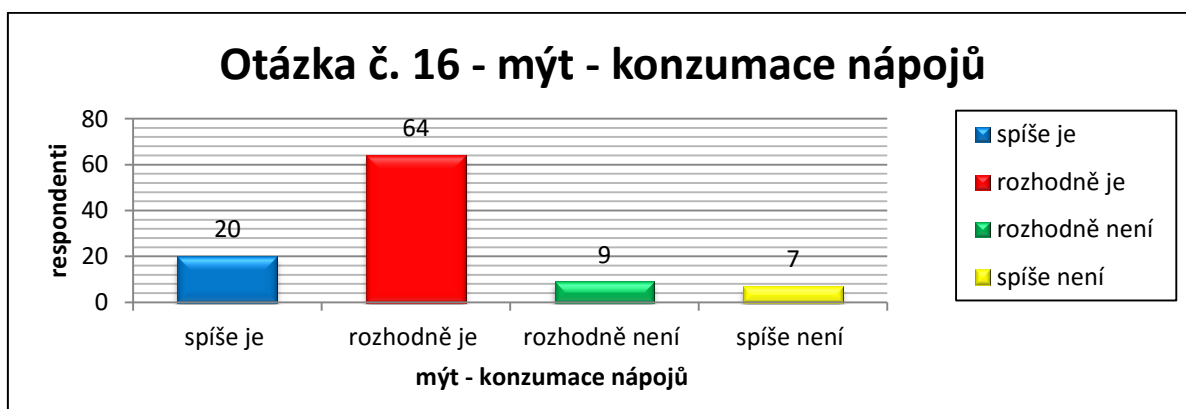
Následující výšečový graf znázorňuje, jak respondenti zohledňují předchozí otázku týkající se tekutin ve svém stravování.

Otázka č. 15 - zohledňování mýtu (množství tekutin) - GRAF 15



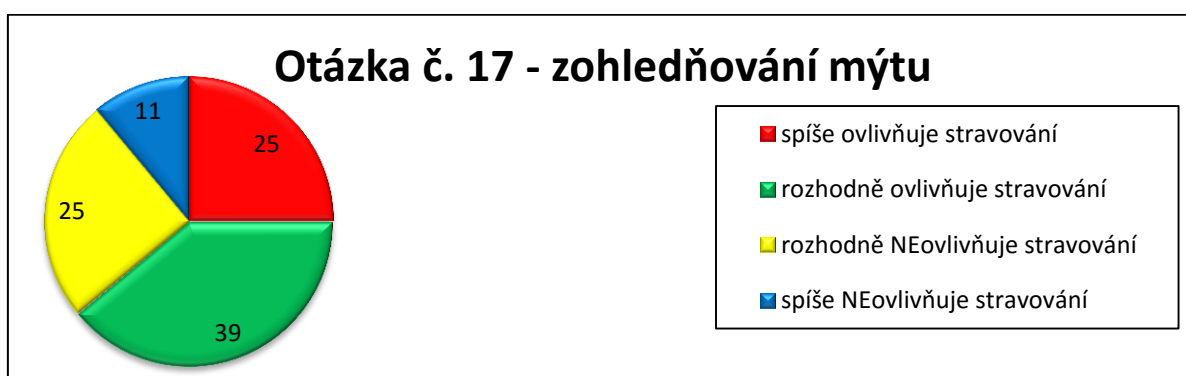
Jedenáctá otázka z dotazníkové části mýty se týká tekutin. V kategorii odpovědí bylo na výběr ze čtyř možností: spíše je na závalu, rozhodně je na závalu, rozhodně není na závalu a v poslední řadě spíše není na závalu.

Otázka č. 16 - mýt - konzumace nápojů - GRAF 16



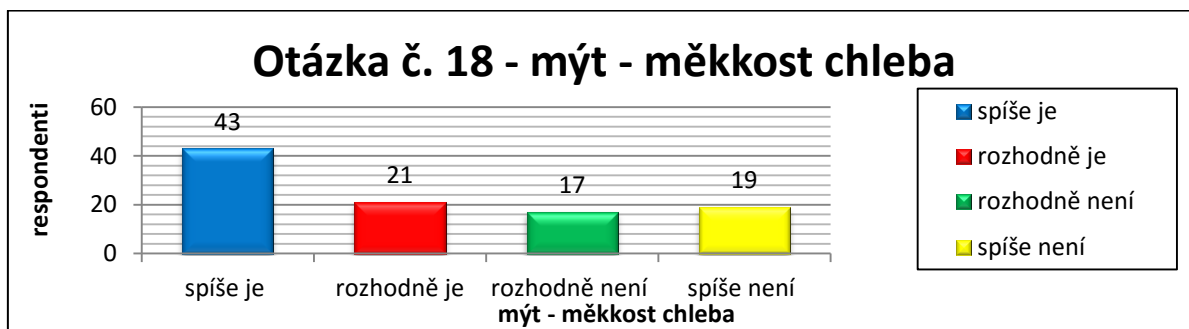
Následující výšečový graf znázorňuje, jak respondenti zohledňují předchozí otázku týkající se konzumace nápojů ve svém stravování.

Otázka č. 17 - zohledňování mýtu (konzumace nápojů) - GRAF 17



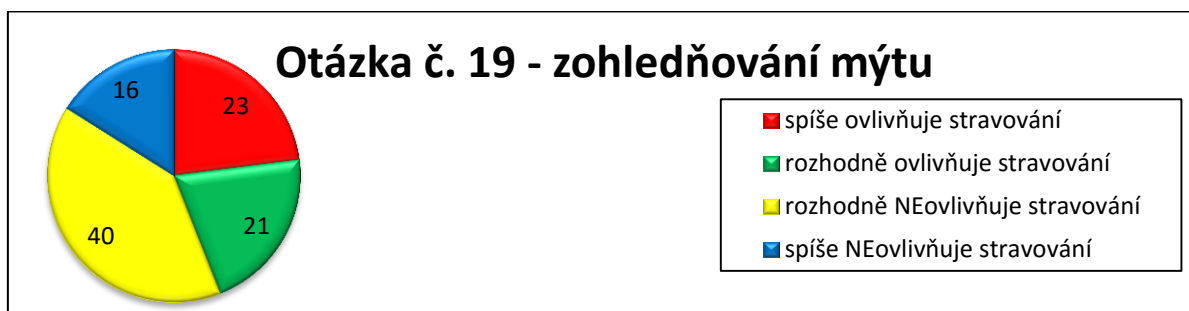
Třináctá otázka z dotazníkové části mýty se týká chleba. V kategorii odpovědí bylo na výběr ze čtyř možností: spíše je měkký chléb správný, rozhodně je měkký chléb správný, rozhodně není měkký chléb správný a v poslední řadě spíše není měkký chléb správný.

