

VYSOKÁ ŠKOLA POLYTECHNICKÁ JIHLAVA

Cestovní ruch

STRAVOVACÍ NÁVYKY VYSOKOŠKOLSKÝCH
STUDENTŮ PŘI ÚČASTI NA CESTOVNÍM RUCHU

Bakalářská práce

Autor práce: Michal Uher

Vedoucí práce: Ing. Ivica Linderová, PhD.

Jihlava 2024

Vysoká škola polytechnická Jihlava

Tolstého 16, 586 01 Jihlava

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Autor práce:	Michal Uher
Studijní program:	Cestovní ruch
Obor:	Cestovní ruch
Garant studijního programu:	Ing. Ivica Linderová, PhD.
Název práce:	Stravovací návyky vysokoškolských studentů při účasti na cestovním ruchu
Vedoucí práce:	Ing. Ivica Linderová, PhD.
Cíl práce:	Zhodnocení stravovacích návyků vysokoškolských studentů při účasti na cestovním ruchu

Abstrakt

Cílem bakalářské práce je zhodnotit stravovací návyky vysokoškolských studentů při účasti na cestovním ruchu. Úvodní část se zabývá teoretickými východisky. Zaměřuje se na cestování mladých lidí, na jejich motivace a preference při cestování. Dále se zabývá obecně zdravým životním stylem, především výživou, ale zmiňuje například i pohyb a spánek. Druhou část práce tvoří analýza stravovacích návyků studentů Vysoké školy polytechnické Jihlava. Jedná se o vyhodnocení výzkumu a komparaci získaných dat. Porovnávali jsme stravovací návyky studentů v jejich běžném režimu s těmi při účasti na cestovním ruchu. Průzkumu se účastnili studenti napříč katedrami. Na základě sesbíraných dat je tedy možné provést i srovnání stravovacích návyků studentů napříč studijními obory a zjistit, zda se nějak liší.

Klíčová slova

Cestovní ruch; stravovací návyky; student; vysoká škola; výživa

Abstract

The objective of this bachelor's thesis is to evaluate the dietary habits of college students during their participation in tourism. The introductory part focuses on the theoretical framework, addressing youth travel and their motivations and preferences for traveling. It also examines aspects of a healthy lifestyle, primarily nutrition, but also mentions other factors such as physical activity and sleep. The second part of the thesis consists of an analysis of the dietary habits of students at the College of Polytechnics Jihlava. This includes an evaluation of research data and a comparison of the findings. The study compares students' dietary habits during their regular routines with those during tourism activities. The survey included students from various departments, allowing for a comparison of dietary habits across different fields of study to determine if any differences exist.

Keywords

College; dietary habits; nutrition; student; tourism

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je původní a zpracoval/a jsem ji samostatně. Prohlašuji, že citace použitých pramenů je úplná, že jsem v práci neporušil/a autorská práva (ve smyslu zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, v platném znění, dále též „AZ“).

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje **AZ**, zejména § 60 (školní dílo).

Podle § 47b zákona o vysokých školách souhlasím se zveřejněním své práce podle Směrnice pro vedení, vypracování a zveřejňování závěrečných prací na VŠPJ, a to bez ohledu na výsledek obhajoby.

Beru na vědomí, že VŠPJ má právo na uzavření licenční smlouvy o užití mé bakalářské práce a prohlašuji, že **s o u h l a s í m** s případným užitím mé bakalářské práce (prodej, zapůjčení apod.).

Jsem si vědom/a toho, že užít své bakalářské práce či poskytnout licenci k jejímu využití mohu jen se souhlasem VŠPJ, která má právo ode mě požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, vynaložených vysokou školou na vytvoření díla (až do jejich skutečné výše), z výdělku dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence.

V Jihlavě dne 5. prosince 2024

.....

Podpis studenta

Poděkování

Tímto bych rád vyjádřil své upřímné poděkování všem, kteří mi pomohli a podporovali mě během psaní této bakalářské práce. Především vedoucí mé práce, Ing. Ivici Linderové, PhD. za její odborné vedení celým procesem, za její cenné rady, trpělivost a především čas. Dále bych rád poděkoval své rodině, přítelkyni a přátelům za povzbuzení a sdílení vlastních zkušeností a tipů z psaní bakalářské práce a v neposlední řadě všem respondentům, kteří nám věnovali pár minut svého času pro vyplnění dotazníku, bez nichž by tato práce nevznikla. Děkuji všem.

Obsah

Seznam obrázků.....	8
Seznam tabulek	9
Seznam grafů.....	10
Seznam zkratk.....	11
Úvod	12
1 Teoretická východiska	13
1.1 Cestování mladých lidí.....	13
1.1.1 Mladí lidé jako cílový segment	14
1.1.2 Motivace mladých lidí při cestování.....	16
1.1.3 Preference mladých lidí při účasti na cestovním ruchu	18
2 Zdravý životní styl.....	25
2.1 Výživa.....	26
2.1.1 Živiny	26
2.2 Preference zdravého životního stylu ve stravě.....	29
3 Analýza stravovacích návyků.....	32
3.1 Cíl a metodika zkoumání.....	32
3.2 Charakteristika výzkumného souboru	33
3.3 Analýza stravovacích návyků studentů VŠPJ v běžném režimu.....	33
3.4 Režim na dovolené	42
3.5 Komparace získaných dat	50
3.5.1 Komparace stravování vysokoškolských studentů v běžném režimu a na dovolené	50
3.5.2 Komparace pitného režimu	57
3.5.3 Komparace stravování mezi katedrami VŠPJ	61
3.6 Diskuse.....	67
Závěr	69
Seznam použité literatury	71
Přílohy.....	76

Seznam obrázků

Obrázek 1 Maslowova pyramida potřeb.....	17
Obrázek 2 Hodnocení měst mileniály a generací Z.....	20
Obrázek 3 Komunikační koncept kampaní CzechTourism pro roky 2024 a 2025.....	23
Obrázek 4 Zdravý talíř	30
Obrázek 5 Výživová pyramida	31

Seznam tabulek

Tabulka 1: Věková definice mládeže používaná mezinárodními organizacemi.....	14
Tabulka 2: Přehled doporučeného denní příjmu bílkovin.....	27
Tabulka 3: Rozdělení sacharidů.....	27
Tabulka 4: Minerály a jejich přínosy	28
Tabulka 5: Konzumace ovoce a zeleniny (běžný režim).....	37
Tabulka 6: Konzumace bílého a tmavého pečiva (běžný režim)	37
Tabulka 7: Konzumace masa a uzenin (běžný režim).....	38
Tabulka 8: Konzumace uzenin a vajíček (běžný režim)	38
Tabulka 9: Konzumace zakysaných a ostatních mléčných výrobků (běžný režim)	39
Tabulka 10: Konzumace sladkostí a slaných pochutin (běžný režim)	39
Tabulka 11: Konzumace obilných kaší (běžný režim).....	39
Tabulka 12: Konzumace ovoce a zeleniny (dovolenkový režim).....	44
Tabulka 13: Konzumace bílého a tmavého pečiva (dovolenkový režim)	45
Tabulka 14: Konzumace masa a ryb (dovolenkový režim)	45
Tabulka 15: Konzumace uzenin a vajíček (dovolenkový režim)	46
Tabulka 16: Konzumace zakysaných a ostatních mléčných výrobků (dovolenkový režim)	46
Tabulka 17: Konzumace sladkostí a slaných pochutin (dovolenkový režim)	47
Tabulka 18: Konzumace obilných kaší (dovolenkový režim).....	47
Tabulka 19: Komparace konzumace ovoce.....	52
Tabulka 20: Komparace konzumace zeleniny	52
Tabulka 21: Komparace konzumace bílého pečiva	53
Tabulka 22: Komparace konzumace tmavého pečiva.....	53
Tabulka 23: Komparace konzumace masa.....	54
Tabulka 24: Komparace konzumace ryb	54
Tabulka 25: Komparace konzumace uzenin.....	55
Tabulka 26: Komparace konzumace vajíček	55
Tabulka 27: Komparace konzumace zakysaných mléčných výrobků.....	56
Tabulka 28: Komparace konzumace ostatních mléčných výrobků	56
Tabulka 29: Komparace konzumace sladkostí	56
Tabulka 30: Komparace konzumace slaných pochutin	57
Tabulka 31: Komparace konzumace obilných kaší.....	57
Tabulka 32: Komparace konzumace mléka.....	58
Tabulka 33: Komparace konzumace džusu	58
Tabulka 34: Komparace konzumace kolových nápojů	59
Tabulka 35: Komparace konzumace piva.....	59
Tabulka 36: Komparace konzumace vína.....	60
Tabulka 37: Komparace konzumace likérů	60
Tabulka 38: Komparace konzumace tvrdého alkoholu.....	61

Seznam grafů

Graf 1: Příslušnost k jednotlivým katedrám mezi respondenty.....	33
Graf 2: Projevený zájem o kvalitu vlastní stravy (běžný režim)	34
Graf 3: Hodnocení stravovacích návyků (běžný režim).....	35
Graf 4: Průměrná délka spánku	35
Graf 5: Konzumace vybraných druhů nápojů (běžný režim).....	41
Graf 6: Konzumace alkoholu (běžný režim)	42
Graf 7: Projevený zájem o kvalitu vlastní stravy (dovolenkový režim)	42
Graf 8: Hodnocení stravovacích návyků (dovolenkový režim).....	43
Graf 9: Konzumace vybraných druhů nápojů (dovolenkový režim).....	48
Graf 10: Konzumace alkoholu (dovolenkový režim)	49
Graf 11: Podíl těch, kteří konzumují dané jídlo v běžném režimu oproti dovolenkovému režimu	51
Graf 12: Komparace konzumace svačiny v běžném režimu oproti dovolenkovému režimu	51
Graf 13: Komparace zájmu respondentů o kvalitu vlastní stravy mezi katedrami VŠPJ (běžný režim)	62
Graf 14: Komparace hodnocení stravovacích návyků respondentů mezi katedrami VŠPJ (běžný režim)	63
Graf 15: Komparace zájmu respondentů o kvalitu vlastní stravy mezi katedrami VŠPJ (dovolená)	64
Graf 16: Komparace zájmu respondentů o kvalitu vlastní stravy mezi katedrami VŠPJ (dovolená)	65

Seznam zkratek

AEI	Australská mezinárodní vzdělávací organizace
AUD	Australský dolar
USD	Americký dolar
CR	Cestovní ruch
ČR	Česká republika
ČSU	Český statistický úřad
ICEF	Mezinárodní konzultanti pro vzdělávání a veletrhy
ICT	Informační technologie
ILO	Mezinárodní organizace práce
IOC	Mezinárodní olympijský výbor
ISIC	Mezinárodní studentská identifikační karta
GYTS	Globální summit mládežnického cestovního ruchu
NAFSA	Asociace pro mezinárodní vzdělávání
OSN	Organizace spojených národů
PCRM	Výboru lékařů pro odpovědnou medicínu
UN	Organizace spojených národů
UNESCO	Organizace OSN pro výchovu, vědu a kulturu
UNFPA	Populační fond Organizace spojených národů
UNICEF	Mezinárodní dětský fond Organizace spojených národů
UNWTO	Světová organizace cestovního ruchu
VŠPJ	Vysoká škola polytechnická Jihlava
WHO	Světová zdravotnická organizace
WYSE	Světová konfederace pro mládežnické, studentské a vzdělávací cestování

Úvod

Tématem mé bakalářské práce jsou stravovací návyky vysokoškolských studentů při účasti na cestovním ruchu. Téma jsem zvolil z velice prostého důvodu. Jsem osobní trenér, sportovec a současně i student oboru cestovní ruch a témata výživy, stravovacích návyků a cestovního ruchu jsou mi tak velmi blízká. Při výběru práce jsem tak zvažoval možnost propojení těchto témat.

Již mnoho let si uvědomuji, jak důležitou roli hraje zdravý životní styl a konkrétně právě výživa v životě člověka a jak zcela zásadně ovlivňuje jeho kvalitu.

S lidmi pracuji na stravovacích návycích a bývám tak svědkem toho, jak se lidé mění ať už fyzicky či psychicky. Při správném postupu a změně stravovacích návyků k lepšímu se cítí lépe, energičtěji, nemají tolik chutí na sladké a slané, lépe se jim spí, zlepšuje se jim pleť, cítí se sebevědoměji díky změně tělesné konstituce a celkově se tak zvyšuje kvalita jejich života.

Zároveň ve svém volném čase velmi rád cestuji a skloubení těchto dvou témat, výživy a cestovního ruchu mi tak přišlo velmi zajímavé, netradiční a budilo ve mě pocit, že psaní bakalářské práce díky tomu bude probíhat hladce a bude mě bavit. Zajímalo mě, jak cestování ovlivňuje stravovací návyky ostatních studentů a jak se tito studenti stravují v běžném režimu.

Co se týče cestovního ruchu, jedná se o jedno z celosvětově nejvýznamnějších hospodářských odvětví. Mnoho mladých lidí a vysokoškolských studentů rádo tráví svůj volný čas a využívá své volné finanční prostředky právě na cestování. Motivací jim může být poznávání cizích kultur či gastronomie, což se přímo dotýká jejich stravovacích návyků. Z mé vlastní zkušenosti mohu říct, že v cizích zemích velmi rád ochutnávám místní speciality a lokální potraviny, jsem fascinován těmi, které neznám a nemalá část mého rozpočtu je tak na dovolené směřována právě do jídla.

Zhodnotím-li a porovnáám své stravovací návyky při účasti na cestovním ruchu oproti těm v běžném režimu, faktem je, že se výrazně liší. A právě zhodnocení stravovacích návyků vysokoškolských studentů při účasti na cestovním ruchu a komparace získaných dat z běžného režimu a dovolenkového režimu je cílem této bakalářské práce.

Já osobně se sice při účasti na cestovním ruchu stravuji méně frekventovaně než v běžném režimu, ale zato si dopřávám kaloričtější pokrmy a nevyhýbám se tolik sladkostem a průmyslově zpracovaným potravinám. I na dovolené se však zajímám o to, co konzumuji a preferuji spíše zdravé potraviny.

1 Teoretická východiska

Cestování mladých lidí, často označované pojmem „Youth Tourism“ je specifickou, důležitou a rychle se rozvíjející oblastí cestovního ruchu. Podle Globální zprávy UNWTO o významu cestování mládeže (*The Global Report on the Power of Youth Travel*) představovali mladí lidé samotní více než 23 % z celkového počtu více než miliardy mezinárodních příjezdů. (UNWTO, 2016)

1.1 Cestování mladých lidí

„Mládežnický cestovní ruch zahrnuje všechny samostatné cesty mladých lidí ve věku přibližně 16 až 29 let, trvající méně než jeden rok. Tyto cesty jsou motivovány zcela nebo částečně poznáváním jiných kultur, získáváním životních zkušeností a/nebo využíváním příležitostí k formálnímu i neformálnímu vzdělávání mimo své obvyklé prostředí.“ definuje ve své publikaci Světová organizace cestovního ruchu (2008).

Šauer, Vystoupil, Holešinská a kolektiv (2015) mládežnický cestovní ruch definují jako *„cestování mladých lidí ve věku 15 až 25 let, kteří věkem nepatří mezi děti, už se nezúčastňují dovolené s rodiči, a ještě nemají vlastní rodiny.“*

Kotíková a Schwartzhoffová (2017) vymezují věkovou hranici účastníků mládežnického cestovního ruchu velmi podobně a to na 15 až 24 let.

Mládežnický cestovní ruch označuje cestování mladých lidí dnes známých především jako generace Z nebo jen zkráceně Gen Z. Široká definice Evropské cestovní komise z roku 2020 označuje jako mládež ty, jež se narodili mezi lety 1996 a 2012. V době publikace dokumentu *„A youth-led recovery of global tourism priorities and recommendations“* Světovou mezinárodní organizací cestovního ruchu to zahrnovalo jedince ve věku od 10 do 26 let. (UNWTO, 2022)

Výklad Mezinárodní organizace práce, která za mládež považuje lidi ve věku 15 až 29 let, zdůrazňuje, že preferenci, zkušenosti a ekonomickou moc těchto mladých lidí je potřeba posuzovat v kontextu jejich rychlého vývoje. Generace Z prochází třemi důležitými životními fázemi – od pozdního dětství přes dospívání až po časnou dospělost, což zahrnuje studenty a mladé pracující (ILO in UNWTO, 2022):

- *„od 9 do 12 let (starší děti základních škol),*
- *od 13 do 18 let (teenageři, studenti středních škol),*
- *od 19 do 25 let (studenti a mladí pracující).“*

Přestože se definice mládeže liší, věk je nejčastěji využívaným a nejjednodušším kritériem k jejímu určení v kontextu mládežnického cestovního ruchu. Podle definice, kterou předložila Organizace spojených národů poprvé v roce 1981, spadají do kategorie mládeže jedinci od 15 do 24 let. (United Nations, 2013)

Česká rada dětí a mládeže (2008) poté v souladu s Úmluvou o právech dítěte za dítě považuje jedince až do věku 18 let a pojem mládeže se vztahuje na osoby v rozmezí 18 až 26 let. Zletilost čili dospělost, nastupuje s dosažením 18. roku věku.

Saikia (2018) tvrdí, že osoby od 15 let až do pozdních třicátých let lze obecně považovat za součást skupiny mladých lidí, což nám umožňuje identifikovat segment mladých cestovatelů. Avšak, toto vymezení bychom neměli chápat příliš dogmaticky, protože mládí není pouze o fyzickém věku, ale také o psychickém stavu. Z tohoto důvodu je složité přesně určit, kdo patří do kategorie mládežnického cestovního ruchu, pokud bychom se omezili jen na určitou věkovou skupinu. Mladí cestovatelé by tak měli být vnímáni jako součást proměnlivého proudu v odvětví cestovního ruchu, který představuje jednu z jeho atraktivních oblastí.

Dle WYSE (2014) se vzhledem k demografickým proměnám v západních společnostech, jako jsou pozdější uzavírání manželství a prodlužující se studijní období (včetně postgraduálního a magisterského studia), se věkové rozpětí typického mladého cestovatele rozšiřuje a může zahrnovat osoby od 15 do 30 let, a dokonce i starší.

Věkové definice používané mezinárodními organizacemi se tak liší, avšak většinou souhlasně zahrnují jedince ve věku 15 až 24 let.

Tabulka 1: Věková definice mládeže používaná mezinárodními organizacemi

Entita/Instrument/Organizace	Věk	Reference
Sekretariát OSN/UNESCO	Mládež: 15-24 let	UN Instrumenty, Statistiky
UN Habitat (Fond mládeže)	Mládež: 15-32 let	Agenda 21
UNICEF/WHO/UNFPA	Adolescence: 10-19 let, Mladí lidé: 10-24 let Mládež: 15-24	UNFPA
Africká charta mládeže	Mládež: 15-35 let	Africká unie, 2006

Zdroj: Vlastní zpracování podle Organizace spojených národů (www.un.org, 2013)

Mládežnický cestovní ruch je nejen důležitým tržním segmentem, ale také zásadním zdrojem inovací a transformace. Díky svému nekonvenčnímu přístupu, touze posouvat hranice a zkoumat nové možnosti přináší mladí do cestovního průmyslu nové impulzy. (UNWTO a WYSE, 2011)

1.1.1 Mladí lidé jako cílový segment

Cestovní ruch mladých lidí v moderním pojetí začal s koncem Druhé světové války (Moisá, 2010), a byl ovlivněn mimo jiné rozvojem nových technologií, které usnadnily cestování a účast na aktivitách cestovního ruchu pro mládež.

V 90. letech a na počátku nového tisíciletí se zvyšovala dostupnost mezinárodních cest, otevíraly se hranice a uvolňovaly vízové požadavky v mnoha zemích. To vše, společně s vlivem sociálních médií a snadností online rezervací, napomohlo předchozí generaci dnešní generace Z vidět cestování jako nezbytnou součást jejich životů, nikoli jen jako dočasný únik od reality. (UNWTO, 2011)

V České republice existuje řada forem podpory rozvoje mládežnického cestovního ruchu. Mezi klíčové nástroje patří zejména slevy poskytované dopravními společnostmi, jako jsou České dráhy a místní dopravci, slevy nabízené kulturními a společenskými organizacemi, mezinárodně uznávané studentské karty (např. ISIC) k získání slev a výhod nebo účast v programech mezinárodní mobility studentů, které podporují mezikulturní výměnu a vzdělávání. (Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, 2008)

Cestováním mladých lidí se zabývá organizace WYSE (The World Youth Student & Educational Travel Confederation). WYSE je „*jediná globální nezisková členská organizace, zastupující odvětví cestovního ruchu mládeže a studentů.*“ (WYSE, 2024)

V roce 2021 vznikla pod iniciativou UNWTO i platforma The Global Youth Tourism Summit (GYTS), která má za cíl podporovat mladé lidi v aktivní participaci na rozhodovacích procesech a tvorbě politik v sektoru cestovního ruchu. V rámci této platformy se koná řada mezinárodních akcí, které poskytují možnost vzdělávat se, sdílet své myšlenky a nápady a diskutovat, čímž mohou formovat své vize o budoucnosti trvale udržitelného cestovního ruchu v souladu s Agendou pro udržitelný rozvoj 2030. Generální tajemník UNWTO, Zurab Pololikashvili prohlásil, že „*Děti a mládež musí mít slovo v akcích, které dnes podnikáme a které budou formovat odvětví cestovního ruchu – a svět, ve kterém budeme žít zítra.*“ (GYTS, 2021)

Výzkum WYSE Travel Confederation a UNWTO z roku 2009 odhalil, že hodnota trhu s mezinárodními cestami mladých lidí činila téměř 190 miliard dolarů. Na WYSE Travel Confederation roku 2018 bylo odhaleno, že v roce 2017 mladí lidé podnikli něco kolem 304 milionů cest, což znamenalo odhadem 250 miliard amerických dolarů na tržní hodnotě. V roce 2018 se tento objem peněz dokonce zvýšil na více než 333 miliard dolarů. (WYSE, 2019)

Rostoucí zájem mládeže o cestování nezůstal bez povšimnutí již dříve, když UNWTO upozornilo a zdůraznilo, že v roce 2010 se mladí lidé podíleli na 940 milionech mezinárodních cest téměř z 20 %. Segment cestovního ruchu mladých lidí je tak považován za jeden z nejdynamičtějších trhů z odvětví cestovního trhu a nabývá na stále větší důležitosti (UNWTO, 2011).

Díky využívání sociálních médií a informačních a komunikačních technologií mají mladí turisté větší tendenci cestovat než starší jedinci (Bizirgianni a Dionysopoulou, 2013).

Mladí lidé bývají často omezení financemi, ale na druhou stranu mají dostatek času, což jim umožňuje strávit v cílových destinacích delší dobu než běžný turista. Výzkum *New Horizons Survey* organizace WYSE Travel Confederation z roku 2017 ukázal, že mladí cestovatelé průměrně strávili na cestách 52 dní. Co se týče útraty, ta činila u mladých cestovatelů průměrně 2 867 eur, což výrazně převyšovalo průměrnou útratu mezinárodních cestovatelů globálně, ve výši 1 035 eur v roce nadcházejícím. (WYSE, 2019)

Výzkum také naznačil, že mladí cestovatelé často využívají i finančních zdrojů jejich rodičů. Dle výzkumu se jedná až o čtvrtinu výdajů. Právě tento fakt může být jedním z klíčů k využití jejich výdajového potenciálu. Rodiče mladých cestovatelů se často totiž potýkají s opačným problémem – dostatkem financí, ale nedostatkem volného času. (WYSE, 2017)

Hostel je cenově dostupný typ ubytování, často se sdílenými pokoji s až 12 lůžky, orientovaný mnohdy právě na mládež. Mimo cenové dostupnosti nabízí mladým turistům možnost socializace s dalšími cestovateli i místními což je jeden z klíčových prvků mládežnického cestovního ruchu. (Irimiás, 2023)

Mladí cestovatelé mají tendenci, vracet se na místa, která navštívili v období adolescence, což naznačuje australská studie z roku 2011 nazvaná „*Backpackers Uncovered*“. Ta ukázala, že 58 % batůžkářů by se pravděpodobně nebo velmi pravděpodobně vrátilo v následujících pěti letech. Pro destinace jsou tak mladí cestovatelé důležití z důvodu jejich „celoživotní hodnoty“, kterou destinacím cestovního ruchu přinášejí. (Tourism Australia, 2011)

Přidanou hodnotou cestovního ruchu mladých lidí je i to, že trh cestovního ruchu mládeže má tendenci být méně nestabilní než celkový trh cestovního ruchu. V obtížných dobách mladí lidé často nadále pokračují v cestování a nenechají se tak snadno odradit ekonomickými problémy, politickými nepokoji nebo epidemiemi, což potvrdily i údaje z monitorování cestovního ruchu mládeže WYSE z let 2009 a 2010. (WYSE, 2019)

Mladí cestovatelé mají též tendenci vyhledávat místní poskytovatele služeb, čímž podporují místní podniky a zvýšení výdajů směřovaných zpět do nich, což snižuje ekonomické úniky a může mít rozsáhlý pozitivní vliv na destinaci. (WYSE, 2019)

Výzkum provedený Rodriguesem a Prideauxem v roce 2011 naznačil, že cestování „batůžkářů“ v amazonském regionu Brazílie přispívá k vytváření pracovních míst v této oblasti a má kladný vliv na sociální a kulturní aspekty místního společenství a díky těmto příspěvkům došlo také k poklesu v oblasti těžby dřeva. (WYSE, 2019)

První mezinárodní setkání v oblasti cestovního ruchu mládeže pod záštitou GYTS probíhalo od 27. června do 3. července 2022 v italském Sorrentu a přilákalo mladé lidi ve věku 12 až 18 let. Na akci měli možnost setkat se s představiteli OSN, vládními činiteli, zástupci odvětví cestovního ruchu, světovými celebritami, odborníky a dalšími významnými osobnostmi. Tento summit nabídl účastníkům možnost prozkoumat odpovědný a udržitelný cestovní ruch prostřednictvím interaktivních aktivit, jako jsou webináře, workshopy, plenární zasedání, kulturní a sportovní aktivity, ale také simulace Valného shromáždění OSN pro cestovní ruch. Tato iniciativa reflektuje skutečnost, že dnešní svět má největší generaci mladých lidí v historii a očekává se, že jejich počet stále poroste. To sebou nese potřebu vytvářet nové platformy pro spolupráci s mladými lidmi a pro jejich zapojení na místní, regionální, národní i mezinárodní úrovni. (GYTS, 2024)

1.1.2 Motivace mladých lidí při cestování

Pro mladé lidi představuje cestování nejen způsob učení se, setkávání s lidmi a poznávání různých kultur, ale je také prostředkem osobního rozvoje a nezbytnou součástí jejich života. Cestovní ruch mládeže podporuje rozmanité sociální a kulturní porozumění a každodenní interakci mezi mladými lidmi a místními komunitami. (GYTS, 2024)

Zapojení mládeže do cestovního ruchu je podmíněno jejich sociálně-ekonomickou situací a množstvím volného času, kterým disponují. Jejich preferencí jsou akce a aktivity kolektivního charakteru, kdy se může jednat o návštěvu diskoték, klubů, zároveň ale turistiku a sportovní či kulturní akce. Často vyhledávají spíše služby, které jsou cenově dostupné. (Šauer, Vystoupil, Holešinská a kolektiv, 2015)

V oblasti cestovního ruchu nejen mládeže jsou studie motivace založeny na teorii Maslowovy hierarchie potřeb, která řadí základní lidské potřeby podle důležitosti. V této hierarchii je velký důraz kladen na seberealizaci, což vysvětluje, proč je cestování pro lidi důležité (www.mentem.cz, 2018).



Obrázek 1 Maslowova pyramida potřeb

Zdroj: (www.mentem.cz, 2018)

Zhruba polovina turistů z řad mileniálů a generace Z podniká cesty za účelem tradiční dovolené. Nicméně druhá polovina cestuje nejen za užitím volného času, ale preferuje cesty spojené s osobním rozvojem, jako jsou studijní pobyty, dobrovolnické projekty, zahraniční pracovní stáže, jazykové kurzy, studium na vysoké škole a au pair programy. (WYSE, 2019)

V publikaci s názvem „Cestovní ruch pro všechny“, kterou vydalo Ministerstvo pro místní rozvoj ČR (2008) je zmíněno, že „nejčastějšími formami cestovního ruchu mládeže jsou:

- *jazykové kurzy v zahraničí – cílem těchto cest je naučit se nebo zdokonalit se v cizím jazyce v zemi, kde se tímto jazykem mluví;*
- *specializované krátkodobé pobyty v zahraničí – cílem pobytů je zdokonalit se v cizím jazyce;*
- *výměnné pobyty nebo programy v rámci středních škol – účastníky jsou studenti středních škol, kteří v rámci pobytu bydlí v rodinách svých kolegů v zahraničí často i 6 měsíců v roce;*
- *praxe – účastníky jsou vysokoškolští studenti, kteří praxi vykonávají v rámci prázdnin;*
- *odborná praxe – účastníky jsou studenti, kteří vykonávají praxi jako část svého studia v podnicích v zahraničí a tato praxe se jim započítává do studia;*
- *au pair programy – jsou vynikající možností vyzkoušet rodinný život v zahraničí a účastníci těchto programů obvykle vykonávají činnosti jako hlídání dětí, pomoc s domácími pracemi, přičemž zároveň studují nebo se zdokonalují v cizím jazyce;*
- *pracovní tábory – organizují je organizace zabývající se dobrovolnickou činností, přičemž dobrovolníci obvykle pomáhají renovovat nebo stavět domy, vykonávají sociální, kulturní nebo archeologické aktivity. Účast v táboře obvykle vyžaduje základní znalosti anglického jazyka a často je limitována věkem.“*

Podle studie „Development Through Volunteering Overseas“ organizace WYSE Travel Confederation (2015) mělo více než 80 % mladých lidí, kteří cestovali za účelem dobrovolnické

práce, pocit, že jejich působení prospělo nejen jim, ale i jejich hostitelským rodinám, organizacím a přátelům v hostitelských zemích.

