

**VYSOKÁ ŠKOLA EVROPSKÝCH A REGIONÁLNÍCH
STUDIÍ, O. P. S., ČESKÉ BUDĚJOVICE**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**NABÍDKA PRODUKTŮ RACIONÁLNÍ VÝŽIVY PRO
ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL**

Autor práce: Monika POLÁKOVÁ, DiS.

Obor studia: Marketing a management služeb

Forma studia: Prezenční

Vedoucí práce: prof. Ing. Vanda Lieskovská, PhD.

2016

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, na základě vlastních zjištění a s použitím odborné literatury a materiálů uvedených v této práci.

Souhlasím, aby práce byla uložena v knihovně Vysoké školy evropských a regionálních studií v Českých Budějovicích a zpřístupněna v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění.

.....

Děkuji vedoucí bakalářské práce prof. Ing. Vandě Lieskovské, PhD., za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

ABSTRAKT

POLÁKOVÁ, M. *Nabídka produktů racionální výživy pro zdravý životní styl*. Milín, 2016. Bakalářská práce. Vysoká škola evropských a regionálních studií, o. p. s., České Budějovice. Vedoucí bakalářské práce: prof. Ing. Vanda Lieskovská, PhD.

Předmětem bakalářské práce je analýza produktů racionální výživy pro zdravý životní styl. Cílem práce je na základě sekundární a primární analýzy racionální výživy zhodnotit nabídku produktů pro zdravý životní styl ve vybraných obchodních jednotkách. Práce je rozdělena do dvou částí, teoretické a praktické.

V teoretické části jsou uvedeny základní informace o Světové zdravotnické organizaci – WHO a obsah její činnosti. Dále je provedeno vymezení základních pojmů: zdravý životní styl, výživa, zdravá výživa a racionální výživa.

V praktické části je analyzována konkrétní nabídka produktů racionální výživy a zpracována charakteristika podniků Slunovrat a Zdravé potraviny Příbram, které se zabývají zdravou výživou. Marketingový výzkum mapuje, jak jsou obyvatelé spokojeni s nabídkou produktů racionální výživy. Závěr práce představuje výsledky analýzy nabídky produktů racionální výživy ve vybraných obchodních jednotkách.

Klíčová slova:

zdravý životní styl, zdravá výživa, racionální výživa, bio produkty, maloobchodní jednotka

ABSTRACT

POLÁKOVÁ, M. Offer of Nutrition and Dietary Products for a Healthy Lifestyle. Milín, 2016. Bachelor thesis. College of European and Regional Studies o. p. s., České Budějovice. Supervisor: prof. Ing. Vanda Lieskovská, PhD.

The subject of the work is to analyse nutrition and dietary products for a healthy lifestyle. The aim of the work is to evaluate the offer of products for a healthy lifestyle in selected business units based on primary and secondary analysis of nutrition. The work is divided into two parts, theoretical and practical.

The theoretical part includes information about the World Health Organization – WHO – and the content of its activities. Further includes definitions of basic terms: a healthy lifestyle, nutrition, healthy foodstuff and healthy nutrition.

The practical part contains analysis of specific offer of balanced nutrition products and characteristics of the company Slunovrat and Zdravé potraviny Příbram which deals with healthy food. The marketing research looks at how residents are satisfied with the range of products of healthy nutrition. Finally, the work presents results of the analysis of the offer of healthy nutrition products in selected business units.

Keywords:

Healthy lifestyle, healthy diet, healthy nutrition, bio-products, retail unit.

OBSAH

Úvod.....	7
1 Cíl a metodika bakalářské práce.....	8
2 Světová zdravotnická organizace – WHO (World Health Organisation).....	9
3 Zdravý životní styl a racionální výživa.....	10
3.1 Faktory ovlivňující zdravý životní styl.....	10
3.2 Výživa.....	15
3.3 Zdravá a racionální výživa.....	25
4 Nabídka vybraných produktů racionální výživy.....	26
5 Vybrané prodejny zdravé výživy v Příbrami.....	29
5.1 Prodejna Slunovrat.....	29
5.2 Prodejna Zdravé potraviny Příbram.....	30
5.3 Porovnání nabídky některých produktů racionální výživy ve vybraných obchodních jednotkách.....	30
6 Marketingový výzkum.....	32
Závěr.....	46
Seznam použitých zdrojů.....	48
Seznam tabulek.....	49
Seznam příloh.....	50

Úvod

Co je to zdraví? Zdraví je hodnota, o kterou je třeba pečovat a chránit ji. V současné době disponujeme skutečně cennými, vědecky podloženými informacemi, které nám mohou posloužit k tomu, abychom zlepšili své zdraví. Na našem zdraví se velkou měrou podílejí každodenní návyky, mezi které patří přijímání potravy, práce a využívání volného času. Tyto návyky ovlivňují životní styl a mají na naše zdraví dokonce větší vliv než dědičnost nebo štěstí.

S rostoucí životní úrovní obyvatel se zvyšují nároky spotřebitelů na oblast výživy. Nasycenost potravinářským sortimentem, vysoká konkurence jak výrobců, tak obchodníků vede k absolutnímu zvyšování šířky a hloubky sortimentu zdravé výživy. Nabídka se přizpůsobuje novým poznatkům z hlediska skladby potravy a je více segmentována z hlediska zákazníků. Do trendu racionální výživy je zapojena řada subjektů, které se snaží v komerční i nekomerční sféře spotřebou vhodných potravin působit na zdraví obyvatel. Jde např. o způsob stravování dětí ve školních jídelnách, kde jsou sestavovány jídelníčky z hlediska zásad zdravé výživy. V komerční nabídce najdeme specializované prodejny zaměřené např. na sortiment bioproduktů, funkčních potravin, vegetariánských produktů.

1 Cíl a metodika bakalářské práce

Cílem bakalářské práce je na základě sekundární a primární analýzy racionální výživy zhodnotit nabídku produktů pro zdravý životní styl ve vybraných obchodních jednotkách. Zkoumanou lokalitou bude město Příbram.

Práce se skládá ze dvou částí, teoretické a praktické.

V teoretické části je nejdříve představena Světová zdravotnická organizace – WHO, včetně její spolupráce s Organizací pro výživu a zemědělství FAO.

Dále je provedena rešerše základních pojmů ze sekundárních zdrojů odborné literatury. Nejprve vysvětlením podstaty zdravého životního stylu a faktorů ovlivňujících zdravý životní styl: výživa, vzduch, voda, slunce, tělesné cvičení, odpočinek, zdržování se toxických látek a dobrý duševní stav.

V praktické části je nejprve uvedena obecná nabídka konkrétních produktů racionální výživy. Dále je provedena analýza sortimentu produktů racionální výživy dvou prodejen v Příbrami. Na základě cen vybraných produktů jsou komparovány vybrané položky prodejního sortimentu.

Pro získání primárních informací bude proveden vlastní marketingový výzkum, který mapuje, jak jsou obyvatelé spokojeni s nabídkou produktů racionální výživy. Výzkum bude realizován pomocí tištěných dotazníků.

Závěr práce bude zpracován pomocí výstupů primární a sekundární analýzy. Bude zhodnocena racionální výživa z hlediska stávající nabídky produktů pro zdravý životní styl ve vybraných obchodních jednotkách v Příbrami.

2 Světová zdravotnická organizace – WHO (World Health Organisation)

V této kapitole se zaměřím na Světovou zdravotnickou organizaci – WHO.

Světová zdravotnická organizace (SZO) je orgánem mezinárodní spolupráce na úseku veřejného zdravotnictví. Jejím úkolem je koordinovat mezinárodní spolupráci ve zdravotnictví a pomáhat jednotlivým zemím při zlepšování zdravotnických služeb s cílem „dosáhnout ve všech národech co nejvyšší zdravotní úrovně“.¹ SZO je jedna z největších specializovaných organizací OSN (Organizace spojených národů). Její sídlo je v Ženevě ve Švýcarsku. Generální ředitelkou organizace je Dr. Margaret Chan.

Jedním ze strategických cílů SZO je podpora zdravého životního stylu a snižování rizikových faktorů pro zdraví. Nezdravý životní styl, včetně nesprávné výživy, stresových situací a sedavý způsob života jsou hlavním rizikem podporující vznik hypertenze, zvýšení hladiny cukru v krvi, hladiny tuků v krvi, zvýšení tělesné hmotnosti a obezita a následně vznik chronických onemocnění, jako je rakovina a diabetes. Výrazné zlepšení v oblasti zdraví a prosperita obyvatel se také stala jedním z cílů nové evropské politiky v oblasti zdraví.

Spolupráce s Organizací pro výživu a zemědělství (FAO - Food and Agriculture Organisation).

Organizace vznikla v roce 1945. Jejím cílem je zvyšování úrovně výživy a životní úrovně, pomoc při zvyšování produktivity práce v zemědělství, zdokonalování výroby, rozdělování potravin a zemědělských produktů. Společný výbor SZO/FAO vznikl v roce 1949, vedle něho pracují samostatná centra pro výzkum zoonóz. Hlavními náměty spolupráce jsou otázky zvyšování úrovně výživy, problematika příměsí chemických látek v potravě a studium zoonóz.

Mezi opatřeními, která FAO spolu se SZO, UNICEF (Dětský fond OSN) a dalšími organizacemi OSN přijímají, stojí na prvním místě výchova – postgraduální kurzy, účast odborníků ve společných programech organizovaných s ostatními organizacemi OSN, rozsáhlá publikační činnost zejména na racionalizaci a prevenci – nutriční výchova, strategie a programy racionální výživy.

¹ KAVKA, S. *Světová zdravotnická organizace*. 1. vyd. Praha : Avicenum, 1989. str. 7

Výroční den založení FAO (16. 10. 1945) byl zařazen mezi významné dny OSN rozhodnutím z roku 1979 jako „Světový den potravin“. Je zasvěcen boji proti hladu a za zlepšení výživy na světě.²

3 Zdravý životní styl a racionální výživa

Zdravý životní styl je obecně charakterizován jako „vyvážený život“, ve kterém jedinec koná „moudře“.³

Zdravý životní styl ovlivňují tyto faktory: výživa, vzduch, voda, slunce, tělesné cvičení, odpočinek, zdržování se toxických látek, dobrý duševní stav.

3.1 Faktory ovlivňující zdravý životní styl

Vzduch

Bez jídla můžeme žít několik týdnů, bez vody několik dnů, ale bez dýchání vydržíme maximálně dvě až tři minuty. Kyslík obsažený ve vzduchu je nezbytný pro spalování potravy v našich buňkách a tím pro tvorbu energie nutné pro život. Existuje pouze jediný způsob, jak tento kyslík získat – musíme dýchat.

Měli bychom dýchat opravu zhluboka a pokud možno na čistém vzduchu. Dbejme při tom na správné, vzpřímené držení těla, které napomáhá dýchacím pohybům hrudníku. Místnost, ve které pracujete, a vaše ložnice by měla být vždy dobře větraná. Nezapomeňte, že pokud někdo kouří v uzavřené místnosti, všichni, kteří dýchají tento znečištěný vzduch, se vlastně také stávají „kuřáky“.