Otázka č. 18 - mýt - měkkost chleba - GRAF 18



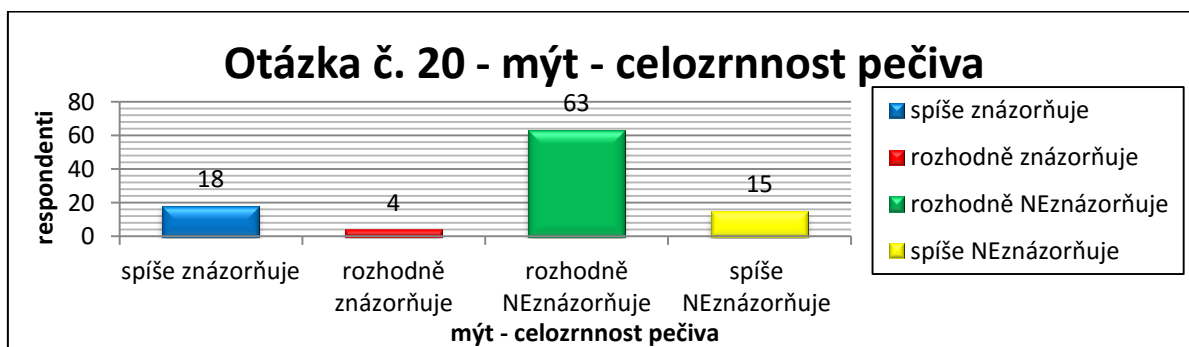
Následující výšečový graf znázorňuje, jak respondenti zohledňují předchozí otázku týkající se chleba ve svém stravování.

Otázka č. 19 - zohledňování mýtu (měkkost chleba) - GRAF 19



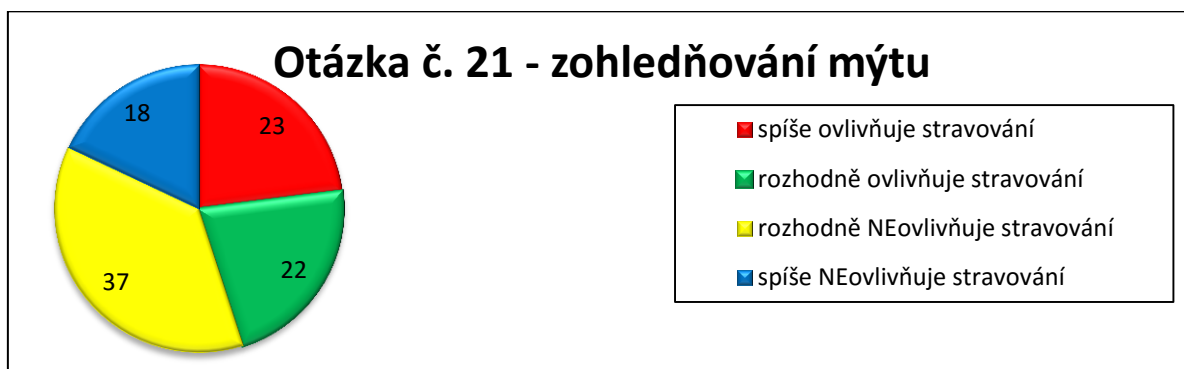
Třináctá otázka z dotazníkové části mýty se týká celozrnnosti pečiva. V kategorii odpovědí bylo na výběr ze čtyř možností: spíše znázorňuje celozrnnost, rozhodně znázorňuje celozrnnost, rozhodně NEznázorňuje celozrnnost a v poslední řadě spíše NEznázorňuje celozrnnost.

Otázka č. 20 - mýt - celozrnnost pečiva - GRAF 20



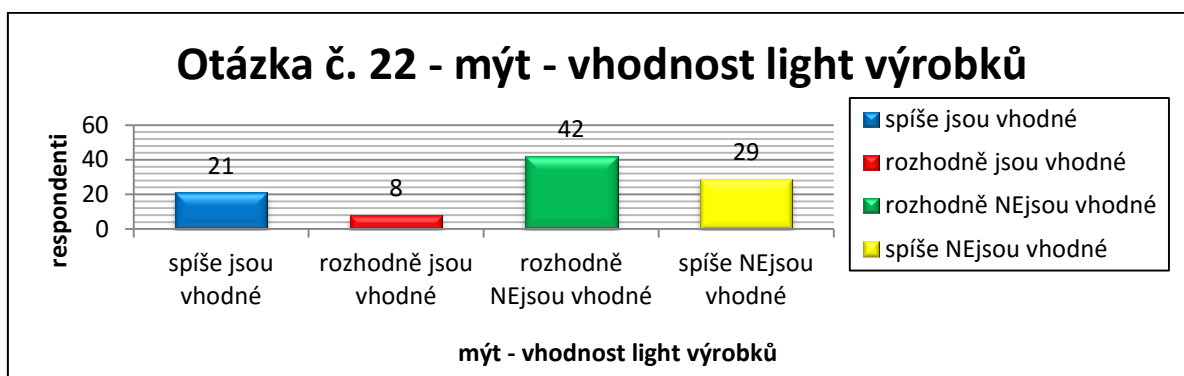
Následující výšečový graf znázorňuje, jak respondenti zohledňují předchozí otázku týkající se celozrnnosti pečiva ve svém stravování.

