

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PEDAGOGIKY

PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY VÝŽIVY

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Nikol Marková

Učitelství pro 2. stupeň základní školy, obor výchova ke zdraví a výtvarná výchova

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

Plzeň, 2024

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni dne

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Velice děkuji vedoucímu mé diplomové práce, panu PhDr. Mgr. Michalu Svobodovi, PhD. za odborné vedení, pomoc a také cenné rady.

OBSAH	
ÚVOD	2
TEORETICKÁ ČÁST	4
1 ČLOVĚK A VÝŽIVA	5
1.1 Nutriční osobnost.....	6
2 POTRAVNÍ CHOVÁNÍ	11
2.1 Kulturní a sociální aspekty	13
2.2 Cyklus potravního chování	16
3 ASPEKTY NESPRÁVNÉHO STRAVOVÁNÍ	19
4 EMOCE A JÍDLO	25
4.1 Prevence nemocí	28
PRAKTICKÁ ČÁST	31
5 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ ZAMĚŘENÉ NA PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY VÝŽIVY A JEJICH VLIV NA ŽIVOTNÍ STYL ZAMĚSTNANÝCH OSOB.	32
5.1 Projekt výzkumného šetření	32
5.2 Výsledky výzkumného šetření.....	35
5.3 Závěr a diskuse dotazníkového šetření	52
ZÁVĚR	57
RESUMÉ	58
SUMMARY	59
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	60
SEZNAM GRAFŮ A TABULEK	67
PŘÍLOHY	I

Úvod

Tématem mé práce jsou psychologické aspekty výživy. Protože strava je úzce spjata se zdravým životním stylem, postupem času se také velice proměňuje a liší se i její návyky. V jiném slova smyslu byla chápána před několika lety a úplně jinak vnímáme její funkci dnes. V současné době se této problematice věnují autoři, jako je (z řady lékařů doktorka farmacie) M. Slimáková, autor knih Dvořák, 2022 a další M. Lugavere, 2023. Motiv pro výběr tohoto tématu se opíral o odborné aspekty vztahující se k psychologii výživy a jejímu vlivu na životní styl. Na trhu jsou dostupné stále nové a nové inovativní potraviny vyrobené s ohledem na životní prostředí a samotná výživa je nezbytnou součástí pro náš každodenní život. Ale proč tomu tak je? V dnešní urychlené době se nad těmito otázkami málokdy pozastavíme a uvědomíme si, jak je strava a s ní i veškeré aspekty, které ji doprovází, důležitá. Čím dál méně jí věnujeme pozornost a to ne z hlediska toho, co jíme, ale spíše ji zanedbáváme z hlediska času. Tato práce se skládá z kombinace, jak teoretické, tak praktické části. Mezi cíle diplomové práce zahrnuji:

- vymezení faktorů ovlivňujících výživu
- definování nutriční osobnosti a její význam
- charakterizování procesů potravního chování
- popsání významu kulturní odlišnosti a vlivu společnosti
- definování fází potravního chování
- vymezení aspektů nesprávného stravování
- charakterizování emocí a jejich vlivu na volbu a preferenci výběru jídla
- popsání vlivu výživy v prevenci nemocí

Již zmíněné cíle jsou dosahovány za pomoci teoretické a praktické části diplomové práce. V části teoretické nabýváme informacemi ohledně faktorů a jejich vlivu na výživu, dostáváme se i na samotný vztah k jídlu a formujeme nutriční osobnost prostřednictvím charakterizujících informací a její význam. Tato část slouží pro pochopení vztahu člověka k jídlu a následných fází v potravním chování, to, jak je výživa koncipována a co předchází její volbě a výběru. Dále zjišťujeme jaký je sociální vliv a odlišnosti pramenící v kultuře. Následně se dostáváme k potřebám a pochopení všech fází potravního chování, které zahrnují i nevhodné stravovací návyky a následně se dostáváme do problematiky emočního vlivu, zjišťujeme konkrétní emoce a to, jak jsou s výživou úzce spjaty. A dostáváme se až

k vyplývající problematice aspektů ovlivňujících volbu z hlediska potravního chování a důsledků nesprávného stravování, na které se vážou různé druhy prevence.

Část praktická je zaměřena na ověřování výzkumných otázek, které vyplývají z již nabytých poznatků. Tato zrychlená doba, ve které se nacházíme, nás všechny vede k neustálému spěchu, stále větší výkonnosti a to jak u jedinců v dospělosti, tak i v mládí. Jsme vedeni k tomu stíhat spoustu věcí, chodit do práce, sportovat, mít děti, vozit je na kroužky, věnovat čas sobě apod. Na výživu a s ní spjaté zvyky zbývá stále méně a méně času. Historicky se výživa rapidně mění, od 18. století se lidé živili tím, co si samotní vypěstovali a dále v období 20. století se životní úroveň obyvatelstva stupňuje, potraviny se dovážejí z jiných zemí, mnohdy jsou různými způsoby upravovány, zvyšuje se produkce zpracovávaných potravin atd. To má vliv na mnoho onemocnění, lidé jsou unavení, trpí na různé migrény, zvyšuje se obezita, k tomu ale nepřispívá ani sedavé zaměstnání, která nám neumožňuje adekvátní podmínky pro práci a v neposlední řadě dochází k zanedbávání již zmíněné stravy.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Člověk a výživa

Jídlo je důležitou a nezbytnou součástí pro náš každodenní život. Slouží jako zdroj velice důležitých, ale i prospěšných látek pro náš organismus, ale tou prvotní funkcí výživy je vliv emočních a psychosociálních potřeb (Fraňková, 2000, s. 9).

Psychologie jako nezbytná součást výživy? Ale proč? Informace o tom, jak strava ovlivňuje fungování mozku a jak může ovlivnit chování, aktuální fyzickou i psychickou kondici nebo míru únavy (Fraňková, 1996, s. 7). Jídlem jsme ovlivněni již od prenatálního vývoje až po závěr života. Dřívější studie a teorie byly spíše zaměřeny na komplexní vývoj, ovšem dnes je ve snaze zajistit komplexní faktory, které jsou patrné již ve vývoji dítěte a jeho reakce s vnějším prostředím. Avšak každý člověk je úplně odlišný, na což se nyní zapomíná, ale ne jen tak, jak bychom si mysleli. Často se setkávám dnes s tvrzením, z kterého vychází, že naše duše jsou odlišné, ale naše těla mají pracovat shodně. Našemu tělu podáváme potraviny, snažíme se pít vodu, vylučujeme, srdce nám buší, krev proudí tělem, cítíme, slyšíme, vidíme, chodíme, naše tělo tráví, avšak tímto způsobem to funguje do doby, než se něco naruší. A proto se říká, že my sami jsme odpovědní za své zdraví a vyplývá z toho takové ponaučení, přičemž bychom svému tělu měli pouze prospěšně předcházet a vážit si toho, co pro nás dělá (William, 2023, s. 50).

Potrava dnes není konzumována jako zdroj energie pro přežití, ale spíše jako moderní trend ve výživě (Jochmannová, 2007, s. 197). Jedním z nejdůležitějších faktorů ovlivňujících výživu jsou ty psychické, mezi které patří stres, pocity méněcennosti, emoce, emoční závislosti a psychická odolnost. Vztah jedinců ke stravování nese mnoho podob a může být i velice snadno narušen např. extrémním dodržováním zdravého jídelníčku, tzv. posedlostí zdravou stravou, přesněji řečeno ortorexie. Ale může dojít až do stadia úplné bezmoci ve vztahu k jídlu a skončit tak v kruhu záchvatového přejídání a hladovění (Jochmannová, 2021, s. 198). Vztah k jídlu je ovlivněn i faktory biologickými, které ovlivňují nervovou soustavu, ale také hormony, důležitou roli hraje zde i genetika, pohlaví a celková fyzická predispozice každého jedince. Další faktor neurobiologický pak souvisí se správnou činností mozku.

Vztah k jídlu je formován prostřednictvím hodnotových systémů, postojů k životu, mezilidských vztahů, tradičních zvyklostí vzhledem k ohledu okolního prostředí a zdraví. (Pařízková, 2007, s. 230). Ale nikde není napsáno, jaký je ideální a především zdravý vztah k jídlu. Lidé, kteří mají zdravý vztah k jídlu, jsou takřka svobodní, nemusí se zamýšlet nad tím, jakou porci snědli, kolik měla kalorií, zda si mohou dát něco dalšího, ale jídlo si umí tzv.

vychutnat a to bez jakýchkoliv výčitek, dokážou vnímat své tělo a reagovat na jeho potřeby. „*Jak zmínil Krch (2008) „normálně“ jíst znamená i to, že se člověk může nejen najíst dosyta, ale někdy si dovolí jíst i více*“. Vztah k jídlu znamená i důvěru vlastnímu tělu. Měla by to být schopnost dovolit si udělat i určité přešlapy ve stravě a nebrat je jako chyby, ale naopak jako způsob uvolnění, umění udělat si radost a zároveň potěšení. Umět i odolat, nesníst vše ihned na posezení, dokázat si říci, že zítra je také den a mohu si dané jídlo sníst i den následující, uvědomit si, že potraviny nikam nezmizí. Avšak lidé, kteří mají vztah k jídlu odlišný, se potýkají s řadou celoživotních, dalo by se říci, problémů. Mají spousty myšlenek ohledně jídla, přičemž to mnohdy hraničí s nemocí.

1.1 Nutriční osobnost

Honba za dokonalým tělem, posedlost štíhlostí, zdravou stravou, diety, neustálé cvičení, ale oproti tomu nedostatek pohybu, obezita, emoční přejídání a zkrátka nezdravé stravování. Toto je výčet stavů, kterými si dnes prochází spousta lidí, je to problém i ve světě. Snaha o dokonalá těla, která konzumujeme prostřednictvím sociálních sítí. Ty samotné na nás, ale i mladé jedince mají také velký vliv z hlediska propagace nových alternativních způsobů výživy, různých diet založených až na drastických způsobech. Stále častěji vnímám z okolí zvenčí, jak nám jídlo chutná, ale na druhou stranu jsme z něj ve stresu. Je to dnes takový koloběh, kdy se snažíme žít zdravým životním stylem a oproti tomu se točíme v kruhu diet a obezity. Jak říká doktorka Slimáková (2023), „*zdravé stravování vyžaduje kromě pohody také nadhled. Je dobré si uvědomit, že nežijeme v ideálním světě, ve kterém si vždy úrodu trháme ze zahrádky rovnou do talíře. Každý někdy děláme kompromisy. Supermarketová zelenina je lepší než žádná. Nežijeme v době jedové, ale době pohodové, máme dostatek vody i potravin. Štěstí není způsobeno číslem, které zrovna ukazuje váha, ale naši vnitřní spokojeností*“.

„*Tam, kde měřítka a vzory přirozeně vyrůstaly z konkrétních podmínek určitého prostředí a tradovaly se z generace na generaci, dnes kraluje povrchní publicita masmédií. Nově vznikající ideální normy bývají nevhodné ke specifické přirozenosti různých lidí a podmínkám, v nichž žijí*“ (Krch, 2008, s. 29). Nejdůležitější je uvědomění v tom, že jídlo není strašák, když na něco máme chuť, dáme si to, neměli bychom dělit potraviny na zdravé a nezdravé, ale brát ho jako důležitý zdroj, protože každá skupina potravin do jídelníčku patří, některé potraviny lze konzumovat denně, ale některé v omezené míře. Převažují zde i aspekty, jako jsou hormony, leptin, ten je produkován tukovými buňkami, pomáhá tak v těle regulovat energetickou rovnováhu tím, že potlačuje hlad a reguluje zásobování tuku. Jeho snížená

hladina vede k chronickému přejídání až k následné obezitě (Dvořák, 2022, s. 147). Důležité jsou pro náš organismus i makroživiny, neboli minerály, jako je např. chrom, který je základním prvkem pro regulaci metabolismu cukrů, nedostatek chromu vede k intoleranci glukózy a zvyšuje se tak riziko cukrovky.

Odborníci tvrdí, že žádná potravina není špatná, nebo dobrá, ale značí pouze dobré a špatné stravovací návyky. Avšak nikde není napsáno, že nemůže být vhodným hlavním chodem hamburger s hranolkami, v danou chvíli to může být právě to pravé, co naše tělo potřebuje. Je to pouze o tom, že různá jídla mají různé množství živin. Neexistuje jedna potravina, která by měla veškeré živiny ve správném množství, jaké lidský organismus potřebuje (Jochmannová, 2007, s. 198).

„Strava, kterou jíme, by měla splňovat tři základní požadavky: měla by být výživná, měla by přispívat k ochraně našeho zdraví a v případě potřeby by se měla stát naším spojencem v boji proti zdravotním potížím a chorobám“ (Arens, 1998, s. 346). Měla by být ale také lákavá a především chutná.

Tím jak rychle se mění výživa, tak se mění i prostředí, prostřednictvím kterého nás z okolí upoutá většinou reklamou, ale i působení sociálních sítí zde hraje velkou roli. Ve společnosti je stále modernější vyznávat různé alternativní stravovací směry, avšak nikde není předepsáno, co je správné, pro náš organismus vhodné a zda jsou tyto způsoby stravování zdravé a nemají nějaké další nechtěné dopady na naše zdraví.

Jez proto, abys žil. Nežij proto, abys jedl.

Hippokrates

Výživa ovlivňuje život každého jedince. Z hlediska psychologie každý vnímá hlad, žízeň, chuť, nechut, sytost, slast, touhu a odpor, ale i averze. Avšak schopnost prožívat tyto jednotlivé aspekty je pro každého jedinečná. *„Obsahová náplň a asociace spojované s určitým jídlem nebo situacemi, jež je reflektují, jsou ovšem výsledkem individuálních zkušeností. Ta je nesdělitelná“* (Fraňková a Dvořáková-Janů, 1999, s. 14). Důležitou roli zde zastává komplexní proces psychického vývoje, který se odráží v řadě teorií o příčinách, mechanismech a procesech psychického vývoje, duševních vlastností a celkové osobnosti jedince. Z hlediska vztahů mezi výživou a psychickým vývojem lze hledat podněty a poznatky z různých teorií, ať už z psychobiologie, psychoanalýzy, behaviorismu apod. (Fraňková et al., 2013, s. 21). V psychologii se považuje osobnost za jednu z klíčových

pojmu, která zahrnuje jedinečné rysy, vrozené dispozice, způsobilost a v poslední řadě organizaci duševního života.

Vhodným příkladem je také uvést teorii ruského fyziologa I. P. Pavlova, který popsal metodu klasického podmiňování, kdy ukázal, jak reflexní reakce mohou být vyvolány i neutrálními podněty, které samy o sobě tuto reakci nevyvolají. Zjednodušeně řečeno, organismus se naučí reagovat na původně neutrální podněty reflexivními reakcemi. Tento typ učení probíhá automaticky, mimo vědomou a dobrovolnou kontrolu. Pokud opakovaně spojíme neutrální podnět (například zapnutí televize) s nepodmíněným podnětem (například chutným jídlem), který sám o sobě vyvolává reflexní reakci (například slinění, chuť na jídlo), dojde k tomu, že se příslušná reflexní reakce začne objevovat i při pouhé přítomnosti podmíněného podnětu (tedy zapnutí televize vyvolá chuť na jídlo). Z toho vyplývá, že pokud bychom se řídili přirozenými signály hladu a jídlo konzumovali jen tehdy, když bychom skutečně cítili hlad, obezita by nebyla takovým rozšířeným problémem. Bohužel, u lidí s nadváhou se tyto přirozené signály postupem času vytratily a místo toho, aby nás vedl hlad, k jídlu nás ovšem podněcují i další faktory, jako je snadná dostupnost velkého množství potravy (Málková, 2023, s. 8). Na člověka nepůsobí pouze reklamy, ale i skvělé marketingové tahy, jako např. když opouštíme kino, tak si lze povšimnout v okolí záměrně umístěných fast foodů, jako McDonald's, které navíc lákají svým designem v osvědčených barvách, dětskými hračkami a podobnými prvky. Dalším příkladem je i způsob stravování typu "all you can eat" nebo "all inclusive" na dovolených, který podněcuje přejídání. Lidé často nepostřehnou sofistikované obchodní triky (jako jsou slevy na velká balení, sladkosti umístěné v úrovni očí, příjemná hudba, vůně, umístění potravin atd.) a nakupují potraviny zbytečně, pouze pod vlivem vnějšího tlaku (Málková, 2023, s. 8).

Stále je třeba brát v potaz, že každý jedinec je individuální osobností, liší se od ostatních svými vlastnostmi, které zahrnují postoje, temperament, vůli, charakter, motivaci k určité činnosti a vrozené faktory. Každá osobnost je odlišná, závisí na genetice a je formována psychosociálním prostředím, zkušenostmi, ale také zážitky, které jsou takovými průvodci životem (Fraňková a Dvořáková-Janů, 1999, s. 122). Obecně se traduje, že se osobnost postupem času formuje, dle toho v jakém prostředí se nachází, ale také kým se obklopuje. Z již nabytých poznatků zjišťujeme individuální rozdíly v působení výživy na psychiku, tak vztahy k jídlu. Výživa představuje složitý jev, který zahrnuje biologické, ale i psychosociální faktory, dle kterých lze klasifikovat nutriční osobnost a jak lze osobnosti v oblasti výživy kategorizovat např., jak uvádí Fraňková a Dvořáková-Janů (1999, s. 148)

- podle způsobu jedení (rychlí jedlíci, „loudalové“, hltavé jedení, vychutnávání každého sousta),
- podle kvantity jídla (malí, nebo velcí jedlíci),
- podle počtu denních jídel a denní rytmiky (3-5 nebo více jídel denně, převaha energetického příjmu ráno, večer, noční jedlíci),
- podle vztahu k jídlu (zařazení jídla do systému hodnot),
- podle typu preferencí.

Jak se říká, vyvážená strava je klíčem ke zdraví a rovnováha je klíčem ke správnému stravování. Současná doba zahrnuje nekonečný příběh adaptování se na neustále něco odlišného a pro člověka nového což vede i ke komercialismu, kde se lidé stali obětí moderního výrobního úspěchu. To vysvětluje, že mnoho lidí denně konzumuje nadbytek kalorií v porovnání s jejich výdejem. Dochází k tomu zejména ve vyspělých zemích, kde je nadbytek zpracovatelných potravin, hojnost. Je to taková kombinace, která nás vede s nadměrně zpracovanou stravou a sedavým zaměstnáním, ale i způsobem života k výskytu obezity a rozvoji mnoha nepřenositelných nemocí (NCD), jako jsou obezita, hypertenze, kardiovaskulární onemocnění, cukrovka - diabetes 2. typu, ale i jiné chronické nemoci – demence, Alzheimerova choroba. A oproti tomu se změnou kulturních standardů se změnil i pohled na krásu lidského těla a jeho chápání a následkem toho se spustila lavina s různými dietními trendy (Dvořák, 2022, s. 89). Nízká kvalita stravy má celoživotně výrazný vliv na množství předčasných úmrtí a způsobuje také různá zdravotní poškození a částečně či trvale postihuje stále mladší populaci. Civilizační onemocnění nebudou nikdy úplně vyléčena za použití určitých farmak, avšak pokud jedinec nezmění své stravovací návyky, zdravotní problémy budou přetrvávat (Fořt, 2003, s. 20).

V aktuální době nalezneme nespočet studií, které se týkají toho, jak zlepšit své zdraví. Jeden z výživových podcastů s názvem ZOE podcast se zabýval kvalitní odbornou výživovou studií, která probíhala sběrem dat během dvou předchozích let, a jedním z hlavních spoluzakladatelů ZOE byl profesor Tim Spector, který je jedním z nejznámějších vědců na světě a působí jako hlavní epidemiolog na KingsCollege v Londýně uvádí, že z dané studie vyplývá a takřka dosud nebylo prokázáno, že je počítání kalorií dlouhodobě udržitelným funkčním nástrojem a proto tak diety založené na úbytku a počítáním kalorií u spousty lidí jsou neplatné a nefungují. Dle doktora Tima je výživa postavená na počítání kalorií nevhodná. Ale proč? Bylo zjištěno, že osoby odvádí od kvalitního stravování. Tento model počítání kalorií se používá ve zdravotnictví většiny západního světa. Na jedné straně byli lidé,

kteří se řídili doporučeními zdravotnického systému např. ve Velké Británii, což zahrnovalo počítání kalorií a druhou skupinou bylo sdružení ZOE, jehož členové dostali doporučení na základě výsledků z rozboru jejich mikrobiomu a také sledování glykemické hodnoty GGMS - Kontinuální monitoring koncentrace glukózy (Krollová, 2024). Kalorie nepočítali, pouze své stravování obohatili o větší míru konzumace ovoce a zeleniny. U osob s programem ZOE bylo zjištěno, že se jejich hladina krevního tuku snížila oproti skupině druhé, za další se snížila jejich hmotnost a obvod pasu. Snížili se u nich i glykemické hodnoty, tudíž citlivost na hormon inzulín. Změna byla patrná i v energii, hladu, ale také náladě a pocitech. Zlepšil se jim také spánek, než lidem se standardním výživovým doporučením.