Je dobrým zvykem začít den několika hlubokými nádechy v otevřeném prostoru. Využijte každickou příležitost, která se vám naskytne, k vycházce do přírody a k hlubokému dýchání z plných plic. Vždyť dýchání je základní životní funkcí. Váš mozek a celý organismus budou fungovat lépe, když budete dýchat správně a pokud možno co nejčistší vzduch.⁴

² KAVKA, S. *Světová zdravotnická organizace*. 1. vyd. Praha : Avicenum, 1989. str. 33

³ ZELINKOVÁ, Ž.: *Nutriční konzultant. Co je to zdravý životní styl?* [online]. © 2014 [cit. 2016-02-03]. Dostupné z: <<http://www.nutricnikonzultant.cz/>>

⁴ PAMPLONA ROGER, J. D. *Vychutnej život!: kniha o zdravé výživě*. 1. vyd. Praha : Advent-Orion, 1995. s. 14 – 15.

Voda

Voda je univerzálním rozpouštědlem živé hmoty. Naše tělo obsahuje 60 % vody. Ledviny potřebují vodu k filtrování krve a k vylučování odpadních látek močí z těla. Naše zažívací ústrojí potřebuje vodu, aby nestrávený obsah střev nebyl příliš suchý a tvrdý a nezpůsobil zácpu. Pokožka potřebuje vodu, aby se uchovala hebká a vláčná. A dokonce i kosti musí obsahovat potřebný podíl vody, aby si udržely svoji pružnost a pevnost.

Vodu používáme jak zevně (pro tělesnou hygienu), tak i vnitřně. Snažte se vypít každý den minimálně šest sklenic vody mezi jednotlivými jídly (v létě více). Vypijte dvě sklenice vody před snídaní a dbejte, aby nebyla příliš studená. To pročistí váš žaludek a zbaví jej hlenu, který se vytvořil během noci. Vypijte jednu nebo dvě sklenky vody před hlavním jídlem v poledne a další dvě během odpoledne. Dejte přednost vodě před jakýmkoliv jiným nápojem.

Slunce

Slunce je hlavním zdrojem energie pro naši planetu. Sluneční světlo je nezbytné pro život a pro uchování zdraví. Působením slunečních paprsků v kůži vzniká vitamín D. Ultrafialové záření slunečního světla působí jako dezinfekční prostředek, který je schopný zničit četné choroboplodné zárodky. Ultrafialové záření kromě toho stimuluje veškeré životní procesy a posiluje organismus. Kam chodí slunce, nechodí lékař – tam panuje život a zdraví. Je prokázáno, že v zimním období, kdy celé dny není vidět slunce, se zvyšuje výskyt nervových depresí.

Pokud se opalujeme, buďme opatrní, protože vrstva ozonu, která obklopuje zemi a působí jako filtr slunečních paprsků (zejména ultrafialových), se stále ztenčuje. Následkem toho sluneční záření, které dopadá na zemský povrch, je mnohem intenzivnější. Nikdy nebylo vhodné, a nyní ještě méně, vystavovat dlouhé hodiny tělo slunečnímu záření.⁵

Tělesné cvičení

O našem těle se dá říct, že je to stroj zkonstruovaný pro pohyb. Na rozdíl od kteréhokoliv jiného stroje, zhotoveného člověkem, se náš organismus nečinností opotřebovává rychleji než pohybem. Je prokázáno, že lidé, kteří cvičí nejméně čtyřicet

⁵ PAMPLONA ROGER, J. D. *Vychutnej život!: kniha o zdravé výživě*. 1.vyd. Praha : Advent-Orion, 1995. s. 16.

minut čtyřikrát týdně, jsou vystaveni menšímu riziku srdečního infarktu a chorob krevního oběhu. Tělesné cvičení pomáhá v prevenci vysokého krevního tlaku stejně jako obezity a udržuje celý organismus v dobré kondici.⁶ Kromě toho, že podporuje a zvyšuje naši tělesnou zdatnost, má cvičení bezprostřední účinek při vyrovnávání se s různými starostmi a trápením. Lidé, kteří pravidelně cvičí, vám určitě potvrdí některé z následujících blahodárných účinků: lepší spánek, méně bolestí hlavy, nižší výskyt bolestí v důsledku stresu a lepší pocit vnitřního klidu, zlepšení vnímavosti a soustředění a větší tělesná výdrž. Výzkum prováděný v poslední době ukazuje, že v průběhu namáhavého cvičení se z mozku vylučují chemické látky se silným účinkem, nazývané endorfiny, což jsou látky podobné morfiu, vyvolávající pocity štěstí a pohody. To vysvětluje, proč cvičení často dokáže potlačit negativní psychické stavy, jako jsou deprese a úzkost.⁷

Odpočinek

Odpočinek je pro naše zdraví stejně tak důležitý jako práce a aktivita vůbec. Odpočinek je obdobím doplnění sil. Abychom byli zdraví, musíme odpočívat. Odpočinek je doba, kdy se obnovuje naše energie. Naše tělo je stavěno tak, že nemůže správně fungovat bez přiměřeného odpočinku. Abychom si zachovali plné zdraví, musíme udržovat rovnováhu mezi aktivitou a relaxací.

Umění odpočívat přispívá ke kvalitě a intenzitě života. Má vliv i na jeho délku. Potvrzují to i nedávné výzkumy v Alamedě v Kalifornii. Lékaři Breslow a Enstrom studovali životní styl a zdravotní návyky velké skupiny lidí. Ukázalo se, že existuje sedm zdravotních návyků, které přispívají k prodloužení života. Jedním z nich je i správný odpočinek. Odpočinek zlepšuje také duševní a tělesné schopnosti.⁸

Spánek

Spánek je období sníženého vědomí, z něhož může být osoba správným podnětem probuzena. Ze spánku se můžete probudit. Pokud se probudit nemůžete, pak jste buď v hlubokém bezvědomí nebo mrtví.⁹

⁶ PAMPLONA ROGER, J. D. *Vychutnej život!: kniha o zdravé výživě*. 1.vyd. Praha : Advent-Orion, 1995. s. 16.

⁷ KIRSTA, A. *Kniha o překonávání stresu: jak se uvolnit a žít pozitivně*. 1. vyd. Košice : Oriens, 1996. s. 91.

⁸ FOSTER, V. W. *Nový začátek: kniha o zdravém životním stylu*. 2.vyd. Praha : Advent-Orion, 1995. s. 37 – 38.

⁹ FOSTER, V. W. *Nový začátek: kniha o zdravém životním stylu*. 2.vyd. Praha : Advent-Orion, 1995. s. 45.

Fáze spánku

- REM (rapid eye movements, tj. rychlé oční pohyby)
- non – REM (no rapid eye movements, tj. bez rychlých očních pohybů)

Množství spánku, potřebné pro dobré zdraví, závisí na věku. Novorozenci mohou spát 16 – 20 hodin denně. Malé děti potřebují spát denně 10 – 12 hodin. Ve věku 40 let potřebují dospělí spát 6 – 7 hodin denně. Po čtyřicítce potřebné množství spánku opět lehce stoupá. To pokračuje až do věku kolem 70 let, kdy zase začíná klesat.¹⁰ Jestliže se okrádáte o spánek, zasahuje to do všech vašich tělesných funkcí a vážně to omezuje vaši výkonnost. Přílišný nedostatek spánku může dokonce vyvolat paranoidní stavy a halucinace.¹¹

Poruchy spánku

Významnou poruchou spánku je „syndrom předrážděných nohou“. Je charakteristický rytmickým škubáním nebo svalovými křečemi, které se dostávají právě tehdy, když chcete usnout klidným spánkem.¹²

Nejběžnější poruchou spánku je nespavost. Tato porucha je nejkomplikovanější a velmi obtížně se léčí. Zahrnuje obtíže při usínání nebo způsobuje předčasné buzení. To může být způsobeno emočními poruchami (úzkost, deprese), které vznikají, když opakovaně „probíráme“ své denní záležitosti nebo se zabýváme různými představami a trápíme se nad tím, co se má stát zítra. Příčiny nespavosti mohou být i tělesného původu, např. bolest, hlad, přílišná zima nebo teplo, kašel, překrvení nebo zvýšená činnost štítné žlázy. Nespavost způsobují také léky snižující chuť k jídlu, které se užívají při odtučňovacích kúrách. Jestliže často trpíte nespavostí, měli byste se podrobit lékařské prohlídce. Většina případů nespavosti je způsobena psychiatrickými a psychofyzilogickými poruchami. Po stanovení diagnózy může lékař přistoupit ke specifické léčbě. Tento postup obvykle vede k účinné léčbě nespavosti.¹³

Méně obvyklou poruchou spánku je náměsíčnost – procházky při spaní, které se vyskytují během hluboké fáze spánku (non – REM). Hlavními příčinami této

¹⁰ FOSTER, V. W. *Nový začátek: kniha o zdravém životním stylu*. 2. vyd. Praha : Advent-Orion, 1995. s. 49.

¹¹ FOSTER, V. W. *Nový začátek: kniha o zdravém životním stylu*. 2. vyd. Praha : Advent-Orion, 1995. s. 49.

¹² FOSTER, V. W. *Nový začátek: kniha o zdravém životním stylu*. 2. vyd. Praha : Advent-Orion, 1995. s. 51.

¹³ FOSTER, V. W. *Nový začátek: kniha o zdravém životním stylu*. 2. vyd. Praha : Advent-Orion, 1995. s. 51 – 53.

podvědomé aktivity je s největší pravděpodobností zvýšená duševní aktivita spolu s nepříjemnými sny. Na náměsíčnost není žádná specifická léčba. Pomáhá cokoliv, co vás před spaním uvolní – klid, rozjímavé čtení, vlažná koupel a krátké procházky.¹⁴ Jestliže stav přetrvává, je nutno se obrátit na lékaře.

Zdržování se toxických látek

Člověk je jediná živá bytost, která dobrovolně ničí své zdraví toxickými látkami. Škodlivost kávy, alkoholických nápojů a zejména pak tabáku a veškerých drog byla dostatečně prokázána. Chceme-li mít mysl vnímavou a zdravou, měli bychom se vyhýbat jakýmkoli látkám, které mohou poškozovat jemné mechanismy našeho mozku. Umělé povzbuzující prostředky (kofein, nikotin, alkohol, kokain atd.) nutí náš organismus fungovat v nátlakových podmínkách, což vede k předčasnému opotřebení a poškození.

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) představuje celosvětová konzumace tabáku a alkoholických nápojů hlavní zlo, které je však lehce odstranitelné. WHO definuje zdraví jako komplexní stav fyzické, duševní a sociální rovnováhy, který zahrnuje mnohem více než jen stav bez nemocí.

Zdraví je neslučitelné s užíváním drog, a to jak zákonem povolených, tak i nezákonných (na tom našich buňkách ostatně pramálo záleží). Člověk začíná drogy užívat tehdy, když se chce cítit lépe – pak ale nastane okamžik, kdy je už užívat musí, aby se necítil hůře. Jedním z nejlepších rozhodnutí, které ve prospěch zdravého a šťastného života můžeme učinit, je přestat tyto toxické látky užívat úplně.¹⁵

Dobry duševní stav

Postupně je vhodné – vypěstovat návyk brát věci s klidem, netrápit se, nechovat vůči druhým ani vůči sobě žádnou zlobu; k řešení životních problémů zkuste přistupovat s úsměvným optimismem.