Otázka č. 21 - zohledňování mýtu (celozrnnost pečiva) - GRAF 21



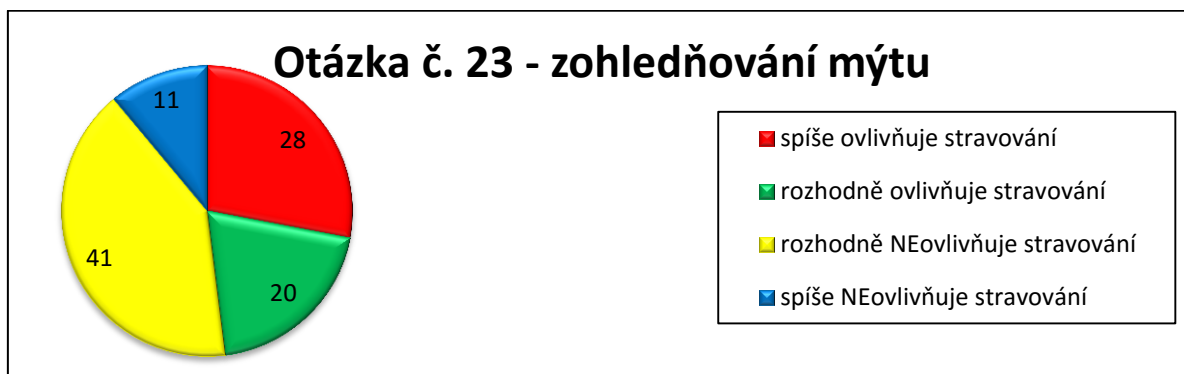
Sedmnáctá otázka z dotazníkové části mýty se týká light výrobků. V kategorii odpovědí bylo na výběr ze čtyř možností: spíše jsou vhodné, rozhodně jsou vhodné, rozhodně NEjsou vhodné a v poslední řadě spíše NEjsou vhodné.

Otázka č. 22 - mýt - vhodnost light výrobků - GRAF 22



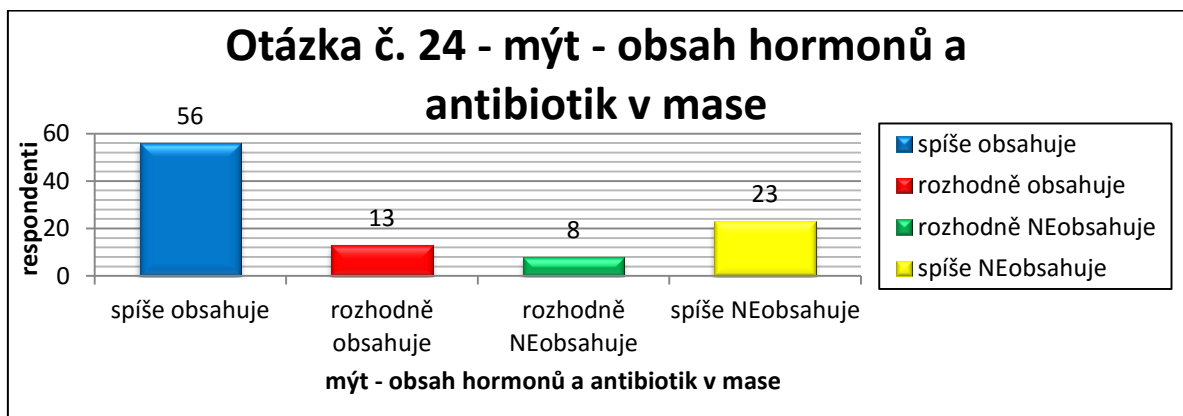
Následující výšečový graf znázorňuje, jak respondenti zohledňují předchozí otázku týkající se light výrobků ve svém stravování.

Otázka č. 23 - zohledňování mýtu (vhodnost light výrobků) - GRAF 23



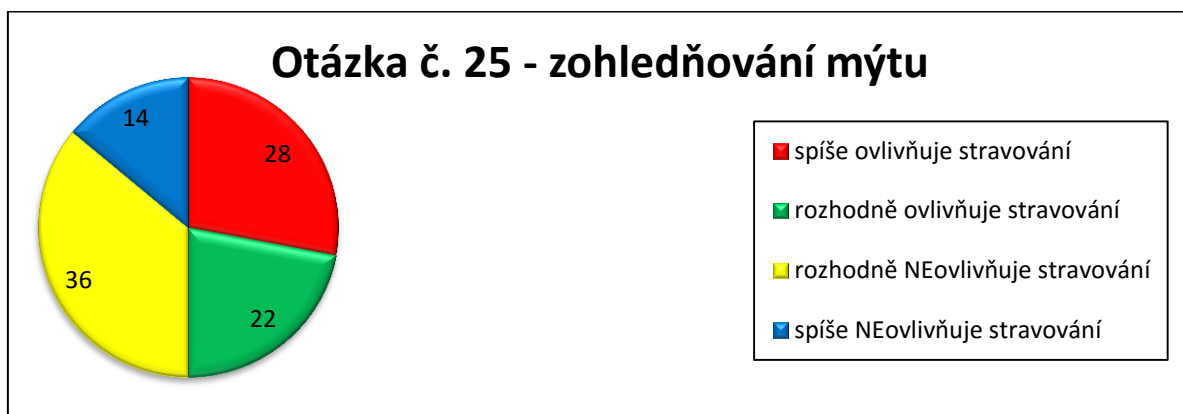
Devatenáctá otázka z dotazníkové části mýty se týká masa. V kategorii odpovědí bylo na výběr ze čtyř možností: spíše obsahuje hormony a antibiotika, rozhodně obsahuje hormony a antibiotika, rozhodně NEobsahuje hormony a antibiotika a v poslední řadě spíše NEobsahuje hormony a antibiotika.

Otázka č. 24 - mýt - obsah hormonů a antibiotik v mase - GRAF 24



Následující výšečový graf znázorňuje, jak respondenti zohledňují předchozí otázku týkající se masa ve svém stravování.