2 Potravní chování

Potravnímu chování předchází i proces evoluce, který nese důležitou roli sensorického a motorického aparátu. Znamená to, že tělo je schopno zapamatovat si a nalézt zdroj potravy, jeho množství a kvalitu, také ale je schopno kognitivní činnosti, volí alternativní strategie a využívá nabytých zkušeností na ostatní jedince téhož druhu (Fraňková, 2003, s. 68). Evoluce, která člověka přiměla preferovat jiné, zvláštní a nové chutě, tučná jídla, slaná a sladká, protože takové jídlo údajně poskytuje hojnost energie, avšak takové tvrzení platilo již před několika sty lety a nemůže tak být dnes bráno jako platné z hlediska úplně odlišného způsobu života, pracovního denního výkonu apod. (Dvořák, 2022, s. 88).

„Nepřežívá nejsilnější, ale ten, kdo se dokáže nejlépe přizpůsobit“.

Charles Darwin

Chování závisí na dvou faktorech, přičemž tím prvním je prostředí, ve kterém se nacházíme, to závisí také na ekologických, klimatických, ale i biologických podmínkách. Pokud jedinec žije v prostředí, které je stále po určité časové údobí, postačí instinkt a vrozené potravní chování. Ovšem pokud to tak není a dochází zde k velkým výkyvům z hlediska potravy, tak je na jedinci umět vyvíjet behaviorální strategie, dělat si zásoby a tak zde již nestačí pouze vrozený instinkt. A za druhé jsou to strategie, pomocí kterých potravu získáváme. Zde záleží opět na jedinci, který zohledňuje své vlastní potřeby výživy. Avšak v této době s přibývajícimi nemocemi, alergiemi a různými výživovými alternativami se obstarávání potravy stává stále složitější. Člověk by řekl, že v dnešní době nemůže být problém dostupnost různých druhů potravin, ale omyl se stává pravdou. Potraviny jsou průmyslově zpracovávány a ošetřovány různými postřiky, hnojivy, pesticidy, ale také uměle dovyvinuty, což zmenšuje jejich hlavní a důležité benefity.

Každý jedinec vyžaduje různé složení potravy. U osob, které mají jednoduchou skladbu jídelníčku, nevyžaduje tak složitou strategii pro získání potravy. Člověku, neboli generalitě po celou dobu evolučního procesu umožňovalo měnit jídelníček tak, aby zahrnoval veškeré nutriční látky, které jsou nutné pro správné fungování organismu (Fraňková, 1996, s. 69).

Dle psychologie bývá definováno jako věda, která se zabývá chováním a prožíváním (Langmeier a Krejčířová, 1998, s. 11). Podobně se s tímto tvrzením ztotožňuje i K. Thorová (2015, s. 19), dle které zní definice pro vývojovou psychologii, jako vědní disciplínu

zaměřenou na vývoj a různé projevy prožívání chování v průběhu času. Teorie volby chování v procesu rozhodování a její součástí jsou i poznatky jako je učení, plánování a ekonomika. Tato teorie se snaží vysvětlit, jak se člověk rozhoduje mezi možnostmi chování a jak rozděluje činnosti do jednotlivých časových údobí (Bess, 2010, s. 40-41). Potravní chování je i určitý způsob a snaha umět rozplánovat veškeré denní aktivity, ať už jde o stravu, pracovní povinnosti, pohyb, nebo volný čas. Všichni jistě víme, že vaření předchází několik kroků vedoucích k přípravě a konzumaci pokrmu.

Mezi chování, které ovlivňuje náš potravní příjem a využití potravy patří souhrn mechanismů, které jsou velice důležité pro funkci našeho organismu a mají vliv na jeho správnou činnost. Je to souhrn určitých schopností, ty jsou důležité pro řízení příjmu potravy v kombinaci s biologickými potřebami organismu a v poslední řadě jsou nezbytnou součástí pro zajištění základních životních funkcí. To je z toho důvodu, aby tak správně fungoval nervový a reprodukční systém, který je spolu úzce spjat a ovlivňuje funkci mozku, správné fungování paměti, uchovávání a předávání informací. Ovlivňují i řadu psychosomatických onemocnění, zde konkrétně poruchy příjmu potravy, které jsou stále více aktuální. Z hlediska potravního chování ve výživě by se dalo říci, že i samotné jídlo má funkci rychlého uspokojení. A jak řekl Krch a Málková: „*Je proto naivní a nebezpečné se domnívat, že chování, spojené s jídlem a váhou, bude možné měnit jen tím, že se odhalí naše psychická traumata a konflikty*“.

Aktuálně se stáváme závislími na nepřiměřených jídelních způsobech chování, které se zautomatizovaly, až se z nich stal návyk. Člověk ztrácí kontrolu nad svou stravou, nevnímá signály svého těla a automaticky podléhá široké škále levných, snadno dostupných potravin v obrovských baleních (Málková, 2023, s. 8). Jako když hladovění působí na osobnost, ovlivňuje se její vnímání, ale i myšlení a především sociální vztahy (Krch, 1993, s. 18). Neexistuje však pouze adekvátní potravní chování, ale také jsou zde patrné značné rozdíly, někdo jí mnoho, někdo má zase nesprávnou skladbu jídelníčku, rozložení jídla během dne, jiný jedinec nemá žádnou fyzickou aktivitu apod. Ne vždy jsou tyto lidé zcela zdraví a mnohdy jsou u nich vidět značné rozdíly a to i navenek, bývají to lidé často obézní (Málková, 1992, s. 29). Ale to samozřejmě nelze vnímat tak, že tyto rozdíly musí být vždy viditelné navenek, to rozhodně ne, jiný se může stravovat shodně a problémy mít úplně odlišné, mohou být např. psychické, u jiného může být absence veškerých problémů. Toto tvrzení mě velice překvapilo, protože si myslím, že i člověk, u kterého jsou patrná kila navíc, tak může být plně zdravý a nevykazovat žádné zdravotní problémy.

Dnes se ve výživě uvádí model „zdravého talíře“, avšak nejsem si zcela jistá, zda společnost ví, co tento pojem zahrnuje a především znamená. Termínem zdravý talíř se rozumí skladba jednotlivých porcí jídla, obsahující základní živiny ve správném poměru: Talíř rozdělíme na čtyři čtvrtiny, 50% by mělo tvořit ovoce a zelenina, 25% sacharidy, 25% bílkoviny a tuky. Správný talíř nezahrnuje pouze stravu, ale i pro organismus nezbytný pitný režim, kdy se uvádí vypít alespoň 6-8 sklenic vody denně, tento poměr je velice individuální. Pomocí pitného režimu do těla lze dostat také potřebné minerály. A takto připravený a rozvržený talíř by měl člověka vést ke správné a nutričně vyvážené stravě. Je to takový přehled, jak mít kontrolu nad obsahem talíře, nad přijatými základními živinami, vitaminy a minerály, i jak lze dosáhnout pravidelnosti a kontroly nad vlastní hmotností. Dalo by se také říci, že je to tedy způsob, jak předcházet nepřenositelným nemocem (NCD) a také jak regulovat hormon hladu ghrelin s nímž jsou spojeny pocity hladu a jeho uspokojení.

Lékaři dnes však uvádí tvrzení a uvědomují si, že každý člověk je zcela odlišný a nelze se u každého řídit shodnými pravidly, přičemž každý má odlišné životní cíle, nachází se v jiné životní situaci, v jiném prostředí apod. Pro optimalizaci zdravotních nutričních podmínek je důležité opírat se o vědecky podložená a personalizovaná východiska (Dvořák, 2022, s. 102).

2.1 Kulturní a sociální aspekty

Životní styl, do kterého řadíme jak sociální, tak kulturní vliv, ale i ekonomický, který působí na jedince a společenskou skupinu ve které se nacházíme v současnosti nese pojetí výživy bohaté společnosti několik aspektů. Tím prvním je zajištění životních funkcí a potřeb, podporu zdraví, uspokojení, avšak slouží i jako kompenzace právě těch neuspokojených potřeb, které jedinec vyžaduje. Důležitou roli zde také hraje socioekonomický status jedince, nebo rodiny, jejíž je součástí. Kritériem pro správné jídelní chování je kultura a tradice, které ji vytvářejí. Zahrnuje jídelní chování, složení jídelníčku, zvyky, ale i pokrmy které jsou tabuizované. Jde zde do jisté míry o zvyk, které rodina, ale i kultura určuje (Pařízková, 2007, s. 230). Dle sociální facilitace příjmu potravy býval názor, že v přítomnosti přátel nám jídlo údajně chutná daleko více, než když ho konzumujeme o samotě. Význam slova sociální facilitace je vnímán jako vlastnost, neboli usnadněné chování sociálním vlivem, skupiny, někoho dalšího. Jako je to v přítomnosti matky a dítěte, které se následně učí od ní ovládat potravu a zvykat si na různé chutě. (Fraňková et al., 2000, s. 137-138). Z historie, kde pravil Hippokrates představu o „čtyřech tělních tekutinách jsou jádrem čtyři elementy: oheň, voda,

země, vzduch a tomu odpovídají kvality: teplo, vlhkost, suchost a chlad“. Na tyto elementy reagují tělesné orgány a dle tohoto shrnutí lze určit čtyři lidské typy, které jsou spjaty v preferenci určitého jídla. Již od 19. Století se setkáváme s radami a požadavky na správné používání surovin, avšak ty nefungovaly pouze jako dobré typy na dochucení pokrmů, ale i při různých zdravotních problémech. V dnešní době bych takové typy nazvala, jak se mnohdy doslechnu jako „*babské rady*“, což je v skutku velice zajímavé, když si uvědomím, že dnes žijeme v době, kdy jsme přehluceni takřka vším a to i tím, co se týká farmakologie, ale i přesto kolikrát právě ani ony léky nejsou vhodnou léčebnou metodou a přistupuje se na přírodní cestu.

Každá kuchyně je spjata s jinými chuťovými rysy, vlastnostmi regionů a právě toto tvrzení je definováno pro výraz kulturní různorodosti (Fraňková, 2003, s. 239). Rodiče nás učili stravování dle jejich zvyklostí, avšak s měnícími se návyky ve stravování se ony zvyky mění. Měli bychom také reagovat na zvyšující se věk a jídelní potřeby, kdy člověk, který každodenně sportoval, jedl více, než pán ve středním věku, který pohybu nevykoná tolik. To samé platí o pracovních aktivitách, ale i zaměstnání, které jsou sociální povahy se stále se zvyšujícím množstvím sedavého zaměstnání a měli bychom jídelniček a s ním spojeny zvyky a rituály přizpůsobit. V rámci určité pracovní činnosti nepůsobí výživa pouze na fyzický výkon, ale ovlivňuje celkové působení jedince, jeho chování, spokojenost, náladu (Fraňková, 1996, s. 9).

Již na počátku emočního procesu je určitý významový prvek, emoce se vyplavuje – emoce je reakcí na děje, podněty, situace, události, ty mají pro jedince význam a ten je kulturním a sociálním konstruktem. Ve společnosti jsou emoce kulturně determinované a to jak z hlediska významu, který vyvolává, tak z hlediska kontextu a událostí, které vyjádření významu předcházejí (Poláčková Šolcová, 2018, s. 125).

Nezáleží pouze na těchto emočních stavech, ale i je třeba zohlednit aspekt sociálního prostředí a v poslední řadě rodinu, jak se říká „*vše pramení z rodiny*“. U dětí v mladším školním věku bývá tradičně jídlo odmítáno, děti okoukají to, že někomu nechutná a nebudou to jíst také. Avšak „*Povinností matky není, aby dítě něco snědlo. Její povinností je, aby matka dítěti nabízela ve správný čas správné jídlo. Aby tak mělo po ruce vždy nějakou zdravou svačinku a především přístup k rozmanitému jídelníčku a zda, dítě bude jíst, nebo ne je na něm*“ (Thorová, 2015, s. 379). Toto tvrzení by se někomu mohlo zdát neadekvátní a pro někoho představuje racionální názor. Vhodným způsobem, kde začít, jsou psychologické zkušenosti s hladem a sytostí, které jsou základem vzorce stravovacího chování oproti tomu, postoj je určitým způsobem forma štěstí. Čas trávíme sportem a dodržováním správné

životosprávy, za účelem štíhlého a zdravého těla, ale co děláme pro podporu duševního zdraví, pro naši duši, srdce a mysl?

Spousta lidí zapomíná na to, že duševní zdraví znamená být šťastný a zdravý, avšak to vyžaduje trénink. Podobně jako ve sportu je k němu potřeba vytrvalost, disciplína, ale i výkon (Dvořák, 2022, s. 171). Jedním z nejtrvalejších modelů výběru potravin je model znalostí – postojů – praxe (také znám jako znalosti – postoje – chování). Dle této znalostní teorie se předpokládá, že určitá praxe nebo chování je odvozené z určitých postojů, které zase plynou z naší znalostní báze, i když svým způsobem atraktivní jednoduchost, jakákoliv příčinná souvislost mezi výživou samotné znalosti a následný výběr potravin je daleko z osvědčených a zvýšení úrovně jednotlivce znalosti nemusí nutně vést jednotlivce, aby změnil svůj jídelníček. V řadě teorií, které byly vyvinuty z teorie o zdravotním chování čerpající ze sociální psychologie sociálního učení. Tzv. modely sociálního poznání, které se používají při výběru potravin, avšak kromě našich postojů zahrnují také přesvědčení a normy, kterých se držíme. Záměr našeho chování, který je zase určen naším postojem k tomuto chování, naše sociální a subjektivní normy (toto jsou naše přesvědčení o tom, co jsme, myslím, že ostatní lidé chtějí, abychom to dělali, a naše motivace vyhovět nebo nevyhovět jejich přáním) a naše vnímaná kontrola chování („Myslím, že to dokážu“? – konstrukt podobný konstrukt sebeúčinnosti). Pro příklad ženy mají daleko větší tendenci konzumovat méně tučná jídla a také mívají více negativních postojů k nim. Obecně máme tendenci jíst to, co máme rádi, jíst a mít v úmyslu jíst, ačkoli naše záliby a záměry jsou do určité míry modifikovány tím, co si myslíme, měli bychom jíst a cítit, že můžeme jíst (Caballero, 2005, s. 280).

Z hlediska postojů je na místě říci, že důležitou rolí v našich stravovacích návycích hraje i střídmost, ale co to ta střídmost vlastně je, když nad vším máme svobodnou vůli, svobodně se rozhodujeme, co zkonsumujeme, co naopak ne, zda vyřadíme některé potraviny, nebo u nich zůstaneme. Není snadné přestat jíst oblíbené potraviny, ale není důvod je zcela vyřazovat. I když se svět mění, myšlenka střídmosti zůstává. Dokud budou existovat lidé, bude existovat i střídmost. Lidstvo nese v sobě touhu po okamžitém uspokojení, která někdy vede k neřestem a závislostem. Pokud pochopíme střídmost, pochopíme, jak chránit svůj mozek (William, 2023, s. 24).

2.2 Cyklus potravního chování

Lze říci, že existuje určitý cyklus potravního chování, fáze motivační, to je cílevědomé chování, které má určitý cíl a je vyvoláno uspokojující potřebou. Teorie pobídek, které danou motivaci spouštějí, regulují, klade důraz na vnější podněty a odměny, jak uvádí Kleiner S. (2015, s. 139). Dělit můžeme motivační cyklus na:

1. Motivační stav, kdy začíná cyklus motivace,
2. Apatenční chování, pod tím si lze představit chování, které směřuje k určitému cíli a poslední
3. Konzumatorní chování, kde motivační cyklus končí.

V oblasti výživy se motivační stav projevuje fyziologickými potřebami, jako je hlad, chuť, žízeň a apetit. Každý z nás si sám utváří svůj jídelníček a jeho skladbu, jídlem uspokojuje své emoční a nutriční potřeby a to samé platí i z hlediska duševního života, na který má strava také velký vliv, může nás duševně obohatit, nebo naopak ochudit. Tento stav funguje podobně ve všech našich každodenních činnostech a ne-li vždy kladně. Když se zamyslíme, tak strava funguje podobně jako např. jiné fyziologické potřeby, které se váží na potřebu uspokojení, avšak to vždy není úplně na dlouhou dobu (Fraňková, 1996, s. 10). Motivací se myslí pohnutka k určité činnosti, kdy se s ní setkáváme téměř každodenně, volíme si, jakou činnost budeme vykonávat, nebo naopak nebudeme.

Psychologická teorie zahrnuje motivaci prolínající se v několika odvětvích. Jedna z nich zahrnuje např. to, jak se člověk chová k vlastnímu zdraví, rozhodování, nebo motivace k dosažení úspěchu, a oproti tomu z biologického hlediska jsou to potřeby pít, jíst a rozmnožovat se, potřeba spánku a odpočinku, potřeby vyměšovací. V životě nás v mnoha směrech ovlivňují motivace, emoční prožívání a způsob, jakým člověk reaguje na stres, který poté má za důsledek nesprávné stravování a v horších případech i zdravotní dopad doprovázený vážnými problémy a nemocemi. Hlavním motivačním faktorem jsou emoce, např. v těžkých životních situacích je to riskování vlastního života za mimořádné situace za účelem pomoci. Teorii motivace se věnuje např. Kleiner (2015, s. 136-139), který rozděluje teorii pudu, teorie pobídky a teorie evoluční. Pud zahrnuje to, jak systém chování a fyziologické procesy mohou společně fungovat, jsou to takové, které jsou nepostradatelné pro přežití. Když máme hlad, motivuje nás potravu si nalézt a jíst. Na jídlo myslíme a všímáme si podnětů související s ním, často jsou to např. reklamy, různá videa, v dnešní době jsou to i

videa na sociálních sítích. Avšak dle teorie pudu bychom si mysleli, že pokud se nasytíme, motivace k jídlu zmizí, avšak ne vždy to platí, lze nalézt mnoho příkladů, že to tak nemusí být, jedinci jedí dál, i když nemají hlad a naopak. Pokud se snažíme uspokojit nějakou potřebu, musíme pro to vykonat několik činností za účelem získání potravy.

¹ Další fází je apatence, ta z hlediska nutriční bilance závisí také na kvantitě, ale i kvalitě daných potravin, důležité je také jejich uchovávání a manipulace s nimi, ale především jejich úprava. Tato fáze se odráží i v chování a individuálních zvláštностech každého jedince, dominují zde životní zkušenosti, procesy učení, ale i inteligence, vždy ale bude nejvíce záviset na našich nutričních potřebách a na sociálním způsobu života. Zjednodušeně řečeno člověk si musí dnes na stravu vydělat peníze, zkrátka mít prostředky, které získává určitou fyzickou, nebo duševní prací a takto to fungovalo i v minulosti jako taková výměna neboli odměna za vykonanou práci a to platí do dnes. Nyní věnujeme spoustu času samotnému nákupu potravin, nápadům z čeho a jak budeme stravu koncipovat a později upravovat, záleží také, kde nakupujeme, co je pro nás dostupné tzn., že člověk musí při výběru zohlednit i své prostředky a celkovou ekonomickou situaci (Fraňková a Dvořáková-Janů, 2003, s. 82-83). Zde už nastává patrný rozdíl ve stravování, protože čím dál více se setkávám s tím, že se zvyšuje cena ovoce a zeleniny, ale i všeobecně veškerých potravin, lidé je kupují méně díky vysoké ceně, což má opět negativní dopady na naše zdraví. Dalo by se říci, že se postupně vracíme v menší míře k pěstování, avšak takové podmínky nemá většina a tak si veškeré potraviny koupí, nyní se spousta potravin dá sehnat i prostřednictvím webových stránek a e-shopů, avšak nikdo neví, jak jsou potraviny skutečně zpracovávány a uchovávány než se dostanou k samotnému spotřebiteli.

Poslední fáze, pojednává o konkrétním zpracování potravin. Z velké nabídky potravin je na jedinci, jak s jídlom naloží, zda ho bude tepelně upravovat, čím ho dočutí, jak ho nazdobí, jak se říká, člověk jí především očima a následné podávání jídla, které opět souvisí, jak se zvyklostmi v rodině anebo zvyklostmi samotného člověka. Při požívání jídla se uplatňují rituály, které pramení v rodině, ale i kultuře (i z hlediska správné etikety, to zda se správně používá příbor, ubrousek, mluva při jídle apod.). A právě rodina je tou nejdůležitější skupinou při utváření návyků a postojů ke stravě. Důležitou roli hrají také prožitky v těchto situacích, což se konzumatorství týče, ale i vzpomínky, které máme s jídlom spojeny, mohou to být křik, averze, nechutenství, ale i nucení ke konzumaci na které si většina vybaví. Rituál, jako je kousání a žvýkání lze považovat za zdroj příjemných vjemů, vznikajících v ústech.

¹Apatenční chování v překladu (z latinského slova *ap - peto*) znamená jít, spěchat a snažit se o něco.

Také křupání různých potravin, někdy i nezdravých, jako jsou brambůrky na nás může mít naopak pozitivní účinky a snižovat tak psychické napětí, avšak zde pozor, protože právě využívání nadměrného žvýkání může být znakem anorexie, kdy jedinci zahánějí chuť k jídlu a hlad právě žvýkáním (Fraňková a Dvořáková Janů, 2003, s. 82-83).