Mnohokrát se prokázalo, že tento postoj duševní vyrovnanosti je pro lidské zdraví nezbytným faktorem. Dosáhnout duševního klidu a vyrovnanosti uprostřed napětí a problémů, které nám přináší moderní život, to není snadný úkol.

¹⁴ FOSTER, V. W. *Nový začátek: kniha o zdravém životním stylu*. 2. vyd. Praha : Advent-Orion, 1995. s. 51.

¹⁵ PAMPLONA ROGER, J. D. *Vychutnej život!: kniha o zdravé výživě*. 1. vyd. Praha : Advent-Orion, 1995. s. 18.

Opravdu, zdravá sebedůvěra a víra zmůžou hodně při získávání dobrého duševního rozpoložení a klidu, který je tolik prospěšný pro duševní a tělesné zdraví.

Vyrovnaný duševní postoj a klid duše rozhodujícím způsobem ovlivňují správné fungování našeho organismu.¹⁶

3.2 Výživa

Výživa je všechno, co je spojeno s živením jedince nebo celé populace. Je to souhrn procesů, kterými živý organismus přijímá, zpracovává a využívá potravu.¹⁷

Potrava a poživatiny

Potrava

Původní potrava člověka byla potrava přirozená, to je v takovém stavu, v jaké ji poskytovala příroda, bez podstatnější úpravy lidmi. Postupný vývoj civilizace zásadně změnil i způsob stravování a lidé si potraviny stále více upravují, a to někdy ku prospěchu, ale často i ke své škodě.¹⁸

Potrava je všechno, co slouží pro výživu organismu, tj. dodává látky potřebné pro růst, obnovu a udržování funkcí organismu. Lidskou potravou jsou poživatiny.¹⁹

Poživatiny

Poživatiny jsou všechny látky, které člověk požívá k výživě ústy (kromě léků).

Dělí se na:

1. Potraviny – jsou poživatiny s výživnou hodnotou

a) základní potraviny rostlinného původu

- obiloviny a obilovinové výrobky
- luštěniny
- brambory
- zelenina

¹⁶ PAMPLONA ROGER, J. D. *Vychutnej život!: kniha o zdravé výživě*. 1. vyd. Praha : Advent-Orion, 1995. s. 19.

¹⁷ STRATIL, P. *ABC zdravé výživy – 2. díl*. 1. vyd. Brno : P. Stratil, 1993. s. 8.

¹⁸ STRATIL, P. *ABC zdravé výživy – 1. díl*. 1. vyd. Brno : P. Stratil, 1993. s. 15.

¹⁹ STRATIL, P. *ABC zdravé výživy – 2. díl*. 1. vyd. Brno : P. Stratil, 1993. s. 8.

- ovoce
- olejnatá semena

b) základní potraviny živočišného původu

- maso a masné výrobky
- mléko a mléčné výrobky
- vejce
- živočišné tuky

c) superpotraviny – obsahují nejvíc vitamínů, minerálů, proteinů, enzymů, aminokyselin a antioxidantů a v mnoha případech vykazují skutečně neobyčejné vlastnosti. Ať už je použijete v kuchyni nebo jako potravinové doplňky, vždy pocítíte jejich blahodárné účinky.²⁰ Patří sem např. aloe vera, granátové jablko, kakao, konopný olej, kokosový olej, losos, med, mateří kašička.

2. Pochutiny – jsou požitiny bez výživné hodnoty, neposkytující energii, ale svou chutí a vůní stimulují vylučování trávicích šťáv (koření) nebo působí povzbudivě (káva).

3. Nápoje – jsou tekutiny utišující žízeň. Některé tekutiny, jako mléko, kakao, ovocné šťávy apod., mají výživnou hodnotu, a proto se řadí k potravinám.²¹

Živiny

Živiny jsou složky potravy potřebné pro výživu organismu. Jejich chemické složení je známé. Dělí se na makroživiny (bílkoviny, tuky, sacharidy) potřebné v desítkách a stovkách gramů, mikroživiny (vitamíny a minerální látky) potřebné většinou v množství méně než 1 gram a vodu.²²

Bílkoviny

Bílkoviny jsou základním stavebním kamenem našeho těla. Potřebujeme je k tvorbě a udržování buněk a svalů, pokožky a kromě toho k produkci hemoglobinu (červeného krevního barviva, které dopravuje kyslík do buněk a orgánů) a pro naše

²⁰ HAMANN, B. *50 nejzdravějších superpotravin: ke zdraví se můžeme projít*. 1. vyd. Liberec : Dialog, 2013. s. 9.

²¹ STRATIL, P. *ABC zdravé výživy - 2. díl*. 1. vyd. Brno : P. Stratil, 1993. s. 8.

²² STRATIL, P. *ABC zdravé výživy - 2. díl*. 1. vyd. Brno : P. Stratil, 1993. s. 9.

hormony a protilátky – tedy pro náš imunitní systém. Bílkoviny jsou tvořeny 20 různými aminokyselinami. Osm z nich si tělo nedovede samo vyrobit (esenciální aminokyseliny) a musí je každý den dostávat v potravě.²³

Chemické složení bílkovin

Každá bílkovina je tvořena různým počtem aminokyselin, které jsou tvořeny atomy uhlíku, kyslíku a vodíku (stejně jako uhlohydráty a tuky), navíc však obsahují ještě čtvrtý prvek, který je pro bílkoviny charakteristický – dusík.

Potraviny s vysokým obsahem bílkovin:

Živočišné bílkoviny – vepřový řízek, hovězí steak, uzená makrela, pečené kuře, pstruh

Rostlinné bílkoviny – sójové boby v sušeném stavu, čočka, hrách v sušeném stavu, bílá fazole v sušeném stavu, burské oříšky

Průměrná denní potřeba bílkovin činí 0,8 g na kilogram tělesné hmotnosti.²⁴

Tuky

Tuky (lipidy) jsou chemické sloučeniny, které mají společné to, že jsou nerozpustné ve vodě a ve své podstatě jsou tvořeny atomy uhlíku, vodíku a kyslíku.²⁵

Druhy tuků

- jednoduché lipidy neboli neutrální tuky
- složené lipidy neboli lipoidy

Hlavní složku tuků představují mastné kyseliny, které se dělí na:

- **mastné kyseliny nasycené** – téměř všechny tyto kyseliny jsou živočišného původu, kromě palmového ořechu a kokosu

²³ PIGHIN, G. *Chutně bez cholesterolu: komplexní dvouměsíční léčebný program*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2000. s. 15.

²⁴ PIGHIN, G. *Chutně bez cholesterolu: komplexní dvouměsíční léčebný program*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2000. s. 25.

²⁵ PAMPLONA ROGER, J. D. *Vychutnej život!: kniha o zdravé výživě*. 1. vyd. Praha : Advent-Orion, 1995. s. 45.

- **mastné kyseliny nenasyčené** – nejdůležitější zdroje těchto kyselin pocházejí z rostlinné říše, jedná se především o ořechy, mandle a jiné suché olejnaté plody a klíčky obilovin
- tyto kyseliny snižují v organismu produkci cholesterolu

Cholesterol

Cholesterol je komplexní lipid (druh tuku) ze skupiny sterolů, které se nacházejí výlučně v potravinách živočišného původu a které náš organismus produkuje v játrech. V našem těle slouží cholesterol mimo jiné jako surovina pro syntézu pohlavních hormonů, žlučových kyselin a buněčných membrán.

Ačkoliv se jedná o látku nezbytnou pro život, zvyšování hladiny cholesterolu v krvi může vést k tomu, že se ukládá ve stěnách tepen. Tepny se tím poškozují – zmenšuje se jejich světlost a tím průchodnost, což je známé jako arterioskleróza. Z tohoto důvodu vysoká hladina cholesterolu zvyšuje riziko infarktu myokardu, arteriální trombózy a nedostatečného prokrvování končetin.²⁶

Potraviny s vysokým obsahem cholesterolu

- mozeček, vaječný žloutek, játra, sádlo, ústřice, máslo, tučné sýry

Sacharidy

Sacharidy jsou pohonnými látkami, které udržují naše tělo v chodu. Dodávají mu potřebnou energii a jsou nezbytné pro činnost mozku. Asi polovina denní potřeby kalorií by měla ve zdravém jídelníčku sestávat ze sacharidů, to je kolem 300 g.²⁷

Rozlišujeme dva druhy sacharidů: jednoduché cukry (monosacharidy) a složené cukry (polysacharidy).

Jednoduché cukry

- jsou velmi rychle přijímány do krve a neobsahují žádné živiny
- k těmto cukrům se počítá prakticky vše, co chutná sladce, např. hroznový cukr (glukóza), řepný nebo třtinový cukr (sacharóza), ovocný cukr (fruktóza), mléčný cukr (laktóza), atd.

²⁶ PAMPLONA ROGER, J. D. *Vychutnej život!: kniha o zdravé výživě*. 1. vyd. Praha : Advent-Orion, 1995.s. 45.

²⁷ PIGHIN, G. *Chutně bez cholesterolu: komplexní dvouměsíční léčebný program*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2000. s. 27.

Složené cukry – škroby

- tyto cukry přijímá tělo pomalu
- vysoký obsah škrobů obsahují např. tyto potraviny: rýže, pohanka, ječmen, ovesné vločky, celozrnné těstoviny

Vitamíny

Vitamíny jsou organické látky, které naše tělo potřebuje ve velmi malých množstvích, ale nedokáže si je samo vyrobit. Proto je musíme přijímat v potravě.

Vitamín A

- Napomáhá tvorbě zrakových pigmentů v sítnici.²⁸
- Podílí se na tvorbě a udržování buněk pokožky, oční spojivky, sliznice a buněk pokrývajících vnitřní orgány.
- Díky svým mimořádným antioxidačním účinkům, vyvolaným rostlinným provitaminem (karotenem), zabraňuje vitamín A vzniku rakovinných nádorů v našich tělesných orgánech. Zjistilo se např., že kuřáci, kteří jedí hodně zeleniny (zejména mrkve), bývají méně postiženi rakovinou plic než kuřáci, kteří této zeleniny konzumují méně.²⁹

Zdroje vitamínu A

- telecí játra, vojtěška, mrkev, špenát, vodnice, mango, petržel, tuňák, treska

Denní potřeba

Děti	300 – 400 µg
Dospělí	750 µg
Těhotné ženy a kojící matky	1 200 µg

²⁸ PAMPLONA ROGER, J. D. *Vychutnej život!: kniha o zdravé výživě*. 1.vyd. Praha : Advent-Orion, 1995. s. 67.

²⁹ WHO, A series of technical reports, č. 797 (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases; Report of a WHO study group). Geneva : World Health Organization, 1990, str. 90.