Zjištění ukazují, že hlavní motivací pro cestovatele je zlepšení kvality jejich životních zkušeností a významnou motivací je tak právě vzdělání, což potvrzuje Moiša (2010) a další autoři.

Ve druhém svazku Zprávy globálních přidružených členů organizace UNWTO (2011) s názvem „*Síla cestovního ruchu mládeže*“ se píše:

„Před vypuknutím pandemie COVID-19 byl význam cestování v životech mladých lidí po celém světě a pro destinace, které navštěvovali, dobře zdokumentován Světovou organizací cestovního ruchu (UNWTO) a dalšími mezinárodními organizacemi. Vyjádřeno jednoduše, je to stále relevantní i v současném post-COVID-19 kontextu pro mladé lidi:

- *cestování je formou učení;*
- *cestování je způsob, jak potkávat další lidi;*
- *cestování je způsob, jak navazovat kontakt s jinými kulturami;*
- *cestování je zdrojem kariérního rozvoje;*
- *cestování je prostředkem osobního rozvoje; a*
- *cestování je součástí jejich identity, tj. "jste tím, kde jste byli".“*

Navíc bylo zřízeno mnoho institucí, organizací a iniciativ, aby podpořily cestování a mobilitu mladých lidí v rámci Evropské unie (Moiša, 2008).

Podle údajů Australian Education International (AEI) přinesl sektor zahraničních studentů v Austrálii v roce 2014 do ekonomiky země exportní příjem 17 miliard AUD, což byl nárůst o 17,3 % oproti roku 2012, kdy bylo zaznamenáno 14,5 miliard AUD. (WYSE, 2024)

V USA během akademického roku 2013-2014 z 886 052 mezinárodních studentů a jejich rodin na univerzitách a vysokých školách zaujmul 340 000 mezinárodních studentů pracovní místa a přispěli tak do ekonomiky 26,8 miliardami USD (WYSE, 2024).

Mladí lidé mívají při cestování také výhody v podobě různých slev, mají-li status studenta, což může být další motivací pro cestování. Jediným celosvětově uznávaným dokladem, který tento status v různých stupních vzdělání, od základních škol po vysoké školy a vybrané pomaturitní studijní programy prokazuje je ISIC (International Student Identity Card). Je to globálně uznávaný doklad, vydávaný pod záštitou UNESCO již více než šest desetiletí světovou organizací ISIC Association a je dostupný bez mála ve 100 zemích. Jeho držitelé mají přístup ke specifickým výhodám, službám a exkluzivním slevám. ISIC přispívá k rozvoji mezikulturního porozumění, rozšiřuje vzdělávací možnosti a podporuje studenty v jejich každodenním životě. (www.isic.cz, 2024)

1.1.3 Preference mladých lidí při účasti na cestovním ruchu

Odborná literatura rozlišuje cestovní ruch podle forem a druhů na základě motivů účasti a konkrétního průběhu, který závisí na ekonomických, sociálních a geografických faktorech. (Ministerstvo pro místní rozvoj, 2008)

Mladí lidé se na základě různorodosti jejich motivace účasti na cestovním ruchu zúčastňují různých forem cestovního ruchu, stejně jako ostatní věkové skupiny. Mezi nejčastější formy však

dle Moisă (2010) patří dobrovolnický cestovní ruch, sportovní či dobrodružný cestovní ruch a různé výměnné programy a pobyty za účelem vzdělávání.

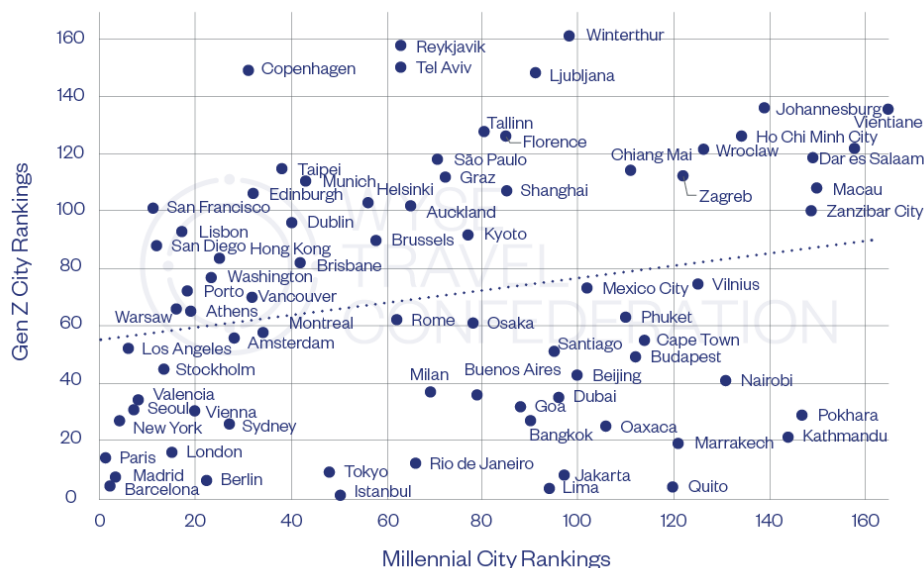
a) Kulturně-poznávací cestovní ruch

Kulturně poznávací cestovní ruch – řazený mezi typy cestovního ruchu na základě převažující motivace účasti na cestovním ruchu je „*zaměřený na poznávání historie, kultury, tradic a zvyků vlastního i jiných národů*“. Rozmanitý, významný vzdělávací a výchovný charakter jsou některé z jeho charakteristik. Cílem návštěvy mohou být hrady, zámky a další zajímavá místa. Jedná se o jednu z nejčastějších forem cestovního ruchu. (Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, 2008)

Ministerstvo pro místní rozvoj (2007) oblast poznávacího cestovního ruchu dále rozděluje a to na:

- „*poznávání historických atraktivit,*
- *poznávání architektonických atraktivit,*
- *poznávání sakrálních atraktivit (náboženský cestovní ruch),*
- *poutní turistiku,*
- *poznávání přírodních atraktivit,*
- *poznávání kulturních atraktivit,*
- *poznávání průmyslových atraktivit (industriální cestovní ruch),*
- *venkovskou turistiku a agroturistiku.*“

WYSE (2023) představila žebříček měst, která jsou alespoň dle tzv. „*Generačního indexu cestování*“ vytvořeného společností Holidu, nejatraktivnější pro mladé turisty. Žebříček atraktivnosti měst byl tvořen pro dvě generace a to tzv. Mileniály a Generaci Z. Počet hashtagů na Instagramu, počet národních jídel v žebříčku „100 nejlépe hodnocených jídel“ a přátelskost k rodinám (hodnocená na stupnici do 5) byla kritéria k vytvoření indexu pro Mileniály a na základě počtu zhlédnutí hashtagů na TikToku, ceny průměrného jídla a piva a počtu památek na seznamu UNESCO byl index sestaven pro Generaci Z. Přátelskost k rodinám byla považována za nejdůležitější kritérium u Mileniálů, jelikož se předpokládá, že spousta z nich má děti. Počet zhlédnutí na TikToku byl považován za nejdůležitější kritérium u Generace Z, protože se předpokládá, že signalizuje vyšší atraktivitu destinace pro Generaci Z. Výsledky byly takové, že u Mileniálů se na prvním místě žebříčku objevila Paříž, na druhém místě Barcelona, na třetím Madrid, New York na místě čtvrtém a na místě pátém Miami, USA. U Generace Z byly výsledky následující. Istanbul obsadil první místo žebříčku, Mumbai místo druhé, Lima místo třetí následované Qitem na místě čtvrtém a Barcelonou na místě pátém. Jednoduchý bodový graf níže srovnává tyto dva indexy, kde v levém dolním rohu lze spatřit města s vysokým hodnocením od obou generací, v pravém horním rohu naopak města s nízkým hodnocením od obou generací. V levém horním rohu lze spatřit města atraktivněji hodnocená řadou Mileniálů, naopak v pravém dolním rohu města populárnější u zástupců Generace Z. WYSE dále zmiňuje, že posun ve věku a tím pádem nahrazení Mileniálů zástupci Generace Z v řadách mladých cestovatelů může vést ke zvýšení atraktivity měst v pravém dolním rohu obrázku na úkor měst v levém horním rohu obrázku – grafu.



Obrázek 2 Hodnocení měst mileniály a generací Z

Zdroj: (www.wysetc.org, 2023)

b) Dobrovolnický cestovní ruch

Početštlý pojem „volunturismus“ (anglicky „voluntourism“) vznikl kombinací anglických slov volunteer (dobrovolník) a tourism (cestovní ruch). V češtině jej můžeme označit jako dobrovolnický cestovní ruch. (www.cestovatel.cz, 2008)

Dle Wearinga (2001) se pojem dobrovolnický cestovní ruch „vztahuje na ty turisty, kteří z různých důvodů dobrovolně a organizovaným způsobem podnikají dovolené, které mohou zahrnovat pomoc nebo zmírnění materiální chudoby některých skupin ve společnosti, obnovu určitých prostředí nebo výzkum aspektů společnosti či životního prostředí.“

Pásková a Zelenka (2012) dobrovolnický cestovní ruch definují jako „formu cestovního ruchu, jejíž účastníci jsou motivováni nezištnou pomocí (za ubytování a případně menší kapesné) v různých výrobních i nevýrobních odvětvích po celém světě, při velkých sportovních, kulturních a religiálních akcích, případně i při přírodních, ekologických či humanitárních katastrofách. Využíván především mladými cestovateli k poznání určité země, typické pro USA, Kanadu, Izrael. Dobrovolnický cestovní ruch může mít podobu delšího zapojení účastníků, nebo mohou být (jako současný trend) dobrovolnické aktivity součástí i jinak zaměřeného zájezdu.“

„Tento druh cestovního ruchu vrací do cestování autentičnost prostředí, blízkost místním obyvatelům, skutečné zážitky.“ zmiňuje ve výukovém materiálu „Speciální druhy cestovního ruchu“ Votoupalová (2019). Dále zmiňuje, že mezi hlavní motivace účastnit se dobrovolnického cestovního ruchu patří například poznávání cizích kultur, zdokonalování jazykových dovedností, nabírání cenných pracovních zkušeností, minimalizace nákladů na cestování do vzdálenějších destinací a připomíná, že dobrovolnický cestovní ruch stále patří mezi organizované formy cestovního ruchu, což může některé lidi motivovat z důvodu zjednodušení celého procesu zařizování cesty.

Původně byli účastníky dobrovolnického cestovního ruchu spíše lidi s přímým spojením s danou oblastí, či problémem, který dobrovolnická činnost řeší. Až později se z krátkodobějších

intenzivních programů stala současně i „dovolená“ kdy v 90. letech začaly některé společnosti tento koncept spojení práce a cestování začaly komercializovat. V praxi to obvykle znamená, že účastníci během týdne pracují jako dobrovolníci, aby mohli například víkendy trávit objevováním hostitelské země jako turisté. Účastníky většinou spojuje „*touha ,udělat něco dobrého‘ a zároveň poznat nová místa, kam by se jinak pravděpodobně nedostali.*“ píše pro webový portál Cestovatel Lenka Šindelářová z agentury Czechtourism. (www.cestovatel.cz, 2008)

Ve světě ale i v České republice existuje mnoho organizací zabývajících se dobrovolnickou činností ve spojení s cestovním ruchem. Ve světě se jedná například o webové portály Workaway (www.workaway.info, 2024), organizace UN Volunteers (www.unv.org, 2024) a v České republice o INEX – sdružení dobrovolných aktivit (www.inexsda.cz, 2024) nebo obecně prospěšnou společnost Tamjdem (www.tamjdem.cz, 2024) či Charitu České republiky. (www.charita.cz, 2024)

Evropský sbor solidarity (2024) řízený Evropskou komisí nabízí lidem od 18 do 30 let věku účast v dobrovolnických projektech mnoha zemí Evropské unie, kam se lze registrovat online pomocí webových stránek. (<https://youth.europa.eu>, 2024)

c) Vzdělávací cestovní ruch

Vzdělávací cestovní ruch patří mezi specifické formy cestovního ruchu. Syrovátková (2013) zmiňuje, že „*i když převážná část typů cestovního ruchu zahrnuje v sobě vzdělávací aspekty (poznávání jiných zemí, kultur, zvyků, přírody, společenského prostředí apod.), lze jako samostatný typ vyčlenit takovou účast na cestovním ruchu, jejímž hlavním motivem je cestování s cílem dalšího vzdělávání – něco se naučit či poznat.*“

Šauer a kolektiv (2015) řadí vzdělávací cestovní ruch jako součást kulturního cestovního ruchu, jehož hlavní motivací je vzdělávání, zahrnuje aktivity zaměřené na poznávání historie, kultury, sociálních poměrů a podmínek života v hostitelských zemích. Mezi oblíbené formy tohoto typu cestovního ruchu patří studijní pobyty a absolvování odborných stáží a praxí.

Ve světě existuje několik mezinárodních organizací či programů zaměřených na výměnné pobyty studentů a stáže, mezi které patří například Komise J. Williama Fulbrighta. Jedná se o česko-americkou mezivládní organizaci, která od roku 1991 podporuje vzdělávací, vědecké a kulturní výměny mezi Českou republikou a Spojenými státy. Spravuje stipendia a provozuje poradenské centrum, spadající pod oficiální informační síť EducationUSA. Cílí na rozvoj vzájemného porozumění a zvyšování odbornosti uchazečů v různých oborech. (www.fulbright.cz, 2024)

Mezi další iniciativy patří ISEP, globální program se studijními, pracovními a dobrovolnickými pobyty v zahraničí. Funguje již více než 40 let a spolupracuje s více než 300 univerzitami ve více než 50 zemích světa. ISEP je nezisková organizace a nabízí programy ISEP Exchange a ISEP Direct, kterých se zúčastnilo již více než 60 000 studentů, kteří absolvovali pobyty v délce jednoho semestru, jednoho roku či léta. Cílem ISEP je překonávat finanční a akademické bariéry tak, aby byly zahraniční pobyty dostupné pro všechny. Pobyty mají u studentů rozvinout dovednosti jako je flexibilita, řešení problémů, komunikace a sebedůvěra. (www.isepstudyabroad.org, 2024)

ERASMUS+ Evropská komise (2024) představuje jako „*program EU na podporu vzdělávání, odborné přípravy, mládeže a sportu v Evropě.*“ Dále uvádí, že „*je jedním z nejoblíbenějších, nejznámějších a nejúspěšnějších programů EU. Byl zahájen v roce 1987 a jeho začátky byly skromné – jednalo se o malý program mobility vysokoškolských studentů.*“

„Erasmus+ zastřešuje nadnárodní spolupráci a mobilitu v oblasti vzdělávání, odborné přípravy a sportu mládeže v Evropě. Stále častěji cílí i mimo Evropu. V letech 2014–2021 se programu Erasmus+ zúčastnilo více než 13 milionů lidí (studentů i profesorů). Díky mezinárodnímu vzdělávání se od roku 1998 na studium či stáž dostalo přes 411 tisíc českých účastníků. Letošní rozpočet programu Erasmus+ pro Česko činí 89,8 milionu eur. Naopak do Česka zavítalo za dobu fungování kolem 450 tisíc lidí. 48 % přijíždějících studentů míří do Prahy.“ uvedla Iva Pacnerová pro Seznam Zprávy. (www.seznamzpravy.cz, 2024)

d) Sportovní cestovní ruch

Sportovní cestovní ruch odpovídá anglickému termínu sport tourism a je zároveň jeho překladem. Řadí se mezi takzvané specifické formy cestovního ruchu, tedy formy definované podle účelu a zaměření cesty. (Schwartzhoffová, 2010)

UN Tourism (2024) jej označuje jako *„typ turistické aktivity, který odkazuje na cestovní zážitek turistů, který buď jako divák pozoruje, nebo se aktivně účastní sportovního eventu, obecně zahrnujícího komerční a nekomerční aktivity soutěžního charakteru.“*

Sport a cestování se vzájemně doplňují a jsou provázané. Ať již sport je či není hlavním účelem cesty, stále více turistů vyhledává sportovní aktivity během svých cest. (UN Tourism, 2024)

Sportovní cestovní ruch zahrnuje širokou škálu aktivit, od profesionálních soutěží, diváctví na nich, po rekreační sporty s aktivním zapojením či sportovní zájezdy. Záleží i na tom, zda se sport projevuje na regionální, národní či mezinárodní úrovni, což přináší rozmanité možnosti rozvoje cestovního ruchu přizpůsobené míře zapojení účastníků a na základě rozsahu a místa dění, uvádí Higham (2005).

Cestování v souvislosti se sportem má zřejmě již více než tisíciletou historii, jak dokládají studie zabývající se prvními zaznamenanými případy tohoto fenoménu u starověkých olympijských her z roku 776 př. n. l. (Weed, 2007)

V současném pojetí je sportovní cestovní ruch vnímán jako fenomén s významnými sociálními, ekonomickými a společenskými aspekty, který je formován na základě interakce mezi rozličnými sportovními a pohybovými aktivitami, lidmi a prostředím. (Schwartzhoffová, 2010)

Sportovní cestovní ruch je jedním ze zásadních pilířů cestovního ruchu, protože tvoří zhruba 10 % celosvětových výdajů na cestovní ruch. V současnosti patří mezi nejdynamičtější se rozvíjející odvětví cestovního ruchu a předpokládá se, že v období od roku 2023 do roku 2030 dosáhne ročního nárůstu o 17,5 %. (UN Tourism, 2024)

Schwartzhoffová (2010) dělí sportovní cestovní ruch na dvě části – výkonnostní a rekreační.

Výkonnostní sportovní cestovní ruch zahrnuje cesty sportovců, jejich trenérů a realizačních týmů na závody či tréninková soustředění, přičemž cestování je motivováno účastí na sportovních akcích. Při těchto cestách skupiny také často podnikají turistické aktivity a využívají infrastruktury cestovního ruchu. (Schwartzhoffová, 2010)

Rekreační sportovní cestovní ruch, někdy označovaný jako aktivní turismus, je formou masového cestovního ruchu a zahrnuje rekreační sporty, jako je například horská turistika, cykloturistika, rafting a další druhy sportů, které vyžadují určité sportovní dovednosti a nabízejí možnost relaxace a zlepšení fyzické kondice během dovolené. Může se jednat i o doplňkovou

a příležitostnou formu sportování v destinaci jako je například vodní lyžování v přímořských letoviscích. (Schwartzhoffová, 2010)

Aktivní turismus se po pandemii covid-19 stává celosvětovým trendem, který má za cíl motivovat lidi k aktivnějšímu způsobu života. V letech 2024-25 se stane hlavním tématem komunikace v České republice. Česko disponuje všemi potřebnými předpoklady – především nejlepší systémem turistického značení na světě. (www.czechtourism.cz, 2024)



**Obrázek 3 Komunikační koncept kampaní
CzechTourism pro roky 2024 a 2025**
Zdroj: (CzechTourism, 2024)

Nejen v České republice funguje řada cestovních kanceláří orientovaných přímo na sportovní cestovní ruch. Například cestovní kancelář Czech Sport Travel, zajišťuje vstupenky a pořádá zájezdy na významné sportovní akce po celém světě. Funguje již od roku 2010 a nabízí zájezdy třeba na Formule 1 nebo fotbalové Euro. (www.czechsporttravel.cz, 2024)

Sportovní akce obrovských rozměrů jako Olympijské hry nebo závody Formule 1 mají mezinárodní význam a dosah, bývají nákladné, náročné na logistiku a přípravu a často je pro jejich konání potřeba vybudovat i patřičnou infrastrukturu. Obvykle se v dané destinaci konají pouze jednou ročně nebo jednou za několik let a účastní se jich nejen mnoho sportovců a diváků ale také sponzorů a médií. Díky své velké mediální pozornosti tak mohou zásadně přispět k rozvoji cestovního ruchu v destinaci. (Schwartzhoffová, 2010)

„Velké sportovní události jako olympijské hry a mistrovství světa mohou být katalyzátorem pro rozvoj cestovního ruchu, pokud jsou úspěšně využity pro branding destinace, rozvoj infrastruktury a další ekonomické a sociální přínosy.“ dodává UN Tourism (2024)

Současně ale sportovní magazín Sport Tourism News upozorňuje: *„Nejsou to jen mistrovství světa FIFA, olympijské hry nebo velké akce, které pohánějí tento sektor, ale také cestování týmů, školní sporty a menší soutěže.“* (www.sportstourismnews.com, 2024)

Konání sportovní akce v destinaci může i zvýšit zisky zařízení cestovního ruchu. Září, které tradičně ukončuje letní cestovní sezónu a představuje takzvané „přechodné období“, přineslo v Singapuru během víkendové Velké ceny Singapuru Formule 1 v roce 2023 výrazné zvýšení cen hotelů a obsazenost většiny hotelů přesáhla 90 %. (www.cnbc.com, 2023)

Organizace UN Tourism pořádá či spolupořádá řadu setkání jako jsou různé kongresy a konference. První světovou konferenci o sportu a cestovním ruchu uspořádala s Mezinárodním olympijským výborem (IOC) již roku 2001 v Barceloně. První kongres se odehrál ve dnech 25. a 26. listopadu roku 2021 v katalánském pobřežním městě Lloret de Mar (www.unwto.org, 2021) a druhý kongres ve dnech 26. a 27. dubna 2023 v chorvatském Zadaru. (www.unwto.org, 2023). Vydává i řadu publikací jako například „*Sportovní cestovní ruch a cíle udržitelného rozvoje (SDGs)*“ a publikace s názvem „*Maximalizace výhod mega akcí pro rozvoj cestovního ruchu*“ nebo „*Pěší cestovní ruch – podpora regionálního rozvoje*“. (UN Tourism, 2024)

2 Zdravý životní styl

„Zdraví je stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nikoli pouze absence nemoci nebo slabosti“ jak jej definuje Světová zdravotnická organizace (1946) a životní styl se řadí mezi klíčové faktory ovlivňující naše zdraví.

„Stav dobré kondice a dobrého zdraví je chápán pojmem „být fit“. Je to důsledek pozitivního přínosu správného životního stylu, jehož součástí je, vedle správné výživy, také pravidelná pohybová aktivita.“ píše Fořt (2005).

V podstatě, pokud je člověk schopen vést aktivní a produktivní život v sociálních a ekonomických aspektech, může být považován za zdravého. (www.benu.cz, 2020)

„Každý z nás má mnoho možností (pohyb, výživa, odpočinek), jak upravit svůj styl života, aby snížil riziko těch nejzávažnějších onemocnění, jako jsou kardiovaskulární choroby, cukrovka, zhoubné nádory a další.“ píše Národní zdravotnický informační portál (2024) Ministerstva zdravotnictví České republiky.

Jandlová, Bischofová a Ruprich (2021) vydali pod záštitou Státního zdravotního ústavu příručku s názvem *„Zdravý životní styl aneb 10 kroků ke zdraví“*, kde podtrhují to, že *„nikdy není pozdě udělat ve svém životě alespoň malé změny, které se odrazí na celkové kvalitě života“*. Jedná se o těchto 10 kroků:

- *„nekuřte,*
- *hýbejte se,*
- *stravujte se zdravě,*
- *udržujte si optimální tělesnou hmotnost,*
- *omezte pití alkoholu,*
- *dostatečně spěte a pečujte o své zdraví,*
- *zůstaňte ve spojení a buďte sociálně aktivní,*
- *nestresujte se,*
- *vybírejte doplňky stravy s rozumem.“*

Zdravá výživa je klíčem k dobrému zdraví, psychické pohodě a správnému vývoji. V globálním měřítku jsou nevhodné stravovací návyky jedním z největších rizikových faktorů pro rozvoj chorob, včetně neinfekčních onemocnění jako jsou kardiovaskulární onemocnění, cukrovka a rakovina. (WHO, 2024)

Výzkum ČSÚ (2017) ukázal, že téměř pětina obyvatel České republiky se hlásila k obézním, konkrétně 18,5 %, přičemž míra obezity byla vyšší u mužů (téměř 20 %) než u žen (18 %). Dále 47 % mužů a 33 % žen trpělo mírnou nadváhou. Zarážejícím zjištěním bylo, že 40 % dospělých Čechů se nevěnovalo žádné formě sportovní nebo rekreační fyzické aktivity. Muži se sportu věnovali přeci jen o něco více než ženy (průměrně 3,6 hodiny týdně oproti 3,2 hodinám) ale ženy zase více dbali na zdravé stravování.

Celosvětové statistiky byly následující: V roce 2022 trpělo nadváhou 2,5 miliardy dospělých lidí nad 18 let, z nichž více než 890 milionů mělo obezitu. Podíl dospělých s nadváhou dosáhl 43 %, přičemž v roce 1990 tento podíl činil 25 %. Výskyt nadváhy se lišil regionálně, kde nejnižším podílem bylo 31 % v regionech Jihovýchodní Asie a Afriky, zatímco v Americe to bylo 67 %.

Celosvětově bylo v roce 2022 obézních 16 % dospělých, což představuje více než dvojnásobek oproti roku 1990. (WHO, 2024)

2.1 Výživa

Výživa hraje klíčovou roli v našem životě od samého narození. Potraviny dodávají tělu nezbytné živiny, které jsou klíčové pro zachování zdraví a celkové pohody. Proto je vyvážená strava základním pilířem zdravého života. (www.nzip.cz, 2024)

Dle komise Evropských společenství (2007) by až 80 % případů srdečních onemocnění, cévních mozkových příhod, diabetu 2. typu mohlo být předcházeno odstraněním rizikových faktorů spojených s běžným životním stylem. (www.vyzivaspol.cz, 2012)

Podobná tvrzení v dalších letech přednesla například Košťálová (2023) ze Státního zdravotního ústavu kdy „více než polovina všech úmrtí je nějakým způsobem spojena s rizikovým životním stylem, přičemž nejvýznamnějším faktorem je nezdravá výživa.“ V roce 2020 bylo v Česku zaznamenáno 340 léčitelných úmrtí na 100 000 obyvatel nebo alespoň úmrtí, jimž šlo předejít.

Společnost pro výživu (2012) zmiňuje nejvíce rizikové faktory ve výživě člověka: „V pořadí závažnosti jsou to: nadbytečný příjem soli, vysoký příjem alkoholu, nevhodné složení tuků, vysoký příjem energie a nedostatečný příjem ovoce a zeleniny.“

„Dnes víme, že s výjimkou několika skupin potravin (například uzenin a sladkostí, bez nichž se můžeme obejít) lze s rozumem konzumovat všechny druhy potravin. Potravinu totiž činí nezdravou teprve její opakovaně velké množství. Na druhé straně i potravina oplývající superlativy (mrkev, brokolice) není pro naše zdraví přínosem, jestliže je na jídelníčku každý den. Nejde o to, jíst zdravé potraviny, důležité je zdravě se stravovat.“ zmiňuje Kunová (2011).

2.1.1 Živiny

Sharma a kolektiv (2015) píše, že potraviny obsahují mnoho chemických látek, z nichž některé označujeme jako živiny. V průběhu staletí vědci identifikovali funkce těchto živin v těle a důsledky jejich nedostatečného příjmu. Živiny se nejčastěji dělí na makroživiny a mikroživiny.

a) Makroživiny

Makroživiny je potřeba přijímat v relativně velkém množství. Dále je dělíme na bílkoviny, sacharidy a tuky.

Bílkoviny – často označované jako „stavební kameny těla“ jsou klíčovou makroživinou, skládající se z aminokyselin, a to zejména v kontextu zdravého životního stylu s cílem redukce hmotnosti a tuku. Jsou nezbytné pro produkci protilátek imunitního systému, tvorbu hormonů a enzymů, které umožňují chemické reakce v těle, a podporují trávení a vstřebávání potravy. Bílkoviny tvoří stavební materiál pro svaly, šlachy, vazy, kosti a další tkáň. (www.institutmodernivyzy.cz, 2024)

Bílkoviny jsou obsaženy v potravinách živočišného i rostlinného původu. Příkladem potravin bohatých na bílkoviny jsou: maso, ryby, mléčné výrobky jako jsou sýry či mléko samotné, dále vejce, obiloviny, ořechy a luštěniny. (www.institutmodernivyzy.cz, 2024)

Nejvhodnějšími bílkovinami jsou pro nás ty živočišného původu. Narozdíl od bílkovin rostlinného původu obsahují celé spektrum esenciálních aminokyselin, které si tělo neumí vytvořit samo. (www.institutmodernivyzy.cz, 2024)

Institut moderní výživy (2024) obecně doporučuje jejich poměr 1:1 pro běžnou populaci a 2:1 pro sportovce ve prospěch živočišných bílkovin a na svých webových stránkách uvádí doporučené dávkování s ohledem na cíl a stupeň fyzické aktivity jedince.

