ELSEVIER

Available online at www.sciencedirect.com

ScienceDirect

journal homepage: <http://www.elsevier.com/locate/kontakt>

Original research article

Stravovací zvyklosti adolescentů a edukace sestrou v rámci primární prevence

Eating habits of adolescents and education by nurses on primary prevention

David Kimmer^{a *}, Sylva Bártlová^b^a Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, Ústav laboratorní diagnostiky a veřejného zdraví, České Budějovice, Česká republika^b Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, Ústav ošetrovatelství, porodní asistence a neodkladné péče, České Budějovice, Česká republika

INFORMACE O ČLÁNKU

Received: 2017-04-12

Received in revised form:

2017-06-21

Accepted: 2017-07-20

Published online: 2017-09-29

Keywords:

Nutrition

Adolescent

Frequency in dieting

Nurse

Education

ABSTRACT

The goal of the article is to present the results of the research which is focused on the eating habits of adolescents. These habits are the basis for education in the field of nursing and healthy lifestyle. The data collection was carried out using a non-standardized questionnaire. The sample group of respondents consisted of 1130 people living in South Bohemia, who were 15–18-years-old (the average age was 16.8 years), of which 732 (64.8%) were girls and 398 (35.2%) were boys. The research was carried out among pupils of four-year high schools, middle schools of health (MSH), middle vocational schools and vocational school institutions in the study field cook/waiter (VSI). The dependence of the monitored variables on the type of the monitored school was assessed using the chi-squared test (possibly Fisher's exact test). The results showed that high school pupils ate regularly 5 or 6 times a day, in contrast to other types of schools. High school pupils had a higher frequency of consuming daily meals during the week. Pupils from middle vocational schools had the worst results (their daily consumption of sweetened beverages was more than pupils from other schools). Pupils from middle vocational schools were more influenced by TV commercials in the selection of food. The results of our research point out various flaws in the daily and weekly frequency of food consumption in pupils from selected types of schools, while pupils from vocational schools were disadvantaged. For this reason, education in nutrition and lifestyle should be focused on the prevention of becoming overweight and obese and should be included in the routine care of children and adolescents.

SOUHRN

Cílem předkládaného článku je prezentovat výsledky výzkumu zaměřeného na stravovací zvyklosti adolescentů, které slouží jako podklad k edukaci v ošetrovatelství v oblasti zdravého životního stylu. Sběr dat probíhal pomocí nestandardizovaného

* **Korespondenční autor:** Mgr. David Kimmer, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, Ústav laboratorní diagnostiky a veřejného zdraví, J Boreckého 1167/27, 370 11 České Budějovice, Česká republika; e-mail: kimmerd00@zsf.jcu.cz; <http://dx.doi.org/10.1016/j.kontakt.2017.07.004>

Klíčová slova:

výživa
adolescent
frekvence stravování
sestra
edukace

dotazníku. Výzkumný soubor respondentů tvořilo celkem 1 130 osob z Jihočeského kraje ve věku 15 až 18 let (průměrný věk 16,8 let), z nichž bylo 732 (64,8 %) žen a 398 (35,2 %) mužů. Výzkum byl realizován u žáků čtyřletých gymnázií, středních zdravotnických škol (SZŠ), středních odborných škol a odborných učilišť oboru kuchař-číšník (SOŠ). Závislost sledovaných proměnných na typu studované školy byla hodnocena pomocí chí-kvadrát testu (případně Fisherova přesného testu). Z výsledků vyplývá, že žáci gymnázií oproti žákům ostatních typů škol jí pravidelně 5× a 6× denně. U gymnazistů byla dále zjištěna vyšší frekvence konzumace jednotlivých denních jídel v průběhu týdne. V tomto ohledu vykazují nejhorší výsledky žáci středních odborných škol, kteří také oproti žákům ostatních škol konzumují více slazených nápojů během dne. Žáci středních odborných škol se také nechávají více než ostatní při výběru potravin ovlivnit reklamou v televizi (TV). Výsledky našeho výzkumu poukazují na vícere nedostatky denní a týdenní frekvence konzumace jídel u žáků dle vybraných typů škol v neprospěch žáků středních odborných škol, a proto by výživa a životní styl v rámci edukace zaměřené na prevenci nadváhy a obezity měly být zahrnuty do rutinní péče o děti a adolescenty.

