

## ABSTRAKT

Problematika konzumace cukru, slazených potravin a nápojů, zdravotních rizik z ní plynoucích a též změny životního stylu je v současné populaci velmi aktuální, přičemž negativní důsledky pozorujeme již v dětském věku. Cílem diplomové práce bylo studium konzumace cukru a potravin obsahujících cukr u dětí navštěvujících mateřskou školu a 1. stupeň základní školy. Teoretická část byla zaměřena na přehled poznatků týkajících se cukrů, jak přirozeně se vyskytujících, tak i přidaných, a zdravotních rizik souvisejících s častou konzumací potravin obsahujících přidané cukry. V praktické části byla sledována konzumace těchto potravin co do množství a různých forem a její vliv na rozvoj dětské obezity a dalších metabolických onemocnění. Zároveň byly zjišťovány i další aspekty životního stylu dětí, které by obezitu dětí mohly determinovat.

Základem praktické části bylo dotazníkové šetření, ve kterém byly s použitím dotazníků zjišťovány stravovací návyky dětí. Výzkum ukázal vztah BMI dětí nad 75. percentilem s častější konzumací sladkostí a menší frekvencí aktivní i přirozené sportovní aktivity. Cukr a sladkosti konzumuje více než 3x týdně téměř 84 % dětí s jejich častější konzumací u dětí mateřské školy než u dětí základní školy. Volný přístup k sladkostem má 3,5 % dětí MŠ a 22,5 % dětí ZŠ. Slazené nápoje konzumuje nejvíce dětí – polovina – 1-2 x týdně, čtvrtina je nekonzumuje vůbec a z nich nejčastější je voda se šřávou a sirupem. Slazené limonády a kolové nápoje konzumovaly jen děti základní školy, a to v četnosti 5 % a 1,7 %. Slazené mléčné výrobky konzumují děti MŠ každý den ve větší míře než děti ZŠ (17,5 % vs 10,0 %). A rovněž výhradně neslazené výrobky konzumuje více procent dětí MŠ než ZŠ (10,5 % vs 7,5 %). Dále bylo zjištěno, že děti s vyššími hmotnostními percentily konzumují ovoce a zeleninu častěji. Pravidelné stravovací návyky má drtivá většina dětí – pravidelně snídá více než 93 % dětí a pravidelně ve školní jídelně obědvá téměř 90 % dětí. Byl pozorován vztah vyšší konzumace dané potraviny obsahující přidaný cukr a vyššího percentilu BMI, avšak byly zjištěny i případy, kdy dítě s nadváhou nebo obezitou danou potravinu konzumovalo jen zřídka. Záleží tedy na četnosti, ale i velikosti porce.

Bylo by vhodné zlepšit informovanost rodičů i dětí o rizicích pravidelné vysoké konzumace cukru a potravin jej obsahujících a možnostech výběru vhodnějších potravin, což by určitě mělo pozitivní vliv na zdraví naší populace již od dětského věku.

**klíčová slova:** cukr, přidaný cukr, slazené nápoje, děti, obezita, hypertenze, diabetes mellitus 2. typu