Tabulka 2: Přehled doporučeného denní příjmu bílkovin

Cíl	Stupeň fyzické aktivity	Doporučený příjem bílkovin (v gramech na kilogram celkové hmotnosti)
Optimalizace zdraví, kvalitní regenerace a ochrana svalové hmoty	Běžná populace, senioři, rekreační sportovci	1,2 – 1,6 g/kg
Maximální stimulace proteosyntézy a adaptace na silový trénink	sportovci	1,6 – 2,2 g/kg
Ochrana svalové hmoty v kalorické restrikci	sportovci	2,2 – 3,1 g/kg
Doporučený obsah bílkovin v jedné porci	sportovci	0,40 – 0,55 g/kg

Zdroj: vlastní zpracování podle (www.institutmodernivyzy.cz, 2024)

Sacharidy – jsou hlavním zdrojem energie pro člověka. V lidském těle se sacharidy ukládají jako glykogen ve svaích a játrech. Dle Piňhy a Poledneho (2009) může nedostatek sacharidů způsobit různé zdravotní problémy, zatímco jejich nadměrný příjem vede k přeměně na tuk, což způsobuje přibývání na váze.

Sacharidy se zpravidla dělí na tzv. jednoduché cukry a komplexní sacharidy. Mezi jednoduché cukry patří monosacharidy a disacharidy. Obsahují pouze jednu cukernou jednotku. Komplexními sacharidy rozumíme sacharidy složené z více cukerných jednotek. Mezi příklady patří skupina oligosacharidů (složených ze tří až deseti cukerných jednotek) a polysacharidů (složených z více než 10 cukerných jednotek – monosacharidů). (www.nzip.cz, 2024)

Tabulka 3: Rozdělení sacharidů

Skupina sacharidů	Příklady jednotlivých druhů
Monosacharidy	glukóza (hroznový cukr), fruktóza (ovocný cukr)
Disacharidy	sacharóza (řepný cukr), laktóza (mléčný cukr), maltóza (sladový cukr)
Polysacharidy a oligosacharidy	Obiloviny, brambory, zelenina, vláknina, škrob

Zdroj: vlastní zpracování podle (www.nzip.cz, 2024)

Tuky – jsou nejbohatším zdrojem energie, poskytují asi 9 kcal (37 kJ) na gram, což je dvakrát více než bílkoviny nebo sacharidy. Z chemického hlediska jsou tuky směsí triacylglycerolů (TAG), které mají společnou základní strukturu. Hlavní složkou triacylglycerolů jsou mastné kyseliny, jejichž typ určuje kvalitu tuku. (www.nzip.cz, 2024)

Tuky (lipidy) se ukládají v tukové tkáni jako hlavní zásoba energie. Některé mastné kyseliny v TAG, nazývané esenciální, jsou důležité pro tvorbu a funkci buněčných membrán. Protože tělo nedokáže tyto esenciální mastné kyseliny vyrobit, musí být přijímány z potravy.

Jsou důležité i z hlediska toho, že vitaminy A, D, E a K jsou rozpustné pouze v tucích. Jsou tak nositelem řady látek nezbytných pro lidský organismus. (www.nzip.cz, 2024)

Tuky také nesou chuťové a aromatické látky v potravinách. Tuk v podkoží navíc chrání před ztrátou tepla a nárazy, chrání vnitřní orgány, jako jsou ledviny. Tuky by však měly tvořit maximálně 30 % denního příjmu energie u dospívajících a dospělých. Nadměrný příjem tuků a nevhodný poměr mastných kyselin mohou vést k obezitě, zvýšeným hladinám tuků v krvi, vysokému krevnímu tlaku a srdečně-cévním onemocněním. (www.nzip.cz, 2024)

b) Mikroživiny

Mikroživiny, zahrnující vitamíny a minerální látky, popisuje Malinowská (2022) jako esenciální složky výživy, které tělo potřebuje v malém množství, ale které hrají klíčovou roli v metabolických procesech.

Vitamíny a minerály – Piňha a Poledne (2009) je definují jako „*organické neenergetické látky pro život nezbytné*“ a pokračují tím, že „*některé působí jako antioxidanty (látky, chránící nás před nežádoucími účinky v těle vznikajících látek – radikálů)*“.

S výjimkou vitaminů D a K tělo nemá možnost vitaminy samo syntetizovat. Vitamíny A, C a E jsou zvláště významné. Nacházejí se v rostlinných potravinách jako je ovoce a zelenina nebo třeba v mléce, masu a vejcích. Tělo vitaminy téměř neukládá, a proto je nutná jejich pravidelná suplementace ať už s pomocí doplňků stravy či potravy. Vitaminy se rozdělují na ty, které jsou rozpustné v tucích a na ty, které jsou rozpustné ve vodě. Vitaminy pomáhají v prevenci proti infekcím a onemocněním, působí proti únavě a zlepšují kvalitu vlasů i pleti. Zároveň hrají důležitou roli při metabolických procesech konverze potravy na energii. (www.lekarna.cz, 2024)

Mezi nejdůležitější minerály patří například hořčík, zinek, draslík a vápník. (www.brainmarket.cz, 2024)

Tabulka 4: Minerály a jejich přínosy

Minerál	Funkce a přínosy
Hořčík	- „účastní se více než 300 biochemických reakcí v našem těle“, - prevence křečí, úzkostí, špatného spánku, - zlepšení funkcí mozku, - prevence nemocí jako jsou deprese či osteoporóza
Zinek	- „po železe druhým nejhošnějším minerálem v těle“, - genová exprese, - nezbytnost pro aktivitu enzymů, - hojení ran, - zvýšení plodnosti, - snížení glykemie - syntéza DNA
Draslík	- regulace míry tekutin v těle, - přenos nervových vzruchů,
Vápník	- síla kostí, - správná funkce svalových kontrakcí, krevního oběhu a tvorby hormonů.

Zdroj: vlastní zpracování podle (www.brainmarket.cz, 2024)

Pitný režim

„Voda funguje jako základní médium pro všechny reakce v těle. Nedostatečný příjem vody vede rychle ke zhoršení metabolických funkcí v organismu a narušuje normální homeostatické mechanismy.“ píše Sharma a kolektiv (2015).

Příjem tekutin je zásadní pro látkovou výměnu, funkci ledvin i ostatních orgánů. Dehydratace vede k bolestem hlavy, únavě a snížené výkonnosti. Již při 5 % dehydrataci hrozí člověku vážné zdravotní problémy. Dlouhodobý nedostatečný pitný režim může způsobovat chronické zdravotní potíže jako bolesti hlavy, zácpu, ledvinové kameny, infekce močových cest a zvýšit riziko některých rakovin a kardiovaskulárních nemocí. Mnohé civilizační choroby mohou být spojeny s nedostatkem tekutin. (www.szu.cz, 2005)

Potřeba tekutin je individuální a závisí na mnoha faktorech jako tělesná hmotnost, věk, složení stravy, aktivita jedince, vlhkost a teplota okolního prostředí, typ oblečení či zavodnění organismu. Obecně se doporučuje přijmout 35–40 ml vody na jeden kg tělesné hmotnosti denně. V horkém počasí nebo při sportování by se příjem vody měl zvýšit. (www.pilulka.cz, 2024)

„Ne nadarmo se říká, že voda znamená život. Díky optimálnímu příjmu tekutin se vyhnete únavě a ospalosti, podpoříte kognitivní funkce a budete produktivnější jak v práci, tak ve sportu“ doplňuje www.aktin.cz (2022)

2.2 Preference zdravého životního stylu ve stravě

Stravovací návyky se vyvíjejí v průběhu času pod vlivem řady sociálních a ekonomických faktorů, které společně formují stravovací návyky jednotlivců. Mezi ty základní patří třeba osobní preference, ale tyto faktory pramení již v kulturních zvyklostech a geografických aspektech i environmentálních aspektech, jako jsou změna klimatu nebo dostupnost potravin v oblasti. Dalšími faktory jsou například příjmy a s nimi spojené rozhodování při výběru potravin na základě jejich ceny. (WHO, 2020)

Efektivnější než přísné diety, které mohou vést k jo-jo efektu, může být metoda zdravého talíře od PharmDr. Margit Slimákové. Zdravý talíř, inspirovaný americkým modelem My Plate sestaveného z doporučení Harvardu a Výboru lékařů pro odpovědnou medicínu (PCRM), je efektivní metodou zdravé výživy, která je v souladu s moderními vědeckými poznatky. (www.healthyplate.eu, 2024)

Tato metoda doporučuje rozdělit potraviny (resp. talíř) na tyto části:

- Zeleninu (rozmanitou, upravenou různými způsoby), do které se nepočítají brambory, které se řadí v rámci „Zdravého talíře“ spíše k sacharidům a která by měla tvořit nejméně čtvrtinu talíře
- Ovoce (ideálně sezónní o několika druzích a barvách), které by mělo tvořit další čtvrtinu talíře, které však lze nahradit větší porcí zeleniny
- Sacharidy (v přirozené podobě jako jsou ovesné vločky, žitné kvasové chleby či rýže a brambory)
- Bílkoviny (nejlépe z vajec, masa, ryb, zakysaných mléčných výrobků nebo z luštěnin a ořechů) ve stejném množství jako sacharidy
- Tuky (například z ořechů, ryb, avokáda či za studena lisovaných rostlinných olejů)

ZDRAVÝ TALÍŘ

Zelenina

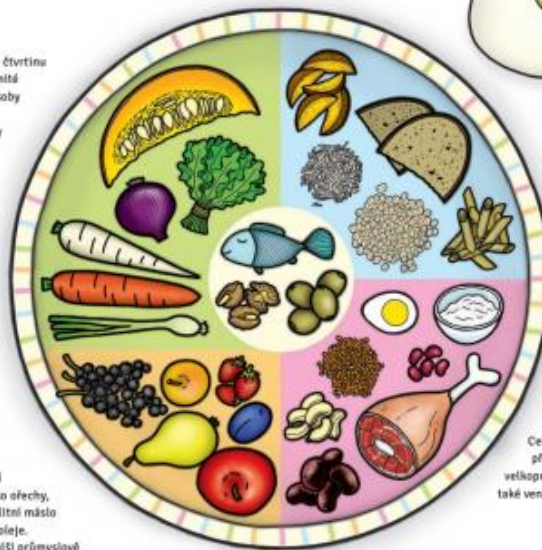
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanitě zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

Ovoce

Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Příjem ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny.

Oleje a tuky

Oleje a tuky jsou nejhodnotnější v superzdravých potravinách jako ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. Nejezte margariny a omezte i další průmyslově upravené tuky a oleje.



Tekutiny

Tekutiny jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Slazené nápoje a čaje raději zcela vynechte.

Polysacharidy

Polysacharidy jsou nejlepší v přirozené podobě. Například jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či divoká ryže. Důležité je omezovat požívání výrobků z nevhodných bílé mouky.

Bílkoviny

Bílkoviny získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semenek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Většinou z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vyberte si dle své chuti i stravovací filozofie.

Životní styl

Celkové doporučení upřednostňovat přirozené potraviny před polotovary, lokální a bio potraviny před nekvalitní velkoprodukcí a dovozem. Kromě zdravé stravy si dopřejte také venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálad!

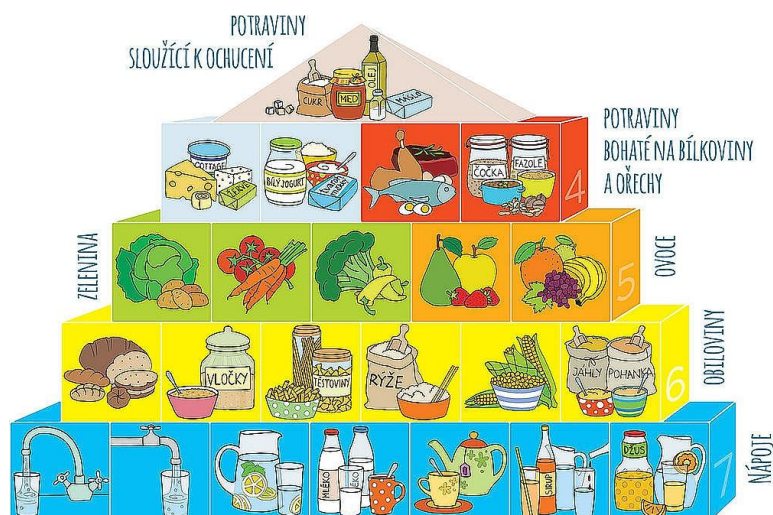
Obrázek 4 Zdravý talíř

Zdroj: (www.healthyplate.eu, 2024)

Doporučení v rámci Zdravého talíře se vztahují i na tekutiny, které jsou nejlepší v neslazené podobě – ideálně čistá voda a neslazené čaje, a na oleje a tuky, které je nejlepší přijímat z potravin jako ryby, avokáda či ořechů a semínek. Vhodné mohou být i za studena lisované rostlinné oleje nebo kvalitně vyrobené máslo. Upřednostňovány by měli být co nejméně průmyslově zpracované potraviny a nemělo by se zapomínat na dostatek pohybu a spánku. (www.healthyplate.eu, 2024)

Mezi doporučení Světové zdravotnické organizace (2024) patří například:

- „Pokrýt potřeby energie, bílkovin, vitamínů a minerálů prostřednictvím různorodé, převážně rostlinné stravy, s důrazem na vyvážení příjmu a spotřeby energie.
- Omezit celkový příjem tuků na méně než 30 % z celkového příjmu energie, přičemž by měl být snížen příjem nasycených a trans tuků ve prospěch nenasycených tuků
- Redukovat množství přidaných cukrů na méně než 10 %, ideálně na 5 % z celkového energetického příjmu
- Kontrolovat příjem sodíku, který by neměl přesáhnout 2 gramy denně odpovídajícím přibližně 5 gramům soli
- Dospělí a děti starší 10 let by měli konzumovat minimálně 400 gramů zeleniny a ovoce denně a mladší děti by jich měli přijímat 250–350 gramů denně.“



Obrázek 5 Výživová pyramida

Zdroj: (www.nzip.cz, 2024)

Důležitá je i umírněná konzumace alkoholu. Maximální denní příjem by neměl přesáhnout 20 gramů čistého etanolu pro muže a 10 gramů pro ženy. Deset gramů odpovídá zhruba malému panáku (0,04 l) lihoviny, 1 dcl vína, či jedné malé sklenici (0,33 l) světlého 10° piva. Alkohol by se měl konzumovat výhradně k jídlu, nikoli jako náhrada za nápoje pro uhašení žízně. Tato doporučení zohledňují jak kardiovaskulární, tak i onkologické riziko. I když je tedy možné alkohol konzumovat pravidelně, mělo by to být vždy v omezených množstvích a v souvislosti s příjmem potravy. Je třeba také mít na paměti, že alkohol je vysokoenergetický a jeho konzumace může být nežádoucí při pokusu o redukci hmotnosti. (www.ikem.cz, 2024)

3 Analýza stravovacích návyků

3.1 Cíl a metodika zkoumání

Hlavním cílem bakalářské práce je zhodnotit stravovací návyky vysokoškolských studentů při účasti na cestovním ruchu. Dílčími cíli jsou porovnání stravovacích návyků studentů v běžném režimu s těmi při účasti na cestovním ruchu a komparace získaných dat studentů jednotlivých kateder VŠPJ mezi sebou.

V návaznosti na stanovené cíle jsme formulovali následující výzkumné otázky:

- Jak se liší stravovací návyky vysokoškolských studentů během cestování oproti běžnému režimu?
- Jaký má cestovní ruch dopad na výživu vysokoškolských studentů?
- Jak odlišně se stravují studenti jednotlivých oborů Vysoké školy polytechnické Jihlava?
- Jaká jsou aktuální doporučení v oblasti stravovacích návyků člověka?

Pro tento výzkum byl zvolen kvantitativní přístup a nástrojem šetření byl zvolen dotazník. Dotazník byl vytvořen i rozeslán online pomocí webové aplikace Google Formuláře. Tento přístup jsme zvolili hned z několika důvodů. Především umožnil získat data od velkého počtu respondentů, což bylo klíčové pro dosažení reprezentativních výsledků a provedení dotazníkového šetření online, namísto šetření prostřednictvím tištěných dotazníků zefektivnilo celý proces. Umožnilo nám to získat data v krátkém čase.

Součástí dotazníku byly standardizované otázky zajišťující konzistentní odpovědi, které šlo snadno analyzovat pomocí statistických metod. Tímto způsobem jsme byli schopni identifikovat a kvantifikovat trendy a vztahy mezi zkoumanými proměnnými. Formulace otázek nám měla umožnit přesvědčivé zodpovězení výzkumných otázek a porovnání několika aspektů výživy.

Vzorkem ke zkoumání byli zvoleni studenti Vysoké školy polytechnické Jihlava. Omezení se na studenty této vysoké školy umožnilo dosáhnout počtu respondentů potřebných pro získání relevantních dat a zároveň blíže specifikovat výzkumný soubor.

Po pilotním šetření pouze v rámci katedry cestovního ruchu byly do výzkumu zahrnuti i studenti ostatních kateder školy, tedy katedry ekonomických studií, sociální práce, technických studií a zdravotnických studií. Tato volba nám umožnila širší zaměření a komparaci stravovacích návyků studentů jednotlivých kateder a stanovení další zajímavé výzkumné otázky, jejíž zodpovězení by rozšířilo výzkum předešlých studentů na stejné téma.

Prosba s odkazem k vyplnění dotazníku byla vedoucí práce paní Ing. Ivicí Linderovou, PhD umístěna začátkem listopadu 2023 mezi vzkazy v informačním systému VŠPJ všem studentům školy. S pouhým jedním opětovným umístěním vzkazu do informačního systému byly získány odpovědi od celkem 169 respondentů. 166 respondentů vyplnilo dotazník ve dnech 13.-16. listopadu 2023 a zbývajících tři respondenti v období od 7. listopadu 2023 do 16. února 2024.

Získaná data jsme následně analyzovali přímo v prostředí Google Formulářů propojených s aplikací Google Tabulky. U každé otázky se zobrazuje souhrn odpovědí a graf dle typu otázky. Tento proces tak byl zcela automatizovaný. Grafy a tabulky však byly vytvořeny přímo ve Wordu.

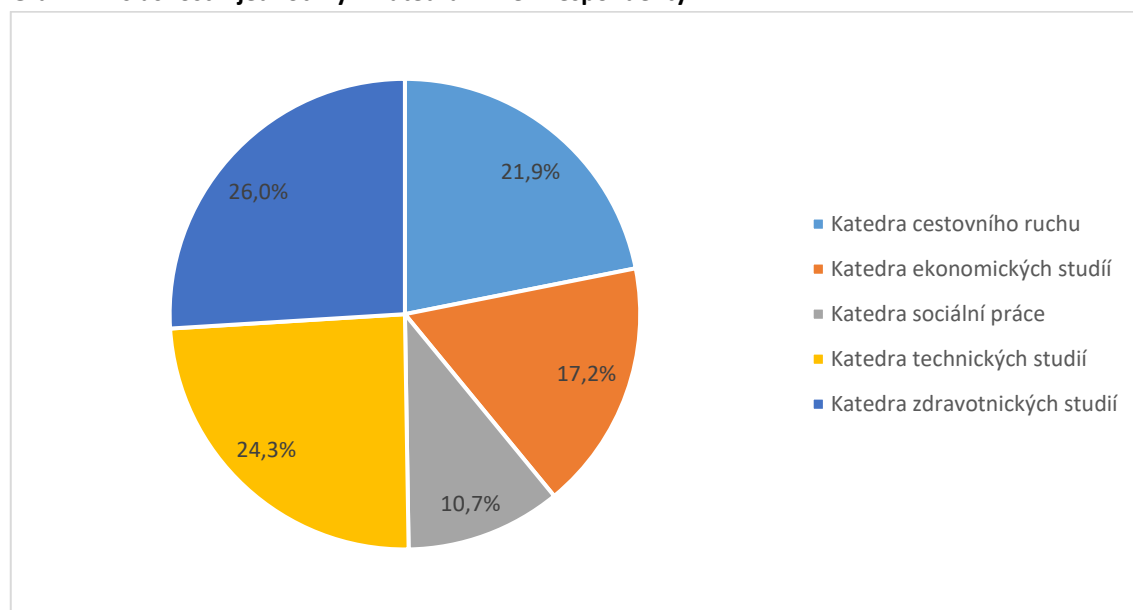
Validitu a reliabilitu odpovědí jsme dosáhli zvolením vhodného nástroje pro tvorbu dotazníku a rozesláním pouze v rámci školy. Většina otázek byla označena za povinné a bez jejich zodpovězení tak dotazník nebylo možné odevzdat. Zajistili jsme tak kompletní odpovědi a minimalizovali tak možná zkreslení a chyby.

3.2 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumu se zúčastnilo 169 respondentů. Všichni respondenti v době vyplňování dotazníku byli studenty VŠPJ a bylo jim v rozmezí od 17 do 55 let. Nejvíce respondentů (37; 21,9 %) bylo v době vyplňování dotazníku ve věku 21 let, 33 respondentů (19,5 %) ve věku 20 let, 25 respondentů (14,8 %) ve věku 22 let a 23 respondentů (13,6 %) ve věku 19 let. V dotazníkovém šetření jsem zapomněl uvést otázku, jakého pohlaví respondenti jsou a z toho důvodu zde bohužel chybí.

Největší část vzorku tvoří studenti katedry zdravotnických studií a to celkem 26 %. Z celkového vzorku 169 respondentů to tak bylo 44 studentů. Dalších 24,3 % respondentů (41) studuje v rámci katedry technických studií. Katedru cestovního ruchu z celkového počtu 169 respondentů zastoupila část 21,9 % s počtem 37 studentů, následováno 17,2 % (29) z katedry ekonomických studií. Nejmenší část vzorku tvořili studenti katedry sociální práce s celkovým zastoupením 10,7 % (18).

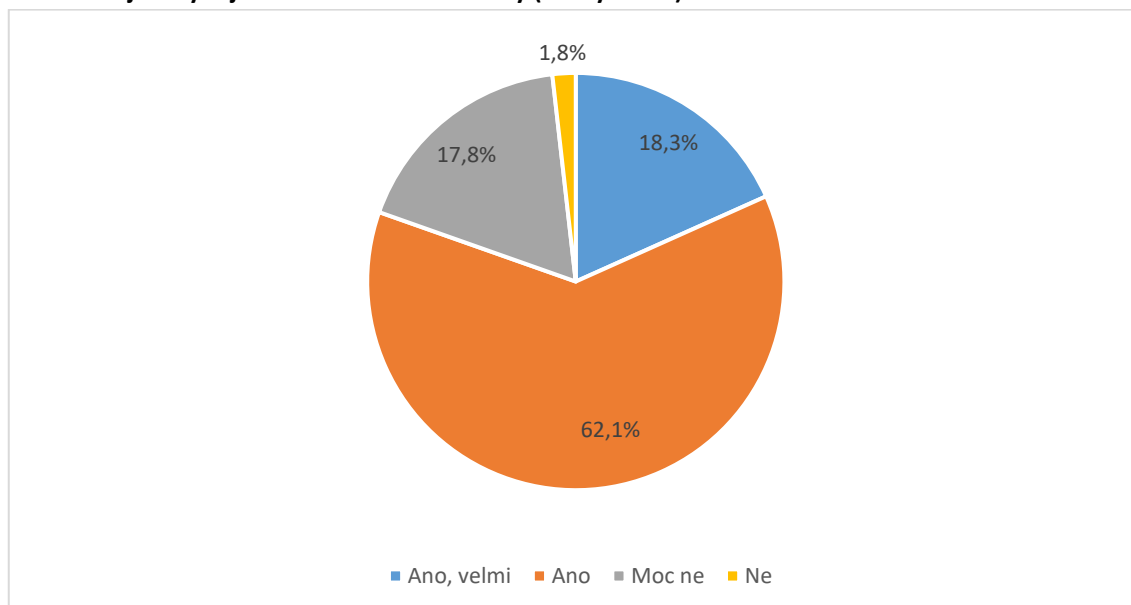
Graf 1: Příslušnost k jednotlivým katedrám mezi respondenty



Zdroj: vlastní zpracování, 2024

3.3 Analýza stravovacích návyků studentů VŠPJ v běžném režimu

Respondentů jsme se dotazovali, zda se v běžném režimu zajímají o to, co konzumují. Zjištění ukázalo, že celkem 80,4 % respondentů se zajímá o to, co v běžném režimu konzumují. Na otázku „Zajímáte se o to, co konzumujete?“ odpovědělo 62,1 % respondentů „Ano“ a 18,3 % „Ano, velmi“. Odpověď „Moc ne“, tedy že se moc nezajímají o to, co konzumují zvolilo 17,8 % respondentů a pouhých 1,8 % respondentů uvedlo „ne“, tedy že se vůbec nezajímají o to, co konzumují. Došli jsme tak k vysokému číslu a zastoupení těch, kteří se zajímají o to, co konzumují.

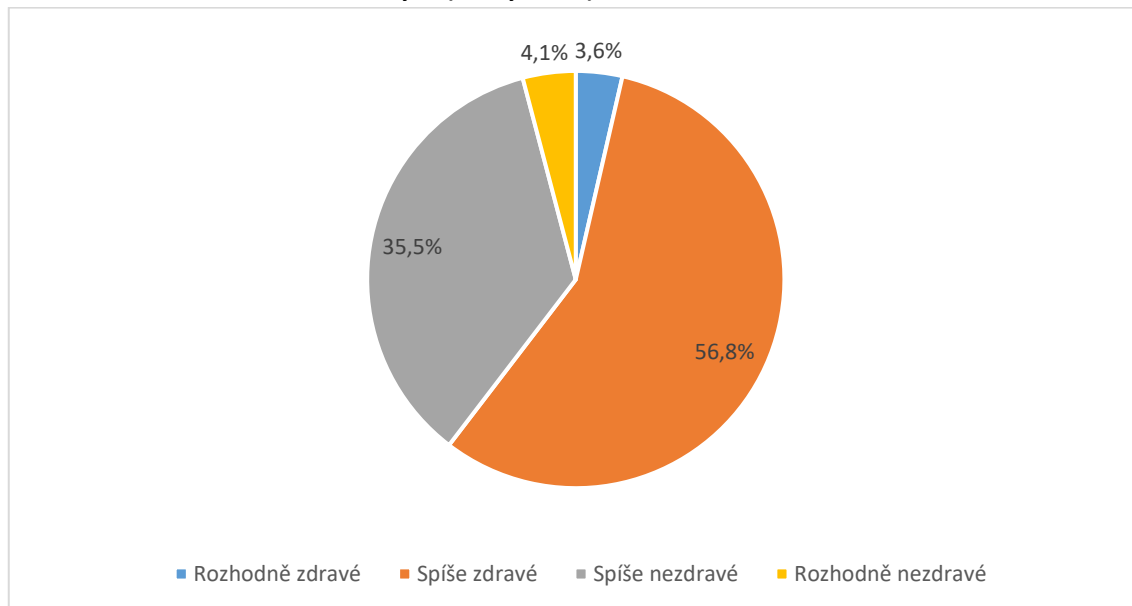
Graf 2: Projevený zájem o kvalitu vlastní stravy (běžný režim)

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Přesuneme-li se k frekvenci stravování, v otázce „Kolik jídel denně sníte?“ uváděli respondenti absolutní číselné hodnoty, ale i číselná rozmezí či slovní odpovědi. Nejvíce respondentů, přes 24,9 %, uvedlo, že sní 4 jídla denně, 21,9 % poté 3 jídla denně a třetí nejvíce zastoupenou odpovědí, s 13,6 %, bylo 5 jídel denně. Rozmezí počtu jídel uvádělo hned několik respondentů a to 7,1 % s dvěma až třemi jídly denně, po 3 % respondentů současně odpovědělo, že sní tři až pět nebo čtyři až pět jídel denně a nejméně, 0,6 % respondentů uvedlo, že sní jedno až dvě nebo šest až sedm jídel denně. Dostalo se nám i pár slovních odpovědí, jako například „*Někdy jedno, někdy pět*“ či „*2-3, podle toho, jestli jsem v práci*“. Frekvence jídel se pohybovala u respondentů v rozmezí od jednoho až po sedm jídel denně a výsledky tak ukázaly velmi vysokou variabilitu, co se týče frekvence stravování.

Na základě odpovědí na otázku ohledně kouření je patrné, že většina respondentů, 82,8 %, nekouří, zatímco pouze 17,2 % respondentů kouří. Tyto údaje ukazují, že většina respondentů preferuje nekuřácký životní styl.