Fraňková (2003, s. 154) uvádí, že preference a naopak odpor jsou samotným základem postojů k jídlu již v prenatálním vývoji. Nutriční a psychologické vlastnosti se začínají formovat již dlouho před tím, než dítě přijde na svět, je ovlivněno ještě dlouho před početím výživou potenciální matky. Přičemž tělo s psychikou je úzce spojeno, takže vše co prožívá matka, stres, úzkost, veškeré pocity, to vše má na dítě dopad a do jisté míry ho může ovlivnit (Thorová, 2015, s. 317).

3 Aspekty nesprávného stravování

Nesprávná strava je přijímána tolika lidmi a je problémem veřejného zdraví. Má negativní dopad na fyzické i duševní zdraví. Studie, kterou provedl Smith s kolegy (2021) vyšlo několik faktorů, které jsou spojeny s nesprávným stravováním, týká se to i nedostatečného vzdělání o výživě, ale také sociálního tlaku a v poslední řadě emocionálních problémů. Důležitým aspektem pro naše zdraví je absence vitamínů, kterou lze vysvětlit několika příklady. Jíme především vařenou stravu, kde vitamíny ztrácejí svou hodnotu, během vaření se v potravinách ničí kyslík a to vede k nesprávné funkci trávení, jíme velké množství sladkých pokrmů, za další konzumujeme velice rychle a ve stresu, tudíž stravu nestíhá tělo adekvátně zpracovávat a tou nejpodstatnější věcí je konzumace velkého množství bílkovin a živočišného tuku. Tzn., že organismus k tomu, aby neutralizoval tyto pokrmy spotřebuje veškeré zásoby vitamínů C, K a další, jako je vápník, hořčík. To poté vede k různým typům onemocnění např. k anémii, poruchám cévní činnosti, důsledkem jsou poté nemoci kostí, kloubů, ale i srdce a v podstatě všech orgánů. Je to zcela logické, když naše tělo veškeré vitamíny věnuje rozložení živočišné potravy v těle, když je jí nadbytek a poté nestíhá znovu vitamíny vytvářet a doplňovat. Dle Tombaka (2013, s. 159) v současnosti stravu vybíráme na základě tří pravidel:

1. je kalorická, abychom jídla nezkonzumovali velké množství
2. důležitá je také časová nenáročnost, na vše je dnes málo času a to platí i v přípravě pokrmů
3. musí být jednoduše rozmělnitelná, abychom neztráceli čas žvýkáním.

Nesprávné stravování souvisí ale i s duševními problémy, ze kterých plynou deprese, úzkosti a poruchy příjmu potravy, což může vést k rozvoji závažných psychických poruch (Green, 2019). „V souvislosti s jídlem nás ovlivňuje i čas, který samotnému aktu jedení věnujeme. *Současný člověk nemá čas žvýkat svůj oběd*“ (Tombak, 2013, s. 159). A natož si ho ještě složitě připravovat. Lidé mají mnohdy představu, když jim jídlo zabere méně času, tak jí méně, avšak je to opravdu mylná představa. Opět zde záleží na několika mechanismech, když jíme velice rychle, žaludek nemá prostor vyslat signál do mozku o nasycenosti a my začínáme žaludek přeplňovat. Pokud si připravíme večeři v klidu doma a v klidu ji zkonzumujeme, budeme mít čas si ji vychutnat, budeme se cítit daleko lépe i díky požitku ze samotné situace, než kdybychom do sebe něco ve spěchu nacpali (Málková, 1992, s. 39). U žen se uvádí, že ve větší míře konzumují zeleninu a ovoce, ale také vlákninu a v menším množství nasycených kyselin, než muži. Vysvětlit to lze tím, že ženy si více hlídají to, co jí, ale především svou

váhu. Ve svém okolí se setkávám s příklady, kdy jsou ženy, které stravu takřka vůbec neřeší a oproti tomu ženy, které se neustále ohrazují tvrzením, že když byly mladé mohly sníst cokoliv a dalším příkladem jsou také ženy, kterým byly kladeny otázky typu: Nespravila jsi se?, Ty hele, nepřibrala jsi? Jsi nějaká oteklá apod., které pramenili z rodinného okruhu lidí. (Ayers, 2015, s. 1348-1349).

Příkladem může být model z dětství, protože význam jídla vysoce interaguje ve vztahu mezi rodičem a dítětem, přičemž právě on určuje stravovací návyky. Jídlo, které používáme jako prostředek pro odměnu, nebo oslavu si dítě oblíbí a bude mu poté dávat přednost právě před jídlem, které není za odměnu. Je to úplně jednoduché, když dítěti říkáme, aby snědlo napřed zeleninu, a poté si může dát sladkost, tak se dítě naučí dávat přednost pouze sladkostem a k zelenině si vytvoří absolutní odpor. Tyto rodičovské strategie nejsou úplně vždy právoplatné a nikdy tam není záruka toho, že pro dítě je to správné. Již v adolescenci se setkáváme s prvními projevy a starostmi o svá těla. S dietou se v dospělosti setkáváme takřka všichni, jak muži, tak i ženy, přičemž u žen je dietologie více oblíbená. Diety a různá omezování ve stravě mají svá pro, ale i proti. Na jednu stranu dochází k redukci váhy, na straně druhé omezování ve stravě souvisí s několika negativními psychickými stavy. Často to bývá nespokojenost se svým tělem, bažení po jídle, neustálé myšlenky na jídlo, pocity viny, nadhodnocování své váhy. Tyto aspekty následně mohou vést až k nekontrolovatelnému stavu přejídání a kolísání váhy (Ayers, 2015, s. 1354). Pro zlepšení kvality zdraví a pohody by se měla dostat osvěta o výživě, související s informacemi a dovednostmi potřebné pro zdravější stravování (Green, 2020). Dnešním světem se šíří spousta desinformací, nyní by se mnou nemusel někdo souhlasit, ale vyznat se dnes v informacích které jsou opravdu relevantní je bez nějaké předchozí zkušenosti takřka nemožné. A já si stále opakuji otázku, co bude za pár let, budeme věřit všemu, co se někde řekne?

Nyní se rozmáhá mezi mládeží takový ojedinělý životní styl, ve kterém dominují především chytré telefony, počítače, tablety a hry odvádějící jejich pozornost od reality a možnosti získávání životních zkušeností. Z toho plyne nejvyšší hrozba a tou je fyzická nečinnost. Takřka dennodenně se setkávám s řadou článků, které pojednávají o stále zvyšujícím se riziku obezity v nízkém věku a to i napříč všemi komplikacemi, které hrozí. Mnozí lékaři tvrdí, že se tak rozvíjí nová „tichá“ pandemie a dle dat z výzkumu roku 2016 Světové zdravotnické organizace (WHO), který nese název „Aktivní lidé pro zdravější svět“, bylo zjištěno, že 1,6 milionu dětí a mladistvých ve věku 11-17 let ve 146 zemích světa byla vysoká prevalence nedostatečné pohybové aktivity (nedostatečná aktivita byla definována dle průměrné denní doby fyzické aktivity, tj. 60 minut/denně). 81% školáků ve věku 11-17 let

celosvětově vykazovalo nízkou fyzickou aktivitu. Tato čísla jsou velice alarmující, a pokud se něco nezmění, budou tak mít fatální následky i do budoucna. Když se toto zjištění projevilo již v tak útlém věku, tak jak to bude za pár let vypadat u těchto jedinců v dospělosti a následně v profesním životě (Dvořák, 2022, s. 58)? Dalo by se říci, že špatné stravovací návyky jsou naučené a co je ovlivňuje, jsou naše postoje, jak již bylo výše zmíněno.

Výživa má v psychologii důležitý význam, neboť ovlivňuje duševní i fyzický stav jedinců, což může mít vliv i na jejich pracovní výkon, produktivitu, ale i celkovou pohodu, ať už v zaměstnání, nebo při běžných denních aktivitách. Jeden z výzkumů prováděný v roce 2020 ukazuje, že kvalita stravy může mít významný dopad na pracovní výkon. Dle této studie provedené Smithem a kolegy (2020) se stravovací návyky jednotlivců spojovaly se subjektivním pocitem únavy a výkonu během pracovního dne. Oproti tomu další studie (Johnson et al., 2019) naznačují, že konzumace vyvážené stravy bohaté na živiny může významně ovlivnit kognitivní funkce a schopnost koncentrace v pracovním prostředí. Tomuto tématu věnují velkou pozornost i zahraniční psychologové a to zejména v souvislosti s organizací pracovního procesu, dále přestávek neboli pauz mezi pracovní činnostmi, z hlediska zvyšování pracovního výkonu a oproti tomu jeho pokles v průběhu pracovní směny, v souvislosti s udržením pozornosti apod. Skladba jídelníčku by měla zohledňovat i směnný provoz, jinou skladbu by měl mít jídelníček přes den a jinou na noční směně, ale i typ pracovního zatížení zde hraje velkou roli (Fraňková, 1996, s. 12).

Emoce a psychický stav hrají klíčové v tom, jak jednotlivci volí potraviny a jak je konzumují v průběhu pracovní činnosti. Dle studie prováděné Brownem (2021, s. 245-260) se ukázalo, jak jsou určité potraviny spojovány s emocemi, jako je stres nebo pohoda, což má vliv na stravovací rozhodování v práci. Stravování na pracovišti je velké téma, avšak také v dnešní době řekla bych takřka nezbytné při koncipování a rozvrhu pracovní činnosti. Oproti tomu Šikýř uvádí (2014, s. 510-517), že přestávka na oběd by měla trvat alespoň 30 minut a zaměstnavatel by jí měl takřka vždy dodržovat. Čehož si nyní ale všímám je fakt, že v každém zaměstnání se tyto návyky liší, mění se i doba, ve které má být umožněna pauza na oběd. A již zde vzniká určitý diskomfort vůči našim stravovacím návykům. Každý je přeci zvyklý obědovat v jinou časovou dobu, věnuje jídlu daleko více času, má při něm nějaký rituál atd. Ale to díky svému zaměstnání musí mnohdy opustit, a jaký to má poté vliv na samotný organismus, ale i na práci, kterou by měl po již uvedeném obědě vykonat?

Dle Bourdieho a Ferrarové (2018, s. 41) rozdělení sociálních tříd patří do vyšší třídy, lidé, kteří pracují v kancelářích, a oproti tomu třída nižší tam zahrnuje pracovníky ve výrobě, kde vznikají již značné rozdíly. Ve třídě nižší je vnímána strava jako zdroj dostatečné energie,

kteřou poté věnují do pracovní činnosti, nebo energii potřebnou pro vykonání určité práce a byli ji tak schopni vůbec vykonat. Oproti tomu lidé, kteří se řadí do třídy vyšší nepotřebují tak velkou dávku energie, protože je jejich práce z hlediska fyzického jednodušší (Machová a Kubátová, 2015, s. 17).

Jak zmiňuje Foucault (2000) jde o chování lidí, kteří jsou podřízeni určitým řádem a firemními zákony. V jejich kompetenci je tak dodržovat určitá pravidla, která náleží v pracovní smlouvě, jedná se o pravidla a dodržování přesných časů přestávek, kolik hodin denně mají pracovat, v jakých situacích si mohou dovolit přestávku a v jakých nelze. O tyto náležitosti se tak zaměstnavatelé musejí dostatečně zajímat, aby tak firma neustále rostla a zvyšovala produktivitu (Kotarba a Bentley, 1988).

Ve studii, která byla prováděna v roce 2020 v České republice vyplývá, že stravenkového systému využívá více než 34% zaměstnanců (1 502 tisíc osob) a to si lze představit, jako 27% podniků. Další část zaměstnanců se stravuje prostřednictvím závodních jídelen (cca 1 773 000 osob) a zbývající část si zajišťuje stravování sama. Lze zde i říci, že ten, kdo se stravuje prostřednictvím jídelen ušetří čas, a lidé, co si zajišťují stravování sami, tak jim náleží určitá kompenzace, avšak zde nelze říci, co je opravdu pro člověka důležité a co ho opravdu ovlivňuje. V tomto případě to může být vidina větší mzdy a ušetření, ale zda člověk opravdu ušetří to těžko říci. No a pak zde máme dopady těchto aspektů na samotné zdraví (Institut oceňování majetku, 2020, s. 15).

Důležité je uvědomění v to, že člověk není žádný stroj, nefunguje to tak, když do něj něco nasypeme a někde vzadu to něco vypadne. Pro příklad horského rolníka není možné zařadit mezi vědecký výživový systém. Rolník se živí tím, co vypěstuje a co mu nabízí jeho statek. Tudíž takového rolníka se např. problémy s játry, cholesterolem, revma, krevní tlak, infarkt, nadváha, rakovina střev apod. nemusí vůbec týkat anebo týkají, ale až v pozdním věku. Zajímavé na tom je to, že dle statistik takový rolník nemá žádné předpoklady pro již vyjmenovaná zdravotní rizika, než obyvatelé měst s uvědomělejším stravováním (Vollmer, 2016, s. 93). Jedním z psychických faktorů je neustále se zvyšující stres, každý ho vnímáme a prožíváme úplně jinak. Vysoká míra stresu se projevuje zvýšeným krevním tlakem, dochází ke zhoršenému prokrvení trávicích orgánů a napjaté svalstvo. Pokud s ním nebudeme nic dělat může vyústit až v psychosomatická onemocnění. V běžném životě, tak přemíra stresu reaguje na náš organismus přes střevo tzn. průjemem a nebo zácpou, s tím se potýkají někdy všichni. Většinou se se stresem setkáváme na pracovní rovině, kde nemáme vhodně rozvrženou práci, nespolupracujeme jako kolektiv, ale jako jednotlivci, tudíž bychom si měli i v tomto ohledu nastolit určitý systém. Ve světě je 40 % případů lidí, kteří jsou na pracovní

neschopnosti s duševní nemocí, proto se mnoho studií zabývá právě negativními emocemi, depresí a úzkostí. Studie ukazují, jak negativní emoce vedou pozornost a zaměření na určitý podnět, tedy to, co již zmíněné nepříjemné emoce vyvolalo a oproti tomu emoce, které vnímáme jako pozitivní, ty přispívají k rozšíření naší pozornosti a většímu spoléhání na jednoduché zásady v tom, jak reagujeme na různorodé události (Kleiner, 2015, s. 159-175). Důležitou roli zde hrají i volnočasové aktivity, samozřejmě harmonie v rodinném životě. Zdraví je závislé na způsobu naší práce na tom, zda nás samotná práce naplňuje a na tom jak ji samotnou vnímáme. Obvykle se setkáváme s tím, že lidé propásnou vychutnat si volný čas více než při práci. Dovolena jen ve výjimečných případech slouží k odpočinku, naopak je většinou náhražkou k uspokojování uniklých zážitků a zasutých tužeb.

„Lidé, kteří se naučili vychutnávat si svou práci a nepromarnit svůj volný čas, vyznačují podstatně více radosti ze života než ostatní“ (Baťa, 2013, s. 168-170).

Sama se ztotožňuji s teorií, která plyne z Baťova života, zejména ve třicátých letech, kdy se snažil svým zaměstnancům vždy a ve všem vycházet vstříc. Na tu dobu fabrika řekněme měla jistý řád, kterého se Baťa držel, dalo by se říci, že se držel třech základních faktů, prvním byla strava, druhým byl odpočinek a třetím posledním spánek. Usiloval o to, aby fabrika prosperovala, ale bez spokojených zaměstnanců by to bylo takřka nemožné a proto dbal na tyto tři důležité věci, aby tak zaměstnanci měli dostatečný přísun a správnou stravu, byl toho názoru, že člověk by měl začínat den velkou a kvalitní snídaní, aby tak měl dostatek energie na pracovní činnost, která nebyla úplně snadná, zcela se lišila od sedavého zaměstnání a tak si zaměstnanci mohli dovolit se stravovat daleko více. V poledne se fabrika zcela uzavřela a zaměstnanci měli dvouhodinovou pauzu na oběd. My si dnes říkáme, proč dvouhodinovou? I to mělo své opodstatnění. Baťa si stál za tím, že člověk nemůže jít hned po jídle pracovat, aniž by dostatečně strávil. Tudíž měl prostor pro odpočinek a strávení jídla, nechtěl, aby mu v práci někdo usínal apod., tudíž dbal i na skladbu jídelníčku v závodní jídelně. Průmyslový podnik byl pro zaměstnance dalo by se říci zdrojem života, jakým je pole pro zemědělce. Je to takové přirovnání, lidé pracující na poli měli za odvedenou práci získanou stravu, kdyby danou práci neudělali, nenajedli by se. A to samé platilo i v Baťovo fabrice.

„Dobře živený, v pořádku a čistotě žijící člověk odolá mnohem snadněji nákaze. To nejlépe ukázala válka. Kdo z nás neměl zřejmých příznaků plicních nemocí, anebo silnou srdeční vadu, ten musel na vojnu, a přece byli jsme ušetřeni všech nemocí, které v jiných

krajích řádily. To proto, že jsme byli lépe zásobováni potravinami. K potravinám nám dopomohla příčinlivá a usilovná práce“ (Baťa, 2013, s. 168-170).

Průmyslový člověk ve Zlíně rád jedl:

1. maso
2. mléčné výrobky
3. ovoce
4. zeleninu
5. ale i moučníky, pokud v nich nebylo tolik mouky.

Dle Bati tuto stravu potřeboval pro správné fungování mozku, kterého průmyslový člověk potřebuje daleko více nežli svalů. Výroba masa a mléčných výrobků nepotřebovala práci rolníka, pokud si hospodářství zařídil tak, aby se dobytek obsloužil sám. Rolník v takto nastaveném zemědělství přicházel pouze pro hotové výrobky (mléko).

On tvrdil a přál si, aby si každý člověk mohl dovolit kvalitní snídani, která byla složena z ovoce, vajec, ale aby i jejich dětem mohli dopřát chleba namazaný tučným máslem a marmeládou. „*Po občasných kontrolách kuchyně shledal jsem, že oběti, které přináší závod k opatření dobré a laciné stravy pro své zaměstnance, nepřichází zaměstnancům v plné míře k dobru.*„*Podarilo se zlepšiti jakost hovězího masa tím, že jsme zostřili kontrolu nákupu dobytka. Také polévka jest nyní lépe zavařována. Příkrmy jsou připravovány také lépe, nežli bylo dříve. Nejhuř je dosud s úpravou buchet a knedlíků. Pokud se nám nepodaří zlepšiti jejich jakost, nebudeme je podávati. Jsem odhodlán vynaložiti tolik úsilí, kolik třeba, aby pokrmy byly připravovány dokonale. Musíme ale žádati ode všech zaměstnanců spoluúčast na této těžké práci. Řiďte se návrhy, jak možno jídelny a kuchyni zlepšiti, a upozornění na nedostatky zasílejte přímo na moji adresu“ (Baťa, 2018, s. 328). Jak já říkám, všechno spolu úzce souvisí a to platí i v našich každodenních životech, kde polovinu svého života trávíme v zaměstnání a i to může mít pozitivní nebo negativní dopad na naše zdraví. Když se cítím špatně, snažím se tomu nějakým způsobem předcházet, avšak v práci tomu mnohdy předejít nelze. Práci člověk potřebuje a to, jak se cítí je věc druhá, a v současné době si nedokážu vybavit jediného člověka, který by byl v práci stoprocentně spokojen. A když se zeptám na stravovací návyky v pracovním dni, tak se mnohokrát nestačím divit, jeden raději nejí, druhý jí zase vysoce kalorická jídla a další konzumuje pouze rychlé cukry. Vyjmenované aspekty jsou úzce spojeny se stresem, nervozitou, obavami z nadřízených a s nespokojeností v dosavadních pracovních podmínkách.*

4 Emoce a jídlo

Emoce, někdy označovány jako afektivní jevy, tradičně jsou děleny na afekty, emoce a nálady. Teorie základních emocí vymezuje na jedné straně primární emoce v základu jedinečnosti neurobiologického okruhu v mozku, který je aktivován v čase probíhající emoce. Na straně druhé další teorie základních emocí pracují s výrazem tváře, který je spojen s konkrétní základní emocí. Dle teorie diskrétních emocí, předpokládající, že základní emoce spouštějí vzorec činností v mozku, ten je nepodmíněný a vrozený. Tuto činnost provázejí fyziologické změny v organismu, výraz tváře, tělesný postoj apod. Primární emoce jsou spojeny s přímou, jednoduchou a relativně stereotypní reakcí, která se v průběhu evoluce projevila jako výhodná adaptace pro přežití druhu (Poláčková a Šolcová, 2018. s. 60-63).

V aktuálním světě, zejména v západních zemích, kde lidé žijí téměř bez každodenních obav o své zdraví, o potravu a bezpečí, tak se základní emoce objevují pouze v krizových situacích (Poláčková a Šolcová, 2018. s. 86).

Emocionální stav je základní a nejběžnější vnitřní podnět, který ovládá potravní chování. Jsou to veškeré pocity a nálady, emoce vždy nejsou pouze pozitivní, negativní emoce vznikají z různých zátěžových a stresových situací.