© 2017 Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta.
Published by Elsevier Sp. z o. o. All rights reserved.

Úvod

Období adolescence se často považuje za nejnáročnější a nejvýznamnější etapu lidského života, kdy dochází k modulaci základních lidských hodnot. Z bio-psycho-sociálního pohledu dochází k utváření řady kvalitativních a kvantitativních změn, kam lze zařadit především dosažení pohlavní zralosti, reprodukční schopnosti, osvojování si nových rolí a změnu v oblasti myšlení a intelektových schopností [1]. V období dospívání hraje zásadní roli primární prevence, neboť již zde dochází k formování životních a stravovacích návyků [2]. Nedílnou součástí primární prevence je cílená edukace, která se v posledních letech stává celosvětově důležitým aspektem i v kontextu moderního ošetrovatelství. Velký důraz se klade především na edukaci v oblasti zdravého způsobu stravování a podpory zdravého životního stylu [3]. Zde se uplatňují edukační schopnosti zdravotnického personálu, jelikož pouze profesionálně vedená edukace může vytvářet vhodné podmínky pro aktivní participaci jedince, která má v edukačním procesu nezastupitelnou úlohu [4]. Mezi základní a nezbytné dovednosti sester patří také dokonalá orientace v edukačních technikách určených pro jednotlivce i skupiny [5]. Význam edukační činnosti sester je v souladu s evropskou strategií Světové zdravotnické organizace Zdraví pro všechny do roku 2000 a navazující strategií Zdraví 21. Na základě těchto zmíněných strategií by se sestra měla věnovat činnostem, které souvisí s podporou zdraví a s prevencí vzniku nemocí, dále pak poskytování informací v oblasti zdravotní výchovy nejen pro adolescenty, ale pro všechny skupiny obyvatel [5, 6]. Právě orientace na problematiku stravování lze považovat za velmi důležitou, jelikož nevhodné stravovací zvyklosti, vysoký příjem pochutin a energeticky vydatných potravin a současně nízký příjem zeleniny a ovoce patří mezi společné znaky stravovacích návyků adolescentů [7, 8].

Cílem předkládaného článku je prezentovat výsledky výzkumu zaměřeného na stravovací zvyklosti adolescentů, konkrétně pak zmapovat frekvenci stravování, preference vybraných tekutin a vliv reklamy na výběr potravin.

Metodika a charakteristika souboru

Výzkum byl realizován za pomoci nestandardizovaného dotazníku, který obsahoval celkem 52 otázek. Jednotlivé otázky byly rozděleny do několika tematických okruhů. První série otázek byla zaměřena na charakteristiku respondentů, v další části byli respondenti dotazováni na to, do jaké míry se při výběru potravin nechávají ovlivnit reklamními spoty. Následovaly otázky mapující příjem tekutin a alkoholických nápojů. Respondenti byli také dotazováni na to, kolikrát během týdne konzumují základní denní jídla a také jak často konzumují vybrané potraviny. Předkládaný článek prezentuje pouze dílčí výsledky získané z tohoto dotazníku. Výzkumný soubor respondentů tvořilo celkem 1 130 osob z Jihočeského kraje ve věku 15 až 18 let (průměrný věk 16,8 let), z nichž bylo 732 (64,8 %) žen a 398 (35,2 %) mužů. Výzkum byl realizován u žáků čtyřletých gymnázií, středních zdravotnických škol, středních odborných škol a odborných učilišť oboru kuchař-číšník – jejich zastoupení ve vzorku uvádí tabulka 1. Věkové rozmezí 15 až 18 let, studium na jedné z uvedených škol a ochota spolupracovat byly základními kritérii pro zařazení respondenta do výzkumného souboru. Sběr dat probíhal v období březen až červen 2015. Dotazníky byly vždy osobně doručeny do příslušné školy a třídy, kde následně probíhala instruktáž k vyplnění dotazníku. Návratnost byla 100%. Statistická analýza dat probíhala v programech SASD a SPSS. Závislost sledovaných proměnných na typu

Tabulka 1 – Rozložení respondentů dle typu navštěvovaných škol

Typ školy	Absolutní četnost	%
Gymnázium	540	47,8
Střední zdravotnická škola	232	20,5
SOŠ a SOU – obor kuchař-číšník	358	31,7
Celkem	1 130	100,0

studované školy byla hodnocena pomocí chí-kvadrát testu (případně Fisherova přesného testu) v kontingenční tabulce a doplněna znaménkovým schématem. Zvolená hladina významnosti α byla 0,05 (5 %).