Vitamín B₁ (thiamin)

- Podílí se na metabolismu uhlohydrátů tím, že usnadňuje chemické reakce, kterými se konečný produkt, glukóza, mění v energii.
- Je faktorem nezbytným pro funkci nervového systému.³⁰

Zdroje vitamínu B₁

- pивní kvasnice, pšeničné klíčky, piniová jádra, vepřové maso, celozrnné obiloviny

Denní potřeba

Děti do 3 let	0,4 – 0,6 mg
Dospělí	1,4 – 1,7 mg
Těhotné ženy a kojící matky	1,8 – 2,2 mg

Vitamín B₂ (riboflavin)

- Podporuje růst organismu a působí jako katalyzátor chemických reakcí nutných k využití uhlohydrátů a bílkovin.³¹

Zdroje vitamínu B₂

- řasy, pивní kvasnice, ořechy, obilní klíčky, mandle, žampiony

Denní potřeba

Děti a dospělí	1,9 mg
Těhotné ženy a kojící matky	2,5 mg

Vitamín B₆ (pyridoxin)

- Reguluje metabolismus bílkovin, zejména v nervové tkáni, v játrech a v pokožce. Přispívá k tvorbě červených krvinek.³²

Zdroje vitamínu B₆

- pšeničné klíčky, sardinky, ořechy, celozrnná rýže, makrela, sója

³⁰ PAMPLONA ROGER, J. D. *Vychutnej život!: kniha o zdravé výživě*. 1. vyd. Praha : Advent-Orion, 1995. s. 69.

³¹ PAMPLONA ROGER, J. D. *Vychutnej život!: kniha o zdravé výživě*. 1. vyd. Praha : Advent-Orion, 1995. s. 69.

³² PAMPLONA ROGER, J. D. *Vychutnej život!: kniha o zdravé výživě*. 1. vyd. Praha : Advent-Orion, 1995. s. 70.

Denní potřeba

Děti do 3 let	0,4 mg
Dospělí	1,8 mg
Těhotné ženy a kojící matky	2,5 mg

Vitamín B₁₂ (kyanokobalamin)

- Tento vitamín je spolu s kyselinou listovou nezbytný nejen pro tvorbu krevních buněk (zejména erytrocytů – červených krvinek), ale i pro dobrou činnost nervového systému.³³

Zdroje vitamínu B₁₂

- řasy, jehněčí maso, vejce, tuňák (konzerva), sýr

Denní potřeba

WHO / FAO doporučuje denní příjem 2 µg pro dospělého. Podle jiných pramenů lze udržet dobrý zdravotní stav už se čtvrtinou tohoto množství: tj. 0,5 µg denně.

Vitamín C (kyselina askorbová)

- Kromě toho, že vitamín C aktivuje činnost všech buněk, má také silné antioxidační účinky – brání oxidačním biochemickým procesům, jejichž důsledkem je stárnutí buněk a pravděpodobně i rakovinné bujení buněk.
- Vitamín C dále podporuje vstřebávání železa ve střevě, přispívá k tvorbě obranných látek proti různým infekcím, neutralizuje toxiny v krvi, spolupůsobí při hojení ran a má řadu dalších fyziologicky významných funkcí.³⁴

Zdroje vitamínu C

- paprika, kapusta zimní, pomeranče, citrony

Denní potřeba

Děti a dospělí	30 mg za den
----------------	--------------

³³ PAMPLONA ROGER, J. D. *Vychutnej život!: kniha o zdravé výživě*. 1.vyd. Praha : Advent-Orion, 1995. s. 71.

³⁴ PAMPLONA ROGER, J. D. *Vychutnej život!: kniha o zdravé výživě*. 1.vyd. Praha : Advent-Orion, 1995. s. 75.

Vitamín D (kalciferol)

Vitamín D se vyskytuje ve dvou chemicky odlišných formách:

- **Vitamín D₂** (ergokalciferol), který se vyrábí uměle v laboratoři a používá se k obohacení potravin vitamínem D a k výrobě farmaceutických preparátů.
 - **Vitamín D₁** (cholecalciferol), který se tvoří přirozenou cestou v lidském těle a v těle zvířat, zejména ryb, a ukládá se v játrech.³⁵
- Vitamín D usnadňuje vstřebávání vápníku ve střevě i jeho ukládání v kostech.
 - Výrazně snižuje záněty.
 - Pomáhá předcházet většině forem rakoviny, včetně rakoviny kůže.
 - Podporuje zdravé fungování imunitního systému.³⁶

Zdroje vitamínu D

- rybí játra (hlavně tresčí), rybí maso, mléko, máslo, vejce, avokádo, banány

Denní potřeba

Děti	10 µg
Dospělí	2,5 µg nebo i méně

Vitamín E (tokoferol)

- Chrání buňky proti stárnutí, a to pravděpodobně svými antioxidantními účinky.
- Má ochranné protirakovinné účinky.
- Podílí se na tvorbě reprodukčních buněk (spermií a vajíček). Zvyšuje oplodňovací schopnost semene. Doporučuje se ženám náchylným k potratům.
- Napomáhá správné činnosti nervového systému a hypofýzy (žlázy, která kontroluje veškerou hormonální produkci organismu).³⁷

³⁵ PAMPLONA ROGER, J. D. *Vychutnej život!: kniha o zdravé výživě*. 1. vyd. Praha : Advent-Orion, 1995. s. 76.

³⁶ GEDGAUDAS, N. T. *Přirozená strava našich předků: pro pevné zdraví a dlouhý život*. 1. vyd. Olomouc : Fontána, 2014. s. 122.

³⁷ PAMPLONA ROGER, J. D. *Vychutnej život!: kniha o zdravé výživě*. 1. vyd. Praha : Advent-Orion, 1995. s. 78.

Zdroje vitamínu E

- slunečnicový olej, olej z kukuřičných klíčků, mandle, sója, olivový olej, ořechy, pšeničné klíčky

Denní potřeba

Ačkoli denní potřebu dosud WHO ani FAO nestanovila, můžeme množství 20 mg/den k pokrytí potřeby u dětí i dospělých považovat za zcela dostatečné.

Vitamín K

Jedná se o vitamín rozpustný v tucích, který je v játrech nutný pro syntézu bílkovin nezbytných ke srážení krve.³⁸

Zdroje vitamínu K

Střevní bakterie

- Střevní bakterie produkují vitamín K v množství, které plně pokrývá denní potřebu. Vysoké dávky antibiotik nebo jejich delší podávání mohou část těchto „přátelských“ bakterií, které se normálně nacházejí ve střevě, zničit a vyvolat tak nedostatek vitamínu K.

Potraviny

- V tomto případě se jedná o vnější zdroj. Vitamín K se vyskytuje zejména v zelenině, jako je tuřín, hlávkové zelí, kapusta, brukev a kedlubny.

Denní potřeba

Děti	15 – 30 µg
Muži	80 µg
Ženy	65 µg
Těhotné ženy a kojící matky	65 µg

³⁸ PAMPLONA ROGER, J. D. *Vychutnej život!: kniha o zdravé výživě*. 1. vyd. Praha : Advent-Orion, 1995. s. 79.

Ostatní vitamíny

Je známa řada dalších látek, o kterých se soudilo, že jsou vitamíny. Většinou je jejich vitamínová funkce sporná a tak se ani na žádný z nich nedostalo písmeno. Jsou sice pro organismus potřebné, ale většinou je jich zapotřebí tolik, že jsou spíše součástí potravy než látkami přidanými. Také se jim někdy říká vitaminoidy.³⁹

Minerální látky

Minerální prvky tvoří přibližně 4 % celkové tělesné hmotnosti člověka, z toho 83 % je obsaženo v kostech. Prvky se dostávají do těla převážně potravou a vodou, v některých případech i vdechováním a přes pokožku. V těle jsou ve formě iontů nebo anorganických a organických sloučenin.

Buňky těla jsou tvořeny organickými sloučeninami, obsahujícími hlavně uhlík a vodík, méně kyslík a dusík. Pro životní funkce buněk, stavbu těla a fyziologické pochody v těle je však prokazatelně zapotřebí dalších 21 prvků. Prvky je možno rozdělit do tří skupin. První skupinu tvoří prvky, které je potřeba denně dodávat v množství několika set miligramů (železo, měď, zinek, mangan, křemík, lithium) a bývají nazývány prvky stopovými. Druhou skupinu tvoří prvky potřebné v množství několika miligramů (železo, měď, zinek, mangan, křemík, lithium) a bývají nazývány prvky stopovými. Třetí skupinu tvoří prvky potřebné v množství méně než 1 mg na den (kobalt, molybden, jód, fluór, selen, nikl, chrom, vanad a další) a jsou nazývány prvky ultrastopovými.⁴⁰

Zdroje vápníku

- sezamová semínka, tvaroh, sójové boby, mandle, lískové oříšky, špenát

Zdroje železa

- řasy, pивní kvasnice, sójová mouka, hovězí játra, sezamová semínka, pistácie

Zdroje jódu

- rybí maso, mořské řasy, mořská sůl

³⁹ SCHREIBER, V. *Vitamíny: Kdy - jak - proč - kolik : (Populární přehled)*. 1. vyd. Jinočany : H & H, 1993. s. 84.

⁴⁰ STRATIL, P. *ABC zdravé výživy – 1. díl*. 1. vyd. Brno : P. Stratil, 1993. s. 201.

Zdroje hořčíku

- slunečnicová semínka, kakao, mandle, sója, vlašské ořechy, celozrnná pšeničná mouka

Uvedené složky potravy jsou obsaženy zejména v této nabídce potravinářského sortimentu: luštěniny, obiloviny, brambory, masné výrobky, mléčné výrobky, živočišné tuky apod.

3.3 Zdravá a racionální výživa

Zdravá výživa

Zdravá výživa může být definována jako výživa obsahující kombinaci různých poživatin v takových množstvích, která zajišťují organismu všechny potřebné živiny v optimálním množství, obsahující dostatečné množství ochranných látek a minimální množství látek škodlivých. Udržuje dobré zdraví do vysokého věku, působí preventivně proti vzniku hromadných degenerativních chorob, jako je obezita, ateroskleróza, srdečně cévní onemocnění, nádorová onemocnění, cukrovka, žlučové kameny, difertikulóza apod.⁴¹

Racionální výživa

Racionální výživa je způsob výživy, obsahující určitá množství poživatin se zřetelem na společensky přijatelné zdraví, ekonomickou výhodnost a stravovací zvyklosti. Nejvýhodnějším způsobem uspokojuje potřeby lidského organismu na energii a nepostradatelné důležité látky v konkrétních podmínkách jeho života a činnosti.⁴²

⁴¹ STRATIL, P. *ABC zdravé výživy – 2. díl*. 1. vyd. Brno : P. Stratil, 1993. s. 9.

⁴² STRATIL, P. *ABC zdravé výživy – 2. díl*. 1. vyd. Brno : P. Stratil, 1993. s. 9.

4 Nabídka vybraných produktů racionální výživy

Výživa patří mezi základní faktory, které ovlivňují zdravý životní styl. Měla by být pestrá, vyvážená a hlavně zdraví prospěšná, tzn., že by měla obsahovat určité množství živin, což jsou bílkoviny, sacharidy, tuky, vitamíny a minerální látky.

