

Radost a preference zdravých potravin jako ukazatelé vlastního hodnocení zdravého stravování

Úvod

Obecně lze orientaci na zdravé stravování definovat jako soubor stabilních postojů a tendencí týkajících se výživy a stravování, které zahrnují nejen znalosti o výživě, ale i chování považované za zdravé podporující (Roininen, Lähteenmäki & Tuorila, 1999; Michaelidou & Hassan, 2008). Výzkumy ukazují, že orientace k zdravému stravování je různorodá; u některých převažují zdravotní důvody (například prevence onemocnění nebo kontrola hmotnosti), zatímco u jiných jsou důležitější radost ze jídla, chuť, estetika či sociální aspekty stravování (Vaillancourt et al., 2019).

Na tyto poznatky navázali studenti UPOL semestrální prací, ve které se zaměřili na to, jak lidé vnímají orientaci na zdravé stravování a co je k ní vede. Na základě položkové analýzy a faktorového řešení byly identifikovány dvě subškály **(i) Preference kvalitnějších a zdravějších potravin** (zdravotně orientovaná složka) a **(ii) Zdravé stravování je radost** (hedonická složka) (Dachsová et al., 2025).

Rozhodli jsme se proto ověřit, zda tyto dvě subškály skutečně souvisejí s tím, jak respondenti hodnotí zdravotnost vlastního stravování, a zároveň porovnat, která z nich má v tomto směru silnější vliv. K tomu jsme využili binární logistickou regresi. Jde o statistický model určený pro situace, kdy je výstupní (závislá) proměnná dichotomická (tedy nabývá pouze dvou hodnot, v našem případě: „spíše zdravě“ vs. „spíše nezdravě“) a její pravděpodobnost je vysvětlována regresory, které mohou být spojité či kategoriální.

Metodologie

Cílem této analýzy tedy bylo ověřit, zda dvě subškály inventáře orientace na zdravé stravování predikují to, **jak respondenti sami hodnotí zdravotnost vlastního stravování**. Jako kritériální proměnná byla použita položka „Jak zdravě se stravuji“ (škála 1–5); pro potřeby této analýzy byla interpretována jako rozlišení mezi respondenty, kteří se hodnotí **spíše zdravě**, a respondenty, kteří se hodnotí **spíše nezdravě** (tj. dvě skupiny); přičemž jsme porovnávali, která z obou subškál má k tomuto hodnocení silnější vztah.

Předpokládali jsme, že vyšší skóre v subškále **Preference kvalitnějších a zdravějších potravin** bude spojeno s vyšší pravděpodobností zařazení do skupiny „spíše zdravě“ (H1). Stejný vztah jsme očekávali i u subškály **Zdravé stravování je radost** (H2). Dále jsme očekávali, že jeden z těchto prediktorů bude vykazovat silnější prediktivní efekt než druhý.

Soubor dat¹ obsahuje demografické údaje (pohlaví, ročník narození) a položky inventáře orientace na zdravé stravování (položky hodnocené na Likertově škále). Součástí dotazníku byla také položka zachycující vlastní hodnocení zdravotnosti stravování („Jak zdravě se stravuji“) na škále 1–5.

Závislou proměnnou bylo vlastní hodnocení zdravotnosti svého stravování měřené položkou „Jak zdravě se stravuji“ na pětibodové škále (1 = velmi zdravě, 5 = velmi nezdravě). Protože binární logistická regrese pracuje s dichotomickou závislou proměnnou, byla tato položka pro účely analýzy převedena do dvou kategorií. Odpovědi 1–2 byly interpretovány jako „**spíše zdravě**“ a kódovány hodnotou 1, zatímco odpovědi 4–5 byly interpretovány jako „**spíše nezdravě**“ a kódovány hodnotou 0. Střední odpověď 3 (neutrální hodnota) nebyla do analýzy zahrnuta, aby výsledná proměnná jasně zachycovala kontrast mezi spíše zdravým a spíše nezdravým vlastním hodnocením. Do analýzy tak bylo zahrnuto celkem 172 respondentů po vyřazení nekompletních záznamů a odpovědi 3.

Nezávislými proměnnými byly skóry dvou subškál inventáře orientace na zdravé stravování: **(i) Preference kvalitnějších a zdravějších potravin (pref)** a **(ii) Zdravé stravování je radost (joy)**. Skóry obou

¹ Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=688>.

subškál byly vypočteny jako součet příslušných položek na Likertově škále, přičemž vyšší hodnota znamenala vyšší míru dané složky orientace na zdravé stravování. Tyto dvě subškály byly do modelu zařazeny současně, aby bylo možné posoudit jejich relativní přínos a porovnat, která z nich má k vlastnímu hodnocení zdravoti stravování silnější vztah.

Jako kontrolní proměnná bylo do modelu dále zahrnuto pohlaví (kategoriální prediktor). Zařazení této proměnné umožnilo ověřit, zda vztah subškál k vlastnímu hodnocení zdravoti stravování přetrvává i po zohlednění demografických rozdílů.