Otázka č. 25 - zohledňování mýtu (obsah hormonů a antibiotik v mase) - GRAF 25



4.3.3 ODPOVĚĎ NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY, DISKUZE K VÝZKUMNÉMU ŠETŘENÍ

Před distribucí dotazníků mezi respondenty byly stanoveny dvě výzkumné otázky. První výzkumná otázka se zněním: Jaká je informovanost lidí Plzně a okolí ohledně problematiky náhodně vybraných mýtů potravin? Druhá výzkumná otázka se zněním: Řídí se lidé znalostmi týkající se mýtů potravin ve svém stravování?

S první výzkumnou otázkou souviselo celkem prvních pět otázek dotazníku. První otázka byla položena ve znění: *Jste muž nebo žena?* Na tuto otázku odpovědělo 66 žen a 34 mužů. Druhá otázka byla položena ve znění: *Do jaké věkové kategorie patříte?* Na tuto otázku odpovědělo 58 respondentů, kteří patřili do věkové kategorie 18 – 25 let, 20 respondentů odpovědělo, že patří do věkové kategorie 26 – 35 let, 7 respondentů odpovědělo, že patří do věkové kategorie 36 – 45 let a v poslední kategorii od 46 – více odpovědělo 15 respondentů. Třetí otázka byla položena ve znění: *Vaše dosažené vzdělání?* Na tuto otázku odpověděli 4 respondenti, jejichž dosažené vzdělání byla ZŠ, 10 respondentů odpovědělo, že jejich dosažené vzdělání je SOU bez maturity, 5 respondentů odpovědělo, že jejich dosažené vzdělání je SOU s maturitou, 59 respondentů odpovědělo, že jejich dosažené vzdělání je SŠ, 7 respondentů odpovědělo, že jejich dosažené vzdělání je VOŠ a 15 respondentů odpovědělo, že jejich dosažené vzdělání je VŠ. Čtvrtá otázka byla položena ve znění: *Ze které z těchto lokalit pocházíte (kde žijete)?* Na tuto otázku odpovědělo 41 respondentů, jejichž místo pobytu je město Plzeň, 42 respondentů odpovědělo, že jejich místo pobytu je na Plzni-jihu a 17 respondentů odpovědělo, že jejich místo pobytu je na Plzni-severu. Pátá otázka byla položena ve znění: *Jste seznámeni s problematikou mýtů potravin?* Na tuto otázku respondenti odpovídali následovně: 37 respondentů spíše ano, 12 respondentů ano jsem seznámen/a, 10 respondentů odpovědělo ne, nejsem seznámen/a a 41 respondentů odpovědělo spíše ne.

S druhou výzkumnou otázkou souviselo dalších dvacet otázek z dotazníku. Šestá otázka byla položena ve znění: *Myslíte si, že mléko zahleňuje?* 32 respondentů si myslí, že spíše mléko zahleňuje, 18 respondentů si myslí, že rozhodně mléko zahleňuje, 21 respondentů si myslí, že rozhodně mléko NEzahleňuje a 29 respondentů si myslí, že spíše mléko NEzahleňuje. Sedmá otázka byla položena ve znění: *Ovlivňuje předchozí odpověď na otázku, týkající se zahleňování, Vaše stravovací návyky?* 14 respondentů odpovědělo,

že spíše ovlivňuje stravování, 6 respondentů odpovědělo rozhodně ovlivňuje stravování, 61 respondentů odpovědělo rozhodně NEovlivňuje stravování a 19 respondentů odpovědělo spíše NEovlivňuje stravování. Osmá otázka byla položena ve znění: *Mléko, které je zakoupeno v obchodních domech, je ředěné vodou?* 40 respondentů si myslí, že spíše je ředěné, 17 respondentů si myslí, že rozhodně je ředěné, 15 respondentů si myslí, že rozhodně není ředěné a 28 respondentů si myslí, že spíše není ředěné. Devátá otázka byla položena ve znění: *Ovlivňuje předchozí odpověď na otázku, týkající se ředění mléka, Vaše stravovací návyky?* 13 respondentů odpovědělo, že spíše ovlivňuje stravování, 6 respondentů odpovědělo, že rozhodně ovlivňuje stravování, 55 respondentů odpovědělo, že rozhodně NEovlivňuje stravování a 26 respondentů odpovědělo, že spíše NEovlivňuje stravování. Desátá otázka byla položena ve znění: *Špenát je obrovskou zásobárnou železa?* 35 respondentů si myslí, že spíše je obrovskou zásobárnou, 11 respondentů si myslí, že rozhodně je obrovskou zásobárnou, 33 respondentů si myslí, že rozhodně není obrovskou zásobárnou a 21 respondentů si myslí, že spíše není obrovskou zásobárnou. Jedenáctá otázka byla položena ve znění: *Ovlivňuje předchozí odpověď na otázku, týkající se obsahu železa ve špenátu, Vaše stravovací návyky?* 10 respondentů odpovědělo, že spíše ovlivňuje stravování, 8 respondentů odpovědělo, že rozhodně ovlivňuje stravování, 60 respondentů odpovědělo, že rozhodně NEovlivňuje stravování a 22 respondentů odpovědělo, že spíše NEovlivňuje stravování. Dvanáctá otázka byla položena ve znění: *Citrusy (pomeranče, grepy, citróny) bojují proti zničení virů při chřipce?* 53 respondentů si myslí, že spíše bojují, 26 respondentů si myslí, že rozhodně bojují, 9 respondentů si myslí, že rozhodně NEbojují a 12 respondentů si myslí, že spíše NEbojují. Třináctá otázka byla položena ve znění: *Ovlivňuje předchozí odpověď na otázku ohledně konzumace citrusů při onemocnění Vaše stravovací návyky?* 29 respondentů odpovědělo, že spíše ovlivňuje stravování, 21 respondentů odpovědělo, že rozhodně ovlivňuje stravování, 33 respondentů odpovědělo, že rozhodně NEovlivňuje stravování a 17 respondentů odpovědělo, že spíše NEovlivňuje stravování. Čtrnáctá otázka byla položena ve znění: *Každý nápoj (káva, voda, limo, alkohol) dodá nezbytné množství tekutin našemu tělu?* 12 respondentů si myslí, že spíše dodá, 9 respondentů si myslí, že rozhodně dodá, 58 respondentů si myslí, že rozhodně NEdodá a 21 respondentů si myslí, že spíše NEdodá. Patnáctá otázka byla položena ve znění: *Ovlivňuje předchozí odpověď na otázku, týkající se zahleňování, Vaše stravovací návyky?* 27 respondentů