Výsledky

Předkládaný článek prezentuje výsledky výzkumu v oblasti frekvence konzumace jídel během dne a týdne, konzumaci vybraných tekutin a vliv reklamy na výběr potravin.

Tabulka 2 prezentuje výsledky frekvence konzumace jednotlivých jídel u adolescentů v průběhu dne. Na základě

provedeného chí-kvadrát testu byl u adolescentů prokázán statisticky významný vztah mezi typem navštěvované školy a četností konzumace jídla během dne ($p < 0,001$). Žáci gymnázií oproti žákům ostatních škol ji častěji 5× ($p < 0,001$) a 6× ($p < 0,01$) denně. Žáci SOŠ se oproti ostatním stravují častěji 3× denně ($p < 0,001$) nebo dokonce méně než 3× denně ($p < 0,001$).

Tabulka 3 prezentuje frekvenci konzumace snídaní, dopoledních svačin, obědů, odpoledních svačin a večeří u adolescentů vybraných škol v rámci týdne. Na základě provedeného chí-kvadrát testu byl u adolescentů prokázán statisticky významný vztah mezi typem navštěvované školy a četností konzumace všech pěti základních denních jídel

Tabulka 2 – Frekvence konzumace jednotlivých jídel u adolescentů v průběhu dne (N = 1117)

Škola	Méně než 3× denně	3× denně	4× denně	5× denně	6× denně	Více než 6× denně	Celkem
Gymnázium	12 (2,2 %)	54 (10,1 %)	140 (26,1 %)	209 (39,1 %)	79 (14,7 %)	42 (7,8 %)	536 (100,0 %)
SZŠ	15 (6,7 %)	51 (22,8 %)	53 (23,7 %)	69 (30,8 %)	20 (8,9 %)	16 (7,1 %)	224 (100,0 %)
SOŠ	32 (9,0 %)	92 (25,8 %)	96 (26,8 %)	82 (23,0 %)	35 (9,8 %)	20 (5,6 %)	357 (100,0 %)

Legenda: SZŠ – Střední zdravotnická škola; SOŠ – Střední odborné učiliště.

Tučně – statisticky významné rozdíly.