Výsledky analýzy

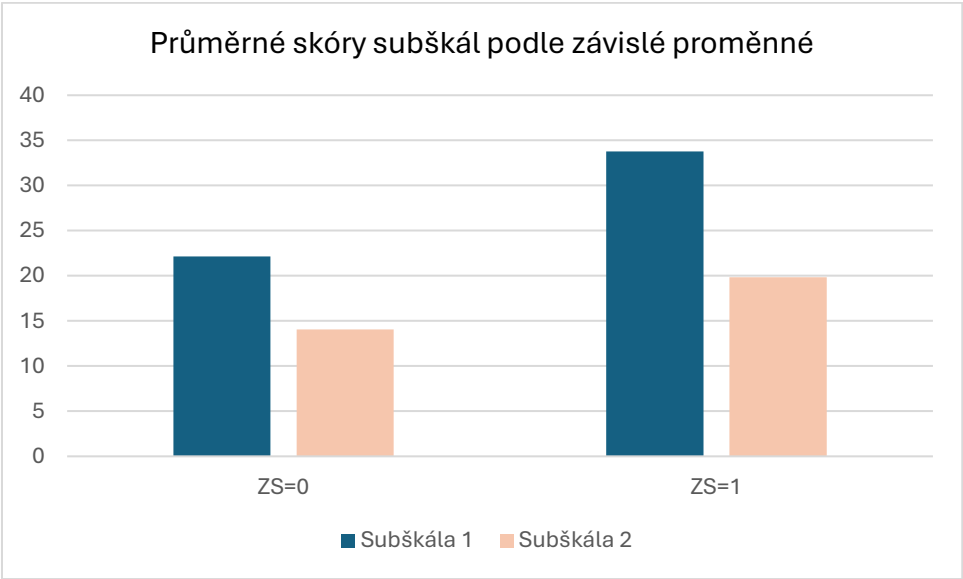
V rámci binární logistické regrese byla statistická významnost jednotlivých regresních koeficientů testována pomocí **Waldovy statistiky**. Výsledky modelu jsou shrnuty v **Tabulce 1**, která uvádí odhady regresních koeficientů (B), hodnoty Waldovy statistiky a příslušné p-hodnoty pro jednotlivé proměnné zařazené do modelu.

Tabulka 1: Odhady parametrů binární logistické regrese

Model	Regresní koeficient	Testová statistika	P hodnota
Subškála 1	0,13170	9,31533	0,002272
Subškála 2	0,46400	15,50852	0,000082
Pohlaví	-0,11584	0,08779	0,767004

Výsledky binární logistické regrese ukazují, že obě subškály jsou statisticky významně spojeny se zařazením do skupiny „spíše zdravě“ (ZS = 1). U **Subškály 1 (preference kvalitnějších a zdravějších potravin)** vyšel kladný regresní koeficient a p hodnota nižší než 0,05 (B = 0,132; p = 0,002), což znamená, že s rostoucím skórem této subškály roste pravděpodobnost, že respondent sám sebe hodnotí jako spíše zdravě se stravujícího. Ještě silnější vztah však vykazala **Subškála 2 (zdravé stravování je radost)** (B = 0,464; p < 0,001), která tudíž představuje výraznější prediktor vlastního hodnocení zdravoti stravování. Naopak **pohlaví** se neukázalo jako statisticky významný prediktor (p = 0,767). Celkově lze tedy podpořit hypotézy H1 a H2 (viz výše); zároveň se potvrzuje očekávání, že jedna subškála bude mít silnější prediktivní efekt, přičemž v tomto případě je silnější **Subškála 2**.

Obrázek 1: Průměrné skóry subškál podle vlastního hodnocení zdravoti stravování (ZS)



Jak ukazuje Obrázek 1, skupina ZS = 1 vykazuje vyšší průměrné skóry obou subškál než skupina ZS = 0, přičemž rozdíl je výraznější u Subškály 2.

Závěr

Cílem této zprávy bylo ověřit, zda dvě subškály inventáře orientace na zdravé stravování souvisejí s tím, jak respondenti hodnotí zdravotní stav vlastní stravy, a porovnat jejich relativní sílu. Binární logistická regrese ukázala, že jak **preferenci kvalitnějších a zdravějších potravin**, tak **vnímání zdravé stravy jako radosti** jsou významně spojeny s vyšší pravděpodobností, že se respondent zařadí do skupiny „spíše zdravě se stravuji“. Silnější prediktivní efekt přitom vykazovala subškála „**Zdravé stravování je radost**“. Pohlaví se v tomto modelu neprokázalo jako významný prediktor. Výsledky tedy podporují hypotézy H1 a H2 a naznačují, že hedonická složka orientace na zdravé stravování může být pro vlastní hodnocení zdravotní stravy zvláště relevantní.

Analýza má zároveň několik omezení, která je vhodné mít na paměti. Zaprvé byla kritériální proměnná („Jak zdravě se stravuji“) založena na vlastním hodnocení, které může být do určité míry ovlivněno individuální interpretací položky nebo tendencí prezentovat se sociálně žádoucím způsobem. Zadruhé byla tato proměnná pro účely logistické regrese dichotomizována (odpovědi 1–2 vs. 4–5), což sice zvyšuje srozumitelnost interpretace, ale zároveň vede ke ztrátě informace ve střední kategorii a k menšímu počtu pozorování využitých v modelu. Zařetí je třeba počítat s tím, že se jedná o jednorázové šetření na konkrétním vzorku, a výsledky proto nelze bez dalšího automaticky zobecňovat na širší populaci.

Použitá literatura

Roininen, K., Lähteenmäki, L., & Tuorila, H. (1999). *Quantification of consumer attitudes to health and hedonic characteristics of foods*. *Appetite*, 33(1), 71-88.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666399902325>

Vaillancourt, C., Bédard, A., Bélanger-Gravel, A., Provencher, V., Bégin, C., Desroches, S., & Lemieux, S. (2019). *Promoting healthy eating in adults: An evaluation of pleasure-oriented versus health-oriented messages*. *Current Developments in Nutrition*, 3(5). <https://doi.org/10.1093/cdn/nzz012>

Dachsová, K., Jánová, M., Kimlová, L., & Všeticková, K. (2025). *Škála orientace na zdravou výživu*. Studentská psychometrická laboratoř (PM Lab). https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/pmlab/zpravy/zprava0339_2.pdf