Již od útlého věku, když dítě plakalo, matka ho automaticky krmila a chtěla ho tím uklidnit. Toto se traduje v rodinách dodnes, přičemž si asi každý vzpomene, že dostal nějakou dobrotu a sladkost za odměnu v rámci motivace. To je spojováno i s různými tradicemi, jako jsou narozeniny, svátky, zkrátka oslavy. Když nám nebylo úplně nejlépe, trápili jsme se, nebo jsme se učili, byli jsme vyčerpáni, tak nám byla také nabídnuta např. čokoláda, která nás měla emočně uspokojit. Jídlo zde tedy dostalo význam, jako odměna, trest, náhražka, prostředek pro uklidnění, uvolnění nebo proti bolesti. Emoční stavy nás pak vedou automaticky k myšlenkám na jídlo, které máme zažité již z mládí. K jídlu nás nemusí podněcovat pouze úzkost, napětí a deprese, ale také upokojení, požitek a pohoda, které vedou k nepřiměřenému množství příjmu potravy, někdy mohou vést i k nechutenství (Krch, 1993, s. 153-154).

V psychologii se setkáváme s termínem afekt, jehož součástí jsou emoce, impulzy a nálady. Ty zahrnují radost, překvapení, smutek, znechucení, hněv a strach. V některých publikacích se můžeme setkat ještě s dalšími, které součet doplňují, patří sem opovržení, rozpaky, vzrušení, žárlivost a láska. V medicíně jsem se setkala s několika články, kde se jedinci potýkají s vysokou mírou stresu a čelí tak osobním obtížím, jejich emoce výrazně ovlivňují rozhodování a postoje, což má vliv i na kvalitu života (Kleiner, 2015, s. 158).

Obklopujeme se rafinovanými produkty, které škodí našemu zdraví, ale především působí na naši psychiku. Opět záleží na charakteru, pokud je člověk přecitlivělý, jako první by měl změnit svůj jídelníček, přičemž se doporučuje přírodní strava, to radí např. indiští lékaři, ale z historie víme, že předkové o blahu přírodní stravy věděli již dávno.

Dle amerických psychologů, kteří uvádějí, že když omezíme maso, kávu a cukr, sníží se míra agresivity až o 50%. Příroda poskytuje lidem nekonečnou škálu přírodních produktů, je jen třeba projevit více fantazie, abychom je plně využili. (Tombak, 2013, s. 166)!

V naší hlavě je nutné umět rozlišit hlad tělesný od toho emočního, či chuti. Emoční hlad a chuť je důvodem psychologickým. Člověk postrádá přirozený instinkt, který ho dříve dokázal ovlivnit, ale někdy je to touha po jídle i bez absence stavu nasycení. Je několik faktorů, které nás právě k samotnému emočnímu jedení vedou, je to nuda, osamělost, nervozita, lítost, sebelítost, vztek a touha (Málková, 1992, s. 73). V dnešní době, kdy je na nás kladen velký sociální a kulturní tlak bývají pocity spíše potlačovány. Ale fungovalo to dříve a funguje dodnes, umět emoce vyjádřit, ulevit si tím, každý se s tím vyrovnává jinak. Obecně se doporučuje pozornost svést na nějakou příjemnější aktivitu, umět relaxovat, jít ven, zkrátka přijít tak na lepší myšlenky. Přeruší se přímé spojení mezi pocitem a samotným jídlem a následně se vytvoří nové spojení mezi aktivitou a jídlem. Když máme zlost, je dobré se svěřit, odvrátit pozornost jinými myšlenkami, uvědomit si, že když máme na někoho zlost a následně se přejíme, tak trestáme pouze sebe samotné. Pokud se často potýkáme s únavou i té se dá předcházet a nemusíme ji kompenzovat prostřednictvím jídla (Krch, 1993, s. 158). Slovním spojením ovlivnit emoce se nemyslí kontrola emocí ve smyslu schopnosti sebeovládání, nebo neprojevat emoce, ale schopnost emoce potlačit. V současné psychologii již tyto jevy přestaly být jako nepatřičné, obtěžující, nadbytečné, zkrátka přestaly být nějakou překážkou v životě člověka, naopak jsou nyní chápány jako součást života, projektivní, definující kvalitu života a zdraví. Ovlivnění emocí je v podstatě proces, přičemž má dojít ke zpracování a cílené práci s nimi. Řízení emocí nezahrnuje pouze jejich identifikaci a následné procesy, ale také kontrolu projevu těchto emocí a následné reakce (Poláčková a Šolcová, 2018, s. 204-211). Když se zaměřím na samotnou definici pro emoční regulaci, uvádí Stuchlíková (2007, s. 17 pět charakteristik:

1. regulace znamená zvyšování, snižování či udržování intenzity emočních stavů
2. regulace emocí jednotlivých konkrétních emocí variuje
3. regulace emocí je především regulací vnitřní, ačkoliv některé přístupy zahrnují pod regulaci i regulaci emocí jiných lidí

4. regulace emocí může být jak vědomá, tak nevědomá
5. nelze jednoznačně stanovit, zda je regulace emocí dobrá, či špatná.

Většina si myslí, že když jsou unaveni a snědí velké množství jídla, energie se jím načerpá, ale není tomu tak. Tato myšlenka funguje úplně opačně, do těla dáme spoustu množství jídla, které naše tělo nestíhá zpracovávat a tak dochází opět k úbytku energie. Své pocity bychom neměli zajídat. Zajímavá studie Journal of Marketing Research, r. 2014 cílila naučit se být více v souladu se svými emocemi, za což nám může pomoci držet se své výživy. Lidé, kteří se učili technikám, jak si všímat svých emocí, u nich bylo mnohem více pravděpodobné, že budou jíst ve zdravém rozmezí kalorií než ti, kteří se učili obecné znalosti o výživě (a ti, kteří se nic nenaučili). „Skutečnost je taková, že většina lidí prostě příliš nepřemýšlí o rutinním výběru potravin,“ říká vedoucí autor Blair Kidwell, PhD. „Sledování emocí nám může pomoci zlepšit své rozhodování, protože přemýšlíte o tom, jak se ve vás určité jídlo cítí“ (Smith, 2015, str. 18). Žijeme v takové době, kdy si pouhým pohybem na displeji dokážeme obstarat jídlo, aniž bychom museli vyjít z domu. Vyřešení problému s nedostatkem potravin prostřednictvím hospodářské revoluce jsme si vytvořili nový problém „přejídání“. Naše neustále syté tělo přišlo o správnou rovnováhu, což způsobilo nízkou energetickou hladinu mozku, zrychlení stárnutí. Částečně tento stav souvisí se skutečností, že mnoho dnešních potravin je speciálně vyrobených tak, aby náš mozek dovedly do uměle vytvořeného „stavu blaženosti“, kdy přestává fungovat sebekontrola. Náš potravinový řetězec zaplavily výrobky pouze podobné skutečným potravinám. A takové produkty přímo přispívají k třem uvedeným faktorům: ve výrobě jsou zbavovány důležitých živin pro naše tělo takřka nezbytných, podporují přejídání a vyvolávají neustálou touhu. Avšak nejzákeřnější jsou takové „bonusové“ toxické přísady, neboli jedy–sirupy, průmyslově zpracovávané oleje a emulgátory, které ať už přímo nebo nepřímo přispívají k aktivaci imunitního systému a způsobují úzkost, depresi, snížení kognitivní výkonnosti a dlouhodobá rizika mnohých onemocnění (Grewal a Lugavere, 2023, s. 65).

Důležitou roli ve výživě hraje i stres, který ovlivňuje řada hormonů např. hormon jako je Dehydroepiandrosteron (DHEA) je velmi důležitý v boji proti stresu, spalování tuků a ochranu imunitního systému. V procesu stárnutí jsme v obležení několika různými typy stresu, hladina tohoto hormonu začíná klesat, stejně tak, jako energie. Jeho dalším kladem je zpomalení stárnutí a urychluje regeneraci. Z hlediska stresu máme další hormon Kortizol, tomu se jinak přezdívá „stresový hormon“. S moderní dobou jsou stále více než aktuální rizika nepřenosných nemocí, avšak dobrá zpráva je, že jím lze předcházet úpravou životního

stylu, změny stravy, zaměření se na fyzické aktivity. Dlouhodobá onemocnění lze snížit prostřednictvím úpravy skladby jídelníčku, strava by měla být pestrá na veškeré vitaminy a minerály, ale i vyvážená a to jak skladbou, tak i časovým rozvržením. Každý jsme ale odlišný a tak je těžké stanovit správný a osvědčený typ na zdravý životní styl. Pohybujeme se v době, ve které jsou kladeny velice vysoké nároky na každého z nás a to zejména z hlediska krásy a dokonalého těla. Avšak nikdo neřekne, co za tím mnohdy je. Přičemž jsou dnes velice aktuální až nezdravé a rychlé redukce váhy, neboli dietní plány, které mnohdy nesestavují ani odborníci přes stravování. I přes zhoršující se životní prostředí a životní návyky existují pokročilé metody, které nám mohou pomoci porozumět individuálním potřebám našeho těla a přizpůsobit stravovací režim na míru, čímž optimalizujeme celkovou a dlouhodobou kvalitu našeho života (Dvořák, 2022, s. 90).

Velký problém v západním světě představuje chronický stres. Stresová odezva organismu vznikla původně jako reakce proto, aby nás ochránila, ale následně jiným způsobem se projevila v moderním světě. Chronický stres ovlivňuje náš mozek, ale také nás nutí sahat po nezdravých potravinách, čímž se naše zdraví a dopad stresu ještě více prohlubuje (Grewal a Lugavere, 2023, s. 65). Naše tělo bylo a je stále stvořeno pro pohyb, bylo tomu tak v minulosti a platí to dodnes. O prospěšnosti cvičení a pohybu toho dnes spoustu slycháváme, že to není způsob, jak dlouhodobě zlepšit zdraví mozku, ale brát ho jako prostředek pro podporu myšlení a učení.

Dalším faktorem je také nedostatek spánku, který správnému fungování mozku a našemu tělu rozhodně nepřidává. Změna stravy a životního stylu zabezpečí, aby i naše hormony fungovaly správně. Nedostatek spánku má za vinu problémy s kognitivním myšlením, ale i se správnou funkcí mozku (Grewal a Lugavere, 2023, 68). Jak naše tělo stárne, tak se i jeho potřeby značně liší a to jak jídelními návyky, tak i samotnou výživou. Jak si lze ukázat na příkladu, v padesáti nemohu jíst to, co ve dvaceti. Dovolím si říci, že to takřka všichni znají a neříká se to jen tak! Má to své opodstatnění a i malá úprava má veliký vliv na celkový zdravotní stav jedince.

4.1 Prevence nemocí

Dnes se můžeme dočíst, že osoby nad 60 let by měly konzumovat pouze dvě jídla denně, tj. brunch a večeři, nebo ve skladbě snídaně, oběda a velice lehké večeře. Brunch vznikl v Anglii a již zde opět lze polemizovat nad tím, zda i tento výraz není v dnešní společnosti vnímán pouze jako moderní trend. Opodstatnění tohoto výrazu tkví ve

dvanáctihodinovém intervalu lačnění tj. doba mezi večeří a snídaní, aby tak tělo mělo dostatek času na to zpracovat předešlá jídla. Z hlediska prevence nemocí se mnohdy uvádí rizika kardiovaskulárních onemocnění, neboli nemoci srdce. Dalším důležitým aspektem je optimalizace mentální kondice. Mozek tvoří přes 100 miliard buněk, k udržení jeho správné funkce má pozitivní či negativní vliv životní styl a prostředí. Nejdůležitější je vývoj především v perinatálním období, kdy záleží na prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá a podobně to platí i ve stáří. Člověk potřebuje stále nové a intelektuálně stimulující činnosti, které pomáhají zachovat a také rozvíjet stávající sítě. Lidský mozek není tak odolný jako např. jiné důležité orgány v těle a obzvláště, pokud mu nevěnujeme dostatečnou péči. Hledisko produktivity kognitivních funkcí je nejvýkonnější po třicátém roku. U věkové skupiny nad 65 let trpí každý osmý člověk demencí a u věkové skupiny nad 85 let má alespoň propukající, lehkou formu demence až 47% osob. Stárnutí mozku je zcela přirozený jev, který se projevuje několika onemocněními jako např. cévní mozková příhoda, neurodegenerativní poruchy, Parkinsonova choroba a demence. Rozvoj demence závisí na několika faktorech, některým lze předejít a eliminovat, ale bohužel některé jdou mimo naši kontrolu. Co však nelze ovlivnit je genetika, v některých případech je genetické riziko tak závažné a může vést k vysoké pravděpodobnosti rozvoje této nemoci. Dědičná forma se projevuje již v nižším věku, lze říci, že od čtyřicátého věku. V té sporadické formě se symptomy projevují již zhruba od sedmdesátého roku. Lze najít i dostupný seznam prospěšných potravin, prostřednictvím kterých předejít rozvoji nemocem kognitivních funkcí. Doporučují se: tučné ryby, ořechy, ovoce, kvalitní olivový a kokosový olej, kurkuma, mořské řasy, sójové produkty, patří sem i káva, zelený čaj a čokoláda, celozrnné obiloviny, vejce a drůbež, dýňová semínka, fazole a zelenina... (Dvořák, 2022, s. 122-127).

Toto byl pouze výčet toho, co se může stát a jak tomu předcházet avšak nejdůležitější prevencí stále zůstává pravidelná návštěva lékaře a preventivní prohlídky, ne u praktického lékaře, ale u lékaře, jenž rozumí medicíně životního stylu. Tento lékař je specializovaný a provádí komplexní a hloubkové vyšetření zdravotního stavu, to zahrnuje více testů, důležitých a nezbytných analýz pro komplexní vyšetření. Vždy platí, že čím kvalitnější informace o zdravotním stavu lékař má, tím lépe může odhadovat budoucí rizika a dávat tak jedinci případné poradenství ohledně zdravotních intervencí (Dvořák, 2022, s. 148).

Obecně platí pět pilířů pro zdraví:

1. ukládat se ke spánku před 22. hodinou a spát přibližně 8-9 hodin
2. cvičit alespoň 30 minut denně, což je doporučená denní pohybová aktivita
3. konzumovat vyváženou stravu sestavenou z kvalitních potravin, zbavit se přebytečných kilogramů a tuků.
4. naučit se zvládat stres pomocí mindfulness, vědomé vnímavosti, meditace, jógy, nebo jiných odpočinkových aktivit
5. vyhnout se nebezpečným látkám, nekouřit, omezit pití alkoholu a vyhýbat se znečištěnému ovzduší.

V mnohých knihách se mluví o správném fungování kognitivních funkcí, jako o mentálním zdraví. Většinou se projeví ve stáří a vezme člověku takřka celou jeho podstatu, schopnost se slovně vyjadřovat, ovlivní i jazyk porozumění. Bere schopnost člověku se pohybovat a takřka pohybové schopnosti, vytrácí se i vzpomínky, ale tělo zůstává nedotčené. Z toho vyplývá, že nelze soudit, aniž bychom věděli, co za každým chováním člověka stojí. Neznamená to, že když člověk nemá žádné zjevné a především viditelné změny, že je zdravý (Dvořák, 2022, s. 55). Naše tělo je ovlivněno i několika hormony pro jeho správnou funkci. Tím prvním je testosteron, který kromě normálního vývoje spermií ovlivňuje v pozdějším věku riziko kardiovaskulárních onemocnění. Lze dohledat i existující studie, které prokazatelně vykazují, že nízké hladiny testosteronu jsou rizikovým faktorem pro pokles kognitivních funkcí a vznik demence. Druhým důležitým hormonem je estrogen, který je zodpovědný za vývoj ženského reprodukčního systému, ale i regulaci jeho funkce. Hladina tohoto hormonu se u žen mění v závislosti na menstruačním cyklu. Funkce estrogenu v ženském těle je opět anabolická, hormon působí na zvětšení svalové síly, zvýšení kostní density, také zrychluje metabolismus a působí protizánětlivě. Je obecně známo, že estrogen chrání mozek a zlepšuje kognitivní funkce, verbální paměť, v duševním zdraví žen hraje důležitou roli. Jak je to již u mužů, tak i u žen s přicházející menopauzou se hladina a produkce estrogenu snižuje, což vede ke zhoršení spánku a kolísání nálad (Dvořák, 2022, 146).

PRAKTICKÁ ČÁST

5 Výzkumné šetření bylo zaměřené na psychologické aspekty výživy a jejich vliv na životní styl zaměstnaných osob Jihočeského a plzeňského kraje.

Praktická část zkoumá vztah mezi emocemi, sociálním prostředím a individuálními preferencemi potravin a jejich dopadem na stravovací návyky. Pro sběr dat jsem zvolila dotazníkové šetření, které tak umožnilo získat kvantitativní data od respondentů. Tento výzkum se věnuje zpracování pouze číselných dat, který „zjišťuje množství, rozsah, nebo frekvenci výskytu jevů resp. jejich míru a stupeň.“ (P. Gavora, 2010, s. 31). Jako výzkumnou sondu jsem zvolila osoby působící v zaměstnání na území Jihočeského a Plzeňského kraje. Mým cílem výzkumu bylo zjistit, jak respondenti vnímají (posuzují) psychologické aspekty výživy, zejména emoce ve svém stravovacím způsobu, životním stylu a do jaké míry tyto aspekty ovlivňuje jejich zaměstnání.

5.1 Projekt výzkumného šetření

Výzkumu vždy předchází stanovení výzkumného problému, který na sebe váže řadu otázek. Pro tento výzkum jsem zvolila deskriptivní neboli popisný problém, který „zjišťuje a popisuje situaci, stav nebo výskyt určitého jevu“ (Gavora, 2010, s. 26). Výzkumný problém tedy zní: **„Jak respondenti vnímají (posuzují) psychologické aspekty výživy, zejména emoce ve svém stravovacím způsobu a životním stylu.“** V dalším kroku výzkumu je nezbytné stanovení proměnných, přičemž v mé práci jsou to psychologické aspekty výživy. Mezi ty patří zejména vztah k jídlu, emocionální tendence konzumace, aspekty převažující při výběru stravy a myšlenky nad stravou. Podrobněji jsou tyto konkrétní zvolené proměnné rozebrány v teoretické části práce.

Následně jsem zformulovala výzkumné otázky, které tkví ze stanoveného výzkumného problému. Obsahuje převážně kombinaci uzavřených otázek, přičemž převažují otázky škálované. Výzkum tak umožnil porovnávat různé úrovně detailu a komplexity odpovědí. Škály posuzovací vykazují kvalitativní posuzované činnosti, poskytující tak globální obsah posuzovaných jevů (Gavora, 2010, s. 90). Pro zjištění výzkumného cíle jsem zformulovala následné otázky:

1. Jak respondenti vnímají vztah k jídlu?
2. Jaké jednotlivé emoce ovlivňují stravování respondentů?
3. Jaké motivy vedou respondenty k zájmu o svou výživu?

4. Jak se cítí osoby při jídle ve společnosti ostatních lidí?
5. Jaké mají respondenti v současné době informace ohledně toho, jak emoce ovlivňují jejich stravu?
6. Jak často respondenti přemýšlejí nad svou stravou?
 - 6.1 Jaké aspekty u respondentů převažují při výběru stravy?
7. Jak často vnímají respondenti jídlo jako odměnu?
8. Jak u respondentů ovlivňuje zaměstnání stravovací návyky?
 - 8.1 Jaké emoce obvykle prožívají respondenti ve spojitosti se stravováním v pracovním prostředí?
 - 8.2 Jaký u respondentů převažuje typický emocionální stav po jídle během pracovního dne?
9. Jaké faktory vedou respondenty k tomu, že se uchylují k nepřiměřenému množství příjmu potravy (emocionálnímu přejídání)?
10. Jak respondenti nejčastěji relaxaci, uvolnění, odpočinek? (Čtou si, odpočívají, chodí ven, procházejí se, cvičí apod., zkrátka přijít na jiné myšlenky).
11. Jaká je u respondentů stravovací reakce na únavu?

Následujícím a zároveň posledním krokem mého výzkumu je zvolit základní výzkumný soubor a výzkumnou metodu. Výzkumný soubor participantů tvořili zaměstnaní lidé ve věku od 20 do 70 let, přičemž prevalenci tvořila věková skupina od 20 do 40 let žijících v České republice na území Jihočeského a Plzeňského kraje a to 134 žen a 72 mužů tzn., že celkově se šetření zúčastnilo 206 osob. Pro sběr dat bylo zvoleno dotazníkové šetření, které tak umožnilo získat kvantitativní data od respondentů.