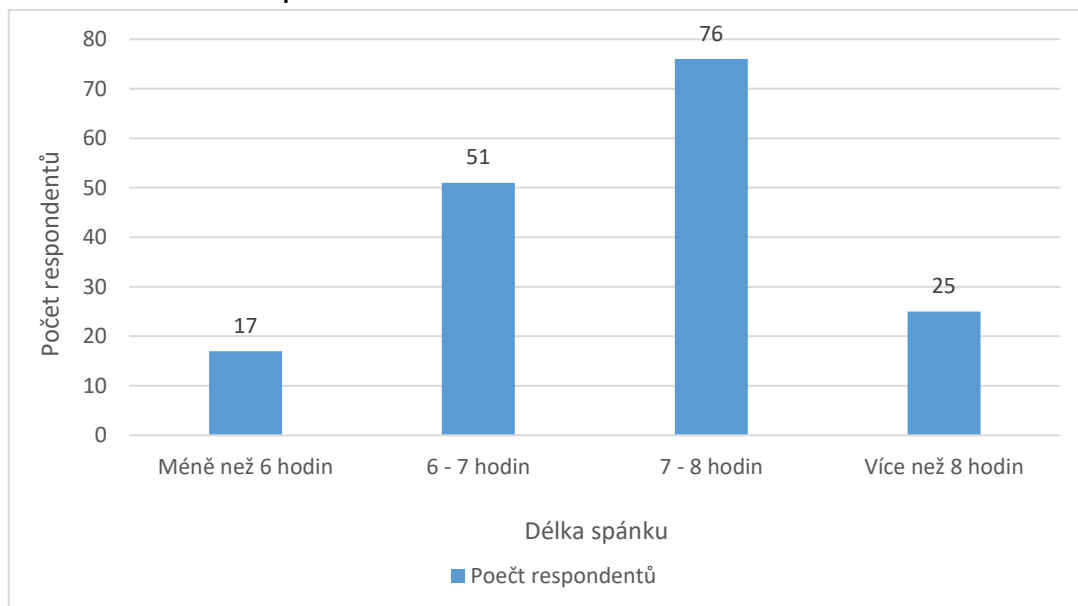
Ze zhodnocení vlastních stravovacích návyků vyplynulo, že většina lidí vnímá své stravovací návyky jako „spíše zdravé“, jak uvedlo 58,8 % respondentů, ale jen malý podíl je hodnotí jako „rozhodně zdravé“ a to 3,6 %. Méně pozitivně, za „spíše nezdravé“ své stravovací návyky označilo 35,5 % z celkově dotazovaných. Negativní vnímání ohledně své stravy má 4,1 % respondentů, kteří uvedli odpověď „rozhodně nezdravé“. Tato data naznačují, že většina lidí má o svém stravování smíšené, ale spíše pozitivní mínění, přičemž jen velmi malý podíl je přesvědčen o jeho jednoznačné kvalitě či nekvalitě.

Graf 3: Hodnocení stravovacích návyků (běžný režim)

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Při dotázání, zda mají respondenti sestavený jídelníček od výživového poradce nebo osobního trenéra odpovědělo 98,2 % respondentů, že nemají. Pouhých 1,8 % respondentů má jídelníček sestavený od odborníka.

Jelikož i spánek je klíčovým pilířem zdravého životního stylu a je se stravovacími návyky komplementární, dotazovali jsme se respondentů, kolik hodin průměrně spí. Ukázalo se, že nejvíce respondentů, konkrétně 45 %, spí průměrně 7 až 8 hodin denně, což je považováno za optimální délku spánku pro většinu lidí. Další velká skupina, 30,2 %, uvedla, že naspí 6 až 7 hodin denně. Necelá pětina respondentů, konkrétně 14,8 %, spí více než 8 hodin, zatímco 10,1 % spí méně než 6 hodin denně, což je považováno za nedostatek spánku.

Graf 4: Průměrná délka spánku

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

U jednotlivých jídel dne, jsme se ptali, zda je respondenti konzumují. U snídaně uvedlo 79,3 % respondentů, že snídá a 20,7 % respondentů uvedlo, že nesnídá. Oběd, ve středoevropských zemích považovaný za hlavní jídlo dne, je součástí stravovacího režimu 97,6 % dotazovaných respondentů. Pouze 2,4 % respondentů uvedla, že neobědvají. Na další otázku „Večeříte?“ odpovědělo dokonce 98,8 % „Ano.“ Použí dva respondenti z dotazovaných nevečeří.

Mezi hlavními jídly také někteří lidé konzumují ještě svačinu, což napovědělo i to, že téměř 25 % respondentů konzumuje 4 a spousta dalších respondentů i více jídel denně. U otázky „Svačíte mezi hlavními jídly?“ zvolila největší část respondentů, 52,7 % možnost „Občas“, dále v pořadí s 42 % byla odpověď „Ano“ a 5,3 % uvedlo, že mezi hlavními jídly nesvačí.

Doplňky stravy se v moderní společnosti staly běžnou součástí životního stylu, přičemž jejich konzumace často slouží jako způsob, jak kompenzovat nedostatek minerálů, vitamínů a stopových prvků v běžné stravě nebo jako způsob podpory specifických zdravotních a dalších potřeb. Proto jsme se dotazovali, zda respondenti konzumují doplňky stravy, abychom lépe porozuměli jejich roli v každodenním životě studentů. Na otázku „Konzumujete doplňky stravy?“ odpověděla větší část 53,3 % respondentů že nekonzumují doplňky stravy, avšak stále téměř polovina, 46,7 %, respondentů doplňky stravy užívá.

Fast food neboli rychlé občerstvení, je fenoménem, který má v současné společnosti významné místo, zejména pro mladší generace a vysokoškolské studenty ale zcela rozhodně není spojován se zdravým životním stylem a nepodporuje celkového zdraví a vyváženost stravy. V rámci našeho výzkumu jsme proto zjišťovali, jak často jej respondenti konzumují, abychom se dozvěděli, jakou roli hraje rychlé občerstvení v jejich stravovacích návycích. Na otázku „Jak často za měsíc jíte fast food?“ reagovalo 71,6 % respondentů, že jej jí příležitostně, dále 21,9 % respondentů jej nejí vůbec a pouhých 6,5 % respondentů konzumuje fast food velmi často, jak uvedli. Výzkum tak ukazuje, že pouze malá část dotazovaných jí fast food velmi často ale zároveň i to, že je součástí jídelníčku většiny dotazovaných, 71,6 %, byť jen příležitostnou.

V otázce „Jak často jíte dané suroviny?“ zaměřené na to, jak často respondenti konzumují různé druhy surovin, jsme zjišťovali jejich stravovací preference a frekvenci konzumace jednotlivých typů potravin, jako jsou ovoce, zelenina, pečivo, maso a sladkosti. Odpovědi nám poskytly hlubší vhled do jejich stravovacích návyků a umožňují porovnat preferenci zdravějších potravin s méně zdravými možnostmi.

Ovoce a zelenina jsou tradičně považovány za základ zdravé stravy díky vysokému obsahu vitamínů, minerálů a vlákniny. Četnost konzumace ovoce byla mezi respondenty relativně vysoká, přičemž většina z nich uváděla, že ho konzumuje pravidelně. Ovoce denně konzumuje 26,0 % respondentů, obden 27,8 % a 2–3krát týdně 23,1 %. Občas si ovoce dopřeje 20,1 % a vůbec jej nekonzumují 3 % respondentů. Zeleninu jí denně dokonce větší část respondentů než ovoce a to 34,9 %. Obden ji pak volí 26,0 % a 2–3krát týdně 23,7 % respondentů. Občas ji konzumuje 14,2 %, zatímco 1,2 % respondentů ji nejí vůbec. Tato data naznačují, že většina respondentů si je vědoma důležitosti konzumace ovoce a zeleniny.

Tabulka 5: Konzumace ovoce a zeleniny (běžný režim)

Ovoce					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	44	47	39	34	5
%	26	27,8	23,1	20,1	3
Zelenina					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	59	44	40	24	2
%	34,9	26	23,7	14,2	1,2

*Zdroj: vlastní zpracování, 2024**Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení*

V otázce zaměřené na konzumaci bílého a tmavého pečiva se ukázaly výrazné rozdíly v preferencích. Bílé pečivo, které je často považováno za méně výživné kvůli nižšímu obsahu vlákniny a vyššímu glykemickému indexu, bylo konzumováno častěji než pečivo tmavé. U bílého pečiva uvedlo 28,4 % respondentů, že jej konzumují denně, 24,3 % jej jí obden a 20,1 % si ho dopřává 2–3krát týdně. Občasné bílé pečivo konzumuje 19,5 % respondentů a 7,7 % uvedlo, že ho nejí vůbec. V případě tmavého pečiva konzumuje 13,0 % respondentů tento druh pečiva denně, 18,9 % obden a 28,4 % jej konzumuje 2–3krát týdně. Občasné tmavé pečivo jí 31,4 % dotázaných a 8,3 % ho v jídelníčku nemá vůbec.

Tabulka 6: Konzumace bílého a tmavého pečiva (běžný režim)

Bílé pečivo					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	48	41	34	33	13
%	28,4	24,3	20,1	19,5	7,7
Tmavé pečivo					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	22	32	48	53	14
%	13	18,9	28,4	31,4	8,3

*Zdroj: vlastní zpracování, 2024**Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení*

Maso a ryby jsou důležitým zdrojem bílkovin a ukázaly se být častou součástí stravy většiny respondentů, alespoň tedy maso. Ryby, které jsou častokrát výživově velmi cenné díky obsahu omega-3 mastných kyselin, byly konzumovány výrazně méně často. Maso denně konzumuje 31,4 % respondentů, obden si ho dopřeje 37,3 % a 2–3krát týdně 18,9 %. Necelých 10 %, konkrétně 8,3 % dotázaných uvedlo, že jej jí občas, zatímco 4,1 % ho ve svém jídelníčku nemá vůbec. Ryby nekonzumuje každý den ani jeden z respondentů, obden je jí 3,6 % a 2–3krát týdně 8,3 %. Většina respondentů, 68,0 %, si ryby dopřeje občas a dokonce 20,1 % je nekonzumuje vůbec.

Tabulka 7: Konzumace masa a uzenin (běžný režim)

Maso					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	53	63	32	14	7
%	31,4	37,3	18,9	8,3	4,1
Ryby					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	0	6	14	115	34
%	0	3,6	8,3	68	20,1

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení

Uzeniny, jako jsou salámy, párky, klobásy a šunky, jsou často považovány za nezdravou součást jídelníčku, skrze vysoké množství soli, nasycených tuků, konzervantů a jejich průmyslovému zpracování, a to zejména pokud k jejich konzumaci dochází ve velkém množství, kdežto vajíčka jsou velmi výživná, obsahují spoustu bílkovin, zdravé tuky a obsahují množství vitamínů a minerálů. Uzeniny denně konzumuje 4,1 % respondentů, 15,4 % je jí obden, a 2–3krát týdně je jí 22,5 % dotázaných. Většina respondentů, 40,8 % je jí jen občas a 17,2 % uvedlo, že uzeniny nekonzumuje vůbec. Vejce konzumuje denně 5,3 % respondentů, obden je konzumuje 14,2 % a 2–3krát týdně je zařazuje do jídelníčku 36,7 % respondentů. Občas vajíčka konzumuje stejně jako uzeniny 40,8 % respondentů, a pouhých 3 % respondentů je nejí vůbec.

Tabulka 8: Konzumace uzenin a vajíček (běžný režim)

Uzeniny					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	7	26	38	69	29
%	4,1	15,4	22,5	40,8	17,2
Vajíčka					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	Nejím
p. r.	9	24	62	69	5
%	5,3	14,2	36,7	40,8	3

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení

Zakysané mléčné výrobky jako jsou jogurty či kefíry jsou bohaté na probiotika prospěšná pro střevní mikroflóru. Celkově mléčné výrobky obsahují spoustu kvalitních bílkovin, vápníku i vitamínů. Zakysané mléčné výrobky konzumuje každý den 22,5 % respondentů, obden pak 20,1 %, zatímco 24,3 % je jí 2–3krát týdně. Občasnou konzumaci uvedlo 23,1 % a 10,1 % respondentů zakysané mléčné výrobky nejí vůbec. Ostatní mléčné výrobky, jako jsou sýry, jí denně 23,7 % respondentů, obden 33,7 % a 29,6 % je jí 2–3krát týdně. Občas tyto produkty jí 10,1 % respondentů, zatímco 3 % respondentů je nekonzumují vůbec. Získaná data tedy naznačují oblíbenost mléčných výrobků, kdy respondenti konzumují mléčné výrobky pravidelně, a to třeba i každý den.

Tabulka 9: Konzumace zakysaných a ostatních mléčných výrobků (běžný režim)

Zakysané mléčné výrobky (jogurty, kefíry)					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	38	34	41	39	17
%	22,5	20,1	24,3	23,1	10,1
Ostatní mléčné výrobky (sýry, ...)					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	40	57	50	17	5
%	23,7	33,7	29,6	10,1	3

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení

Sladkosti, jako jsou různé bonbony, koláče, sušenky, čokoláda a další, které jsou obecně považovány za potraviny s velmi nízkou nutriční hodnotou, přispívající ke vzniku obezity, cukrovky 2. typu či kardiovaskulárních onemocnění byly mezi respondenty dost oblíbené. Slané pochutiny, jako jsou chipsy, byly konzumovány méně často než sladkosti. Sladkosti si každý den dopřává 21,9 % respondentů, obden si je dopřává 23,1 % a 21,3 % uvedlo, že je jí 2–3krát týdně. Občasnou konzumaci sladkostí uvedlo 30,2 % respondentů, a 3,6 % je nekonzumuje vůbec. Slané pochutiny denně konzumuje pouhých 1,8 % respondentů, obden si je dopřeje 7,7 %, a 2–3krát týdně pak 21,9 % dotázaných. Občas si slané pochutiny dopřeje 58,6 % respondentů a 10,1 % je nekonzumuje vůbec.

Tabulka 10: Konzumace sladkostí a slaných pochutin (běžný režim)

Sladkosti (sušenky, čokolády, ...)					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	37	39	36	51	6
%	21,9	23,1	21,3	30,2	3,6
Slané (chipsy, chlebičky, ...)					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	3	13	37	99	17
%	1,8	7,7	21,9	58,6	10,1

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení

Obilné kaše, například z pohanky, ovse či ječmene nevykázaly značnou oblíbenost, jelikož denně je konzumuje pouhých 8,3 % respondentů, obden poté 10,1 % a 2–3krát týdně je to 13,6 % respondentů. Občas si obilnou kaši dá 39,6 % respondentů a 28,4 % ji nekonzumuje vůbec.

Tabulka 11: Konzumace obilných kaší (běžný režim)

Obilné kaše (pohanka, oves, ječmen)					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	Nejím
p. r.	14	17	23	67	48
%	8,3	10,1	13,6	39,6	28,4

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení

Jelikož je důležitou součástí stravy i pitný režim dotazovali jsme se respondentů „Kolik daných tekutin denně zhruba vypijete?“ na množství respondenty přijatých tekutin (čistě vody a ochucené vody) za den.

Žádné množství čisté vody za den nepije 2,4 % respondentů, nicméně nejméně 12,6 % pije do 1 litru čisté vody denně. Největší podíl, přes 60 %, tvoří respondenti, kteří vypijí 1–2 litry neochucené vody denně. Více než 2 litry čisté vody denně pije zhruba 24 % respondentů. Jednu odpověď, která zněla „Nevím“ jsme nemohli zařadit. Ochucenou vodu nepije denně zhruba 42 % respondentů, což tvoří největší podíl z celku. Ochucené vody v množství do 1 litru denně pije přibližně 30 % respondentů a 1 až 2 litry denně zhruba 27,6 %. Žádný z respondentů neuvedl, že by pil více než 2 litry ochucené vody denně. Ne všechny odpovědi, jako např. „nevím“ nebo „Piji výjimečně, piji spíše vodu nebo černý čaj s citronem“, bylo možné zařadit do nějaké kategorie. Je tak patrné, že respondenti dávají přednost konzumaci čisté vody před ochucenou.

U konzumace kávy i čaje jsme se dotazovali na množství denně vypitých šálků. Skrze různé formulované odpovědi a odpovědi, které nelze zařadit nemůžeme uvést zcela přesné statistiky, nicméně nejméně 42,6 % respondentů uvedlo, že nepije kávu, alespoň ne každý den. Alespoň 22 % respondentů vypije 1 šálek kávy denně a dalších nejméně 30,6 % uvedlo, že vypije 2 či více šálků kávy denně. Jeden z respondentů dokonce uvedl, že v životě nezkusil kávu a nejvyšší uvedené množství šálků za den bylo 8.

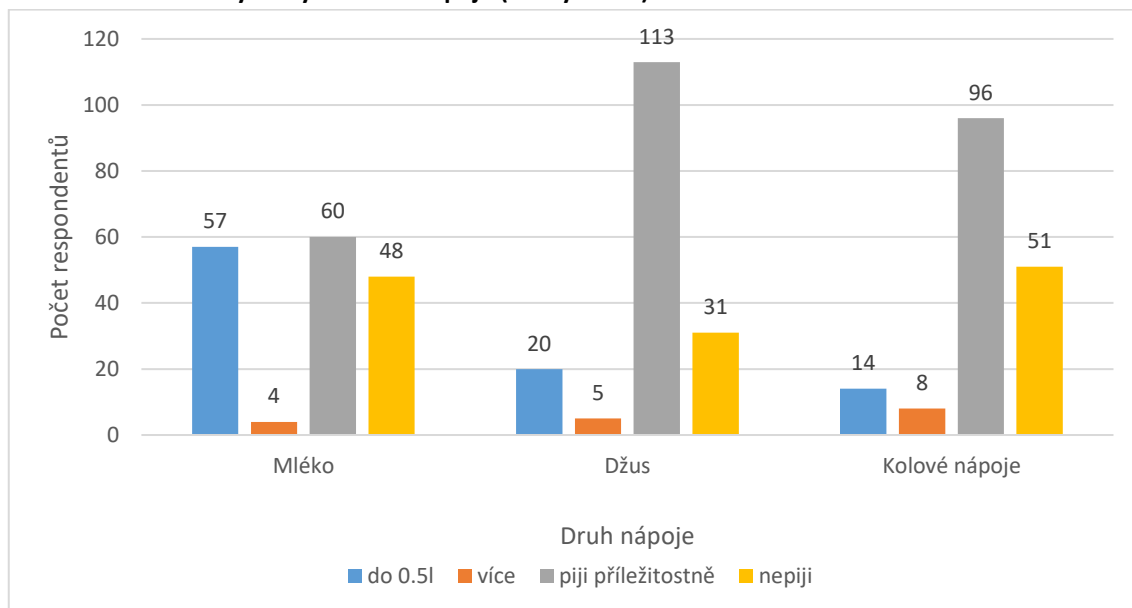
Čaj nepije denně asi 24 % respondentů. Zhruba 1 šálek čaje denně vypije přibližně 30,6 % respondentů, 2 či více poté zhruba 33 %. Stejně jako u kávy, nejvyšším uvedeným množstvím bylo 8 šálků denně a někteří respondenti uváděli odpovědi jako „v zimě 1 až 2, přes léto vůbec“ či „Piju jen občas“.

Mezi další nápoje, u nichž nás zajímala četnost jejich konzumace mezi studenty bylo mléko, džus a kolové nápoje. Zde jsme již díky lepší formulaci otázky byli schopni posbírat přesná data.

Mléko největší podíl respondentů a to 35,5 % pije každý den pouze příležitostně. Dalších 33,7 % uvedlo, že vypije do 0,5 litru mléka denně. Necelá třetina respondentů, přesně 28,4 %, mléko denně nepije a pouhá 2,4 % respondentů vypijí denně více než 0,5 litru mléka.

Džus pijí příležitostně zhruba dvě třetiny dotazovaných, konkrétně 66,9 %. Necelá pětina respondentů, 18,3 %, džus denně nepije, dalších 11,8 % pije do 0,5 litru džusu denně a 3 % dotazovaných vypijí více než 0,5 litru džusu denně.

Kolové nápoje vykazují značnou popularitu mezi mladistvými. Příležitostně si je dopřeje 56,8 % respondentů. Téměř třetina dotazovaných, 30,2 %, uvedla, že kolové nápoje nepije a 8,3 % respondentů kolové nápoje pije v množství do 0,5 litru denně. Více než 0,5 litru denně jich pije 4,7 % respondentů.

Graf 5: Konzumace vybraných druhů nápojů (běžný režim)

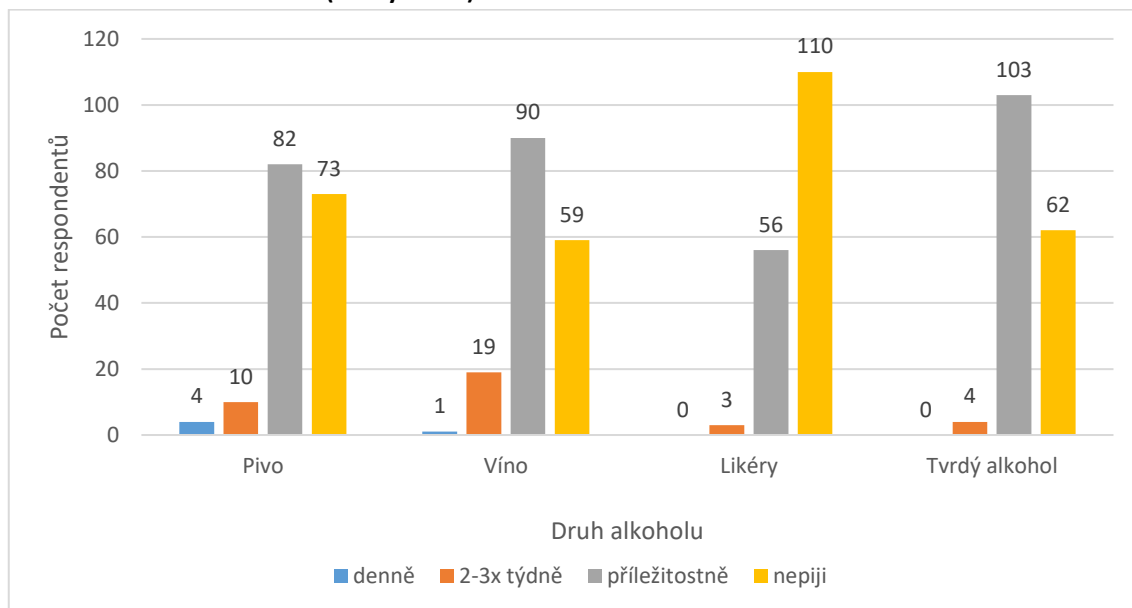
Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Příležitostnou konzumaci piva uvedlo 48,5 % ze všech dotazovaných. Pivo nepije celkem 43,2 % z celku. Dalších 5,9 % pije pivo 2–3krát týdně a denní konzumaci piva v množství do 0,5 litrů uvedlo 2,4 % dotazovaných.

Víno pije příležitostně 53,3 % všech dotazovaných. Nepije jej 34,9 % respondentů. Konzumaci vína dvakrát až třikrát týdně uvedlo 11,2 % vzorku a každý den v objemu do 0,5 litrů víno konzumoval pouze 1 respondent, což představuje 0,6 % respondentů.

Největší část respondentů a to 65,1 % nekonzumuje likéry vůbec. Příležitostně likéry pije 33,1 % celkového vzorku. Konzumaci 2–3krát týdně zmínilo 1,8 % dotazovaných a denní konzumaci likérů neuvedl žádný z respondentů.

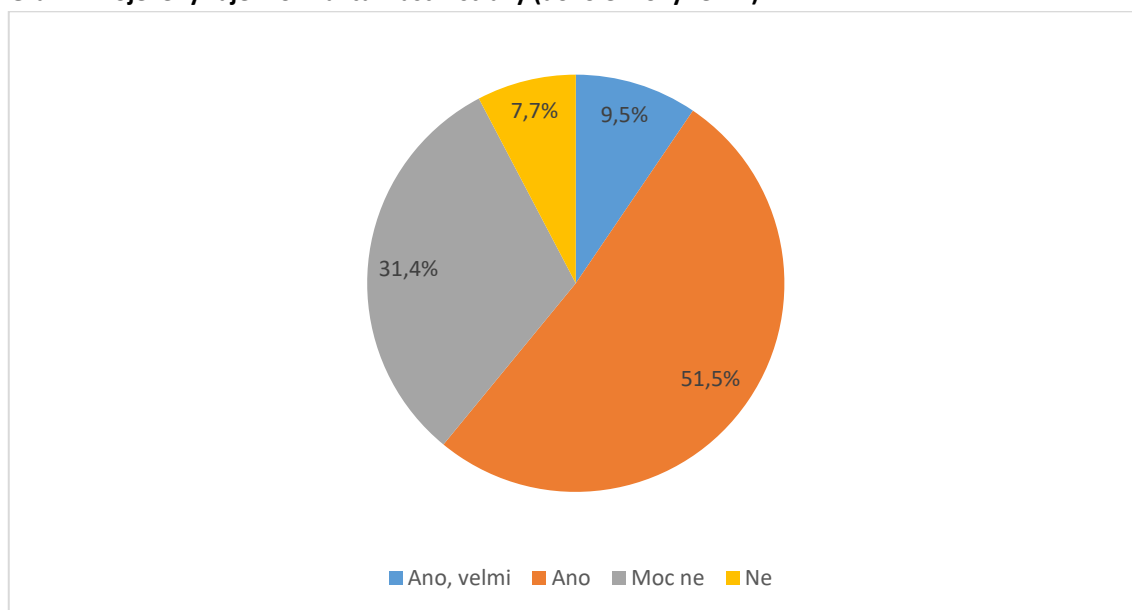
Tvrdý alkohol příležitostně konzumuje 61 % všech dotazovaných a 36,7 % vzorku nepije tvrdý alkohol vůbec. Konzumaci 2–3krát do týdne zmínilo 2,4 % dotazovaných a stejně jako likéry, žádný z respondentů tvrdý alkohol nepije denně.

Graf 6: Konzumace alkoholu (běžný režim)

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

3.4 Režim na dovolené

V části dotazníkového šetření zaměřené na dovolenkový režim se respondenti též vyjadřovali k otázce, zda se zajímají o to, co konzumují. Celkem odpovědělo 169 respondentů. Výsledky ukazují, že 7,7 % respondentů odpovědělo „Ano velmi“, že se o své stravování na dovolené velmi zajímá, zatímco 51,5 % odpovědělo „Ano“, že také jeví zájem o svou stravu ale méně intenzivně. Přibližně 31,4 % respondentů odpovědělo „Moc ne“, že stravování na dovolené pro ně není příliš důležité, a 7,7 % uvedlo „Ne“, že je nezajímá vůbec. Tento přehled naznačuje, že většina respondentů přikládá jistou váhu tomu, co během dovolené konzumují, i když míra zájmu se značně liší.

Graf 7: Projevený zájem o kvalitu vlastní stravy (dovolenkový režim)

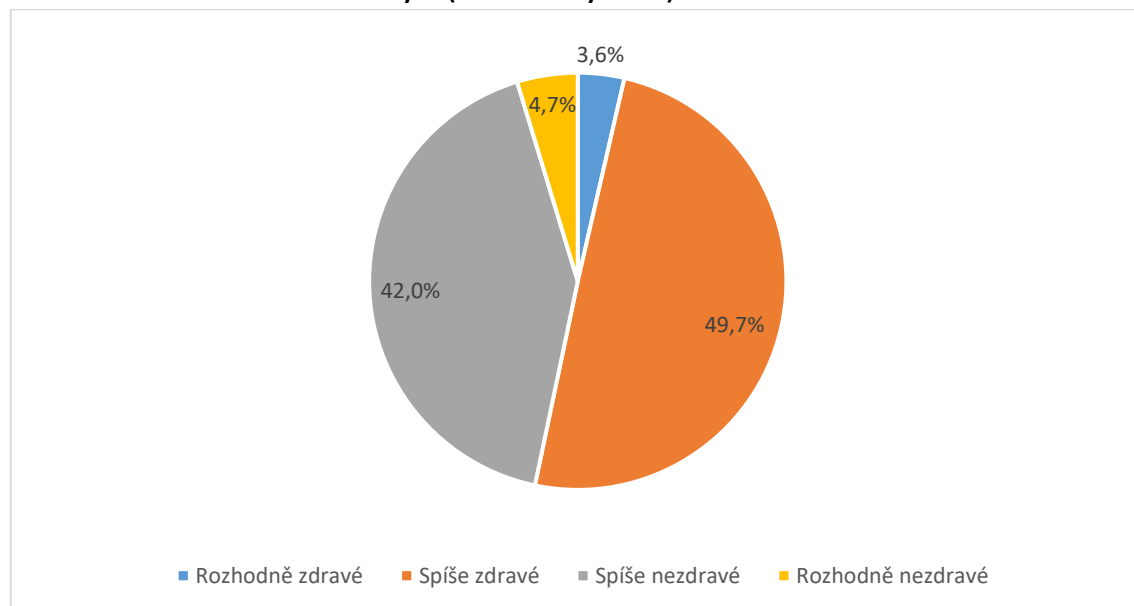
Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Respondenti odpovídali na otázku o frekvenci jídel a odpovědi se různily. Většina respondentů uvádí, že denně konzumuje 3-4 jídla, což představuje přibližně dvě třetiny všech odpovědí. Konkrétně číslo 3, odpovídající frekvenci 3 jídel denně uvedlo 34,3 % respondentů. Zhruba třetina respondentů pak jí pět nebo více jídel denně, zatímco malý podíl, přibližně 4 %, uvedl 1-2 jídla denně. Tato data naznačují, že pravidelná konzumace několika jídel během dne je běžná i na dovolené.