Příklady produktů racionální výživy:

OLIVOVÝ OLEJ

- obsahuje vitamíny A, D, E, K
- má blahodárné účinky na srdce
- snižuje hladinu cholesterolu
- napomáhá trávení
- používá se po opalování
- působí detoxikačně
- zabraňuje zácpě a nadýmání

PIVOVARSKÉ KVASNICE

- doplněk stravy obsahující vitamíny skupiny B, bílkoviny, stopové prvky a minerální látky
- podporují trávení a imunitní systém
- příznivě působí na střevní mikroflóru
- snižují únavu
- pomáhají při zotavování po užívání antibiotik

PUPÁLKOVÝ OLEJ

- superpotravina
- zdroj nenasycených mastných kyselin, vitamínů – A, komplexu B, E, vápníku a hořčíku
- podporuje imunitu
- působí proti únavě

- příznivě působí na činnost cév a srdce
- používá se proti depresím
- příznivě působí na vlasy, nehty a pokožku
- napomáhá při hubnutí

OVESNÉ VLOČKY

- obsahují především sacharidy, ale i bílkoviny, vlákninu, celou řadu vitamínů a velké množství minerálních látek
- zdroj energie
- zmírňují pocit únavy
- posilují imunitu
- příznivě ovlivňují trávení
- podporují růst nehtů
- podporují hojení ekzémů

KONOPNÁ LOUPANÁ SEMÍNKA

- superpotravina
- obsahují kyseliny Omega 3 a Omega 6, bílkoviny, sacharidy, celou řadu vitamínů (např. A, komplex B, atd.) a minerální látky
- snižují hladinu cholesterolu v krvi
- působí protizánětlivě
- zamezují vzniku astmatu a vředů
- zamezují lámavosti vlasů
- zlepšují paměť
- příznivě působí na pokožku

MLADÝ JEČMEN

- superpotravina
- zdroj vlákniny
- podporuje obranyschopnost
- příznivě ovlivňuje psychiku

- vhodné při léčbě diabetes
- napomáhá při anémii
- napomáhá při hubnutí
- zamezuje vzniku rakovinných onemocnění

LNĚNÉ SEMÍNKO ZLATÉ

- superpotravina
- zdroj Omega 3 kyselin a antioxidantů
- zamezuje vzniku nádorových onemocnění
- zlepšuje látkovou přeměnu
- pomáhá při snižování hladiny cholesterolu
- vhodné proti obezitě
- vhodné při popáleninách
- působí protizánětlivě

ZELENÝ ČAJ

- vhodný při onemocnění dásní
- příznivě ovlivňuje střevní mikroflóru
- působí protialergicky
- zabraňuje vzniku nádorových onemocnění
- působí antioxidačně
- podporuje hubnutí

Tyto příklady jsou vhodnou ukázkou produktů, které obsahují vysoké množství shora uvedených živin, a tím blahodárně působí na naše zdraví.

5 Vybrané prodejny zdravé výživy v Příbrami

V této kapitole představím dvě prodejny zdravé výživy v Příbrami – Slunovrat a Zdravé potraviny Příbram. Tyto prodejny jsem si vybrala z toho důvodu, že na základě primární a sekundární analýzy jsem zjistila, že patří, díky svému širokému sortimentu a cenové dostupnosti produktů zdravé výživy, mezi nejznámější a nejvíce využívané.

5.1 Prodejna Slunovrat

Slunovrat se řadí mezi specializované maloobchodní prodejny, které se zabývají prodejem produktů zdravé výživy. Pro tyto prodejny je např. charakteristická vyšší cena, neboť jsou zde kladeny vyšší náklady na odborný personál.

Charakteristika prodejny

Jedná se o prodejnu Slunovrat, která byla založena na základě živnostenského oprávnění v roce 1998 v Pražské ulici. V roce 2008 byla přestěhována do ulice V brance 47, kde sídlí dodnes.

Zabývá se prodejem produktů zdravé výživy. Cílem tohoto podniku je poskytnout zákazníkům možnost nákupu potravin rostlinného původu a bez chemické konzervace. Součástí této prodejny je také jídelna zdravé výživy. V rámci zkvalitnění služeb zavedl tento podnik rozvoz obědů po celé Příbrami.

Portfolio služeb

Portfolio služeb podniku tvoří prodej produktů zdravé výživy, jídelna a rozvoz obědů. V prodejně se můžeme setkat se širokým sortimentem zboží např. moukou, těstovinami, obilnými kašemi, čaji, sušenkami, různými nápoji, džemy, chlazenými výrobky jako jsou např. sýry, jogurty, paštiky, tofu a výrobky pro bezlepkovou dietu a pro diabetiky. Tuto prodejnu zásobují především společnosti Country Life s. r. o. a PRO-BIO, s. r. o.

Jídelna nabízí denně dva druhy vegetariánských pokrmů a polévku. Dále je zde možnost posedět u kávy, čaje a ochutnat domácí zákusky, které se připravují z celozrnné mouky a přírodního cukru ve zdejší kuchyni. Rozvoz obědů je prováděn po celé Příbrami.

5.2 Prodejna Zdravé potraviny Příbram

Prodejna Zdravé potraviny Příbram se stejně jako shora uvedená prodejna Slunovrat řadí mezi specializované maloobchodní prodejny, které se zabývají prodejem produktů zdravé výživy.

Charakteristika prodejny

Jedná se o prodejnu Zdravé potraviny Příbram, která sídlí v Příbrami – Dubno. Jak jsem již výše uvedla, tato prodejna se zabývá prodejem produktů zdravé výživy. Cílem tohoto podniku je poskytnout zákazníkům, co nejkvalitnější potraviny.

Portfolio služeb

Portfolio služeb podniku tvoří prodej a rozvoz produktů zdravé výživy. Do sortimentu této prodejny patří např. ovesné vločky, oleje, semínka, sušené plody, těstoviny, rýže, čaje, obilné kaše, atd. Prodejna je především zásobována společnostmi NATURAL a PRO-BIO, s. r. o. Tato prodejna v rámci svých služeb nabízí i rozvoz produktů po Příbrami a jejím blízkém okolí.

5.3 Porovnání nabídky některých produktů racionální výživy ve vybraných obchodních jednotkách

Tabulka č. 1

Sortiment	Název obchodní jednotky			
	SLUNOVRAT PŘÍBRAM		ZDRAVÉ POTRAVINY PŘÍBRAM	
	Značka	Cena	Značka	Cena
Ovesné vločky				
- S klíčky	NATURAL	22,-	NATURAL	22,-
- Sójové	Country Life	27,-	NATURAL	22,-
- Špaldové	Country Life	22,-	NATURAL	25,-
- Žitné	Country Life	15,-	-	-
- Ječné	Country Life	17,-	-	-
- Pšeničné	Country Life	15,-	-	-
- Pohankové	PRO-BIO	40,-	-	-
- Jáhelné	-	-	NATURAL	28,-

- Amaranthové (bez lepku)	-	-	NATURAL	48,-
- QUINOA	-	-	NATURAL	62,-
Olej				
- Olivový	Olitalia	140,-	Borges	129,-
- Panenský kokosový	-	-	Wolfberry	124,-
- Konopný	Biopurus	220,-	-	-
- Lněný	Country Life	85,-	-	-
- Hroznový	Olitalia	175,-	-	-
- Slunečnicový	NATURAL	53,-	-	-
- Arašídový	Olitalia	160,-	-	-
- Rýžový	Olitalia	150,-	-	-
- Sezamový	Country Life	190,-	-	-
- Dýňový	Country Life	180,-	-	-
- Omega 3	Country Life	175,-	-	-
- Ostropestřec	NATURAL	110,-	-	-
- CHIA panenský	-	-	Wolfberry	195,-
Rýže				
- Jasmín	Arax	60,-	-	-
- Kulatozrná	PRO-BIO	48,-	-	-
- Natural	NATURAL	28,-	NATURAL	28,-
- Sushi	Lagris	52,-	-	-
- Dlouhozrná	PRO-BIO	47,-	-	-
- Tříbarevná	Country Life	53,-	-	-
- Basmati	PRO-BIO	50,-	PRO-BIO	65,-
- Sladká	PRO-BIO	49,-	-	-
- Arborio	-	-	PRO-BIO	73,-
Semena				
- Lněná	NATURAL	17,-	NATURAL	23,-
- Konopná	NATURAL	42,-	-	-
- Sezamová	Country Life	20,-	NATURAL	23,-
- Dýňová	Country Life	28,-	Wolfberry	189,-
- Slunečnicová	Country Life	14,-	NATURAL	22,-

Na základě výše uvedeného porovnání jsem zjistila, že prodejna Slunovrat, nabízí širší sortiment produktů racionální výživy než prodejna Zdravé potraviny Příbram.

6 Marketingový výzkum

Za účelem zjištění spokojenosti obyvatel s nabídkou produktů racionální výživy pro zdravý životní styl bude realizován marketingový výzkum. Výzkum bude probíhat v souladu s níže uvedeným postupem.

Vymezení problému a stanovení cíle marketingového výzkumu

Problém marketingového výzkumu bude spočívat ve zkoumání nabídky produktů racionální výživy pro zdravý životní styl.

Cílem marketingového výzkumu bude zhodnocení nabídky produktů racionální výživy pro zdravý životní styl v Příbrami a jejím okolí a zjištění, zda a jak jsou lidé informováni o těchto produktech, kde je mohou nakoupit a jak jsou s nimi spokojeni.

Stanovení hypotéz

- H1.** 40 % zákazníků vyhledává a kupuje produkty racionální výživy.
- H2.** 60 % zákazníků nekupuje produkty racionální výživy, protože je nezná a nemá zájem o zdravý životní styl.
- H3.** Respondenti nejsou spokojeni s nabídkou produktů racionální výživy.
- H4.** Zákazníci nekupují produkty racionální výživy z důvodu vyšší ceny.

Zdroje - struktura

Zdrojem marketingového výzkumu bude 60 respondentů ve věku od 18 a více let z Příbrami a okolí. Mezi oslovenými respondenty budou jak muži, tak ženy.

Stanovení druhu a nástroje výzkumu

Pro zjištění relevantních a aktuálních výsledků a ověření stanovených hypotéz bude použito primárních dat shromážděných při kvantitativním výzkumu metodou dotazníkového šetření.

Způsob dotazování

Jako způsob dotazování budou použity dotazníky v tištěné podobě, které budou distribuovány na Obecním úřadě v Milíně, Základní škole v Mirovicích, ve firmě SENCO Příbram, mezi přáteli a rodinnými příslušníky.

