

# STRAVOVACÍ NÁVYKY, DŮLEŽITÁ SOUČÁST ŽIVOTNÍHO STYLU

---

*Šárka ANDĚLOVÁ, Kristýna DRABINCOVÁ*

## **Souhrn:**

*Výživa má klíčový význam pro zdraví a vývoj člověka. Kvalitní a vyvážená strava je důležitá pro vývoj mladého jedince.*

*Záměrem studie bylo porovnání stravovacích zvyklostí středoškolské mládeže v pětiletých intervalech. Byly analyzovány dotazníky tří dotazníkových akcí u středoškolské mládeže, které proběhly v letech 1996, 2001 a 2006 na středních školách Moravskoslezského kraje.*

*Srovnání ukázalo na zhoršující se stravovací režim. Pokleslo procento studentů, kteří snídají, pokleslo množství stravujících se ve školní jídelně, stoupl počet těch, kteří využívají fast food. Velmi závažné je zvyšující % studentů konzumujících alkoholické nápoje.*

*Nepravidelná a nevyvážená strava má vliv na stoupající výskyt nadváhy a obezity. V roce 2006 se vyskytly i případy podvýživy.*

**Klíčová slova:** *stravovací návyky životní styl, režim stravování, mléčné výrobky, příjem tekutin, ovoce, zelenina, alkohol, školní jídelny, bufety, fast food, BMI, obezita, nadváha*

## Metodika

**Pomocí dotazníku byla provedena sonda na čtyřech středních školách v Ostravě**

**v roce 1996:**

*Osloveny byly 1.ročníky středních škol.*

**1832 žáků středních škol (774 chlapců a 1058 dívek)**

**v roce 2001:**

*Osloveny byly všechny ročníky středních škol*

**1088 žáků středních škol (340 chlapců a 748 dívek)**

**v roce 2006:**

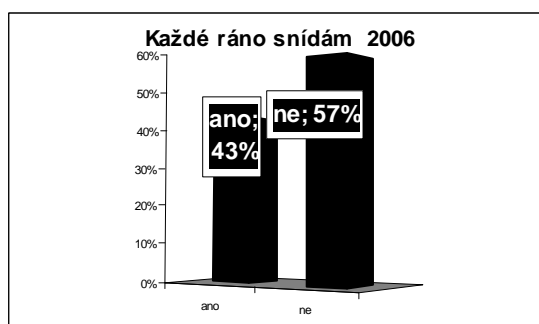
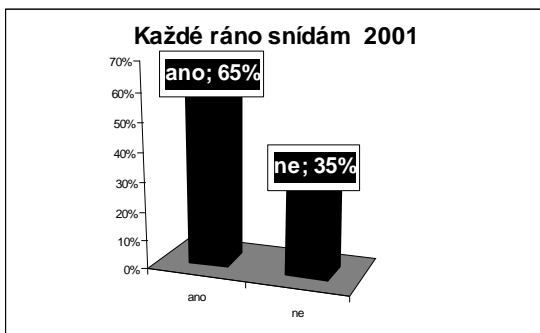
*Osloveny byly 3.- 4.ročníky středních škol*

**150 žáků středních škol (62 chlapců a 88 dívek)**

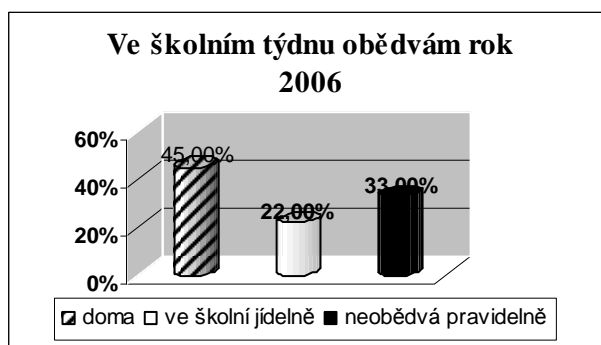
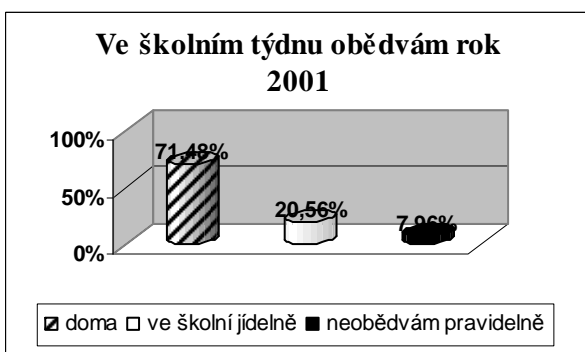
Je notoricky známo, že správná výživa, pravidelná a vyvážená strava s dostatkem všech základních živin včetně minerálů a vitamínů je nejdůležitější v době tělesného a duševního rozvoje v dětství a dospívání. Naopak negativní návyky, spočívající například v konzumaci alkoholických nápojů, mohou vést k poruchám vývoje a zároveň vést k zafixování těchto negativních návyků.