Na otázku „Kouříte?“ odpovědělo 81,7 % respondentů, že nekouří a zbylých 18,3 % ano.

Dotazovaní hodnotili své stravovací návyky. Hodnotili je na základě čtyř kategorií: „Rozhodně zdravé“, „Spíše zdravé“, „Spíše nezdravé“ a „Rozhodně nezdravé“. Výsledky ukazují, že přibližně 49,7 % respondentů označuje své návyky jako spíše zdravé, zatímco 42 % je hodnotí jako spíše nezdravé. Pouze 3,6 % respondentů je považuje za rozhodně zdravé a 4,7 % za rozhodně nezdravé. Tyto údaje naznačují, že většina účastníků výzkumu vnímá své stravovací návyky na dovolené s určitou mírou rezervy, přičemž poměrně málo z nich je hodnotí jako vysoce zdravé nebo nezdravé.

Graf 8: Hodnocení stravovacích návyků (dovolenkový režim)



Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Ze 169 respondentů odpovědělo 98,8 % na otázku, zdali mají jídelníček sestavený od výživového poradce nebo osobního trenéra „Ne“, že nemá a pouzí 2 respondenti (1,2 %) odpověděli, že mají jídelníček sestavený od osobního trenéra či výživového poradce.

Co se týče spánkového režimu, konkrétně délky spánku, přibližně dvě třetiny respondentů uvedly, že spí 8 nebo více hodin denně. Konkrétně 35,5 % přímo uvedlo odpověď „8“, tedy že spí 8 hodin denně a další odpovědi spadající do stejné kategorie byly jen formulovány jinak jako například „8h“ nebo 8 hodin“ či byla zahrnuta v rozmezích jako třeba „8-9“. Další významná část, kolem jedné třetiny, spí 6-7 hodin, zatímco malý podíl, necelá 4 %, uvádí, že spí pouze 3-5 hodin denně. Tento přehled naznačuje, že většina respondentů má dostatečný spánek, zatímco menší část zůstává pod doporučovanou hranicí.

Dostaneme-li se k jednotlivým jídlům dne, statistiky o snídani hovoří tak, že 91,1 % respondentů snídá, zatímco pouze menší část 8,9 % respondentů na dovolené nesnídá. Zaměříme-li se na

oběd v dovolenkovém režimu, z odpovědí vyplývá, že většina respondentů, konkrétně 95,3 %, pravidelně obědvá. Pouze malý podíl, přibližně 4,7 %, oběd vynechává. Tento údaj naznačuje, že oběd je pro naprostou většinu respondentů důležitou součástí jejich stravovacího režimu. Na otázku „Večeříte?“ odpověděli všichni respondenti, že ano.

Mezi hlavními jídly někteří z respondentů i svačí. Přesné statistiky jsme zjistili v další otázce „Svačíte mezi hlavními jídly?“ Z odpovědí vyplynulo, že téměř polovina respondentů, konkrétně 46,7 %, mezi jídly svačí. Přibližně 45,6 % uvedlo, že svačí občas, a pouze 7,7 % odpovědělo, že nesvačí. Tyto údaje naznačují, že většina respondentů svačí alespoň občas, ne-li pravidelně.

Doplňky stravy konzumuje přibližně 30,8 % respondentů, zatímco většina, konkrétně 69,2 %, uvedla, že doplňky stravy nekonzumuje. Tato data naznačují, že doplňky stravy nejsou pro většinu respondentů běžnou součástí jejich dovolenkového stravovacího režimu.

Fast food konzumuje velmi často 5,9 %, příležitostně 69,2 % respondentů, zatímco 24,9 % uvedlo, že fast food nekonzumuje vůbec. Data naznačují, že většina respondentů si fast food dopřává spíše příležitostně než pravidelně.

Ze zkoumání frekvence konzumace ovoce a zeleniny mezi respondenty vyplývá, že denní konzumace těchto potravin je pro mnoho z nich běžnou praxí, přičemž ovoce je mírně oblíbenější než zelenina. Konkrétně 41,4 % respondentů uvádí, že konzumuje ovoce denně, zatímco zeleninu každý den jí 39,1 % dotazovaných. Obden si ovoce dopřává 24,9 % a zeleninu 25,4 % respondentů. Konzumace 2–3krát týdně je častější u zeleniny (20,7 %) než u ovoce (13,6 %). Občasnou konzumaci ovoce uvedlo 17,1 % a zeleniny 13,6 % dotázaných. Na závěr lze uvést, že 3 % respondentů ovoce vůbec nekonzumují, zatímco u zeleniny je toto číslo ještě nižší – pouze 1,2 %. Tato data naznačují, že ovoce i zelenina jsou důležitou součástí jídelníčku většiny respondentů, přičemž ovoce má mírně vyšší zastoupení.

Tabulka 12: Konzumace ovoce a zeleniny (dovolenkový režim)

Ovoce					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	70	42	23	29	5
%	41,4	24,9	13,6	17,1	3
Zelenina					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	66	43	35	23	2
%	39,1	25,4	20,7	13,6	1,2

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení

Z odpovědí týkajících se četnosti konzumace bílého a tmavého pečiva lze vyvodit rozdíly v konzumaci bílého a tmavého pečiva mezi respondenty. Bílé pečivo konzumuje denně 32,5 % dotázaných, zatímco tmavé pečivo pouze 14,2 %. Obden si bílé pečivo dopřává 26,0 % respondentů a tmavé pečivo 21,9 %. Dvakrát až třikrát týdně bílé pečivo konzumuje 15,4 %, tmavé pečivo 21,3 % respondentů. Rozdílná je i občasná konzumace, kdy 17,2 % respondentů konzumuje bílé pečivo občas, zatímco u tmavého pečiva je tato skupina výrazně větší, a to 33,1 %. Dále 8,9 % respondentů bílé pečivo nekonzumuje vůbec, zatímco tmavé pečivo vynechává 9,5 % dotázaných. Tyto údaje naznačují, že bílé pečivo je konzumováno pravidelněji než tmavé, které je do jídelníčku zařazováno spíše příležitostně.

Tabulka 13: Konzumace bílého a tmavého pečiva (dovolenkový režim)

Bílé pečivo					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	55	44	26	29	15
%	32,5	26	15,4	17,2	8,9
Tmavé pečivo					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	24	37	36	56	16
%	14,2	21,9	21,3	33,1	9,5

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení

Z analýzy spotřeby masa mezi respondenty vyplývá, že maso je významnou součástí jídelníčku většiny z nich. Zhruba třetina respondentů, konkrétně 33,1 %, uvádí, že maso konzumuje denně. Dalších 31,4 % jí maso obden a 22,5 % jí maso 2–3krát týdně. Občasnou konzumaci masa uvedlo pouze 7,7 % respondentů, zatímco 5,3 % maso nekonzumuje vůbec.

Co se týče konzumace ryb, je zřejmé, že je respondenti do jídelníčku zařazují méně často než maso. Denně je konzumuje pouze 4,7 % respondentů a obden 6,5 %. Nejvíce respondentů, konkrétně 49,1 %, uvedlo, že ryby jí jen občas, a dalších 21,9 % ryby vůbec nekonzumuje. Pravidelnější konzumaci ryb (2–3krát týdně), uvádí pouze 17,8 % respondentů. Tyto údaje naznačují, že ryby nejsou tak častou součástí stravy jako maso a jsou většinou zařazovány jen příležitostně.

Tabulka 14: Konzumace masa a ryb (dovolenkový režim)

Maso					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	56	53	38	13	9
%	33,1	31,4	22,5	7,7	5,3
Ryby					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	8	11	30	83	37
%	4,7	6,5	17,8	49,1	21,9

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení

U četnosti konzumace uzenin a vajec je situace taková, že tyto potraviny respondenti do jídelníčku zařazují s různou četností. Uzeniny konzumuje denně pouze 6,5 % respondentů, zatímco obden si je dopřává 22,5 % z nich. Konzumace 2–3krát týdně se vyskytuje u 18,9 % respondentů, zatímco občasnou konzumaci uzenin uvedlo 33,7 %. Naopak, 18,3 % respondentů uzeniny ve svém jídelníčku nemá vůbec. Tato data ukazují, že uzeniny jsou spíše příležitostnou než pravidelnou součástí jídelníčku většiny respondentů.

V případě vajec je četnost konzumace vyšší. Denně je konzumuje 8,3 % respondentů a obden 19,5 %. Největší podíl, 33,7 %, uvádí konzumaci vajec 2–3krát týdně, a dalších 31,4 % respondentů je zařazuje do jídelníčku jen občas. Pouze 7,1 % dotázaných uvedlo, že vejce nekonzumuje vůbec. Tento přehled ukazuje, že vajíčka tvoří pravidelnou součást stravy většiny respondentů.

Tabulka 15: Konzumace uzenin a vajíček (dovolenkový režim)

Uzeniny					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	11	38	32	57	31
%	6,6	22,5	18,9	33,7	18,3
Vajíčka					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	14	33	57	53	12
%	8,3	19,5	33,7	31,4	7,1

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení

Zakysané mléčné výrobky zařazuje do svého jídelníčku pravidelně pouze menší část respondentů. Denně zakysané mléčné výrobky konzumuje 17,8 % respondentů a 18,3 % konzumuje tyto výrobky obden. Nejvyšší podíl, 26,6 % respondentů, konzumuje zakysané mléčné výrobky 2–3krát týdně. Dalších 27,2 % respondentů uvedlo, že zakysané mléčné výrobky konzumuje pouze občas. Naopak, 10,1 % dotázaných tyto výrobky nekonzumuje vůbec. Z těchto dat lze vyčíst, že zakysané mléčné výrobky nejsou každodenní součástí jídelníčku většiny respondentů, ale přesto jsou do něj zařazovány s určitou pravidelností.

Ostatní mléčné výrobky, jako jsou sýry, mají o něco vyšší četnost konzumace. Denně je konzumuje 24,3 % respondentů, což je znatelně vyšší podíl než u zakysaných výrobků. Konzumaci obden uvedlo 26,6 % respondentů a 29,6 % je konzumuje 2–3krát týdně. Občasnou konzumaci ostatních mléčných výrobků uvedlo 16,5 % respondentů, a pouze 3 % dotázaných uvedla, že tyto produkty nekonzumuje vůbec. Výsledky ukazují, že sýry a jiné mléčné produkty tvoří pravidelnější součást jídelníčku respondentů ve srovnání se zakysanými mléčnými výrobky.

Tabulka 16: Konzumace zakysaných a ostatních mléčných výrobků (dovolenkový režim)

Zakysané mléčné výrobky (jogurty, kefíry)					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	30	31	45	46	17
%	17,8	18,3	26,6	27,2	10,1
Ostatní mléčné výrobky (sýry, ...)					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	41	45	50	28	5
%	24,3	26,6	29,6	16,5	3

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení

Sladkosti, jako jsou sušenky a čokolády, jsou zařazovány do jídelníčku poměrně často. Denní konzumaci uvedlo 21,3 % respondentů, zatímco obden si sladkosti dopřává 24,3 % dotázaných. Frekvenci 2–3krát týdně uvedlo 22,5 % respondentů a 26 % uvedlo, že sladkosti konzumuje pouze občas. Pouhých 5,9 % respondentů sladkosti do svého jídelníčku nezařazuje vůbec. Tato data naznačují, že sladkosti jsou poměrně běžnou součástí jídelníčku značné části respondentů, přičemž většina je konzumuje alespoň několikrát týdně.

Slané pochutiny, jako jsou chipsy a chlebičky, jsou naopak konzumovány méně často. Pouhých 5,3 % respondentů uvedlo, že je konzumuje denně, a dalších 14,8 % je konzumuje obden. Konzumaci 2–3krát týdně uvedlo 26 % respondentů a největší podíl, 41,4 %, slané pochutiny

konzumuje pouze občas. Dalších 12,5 % respondentů uvedlo, že tyto potraviny do svého jídelníčku nezařazuje vůbec. Tento přehled ukazuje, že slané pochutiny tvoří méně pravidelnou součást jídelníčku většiny respondentů, kteří je konzumují spíše jen příležitostně.

Celkově lze říci, že sladkosti jsou mezi respondenty oblíbenější a jsou zařazovány do jídelníčku pravidelněji než slané pochutiny, které respondenti konzumují spíše příležitostně.

Tabulka 17: Konzumace sladkostí a slaných pochutin (dovolenkový režim)

Sladkosti (sušenky, čokolády, ...)					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	36	41	38	44	10
%	21,3	24,3	22,5	26	5,9
Slané (chipsy, chlebičky, ...)					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	9	25	44	70	21
%	5,3	14,8	26	41,4	12,5

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení

Co se týče obilných kaší, 5,9 % respondentů je zařazuje do svého jídelníčku denně, a dalších 7,1 % je konzumuje obden. Největší podíl respondentů, konkrétně 36,1 %, uvedl, že tyto potraviny konzumuje pouze občas. Frekvenci konzumace 2–3krát týdně uvedlo 18,9 % respondentů. Necelá třetina, přesněji 32 % respondentů obilné kaše nejí vůbec. Tato data ukazují, že obilné kaše nejsou běžnou součástí každodenní stravy respondentů a jsou konzumovány spíše příležitostně.

Tabulka 18: Konzumace obilných kaší (dovolenkový režim)

Obilné kaše (pohanka, oves, ječmen)					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	10	12	32	61	54
%	5,9	7,1	18,9	36,1	32

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení

Pitný režim na dovolené jsme řešili v dalších otázkách. Respondentů jsme se ptali „Kolik litrů vody vypijete za den?“ a dozvěděli jsme se, že pouze 4 respondenti (2,6 %) nevypijí za den na dovolené žádnou čistou vodu. Zhruba 12 % respondentů vypije do 1 litru čisté vody za den a 1 až 2 litry denně zhruba 60 %. Přes 2 litry neochucené vody denně pije přibližně 26,4 % dotazovaných. Ochucenou vodu nepije cca 34,2 % respondentů, zhruba 23,4 % jí vypije do 1 litru denně a největší část (okolo 40,2 %) jí vypije na dovolené mezi 1 až 2 litry. Žádný z respondentů jí nepije více než 2 litry denně.

Dále jsme se dotazovali na konzumaci kávy. Téměř polovina (cca 44,4 %) respondentů na dovolené nepije kávu na denní bázi. Necelá pětina (19,2 %) respondentů uvedla, že vypije 1 šálek kávy denně o okolo 30 % respondentů vypije 2 či více šálků denně. Spousta respondentů uváděla i rozmezí 1 až 2 šálků.

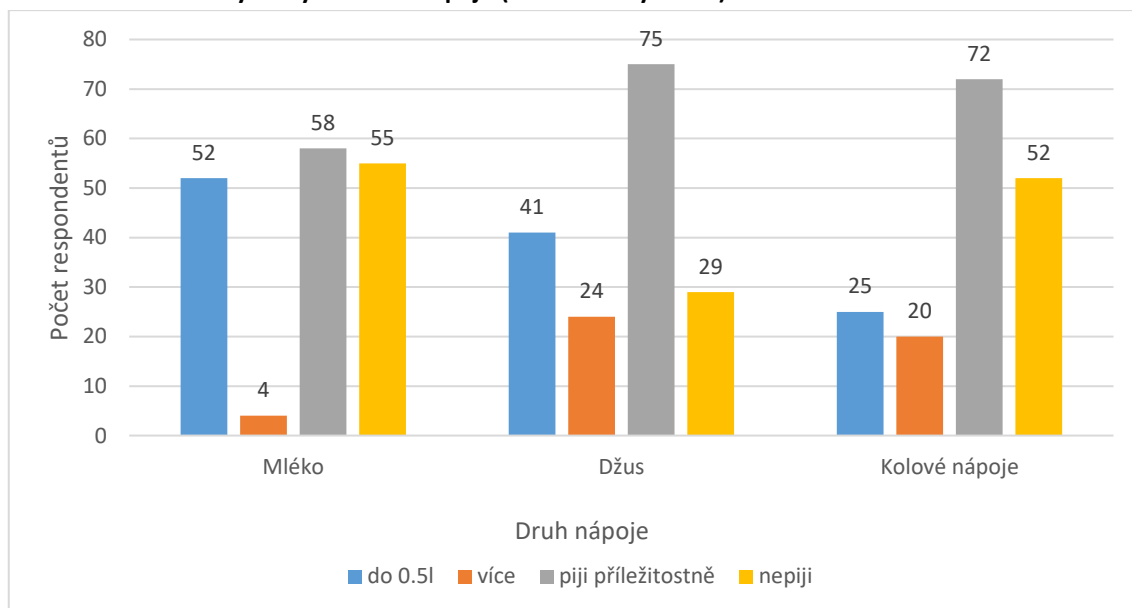
Čaj na dovolené nepije na každodenní bázi přes 40 % respondentů, zatímco přes 30 % respondentů vypije denně 1 šálek. Minimálně 24 % respondentů vypije 2 nebo více šálků čaje denně.

Mléka vypije denně do 0,5 litru 30,8 % respondentů, zatímco pouhých 2,4 % respondentů konzumuje více než 0,5 litru denně. Příležitostně mléko pije 34,3 % respondentů a 32,5 % mléko nekonzumuje na dovolené vůbec.

Džusu pije denně do 0,5 litru 24,3 % respondentů a 14,2 % více než 0,5 litru. Příležitostně džus pije 44,4 % respondentů, zatímco 17,2 % jej nepije vůbec.

Kolové nápoje konzumuje na dovolené v objemu do 0,5 litrů denně 14,8 % respondentů a 11,8 % více než 0,5 litru. Největší podíl, 42,6 %, pije tyto nápoje příležitostně a 30,8 % respondentů je nekonzumuje vůbec.

Graf 9: Konzumace vybraných druhů nápojů (dovolenkový režim)



Zdroj: vlastní zpracování, 2024

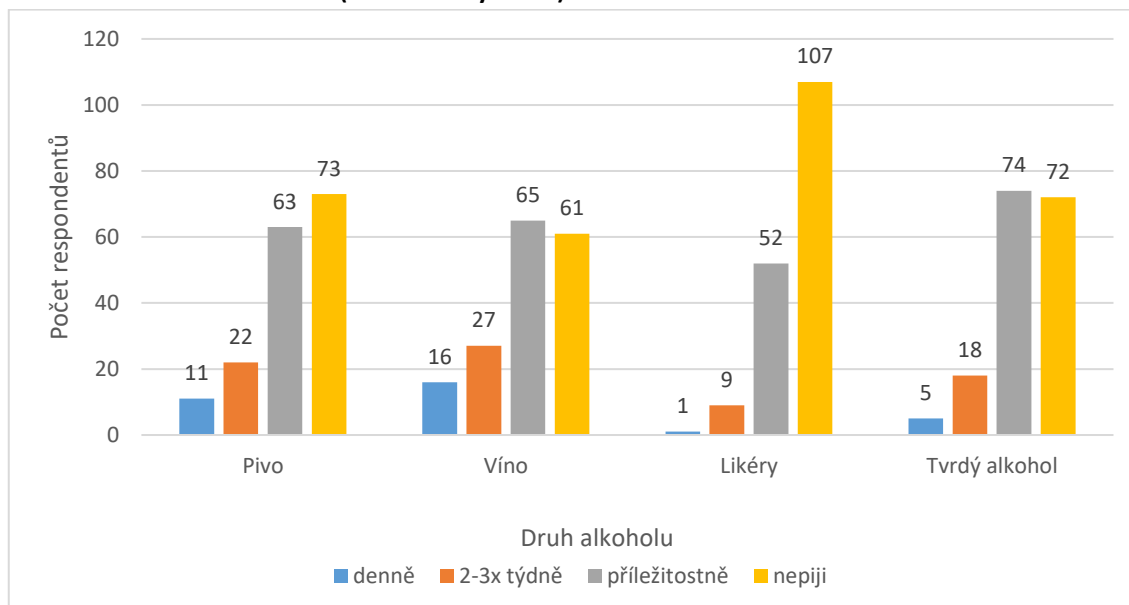
Pivo pije na dovolené denně 6,5 % respondentů a 13,0 % jej konzumuje 2–3krát týdně. Příležitostně jej pije více než třetina, tedy 37,3 % dotázaných, zatímco 43,2 % pivo vůbec nepije.

Víno, podobně jako pivo pije denně ani ne 10 %, přesně 9,5 % respondentů a 16,0 % jej konzumuje 2–3krát týdně. Příležitostnou konzumaci uvedlo 38,5 % dotázaných a 36,1 % víno nepije vůbec.

Likéry konzumuje denně pouze 0,6 % respondentů a 5,3 % si je dopřeje 2–3krát týdně. Příležitostně likéry pije 30,8 % respondentů, zatímco většina, 63,3 %, je nepije vůbec.

Tvrdému alkoholu denně holdují 3,0 % respondentů a 10,7 % jej konzumuje 2–3krát týdně. Největší podíl, 43,8 %, tvrdý alkohol pije příležitostně a podobné procentuální zastoupení 42,6 % tvoří ti, kteří tvrdý alkohol nepijí vůbec.

Z těchto údajů je patrné, že většina respondentů nepije denně ani 2–3krát do týdne žádný alkohol. Nejvyšší míru příležitostné konzumace mají tvrdý alkohol a víno, zatímco likéry mají nejvyšší podíl respondentů, kteří je nepijí vůbec.

Graf 10: Konzumace alkoholu (dovolenkový režim)

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Respondentů jsme se dotazovali na destinaci, kterou naposledy navštívili v rámci dovolené. Nejvíce navštěvovanou destinací bylo Chorvatsko se 34 zmínkami. Následovala Česká republika s 18 zmínkami, kde oblíbenými lokalitami byla například Šumava, Jižní Morava, Beskydy, Jeseníky a Pálava. Následovala Itálie se 17 zmínkami, kde studenti uváděli konkrétní lokality, jako jsou Řím, Florencie, Milán nebo Bibione. Po Itálii bylo nejčastěji navštěvovanou destinací Řecko, které navštívilo 10 respondentů, konkrétně například ostrovy Kos a Kréta. Stejný počet zmínek jako Řecko získal také Egypt, přičemž oblíbenou destinací je zejména Hurghada. Dalšími destinacemi, které navštívilo více než 5 respondentů byly Rakousko a Španělsko. Mezi méně časté destinace patřilo Bulharsko, Slovensko, Německo, Velká Británie, Turecko a Dánsko. Někteří studenti navštívili i exotické a vzdálenější destinace, jako je Madagaskar, Srí Lanka, USA, Kanada, Finsko a Malta, z nichž každá byla zmíněna jednou. Nejpopulárnější tedy byla středomořská oblast, reprezentovaná především Chorvatskem, Itálií a Řeckem, ale spousta studentů navštívila také místa v České republice.

Zdále nejčastěji zmiňovaným typem ubytování, které respondenti využívají je hotel s četností 45,6 %. Dalším nejčastěji využívaným typem ubytovacího zařízení je penzion, který volí 23,1 % oslovených respondentů. Dále respondenti využívají i různých kempů, což uvedlo 11,8 % respondentů. Mezi další, avšak ne tak frekventovaně využívané typy ubytování patřil apartmán, chata, chalupa či pronájem bytu.

Na cestách volí největší podíl respondentů vlastní stravování, konkrétně 38,5 % z nich. Tato varianta naznačuje, že respondenti často preferují připravit si jídlo samostatně, eventuálně ušetřit nebo že se stravují mimo ubytovací zařízení. Polopenze volí 27,2 % respondentů, což je druhá nejčastější volba, která obvykle zahrnuje snídani a večeři. All inclusive si vybírá 22,5 % respondentů, což ukazuje zájem o plně zajištěnou stravu během celého dne. Zajištěnou snídani na dovolené preferuje 11,8 % respondentů. Snídaně zajistí to, že má člověk postaráno o první jídlo dne a poskytuje určitou flexibilitu ve zbytku dne. Stejný počet respondentů, 11,8 %, volí plnou penzi, která se více podobá All inclusive.

3.5 Komparace získaných dat

3.5.1 Komparace stravování vysokoškolských studentů v běžném režimu a na dovolené

V běžném režimu se o to, co konzumují zajímá 62,1 % respondentů, zatímco na dovolené tento podíl klesá na 51,5 %. Také počet těch, kteří se o stravu zajímají velmi, se snižuje z 18,3 % v běžném režimu na 9,5 % na dovolené. Naopak, během dovolené roste podíl lidí, kteří se o stravu zajímají málo (31,4 %) nebo vůbec (7,7 %). Vysokoškolští studenti tedy mají tendenci více sledovat svou stravu ve svém běžném režimu než během dovolené. Tyto výsledky se daly očekávat a může to být způsobeno mnoha důvody, např. chťčem ochutnávat místní speciality na dovolené nebo odpočinek a touha po uvolnění se na dovolené.

Frekvence konzumace jídel se zdá být při porovnání výsledků mírně vyšší v běžném režimu, jelikož v běžném režimu nejvíce respondentů, minimálně 24,9 %, konzumuje čtyři jídla denně, zatímco na dovolené konzumuje největší část, kterou tvoří minimálně 34,3 % tři jídla denně.

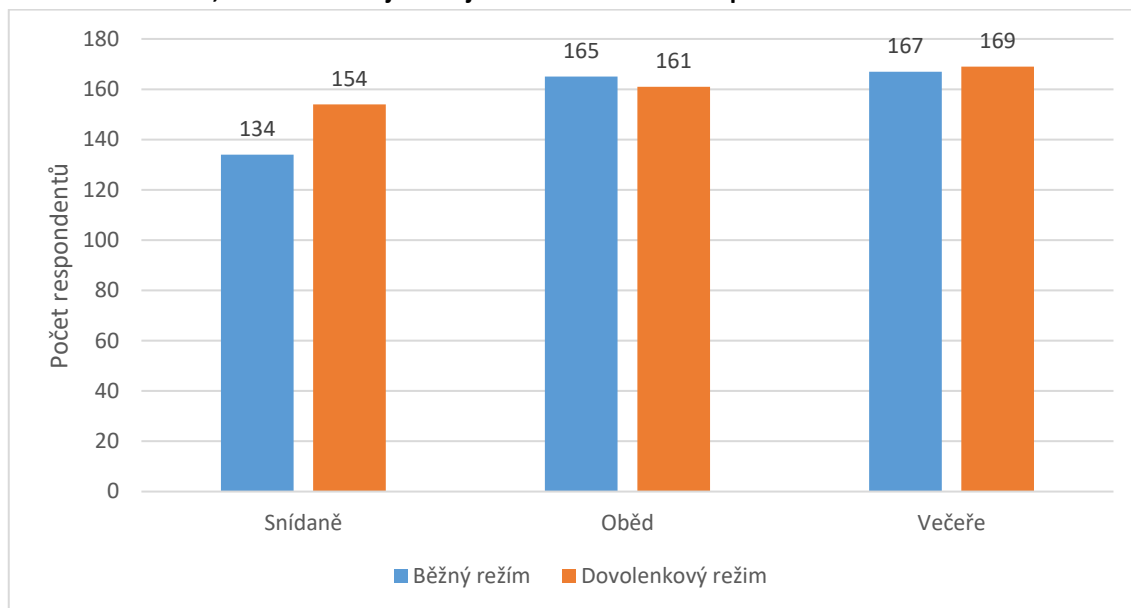
Kouření, návyk, který se zdravým životním stylem nemá nic společného, se zdá být mírně podpořen pobytem na dovolené. V běžném režimu kouří 17,2 % respondentů, zatímco na dovolené se tento podíl mírně zvyšuje na 18,3 %.

V běžném režimu hodnotí nad polovinu respondentů své stravovací návyky jako „spíše zdravé“ (56,8 %), zatímco na dovolené tento podíl klesá nepatrně pod polovinu, na 49,7 %. Naopak, podíl těch, kteří ohodnotili své návyky za „spíše nezdravé,“ se na dovolené zvýšil na 42 % z 35,5 % v běžném režimu. Výsledky odpovědí „rozhodně zdravé“ a „rozhodně nezdravé“ zůstávají v obou režimech velmi podobné. Respondenti tedy hodnotí hůř své stravovací návyky na dovolené.

Spánku jako nejdůležitější součásti regenerace má více respondentů v dovolenkovém režimu. V běžném režimu spí nejvíce respondentů (nejméně 23,7 %) přibližně 8 hodin denně avšak na dovolené se podíl těch, kteří spí 8 hodin, ještě zvýšil na více než 35,5 %, což naznačuje delší průměrnou dobu spánku. Ve srovnání s běžným režimem také poklesl podíl respondentů s kratším spánkem (např. 4 až 5 hodin). Na dovolené je tedy zřetelný posun směrem k delšímu spánku, což pravděpodobně souvisí s relaxací jako s jedním z cílů dovolené a s volnějším denním režimem bez školy či práce.