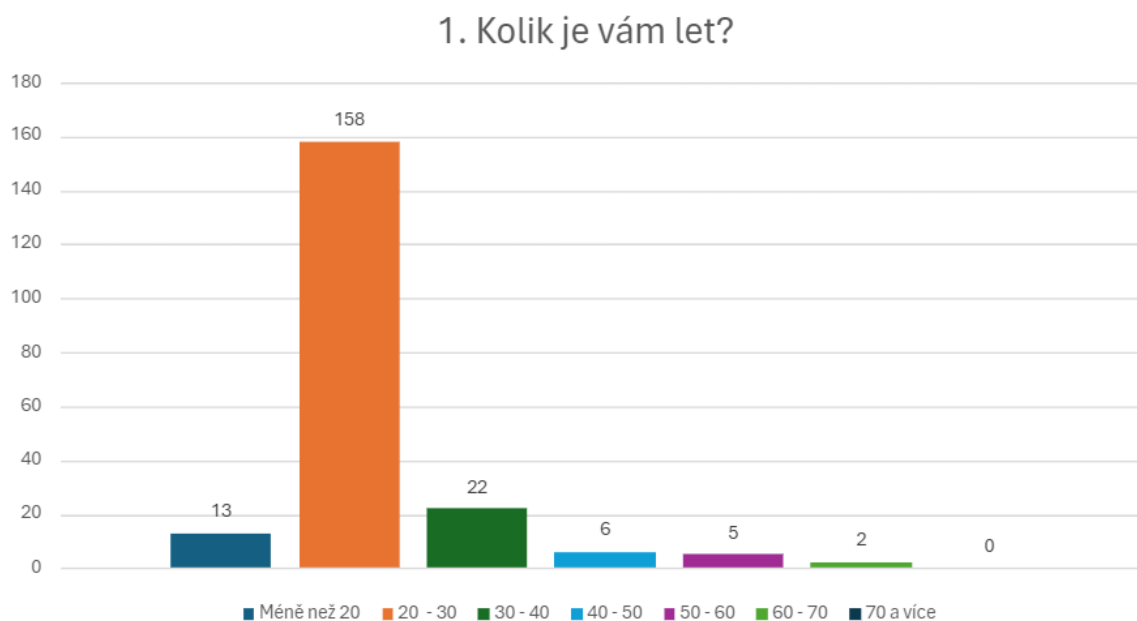
Na základě prevalence respondentů mezi 20-40 rokem mě zajímalo, jakého názoru budou osoby ve věku od 60 – 75 let. Tudíž jsem šetření provedla následně ještě u šesti participantů, zejména 3 žen a 3 mužů, ti měli možnost vyplnění dotazníku v papírové formě, který nezahrnoval otázky: *(Ovlivňuje zaměstnání Vaše stravovací návyky?, Jaké emoce obvykle prožíváte ve spojitosti se stravováním v pracovním prostředí?, Jaký je Váš typický emocionální stav po jídle během pracovního dne?)*

Dotazník byl navržen tak, aby pokryl různé oblasti psychologických aspektů výživy, včetně emocionálního stravování a vnímání tělesného obrazu. Dotazník (viz příloha) složený ze 17 otázek je koncipován do několika částí, přičemž část první se skládá z oslovení a žádosti o vyplnění dotazníku, prosba o upřímné odpovědi a o co nejpřesnější vyjádření svých pocitů, zkušeností a na závěr informace o maximální diskrétnosti. V druhé části jsou otázky, které se

týkají zejména faktografických údajů (věk, pohlaví). Část třetí je složena z uzavřených otázek zjišťující četnost vztahu k jídlu a stravovacích preferencí. A na závěr poděkování za vypracování a informace o tom, že poskytnuté odpovědi, budou zpracovány a analyzovány pouze na agregované úrovni.

5.2 Výsledky výzkumného šetření

Dotazník byl složen v první části z faktografických údajů a část druhá byla tvořena otázkami, které vypovídají o stravovacích návycích respondentů. Celkově se výzkumného šetření zúčastnilo 206 respondentů a jejich odpovědi jsou znázorněny pomocí grafů a tabulek.

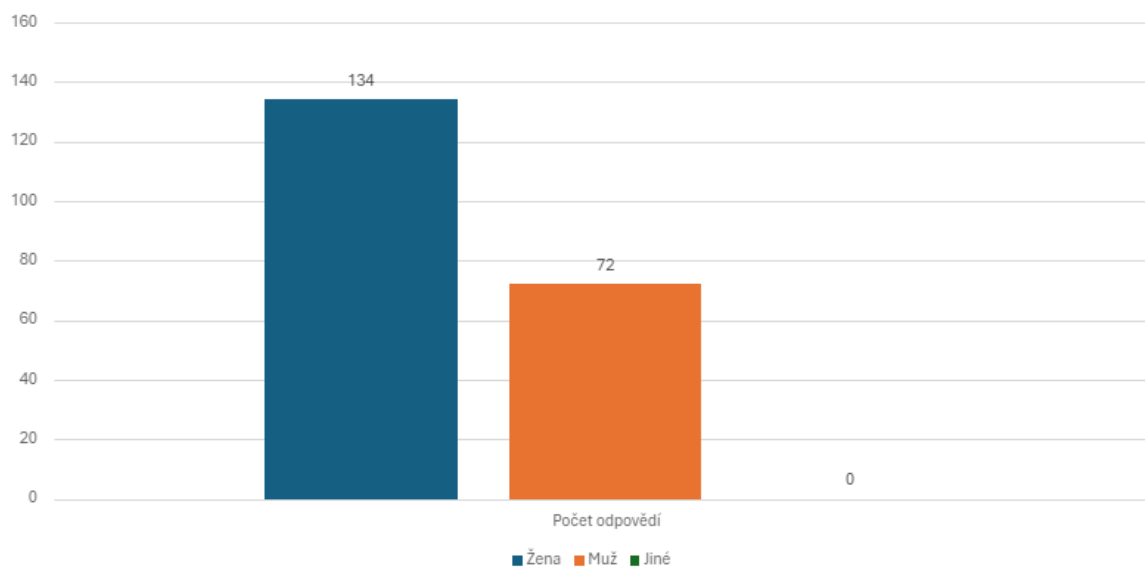


Graf 1: Otázka č. 1 absolutní četnost, n=206

Věková kategorie	Méně než 20	20-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70 a více
Relativní četnost	6%	77%	11%	3%	2%	1%	0%

Tabulka 1– relativní četnost, n=206

2. Jaké je Vaše pohlaví?

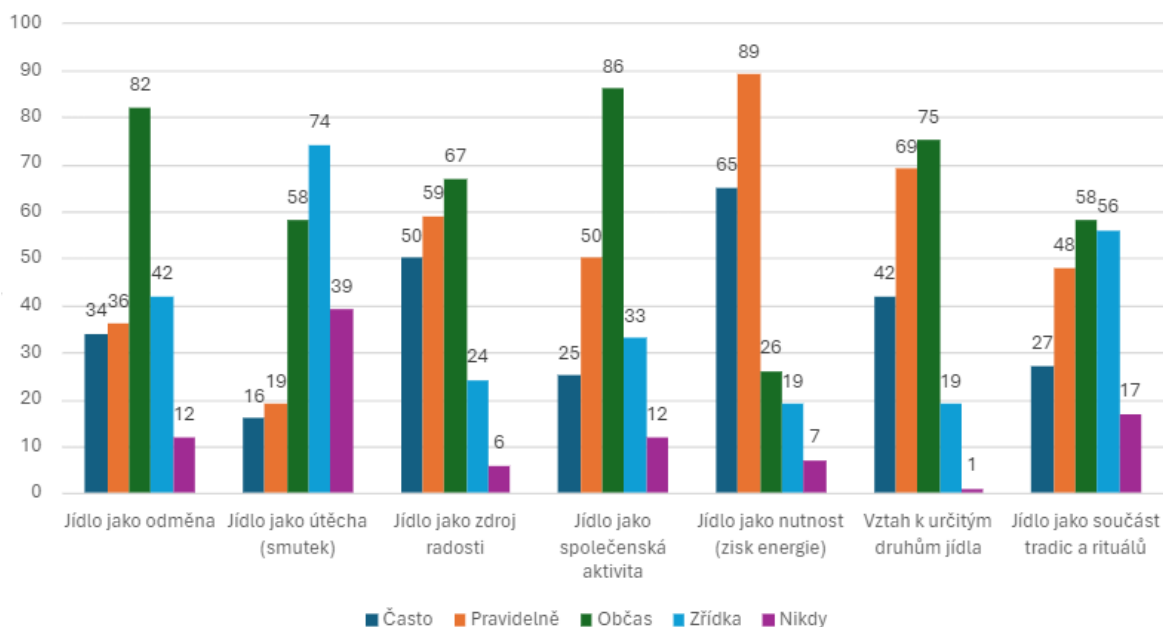


Graf 2: Otázka č. 2 absolutní četnost, n=206

Pohlaví	Žena	Muž	Jiné
Relativní četnost	65%	35%	0 %

Tabulka 2 – relativní četnost, n=206

3. Jak vnímáte Váš vztah k jídlu?

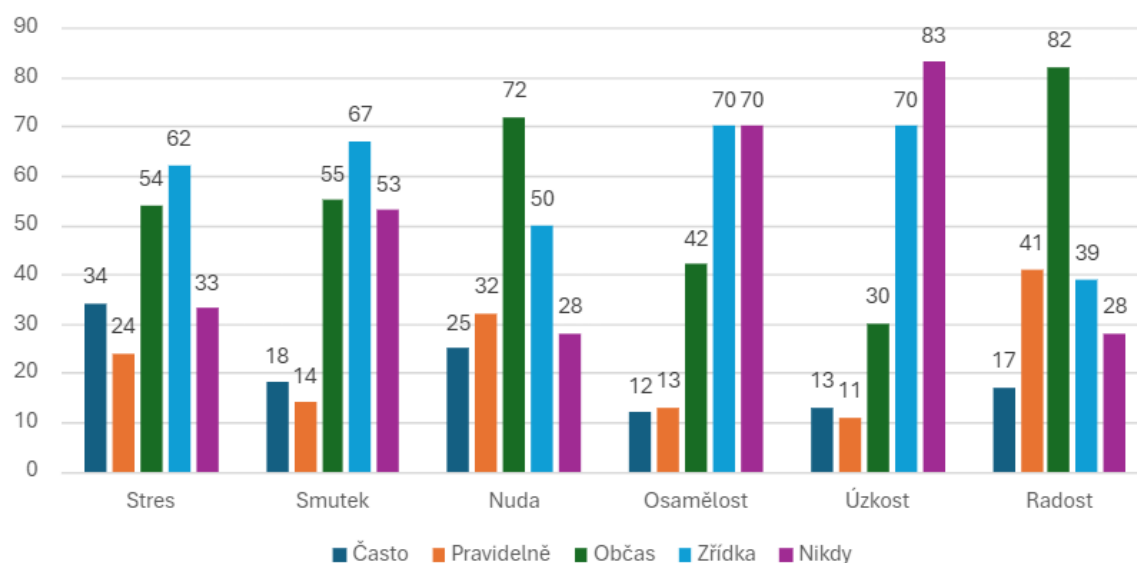


Graf 3: Otázka č. 3 absolutní četnost, n=206

Vnímání vztahu k jídlu	Často	Pravidelně	Občas	Zřídka	Nikdy
Jídlo jako odměna	16%	17%	39%	24%	4%
Jídlo jako útěcha (smutek)	8%	9%	28%	36%	19%
Jídlo jako zdroj radosti	24%	29%	33%	11%	2%
Jídlo jako společenská aktivita	12%	24%	42%	16%	6%
Jídlo jako nutnost (zisk energie)	32%	43%	13%	9%	3%
Vztah k určitým druhům jídla	20%	33%	36%	9%	2%
Jídlo jako součást tradic a rituálů	13%	23%	28	27%	8%

Tabulka 3 – relativní četnost, n=206

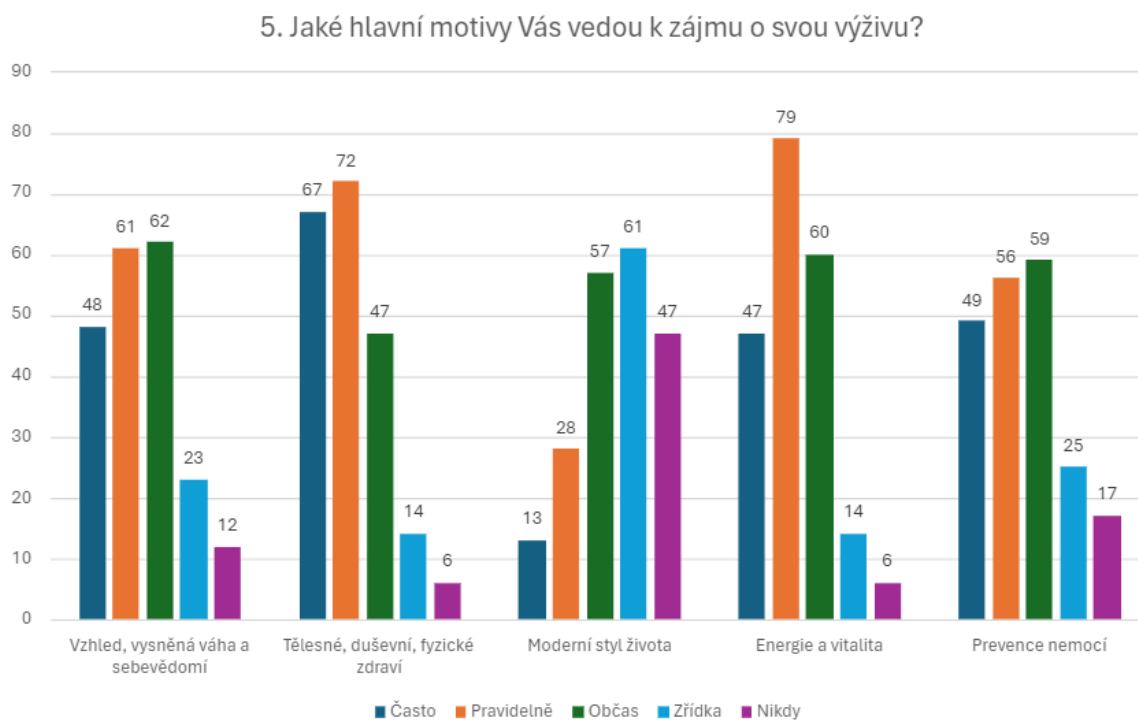
4. Máte tendenci jíst emocionálně? Na stupnici ohodnoťte, jak Vás jednotlivé emoce ovlivňují ve stravování.



Graf 4: Otázka č. 4 absolutní četnost, n=206

Emoce	Často	Pravidelně	Občas	Zřídka	Nikdy
Stres	16%	12%	26%	30%	16%
Smutek	9%	7%	26%	32%	26%
Nuda	12%	15%	35%	24%	14%
Osamělost	6%	6%	20%	34%	34%
Úzkost	6%	5%	15%	33%	40%
Radost	8%	20%	40%	18%	14%

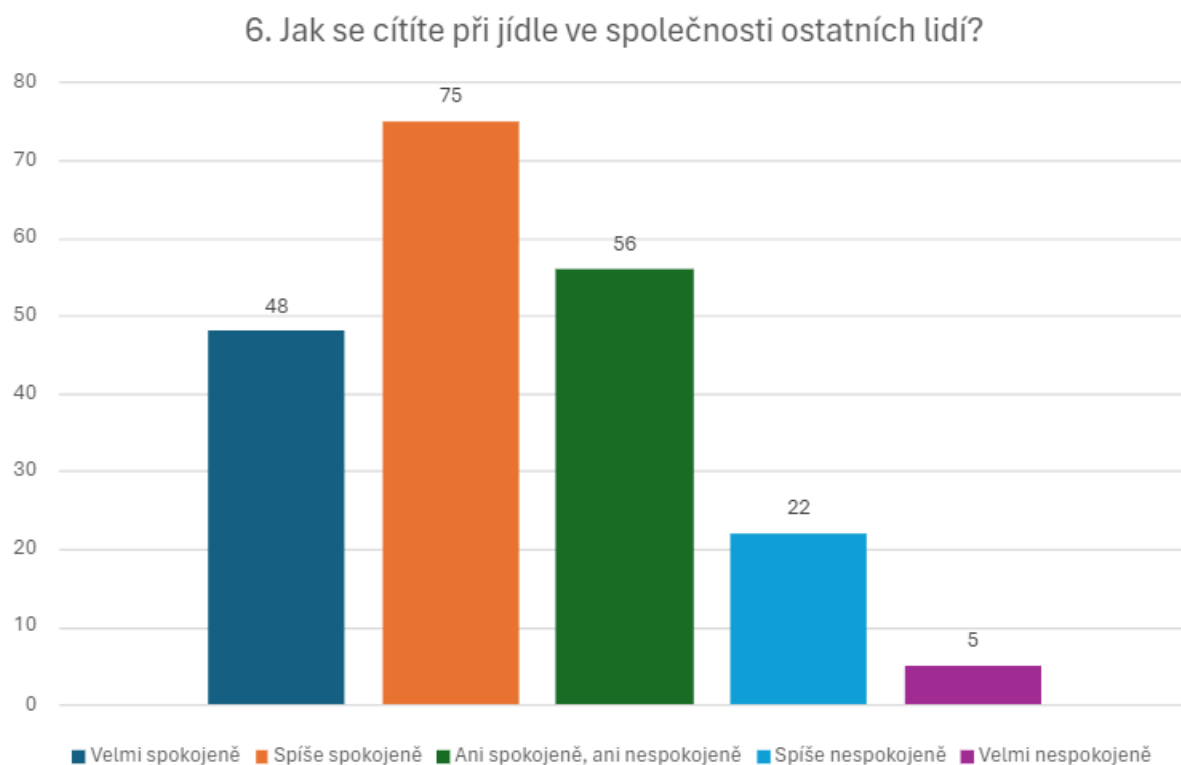
Tabulka 4 – relativní četnost, n=206



Graf 5: Otázka č. 5 absolutní četnost, n=206

Motiv	Často	Pravidelně	Občas	Zřídka	Nikdy
Vzhled, vysněná váha a sebevědomí	23%	30%	30%	11%	6%
Tělesné, duševní, fyzické zdraví	32%	35%	23%	7%	3%
Moderní styl života	6%	14%	28%	30%	23%
Energie a vitalita	23%	38%	29%	7%	3%
Prevence nemocí	24%	27%	29%	12%	8%

Tabulka 5 – relativní četnost, n=206

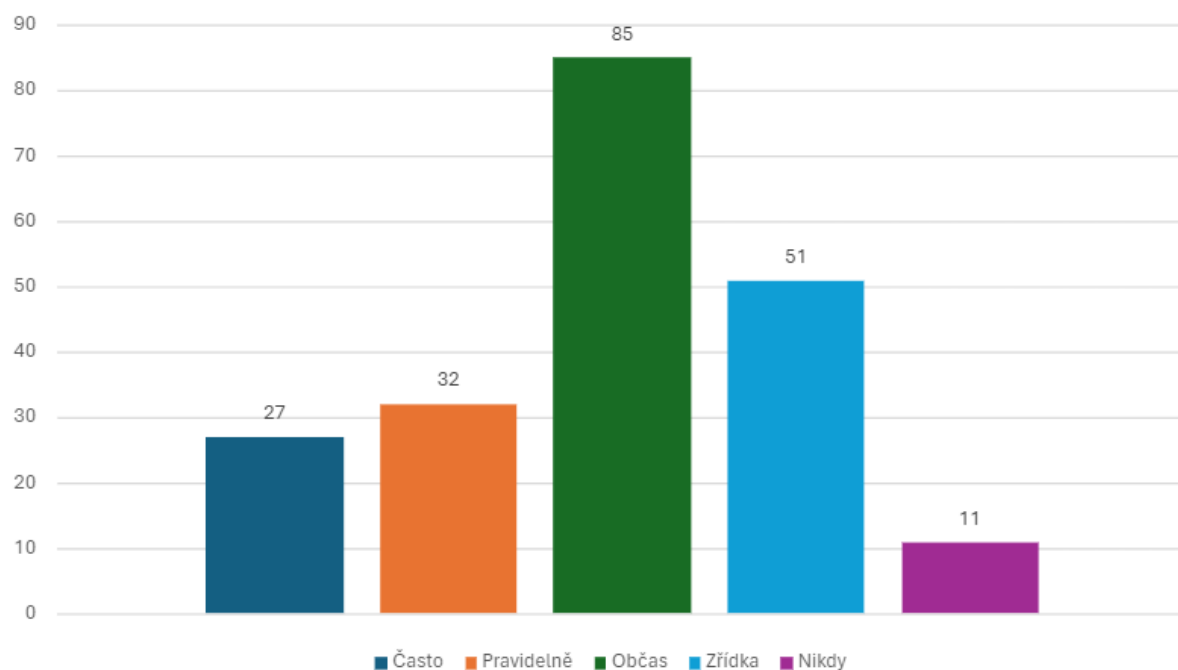


Graf 6: Otázka č. 6 absolutní četnost, n=206

Stupeň spokojenosti	Relativní četnost
Velmi spokojeně	23 %
Spíše spokojeně	37 %
Ani spokojeně, ani nespokojeně	27 %
Spíše nespokojeně	11 %
Velmi nespokojeně	2 %