odpovědělo, že spíše ovlivňuje stravování, 26 respondentů odpovědělo, že rozhodně ovlivňuje stravování, 34 respondentů odpovědělo, že rozhodně NEovlivňuje stravování a 13 respondentů odpovědělo, že spíše NEovlivňuje stravování. Šestnáctá otázka byla položena ve znění: *Tekutiny jsou obsaženy ve všech potravinách ve stejném množství, malá konzumace nápojů tedy není na závadu?* 20 respondentů si myslí, že spíše je na závadu, 64 respondentů si myslí, že rozhodně je na závadu, 9 respondentů si myslí, že rozhodně není na závadu a 7 respondentů si myslí, že spíše není na závadu. Sedmnáctá otázka byla položena ve znění: *Ovlivňuje předchozí odpověď na otázku, týkající se obsahu tekutin v potravinách, Vaše stravovací návyky?* 25 respondentů odpovědělo, že spíše ovlivňuje stravování, 39 respondentů odpovědělo, že rozhodně ovlivňuje stravování, 25 respondentů odpovědělo, že rozhodně NEovlivňuje stravování a 11 respondentů odpovědělo, že spíše NEovlivňuje stravování. Osmnáctá otázka byla položena ve znění: *Měkký chléb je správný chléb?* 43 respondentů si myslí, že spíše je správný, 21 respondentů si myslí, že rozhodně je správný, 17 respondentů si myslí, že rozhodně není správný a 19 respondentů si myslí, že spíše není správný. Devatenáctá otázka byla položena ve znění: *Ovlivňuje předchozí odpověď na otázku, týkající se chleba, Vaše stravovací návyky?* 23 respondentů odpovědělo, že spíše ovlivňuje stravování, 21 respondentů odpovědělo, že rozhodně ovlivňuje stravování, 40 respondentů odpovědělo, že rozhodně NEovlivňuje stravování a 16 respondentů odpovědělo, že spíše NEovlivňuje stravování. Dvacátá otázka byla položena ve znění: *Tmavá barva pečiva znázorňuje celozrnnost pečiva?* 18 respondentů si myslí, že spíše znázorňuje, 4 respondentů si myslí, že rozhodně znázorňuje, 63 respondentů si myslí, že rozhodně NEznázorňuje a 15 respondentů si myslí, že spíše NEznázorňuje. Dvacátáprvní otázka byla položena ve znění: *Ovlivňuje předchozí odpověď na otázku, týkající se barvy pečiva, Vaše stravovací návyky?* 23 respondentů odpovědělo, že spíše ovlivňuje stravování, 22 respondentů odpovědělo, že rozhodně ovlivňuje stravování, 37 respondentů odpovědělo, že rozhodně NEovlivňuje stravování a 18 respondentů odpovědělo, že spíše NEovlivňuje stravování. Dvacátá druhá otázka byla položena ve znění: *„Light“ výrobky jsou vhodné pro každého člověka?* 21 respondentů si myslí, že spíše jsou vhodné, 8 respondentů si myslí, že rozhodně jsou vhodné, 42 respondentů si myslí, že rozhodně NEjsou vhodné a 29 respondentů si myslí, že spíše NEjsou vhodné. Dvacátá třetí otázka byla položena ve znění: *Ovlivňuje předchozí odpověď na otázku, týkající se „Light“*

výrobků, Vaše stravovací návyky? 28 respondentů odpovědělo, že spíše ovlivňuje stravování, 20 respondentů odpovědělo, že rozhodně ovlivňuje stravování, 41 respondentů odpovědělo, že rozhodně NEovlivňuje stravování a 11 respondentů odpovědělo, že spíše NEovlivňuje stravování. Dvacátáčtvrtá otázka byla položena ve znění: *Maso z řetězců obsahuje antibiotika a růstové hmoty?* 56 respondentů si myslí, že spíše obsahuje, 13 respondentů si myslí, že rozhodně obsahuje, 8 respondentů si myslí, že rozhodně NEobsahuje a 23 respondentů si myslí, že spíše NEobsahuje. Dvacátápatá otázka byla položena ve znění: *Ovlivňuje předchozí odpověď na otázku, týkající se masa, Vaše stravovací návyky?* 28 respondentů odpovědělo, že spíše ovlivňuje stravování, 22 respondentů odpovědělo, že rozhodně ovlivňuje stravování, 36 respondentů odpovědělo, že rozhodně NEovlivňuje stravování a 14 respondentů odpovědělo, že spíše NEovlivňuje stravování.

Výsledky, které vplynuly z dotazníkového šetření, mě překvapily. Čekala jsem, že znalost problematiky mýtů potravin bude podstatně větší, než vplynulo z výzkumu. Především mě překvapily odpovědi u dotazníkové části – mýty, kde se jen ve třech případech u otázek 14, 20 a 22 shodla na správné odpovědi většina respondentů. Otázka číslo 14 se týkala dodání nezbytného množství tekutin do našeho těla, otázka číslo 20 se týkala barvy pečiva a poslední otázka, otázka číslo 22, na které se shodla většina respondentů, se týkala vhodnosti light výrobků pro člověka. U ostatních otázek jsou respondenti ovlivněni mýty, které se předávají z generace na generaci, a neví, jaká je pravá stránka vybraných potravin. Toto je i odpověď na první výzkumnou otázku, kterou jsem si v úvodu praktické části stanovila. U zohledňování mýtů potravin ve stravování se respondenti shodli na tom, že u většiny otázek s výjimkou otázky číslo 17 rozhodně mýty NEovlivňují jejich stravování. Zmíněná otázka se týkala konzumace nápojů, kdy většina respondentů odpověděla, že rozhodně jejich stravování ovlivňuje.