Tabulka 3 – Frekvence konzumace jednotlivých jídel u adolescentů v průběhu týdne

Jídlo	Škola	Nikdy	1×	2×	3×	4×	5×	6×	7×	Celkem
Snídaně (N = 1125)	G	28 (5,2 %)	15 (2,8 %)	63 (11,6 %)	28 (5,2 %)	31 (5,8 %)	38 (7,1 %)	56 (10,4 %)	279 (51,9 %)	538 (100,0 %)
	SZŠ	29 (12,5 %)	20 (8,7 %)	37 (16,0 %)	24 (10,4 %)	14 (6,1 %)	20 (8,6 %)	14 (6,1 %)	73 (31,6 %)	231 (100,0 %)
	SOŠ	64 (17,9 %)	28 (7,5 %)	36 (10,1 %)	35 (9,8 %)	40 (11,3 %)	54 (15,2 %)	6 (1,8 %)	94 (26,4 %)	357 (100,0 %)
Dopolední svačina (N = 1124)	G	30 (5,6 %)	17 (3,2 %)	27 (5,0 %)	24 (4,5 %)	50 (9,2 %)	232 (43,0 %)	65 (12,1 %)	94 (17,4 %)	539 (100,0 %)
	SZŠ	17 (7,4 %)	11 (4,8 %)	9 (3,9 %)	11 (4,8 %)	19 (8,3 %)	97 (42,1 %)	9 (3,9 %)	57 (24,8 %)	230 (100,0 %)
	SOŠ	44 (12,4 %)	14 (3,9 %)	31 (8,7 %)	36 (10,1 %)	51 (14,3 %)	88 (24,7 %)	27 (7,6 %)	65 (18,3 %)	356 (100,0 %)
Oběd (N = 1127)	G	1 (0,2 %)	10 (1,9 %)	12 (2,2 %)	10 (1,9 %)	11 (2,0 %)	27 (5,0 %)	48 (8,8 %)	421 (78,0 %)	540 (100,0 %)
	SZŠ	1 (0,4 %)	10 (4,3 %)	16 (6,9 %)	15 (6,5 %)	11 (4,8 %)	15 (6,5 %)	19 (8,2 %)	144 (62,4 %)	231 (100,0 %)
	SOŠ	8 (2,2 %)	19 (5,4 %)	13 (3,6 %)	13 (3,6 %)	24 (6,7 %)	48 (13,4 %)	28 (7,9 %)	204 (57,2 %)	357 (100,0 %)
Odpolední svačina (N = 1125)	G	24 (4,4 %)	12 (2,2 %)	38 (7,1 %)	40 (7,4 %)	72 (13,4 %)	99 (18,4 %)	76 (14,1 %)	178 (33,0 %)	539 (100,0 %)
	SZŠ	36 (15,7 %)	12 (5,2 %)	16 (7,0 %)	22 (9,6 %)	30 (13,0 %)	43 (18,7 %)	15 (6,5 %)	56 (24,3 %)	230 (100,0 %)
	SOŠ	50 (14,0 %)	23 (6,4 %)	35 (9,8 %)	48 (13,4 %)	41 (11,5 %)	66 (18,5 %)	32 (9,0 %)	62 (17,4 %)	357 (100,0 %)
Večeře (N = 1125)	G	4 (0,7 %)	7 (1,3 %)	7 (1,3 %)	7 (1,3 %)	18 (3,3 %)	46 (8,6 %)	74 (13,7 %)	377 (69,8 %)	540 (100,0 %)
	SZŠ	6 (2,6 %)	6 (2,6 %)	3 (1,3 %)	9 (3,9 %)	8 (3,5 %)	26 (11,3 %)	21 (9,1 %)	151 (65,7 %)	230 (100,0 %)
	SOŠ	12 (3,4 %)	20 (5,6 %)	10 (2,8 %)	9 (2,5 %)	20 (5,6 %)	43 (12,1 %)	51 (14,3 %)	191 (53,7 %)	356 (100,0 %)

Legenda: G – Gymnázium; SZŠ – Střední zdravotnická škola; SOŠ – Střední odborné učiliště.

Tučně – statisticky významné rozdíly.

($p < 0,001$). Lze konstatovat, že žáci gymnázií v porovnání s ostatními žáky pravidelně snídají v rámci týdne ($p < 0,001$), naopak žáci SZŠ v porovnání s ostatními žáky snídají jednou nebo dvakrát týdně ($p < 0,05$). Velká část žáků SOŠ v porovnání s ostatními žáky snídaně nekonzumuje ($p < 0,001$) anebo snídá 4× ($p < 0,01$) nebo 5× během týdne ($p < 0,001$).

Největší pravidelnosti v konzumaci dopoledních svačin v porovnání s ostatními žáky dosahují žáci gymnázií, kteří během dopoledne svačí 4× nebo 5× během týdne ($p < 0,001$). Pozitivní výsledky v tomto směru vykazují žáci SZŠ, kteří mají oproti ostatním žákům dopolední svačinu každý den ($p < 0,05$). Nejhorší výsledky pak vykazují žáci SOŠ, kteří oproti ostatním nekonzumují dopolední svačinu vůbec ($p < 0,001$) anebo 2× až 4× během týdne.

I v případě obědů vykazují nejvyšší pravidelnost gymnazisté, kteří oproti ostatním obědvají pravidelně 7× týdně ($p < 0,001$). Rozdílné výsledky vykazují žáci SZŠ, kteří oproti ostatním žákům obědvají pouze 2× nebo 3× za týden ($p < 0,01$). Žáci SOŠ obědvají oproti ostatním především 4× ($p < 0,01$) nebo 5× ($p < 0,001$) týdně a statisticky méně často oproti ostatním žákům konzumují oběd 7× týdně ($p < 0,001$).

Gymnazisté vykazují vysokou četnost konzumace odpoledních svačin, které konzumují oproti ostatním především 6× ($p < 0,01$) nebo 7× ($p < 0,001$) týdně. Oproti ostatním žákům žáci SZŠ nikdy nekonzumují odpolední svačiny ($p < 0,001$) a žáci SOŠ 1× nebo 3× týdně ($p < 0,01$).