Tabulka 6 – relativní četnost, n=206

7. Jak často si dopřáváte jídlo jako odměnu za splnění úkolů, nebo za dobře odvedenou práci?

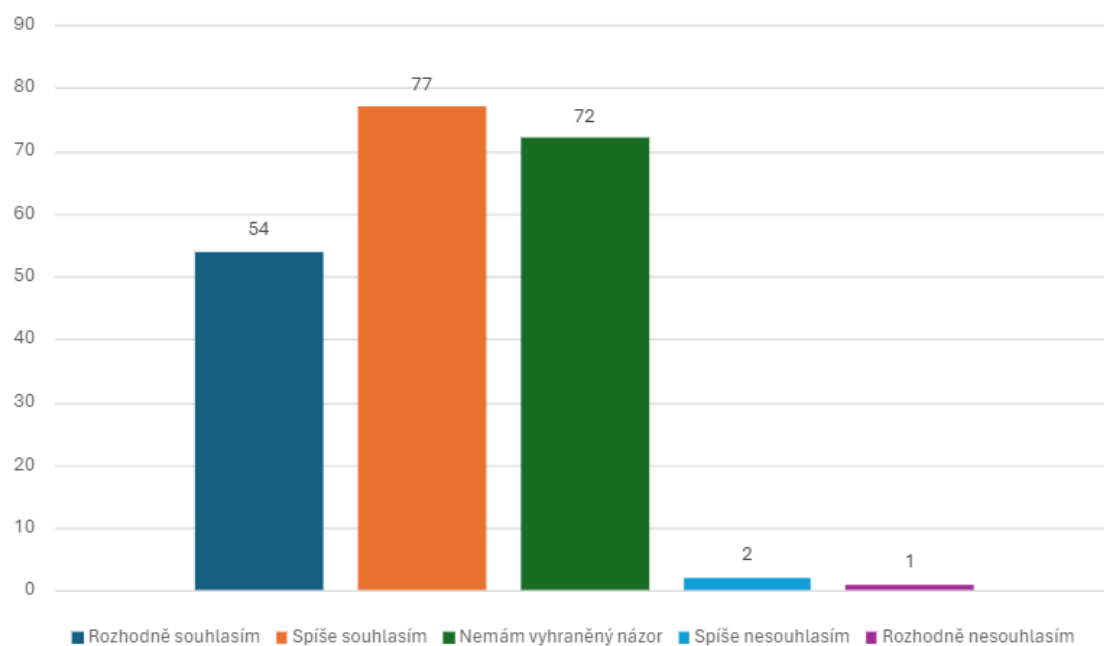


Graf 7: Otázka č. 7 absolutní četnost, n=206

Odpověď	Často	Pravidelně	Občas	Zřídka	Nikdy
Celkový součet	13%	16%	41%	25%	5%

Tabulka 7 – relativní četnost, n=20

8. Mělo by podle Vás být ve společnosti více propagováno to, jak emoce ovlivňují naši stravu?

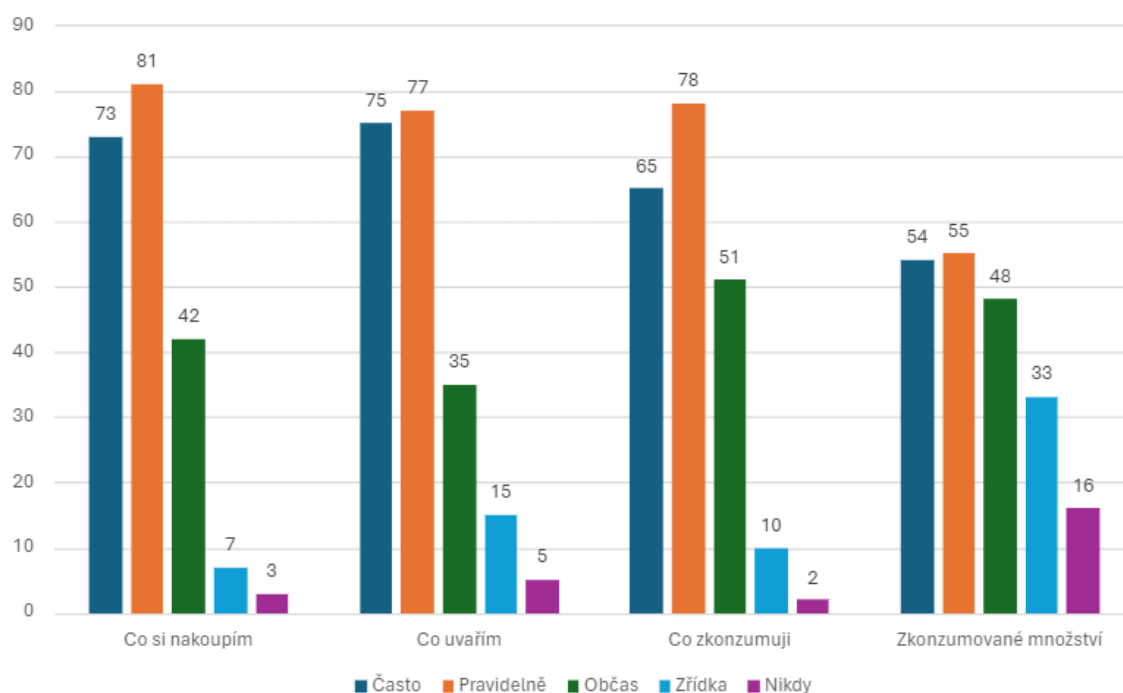


Graf 8: Otázka č. 8 absolutní četnost, n=206

Odpověď	Rozhodně souhlasím	Spíše souhlasím	Nemám vyhraněný názor	Spíše nesouhlasím	Rozhodně nesouhlasím
Relativní četnost	26%	37%	35%	2%	0%

Tabulka 8 – relativní četnost, n=206

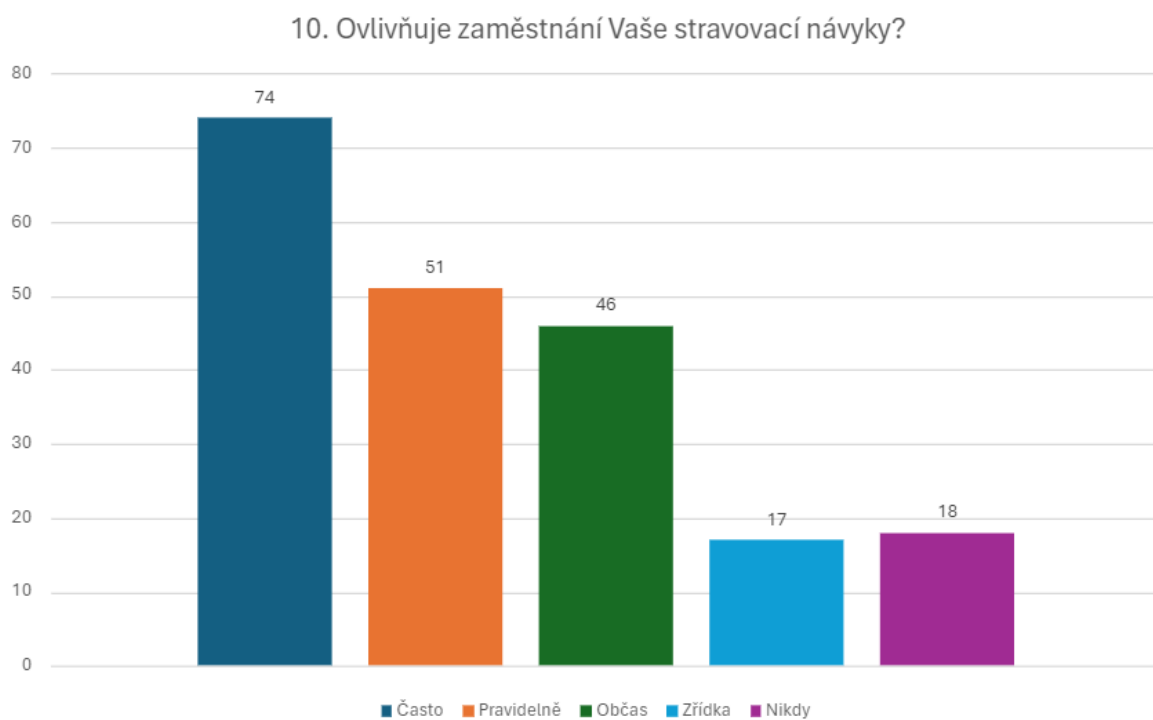
9. Jak často přemýšlíte nad svou stravou?



Graf 9: Otázka č. 9 absolutní četnost, n=206

Vnímání vztahu k jídlu	Často	Pravidelně	Občas	Zřídka	Nikdy
Co si nakoupím	35%	39%	20%	3%	3%
Co uvařím	36%	37%	17%	7%	7%
Co zkonzumují	32%	38%	25%	5%	5%
Zkonzumované množství	26%	27%	23%	8%	8%

Tabulka 9 – relativní četnost, n=206

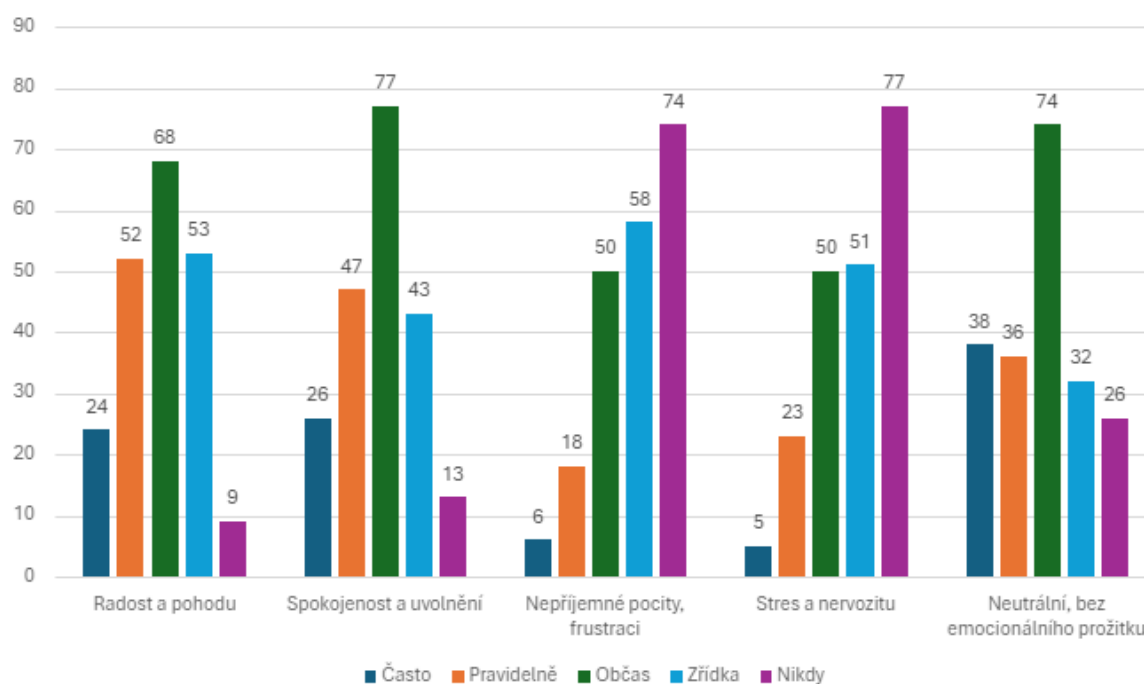


Graf 10: Otázka č. 10 absolutní četnost, n=206

Odpověď	Často	Pravidelně	Občas	Zřídka	Nikdy
Celkový součet	36%	25%	22%	8%	9%

Tabulka 10 – relativní četnost, n=206

11. Jaké emoce obvykle prožíváte ve spojitosti se stravováním v pracovním prostředí?

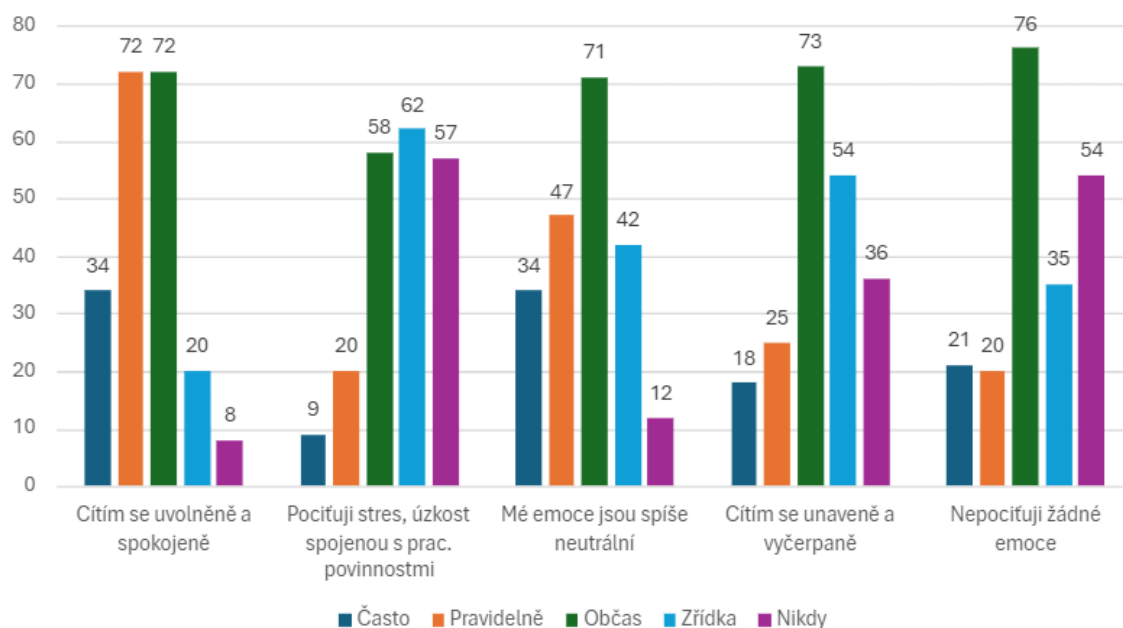


Graf 11: Otázka č. 11 absolutní četnost, n=206

Emoce	Často	Pravidelně	Občas	Zřídka	Nikdy
Radost a pohodu	12%	25%	33%	26%	4%
Spokojenost a uvolnění	13%	23%	37%	21%	6%
Nepříjemné pocity, frustraci	3%	9%	24%	28%	36%
Stres a nervozitu	2%	11%	24%	25%	37%
Neutrální, bez emocionálního prožitku	18%	17%	36%	15%	13%

Tabulka 11 – relativní četnost, n=206

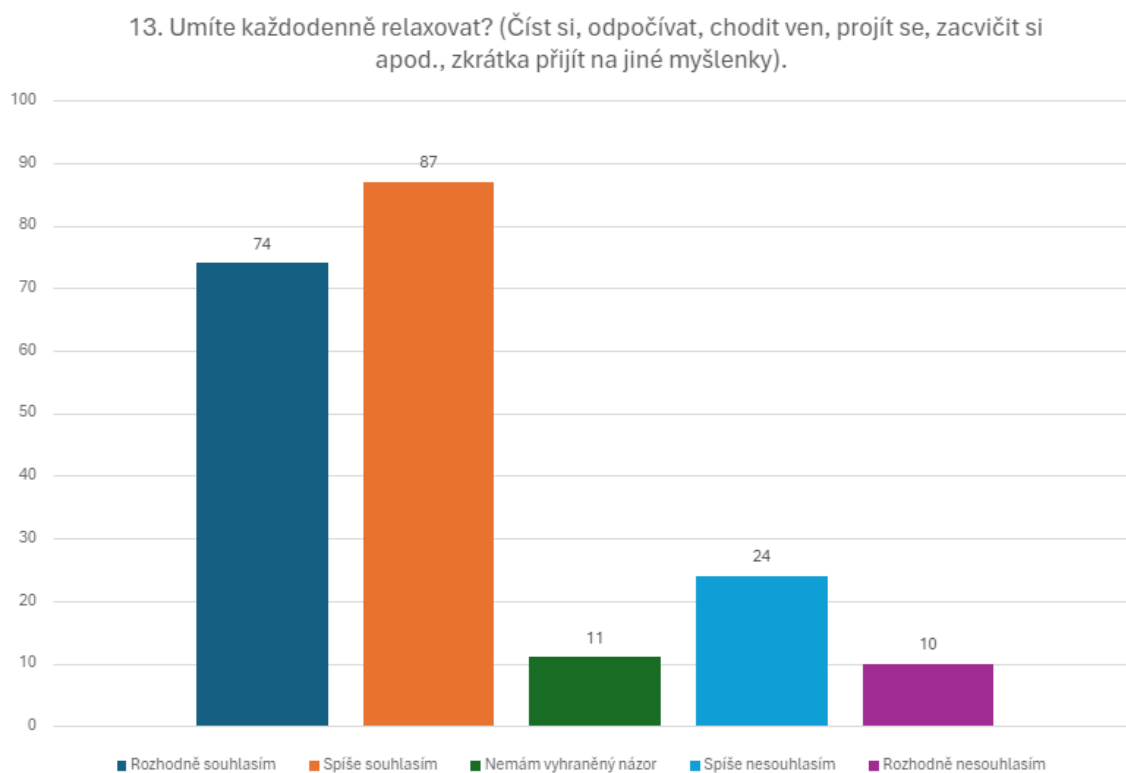
12. Jaký je Váš typický emocionální stav po jídle během pracovního dne?



Graf 12: Otázka č. 12 absolutní četnost, n=206

Emocionální stav	Často	Pravidelně	Občas	Zřídka	Nikdy
Cítím se uvolněně a spokojeně	17%	35%	35%	10%	4%
Pociťuji stres, úzkost spojenou s prac. povinnostmi	4%	10%	28%	30%	28%
Mé emoce jsou spíše neutrální	16%	23%	35%	20%	6%
Cítím se unaveně a vyčerpaně	9%	12%	35%	26%	18%
Nepociťuji žádné emoce	10%	10%	37%	17%	26%

Tabulka 12 – relativní četnost, n=206

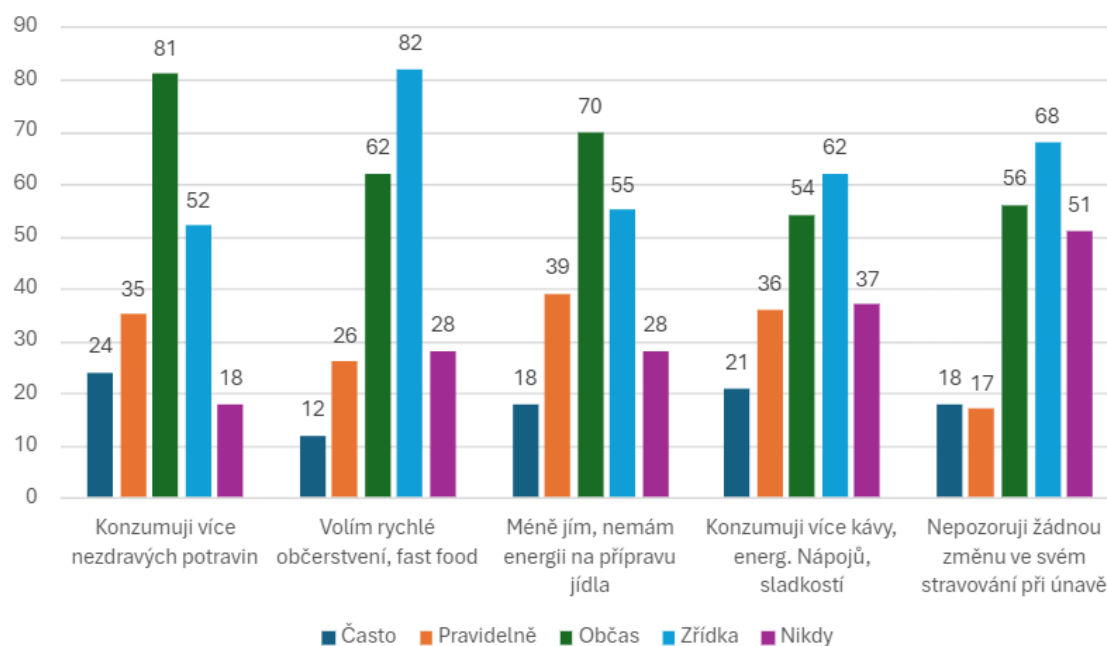


Graf 13: Otázka č. 13 absolutní četnost, n=206

	Rozhodně souhlasím	Spíše souhlasím	Nemám vyhraněný názor	Spíše nesouhlasím	Rozhodně nesouhlasím
Relativní četnost	36%	42%	5%	12%	5%