**Stravovací režim je u velké části mladé populace zcela porušen a je nevyhovující stejně jako u skladby stravy.**

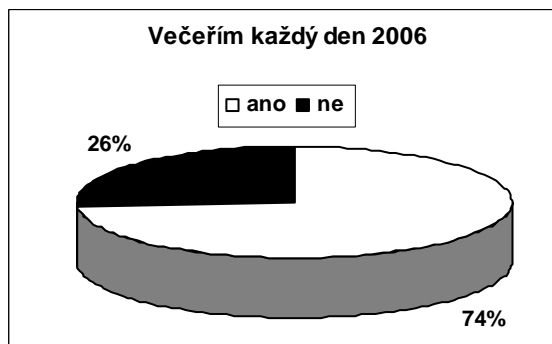
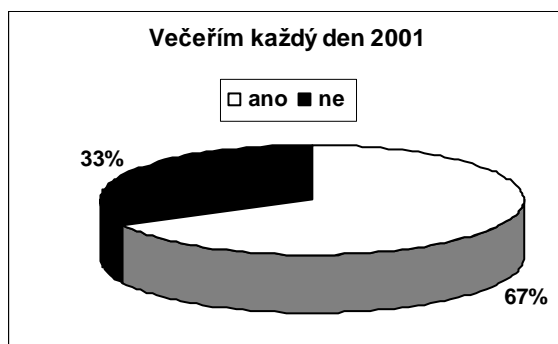
Snídá: Rok 2001: 65%  
Rok 2006: 43%



Neobědvá: Rok 2001: 7,96%  
Rok 2006: 33%



Nevečeří: Rok 2001: 33%  
Rok 2006: 26%



## **Konzumace alkoholu**

Rok 1996

|               |        |
|---------------|--------|
| denně         | 0,20%  |
| příležitostně | 56,70% |
| nepiji        | 43,10% |

Rok 2001

|               |        |
|---------------|--------|
| denně         | 1,98%  |
| příležitostně | 86,69% |
| nepiji        | 11,33% |

Rok 2006

|               |        |
|---------------|--------|
| denně         | 1,00%  |
| příležitostně | 88,00% |
| nepiji        | 11,00% |

## **Mléko nebo mléčné výrobky**

Rok 2001

|        |     |
|--------|-----|
| nepiji | 6%  |
| občas  | 58% |
| denně  | 36% |

Rok 2006

|                   |     |
|-------------------|-----|
| nepiji            | 1%  |
| 1krát denně       | 57% |
| vícekrát<br>denně | 42% |

## **BMI**

Rok 1996

|         |       |
|---------|-------|
| nadváha | 6,00% |
| obezita | 2,00% |
| norma   | 92%   |

Rok 2001

|         |        |
|---------|--------|
| nadváha | 22,70% |
| obezita | 2,30%  |
| norma   | 75%    |

#### Rok 2006

|         |        |
|---------|--------|
| podváha | 20%    |
| nadváha | 13,00% |
| obezita | 0,00%  |
| norma   | 67%    |

#### **Nedostatečný příjem tekutin**

#### Rok 2001

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 0-1 litr              | 19% |
| 1,5-2 litry           | 65% |
| více než 2,5<br>litru | 16% |

#### Rok 2006

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 0-1 litr              | 24% |
| 1,5-2 litry           | 51% |
| více než 2,5<br>litru | 25% |

#### **Konzum ovoce a zeleniny**

#### Rok 1996

|                |        |
|----------------|--------|
| vícekrát denně | 31,95% |
| 1krát denně    | 44,22% |
| občas          | 23,40% |
| ne Konzumují   | 0,43%  |

#### Rok 2001

|                |        |
|----------------|--------|
| vícekrát denně | 18,16% |
| 1krát denně    | 50,64% |
| občas          | 30,21% |
| ne Konzumují   | 0,99%  |

#### Rok 2006

|                |        |
|----------------|--------|
| 5 a více porcí | 7,00%  |
| 3 až 4 porce   | 14,00% |
| 1 až 2 porce   | 70,00% |
| ne Konzumují   | 9,00%  |

#### **NÁVRHY NA OPATŘENÍ**

- Pravidelně obědvat, nejlépe ve školní jídelně. Spolupráce učitelů s rodiči. Zajistit školní jídelnu.

- Školní bufety by měly být obohaceny o racionální stravu a omezit „nezdravý sortiment“. Zrušit automaty na slazené nápoje.
- Více pít, dodržovat pitný režim.
- Zvýšit přísun ovoce a zeleniny a mléčných výrobků.
- Snížit přísun alkoholu.

## **DOPORUČUJEME**

- Studenty vysokých škol se zdravotnickým zaměřením proškolovat v rámci semestrální výuky např. o zásadách správného stravování...
- využít jejich znalosti v rámci praxe k přednáškám na středních školách.
- Zábavnější a „jednodušší“ forma podaná vysokoškoláky je předpokladem úspěchu.

## **ZÁVĚRY**

- Stravování dětí a mládeže stále patří k nejpalčivějším problémům naší mladé generace. Z našeho šetření vyplynulo, že stravovací režim je ve velkém procentu zcela porušen a je nevyhovující, stejně jako skladba stravy.
- Srovnáním údajů v pětiletých periodách byl zjištěno zhoršování pravidelnosti stravování.
- V roce 2001 snídalo 65% respondentů, v r. 2006 již pouze 43%.
- v r. 2001 neobědvalo 8% dotázaných, v r. 2006 již 43%. Byl zjištěn rovněž pokles využívání školních jídelen. K obědům jsou často využívána občerstvení fast food.
- Konzumace většího objemu jídla se stěhuje do večerních hodin. Pouze v tomto údaji byl zjištěn posun k lepšímu – v r. 2001 večeřelo pravidelně 67% dotázaných, v r. 2006 již 74%
- Velmi závažnou skutečností je zjištěná konzumace alkoholu, která postupně mezi mládeží roste. V roce 1996 nepilo 43% dotázaných, v r. 2006 již pouze 11% dotázaných uvádí, že nepije.
- Denní konzumaci alkoholu přiznalo v r. 1996 pouze 0,2% respondentů, v r. 2006 již 1%.

### ***Kontakt na autora:***

---

**MUDr. Šárka ANDĚLOVÁ, CSc.**

**Bc. Kristýna DRABINOVÁ**

Ostravská Univerzita-Zdravotně sociální fakulta

Nestátní zdravotnické zařízení

Poštovní 155/14

Ostrava