Časový harmonogram

Předvýzkum: 1. 11. – 15. 11. 2015

Vlastní výzkum: 16. 11. – 23. 11. 2015

Analýza dat a jejich interpretace: 24. 11. 2015 – 29. 2. 2016

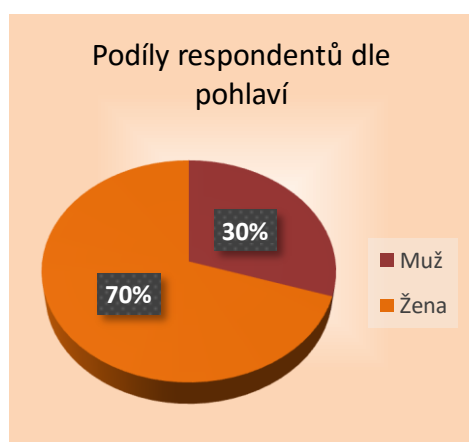
Předvýzkum

V rámci předvýzkumu byla ověřena vhodnost a srozumitelnost otázek uvedených v dotazníku.

Vyhodnocení dotazníku – bude provedeno podle jednotlivých otázek – viz dotazník v příloze č. 1

1. otázka: Jaké je Vaše pohlaví? (uzavřená otázka)

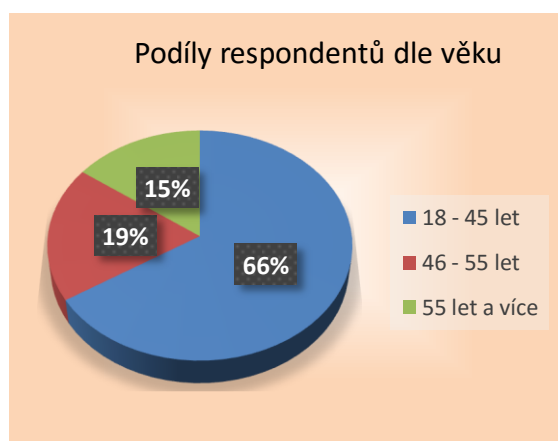
Odpověď	Procentuální podíl
Muž	30%
Žena	70%



Výzkumu se zúčastnilo 30 % mužů a 70 % žen.

2. otázka: Jaký je Váš věk? (uzavřená otázka)

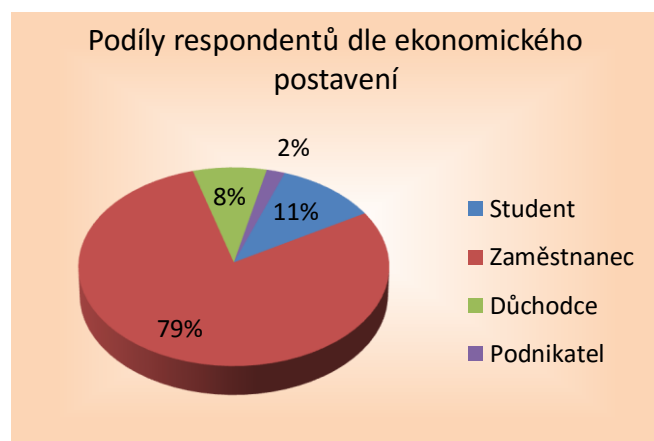
Odpověď	Procentuální podíl
18 - 45 let	66%
46 - 55 let	19%
55 let a víc	15%



66 % respondentů tvoří věkovou skupinu 18 – 45 let, 19 % skupinu 46 – 55 let a 15 % skupinu 55 let a více.

3. otázka: Do jaké skupiny patříte? (uzavřená otázka)

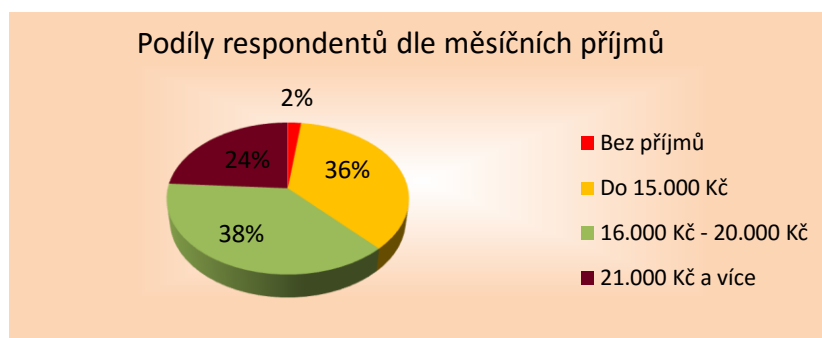
Odpověď	Procentuální podíl
Student	11%
Zaměstnanec	79%
Důchodce	8%
Podnikatel	2%



11 % tvoří studenti, 79 % zaměstnanci, 8 % důchodci a 2 % podnikatelé.

4. otázka: Jaký je Váš měsíční příjem? (uzavřená otázka)

Odpověď	Procentuální podíl
Bez příjmů	2%
Do 15.000 Kč	36%
16.000 Kč - 20.000 Kč	38%
21.000 Kč a více	24%



2 % respondentů bez příjmů, 36 % do 15.000 Kč, 38 % 16.000 Kč – 20.000 Kč a 24 % 21.000 Kč a více.

5. otázka: Co si představujete pod pojmem „racionální výživa“? (otevřená otázka)

Zdravá výživa. – 23 respondentů (48,94 %)

Zdravá a vyvážená strava. – 4 respondenti (8,51 %)

Nic. – 3 respondenti (6,38 %)

Vyvážené stravování – 1 respondent (2,13 %)

Vyvážená, chutná, zdravá strava. – 1 respondent (2,13 %)

Vyvážená strava odpovídající potřebám organismu. Dostatek vitamínů a ost. potřebných látek. – 1 respondent (2,13 %)

Zdravá, dietní. – 1 respondent (2,13 %)

Zdravá výživa s optimálním množstvím živin, vitamínů a min. látek. – 1 respondent (2,13 %)

Zdravá, předcházející chorobám. – 1 respondent (2,13 %)

Zdravá, přiměřená, pravidelná strava. – 1 respondent (2,13 %)

Rozumná, zdravá. – 1 respondent (2,13 %)

Správná výživa. – 1 respondent (2,13 %)

Zelenina, ovoce, luštěniny, maso, těstoviny – bez uzenin, konzerv, cukrovinek. – 1 respondent (2,13 %)

Do racionální výživy patří stravování, sportovní aktivity a celkový životní styl.
– 1 respondent (2,13 %)

Zdravá strava pod heslem: „Všechno s mírou a hlavně pestře.“ – 1 respondent (2,13 %)

Rozumné přerozdělování potravin v sestavování jídelníčku. – 1 respondent (2,13 %)

Nejspíš, že člověk uvažuje nad tím, co konzumuje a není bezhlavě pokrmy, které jsou zrovna „v akci“ nebo jsou „in“. – 1 respondent (2,13 %)

Skladba potravin taková, aby byla strava pestrá a hlavně vyvážená. – 1 respondent (2,13 %)

Co mi chutná. – 1 respondent (2,13 %)

V dnešní době je to moderní a kdo má zájem, tak se tím řídí („zdravá výživa“).
– 1 respondent (2,13 %)

6. otázka: Zajímáte se o produkty racionální výživy? (uzavřená otázka)

Odpověď	Procentuální podíl
Ano	47%
Ne	53%



47 % respondentů se o produkty racionální výživy zajímá a 53 % se o tyto produkty nezajímá.

7. otázka: Kupujete produkty racionální výživy? (uzavřená otázka)

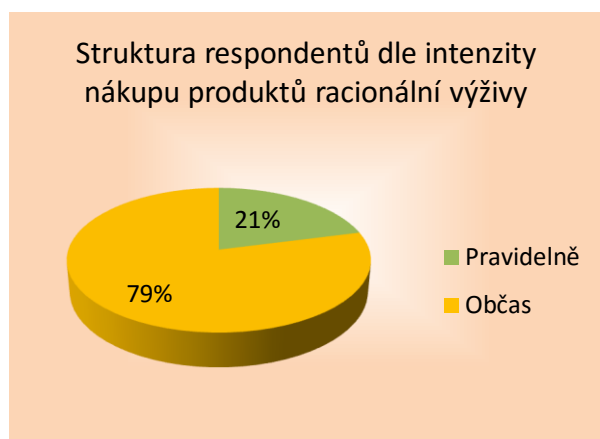
Odpověď	Procentuální podíl
Nakupuje	51%
Nenakupuje	49%



51 % respondentů produkty racionální výživy kupuje a 49 % je nekupuje.

8. otázka: V případě, že byla Vaše předchozí odpověď ano, jak často? (uzavřená otázka)

Odpověď	Procentuální podíl
Pravidelně	21%
Občas	79%

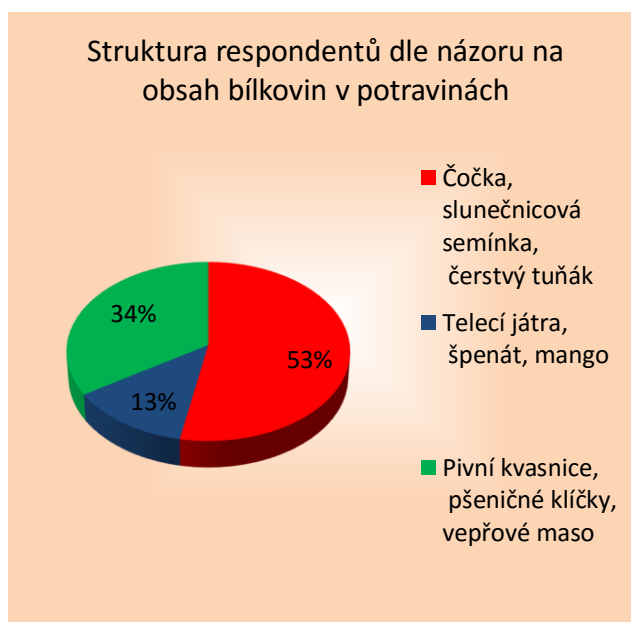


21 % respondentů produkty racionální výživy kupuje pravidelně a 79 % občas.

9. otázka: Které potraviny obsahují nejvíce bílkovin? (uzavřená otázka)

Správná odpověď zní: čočka, slunečnicová semínka, čerstvý tuňák

Odpověď	Procentuální podíl
Čočka, slunečnicová semínka, čerstvý tuňák	53%
Telecí játra, špenát, mango	13%
Pivní kvasnice, pšeničné klíčky, vepřové maso	34%

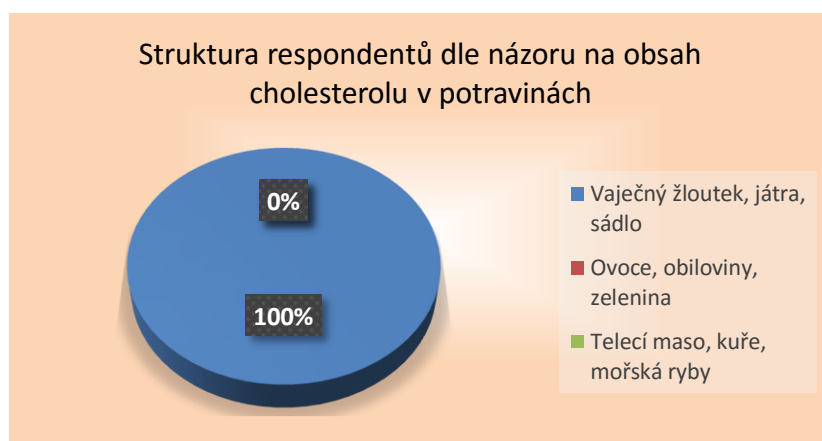


53 % respondentů odpovědělo – čočka, slunečnicová semínka, čerstvý tuňák, což je správná odpověď. 13 % respondentů odpovědělo – telecí játra, špenát, mango a 34 % odpovědělo – pivní kvasnice, pšeničné klíčky, vepřové maso, což jsou špatné odpovědi.