Tabulka 13 – relativní četnost, n=206

14. Jaká je Vaše stravovací reakce na únavu?

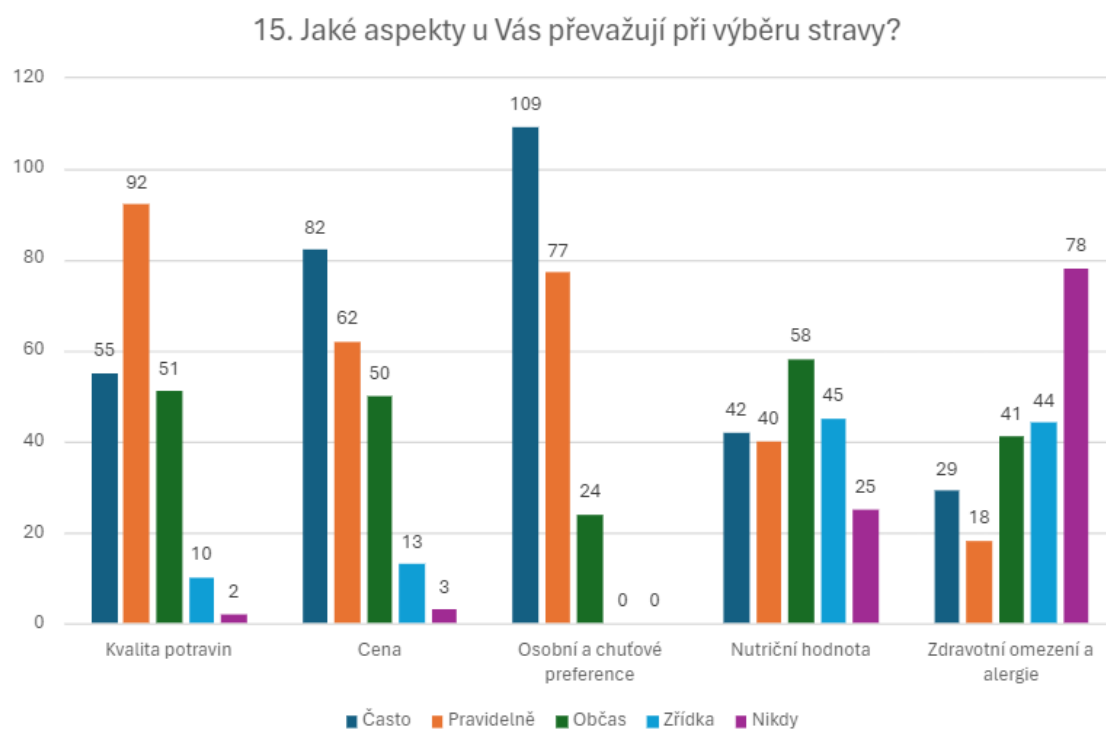


Graf

14: Otázka č. 14 absolutní četnost, n=206

Reakce na únavu	Často	Pravidelně	Občas	Zřídka	Nikdy
Konzumuji více nezdravých potravin	11%	17%	39%	25%	9%
Volím rychlé občerstvení, fast food	6%	12%	30%	39%	13%
Méně jím, nemám energii na přípravu jídla	9%	19%	33%	26%	13%
Konzumuji více kávy, sladkostí	10%	17%	26%	30%	18%
Nepozoruji žádnou změnu	9%	8%	27%	32%	24%

Tabulka 14 – relativní četnost, n=206

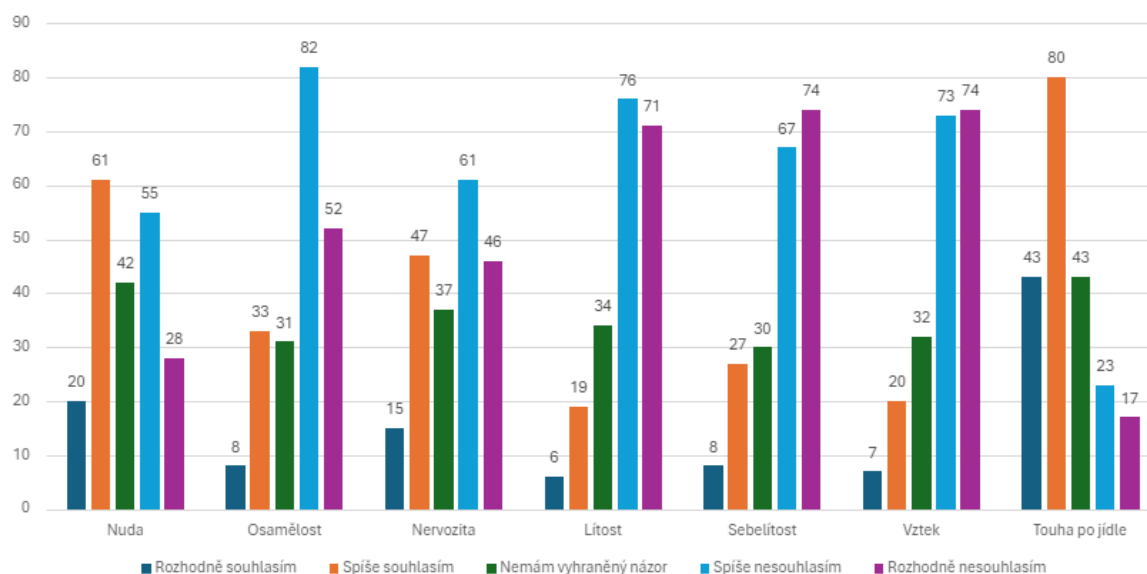


Graf 15: Otázka č. 15 absolutní četnost, n=206

Aspekt	Často	Pravidelně	Občas	Zřídka	Nikdy
Kvalita potravin	26%	44%	24%	5%	1%
Cena	39%	30%	24%	6%	1%
Osobní a chuťové preference	52%	37%	11%	0	0
Nutriční hodnota	20%	19%	28%	21%	12%
Zdravotní omezení a alergie	13%	9%	20%	21%	37%

Tabulka 15 – relativní četnost, n=206

16. Jaké faktory Vás vedou k tomu, že se uchylujete k nepřiměřenému množství příjmu potravy (emocionálnímu přejídání)?

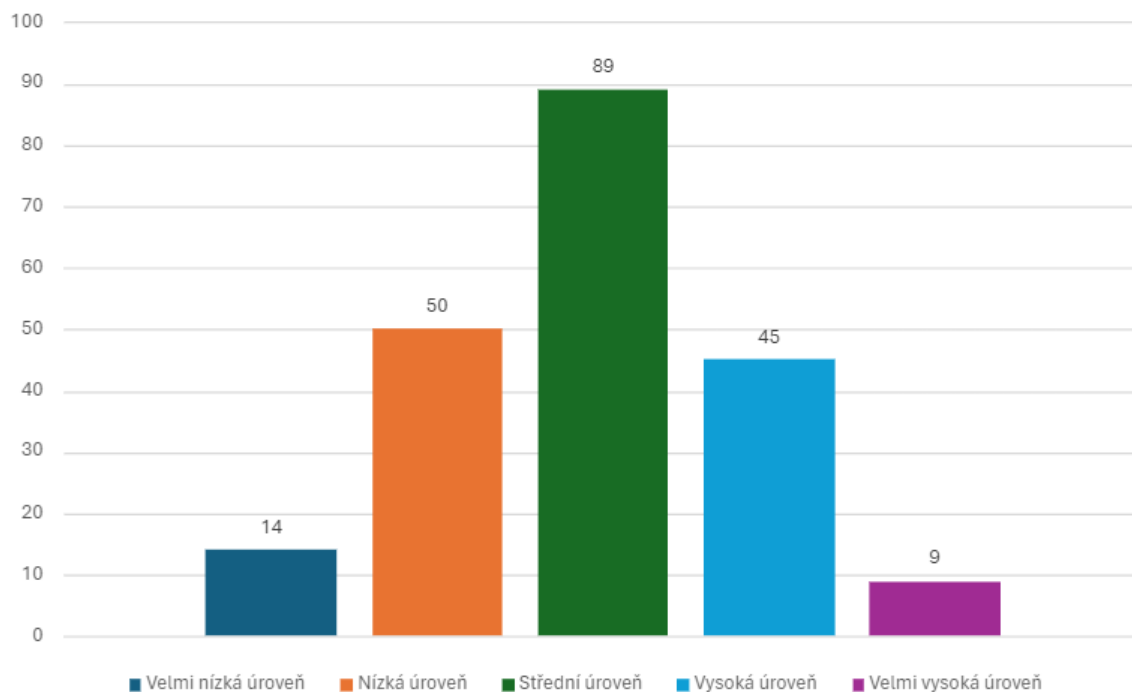


Graf 16: Otázka č. 16 absolutní četnost, n=206

	Rozhodně souhlasím	Spíše souhlasím	Nemám vyhraněný názor	Spíše nesouhlasím	Rozhodně nesouhlasím
Nuda	10%	29%	20%	26%	15%
Osamělost	4%	15%	16%	40%	26%
Nervozita	8%	23%	17%	29%	23%
Lítost	3%	9%	17%	36%	35%
Sebelítost	4%	13%	15%	32%	36%
Vztek	3%	10%	15%	35%	37%
Touha po jídle	20%	40%	20%	11%	9%

Tabulka 15 – relativní četnost, n=20

17. Jaká je Vaše úroveň stresu v běžném životě?



Graf 17: Otázka č. 17absolutní četnost, n=206

	Velmi nízká úroveň	Nízká úroveň	Střední úroveň	Vysoká úroveň	Velmi vysoká úroveň
Relativní četnost	7%	24%	43%	22%	4%

Tabulka 17 – relativní četnost, n=206

5.2 Závěr a diskuze dotazníkového šetření

V této části vyhodnocuji odpovědi na již předchozí stanovené výzkumné otázky.

- 1. V. otázka:** *Jak respondenti vnímají vztah k jídlu?* Vztah k jídlu respondenti nejvíce vnímají jako nutnost k získání energie (42%), což značí funkční přístup k jídlu. Jídlo je často vnímáno jako odměna a zdroj radosti, což poukazuje na emocionální spojení, kdy se potrava stává formou odměny. Mnoho respondentů vidí jídlo jako útěchu v dobách smutku, nebo únavy a v poslední řadě je také vnímáno jako společenská aktivita a součást tradic a rituálů.
- 2. V. otázka:** *Jaké jednotlivé emoce ovlivňují stravování respondentů?* Více než polovina respondentů (57%) uvádí, že stres často nebo pravidelně ovlivňuje jejich stravovací chování. Téměř dvě třetiny respondentů uvádí, že smutek často nebo pravidelně ovlivňuje jejich stravovací chování. Další část respondentů (49%) uvádí, že nuda občas nebo pravidelně ovlivňuje jejich stravovací chování. Polovina respondentů (50%) uvádí, že osamělost občas nebo pravidelně ovlivňuje jejich stravovací chování. Většina respondentů uvádí, že úzkost občas, zřídka nebo nikdy neovlivňuje jejich stravovací chování. A další část uvádí, že radost občas nebo pravidelně ovlivňuje jejich stravovací chování.
- 3. V. otázka:** *Jaké motivy vedou respondenty k zájmu o svou výživu?* Tato otázka poskytuje informace o hlavních motivech, které vedou respondenty k jejich zájmu o výživu, a ukazuje, jak tyto motivy mohou být různorodé. Zjištění naznačují, že aspekty jako vzhled, vysněná váha a sebevědomí (60%) občas nebo pravidelně ovlivňují zájem respondentů o jejich výživu. Tělesné, duševní a fyzické zdraví jsou rovněž významnými faktory, přičemž většina respondentů (56%) uvádí, že tyto faktory občas nebo pravidelně ovlivňují jejich zájem o výživu.
- 4. V. otázka:** *Jak se respondenti cítí při jídle ve společnosti ostatních lidí?* Na základě tohoto vyhodnocení lze konstatovat, že většina respondentů (60%) se cítí při jídle ve společnosti ostatních lidí spokojeně, zatímco zhruba čtvrtina respondentů (27%) uvádí neutrální pocit, ani spokojeně, ani nespokojeně. Menší část respondentů (13%) se při jídle ve společnosti ostatních lidí cítí nespokojeně. Z této otázky vyplývá, že většina má jídlo spojena s různými společenskými aktivitami, jako např. rodinnými oslavami, dodržováními určitých tradic apod.
- 5. V. otázka:** *Jaké mají respondenti v současné době informace ohledně toho, jak emoce ovlivňují jejich stravu?* Na základě tohoto vyhodnocení lze konstatovat, že

menšina respondentů vyjádřila rozhodný souhlas s tím, že by mělo být více propagováno, jak emoce ovlivňují naši stravu (26%). Nicméně respondentů (37%) vyjádřila spíše souhlas s touto myšlenkou. Zhruba třetina respondentů (35%) uvedla, že nemá vyhraněný názor. Pouze malé procento respondentů (1%) vyjádřilo spíše nesouhlas a ještě menší část respondentů vyjádřila rozhodný nesouhlas s touto myšlenkou. Z uvedených výsledků lze vyvodit závěr, že by informace ohledně vlivu emocí na výživu měli být ve společnosti více propagovány.

- 6. V. otázka:** *Jak často respondenti přemýšlejí nad svou stravou?* Z vyhodnocení lze konstatovat, že značná část respondentů (celkem 70% - často a pravidelně) aktivně přemýšlí nad svou stravou, což naznačuje vysokou míru povědomí a zaměření na stravovací návyky v jejich každodenním životě. Naopak menší část respondentů (30% - občas, zřídka a nikdy) má k přemýšlení nad svou stravou méně aktivní přístup, což může odrážet menší zájem nebo nižší prioritu v otázce stravování. Podotázka: *Jaké aspekty u respondentů převažují při výběru stravy?* Nejčastěji uváděným faktorem jsou osobní, ale i chuťové preference, které ovlivňují výběr stravy jak často (52%), tak i pravidelně (36%). Důležitou roli hraje také cena, kterou zohledňuje většina respondentů často (39 %) a část z nich i pravidelně (29%). Kvalita potravin je také významným faktorem, přičemž většina respondentů ji zohledňuje jak často (26%), tak i pravidelně (44%). Nutriční hodnota potravin má pro respondenty střední důležitost, s větším zaměřením na ni občas (27%) než na její časté (20%) nebo pravidelné (19%) zohlednění. Zdravotní omezení a alergie jsou faktory, které uvádí menší část respondentů, přičemž nejčastěji jsou brány v úvahu zřídka (37%).
- 7. V. otázka:** *Jak často vnímají respondenti jídlo, jako odměnu?* Tato otázka ukazuje, že většina respondentů vnímá jídlo jako odměnu občas (41%), následná skupina (25%) vnímá jídlo jako odměnu zřídka a oproti tomu často uvedlo pouze (13%), nebo (16%) pravidelně. I tak lze zkonstatovat, že se většina respondentů odměňuje prostřednictvím jídla, avšak pouze občas, nebo zřídka.
- 8. V. otázka:** *Jak u respondentů ovlivňuje zaměstnání stravovací návyky?* Většina respondentů (36%) uvedla, že jejich zaměstnání často ovlivňuje jejich stravovací návyky, což naznačuje významný dopad pracovního prostředí, denního rozvržení a dalších aspektů zaměstnání na jejich stravování. Další část respondentů (25%) uvedla, že jejich zaměstnání pravidelně ovlivňuje jejich stravovací návyky, zatímco někteří (22%) zažívají vliv zaměstnání na stravu pouze občas. Podotázka: *Jaké emoce obvykle prožívají respondenti ve spojitosti se stravováním v pracovním prostředí?* Ve

spojitosti se stravováním v pracovním prostředí většina respondentů často nebo pravidelně prožívá radost a pohodu (36 %) a spokojenost a uvolnění (35%), avšak část z nich také občas nebo zřídka pociťuje nepříjemné pocity a frustraci (64%). Další podotázka: *Jaký u respondentů převažuje typický emocionální stav po jídle během pracovního dne?* Po jídle během pracovního dne se většina respondentů cítí často uvolněně a spokojeně (51%), avšak část jich také uvádí občasné pociťování stresu a úzkosti spojené s pracovními povinnostmi (24%).

- 9. V. otázka:** *Jaké faktory vedou respondenty k tomu, že se uchylují k nepřiměřenému množství příjmu potravy (emocionálnímu přejídání)?* Faktory, které respondenty vedou k emocionálnímu přejídání, se liší, přičemž někteří souhlasí s tím, že k tomu přispívá osamělost a lítost, zatímco další uvádějí některé emocionální stavy jako touhu po jídle (60%), nebo vztek. Avšak z toho lze vyvodit, že nejvyšší míru procentuelně vyjádřených odpovědí měla touha po jídle, nižší míru měla nuda a následně nervozita.
- 10. V. otázka:** *Jak respondenti vnímají relaxaci, uvolnění, odpočinek? (Čtou si, odpočívají, chodí ven, procházejí se, cvičí apod., zkrátka přijít na jiné myšlenky).* Závěr této otázky potvrzuje většina respondentů, kteří buď rozhodně (36 %) nebo spíše (42%) souhlasí s tímto tvrzením, což hodnotím za velice kladné z hlediska celkové psychohygieny člověka. V současné době, kdy jsme obklopeni digitálními technologiemi již od útlého věku by měl relax a odpočinek ve formě venkovních aktivit být na pořadí každého dne.
- 11. V. otázka:** *Jaká je u respondentů stravovací reakce na únavu?* Část respondentů často nebo pravidelně konzumuje více nezdravých potravin (28 %), občas volí rychlé občerstvení nebo fast food (30 %) nebo má tendenci jíst méně kvůli nedostatku energie na přípravu jídla (20 %). Naopak někteří respondenti nepozorují žádnou změnu ve svém stravování, když jsou unavení.

V části, kde jsem se zabývala porovnáním výsledků u osob starší 65 let jsem zvolila opět dotazníkové šetření, které zahrnovalo shodné otázky:

1. Jak respondenti vnímají vztah k jídlu?
2. Jaké jednotlivé emoce ovlivňují stravování respondentů?
3. Jaké motivy vedou respondenty k zájmu o svou výživu?
4. Jak se cítí osoby při jídle ve společnosti ostatních lidí?
5. Jaké mají respondenti v současné době informace ohledně toho, jak emoce ovlivňují jejich stravu?

6. Jak často respondenti přemýšlejí nad svou stravou?
 - 6.1 Jaké aspekty u respondentů převažují při výběru stravy?
7. Jak často vnímají respondenti jídlo jako odměnu?
8. Jaké faktory vedou respondenty k tomu, že se uchylují k nepřiměřenému množství příjmu potravy (emocionálnímu přejídání)?
9. Jak respondenti vnímají relaxaci, uvolnění, odpočinek? (Čtou si, odpočívají, chodí ven, procházejí se, cvičí apod., zkrátka přijít na jiné myšlenky).
10. Jaká je u respondentů stravovací reakce na únavu?

	Často	Pravidelně	Občas	Zřídka	Nikdy
Vztah k jídlu (zdroj energie, vztak k urč. jídlu)	2	2	1	1	0
Nuda, osamělost, radost	1	2	2	1	0
Jídlo jako odměna	0	0	1	2	3
Tělesné a duševní zdraví, tradice, spol. aktiv.	2	2	2	0	0
Spokojenost při jídle ve společnosti	3	2	1	0	0
Větší informovanost	3	1	2	0	0
Přemýšlení nad tím, co si nakoupí, uvaří	0	2	3	2	0
Jídlo jako odměna	0	0	1	2	3
Dúsl. emoc. přejídání - touha po jídle, osamělost	0	1	2	3	0
Relax, odpočinek	1	4	1	0	0
Výběr stravy, cena, chuť. preference	1	3	2	0	0
Reakce na únavu-konz. nezdr. potravin	3	2	1	0	0

Tabulka 18 – absolutní četnost, n=6

Zde v tabulce jsou shrnuty výsledky, ze kterých je patrné, že respondenti takřka nikdy nevnímají vztah k jídlu jako odměnu, což se u předchozího šetření u osob ve věku (20-40) říci nedá. Z hlediska spokojenosti při jídle ve společnosti ostatních lidí zde jsou výsledky takřka srovnatelné. Další prevalence převládá opět ve větší informovanosti osob ohledně toho, jak jsou emoce a jejich vliv důležité na stravovací návyky a následně životní styl. Většina také uvedla, že často přemýšlejí zejména nad tím, co si nakoupí a uvaří. Tím, že to jsou osoby důchodového věku, tak je zajímavé, jak menšina uvedla, že u nich emoční přejídání nehraje takovou roli. To by se dalo vysvětlit menší mírou stresových situací a absencí pracovních povinností. Dalším zajímavým zjištěním byly aspekty ovlivňující výběr stravy, kde především převládala cena, což je v současné době pochopitelné, za což si myslím, že to lze opodstatnit volbou v otázce, kdy přemýšlejí nad tím, co si uvaří, jak celkově jednotlivé potraviny využijí

v kuchyni apod. Tzn., že mají na přípravu pokrmů dostatek času a tak i lepší koncipování a přístup k potravinám.

Z výsledků jsou patrné značné rozdíly mezi respondenty a jejich vliv na to, jak posuzují emocionální vliv ve svém stravovacím způsobu a životním stylu. Dle tohoto šetření nelze jednoznačně určit, protože každý respondent je odlišný, má jiné stravovací návyky a také životní styl.

Pro výzkum byla zvolena metoda dotazníku, u které je třeba brát ohled na různorodost respondentů a tak nelze určit, zda měření bylo naprosto přesné. Jednotlivá šetření podléhají několika vnějším vlivům a jejich výsledky tak mohou být do jisté míry ovlivněny. Zejména v tomto dotazníkovém šetření, kde byla většina otázek spíše konkrétního charakteru, pro někoho složitější na zamyšlení a pro jiného naopak mohly být příliš osobní.