U večerí byly zaznamenány velké odlišnosti u gymnazistů a žáků SOŠ, kdy gymnazisté v porovnání s ostatními večerí častěji 7× týdně ($p < 0,001$) a žáci SOŠ v porovnání s ostatními nevečerí ($p < 0,05$) nebo pouze 1× týdně ($p < 0,001$).

Tabulka 4 prezentuje výsledky konzumace vybraných tekutin u adolescentů. Respondenti uváděli u každého nápoje zvlášť svou preferenci, zobrazeny jsou pouze odpovědi „ano, piji“. Na základě provedeného chí-kvadrát testu byly u adolescentů prokázány statisticky významné vztahy mezi typem navštěvované školy a preferencí konzumace vybraných tekutin. Žáci gymnázií oproti ostatním preferují konzumaci především vody z vodovodu ($p < 0,001$), neochucených přírodních minerálních vod ($p = 0,004$) a čaje ($p = 0,066$). Pozitivní výsledky vykazují i studenti SZŠ, kteří spolu s gymnazisty preferují oproti žákům SOŠ konzumaci vody z vodovodu ($p < 0,001$). Nejhorší výsledky jsou pat-

né u žáků SOŠ, kteří oproti ostatním preferují konzumaci limonád a slazených nápojů ($p < 0,001$) a neředěných džusů ($p < 0,001$). Náš výzkum byl zaměřen i na množství konzumovaných tekutin během dne. Signifikantně nejméně tekutin denně přijímají žáci SZŠ, tj. 1 litr a méně ($p < 0,001$) a 1,5 litru ($p < 0,05$). Žáci gymnázií oproti ostatním konzumují 3 litry tekutin ($p < 0,05$) a více než 3 litry ($p < 0,01$).

Graf 1 předkládá výsledky toho, do jaké míry se žáci vybraných typů škol nechávají ovlivnit reklamními spoty v televizi. Na základě chí-kvadrát testu byl u adolescentů prokázán statisticky významný vztah mezi typem navštěvované školy a tím, zda se při výběru potravin nechávají ovlivnit reklamními spoty ($p < 0,001$). Žáci SOŠ více než ostatní žáci uvádějí, že se často nechávají při výběru potravin ovlivnit reklamními spoty ($p < 0,001$). Nejméně se nechávají ovlivnit reklamními spoty v televizi gymnazisté.

Graf 1 – Vliv reklamy v TV na výběr potravin (N = 872)

V grafu 2 jsou znázorněny odpovědi na otázku, jak často adolescenti nakupují potraviny, o kterých se dozvěděli prostřednictvím reklamy. I zde byl u adolescentů prokázán statisticky významný vztah mezi typem navštěvované školy a frekvencí nakupování potravin z reklamy ($p = 0,01$). Z výsledků je patrné, že gymnazisté více než ostatní žáci nikdy nenakupují potraviny, o kterých se dozvěděli prostřednictvím reklamy ($p < 0,01$). Naopak žáci SOŠ se nechávají více než ostatní žáci při výběru potravin často ovlivnit reklamou ($p < 0,05$).

Tabulka 4 – Konzumace vybraných nápojů u adolescentů dle typu škol (N = 1129)

Škola	Voda z vodovodu	Neochucená přírodní minerální voda	Ochucená přírodní minerální voda	Limonády a slazené nápoje	Čaj	Neředěné džusy	Džusy ředěné vodou
Gymnázium	354 (65,7 %)	192 (35,6 %)	224 (41,6 %)	155 (28,8 %)	275 (51,0 %)	151 (28,0 %)	172 (31,9 %)
SZŠ	162 (69,8 %)	64 (27,6 %)	92 (39,7 %)	73 (31,5 %)	102 (44,0 %)	78 (33,6 %)	79 (34,1 %)
SOŠ	154 (43,0 %)	93 (26,0 %)	183 (51,1 %)	196 (54,7 %)	158 (44,1 %)	147 (41,1 %)	127 (35,5 %)
Celkem odpovědi „ano“	670 (59,3 %)	349 (30,9 %)	499 (44,2 %)	424 (37,6 %)	535 (47,4 %)	376 (33,3 %)	378 (33,5 %)

Legenda: SZŠ – Střední zdravotnická škola; SOŠ – Střední odborné učiliště.
Tučně – statisticky významné rozdíly.