10. otázka: Které potraviny obsahují nejvíce cholesterolu? (uzavřená otázka)

Správná odpověď zní: vaječný žloutek, játra, sádlo

Odpověď	Procentuální podíl
Vaječný žloutek, játra, sádlo	100%
Ovoce, obiloviny, zelenina	0%
Telecí maso, kuře, mořská ryby	0%

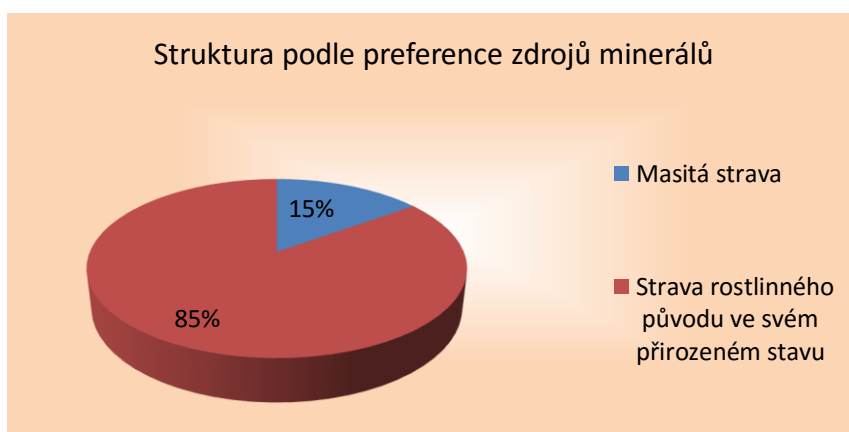


Všichni dotazovaní respondenti na uvedenou otázku odpověděli správně, z čehož vyplývá, že pojem cholesterol je jim dobře znám.

11. otázka: Co je nejdůležitějším zdrojem minerálů? (uzavřená otázka)

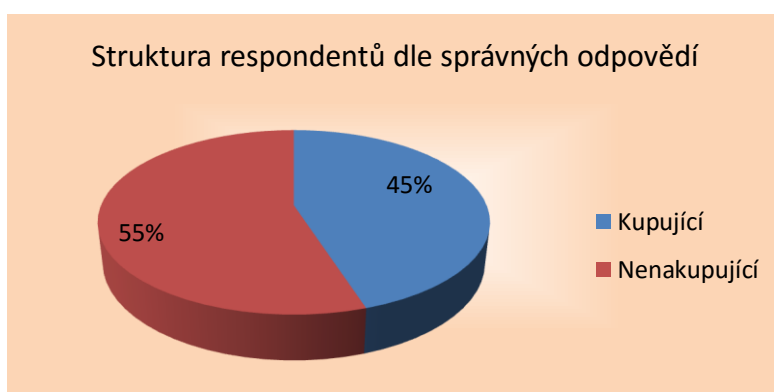
Správná odpověď zní: strava rostlinného původu ve svém přirozeném stavu

Odpověď	Procentuální podíl
Masitá strava	15%
Strava rostlinného původu ve svém přirozeném stavu	85%



15 % respondentů odpovědělo masitá strava, což je špatná odpověď a 85 % odpovědělo strava rostlinného původu ve svém přirozeném stavu, což je správná odpověď.

Respondent	Počet	Procentuální podíl
Kupující	18	45%
Nenakupující	22	55%

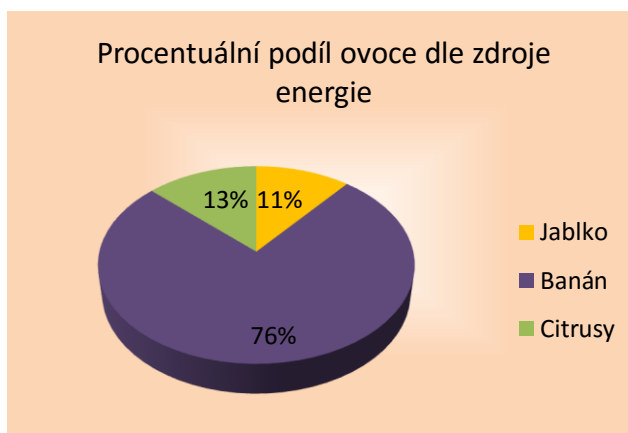


Více správných odpovědí měla skupina respondentů, kteří produkty racionální výživy nenakupují (22 respondentů), což je 55 %.

12. otázka: Které ovoce dodává nejvíce energie? (uzavřená otázka)

Správná odpověď zní: banán

Odpověď	Procentuální podíl
Jablko	11%
Banán	76%
Citrusy	13%



76 % respondentů odpovědělo banán, což je správná odpověď. 11 % odpovědělo jablko a 13 % citrusy, což jsou špatné odpovědi.

Otázky č. 9, 10, 11 a 12 jsem zařadila do výzkumu proto, abych zjistila, jaké mají respondenti znalosti o uvedených potravinách z hlediska obsahu živin.

13. otázka: Jaké prodejny s produkty racionální výživy v Příbrami a okolí znáte? (otevřená otázka)

Slunovrat. – 16 respondentů (34,04 %)

Žádné. – 10 respondentů (21,28 %)

Neznám. – 4 respondenti (8,51 %)

Slunovrat, Jitřenka. – 1 respondent (2,13 %)

Slunovrat, Natura, Grunt. – 1 respondent (2,13 %)

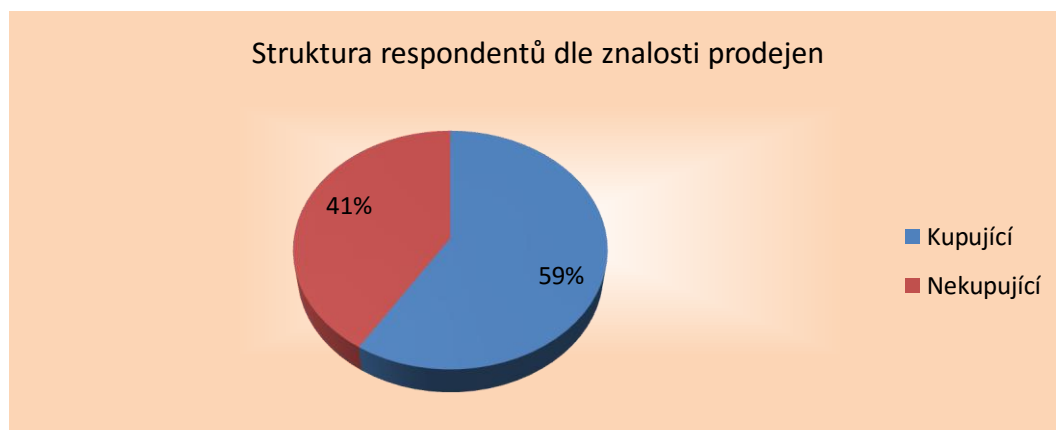
Zdravá výživa Příbram – Pražská, prodejna zdravé výživy Slunovrat – V Brance.
– 1 respondent (2,13 %)

Prodejna Opál – poliklinika Ravak. – 1 respondent (2,13 %)

Grunt. – 1 respondent (2,13 %)

Naturhouse. – 1 respondent (2,13 %)
 Natural, DM drogerie. – 1 respondent (2,13 %)
 Obchod Sázky. – 1 respondent (2,13 %)
 Farmářské potraviny. – 1 respondent (2,13 %)
 Slunovrat, hypermarkety, supermarkety. – 1 respondent (2,13 %)
 Vedle Malého kotle v Pb. – 1 respondent (2,13 %)
 Březnice, Příbram. – 1 respondent (2,13 %)
 Nezájímám se o ně. – 1 respondent (2,13 %)
 Nehledám. – 1 respondent (2,13 %)
 Nenakupují vůbec. – 1 respondent (2,13 %)
 Občas někde na něco narazím. – 1 respondent (2,13 %)
 V prodejnách s rac. výživou nenakupují. Spíše v supermarketech – co mi „padne do oka“. – 1 respondent (2,13 %)

Respondent	Počet	Procentuální podíl znalosti
Kupující	16	59%
Nekupující	11	41%

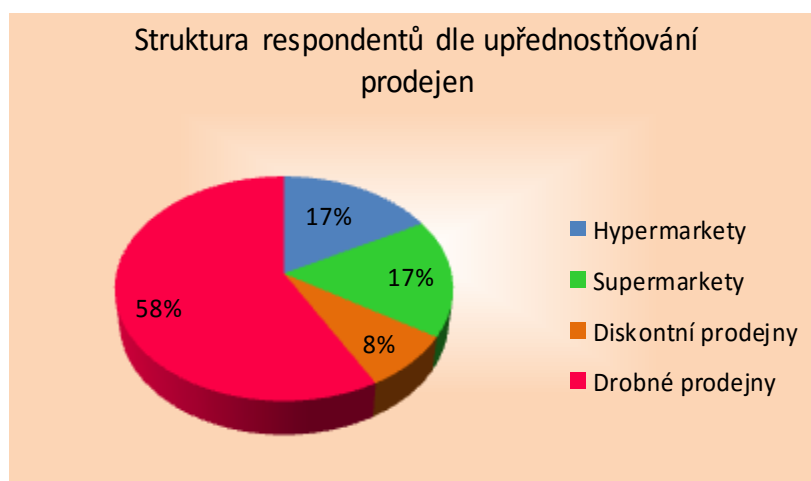


16 respondentů, kteří produkty racionální výživy kupují, mají 59% znalost prodejen s racionální výživou. 11 respondentů, kteří produkty racionální výživy nekupují, mají 41% znalost prodejen s racionální výživou.

14. otázka: Nakupujete-li produkty racionální výživy, jaké prodejny upřednostňujete?
(uzavřená otázka)

24 respondentů (51 %) kupuje produkty racionální výživy a 23 respondentů (49 %) nenakupuje – viz otázka č. 7.

Odpověď	Procentuální podíl
Hypermarkety	17%
Supermarkety	17%
Diskontní prodejny	8%
Drobné prodejny	58%



17 % respondentů upřednostňuje hypermarkety, 17 % supermarketů, 8 % diskontní prodejny a 58 % drobné prodejny.

15. otázka: Jste s nabídkou produktů racionální výživy spokojeni? (uzavřená otázka)

Odpověď	Procentuální podíl
Ano	60%
Ne	8%
Nic	17%
Nezájem	13%
Nevim	2%



60 % respondentů je s nabídkou produktů racionální výživy spokojena. 8 % s nabídkou těchto produktů spokojena není. 17 % se nevyjádřilo. 13 % se o uvedenou nabídku nezajímá. 2 % neví, zda se zajímají nebo ne.