Porovnávali jsme taktéž konzumaci hlavních jídel (snídaně, oběd, večeře) v běžném režimu oproti dovolené. Významnější rozdíl se objevil pouze u snídaně, kdy v běžném režimu snídá 79,3 % respondentů, kdežto na dovolené snídá dokonce 91,9 % respondentů, což bude pravděpodobně způsobené tím, že respondenti na dovolené nemusí vstávat např. do práce či do školy a mají tedy více času na snídání nebo ji mají i zahrnutou v ubytování. U konzumace obědu došlo v dovolenkovém režimu k mírnému poklesu, kdy v běžném režimu oběd konzumuje 97,6 % respondentů a v dovolenkovém režimu je tomu 95,3 %. Co se týče večeře, tu na dovolené konzumuje plný počet respondentů (100 %) oproti 98,8 % respondentů v běžném režimu.

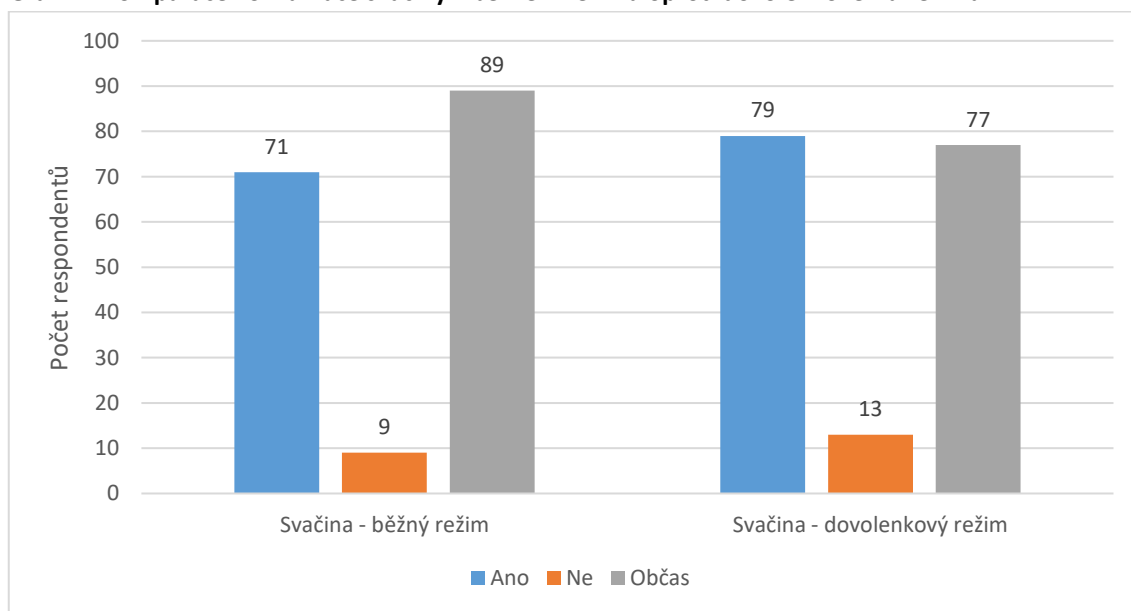
Graf 11: Podíl těch, kteří konzumují dané jídlo v běžném režimu oproti dovolenkovému režimu



Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Svačinu mezi hlavními jídly v běžném režimu konzumuje 42 % respondentů a 52,7 % občas, zatímco na dovolené svačí mírně vyšší podíl respondentů (46,7 %) a občas 45,6 %.

Graf 12: Komparace konzumace svačiny v běžném režimu oproti dovolenkovému režimu



Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Co se týče doplňků stravy, ty na dovolené využívá nižší podíl respondentů (30,8 %) než v běžném režimu (46,7 %).

S konzumací fast foodu tomu bylo velmi podobně v běžném i dovolenkovém režimu s mírným poklesem četnosti konzumace na dovolené. V běžném režimu fast food velmi často konzumuje 6,5 % respondentů, na dovolené 5,9 %, tedy pouze o 1 respondenta méně. Příležitostnou konzumaci v běžném režimu uvedlo 71,6 % dotazovaných, na dovolené 69,2 %. V běžném režimu fast food vůbec nekonzumuje 21,9 % a na dovolené jej nekonzumuje ještě více respondentů (24,9 %).

V běžném režimu konzumuje ovoce denně 26 % respondentů, zatímco na dovolené tento podíl stoupá na 41,4 %, což naznačuje vyšší spotřebu ovoce během dovolené. Podíl těch, kteří jí ovoce obden však klesá z 27,8 % v běžném režimu na 24,9 % na dovolené. Konzumace ovoce 2–3x týdně rovněž klesá na dovolené z 23,1 % na 13,6 %. Procentuální zastoupení těch, kteří ovoce jedí pouze občas nebo vůbec, zůstává na podobné úrovni v obou režimech. Ačkoliv ve většině případů podíl konzumace ovoce na dovolené klesá, je tomu tak v případech nižší frekvence konzumace a tyto výsledky tak naznačují, že dovolená podporuje každodenní konzumaci ovoce.

Tabulka 19: Komparace konzumace ovoce

Ovoce – běžný režim					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	44	47	39	34	5
%	26	27,8	23,1	20,1	3
Ovoce – dovolenkový režim					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	70	42	23	29	5
%	41,4	24,9	13,6	17,1	3

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení

Taktéž u konzumace zeleniny převažuje denní konzumace. V běžném režimu konzumuje zeleninu denně 34,9 % respondentů, zatímco na dovolené je to 39,1 %. Obden ji konzumuje podobný podíl respondentů v obou režimech, s mírným poklesem z 26 % v běžném režimu na 25,4 % na dovolené. Spotřeba zeleniny 2–3krát týdně mírně klesá z 23,7 % na 20,7 %, zatímco občasná konzumace a podíl těch, kteří zeleninu vůbec nejedí, zůstává dost podobná v obou režimech. Výsledky tak ukazují vysokou pravidelnost konzumace zeleniny v obou režimech.

Tabulka 20: Komparace konzumace zeleniny

Zelenina – běžný režim					
	denně	obden	2–3x týdně	Občas	nejím
p. r.	59	44	40	24	2
%	34,9	26	23,7	14,2	1,2
Zelenina – dovolenkový režim					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	66	43	35	23	2
%	39,1	25,4	20,7	13,6	1,2

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení

Bílé pečivo konzumuje každý den 28,4 % respondentů a na dovolené tento podíl stoupá na 32,5 %. Konzumace obden zůstává téměř stejná v obou režimech na 24,3 % a 26 %. Spotřeba 2–3krát týdně klesá na dovolené z 20,1 % na 15,4 %, a občasná konzumace klesá mírně z 19,5 % na 17,2 %. Naopak, podíl těch, kteří bílé pečivo vůbec nejedí, se lehce zvyšuje na dovolené z 7,7 % na 8,9 %. Tyto výsledky ukazují, že během dovolené respondenti jedí bílé pečivo každý den o něco častěji, ale občasná konzumace i její absence mírně klesá.

Tabulka 21: Komparace konzumace bílého pečiva

Bílé pečivo – běžný režim					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	48	41	34	33	13
%	28,4	24,3	20,1	19,5	7,7
Bílé pečivo – dovolenkový režim					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	55	44	26	29	15
%	32,5	26	15,4	17,2	8,9

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení

Občasná konzumace tmavého pečiva v běžném režimu, kterou uvedlo 31,4 % respondentů, na dovolené mírně stoupla na 33,1 %. Denní konzumace tmavého pečiva se pohybuje v obou režimech na nízké úrovni – v běžném režimu 13 % a na dovolené 14,2 %. Konzumace obden vzrostla z 18,9 % v běžném režimu na 21,9 % v režimu dovolenkovém. Frekvence 2–3krát týdně v dovolenkovém režimu klesá z 28,4 % na 21,3 %. Ti, kteří tmavé pečivo vůbec nejedí, tvoří 8,3 % v běžném režimu. Tento podíl na dovolené mírně vzrostl na 9,5 %. Celkově výsledky ukazují, že dovolená výrazně neovlivňuje četnost konzumace tmavého pečiva, s výjimkou konzumace obden a 2–3krát týdně.

Tabulka 22: Komparace konzumace tmavého pečiva

Tmavé pečivo – běžný režim					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	22	32	48	53	14
%	13	18,9	28,4	31,4	8,3
Tmavé pečivo – dovolenkový režim					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	24	37	36	56	16
%	14,2	21,9	21,3	33,1	9,5

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení

V běžném režimu konzumuje maso denně 31,4 % respondentů a na dovolené tento podíl stoupl na 33,1 %. Konzumace masa obden je častější v běžném režimu (37,3 %) než na dovolené (31,4 %). Spotřeba 2–3krát týdně vzrostla během dovolené z 18,9 % na 22,5. Občas si maso dá v běžném režimu 8,3 % respondentů a podobně (7,7 %) je tomu na dovolené. Maso nejí podobný počet respondentů ani v běžném režimu, ani na dovolené a to 4,1 % a 5,3 %. Tyto údaje ukazují, obdobnou frekvenci konzumace masa v obou režimech. Zajímavým údajem je, že na dovolené maso oproti běžnému režimu nejí o dva respondenty více.

Tabulka 23: Komparace konzumace masa

Maso – běžný režim					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	53	63	32	14	7
%	31,4	37,3	18,9	8,3	4,1
Maso – dovolenkový režim					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	56	53	38	13	9
%	33,1	31,4	22,5	7,7	5,3

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení

Co se týče konzumace ryb, nejvýraznějším rozdílem je jejich denní konzumace, kdy oproti nulové denní konzumaci v běžném režimu konzumace vzrostla na 4,7 % na dovolené. Konzumace obden se taktéž na dovolené zvýšila z 3,6 % na 6,5 %. Konzumace 2–3krát týdně se v dovolenkovém režimu více než zdvojnásobuje z 8,3 % na 17,8 %. V běžném režimu konzumuje ryby pouze občas 68 % respondentů, zatímco na dovolené tento podíl klesá na 49,1 % a mírně vyšší počet respondentů (21,9 % oproti 20,1 %) na dovolené nejí ryby vůbec. Celkově tyto výsledky ukazují, že během dovolené výrazně narůstá četnost konzumace ryb. Důvodem může být snazší dostupnost a vyšší kvalita ryb při cestování do přímořských oblastí.

Tabulka 24: Komparace konzumace ryb

Ryby – běžný režim					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	0	6	14	115	34
%	0	3,6	8,3	68	20,1
Ryby – dovolenkový režim					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	8	11	30	83	37
%	4,7	6,5	17,8	49,1	21,9

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení

Denní konzumaci uzenin v dovolenkovém režimu uvádí 6,6 % a je tak o něco vyšší než v běžném režimu (4,1 %). Konzumace obden též vzrostla na dovolené z 15,4 % na 22,5 %. Konzumace 2–3krát týdně klesla během dovolené z 22,5 % na 18,9 %, taktéž občasná konzumace uzenin klesla na dovolené z 40,8 % na 33,7 %. Podíl respondentů, kteří uzeniny vůbec nejí, je v obou režimech velmi podobný, s mírným nárůstem z 17,2 % na 18,3 % na dovolené. Celkově se tedy během dovolené zvýšila častá konzumace uzenin (denně a obden) a snížila občasná (2–3krát týdně a občas). Pobyt na dovolené tak má negativní vliv na konzumaci uzenin považovaných za nezdravou potravinu.

Tabulka 25: Komparace konzumace uzenin

Uzeniny – běžný režim					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	7	26	38	69	29
%	4,1	15,4	22,5	40,8	17,2
Uzeniny – dovolenkový režim					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	11	38	32	57	31
%	6,6	22,5	18,9	33,7	18,3

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení

Každodenní konzumace vajec se na dovolené zvýšila z 5,3 % na 8,3 %, stejně jako konzumace obden, která vzrostla z 14,2 % na 19,5 %. V běžném režimu konzumuje vajíčka 2–3x týdně 36,7 % respondentů a na dovolené podíl mírně klesá na 33,7 %. Občasná konzumace vajec je v běžném režimu vyšší (40,8 %) než na dovolené (31,4 %). Podíl respondentů, kteří vejce nekonzumují vůbec, se zvýšil na dovolené a to z 3 % na 7,1 %. Celkově tedy na dovolené dochází k nárůstu denní konzumace vajec a konzumace obden, zatímco občasná konzumace klesá. Vajíčka jsou většinou součástí hotelových snídaní, a to může být jedním z důvodů.

Tabulka 26: Komparace konzumace vajíček

Vajíčka – běžný režim					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	Nejím
p. r.	9	24	62	69	5
%	5,3	14,2	36,7	40,8	3
Vajíčka – dovolenkový režim					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	14	33	57	53	12
%	8,3	19,5	33,7	31,4	7,1

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení

V běžném režimu si zakysané mléčné výrobky denně dopřává 22,5 % respondentů, zatímco v dovolenkovém režimu tento podíl klesá na 17,8 %. Obden je v běžném režimu konzumuje 20,1 % a na dovolené se tento podíl snižuje na 18,3 %. Konzumace 2–3krát týdně mírně stoupá během dovolené z 24,3 % na 26,6 %. Občasná konzumace se rovněž zvyšuje na dovolené z 23,1 % na 27,2 %, zatímco podíl respondentů, kteří zakysané mléčné výrobky nekonzumují (10,1 %), zůstává v obou režimech stejný. Na dovolené tak dochází k poklesu časté konzumace zakysaných mléčných výrobků, zatímco občasná konzumace mírně vzrůstá.

Tabulka 27: Komparace konzumace zakysaných mléčných výrobků

Zakysané mléčné výrobky (jogurty, kefíry) – běžný režim					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	38	34	41	39	17
%	22,5	20,1	24,3	23,1	10,1
Zakysané mléčné výrobky (jogurty, kefíry) – dovolenkový režim					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	30	31	45	46	17
%	17,8	18,3	26,6	27,2	10,1

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení

Ostatní mléčné výrobky jako například sýry denně konzumuje 23,7 % respondentů a na dovolené tento podíl vzrostl o jednoho respondenta na 24,3 %. Obden je konzumuje 33,7 % v běžném režimu ovšem méně respondentů na dovolené (26,6 %). Konzumace 2–3krát týdně zůstává stabilní v obou režimech s 29,6 %. Občasná konzumace se během dovolené zvýšila z 10,1 % na 16,5 %, zatímco podíl těch, kteří ostatní mléčné výrobky nejí, zůstává v obou režimech konstantní na 3 %. Celkově dochází na dovolené ke zvýšení konzumace obden, zatímco občasná konzumace klesá.

Tabulka 28: Komparace konzumace ostatních mléčných výrobků

Ostatní mléčné výrobky (sýry, ...) – běžný režim					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	40	57	50	17	5
%	23,7	33,7	29,6	10,1	3
Ostatní mléčné výrobky (sýry, ...) – dovolenkový režim					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	41	45	50	28	5
%	24,3	26,6	29,6	16,5	3

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení

Sladkosti respondenti konzumují denně v běžném a dovolenkovém režimu skoro stejně (21,9 % a 21,3 %). Obden je to v běžném režimu 23,1 % respondentů, na dovolené 24,3 %. Konzumace 2–3krát týdně taktéž vykazuje mírný nárůst z 21,3 % na 22,5 % na dovolené. Občasná konzumace klesá během dovolené z 30,2 % na 26 %, ale podíl těch, kteří sladkosti vůbec nekonzumují, se zvyšuje z 3,6 % v běžném režimu na 5,9 % na dovolené. Tyto výsledky naznačují, že na dovolené dochází k nižší občasně konzumaci sladkostí, zatímco častější konzumace zůstává stabilní.

Tabulka 29: Komparace konzumace sladkostí

Sladkosti (sušenky, čokolády, ...) – běžný režim					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	37	39	36	51	6
%	21,9	23,1	21,3	30,2	3,6
Sladkosti (sušenky, čokolády, ...) – dovolenkový režim					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	36	41	38	44	10
%	21,3	24,3	22,5	26	5,9

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení

Denní konzumace slaných pochutin se během dovolené zvýšila z 1,8 % na 5,3 %, stejně jako konzumace obden, která se zvýšila z 7,7 % na 14,8 %. Konzumace 2–3krát týdně se na dovolené také mírně zvýšila z 21,9 % na 26 %. Různé slané pochutiny v běžném režimu konzumuje občas 58,6 % respondentů a na dovolené podíl klesá na 41,4 %. Těch, kteří slané pochutiny vůbec nekonzumují se zvýšil na dovolené a to z 10,1 % na 12,5 %. Na dovolené se tak zvýšil podíl těch, kteří slané pochutiny nekonzumují vůbec, zároveň ale těch, kteří je konzumují denně, obden i 2–3krát týdně.

Tabulka 30: Komparace konzumace slaných pochutin

Slané (chipsy, chlebičky, ...) – běžný režim					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	3	13	37	99	17
%	1,8	7,7	21,9	58,6	10,1
Slané (chipsy, chlebičky, ...) – dovolenkový režim					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	9	25	44	70	21
%	5,3	14,8	26	41,4	12,5

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení

Denní konzumace je nejméně častá v obou režimech, přičemž během dovolené se ještě snižuje z 8,3 % na 5,9 %, stejně jako konzumace obden, která klesá z 10,1 % na 7,1 %. Naopak konzumace 2–3krát týdně vzrostla na dovolené z 13,6 % na 18,9 %. Obilné kaše nejvýraznější podíl respondentů konzumuje jak v běžném režimu, tak dovolenkovém občas. V běžném režimu tomu bylo 39,6 % a na dovolené s mírným poklesem 36,1 % respondentů. Podíl respondentů, kteří obilné kaše vůbec nekonzumují, je vyšší na dovolené (32 % oproti 28,4 %). Na dovolené se tak snižuje podíl časté konzumace obilných kaší.

Tabulka 31: Komparace konzumace obilných kaší

Obilné kaše (pohanka, oves, ječmen) – běžný režim					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	Nejím
p. r.	14	17	23	67	48
%	8,3	10,1	13,6	39,6	28,4
Obilné kaše (pohanka, oves, ječmen) – dovolenkový režim					
	denně	obden	2–3x týdně	občas	nejím
p. r.	10	12	32	61	54
%	5,9	7,1	18,9	36,1	32

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení

3.5.2 Komparace pitného režimu

Konzumace čisté vody v obou režimech byla v podstatě stejná, ale rozdílem tomu bylo u ochucené vody, kterou konzumenti pili více na dovolené. Všechny statistiky jsou pouze přibližné, jelikož odpověď bylo možné formulovat mnoha způsoby, ale dle odhadů v běžném režimu ochucenou vodu nepije 42 % respondentů, zatímco na dovolené tento podíl klesá na zhruba 34,2 %. Konzumaci do 1 litru ochucené vody uvádí v běžném režimu okolo 30 % respondentů, zatímco na dovolené přibližných 23,4 %. Nejvýraznější rozdíl je u konzumace 1–2 litrů ochucené vody, kterou na dovolené pije okolo 40,2 % respondentů oproti zhruba

27,6 % v běžném režimu. Nikdo z respondentů, ani v jednom režimu, neuvedl, že by pil více než 2 litry ochucené vody denně.

Ohledně kávy a její konzumace lze říci, že zůstává víceméně stejná v dovolenkovém režimu jako v běžném režimu. O konzumaci čaje lze říct, že její respondenti na dovolené pijí méně, nehledě na frekvenci.

V běžném režimu pije do 0,5 litru mléka denně 33,7 % respondentů, avšak na dovolené tento podíl lehce klesá na 30,8 %. Konzumace většího množství mléka (více než 0,5 litru) zůstává stejná v obou režimech na úrovni 2,4 %. Příležitostnou konzumaci mléka v běžném režimu uvedlo 35,5 % respondentů a na dovolené se konzumace nepatrně snížila na 34,3 %. Podíl těch, kteří mléko vůbec nepijí, se zvýšil v dovolenkovém režimu z 28,4 % na 32,5 %. Na dovolené tedy dochází k mírnému poklesu konzumace, nehledě na její frekvenci a stoupá podíl respondentů, kteří mléko nepijí vůbec.

Tabulka 32: Komparace konzumace mléka

Mléko – běžný režim				
	do 0,5 litru	více	pijí příležitostně	nepijí
p. r.	57	4	60	48
%	33,7	2,4	35,5	28,4
Mléko – dovolenkový režim				
	do 0,5 litru	více	pijí příležitostně	nepijí
p. r.	52	4	58	55
%	30,8	2,4	34,3	32,5

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení

V běžném režimu vypije do 0,5 litru džusu denně 11,8 % dotazovaných, zatímco na dovolené se tento podíl více než zdvojnásobil na 24,2 %. Konzumaci většího množství než 0,5 litru džusu uvedla v běžném režimu pouze 3 % respondentů, ovšem na dovolené tento podíl výrazně vzrostl na 14,2 %. Příležitostná konzumace džusu se na dovolené snížila z 66,9 % na 44,4 %. Podíl těch, kteří džus vůbec nepijí, je podobný v obou režimech, s mírným poklesem na dovolené z 18,3 % na 17,2 %. Celkově tedy na dovolené respondenti pijí džus častěji, a i ve větším množství než v běžném režimu, což může být způsobeno tím, že džus bývá častou součástí hotelových snídaní.

Tabulka 33: Komparace konzumace džusu

Džus – běžný režim				
	do 0,5 litru	více	pijí příležitostně	nepijí
p. r.	20	5	113	31
%	11,8	3	66,9	18,3
Džus – dovolenkový režim				
	do 0,5 litru	více	pijí příležitostně	nepijí
p. r.	41	24	75	29
%	24,2	14,2	44,4	17,2

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení

V běžném režimu pije do 0,5 litru kolových nápojů denně 8,3 % respondentů, zatímco na dovolené podíl stoupá na 14,8 %. Více než 0,5 litru denně pije v běžném režimu 4,7 % respondentů, zatímco na dovolené je to více než dvojnásobek, konkrétně 11,8 %. Příležitostně

konzumuje kolové nápoje většina respondentů a to 56,8 % v běžném režimu a 42,6 % na dovolené. Podíl těch, kteří kolové nápoje nepijí, je v obou režimech téměř stejný (30,2 % a 30,8 %). Celkově data ukazují, že na dovolené mají respondenti tendenci pít kolové nápoje častěji a v o něco větším množství než v běžném režimu, zatímco příležitostná konzumace klesá.

Tabulka 34: Komparace konzumace kolových nápojů

Kolové nápoje – běžný režim				
	do 0,5 litru	více	piji příležitostně	nepiji
p. r.	14	8	96	51
%	8,3	4,7	56,8	30,2
Kolové nápoje – dovolenkový režim				
	do 0,5 litru	více	piji příležitostně	nepiji
p. r.	25	20	72	52
%	14,8	11,8	42,6	30,8

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení

Pivo pije denně v běžném režimu 2,4 % respondentů a na dovolené se tento podíl zvyšuje na 6,5 %. Konzumaci piva 2–3krát týdně uvedlo v běžném režimu 5,9 % respondentů, přičemž na dovolené tento podíl stoupá dokonce na 13 %. Příležitostnou konzumaci piva uvádí v běžném režimu 48,5 % respondentů a na dovolené tento podíl mírně klesá na 37,3 %. Vůbec pivo nepije jak v běžném režimu, tak v dovolenkovém 43,2 % respondentů. Lze tak říci, že na dovolené pravidelná či častější konzumace piva (denně a 2–3krát týdně) stoupá, zatímco příležitostná konzumace mírně klesá. Pobyt na dovolené nemá vliv na ty, kteří pivo nepijí vůbec.

Tabulka 35: Komparace konzumace piva

Pivo – běžný režim				
	denně	2–3krát týdně	příležitostně	nepiji
p. r.	4	10	82	73
%	2,4	5,9	48,5	43,2
Pivo – dovolenkový režim				
	denně	2–3krát týdně	příležitostně	nepiji
p. r.	11	22	63	73
%	6,5	13	37,3	43,2

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení

Každodenní konzumaci vína v běžném režimu uvedl pouze jeden respondent (0,6 %), avšak na dovolené tento podíl vzrostl více než desetkrát na 9,5 %. Konzumaci vína 2–3krát týdně uvedlo v běžném režimu 11,2 % respondentů a na dovolené více respondentů (16 %). Příležitostná konzumace vína je v běžném režimu vyšší (53,3 %) než na dovolené, kde klesá na 38,4 %. Podíl respondentů, kteří víno nepijí vůbec, činí 34,9 % v běžném režimu a na dovolené mírně roste na 36,1 %. Celkově se na dovolené zvyšuje pravidelná konzumace vína (denně a 2–3krát týdně) a příležitostná konzumace klesá.

Tabulka 36: Komparace konzumace vína

Vino – běžný režim				
	denně	2–3krát týdně	příležitostně	nepiji
p. r.	1	19	90	59
%	0,6	11,2	53,3	34,9
Vino – dovolenkový režim				
	denně	2–3krát týdně	příležitostně	nepiji
p. r.	16	27	65	61
%	9,5	16	38,4	36,1

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení

V běžném režimu nikdo nepije likéry denně. V dovolenkovém režimu tuto možnost zvolil pouze jeden respondent (0,6 %). Konzumace likérů 2–3krát týdně také není příliš častá, kdy v běžném režimu je pije pouze 1,8 % respondentů, avšak na dovolené tento podíl vzrostl na 5,3 %. Příležitostnou konzumaci likérů uvedlo v běžném režimu 33,1 % respondentů, což se na dovolené mírně snižuje na 30,8 %. Likéry nepije vůbec většina respondentů a to 65,1 % v běžném režimu a 63,3 %, což značí mírný pokles, v dovolenkovém režimu. Je tak patrné, že na dovolené mírně roste pravidelnější konzumace likérů (2–3krát týdně), ale celkově pobyt na dovolené na konzumaci likérů nemá velký vliv.

Tabulka 37: Komparace konzumace likérů

Likéry – běžný režim				
	denně	2–3krát týdně	příležitostně	nepiji
p. r.	0	3	56	110
%	0	1,8	33,1	65,1
Likéry – dovolenkový režim				
	denně	2–3krát týdně	příležitostně	nepiji
p. r.	1	9	52	107
%	0,6	5,3	30,8	63,3

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení

Na dovolené pijí tvrdý alkohol denně 3 % respondentů, zatímco v běžném režimu je denní konzumace nulová. Tvrdý alkohol 2–3krát do týdne konzumuje v běžném režimu pouze 2,4 % respondentů, zatímco na dovolené se tento podíl výrazně zvýšil na 10,7 %. Příležitostně jej konzumuje většina z respondentů (60,9 %) a na dovolené příležitostná konzumace klesá na 43,8 %. Podíl těch, kteří tvrdý alkohol nepijí vůbec, tvoří v běžném režimu 36,7 % a na dovolené se zvyšuje na 42,6 %. Celkově lze pozorovat, že na dovolené roste pravidelnější konzumace tvrdého alkoholu (denně a 2–3krát týdně), zatímco příležitostná konzumace klesá, avšak zvyšuje se podíl respondentů, kteří tvrdý alkohol na dovolené nekonzumují vůbec.

Tabulka 38: Komparace konzumace tvrdého alkoholu

Tvrdý alkohol – běžný režim				
	denně	2–3krát týdně	příležitostně	nepiji
p. r.	0	4	103	62
%	0	2,4	60,9	36,7
Tvrdý alkohol – dovolenkový režim				
	denně	2–3krát týdně	příležitostně	nepiji
p. r.	5	18	74	72
%	3	10,7	43,8	42,6

*Zdroj: vlastní zpracování, 2024**Legenda: p. r. – počet respondentů; % - procentuální zastoupení*

3.5.3 Komparace stravování mezi katedrami VŠPJ

Komparace stravování mezi jednotlivými katedrami VŠPJ měla za cíl odhalit rozdíly v přístupu ke stravování mezi studenty různých oborů. Výsledky komparace mohou rovněž poskytnout cenné informace o prioritách studentů v oblasti zdraví a výživy a přispět k podpoře zdravějšího životního stylu na úrovni celé instituce, tam kde je nejvíce třeba.