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou mýtů potravin. Důležitost tohoto tématu je především v tom, zda jsou lidé správně seznámeni s obsahem potravin, které konzumují. Závěrem mohu konstatovat skutečnost, že teoretická část práce seznamuje s obecnou problematikou mýtů, s mýty ve výživě, zaměřena je také na přehledovou studii a poslední část teoretické práce je zaměřena na charakteristiku potravin podle mýtů a podle nauky o potravinách. Obecná problematika mýtů seznamuje s mytologií, dělením mýtů do pěti kategorií a významem slova „mýtus“. Mýty ve výživě seznamují s důležitostí zdravotního stavu a jedním z nejdůležitějších faktorů životního stylu – jídelníčkem. Přehledová studie v úvodu seznámí s odborným časopisem, se kterým práce pracuje, dále popíše realizaci přehledové studie a následně přehledovou studii provede. V závěru této části je uvedena rekapitulace mýtů, kterými se práce zabývá. Poslední část teoretické práce je zaměřena na charakteristiku potravin podle mýtů a podle nauky o potravinách – v této části jsou sepsány mýty dané potraviny a následně je provedena charakteristika. V úvodu praktické části práce je provedena charakteristika výzkumného šetření, následně je popsán postup výzkumného šetření a v poslední řadě je provedeno vyhodnocení dotazníkového šetření. V postupu výzkumného šetření je stanoven výzkumný problém, jsou definovány proměnné, stanoveny výzkumné otázky, popsán výzkumný soubor a tato část také seznamuje s dotazníkem, který byl pro účely bakalářské práce vytvořen. Vyhodnocování dotazníkového šetření je rozděleno na dotazníkovou část obecnou, dotazníkovou část mýty a v závěru je proveden přehled odpovědí na otázky a diskuze k výzkumnému šetření. Dotazníková část obecná seznamuje například s pohlavím respondenta, věkem a vzděláním. Tato část je zpracována do sloupcových grafů. Dotazníková část mýty seznamuje s vybranými mýty, které byly vybrány pro tvorbu této práce a s informovaností respondentů na jednotlivé mýty. Otázky týkající se mýtů jsou zpracovány do sloupcových grafů a otázky týkající se informovanosti respondentů jsou zpracovány do grafů výsečových. V závěru vyhodnocování je proveden přehled odpovědí respondentů na všechny otázky z dotazníku, a také je provedena diskuze k výzkumnému šetření.

Nejtěžším úkolem při tvorbě práce bylo provedení přehledové studie, která byla zaměřena na problematiku mýtů ve výživě. Naopak nejjednodušším úkolem při tvorbě práce bylo sepsání a ponoření se do obecné problematiky mýtů.

Práce je vytvořena jako vodítko dané problematiky, a myslím, že její rozšíření by bylo velice zajímavé a ještě více poučné, než toto okrajové seznámení s problematikou.

RESUMÉ

Tato bakalářská práce seznamuje s problematikou mýtů potravin. Mýty, se kterými práce pracuje, jsou shromážděny z odborného časopisu Svět potravin. Úvod teoretické části práce seznamuje s mytologií, obecnou problematikou mýtů, dělením mýtů a s problematikou mýtů ve výživě. V další části práce jsem provedla charakteristiku potravin podle mýtů a podle nauky o potravinách. Praktická část práce ukazuje, jak jsou seznámeni respondenti s danou problematikou vybraných mýtů a jak se danými mýty řídí.

This bachelor's work deals with the issues of food and their mythos. The compiled mythos in the work have been collected from the professional journal „The world of food“. The beginning of the theoretical part of the work meets the mythology, general issues of myths, categories of myths and the issue of mythos concerning alimentation. Further, I made characteristics of food according to both mythos and science of food. The practical part presents the facts of respondents' knowledge of selected mythos as well as the facts about the way respondents follow the mythos.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- ARMSTRONGOVÁ, Karen, 2006. *Krátká historie mýtu*. 1. vyd. Praha: Argo, 156 s. ISBN 80-7203-750-1.
- DOSTÁLOVÁ, Jana a KADLEC, Pavel, 2014. *Potravinářské zbožiznalství: technologie potravin*. 1. vyd. Ostrava: Key Publishing, 425 s. ISBN 978-80-7418-208-2.
- DŘÍZAL, Jaromír, 2010. Mýty a pověry o chlebu. *Svět potravin*. 09/10, s. 14-15. ISSN 1803-5140.
- GAVORA, Peter, 2010. Úvod do pedagogického výzkumu. 2., rozš. České vyd. Brno: Paido, 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0.
- HNÁTEK, Jaroslav, 1992. Výživa a stravování žáků základních a středních škol. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 320 s. ISBN 80-04-23948-X.
- KOPÁČEK, Jiří, 2010. Deset nejčastějších mýtů o mléce. *Svět potravin*. 05/10, s. 14-15. ISSN 1803-5140.
- LUHANOVÁ, Lenka, 1995. Zdravá výživa ve školním stravování: Studijní materiál pro pedagogy a pracovníky školních jídelen. Plzeň: Pedagogické centrum Plzeň, 28 s.
- NOVOTNÝ, David Jan, 2014. *Úvahy o mýtu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 260 s. ISBN 978-80-246-2557-7.
- OLIVERIUSOVÁ, Ludmila, 2003. *Mýty a pověry o výživě*. Praha: EB, 130 s. ISBN 80-903234-4-8.
- PACKOVÁ, Anna, 2012. Mýty o školních jídelnách. *Svět potravin*. 06/12, s. 24-25. ISSN 1803-5140.
- STRANOVSKÁ, Tamara, 2010. Mýty o pitném režimu. *Svět potravin*. 10/10, s. 14-15. ISSN 1803-5140.
- ŠRÁMKOVÁ, Marie, 2010. Jak je to s „éčky“ v potravinách. *Svět potravin*. 06/10, s.14-15. ISSN 1803-5140.
- ŠRÁMKOVÁ, Marie, 2010. Věřit či nevěřit „light“ potravinám. *Svět potravin*. 07/10, s. 14-15. ISSN 1803-5140.
- ŠRÁMKOVÁ, Marie, 2010. Největší mýty o ovoci a zelenině. *Svět potravin*. 08/10, s. 14-15. ISSN 1803-5140.
- UHLÍŘOVÁ, Jana, 2013. Mýty o dětském stravování. *Svět potravin*. 09/13, s. 11-15. ISSN 1803-5140.