16. otázka: Pokud jste v předchozí otázce odpověděli ne, co byste změnili? (otevřená otázka)

Nic. – 35 respondentů (74,47 %)

Informovanost. – 5 respondentů (10,64 %)

Informovanost – reklamu. – 3 respondenti (6,38 %)

Reklamu. – 1 respondent (2,13 %)

Širší nabídku a dostupnost. – 1 respondent (2,13 %)

Výrazné označení. – 1 respondent (2,13 %)

Rozšířit sortiment a udělat ho přístupnější právě i v supermarketech. – 1 respondent (2,13 %)

Potvrzení a vyvrácení hypotéz

První hypotéza byla ve výzkumu potvrzena. Bylo zjištěno, že 47 % respondentů produkty racionální výživy vyhledává a 51 % respondentů je kupuje.

Druhá hypotéza byla vyvrácena. Tvrzení o tom, že 60 % lidí nekupuje produkty racionální výživy, protože je neznají a nemají o zdravý životní styl zájem, se nepotvrdilo. Výzkumem bylo zjištěno, že 51 % respondentů je kupuje.

Třetí hypotéza byla vyvrácena. Bylo zjištěno, že větší procento lidí je s nabídkou produktů racionální výživy spokojeno.

Čtvrtá hypotéza byla vyvrácena. Tvrzení o tom, že zákazníci nekupují produkty racionální výživy z důvodu vyšší ceny, se nepotvrdilo. Výzkumem bylo zjištěno, že i přesto, že pořízení produktů racionální výživy je nákladné, tak větší procento respondentů je kupuje.

Závěrečné vyhodnocení marketingového výzkumu

Nabídku produktů racionální výživy na Příbramsku podle marketingového výzkumu hodnotím kladně. Většina lidí je s nabídkou produktů racionální výživy spokojena. Výzkumem bylo zjištěno, že respondenti jsou s otázkou zdravé výživy dobře seznámeni. Lidé k nákupu uvedených produktů využívají spíše drobné prodejny než hypermarkety a supermarkety. Respondenti tyto prodejny upřednostňují z důvodu lepší specializace personálu a kvality zboží.

Výzkumem bylo dále ovšem zjištěno, že respondenti mají nedostatečný přehled o prodejnách zdravé výživy. Proto by se do budoucna měla zlepšit informovanost o existenci těchto prodejen.

Závěr

Předmětem bakalářské práce byla nabídka produktů racionální výživy pro zdravý životní styl. Práce se skládá ze dvou částí, teoretické a praktické.

V teoretické části jsem nejdříve představila Světovou zdravotnickou organizaci (WHO), včetně její spolupráce s Organizací pro výživu a zemědělství (FAO).

Následně jsem vymezila podstatu pojmu zdravý životní styl. Uvedla jsem základní charakteristiku faktorů, které ho ovlivňují, tzn. výživa, vzduch, voda, slunce, tělesné cvičení, odpočinek, zdržování se toxických látek a dobrý duševní stav.

Dále jsem se, podrobněji zabývala faktorem výživa. Vysvětlila jsem, co si můžeme pod pojmem výživa představit, včetně základních pojmů, které s výživou souvisejí – potrava, poživatiny, živiny, zdravá výživa a racionální výživa.

V praktické části jsem nejprve uvedla obecnou nabídku konkrétních produktů racionální výživy, včetně jejich účinků na zdraví. Dále jsem představila prodejny - Slunovrat a Zdravé potraviny Příbram, které se zabývají zdravou výživou. Poté jsem se pokusila porovnat nabídku některých produktů racionální výživy ve vybraných obchodních jednotkách.

Nakonec jsem pro zjištění spokojenosti obyvatel s nabídkou produktů racionální výživy zpracovala, na základě dotazníku, marketingový výzkum.

Cílem bakalářské práce bylo na základě sekundární a primární analýzy racionální výživy zhodnotit nabídku produktů pro zdravý životní styl ve vybraných obchodních jednotkách.

Na základě sekundární analýzy, která byla provedena formou dotazníku, bych nabídku produktů racionální výživy na Příbramsku hodnotila kladně. Většina lidí je s nabídkou produktů racionální výživy spokojena. Výzkumem bylo zjištěno, že respondenti jsou s otázkou zdravé výživy dobře seznámeni. Lidé k nákupu uvedených produktů využívají spíše drobné prodejny než hypermarkety a supermarkety. Respondenti tyto prodejny upřednostňují většinou z důvodu lepší specializace personálu a kvality zboží. Výzkumem bylo dále ovšem zjištěno, že respondenti mají nedostatečný přehled o prodejnách zdravé výživy. Proto by se do budoucna měla zlepšit informovanost o existenci těchto prodejen.

Primární analýzou, vycházející z porovnání nabídky produktů racionální výživy ve vybraných obchodních jednotkách, kterými byl Slunovrat Příbram a Zdravé potraviny Příbram, bylo zjištěno, že Slunovrat se může pochlubit rozmanitějším sortimentem uvedených produktů než Zdravé potraviny Příbram. Slunovrat nabízí produkty racionální výživy těchto značek: Country Life, Natural, PRO-BIO, Olitalia, Biopurus, Arax a Lagris. V podniku Zdravé potraviny Příbram můžeme najít uvedené produkty značky Natural, Borges, Wolfberry a PRO-BIO. Z porovnání výše uvedených podniků vyplývá, že z hlediska nabídky produktů racionální výživy, je na tom lépe Slunovrat Příbram než Zdravé potraviny Příbram.

Seznam použitých zdrojů

Literární zdroje

1. PAMPLONA ROGER, J. D. *Vychutnej život!: kniha o zdravé výživě*. 1.vyd. Praha : Advent-Orion, 1995. 215 s. ISBN 80-7172-144-1.
2. KIRSTA, A. *Knih o překonávání stresu: jak se uvolnit a žít pozitivně*. 1. vyd. Košice : Oriens, 1996. s. 191. ISBN 80-88828-02-3.
3. FOSTER, V. W. *Nový začátek: kniha o zdravém životním stylu*. 2.vyd. Praha : Advent-Orion, 1995. s. 235. ISBN 80-7172-132-8.
4. STRATIL, P. *ABC zdravé výživy - 1. díl*. 1. vyd. Brno : P. Stratil, 1993. s. 345. ISBN 80-900029-8-6
5. STRATIL, P. *ABC zdravé výživy – 2. díl*. 1. vyd. Brno : P. Stratil, 1993. s. 346 - 580. ISBN 80-900029-8-6
6. HAMANN, B. *50 nejzdravějších superpotravin: ke zdraví se můžeme projít*. 1. vyd. Liberec : Dialog, 2013. s. 142. ISBN 978-80-7424-055-3.
7. PIGHIN, G. *Chutně bez cholesterolu: komplexní dvoutměsíční léčebný program*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2000. s. 127. ISBN 80-7202-575-9.
8. WHO, A series of technical reports, č. 797 (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases; Report of a WHO study group). Geneva : World Health Organization, 1990, s. 149. ISBN 92 4 120916 X
9. GEDGAUDAS, N. T. *Přirozená strava našich předků: pro pevné zdraví a dlouhý život*. 1. vyd. Olomouc : Fontána, 2014. s. 428. ISBN 978-80-7336-774-9.
10. SCHREIBER, V. *Vitaminy: Kdy - jak - proč - kolik : (Populární přehled)*. 1. vyd. Jinočany : H & H, 1993. s. 112. ISBN 80-85787-17-2.
11. KAVKA, S. *Světová zdravotnická organizace*. 1. vyd. Praha : Avicenum, 1989. s. 176.

Elektronické zdroje

1. ZELINKOVÁ, Ž.: Nutriční konzultant. *Co je to zdravý životní styl?* [online]. © 2014 [cit. 2016-02-03]. Dostupné z: <http://www.nutricnikonzultant.cz/>

Seznam tabulek

Tabulka č. 1 - Porovnání nabídky některých produktů racionální výživy ve vybraných obchodních jednotkách

Seznam příloh

Příloha č. 1

DOTAZNÍK

Vážení respondenti,

obracím se na Vás s prosbou o vyplnění tohoto dotazníku. Budu ráda, pokud si najdete čas a vyplníte tento krátký dotazník. Získané údaje budou zcela anonymní a budou sloužit pouze jako podklad pro zpracování marketingového výzkumu a bakalářské práce, týkající se nabídky produktů racionální výživy pro zdravý životní styl v Příbrami a jejím okolí. Vybranou odpověď označte křížkem. Vyplněný dotazník odevzdejte do 23. 11. 2015.

Děkuji za ochotu a spolupráci.

Monika Poláková, DiS.
studentka VŠERS, o. p. s., Příbram

1. otázka: Jaké je Vaše pohlaví? (uzavřená otázka)

- Muž
- Žena

2. otázka: Jaký je Váš věk? (uzavřená otázka)

- 18 – 45 let
- 46 – 55 let
- 55 let a více

3. otázka: Do jaké skupiny patříte? (uzavřená otázka)

- Student
- Zaměstnanec
- Důchodce
- Podnikatel

4. otázka: Jaký je Váš měsíční příjem? (uzavřená otázka)

- Do 15. 000 Kč
- 16. 000 Kč – 20. 000 Kč
- 21. 000 Kč a více

5. otázka: Co si představujete pod pojmem „racionální výživa“? (otevřená otázka)

6. otázka: Zajímáte se o produkty racionální výživy? (uzavřená otázka)

- Ano
- Ne

7. otázka: Kupujete produkty racionální výživy? (uzavřená otázka)

- Ano
- ne

8. otázka: V případě, že byla Vaše předchozí odpověď ano, jak často? (uzavřená otázka)

- Pravidelně
- Občas (1 x týdně)

9. otázka: Které potraviny obsahují nejvíce bílkovin? (uzavřená otázka)

- Čočka, slunečnicová semínka, čerstvý tuňák
- Telecí játra, špenát, mango
- Pivní kvasnice, pšeničné klíčky, vepřové maso

10. otázka: Které potraviny obsahují nejvíce cholesterolu? (uzavřená otázka)

- Vaječný žloutek, játra, sádlo
- Ovoce, obiloviny, zelenina
- Telecí maso, kuře, mořská ryba

11. otázka: Co je nejdůležitějším zdrojem minerálů? (uzavřená otázka)

- Masitá strava
- Strava rostlinného původu ve svém přirozeném stavu

12. otázka: Které ovoce dodává nejvíce energie? (uzavřená otázka)

- Jablko
- Banán
- Citrusy

13. otázka: Jaké prodejny s produkty racionální výživy v Příbrami a okolí znáte? (otevřená otázka)

14. otázka: Nakupujete-li produkty racionální výživy, jaké prodejny upřednostňujete? (uzavřená otázka)

- Hypermarkety
- Supermarkety
- Diskontní prodejny
- Drobné prodejny

15. otázka: Jste s nabídkou produktů racionální výživy spokojeni? (uzavřená otázka)

- Ano
- Ne

16. otázka: Pokud jste v předchozí otázce odpověděli ne, co byste změnili? (otevřená otázka)