Graf 2 – Frekvence nakupování potravin z reklamy (N = 1129)

Diskuse

Stravovací rutiny a praktiky jsou značně spojeny se stravovacími zvyklostmi mladých dospělých [9]. Rodinná jídla během dospívání mohou mít trvalý pozitivní vliv na stravovací kvalitu a stravovací vzory v rané dospělosti. I z našeho výzkumu vyplývá, že je důležité soustředit se na věkovou kategorii adolescentů, neboť právě oni často vynechávají některé z denních jídel.

Specifickým problémem je vynechávání snídaně. Pravidelnou konzumaci snídaní lze považovat za jeden z několika ukazatelů zdravého životního stylu [10]. Vynechání snídaně je běžné u dětí a dospívajících, přestože vícere observační studie nacházejí asociace mezi pravidelným snídáním a sníženým rizikem vzniku nadváhy nebo obezity a snížením BMI u dětí i dospívajících [11]. V námi zkoumaném souboru adolescentů jsou gymnazisté ti, kteří pravidelně snídají. Jordánská studie poukázala na to, že věkem statisticky signifikantně klesá podíl těch adolescentů, kteří pravidelně konzumují snídaně [12].

Vliv sociodemografických faktorů na konzumaci denních jídel je významný [13, 14]. V souvislosti s konzumací snídaní Agostini a Brighenti [15] uvádějí, že ji taktéž ovlivňují místní a rodinné výživové zvyklosti. Není možné také ignorovat poznatek, že vynechání snídaně zvyšuje u adolescentů riziko stresu a depresivní nálady [16–18]. Matthys et al. [19] také hovoří o korelaci mezi pravidelným snídáním a lepším nutričním stavem, zvýšenou kognitivní výkonností a lepšími psychosociálními funkcemi.

Na základě Výživových doporučení pro obyvatelstvo ČR [20] by adolescenti měli konzumovat tři hlavní jídla a dvě svačiny denně. Z výsledků výzkumu je patrné, že ideální frekvenci konzumace jednotlivých jídel v rámci dne mají gymnazisté, kteří se stravují nejčastěji 5× denně (39 %). Odlišné výsledky vykazují gymnazisté v Polsku, kde pouze 29 % gymnazistů konzumuje jídlo 5× denně [21]. V námi zkoumaném souboru jsme zjistili vysokou pravidelnost konzumace dopoledních svačin u gymnazistů v průběhu týdne. V tomto ohledu lze pozorovat zlepšující se tendenci i u žáků SZŠ, kde více než 70 % respondentů konzumuje

dopolední svačinu alespoň 5× týdně. Nepravidelně konzumují dopolední svačiny žáci SOŠ.

České střední školy obvykle vytvářejí prostor pro společné stravování ve smyslu podávání obědů. Školy zahrnuté do zkoumaného souboru tuto možnost nabízely. Výsledky našeho výzkumu poukazují na fakt, že téměř 80 % gymnazistů konzumuje oběd každý den. Pravidelnost konzumace obědů klesá u žáků SZŠ a především pak u žáků SOŠ.

Program Zdravá školní svačina [22] doporučuje nabízet ve školách nutričně vyvážené svačiny. Tato doporučení lze aplikovat i v mimoškolní sféře, tedy při zabezpečení pěti denních jídel i pro adolescenty. V našem souboru je pravidelnost v konzumaci odpoledních svačin patrná především u žáků gymnázií. Naopak u žáků SZŠ a SOŠ je pravidelnost v konzumaci odpoledních svačin nižší a v porovnání s gymnazisty častěji nekonzumují odpolední svačiny vůbec.

Posledním jídlem dne by dle zásad racionální výživy měla být u zdravého jedince večeře. Pravidelnost v konzumaci večeří lze pozorovat především u žáků gymnázií, kde téměř 70 % z nich večeří 7× týdně, zatímco žáci SZŠ a SOŠ vykazují nižší pravidelnost. Podle polské studie [23] dívky vynechávají večeři častěji než chlapci. Tyto poznatky korespondují s našimi zjištěními.