UHLÍŘOVÁ, Jana, 2014. Deset největších mýtů o pečivu. *Svět potravin*. 07/14, s. 11-15. ISSN 1803-5140.

UHLÍŘOVÁ, Jana, 2014. Deset největších mýtů o mase. *Svět potravin*. 09/14, s. 11-15. ISSN 1803-5140.

SEZNAM POUŽITÝCH INTERNETOVÝCH STRÁNEK

Mýty a skutečnosti. *Mýty – počátky a konce lidských věků*. [online]. © 2013 [cit. 2016-02-20]. Dostupné z: <http://www.myty.cz/index.php/>

Poradna. *Dr.Max Lékařna*. [online]. © 2015 [cit. 2016-02-20]. Dostupné z: <https://www.drmax.cz/poradna/>

Portál. Výzkumné otázky. [online]. © 2005 - 2015 [cit. 2016-03-03]. Dostupné z: <http://www.portal.cz/vyzkumne-otazky/43804/>

SVĚT POTRAVIN. *Svět potravin*. [online]. © 2009 – 2014 [cit. 2016-02-20]. Dostupné z: <http://www.svet-potravin.cz/>

Survio. Kvantitativní výzkum 2 – Formulace výzkumného problému. [online]. © 2012 [cit. 2016-03-03]. Dostupné z: <http://www.survio.com/cs/blog/serialy/kvantitativni-vyzkum-2-formulace-vyzkumneho-problemu/>

Zdravá výživa. *Vím, co jím a piju, o.p.s.* [online]. © 2013 [cit. 2016-02-20]. Dostupné z: <http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/vyvazena-strava/>

SEZNAM GRAFŮ

Otázka č. 1 - pohlaví - GRAF 1	31
Otázka č. 2 - věk - GRAF 2	31
Otázka č. 3 - vzdělání - GRAF 3	32
Otázka č. 4 - lokalita - GRAF 4	32
Otázka č. 5 – seznámenost s problematikou - GRAF 5	32
Otázka č. 6 - mýt - zahleňování mléka - GRAF 6	34
Otázka č. 7 - zohledňování mýtu (zahleňování mléka) - GRAF 7	34
Otázka č. 8 - mýt - ředění mléka - GRAF 8	34
Otázka č. 9 - zohledňování mýtu (ředění mléka) - GRAF 9	35
Otázka č. 10 - mýt - obsah železa ve špenátu - GRAF 10	35
Otázka č. 11 - zohledňování mýtu (obsah železa ve špenátu) - GRAF 11	35
Otázka č. 12 - mýt - citrusy boj proti chřipce - GRAF 12	36
Otázka č. 13 - zohledňování mýtu (citrusy boj proti chřipce) - GRAF 13	36
Otázka č. 14 - mýt - množství tekutin - GRAF 14	36
Otázka č. 15 - zohledňování mýtu (množství tekutin) - GRAF 15	37
Otázka č. 16 - mýt - konzumace nápojů - GRAF 16	37
Otázka č. 17 - zohledňování mýtu (konzumace nápojů) - GRAF 17	37
Otázka č. 18 - mýt - měkkost chleba - GRAF 18	38
Otázka č. 19 - zohledňování mýtu (měkkost chleba) - GRAF 19	38
Otázka č. 20 - mýt - celozrnnost pečiva - GRAF 20	38
Otázka č. 21 - zohledňování mýtu (celozrnnost pečiva) - GRAF 21	39
Otázka č. 22 - mýt - vhodnost light výrobků - GRAF 22	39
Otázka č. 23 - zohledňování mýtu (vhodnost light výrobků) - GRAF 23	39
Otázka č. 24 - mýt - obsah hormonů a antibiotik v mase - GRAF 24	40
Otázka č. 25 - zohledňování mýtu (obsah hormonů a antibiotik v mase) - GRAF 25	40

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Dotazník

Dobrý den,
jmenuji se Martina Strejcová, jsem studentkou 3. ročníku Západočeské univerzity v Plzni. Studuji na Fakultě pedagogické obor Výchova ke zdraví. Ráda bych Vás požádala o vyplnění tohoto dotazníku zaměřeného na mýty potravin a stravování. Dotazník bude součástí mé bakalářské práce „Mýty o potravinách“.

Odpovědi na otázky jsou zcela anonymní. Všechny otázky si, prosím, pečlivě přečtěte, a vždy zakroužkujte právě jednu odpověď.

Předem děkuji za vyplnění a spolupráci, Martina Strejcová.

Ilustrativní příklad vyplňování dotazníku.

0. Chléb by měl být levný?

rozhodně by měl být levný	spíše by měl být levný	rozhodně by NEměl být levný	spíše by NEměl být levný
------------------------------	---------------------------	--------------------------------	-----------------------------

DOTAZNÍKOVÁ ČÁST - OBECNÁ

1. Jste muž nebo žena?

ŽENA	MUŽ
------	-----

2. Do jaké věkové kategorie patříte?

18 - 25 let	26 - 35 let	36 - 45 let	46 let a více
-------------	-------------	-------------	---------------

3. Vaše dosažené vzdělání?

ZŠ	SOU bez maturity	SOU s maturitou	SŠ s maturitou	VOŠ (DiS.)	VŠ (Bc., Mgr., Ing., MUDr., apod.)
----	---------------------	--------------------	-------------------	------------	---------------------------------------

4. Ze které z těchto lokalit pocházíte (kde žijete)?

PLZEŇ	Plzeň JIH	Plzeň SEVER
-------	-----------	-------------

5. Jste seznámeni s problematikou mýtů potravin?

ANO jsem seznámen/a	Spíše ANO	spíše NE	NE nejsem seznámen/a
---------------------	-----------	----------	----------------------