Na základě procentuálního zastoupení odpovědí u jednotlivých kateder jsme identifikovali některé rozdíly v zájmu o kvalitu stravy v běžném režimu. Dotazovali jsme se „Zajímáte se o to, co konzumujete?“

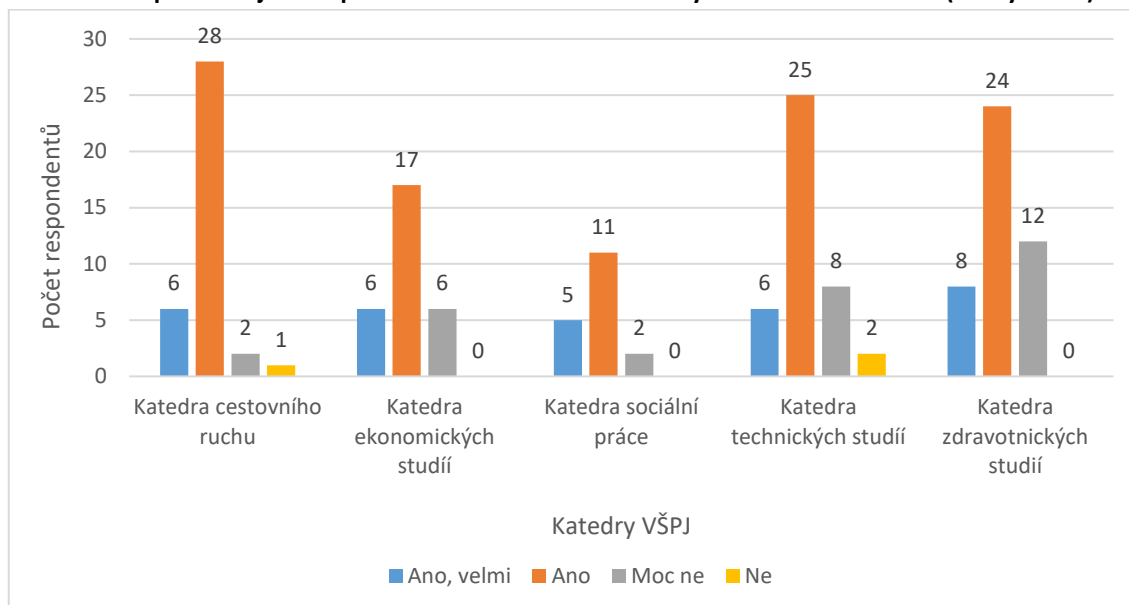
„Ano“ uvedlo nejvíce respondentů z Katedry cestovního ruchu, kde tuto odpověď zvolilo 75,7 % respondentů (28), následováno Katedrou sociální práce s 61,1 % (11) a Katedrou technických studií s téměř stejným zastoupením 61,0 % (25). Katedra ekonomických studií dosáhla v této odpovědi 58,6 % (17) a nejméně Katedra zdravotnických studií (54,5 %; 24 respondentů).

V případě odpovědi „Ano, velmi“ dosahuje nejvyššího podílu Katedra sociální práce s 27,8 % (5), následovaná Katedrou ekonomických studií s 20,7 % (6), Katedrou zdravotnických studií s 18,2 % (8) a Katedrou cestovního ruchu s 16,2 % (6). Nejnižší zastoupení odpovědi měla Katedra technických studií s 14,6 % (6).

Odpověď „Moc ne“ zvolilo 27,3 % respondentů z Katedry zdravotnických studií, 20,7 % (6) z Katedry ekonomických studií a 19,5 % (8) z Katedry technických studií. Nejnižší zastoupení, 2 respondentů, měly Katedra sociální práce a Katedra cestovního ruchu (11,1 % a 5,4 %).

Odpovědi „Ne“ byl zaznamenán nejvyšší podíl u Katedry technických studií, kde ji zvolilo 4,9 % respondentů (2). Katedra cestovního ruchu měla 1 respondenta, který uvedl tuto odpověď (2,7 %) a ostatní katedry, konkrétně Katedra ekonomických studií, sociální práce i Katedra zdravotnických studií, nevykázaly žádné respondenty s odpovědí „Ne“.

Celkově lze tedy říci, že nejvyšší zájem o kvalitu stravy vykazují katedra sociální práce a katedra cestovního ruchu, kde většina respondentů zvolila odpověď „Ano“ nebo „Ano, velmi“. Na druhé straně, katedra zdravotnických studií a katedra technických studií vykazují vyšší podíl odpovědi „Moc ne“, což naznačuje nižší zájem o sledování kvality stravy mezi některými studenty těchto kateder. Katedra ekonomických studií se pohybovala v rámci těchto statistik zhruba mezi ostatními zmíněnými. I přes nemalé rozdíly, avšak většina respondentů, nezávisle na katedře, jeví zájem o kvalitu stravy v běžném režimu.

Graf 13: Komparace zájmu respondentů o kvalitu vlastní stravy mezi katedrami VŠPJ (běžný režim)

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

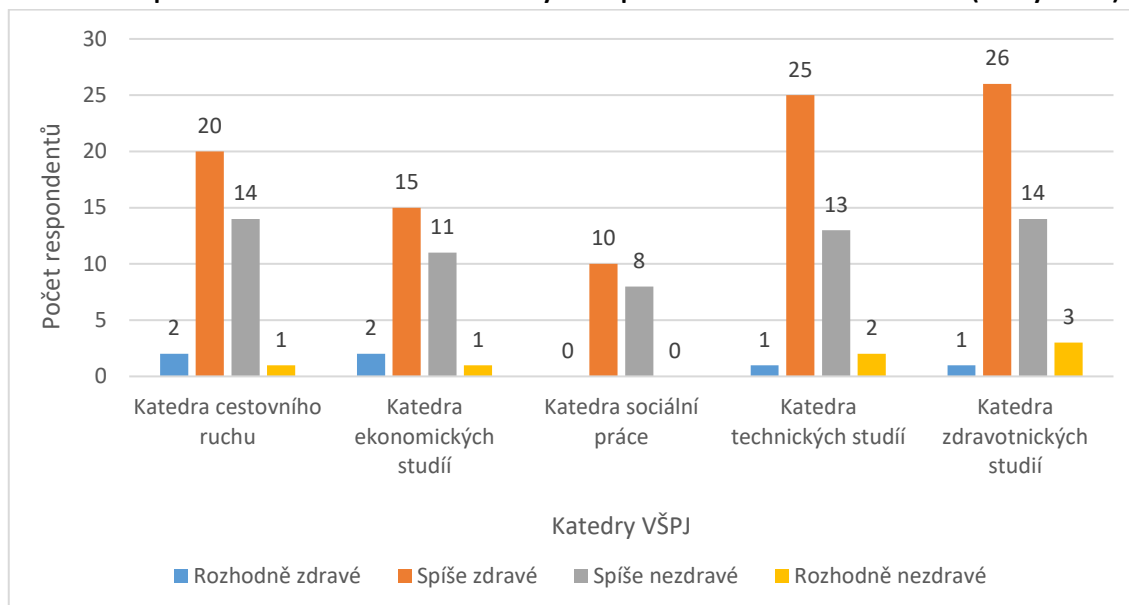
Dále jsme se dotazovali, jak hodnotí respondenti své stravovací návyky. Možnost „Spíše zdravé“ měla nejvyšší zastoupení u Katedry technických studií, kde ji vybralo 61,0 % respondentů (25). Následovala Katedra zdravotnických studií s 59,1 % (26), Katedra sociální práce s 55,6 % (10), Katedra cestovního ruchu s 54,1 % (20), a nakonec, s nejnižším zastoupením, Katedra ekonomických studií s 51,7 % (15).

V případě odpovědi „Spíše nezdravé“ nejvyšší podíl měla Katedra sociální práce s 44,4 % (8 respondentů), vzápětí Katedra cestovního ruchu s 37,8 % (14), dále Katedra ekonomických studií s 37,9 % (11), Katedra zdravotnických studií s 31,8 % (14), a nejnižší podíl zastoupila Katedra technických studií (31,7 %; 13 respondentů).

Za „Rozhodně zdravé“ své stravovací návyky označil nízký počet respondentů. Z Katedry cestovního ruchu to bylo 8,1 % respondentů (3). Na druhém místě to byla Katedra ekonomických studií s 6,9 % (2), zatímco u Katedry zdravotnických studií ji zvolilo s větším rozdílem pouze 2,3 % (1). Z Katedry sociální práce a technických studií nikdo neuvedl odpověď „Rozhodně zdravé“.

Odpověď „Rozhodně nezdravé“ dosáhla nejvyššího podílu u Katedry zdravotnických studií s 6,8 % (3), následovaná Katedrou technických studií s 4,9 % (2). Katedra cestovního ruchu a Katedra ekonomických studií měla zastoupení 1 respondenta, procentuálně 2,7 % a 3,4 %. Nikdo z Katedry sociální práce neoznačil své stravovací návyky v běžném režimu za rozhodně nezdravé.

Shrnutí ukazuje, že většina respondentů z VŠPJ hodnotí své stravovací návyky během běžného režimu pozitivně jako „Spíše zdravé“, přičemž nejvyšší podíl této odpovědi byl u Katedry technických studií (61,0 %) a zdravotnických studií (59,1 %). Kritičtější přístup měli studenti Katedry sociální práce, kde 44,4 % uvedlo odpověď „Spíše nezdravé“. Celkově převažuje pozitivní vnímání stravovacích návyků, a i když mezi katedrami jsou mírné rozdíly, nezdá se, že studium odlišných oborů způsobuje výrazné rozdíly ve vnímání své stravy.

Graf 14: Komparace hodnocení stravovacích návyků respondentů mezi katedrami VŠPJ (běžný režim)

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

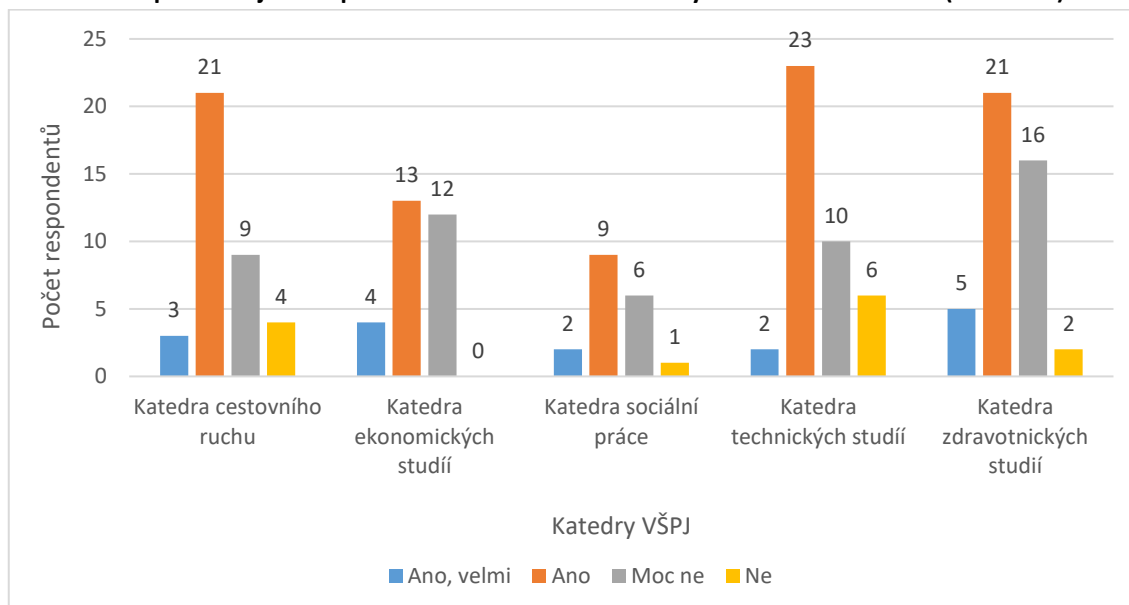
V rámci hodnocení zájmu o kvalitu stravy během dovolené byl nejvyšší podíl respondentů, kteří projeví vysoký zájem o to, co konzumují zaznamenán odpovědí „Ano, velmi“ u studentů Katedry ekonomických studií (13,8 %; 4 respondenti), následován Katedrou zdravotnických studií s 11,4 % (5). U Katedry sociální práce to bylo 11,1 % (2) a Katedry cestovního ruchu 8,1 % (3). Nejnižší zastoupení této odpovědi měla Katedra technických studií s 4,9 % (2).

Odpověď „Ano“ byla naopak nejfrekventovaněji zvolena studenty Katedry technických studií, kde ji zvolilo 56,1 % (23) respondentů, a ještě vícekrát studenty z Katedry cestovního ruchu (56,8 %; 21). U Katedry sociální práce tato odpověď měla zastoupení 50 % (9), zatímco u Katedry zdravotnických studií 47,7 % (21). Nejnižší podíl této odpovědi měla Katedra ekonomických studií s 44,8 % (13).

V případě odpovědi „Moc ne“ vykazuje nejvyšší zastoupení Katedra ekonomických studií s 41,4 % (12), dále Katedra zdravotnických studií s 36,4 % (16), následovaná Katedrou sociální práce s 33,3 % (6). Nižší zastoupení odpovědi „Moc ne“ vykazovala Katedra technických studií s 24,4 % (10), v těsném závěsu následována Katedrou cestovního ruchu s 24,3 % (9), což znamenalo nejnižší zastoupení mezi katedrami.

U odpovědi „Ne“ byl nejvyšší podíl zaznamenán u Katedry technických studií, kde tuto možnost zvolilo 14,6 % (6) respondentů, následováno Katedrou cestovního ruchu s 10,8 % (4) a Katedrou zdravotnických studií s 4,5 % (2). Žádné zastoupení této odpovědi vykazují jak Katedra ekonomických studií, tak Katedra sociální práce.

Po součtu odpovědí „Ano, velmi“ a „Ano“ a sjednocení na kategorii respondentů, kteří jeví zájem o to, co konzumují na dovolené jsme došli k závěrům, že největší zájem o kvalitu stravy během dovolené vykazují studenti Katedry cestovního ruchu s 64,9 % (24 respondentů), následováni Katedrou sociální práce (61,1 %; 11 respondentů) a Katedrou technických studií (61,0 %; 25). Z Katedry zdravotnických studií projevilo zájem o stravu 59,1 % (26) a Katedry ekonomických studií 58,6 % (17). Celkově tak lze říci, že studium odlišných oborů nehraje velkou roli v zájmu o kvalitu stravy na dovolené.

Graf 15: Komparace zájmu respondentů o kvalitu vlastní stravy mezi katedrami VŠPJ (dovolená)

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

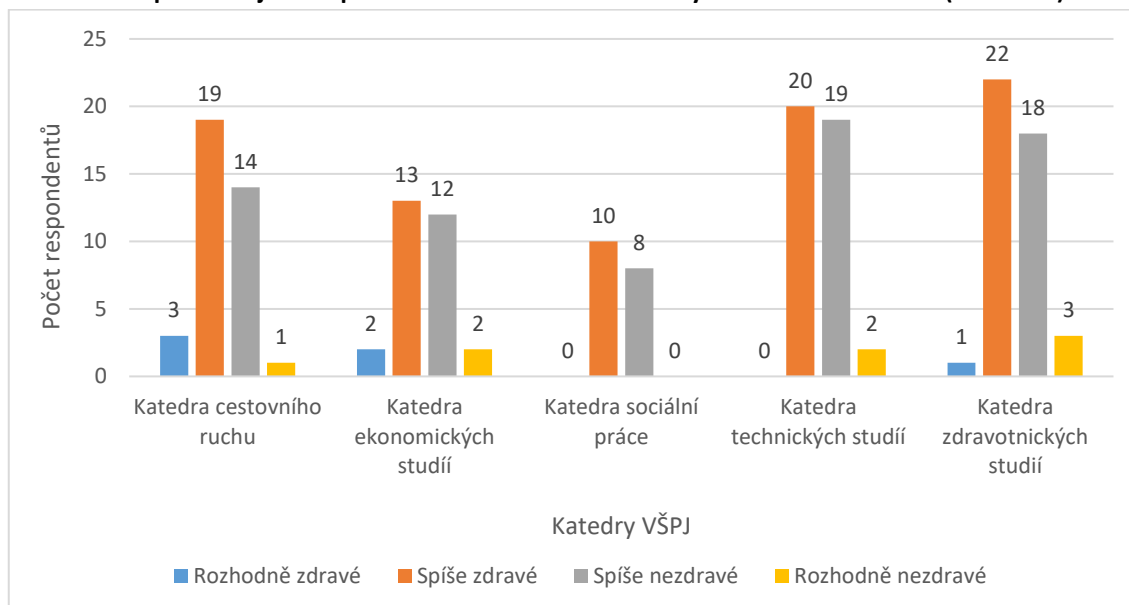
Při hodnocení stravovacích návyků během dovolené nejvyšší podíl respondentů, kteří své stravovací návyky hodnotí jako „Rozhodně zdravé,“ tvořili studenti Katedry cestovního ruchu s 8,1 % (3 respondenty), následováni studenty Katedry ekonomických studií s 6,9 % (2). U Katedry zdravotnických studií za rozhodně zdravé označil své stravovací návyky pouze 1 respondent (2,3 %) a z Katedry sociální práce a Katedry technických studií nikdo své stravovací návyky neoznačil za rozhodně zdravé.

V případě odpovědi „Spíše zdravé“ dosahuje nejvyššího podílu Katedra sociální práce s 55,6 % (10), druhého nejvyššího Katedra cestovního ruchu s 51,4 % (19), následována Katedrou zdravotnických studií, kde ji zvolilo 50,0 % respondentů (22). Z Katedry technických studií zvolilo odpověď „Spíše zdravé“ 48,8 % (20) a z Katedry ekonomických studií 44,8 % (13) respondentů.

Naopak odpověď „Spíše nezdravé“ zvolilo nejvíce studentů z Katedry technických studií s 46,3 % (19) následováno respondenty spadající pod Katedru sociální práce s 44,4 % (8). Z Katedry ekonomických studií to bylo 41,4 % respondentů (12), kteří své stravovací návyky vnímají jako spíše nezdravé a z Katedry zdravotnických studií 40,9 % respondentů (18). Nejnižší zastoupení této odpovědi měla Katedra cestovního ruchu s 37,8 % (14) respondentů.

Odpověď „Rozhodně nezdravé“ zvolilo 6,9 % respondentů (2) z Katedry ekonomických studií podobně jako 6,8 % respondentů (3) z Katedry zdravotnických studií, následované Katedrou technických studií s 4,9 % (2). Katedra sociální práce neměla v této odpovědi žádné zastoupení a z Katedry cestovního ruchu to byl jeden respondent (2,7 %).

Celkově lze tedy říci, že pozitivněji hodnotí své stravovací návyky respondenti z Katedry cestovního ruchu. Nejhůře je hodnotili respondenti z Katedry technických studií. Stejně jako u zájmu o kvalitu stravy i při hodnocení stravovacích návyků se zdá, že příslušnost k určité katedře nehraje výraznou roli. Rozdíly jsou pouze v jednotkách, a ne v desítkách procent.

Graf 16: Komparace zájmu respondentů o kvalitu vlastní stravy mezi katedrami VŠPJ (dovolená)

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Zájem o kvalitu stravy v běžném režimu projevila většina respondentů. Největší pokles v zastoupení odpovědi „Ano“ na otázku, zda se zajímají o kvalitu své stravy v dovolenkovém režimu zaznamenala Katedra cestovního ruchu, kdy 75,7 % respondentů uvedlo tuto odpověď v běžném režimu a 56,8 % v dovolenkovém režimu. Katedra ekonomických studií vykazovala též rozdíl více než 10 % v běžném režimu oproti dovolenkovému režimu (58,6 % oproti 44,8 %), taktéž Katedra sociální práce s 61,1 % oproti 50 % v dovolenkovém režimu. Nižší rozdíl v zastoupení odpovědi „Ano“, který činil 54,5 % v běžném režimu a 47,7 % v dovolenkovém režimu zaznamenala Katedra zdravotnických studií a 61 % oproti 56,1 % v dovolenkovém režimu Katedra technických studií, což značilo nejmenší ovlivnění druhem režimu.

Velký zájem o svou stravu (zastoupený odpovědí „Ano velmi“) v běžném režimu má 27,8 % respondentů z Katedry sociální práce. Tento podíl se u nich na dovolené snižuje nejvýrazněji, a to o více než 15 %, na 11,1 %. Katedra technických studií má zastoupení 14,6 % u této odpovědi v běžném režimu s poklesem o necelých 10 % na 4,9 % v dovolenkovém režimu. Podobné výsledky vykazují Katedra cestovního ruchu s 16,2 % v běžném a 8,1 % v dovolenkovém režimu, dále Katedra ekonomických studií s 20,7 % oproti 13,8 % v dovolenkovém režimu a Katedra zdravotnických studií s 18,2 % v běžném, zatímco s 11,4 % v dovolenkovém režimu.

O svou stravu v běžném režimu velký zájem nejeví (vyjádřeno odpovědí „Moc ne“) 11,1 % respondentů z Katedry sociální práce, kde došlo k největšímu nárůstu této odpovědi v dovolenkovém režimu o více než 20 % na 33,3 %. Pokles v zastoupení odpovědi „Moc ne“ o více než jednu pětinu v dovolenkovém režimu zaznamenala také Katedra ekonomických studií. V běžném režimu to bylo 20,7 % s nárůstem na 41,4 % v dovolenkovém režimu. Lehce menší rozdíl činí četnost odpovědi u respondentů Katedry cestovního ruchu s 5,4 % v běžném režimu s nárůstem na 24,3 % v dovolenkovém režimu. Rozdíl méně než 10 % se vyskytl u odpovědi respondentů Katedry zdravotnických studií. V běžném režimu jich 27,3 % zvolilo odpověď „Moc ne“ a 36,4 % v dovolenkovém režimu. Nejmenší vliv měl druh režimu na respondenty z Katedry technických studií. Rozdíl tvořil necelých 5 % a činil 19,5 % v běžném režimu, zatímco 24,4 % v dovolenkovém režimu.

Nezájem o kvalitu své stravy (vyjádřeno odpovědí „Ne“) neprojevili žádní respondenti z Katedry ekonomických studií a sociální práce a tento výsledek se nezměnil ani režimem na dovolené. Drobnou změnu dovolenkový režim způsobil u respondentů Katedry zdravotnických studií, kdy žádný respondent tuto odpověď nezvolil v běžném režimu, zatímco v dovolenkovém režimu 4,5 %. Nejvyšší nárůst v odpovědi „Ne“ během dovolené oproti běžnému režimu, z 2,7 % na 10,8 %, byl zaznamenán u Katedry cestovního ruchu a Katedry technických studií (4,9 % oproti 14,6 %).

Ze shrnutí odpovědí vyplývá, že zájem o kvalitu stravy s pobytem na dovolené klesá u všech kateder. Katedra cestovního ruchu a sociální práce vykazují během dovolené největší pokles zájmu o kvalitu stravy, zatímco respondenti kateder zdravotnických a technických studií si i přes určitý pokles relativně lépe udržují zájem o kvalitu stravy.

Pobyt na dovolené má na hodnocení stravy respondentů některých kateder větší vliv než na jiné. Stravovací návyky v běžném režimu hodnotilo 61 % respondentů Katedry technických studií jako spíše zdravé, zatímco na dovolené tomu bylo 48,8 %. U Katedry zdravotnických studií to bylo 59,1 % respondentů v běžném režimu s poklesem na 50 % v dovolenkovém režimu. Katedra ekonomických studií zaznamenala pokles v zastoupení odpovědi „Spíše zdravé“ z 51,7 % v běžném režimu na 44,8 % v dovolenkovém režimu a Katedra cestovního ruchu pouze mírný pokles z 54,1 % na 51,4 % v dovolenkovém režimu. Bez rozdílu tak zůstaly pouze výsledky Katedry sociální práce s 55,6 %.

Růst zastoupení odpovědi „Spíše nezdravé“ byl nejvýraznější u Katedry technických studií z 31,7 % v běžném režimu na 46,3 % v režimu dovolenkovém, což napověděly již výsledky hodnocení stravovacích návyků jako „Spíše zdravé“. Rozdíl necelých 10 % byl ve výsledcích Katedry zdravotnických studií, kdy se jednalo o 31,8 % v běžném režimu oproti 40,9 % v dovolenkovém režimu. Podstatně menší vliv na tuto odpověď tvořil druh režimu u respondentů Katedry ekonomických studií s 37,9 % v běžném režimu oproti 41,1 % na dovolené. Téměř žádný vliv neměl režim u respondentů Katedry sociální práce s rozdílem necelého půl procenta (44,4 % oproti 44,8 %) a beze změny zůstalo zastoupení této odpovědi u studentů Katedry cestovního ruchu (37,8 %).

V rámci hodnocení stravovacích návyků možností „Rozhodně zdravé“ nedošlo v dovolenkovém režimu k žádnému poklesu ani růstu u jediné z kateder. Lze tedy říct, že vnímají-li respondenti své stravovací návyky jako rozhodně zdravé v běžném režimu, nemají tendenci stravovat se hůř nebo alespoň své stravovací návyky hodnotit jako horší v režimu dovolenkovém.

Při hodnocení stravovacích návyků jako „Rozhodně nezdravé“ byl jedinou změnou nárůst této odpovědi u Katedry ekonomických studií, z 3,4 % v běžném režimu na 6,9 % v dovolenkovém režimu.

Souhrnně tak lze konstatovat, že největší rozdíly v hodnocení stravovacích návyků mezi běžným režimem a dovolenou jsou rozpoznatelné u Katedry technických studií a Katedry zdravotnických studií, kde dochází k vyššímu poklesu podílu odpovědi „Spíše zdravé“ a nárůstu podílu „Spíše nezdravé.“ U Katedry ekonomických studií jsou rozdíly patrné, ale nižší než u prvních dvou zmíněných kateder. Rozdílem v odpovědích této katedry je, že někteří respondenti označili své stravovací návyky na dovolené za rozhodně nezdravé oproti běžnému režimu. Naopak, u Katedry cestovního ruchu jsou změny velmi nízké, což naznačuje minimální vliv dovolenkového režimu a u Katedry sociální práce zůstávají v obou režimech dokonce totožné.

3.6 Diskuse

V diskusi se zaměřuji na interpretaci výsledků dosažených dotazníkovým šetřením mezi 169 respondenty z celkově pěti kateder Vysoké školy polytechnické Jihlava. Diskutuji zde o tom, jak dovolená ovlivňuje stravovací návyky respondentů případně další součásti jejich životního stylu.

Došli jsme ke zjištění, že na dovolené u respondentů celkově klesá zájem o kvalitu toho, jak se stravují, což znamená, že respondenti snižují své obvyklé nároky na nutriční hodnotu a vyváženost potravin a tekutin, které přijímají. Jedná se o změnu lehce přesahující 10 %. Snížení podílu o necelých 10 % se týkalo respondentů, kteří se o stravu zajímají velmi, tedy ve větší míře. Tyto výsledky se daly očekávat a mohou být způsobeny mnoha důvody, a to například poháněním touhou ochutnávat místní speciality v cílové destinaci nebo kvůli odpočinku a touze po celkové svobodě od jakéhokoliv režimu.

Respondenti na dovolené své stravovací návyky i hodnotí hůře. Poměr těch, kteří je hodnotí jako spíše zdravé v běžném režimu se lehce snižuje o 7,1 %, avšak toto se netýká respondentů, kteří své stravovací návyky hodnotí jako rozhodně zdravé. Ukazuje to tak na skutečnost, že strava respondentů, kteří se stravují velmi zdravě v běžném režimu není pobytem na dovolené následně tolik negativně ovlivněna. Frekvence stravování se naopak s dovolenou lehce snižuje a respondenti tak potenciálně zvýšený kalorický příjem mohou kompenzovat nižší frekvencí jídla.

Negativní vliv má dovolená na konzumaci uzenin a slaných pochutin. Zároveň má výrazně negativní vliv na množství přijatých kolových nápojů, piva, vína, likérů i tvrdého alkoholu považovaných za nezdravé potraviny. U konzumace alkoholu se jedná obzvláště o negativní dopad, jelikož je jeho konzumace považována za jeden z nejvýraznějších rizikových faktorů ve výživě člověka pro vznik nespočtu druhů onemocnění. Pobyt na dovolené podporuje nejen konzumaci alkoholu ale bohužel mírně také kouření. Negativní vliv má dovolenkový režim bohužel i na snížení konzumace některých zdravých potravin jako jsou například zakysané mléčné výrobky a ostatní mléčné výrobky a dále obilné kaše. Rozdíly mezi konzumací těchto potravin však nejsou mezi režimy tak výrazné.

Dovolenkový režim má ale na druhou stranu pozitivní vliv jak na spánek, kdy více respondentů oproti běžnému režimu spí přes 8 hodin denně a méně respondentů spí 6 a méně hodin denně, jelikož nemusí vstávat buď do školy nebo do práce. Pozitivně dovolená ovlivňuje i konzumaci některých jídel a potravin. Zvyšuje se podíl respondentů, kteří na dovolené snídají, což je způsobené tím, že většina z nich má snídani na dovolené zahrnutou v ubytování. I přes nižší zájem o kvalitu přijímaných potravin a horší hodnocení svých stravovacích návyků respondenti na dovolené oproti běžnému režimu výrazně častěji konzumují ovoce a zvyšuje se i četnost konzumace zeleniny. Pobyt a cestování v zemích, jako například Chorvatsko, Itálie a Řecko, které patřily mezi nejnavštěvovanější země mezi námi dotazovanými respondenty může zvýšit zájem o konzumaci ovoce díky nabídce subtropických druhů ovoce a jeho čerstvosti či cenové dostupnosti. To samé platí pro konzumaci ryb, kdy je na dovolené výrazně navýšena jejich konzumace každý den, obden i 2–3krát týdně, což hovoří v prospěch dodržení všeobecných doporučení jejich konzumace a jedná se tak o velmi pozitivní změnu. Z potravin považovaných za zdravé na dovolené respondenti konzumují častěji i vejčička. Sporné je hodnotit konzumaci džusů, kterých na dovolené většina respondentů pije více, jelikož jsme se nedotazovali na jejich

kvalitu, zdali se jedná o džus s přidaným cukrem, 100% džus, avšak z koncentráту anebo lisovaný 100 % džus.