Informační zdroje jsou v současnosti významně zastoupené médií i v oblasti racionální výživy. Právě proto jsme se i v našem výzkumu zaměřili na vliv informací získaných z médií na zkoumaný vzorek žáků. Ukázalo se, že výběr a nakupování potravin pod vlivem médií včetně TV reklamy nejvíce ovlivnily žáky SOŠ ($p < 0,001$). I z našeho výzkumu vyplynulo to, co i další odborníci zdůrazňují, tj. důležitost včasné koncentrace na podporu zdraví prospěšného stravovacího chování dospívajících [24–26].

Výživa a životní styl v rámci edukace zaměřené na prevenci nadváhy a obezity by měly být zahrnuty do rutinní péče o děti a adolescenty. Jedním ze způsobů, jak s adolescenty pracovat, je edukace postavená na metodice krátkých intervencí, které v současnosti realizují pracovníci Státního zdravotního ústavu. Podle Denehy [27] taktéž sestry mají dostatek odborných vědomostí a zručnosti pomáhat při obnově, udržení a podpoře zdraví adolescentů jak ve školách, tak i v komunitách. Budoucí edukační programy by měly vzít v úvahu využití mimoškolních aktivit a hodnocení výživových vzorů adolescentů [28]. Sestra v pozici edukátorky i v oblasti racionální výživy vychází ze všeobecných kompetencí sestry [29]. Podpora zdravého stravovacího chování u adolescentů je důležitá pro správný růst a vývoj, prevenci onemocnění, prevenci nadváhy a obezity a etablování zdravých stravovacích návyků, které lze udržet do dospělosti [30].

Závěr

Výsledky našeho výzkumu poukazují na vícere nedostatky denní a týdenní frekvence konzumace jídel u žáků dle vybraných typů škol v neprospěch žáků středních odborných škol. Zjištění pozitivních a negativních trendů v oblasti stravovacích zvyklostí adolescentů může sestře prohloubit nejen znalosti a dovednosti, ale i postoje, které může uplatňovat v edukaci, jež bude zacílena na konkrétního edukanta na základě holistické teorie, a bude díky tomu i efektivní.

Konflikt zájmů

Autoři prohlašují, že si nejsou vědomi žádného konfliktu zájmů týkajícího se uvedeného článku.