Výsledné šetření považuji za kladné a přínosné z hlediska pohledu na tuto problematiku. A právě onu různorodost v emočním vnímání na způsob stravování lze podložit množstvím odpovědí, přičemž cca 60 % respondentů uvedlo, že by mělo být ve společnosti více propagováno to, jak emoce úzce souvisí s výživou. Tudiž emoce, jako byla nuda, osamělost a stres nejvíce ovlivňují stravovací způsob respondentů a mohou tak vyústit až v emocionální přejídání. Z toho vyplývá, že kdybychom možná měli dostatek informací a byli o této důležitosti informováni, tak by se rizikům ve stravovacích návycích, ale také např. obezitě dalo předcházet. V současnosti je nespočet informací, ale mnohdy to jsou právě informace, které nejsou nijak podloženy.

Výzkum, zveřejněný v lednu 2023 z časopisu ESC European Journal of Preventive Cardiology, uvedl, že není pro zdravé srdce důležité pouze, co jíme, ale důvod proč to jíme. Podle Dr. Sandry Wagner výsledek ukazuje, že většina zkoumaných jedinců má tendenci k emocionálnímu přejídání zejména ve stresových situacích. Studie zjistila, že úroveň stresu vysvětluje spojení mezi emočním stravováním a jejím vlivu stresu a podílí se na zvýšené dysfunkci srdce. V porovnání s mým výzkumem uvedlo střední až vysokou úroveň stresu 69 %, což je dosti alarmující.

Na jídlo bychom si měli udělat čas a to jak o samotě, nebo ve společnosti a nenechat se rozptylovat vnějšími vlivy, ale spíše preferovat každodenní čas na čerstvém vzduchu.

Závěr

V rámci diplomové práce bylo cílem poskytnout ucelený pohled týkající se vlivu výživy na psychiku a emocionálních aspektů výživy, což umožnilo porozumět komplexní povaze vztahu mezi emocemi a jídlem. Teoretická část se skládala z analýzy fází zejména motivace, apatence a konzumace potravy, což umožnilo lépe porozumět interakci mezi psychickými procesy a stravovacím chováním. Důležitým zjištěním byl vztah člověka k jídlu, v kapitole o výživě v psychologii práce jsem se věnovala tomu, jak zaměstnání ovlivňuje stravovací návyky, zatímco kapitola o aspektech nesprávného stravování upozornila na rizika spojená s nevhodnou výživou.

V praktické části jsem prostřednictvím dotazníkové metody zjišťovala komplexní analýzu psychologických aspektů výživy. Z výsledků mého výzkumu vyplývá, že respondenti vnímají jídlo nejen jako zdroj energie, ale také jako odměnu, útěchu a součást společenských aktivit a tradic. Emoce jako stres, smutek a nuda mají významný vliv na stravovací chování, zatímco radost přispívá k pozitivním stravovacím zkušenostem. Dalším zajímavým poznatkem byl vliv zaměstnání, který má významný dopad na stravovací návyky respondentů, stejně jako únava, která může vést ve větší míře k nezdravému stravování.

Tato zjištění nabízejí užitečné poznatky pro navrhování intervencí zaměřených na zlepšení stravovacích návyků a celkového zdraví jednotlivců. Dle mého názoru, který plyne z již výše zmíněných poznatků, by měly být informace o vlivu emocí na stravování více zahrnuty do veřejného vzdělávání. Mohly by tak vést k lepšímu porozumění vlastních stravovacích tendencí a napomoci snížit riziko emocionálního přejídání a vytvořit prostředí podporující zdravější a vyváženější stravovací návyky.

Resumé

Tato diplomová práce se zabývá psychologickými aspekty výživy a jejich vlivu na životní styl. V teoretické části jsem popisovala faktory ovlivňující výživu, vztah k jídlu, vysvětluji koncepci potravního chování, v další části shrnuji poznatky, týkající se rodinných odlišností a různorodosti tradic. V další části jsem se věnovala popisu aspektů, zahrnující nesprávné stravovací návyky a následně jsem se věnovala emocím, spojeným s procesem stravování. Praktická část měla výzkumný charakter, skládala se z výzkumné sondy, jejímž cílem bylo zjistit, jak respondenti vnímají psychologické aspekty výživy. Jak posuzují vztah k jídlu, jaká je četnost a preference při výběru stravy, zda vnímají výživu jako zdroj energie, nebo naopak jako zdroj radosti, útěchy a společenských interakcí.

Summary

This thesis deals with the psychological aspects of nutrition and their influence on lifestyle. In the theoretical part, I described the factors affecting nutrition, the relationship to food, I explained the concept of eating behavior, in the next part I summarized the findings related to family differences and the diversity of traditions. In the next part, I devoted to the description of aspects related to incorrect eating habits, and then I devoted to the emotions associated with the eating process. The practical part had a research character, consisting of a research probe, the aim of which was to find out how the respondents perceive the psychological aspects of nutrition. How do they assess their relationship to food, what is the frequency and preference when choosing food, do they perceive nutrition as a source of energy or, on the contrary, as a source of joy, comfort and social interactions.

Seznam použité literatury

ARENS, Ursula. *Jídlo jako jed, jídlo jako lék: abecední průvodce bezpečnou a zdravou výživou*. Ilustroval Julia BIGG. Praha: Reader's Digest Výběr, 1998. ISBN 80-902069-7-2.

AYERS, Susan a DE VISSER, Richard. *Psychologie v medicíně*. Přeložil Helena HARTLOVÁ. Psyché (Grada). Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5230-3.

BAŤA, Tomáš. *Úvahy a projevy: mé začátky*. Omega (Dobrovský). Praha: Dobrovský, 2013. ISBN 978-80-7390-019-9.

CABALLERO, Benjamin. *Encyclopedia of human nutrition*. Elsevier Science, 2005. ISBN 0-12-150110-8.

DAVID, Marc. *Pomalá dieta: jak jíst pro potěšení, energii a zdraví*. Přeložila Michaela PAVLÍKOVÁ. Praha: Maitrea, 2016. ISBN 9788075001979.

DVOŘÁK, Jiří; FAZIO, Sergio; VIRUNHAGARUN, Tanupol a BLACK, Keith. *Zdraví nad zlato*. Přeložil: Eva ONDROUŠKOVÁ. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-3853-1.

DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, Věra. *Lidé a jídlo*. Sociologie (ISV). Praha: ISV, 1999. ISBN 80-85866-41-2.

FIALOVÁ, Ludmila. *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2885-1.

FOŘT, Petr. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Ilustroval: Monika WOLFOVÁ. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-1057-9.

FRAŇKOVÁ, Slávka; PAŘÍZKOVÁ, Jana a Eva MALICHOVÁ. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.

FRAŇKOVÁ, Slávka, PAŘÍZKOVÁ, Jana a Jiří ODEHNAL. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ, 2000. ISBN 80-86009-32-7.

FRAŇKOVÁ, Slávka. *Výživa a psychické zdraví*. Praha: ISV, 1996. Psychologie (ISV). ISBN 80-85866-13-7.

FRAŇKOVÁ, Slávka; DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, Věra. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0548-1.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Edice pedagogické literatury. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.

GARCIA, R. SMITH, J.; JOHNSON, L. *Nutrition and mental health in the workplace: A review* *Work & stress*, 2018.

GREEN, S. *The relationship between nutrition and mental health: Implications for preventiv and intervention*. *Journal of Nutrition psychology*, 2019.

JOHNSON, L., et al. *The role of marketing in shaping rating behaviors: A review of the literature*. Journal of consumer psychology, 2020.

JOHNSON, L., et al. *The impact of nutrition habits on cognitive performance in the workplace*. Journal of business psychology, 2019.

JOCHMANNOVÁ, Leona; Tereza KIMPLOVÁ, ed. *Psychologie zdraví: biologické, psychosociální, digitální a spirituální aspekty*. Praha: Grada, 2021. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-2569-2.

KLEINER, Susan M.; GREENWOOD-ROBINSON, Maggie. *Fitness výživa: Power Eating program*. 2. vyd. Přeložil Daniela STACKEOVÁ. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5289-1.

KRCH, František David. *Bulimie: jak bojovat s přejídáním*. 3., dopl. a přeprac. vyd. Psychologie pro každého. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2130-9.

KRCH, František David. *SOS nadváha: Průvodce úskalím diet a životního stylu*. Praha: Granit, 1993. ISBN 80-85805-12-x.

KUČERA, Dalibor. *Moderní psychologie: hlavní obory a témata současné psychologické vědy*. Praha: Grada, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4621-0.

KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa a hubnutí v otázkách a odpovědích*. Praha: Grada, 2005. Zdraví & životní styl. ISBN 80-247-1050-1.

LANGMEIER, Josef; KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.

LUGAVERE, Max; GREWAL, Paul a MIROVSKÁ, Helena. *Geniální potraviny: jídlem proti špatné náladě, únavě, mozkové mlze a demenci. Žádná velká věda*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2023. ISBN 978-80-7555-179-5.

POLÁČKOVÁ ŠOLCOVÁ, Iva. *Emoce: regulace a vývoj v průběhu života : funkce a zákonitosti emocí, sociální a kulturní souvislosti, měření emocí*. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-247-5128-3.

MACHOVÁ, Jitka; KUBÁTOVÁ, Dagmar. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5351-5.

MÁLKOVÁ, Iva. *Jak hubnout pomalu, ale jistě*. Praha: Avicenum, 1992. ISBN 80-201-0216-7.

MARCUS, Bess H.; FORSYTH, LeighAnn H. *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4.

PAŘÍZKOVÁ, Jana; LISÁ, Lidka. *Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence*. Praha: Galén, c2007. ISBN 9788072624669.

POLLAN, Michael. *Dilema všežravce: přírodopis čtyř jídel*. Praha: Argo, 2013. Zip (Argo: Dokořán). ISBN 9788025708965.

SMITH MD, Ian K. *Health*. Duben 2015, sv. 29 Vydání 3, str. 18-18. 1p. 3 barevné fotografie., Databáze: AcademicSearchUltimate

STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-282-9.

ŠVAČINA, Štěpán. *Klinická dietologie*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2256-6.

ŠIKÝŘ, Martin. *Nejlepší praxe v řízení lidských zdrojů*. Manažer. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5212-9.

THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 9788026207146.

TOMBAK, Michail. *Cesta ke zdraví*. Vendryně: Beskydy, 2013. ISBN 978-80-87431-20-7.

VAN DER KOLK, BESSEL, A. *Tělo sčítá rány: jak trauma dopadá na naši mysl i zdraví a jak se z něj léčit*. Přeložil: Monika MARTINKOVÁ. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2021. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-130-6.

VÁGNEROVÁ, Marie; LISÁ, Lidka. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

VOLLMER, Joachim B. *Zdravá střeva, zdravý život: chraňte si centrum svého zdraví*. Přeložil: Štěpánka SYROVÁ. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-271-0061-3.

WILLIAM, Anthony; FUKOVÁ, Eva. *Mozek a jeho zdraví: praktický průvodce*. Mystický léčitel. Praha: Metafora, 2023. ISBN 978-80-7625-270-7.

Internetové zdroje:

STROSSEROVÁ, Alena. Jak školní stravování ovlivňuje stravovací návyky dětí. [online]. 18. 3. 2024. [cit. 2024-03-18]

Dostupné z: <https://www.jidelny.cz/show.aspx?id=3278>

BROWN, A. *The Emotional Impact of Food Choices in the Workplace*. Journal of applied psychology, 2021.

MÁLKOVÁ, Iva. Jak zvládat vnější podněty, které provokují k jídlu navíc. [online]. 20. 3. 2024. [cit. 2024-03-20]

Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/wp-content/uploads/2023/02/podnety.pdf>

SLIMÁKOVÁ, Margit. Co a Proč čtu. [online]. 18. 3. 2024. [cit. 2024-03-18]

Dostupné z: <https://www.margit.cz/co-a-proc-ctu/>

KROLLOVÁ, Pavlína. Kontinuální monitorace koncentrace glukózy (CGMS). [online]. 10. 3. 2024. [cit. 2024-03-10] Dostupné z: <https://www.cukrovka.cz/kontinualni-monitorace-koncentrace-glukozy-cgms>

WHAT IS NUTRITIONAL PSYCHOLOGY. The Center for Nutritional Psychology - Nutrition and Mental Health. [online]. 15. 3. 2024. [cit. 2024-03-15]

Dostupné z: <https://www.nutritional-psychology.org/what-is-nutritional-psychology/>

KOLÁŘOVÁ, Zdeňka. Jedení v reakci na úzkost nebo smutek je spojeno s poškozením srdce.[online]. 10. 3. 2024. [cit. 2024-03-10]

Dostupné z: <https://www.tribune.cz/medicina/jedeni-v-reakci-na-uzkost-nebo-smutek-je-spojeno-s-poskozenim-srdce/>

INSTITUT OCEŇOVÁNÍ MAJETKU. [online]. 11. 3. 2024. [cit. 2024-03-11]

Dostupné z: <https://iom.vse.cz/>

KOTARBA, A., Josef, BENTLEYOVÁ, Pamela. Společenské vědy a lékařství. Účast na zdraví na pracovišti a sebevzdělávání, 1988. [online]. 10. 2. 2024. [cit. 2024-02-10]

Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0277953688903887#section-cited-by>

Seznam grafů a tabulek**Grafy**

Graf 1: Otázka č. 1.....	35
Graf 2: Otázka č. 2.....	36
Graf 3: Otázka č. 3.....	37
Graf 4: Otázka č. 4.....	38
Graf 5: Otázka č. 5.....	39
Graf 6: Otázka č. 6.....	40
Graf 7: Otázka č. 7.....	41
Graf 8: Otázka č. 8.....	42
Graf 9: Otázka č. 9.....	43
Graf 10: Otázka č. 10.....	44
Graf 11: Otázka č. 11.....	45
Graf 12: Otázka č. 12.....	46
Graf 13: Otázka č. 13.....	47
Graf 14: Otázka č. 14.....	48
Graf 15: Otázka č. 15.....	49
Graf 16: Otázka č. 16.....	50
Graf 17: Otázka č. 17.....	51

Tabulky

Tabulka č. 1.....	35
Tabulka č. 2.....	36
Tabulka č. 3.....	37
Tabulka č. 4.....	38
Tabulka č. 5.....	39

<u>Tabulka č. 6.....</u>	<u>40</u>
<u>Tabulka č. 7.....</u>	<u>41</u>
<u>Tabulka č. 8.....</u>	<u>42</u>
<u>Tabulka č. 9.....</u>	<u>43</u>
<u>Tabulka č. 10.....</u>	<u>44</u>
<u>Tabulka č. 11.....</u>	<u>45</u>
<u>Tabulka č. 12.....</u>	<u>46</u>
<u>Tabulka č. 13.....</u>	<u>47</u>
<u>Tabulka č. 14.....</u>	<u>48</u>
<u>Tabulka č. 15.....</u>	<u>49</u>
<u>Tabulka č. 16.....</u>	<u>50</u>
<u>Tabulka č. 17.....</u>	<u>51</u>
<u>Tabulka č. 18.....</u>	<u>55</u>

Přílohy

Dotazník - Psychologické aspekty výživy

Jmenuji se Nikol Marková a jsem studentkou Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni. Ráda bych Vás poprosila o vyplnění níže přiloženého dotazníku, který je mou oporou pro Diplomovou práci na téma Psychologické aspekty výživy.

Poprosila bych Vás při vyplňování o pravdivost a co nejpřesnější odpovědi. Dotazník je anonymní a veškeré podklady slouží pouze pro tuto diplomovou práci.

1. Věk

- Méně než 20
- 20-30
- 30-40
- 40-50
- 50-60
- 60-70
- 70 a více

2. Pohlaví

- Žena
- Muž

3. Jaký je Váš vztah k jídlu, jak ho vnímáte?

	často	pravidelně	občas	zřídka	nikdy
Jídlo jako odměna					
Jídlo jako útěcha (smutek, únava)					
Jídlo jako zdroj radosti					
Jídlo jako společenská aktivita					
Jídlo jako nutnost (získání energie)					
Vztah k určitým druhům jídla					
Jídlo jako součást tradic a rituálů					

4. Máte tendenci jíst emocionálně? Na stupnici ohodnoťte, jak vás jednotlivé emoce ovlivňují ve stravování (*Stres je pocit, který zažíváme, když se cítíme pod tlakem, přetížení, cítíme napjatost, nervozitu, vyčerpanost*)

	často	pravidelně	občas	zřídka	nikdy
stres					
smutek					
nuda					
osamělost					
úzkost					
radost					

5. Jaké hlavní motivy vás vedou k zájmu o svou výživu?

	často	pravidelně	občas	zřídka	nikdy
Vzhled, vysněná váha a sebevědomí					
Tělesné, duševní, fyzické zdraví					
Moderní styl života					
Energie a vitalita					
Prevence nemocí					

6. Jak se cítíte při jídle ve společnosti ostatních lidí?

- Velmi spokojeně
- Spíše spokojeně
- Ani spokojeně, ani nespokojeně
- Spíše nespokojeně
- Velmi nespokojeně

7. Jak často si dopřáváte jídlo jako odměnu za splnění úkolů nebo za dobře odvedenou práci?

- Často
- pravidelně
- Občas
- zřídka
- Nikdy

8. Mělo podle Vás být ve společnosti více propagováno to, jak emoce ovlivňují naši stravu?

- rozhodně souhlasím
- spíše souhlasím
- Nemám vyhraněný názor
- Spíše nesouhlasím
- Rozhodně nesouhlasím

9. Jak často přemýšlíte nad svou stravou? (Co si nakoupíte k jídlu, co uvaříte, co zkonsumujete, kolik toho zkonsumujete)

	často	pravidelně	občas	zřídka	nikdy
Co si nakoupíme					
Co uvaříme					
Co zkonsumujeme					
Zkonsumované množství					

10. Ovlivňuje zaměstnání vaše stravovací návyky?

- Často
- pravidelně
- Občas
- zřídka
- Nikdy

11. Jaké emoce obvykle prožíváte ve spojitosti se stravováním v pracovním prostředí?

	často	pravidelně	občas	zřídka	nikdy
Radost a pohodu					
Spokojenost a uvolnění					
Nepříjemné pocity, frustraci					
Stres a nervozitu					
Neutrální, bez emocionálního hladu					

12. Jaký je váš typický emocionální stav po jídle během pracovního dne?

	často	pravidelně	občas	zřídka	nikdy
Cítím se uvolněně a spokojeně					
Pocituji stres nebo úzkost spojenou s prac. povinnostmi					
Mé emoce jsou spíše neutrální					
Cítím se unaveně a vyčerpaně					
Nepocituji žádné emoce					

13. Umíte každodenně relaxovat? (číst si, odpočívat, jít ven, projít se, zacvičit si apod. zkrátka přijít na jiné myšlenky)

- Rozhodně souhlasím
- Spíše souhlasím
- Nemám vyhraněný názor
- Spíše nesouhlasím
- Rozhodně nesouhlasím

14. Jaká je vaše stravovací reakce na únavu?

	často	pravidelně	občas	zřídka	nikdy
Konzumuji více nezdravých potravin					
Volím rychlé občerstvení nebo fast food					
Méně jím, nemám energii na přípravu jídla					
Konzumuji více kávy, energ. Nápojů nebo sladkostí					
Nepozoruji žádnou změnu ve svém stravování, když jsem unavený/á					

15. Jaké aspekty u vás převažují při výběru stravy?

	často	pravidelně	občas	zřídka	nikdy
Kvalita potravin					
cena					
Osobní a chuťové preference					
Nutriční hodnota					
Zdravotní omezení a alergie					

16. Jaké faktory vás vedou k tomu, že se uchylujete k nepřiměřenému množství příjmu potravy (emocionálnímu přejídání)?

	Rozhodně souhlasím	Spíše souhlasím	Nemám vyhraněný názor	Spíše nesouhlasím	Rozhodně nesouhlasím
nuda					
osamělost					
nervozita					
Lítost					
sebelítost					
Vzteky					
Touha po jídle					

17. Jaká je vaše úroveň stresu v běžném životě?

- **Velmi nízká úroveň stresu** - Osoba se cítí klidná a vyrovnaná v běžných situacích. Zřídka prožívá pocit úzkosti nebo napětí.
- **Nízká úroveň** - Osoba zpravidla zvládá většinu běžných situací bez větších obtíží. Příležitostně se může cítit mírně napjatá nebo pod tlakem v náročnějších okamžicích.
- **Střední úroveň** - Osoba často prožívá určitý stupeň stresu v běžných situacích. Mohou se objevovat příznaky jako nervozita, podrážděnost nebo potíže se soustředěním.
- **Vysoká** - Stres má značný vliv na každodenní život jedince. Může začít pociťovat fyzické příznaky stresu jako bolesti hlavy, neklid nebo poruchy spánku.
- **Velmi vysoká** - Stres je pro jedince závažným problémem, který ovlivňuje jeho fyzické i duševní zdraví. Mohou se objevovat vážné zdravotní komplikace a potřeba odborné pomoci.