DOTAZNÍKOVÁ ČÁST – MÝTY**6. Myslíte si, že mléko zahleňuje?**

spíše mléko zahleňuje	rozhodně mléko zahleňuje	rozhodně mléko NEzahleňuje	spíše mléko NEzahleňuje
--------------------------	-----------------------------	-------------------------------	----------------------------

7. Ovlivňuje předchozí odpověď, týkající se zahleňování, Vaše stravovací návyky?

spíše ovlivňuje mé stravování	rozhodně ovlivňuje mé stravování	rozhodně NEovlivňuje mé stravování	spíše NEovlivňuje mé stravování
----------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------

8. Mléko, které je zakoupeno v obchodních domech, je ředěné vodou?

spíše je mléko ředěné vodou	rozhodně je mléko ředěné vodou	rozhodně není mléko ředěné vodou	spíše není mléko ředěné vodou
--------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------

9. Ovlivňuje předchozí odpověď, týkající se ředění mléka, Vaše stravovací návyky?

spíše ovlivňuje mé stravování	rozhodně ovlivňuje mé stravování	rozhodně NEovlivňuje mé stravování	spíše NEovlivňuje mé stravování
----------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------

10. Špenát je obrovskou zásobárnou železa?

spíše je obrovskou zásobárnou	rozhodně je obrovskou zásobárnou	rozhodně není obrovskou zásobárnou	spíše není obrovskou zásobárnou
----------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------

11. Ovlivňuje předchozí odpověď, týkající se obsahu železa ve špenátu, Vaše stravovací návyky?

spíše ovlivňuje mé stravování	rozhodně ovlivňuje mé stravování	rozhodně NEovlivňuje mé stravování	spíše NEovlivňuje mé stravování
----------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------

12. Citrusy (pomeranče, grepy, citróny) bojují proti zničení virů při chřipce?

spíše bojují proti chřipce	rozhodně bojují proti chřipce	rozhodně NEbojují proti chřipce	spíše NEbojují proti chřipce
-------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	---------------------------------

13. Ovlivňuje předchozí odpověď na otázku ohledně konzumace citrusů při onemocnění Vaše stravovací návyky?

spíše ovlivňuje mé stravování	rozhodně ovlivňuje mé stravování	rozhodně NEovlivňuje mé stravování	spíše NEovlivňuje mé stravování
-------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	---------------------------------

14. Každý nápoj (káva, voda, limo, alkohol) dodá nezbytné množství tekutin našemu tělu?

spíše dodá nezbytné množství tekutin	rozhodně dodá nezbytné množství tekutin	rozhodně NEdodá nezbytné množství tekutin	spíše NEdodá nezbytné množství tekutin
--------------------------------------	---	---	--

15. Ovlivňuje předchozí odpověď na otázku, týkající se doplňování tekutin, Vaše stravovací návyky?

spíše ovlivňuje mé stravování	rozhodně ovlivňuje mé stravování	rozhodně NEovlivňuje mé stravování	spíše NEovlivňuje mé stravování
-------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	---------------------------------

16. Tekutiny jsou obsaženy ve všech potravinách ve stejném množství, malá konzumace nápojů tedy není na závadu?

spíše je na závadu	rozhodně je na závadu	rozhodně není na závadu	spíše není na závadu
--------------------	-----------------------	-------------------------	----------------------

17. Ovlivňuje předchozí odpověď na otázku, týkající se obsahu tekutin v potravinách, Vaše stravovací návyky?

spíše ovlivňuje mé stravování	rozhodně ovlivňuje mé stravování	rozhodně NEovlivňuje mé stravování	spíše NEovlivňuje mé stravování
-------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	---------------------------------

18. Měkký chléb je správný chléb?

spíše je měkký chléb správný	rozhodně je měkký chléb správný	rozhodně měkký chléb není správný	spíše měkký chléb není správný
------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------

19. Ovlivňuje předchozí odpověď na otázku, týkající se chleba, Vaše stravovací návyky?

spíše ovlivňuje mé stravování	rozhodně ovlivňuje mé stravování	rozhodně NEovlivňuje mé stravování	spíše NEovlivňuje mé stravování
-------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	---------------------------------

20. Tmavá barva pečiva znázorňuje celozrnnost pečiva?

spíše znázorňuje celozrnnost	rozhodně znázorňuje celozrnnost	rozhodně NEznázorňuje celozrnnost	spíše NEznázorňuje celozrnnost
------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------

21. Ovlivňuje předchozí odpověď na otázku, týkající se barvy pečiva, Vaše stravovací návyky?

spíše ovlivňuje mé stravování	rozhodně ovlivňuje mé stravování	rozhodně NEovlivňuje mé stravování	spíše NEovlivňuje mé stravování
-------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	---------------------------------

22. „Light“ výrobky jsou vhodné pro každého člověka?

spíše jsou vhodné	rozhodně jsou vhodné	rozhodně NEjsou vhodné	spíše NEjsou vhodné
-------------------	----------------------	------------------------	---------------------

23. Ovlivňuje předchozí odpověď na otázku, týkající se „Light“ výrobků, Vaše stravovací návyky?

spíše ovlivňuje mé stravování	rozhodně ovlivňuje mé stravování	rozhodně NEovlivňuje mé stravování	spíše NEovlivňuje mé stravování
-------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	---------------------------------

24. Maso z řetězců obsahuje antibiotika a růstové hormony?

spíše obsahuje antibiotika a hormony	rozhodně obsahuje antibiotika a hormony	rozhodně NEobsahuje antibiotika a hormony	spíše NEobsahuje antibiotika a hormony
--------------------------------------	---	---	--

25. vlivňuje předchozí odpověď na otázku, týkající se masa, Vaše stravovací návyky?

spíše ovlivňuje mé stravování	rozhodně ovlivňuje mé stravování	rozhodně NEovlivňuje mé stravování	spíše NEovlivňuje mé stravování
-------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	---------------------------------