LITERATURA

- [1] Vágnerová M. Vývojová psychologie: dospělost a stáří. Praha: Portál; 2000.
- [2] Vrublová Y. Oblast edukace u dětí a dospívajících v primární péči o zdraví. *Kontakt* 2009;11(1):156–9.
- [3] Jirkovský D. Edukační a ošetrovatelský proces v programu rozšířené primární preventivní péče. *Vojenské zdravotnické listy* 2004;73(2):48–53.
- [4] Kudlová P, Tomanová D. Didaktická vybavenost edukační lekce. *Trendy v ošetrovatelství* 3. Ostrava: Ostravská univerzita; 2004.
- [5] Mastiliaková D. Úvod do ošetrovatelství. I. díl. Systémový přístup. Praha: Karolinum; 2004.
- [6] Halmo R. Multioborová, interdisciplinární a mezinárodní kooperace v ošetrovatelství. Olomouc: Grada; 2002.
- [7] Pearson N, Griffiths P, Biddle SJ, Johnston JP, Haycraft E. Individual, behavioural and home environmental factors associated with eating behaviours in young adolescents. *Appetite* 2017;112:35–43.
- [8] Hamplová L, Juriš P. Obezita jako vážný problém veřejného zdraví. *Zdravotnictvo a sociální práce* 2012;7(3):60–3.
- [9] Laska MN, Hearst MO, Lust K, Lytle LA, Story M. How we eat what we eat: identifying meal routines and practices most strongly associated with healthy and unhealthy dietary factors among young adults. *Public Health Nutrition* 2015;18(12):2135–45.
- [10] Hallström L, Vereecken CA, Ruiz JR, Patterson E, Gilbert CC, Catasta G et al. Breakfast habits and factors influencing food choices at breakfast in relation to socio-demographic and family factors among European adolescents. The HELENA Study. *Appetite* 2011;56(3):649–57.
- [11] Szajewska H, Ruszczyński M. Systematic review demonstrating that breakfast consumption influences body weight outcomes in children and adolescents in Europe. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 2010;50(2):113–19.
- [12] ALBashtawy M. Exploring the reasons why school students eat or skip breakfast: Mohammed ALBashtawy describes a study to determine whether sociodemographic factors affect the likelihood that children will consume or miss breakfast, and to examine how the chosen habitual behaviour correlates with nutritional status. *Nursing Children and Young People* 2015;27(6):16–22.
- [13] Gebremariam MK, Henjum S, Hurum E, Utne J, Terragni L, Torheim LE. Mediators of the association between parental education and breakfast consumption among adolescents: the ESSENS study. *BMC Pediatrics* 2017;17(1):61.
- [14] Larson N, Story M, Eisenberg ME, Neumark-Sztainer D. Secular trends in meal and snack patterns among adolescents from 1999 to 2010. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 2016;116(2):240–50.
- [15] Agostini C, Brighenti F. Dietary choices for breakfast in children and adolescents. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 2010;50(2):120–8.
- [16] Lee G, Han K, Kim H. Risk of mental health problems in adolescents skipping meals: The Korean National Health and Nutrition Examination Survey 2010 to 2012. *Nursing Outlook* 2017. [online] [cit. 2017-04-01]. Dostupné z: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S002965541730043X>
- [17] Ahadi Z, Kelishadi R, Qorbani M, Zahedi H, Aram M, Motlagh ME, et al. Association of breakfast intake with psychiatric distress and violent behaviors in Iranian children and adolescents: the CASPIAN-IV study. *The Indian Journal of Pediatrics* 2016;83(9):922–9.
- [18] Sampasa-Kanyinga H, Roumeliotis P, Farrow CV, Shi YF. Breakfast skipping is associated with cyberbullying and school bullying victimization. A school-based cross-sectional study. *Appetite* 2014;79:76–82.
- [19] Matthys C, De Henauw S, Bellemans M, De Maeyer M, De Backer G. Breakfast habits affect overall nutrient profiles in adolescents. *Public Health Nutrition* 2007;10(4):413–21.
- [20] Dostálová J, Dlouhý P, Tláškal P. Výživových doporučení pro obyvatelstvo ČR 2012. Společnost pro výživu 2012. [online] [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky/>
- [21] Woźniak A, Artych M, Wawrzyniak A. Nutritional behaviours and body self-perception in polish pupils attending middle-school. *Roczniki Panstwowego Zakładu Higieny* 2014;65(4):331–6.
- [22] Floriánková M, Košťálová A, Balíková M, Suchopárová L, Tláškal P, Vrabelová T. Zdravá školní svačina aneb uzdravme svůj školní automat i bufet. Praha: Státní zdravotní ústav; 2014.
- [23] Ostachowska-Gasior A, Piwowar M, Kwiatkowski J, Kasperczyk J, Skop-Lewandowska A. Breakfast and other meal consumption in adolescents from southern Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2016;13(5):453.
- [24] Moreno LA, Rodríguez G, Fleta J, Bueno-Lozano M, Lázaro A, Bueno G. Trends of dietary habits in adolescents. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 2010;50(2):106–12.
- [25] Lipsky LM, Haynie DL, Liu D, Chaurasia A, Gee B, Li K et al. Trajectories of eating behaviors in a nationally representative cohort of U.S. adolescents during the transition to young adulthood. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2015;12(1):138.
- [26] Verstraeten R, Leroy JL, Pieniak Z, Ochoa-Avilés A, Holdsworth M, Verbeke W et al. Individual and environmental factors influencing adolescents' dietary behavior in low- and middle-income settings. *PLoS One* 2016;11(7):e0157744.
- [27] Denehy J. Role models for healthy lifestyles revisited. *The Journal of School Nursing* 2008;24(1):1–2.
- [28] Perez LE, Miller CK, Groner JA. Adolescents with at-risk eating and lifestyle behaviors are affected by after school schedules across the clinical weight spectrum. *Patient Education and Counseling* 2017. [online] [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0738399117301374>
- [29] Dingová M, Lepiešová M, Rosenbergová A, Ovšonková A, Tabaková M, Zamboriová M et al. Basics of nursing: textbook for medical and nursing students. Martin: Comenius University in Bratislava Jessenius Faculty of Medicine in Martin; 2011.
- [30] Mrosovská S, Lizáková L. Nutrition myths – the factor influencing the quality of children's diets. *Cent Eur J Nurs Midw* 2016;7(1):384–9.