Negativní vliv nemá dovolenkový režim ani na konzumaci fast foodu. Respondenti jej nekonzumují na dovolené více, a dokonce se i zvyšuje poměr respondentů, kteří jej nekonzumují vůbec. Možná poněkud překvapivě stabilní zůstává mezi režimy konzumace sladkostí, které se těší velké oblibě v obou režimech.

Při porovnání toho, jak se zajímají o kvalitu stravy a jak ji hodnotí studenti jednotlivých kateder ať již šlo o běžný režim nebo dovolenkový režim jsme zjistili mírné rozdíly, kdy nižší zájem o kvalitu stravy jeví poměrově nejvíce studentů z Katedry zdravotnických studií a Katedry technických studií, ale kupodivu tito studenti svou stravu hodnotí jako spíše zdravou. Změna nastává na dovolené, která má na tyto studenty negativní vliv. Obecně lze ale říci, že dovolená respondenty neovlivňuje výrazným způsobem a že stále většina respondentů své stravovací návyky vnímá spíše pozitivně a jeví o ně zájem. Zajímavým údajem bylo, že na hodnocení stravovacích návyků neměl pobyt na dovolené žádný vliv na studenty z Katedry sociální práce.

Závěr

Zatímco výživa je tu s námi odjakživa, segment cestování mladých lidí označovaný termínem „*Youth Tourism*“ se rozvíjí a nabírá na důležitosti především v posledních desítkách let.

Cestovní ruch mládeže je rychle a dynamicky se rozvíjejícím odvětvím a mladí lidé se podílí více než 20 % na mezinárodních příjezdech. Ačkoliv se definice liší, většinou se do cestovního ruchu mládeže řadí jedinci ve věku přibližně 15 až 30 let. Motivací mladých lidí cestovat je mnoho, ať již se jedná o učení cizích jazyků, poznávání nových kultur či odpočinek. Mladí lidé hrají nejen důležitou roli ve světě cestovního ruchu dneška, ale budou formovat i odvětví cestovního ruchu a svět, ve kterém budeme žít v budoucnosti.

Aby člověk přežil, musí přijímat energii v podobě potravin a tekutiny v podobě například vody.

Stravovací návyky nás provází celým životem a zásadním způsobem ovlivňují jeho kvalitu. Dobré stravovací návyky jsou klíčem k dobrému zdraví, zatímco špatné stravovací návyky mohou vést ke vzniku závažných onemocnění.

Stravovací návyky se celosvětově v průběhu let zcela jistě zhoršují, jelikož statistiky výskytu obezity a nadváhy způsobené společně s nedostatkem pohybu převážně špatnou stravou jsou alarmující. Výskyt obezity se celosvětově za posledních 30 let více než zdvojnásobil. Soustředěnost na zlepšení stravovacích návyků tak může být klíčová pro dosažení lepšího zdraví, větší spokojenosti, dlouhověkosti, ale především vyšší kvality života.

Být zdravý znamená větší možnosti cestovat a užívat si všech radostí s cestováním spojených.

Lidská výživa, stravovací návyky a gastronomie jsou s cestovním ruchem navzájem propojené a ať již chceme či ne, cestování ovlivňuje to, co jíme a to, co jíme může naopak ovlivnit to, kam cestujeme. Význam výživy v kontextu cestovního ruchu nelze opomíjet. Gastronomické zážitky nás provázejí na cestách a místní speciality jsou nedílnou součástí kulturní identity každé země. Některé země mohou být přímo navštěvovány z důvodu exkluzivity a popularity místních pokrmů a může se tak jednat o jeden z motivačních faktorů při volbě destinace. Každá země má své místní speciality a nabízí tak něco unikátního. Globalizace může přinášet určitou homogenitu nabídky, zároveň ale podporovat zájem o autentické gastronomické zážitky.

Naše stravovací návyky jsou během dovolené ovlivněny nejen tím, jak se stravujeme v běžném režimu ale i tím, v jaké destinaci se právě nacházíme. Sociální a kulturní normy a zvyklosti mohou ovlivnit to, jak se stravujeme, nehledě na dostupnost a nutriční hodnoty potravin v destinaci.

Cílem této bakalářské práce bylo zhodnocení stravovacích návyků vysokoškolských studentů při účasti na cestovním ruchu.

V teoretické části práce se věnuji vysvětlení pojmu cestovní ruch mládeže, vymezení věkových hranic mládeže, jejich motivacím a preferencím při cestování a dále zdravému životnímu stylu, především výživě a jejímu vlivu na lidské zdraví.

Analytická část se soustředila na porovnání stravovacích návyků 169 respondentů, kteří v době vyplnění dotazníku byli studenty Vysoké školy polytechnické Jihlava, mezi běžným a dovolenkovým režimem. Zároveň jsme porovnali stravovací návyky studentů jednotlivých kateder VŠPJ a to, jak odlišně dovolenkový režim ovlivňuje jejich zájem o stravovací návyky a jejich hodnocení.

Cílem bylo nalézt odpověď na následující výzkumné otázky:

- Jak se liší stravovací návyky vysokoškolských studentů během cestování oproti běžnému režimu?
- Jaký má cestovní ruch dopad na výživu vysokoškolských studentů?
- Jak odlišně se stravují studenti jednotlivých oborů Vysoké školy polytechnické Jihlava?
- Jaká jsou aktuální doporučení v rámci stravovacích návyků člověka?

Z výsledků dotazníkového šetření jsme došli k závěrům, že cestování negativně ovlivňuje stravovací návyky studentů. Studenti se na dovolené trochu méně zajímají o to, co konzumují a své stravovací návyky i hodnotí hůře. Velké odlišnosti vznikají v četnosti konzumace jednotlivých potravin a tekutin. Na dovolené studenti konzumují častěji ovoce i zeleninu, dále ryby a vejce, zároveň i častěji snídají a konzumují méně jídel za den. Na druhou stranu se však zvyšuje konzumace uzenin a slaných pochutin a výrazně narůstá konzumace kolových nápojů a alkoholu.

Mírné odlišnosti ve stravování nastávají i mezi jednotlivými obory VŠPJ. Nižší zájem o kvalitu stravy jeví studenti z Katedry zdravotnických studií a technických studií. Tito studenti na druhou stranu své stravovací návyky hodnotí pozitivněji než ostatní. Na studenty těchto kateder má dovolená větší vliv než na studenty Katedry cestovního ruchu a ekonomických studií. Na studenty Katedry sociální práce neměl dovolenkový režim dokonce žádný vliv. Na závěr lze však podotknout, že se studenti jednotlivých kateder stravují velmi podobně a rozdíly jsou malé.

Mezi doporučení vztahující se na stravovací návyky patří omezení konzumace alkoholu a nadbytečného množství soli, vyváženost stravy, vhodný poměr složení tuků, umírněný kalorický příjem, dostatečný příjem ovoce a zeleniny a rozumný výběr doplňků stravy. Tato doporučení vycházejí z odborné literatury a webových stránek organizací jako je Státní zdravotní ústav České republiky či Světová zdravotnická organizace.

Shrme-li výsledky výzkumu, lze říct, že pobyt na dovolené má negativní vliv na stravovací návyky vysokoškolských studentů, ale většina z nich jeví zájem o kvalitu své stravy, i když cestování tento zájem mírně snižuje.

Seznam použité literatury

- About GYTS. Online. Gyts. 2021. Dostupné z: <https://gyts.org/about/>. [cit. 2024-11-27].
- Aspects Of The Youth Travel Demand. Online. Researchgate. 2010. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/227367834_Aspects_Of_The_Youth_Travel_Demand. [cit. 2024-12-01].
- BIZIRGIANNI, Ioanna a DIONYSOPOULOU, Panagiota. *bi*. Online. 2013. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/257718786_The_Influence_of_Tourist_Trends_of_Youth_Tourism_through_Social_Media_SM_Information_and_Communication_Technologies ICTs. [cit. 2024-12-02].
- CZECH SPORT TRAVEL S.R.O. *O nás*. Online. 2024. Dostupné z: <https://www.czechsporttravel.cz/o-nas.html>. [cit. 2024-12-02].
- CZECHTOURISM. *Co se chystá v cestovním ruchu v roce 2024*. Online. 2024. Dostupné z: <https://www.czechtourism.cz/cs-CZ/5cc528d1-804d-4885-a695-111b03e50cbc/article/co-se-chysta-v-cestovnim-ruchu-v-roce-2024>. [cit. 2024-12-02].
- ČESKÁ RADA DĚTÍ A MLÁDEŽE. *MLádež České republiky*. Online. 2008. Dostupné z: <https://www.crdm.cz/download/publikace/mladez-CR-web.pdf>. [cit. 2024-12-02].
- ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Jak jsou na tom Češi s chudobou, obezitou či sportováním*. Online. 2017. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/stoletistatistiky/jak-jsou-na-tom-cesi-s-chudobou-obezitou-ci-sportovanim>. [cit. 2024-12-02].
- Dobrovolnický cestovní ruch. Online. Vovcr. Dostupné z: <https://www.vovcr.cz/odz/ekon/444/page23.html#heading60>. [cit. 2024-11-27].
- EUROPEAN COMMISSION. *Co je Erasmus+?* Online. 2024. Dostupné z: <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/cs/about-erasmus/what-is-erasmus>. [cit. 2024-11-27].
- EUROPEAN UNION. *European Youth Portal*. Online. 2024. Dostupné z: <https://youth.europa.eu>. [cit. 2024-12-02].
- FOŘT, Petr. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Grada, 2004. ISBN 80-247-1057-9.
- FULBRIGHT. *O komisi*. Online. 2024. Dostupné z: <https://www.fulbright.cz/kdo-jsme/o-komisi/>. [cit. 2024-11-27].
- HIGHAM, James. *Sport Tourism Destinations*. Routledge, 2004. ISBN 978-0750681612.
- CHARITA ČESKÁ REPUBLIKA. Online. 2024. Dostupné z: www.charita.cz. [cit. 2024-12-02].
- INEX SDA. *Sdružení dobrovolných aktivit*. Online. 2024. Dostupné z: www.inexsda.cz. [cit. 2024-12-02].
- INSTITUT KLINICKÉ A EXPERIMENTÁLNÍ MEDICÍNY. *Zdravý životní styl*. Online. 2024. Dostupné z: <https://www.ikem.cz/cs/zdravy-zivotni-styl/a-3367/>. [cit. 2024-12-02].
- INSTITUT MODERNÍ VÝŽIVY. *Bílkoviny = stavební kameny těla*. Online. 2024. Dostupné z: <https://www.institutmodernivyzy.cz/bilkoviny/>. [cit. 2024-12-02].

- INTERNATIONAL STUDENTS IDENTITY CARD. *O nás*. Online. 2024. Dostupné z: <https://www.isic.cz/o-nas/>. [cit. 2024-12-02].
- IRIMIÁS, Anna. *The Youth Tourist: Motives, Experiences and Travel Behaviour*. Emerald Publishing Limited, 2023. ISBN 978-1-80455-148-6.
- ISEP. *About ISEP*. Online. 2024. Dostupné z: <https://www.isepstudyabroad.org/about-isep>. [cit. 2024-11-27].
- KOŠŤÁLOVÁ, Alexandra. *Správná výživa*. Online. 2023. Dostupné z: <https://szu.cz/temata-zdravi-a-bezpecnosti/podpora-zdravi/spravna-vyziva/>. [cit. 2024-12-02].
- KOTÍKOVÁ, Halina a SCHWARTZHOFFOVÁ, Eva. *Cestovní ruch*. Univerzita Palackého v Olomouci, 2017. ISBN 978-80-244-5188-6.
- KOŽÍŠEK, František. *Pitný režim*. Online. 2005. Dostupné z: <https://szu.cz/wp-content/uploads/2023/02/pitnyrez.pdf>. [cit. 2024-12-02].
- KREJCAROVÁ, Jana. *Pitný režim - Vše o hydrataci organismu*. Online. 2024. Dostupné z: <https://www.pilulka.cz/pitny-rezim-napoj>. [cit. 2024-12-02].
- KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa — 2., přepracované vydání*. Druhé. Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3433-0.
- LEGIERSKÁ, Yvona. *STATISTIKA V CESTOVNÍM RUCHU*. Online. 2007. Dostupné z: <https://mmr.gov.cz/getmedia/d99c234e-7624-4a22-9638-7688dd1040e8/Statistika-v-cestovnim-ruchu.pdf>. [cit. 2024-11-27].
- LEKARNA.CZ. *Vitamíny a minerály*. Online. 2024. Dostupné z: www.lekarna.cz/vitaminy-a-mineraly. [cit. 2024-12-02].
- MALINOWSKÁ, Kristýna. *Superpotraviny - Sousto za soustem ke zdraví*. Grada, 2022. ISBN 978-80-271-1201-2.
- Mládež České republiky*. [online]. 2024 [cit. 2024-11-27]. Dostupné z: <https://www.crdm.cz/download/publikace/mladez-CR-web.pdf>
- MINISTERSTVO PRO MÍSTNÍ ROZVOJ. *Cestovní ruch pro všechny*. Online. 2008. Dostupné z: https://mmr.gov.cz/getmedia/4fa1846e-ee0c-40d7-ae2e-a43007314a2e/GetFile14_1.pdf. [cit. 2024-11-27].
- MOISA, Claudia. *Aspects Of The Youth Travel Demand*. Online. 2010. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/227367834_Aspects_Of_The_Youth_Travel_Demand. [cit. 2024-12-02].
- MOISA, Claudia. *SOME ASPECTS REGARDING TOURISM AND YOUTH'S MOBILITY*. Online. 2008. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/259799459_SOME_ASPECTS_REGARDING_TOURISM_AND_YOUTH'S_MOBILITY. [cit. 2024-12-02].
- MULYANTO, Randy. *Pack your jerseys. The era of 'sports tourism' is here*. Online. 2023. Dostupné z: <https://www.cnbc.com/2023/11/27/pack-your-jerseys-the-era-of-sports-tourism-is-here.html>. [cit. 2024-11-27].

- NÁRODNÍ ZDRAVOTNICKÝ INFORMAČNÍ PORTÁL. *Prevence a zdravý životní styl*. Online. Nzip. 2024. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/modul/prevence-zdravy-zivotni-styl>. [cit. 2024-12-02].
- PACNEROVÁ, Iva. *S Erasmem do zahraničí: Co potřebujete vědět, než vyrazíte*. Online. 2024. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/kampus-vysoke-skolstvi-erasmus-258270>. [cit. 2024-12-02].
- PIŤHA, Jan a POLEDNE, Rudolf. *Zdravá výživa pro každý den*. Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2488-1.
- PROCHÁZKOVÁ, Tereza. *Teorie motivace podle Maslowa*. Online. 2018. Dostupné z: <https://www.mentem.cz/blog/teorie-motivace/>. [cit. 2024-12-02].
- RADA EU A EVROPSKÁ RADA. *Program Erasmus+*. Online. 2024. Dostupné z: <https://www.consilium.europa.eu/cs/policies/erasmus-plus-programme/>. [cit. 2024-12-02].
- RICHARDS, Greg. *Which cities are most attractive for youth travellers?* Online. 2023. Dostupné z: <https://www.wysetc.org/2023/08/which-cities-are-most-attractive-for-youth-travellers/>. [cit. 2024-12-02].
- SAIKIA, Ashifuddin Ahmed. *A Review on the Definition of Youth Tourism*. Online. 2018. Dostupné z: <https://www.researchpublish.com/upload/book/A%20Review%20on%20the%20Definiton-5637.pdf>. [cit. 2024-12-02].
- SANGITA, Sharma. *Klinická výživa a dietologie v kostce*. Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0228-0.
- SCHWARTZHOFFOVÁ, Eva. *SPORTOVNÍ TURISMUS*. Online. 2010. Dostupné z: <https://telesnakultura.upol.cz/pdfs/tek/2010/02/06.pdf>. [cit. 2024-11-27].
- SLIMÁKOVÁ, Margit. *Zdravý talíř - praktická pomůcka zdravé výživy*. Online. 2024. Dostupné z: <https://www.healthyplate.eu/cz/>. [cit. 2024-12-02].
- SOBČÁKOVÁ, Ľubica. *ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL*. Online. 2020. Dostupné z: <https://www.benu.cz/zdravy-zivotni-styl>. [cit. 2024-12-02].
- SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU. *Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky*. Online. 2012. Dostupné z: <https://www.vyzivapol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky/>. [cit. 2024-12-02].
- SPORTS TOURISM NEWS. *What is sports tourism?* Online. 2024. Dostupné z: <https://www.sportstourismnews.com/what-is-sports-tourism-definition/>. [cit. 2024-11-27].
- SYROVÁTKOVÁ, Jaroslava. *Specifické formy cestovního ruchu*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2013. ISBN 978-80-7372-927-1.
- ŠAUER, Martin; VYSTOUPIL, Jiří a HOLEŠINSKÁ, Andrea. *Cestovní ruch podle věku návštěvníků*. [online]. Is.muni. 2015 [cit. 2024-11-27]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/econ/soubory/katedry/kres/studijni_texty/cestovni_ruch_ePDF.pdf

- ŠINDELÁŘOVÁ, Lenka. *Volunturismus – dobrovolnická turistika*. Online. 2008. Dostupné z: <https://cestovatel.cz/clanky/volunturismus-dobrovolnicka-turistika/>. [cit. 2024-12-02].
- TAMJDEM. *Dobrovolnictví v ČR Tamjdem, o.p.s.* Online. 2024. Dostupné z: www.tamjdem.cz. [cit. 2024-12-02].
- TKADLEC, Kamil. *Správný pitný režim jako jeden z klíčů k lepšímu zdraví*. Online. 2022. Dostupné z: <https://aktin.cz/2249-spravny-pitny-rezim>. [cit. 2024-12-02].
- UNITED NATIONS. *DEFINITION OF YOUTH*. Online. 2013. Dostupné z: <https://www.un.org/esa/socdev/documents/youth/fact-sheets/youth-definition.pdf>. [cit. 2024-12-02].
- UNITED NATIONS. *Youth*. [online]. Un. 2024 [cit. 2024-11-27]. Dostupné z: <https://www.un.org/en/global-issues/youth>
- UN TOURISM. Online. 2024. Dostupné z: <https://www.unwto.org/>. [cit. 2024-11-27].
- UN TOURISM. *Sports Tourism*. Online. 2024. Dostupné z: <https://www.unwto.org/sport-tourism>. [cit. 2024-12-02].
- UN Volunteers. Online. 2024. Dostupné z: www.unv.org. [cit. 2024-12-01].
- UNWTO. *A Youth-led Recovery of Global Tourism – Priorities and Recommendations*. World Tourism Organization, 2022. ISBN 978-92-844-2369-9.
- UNWTO. *Global Report on The Power of Youth Travel*. [online]. Wysetc. 2016 [cit. 2024-11-27]. Dostupné z: https://www.wysetc.org/wp-content/uploads/2016/03/Global-Report_Power-of-Youth-Travel_2016.pdf
- UNWTO. *The power of youth travel*. Online. Wysetc. Dostupné z: https://www.wysetc.org/wp-content/uploads/2014/12/wysetc-unwto-report-english_the-power-of-youth.pdf. [cit. 2024-11-27].
- VOTOUPALOVÁ, Alena. *Speciální druhy cestovního ruchu*. Online. 2019. Dostupné z: <https://www.vovcr.cz/odz/ekon/444/page00.html>. [cit. 2024-12-02].
- WEARING, Stephen. *Volunteer Tourism: Experiences that Make a Difference*. Cabi, 2001. ISBN 978-0851995335.
- WEED, Mike. *Olympic Tourism*. Routledge, 2007. ISBN 978-0750681612.
- What do travellers really think of Australia*. Online. Yumpu. 2011. Dostupné z: <https://www.yumpu.com/en/document/read/6693480/backpackers-uncovered-what-do-travellers-tourism-australia>. [cit. 2024-11-27].
- WHO. *World Health Organization*. Online. 2024. Dostupné z: <https://www.who.int/>. [cit. 2024-12-02].
- Workaway. Online. 2024. Dostupné z: www.workaway.info. [cit. 2024-12-01].
- WYSE TRAVEL CONFEDERATION. Online. 2024. Dostupné z: <https://www.wysetc.org/>. [cit. 2024-11-27].

- WYSE TRAVEL CONFEDERATION. *10 things you might not know about the youth travel market*. Online. Wysetc. 2014. Dostupné z: <https://www.wysetc.org/2014/02/10-things-you-might-not-know-about-the-youth-travel-market/>. [cit. 2024-11-27].
- YOUTH TRAVEL MATTERS. *Understanding the global phenomenon of youth travel*. [online]. Academia. 2008 [cit. 2024-11-27]. Dostupné z: https://www.academia.edu/6637218/Youth_Travel_Matters_Understanding_the_global_phenomenon_of_youth_travel
- Youth Tourism: Understanding the Youth Travellers' Motivations*. Online. Researchgate. 2016. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/304251211_Youth_Tourism_Understanding_the_Youth_Travellers%27_Motivations. [cit. 2024-12-01].
- ZELENKA, Josef a PÁSKOVÁ, Martina. *Výkladový slovník cestovního ruchu*. 2. vydání. Linde, 2012. ISBN 978-80-7201-880-2.

Přílohy

Sekce 1 z 3

Stravovací návyky vysokoškolských studentů při účasti na cestovním ruchu

B *I* U  

Dobrý den, rád bych Vás požádal o vyplnění krátkého dotazníku, který se týká **stravovacích návyků mladých lidí**. Dotazník je anonymní, výsledky budou použity do mé bakalářské práce a rovněž budou sloužit jako podklady ke komparaci v rámci širšího výzkumu Katedry cestovního ruchu.

Děkuji Vám za věnovaný čas.

Michal Uher
student oboru Cestovní ruch
Vysoká škola polytechnická Jihlava

V rámci jaké katedry VŠPJ studujete? *

☐ Katedra cestovního ruchu

☐ Katedra ekonomických studií

☐ Katedra matematiky

☐ Katedra sociální práce

☐ Katedra technických studií

☐ Katedra zdravotnických studií

Váš věk *

Text stručné odpovědi

Sekce 2 z 3

STRAVOVÁNÍ - BĚŽNÝ REŽIM



1. ČÁST - Zhodnocení stravovacích návyků v běžném režimu

Zajímáte se o to, co konzumujete? *

- ☐ Ano, velmi
- ☐ Ano
- ☐ Moc ne
- ☐ Ne

Kolik jídel denně sníte? *

Text stručné odpovědi

Kouříte? *

- ☐ Ano
- ☐ Ne

Jak hodnotíte svoje stravovací návyky? *

- ☐ Rozhodně zdravé
- ☐ Spíše zdravé
- ☐ Spíše nezdravé
- ☐ Rozhodně nezdravé

Máte sestavený jídelníček od výživového poradce nebo osobního trenéra? *

- ☐ Ano
- ☐ Ne

Kdy většinou jíte poslední jídlo dne? *

Text stručné odpovědi

Kolik hodin průměrně denně spíte? *

Text stručné odpovědi

Snídáte? *

☐ Ano

☐ Ne

Pokud ano, jak často za týden?

Text stručné odpovědi

Obědváte? *

☐ Ano

☐ Ne

Pokud ano, jak často za týden?

Text stručné odpovědi

Večeříte? *

☐ Ano

☐ Ne

Pokud ano, jak často za týden?

Text stručné odpovědi

Svačíte mezi hlavními jídly? *

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Občas

Konzumujete doplňky stravy? *

- ☐ Ano
- ☐ Ne

Jak často za měsíc jíte fast food? *

- ☐ Velmi často
- ☐ Příležitostně
- ☐ Vůbec

Jak často jíte dané suroviny? *

	denně	obden	2-3x týdně	občas	nejím
Ovoce	☐	☐	☐	☐	☐
Zelenina	☐	☐	☐	☐	☐
Bílé pečivo	☐	☐	☐	☐	☐
Tmavé pečivo	☐	☐	☐	☐	☐
Maso	☐	☐	☐	☐	☐
Ryby	☐	☐	☐	☐	☐
Uzeniny	☐	☐	☐	☐	☐
Vajíčka	☐	☐	☐	☐	☐
Zakysané mléč...	☐	☐	☐	☐	☐
Ostatní mléčné...	☐	☐	☐	☐	☐
Sladkosti (suše...	☐	☐	☐	☐	☐
Slané (chipsy, c...	☐	☐	☐	☐	☐
Obilné kaše (p...	☐	☐	☐	☐	☐

Kolik daných tekutin denně zhruba vypijete?

Popis (nepovinný)

Voda: Kolik litrů vody vypijete za den? *

Text stručné odpovědi

Ochucená voda: Kolik litrů ochucené vody vypijete za den? *

Text stručné odpovědi

Káva: Kolik šálků kávy vypijete za den? *

Text stručné odpovědi

Čaj: Kolik šálků čaje vypijete za den? *

Text stručné odpovědi

Kolik daných tekutin denně zhruba vypijete? *

	do 0.5 l	více	piji příležitostně	nepiji
Mléko	☐	☐	☐	☐
Džus	☐	☐	☐	☐
Kolové nápoje	☐	☐	☐	☐

Jak často pijete daný alkohol? *

	denně	2-3x týdně	příležitostně	nepiji
Pivo	☐	☐	☐	☐
Víno	☐	☐	☐	☐
Likéry	☐	☐	☐	☐
Tvrdý alkohol	☐	☐	☐	☐

Sekce 3 z 3

STRAVOVÁNÍ NA DOVOLENÉ



2. ČÁST - Zhodnocení stravovacích návyků na dovolené

Zajímáte se o to, co konzumujete? *

- ☐ Ano, velmi
- ☐ Ano
- ☐ Moc ne
- ☐ Ne

Kolik jídel denně sníte? *

Text stručné odpovědi

Kouříte? *

- ☐ Ano
- ☐ Ne

Jak hodnotíte svoje stravovací návyky? *

- ☐ Rozhodně zdravé
- ☐ Spíše zdravé
- ☐ Spíše nezdravé
- ☐ Rozhodně nezdravé

Máte sestavený jídelníček od výživového poradce nebo osobního trenéra? *

- ☐ Ano
- ☐ Ne

Kdy většinou jíte poslední jídlo dne? * Text stručné odpovědi	
Kolik hodin průměrně denně spíte? * Text stručné odpovědi	
Snídáte? * ☐ Ano ☐ Ne	
Pokud ano, jak často za týden? Text stručné odpovědi	
Obědváte? * ☐ Ano ☐ Ne	
Pokud ano, jak často za týden? Text stručné odpovědi	
Večeříte? * ☐ Ano ☐ Ne	
Pokud ano, jak často za týden? Text stručné odpovědi	

Svačíte mezi hlavními jídly? *

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Občas

Konzumujete doplňky stravy? *

- ☐ Ano
- ☐ Ne

Jak často za měsíc jíte fast food? *

- ☐ Velmi často
- ☐ Příležitostně
- ☐ Vůbec

Jak často jíte dané suroviny? *

	denně	obden	2-3x týdně	občas	nejím
Ovoce	☐	☐	☐	☐	☐
Zelenina	☐	☐	☐	☐	☐
Bílé pečivo	☐	☐	☐	☐	☐
Tmavé pečivo	☐	☐	☐	☐	☐
Maso	☐	☐	☐	☐	☐
Ryby	☐	☐	☐	☐	☐
Uzeniny	☐	☐	☐	☐	☐
Vajíčka	☐	☐	☐	☐	☐
Zakysané mléč...	☐	☐	☐	☐	☐
Ostatní mléčné...	☐	☐	☐	☐	☐
Sladkosti (suše...	☐	☐	☐	☐	☐
Slané (chipsy, c...	☐	☐	☐	☐	☐
Obilné kaše (p...	☐	☐	☐	☐	☐

Kolik daných tekutin denně zhruba vypijete?

Popis (nepovinný)

Voda: Kolik litrů vody vypijete za den? *

Text stručné odpovědi

Ochucená voda: Kolik litrů ochucené vody vypijete za den? *

Text stručné odpovědi

Káva: Kolik šálků kávy vypijete za den? *

Text stručné odpovědi

Čaj: Kolik šálků čaje vypijete za den? *

Text stručné odpovědi

Kolik daných tekutin denně zhruba vypijete? *

	do 0.5 l	více	piji příležitostně	nepiji
Mléko	☐	☐	☐	☐
Džus	☐	☐	☐	☐
Kolové nápoje	☐	☐	☐	☐

Jak často pijete daný alkohol? *

	denně	2-3x týdně	příležitostně	nepiji
Pivo	☐	☐	☐	☐
Víno	☐	☐	☐	☐
Likéry	☐	☐	☐	☐
Tvrdý alkohol	☐	☐	☐	☐

Název destinace, kterou jste naposledy navštívil(a) v rámci dovolené: *

Text stručné odpovědi

Jaké ubytovací zařízení využíváte při dovolené? *

- ☐ Penzion
- ☐ Hotel
- ☐ Kemp
- ☐ Jiná...

Jaký typ stravování většinou volíte? *

- ☐ Snídaně
- ☐ Polopenze
- ☐ Plná penze
- ☐ All inclusive
- ☐ Vlastní