

ABSTRAKT

Dospívání je obdobím přechodu z dětství do dospělosti a je plné bouřlivých změn. Jedním z vývojových úkolů dospělosti je osamostatnit se a převzít odpovědnost za sebe, za svoje chování a rozhodování i ve vztahu právě k výživě. Výživa je jedním z významných determinant zdraví. Tato práce se zabývá výživou adolescentů a potřebností dostatečné nutriční gramotnosti.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí. V první, teoretické, části rozebírám termíny zdravotní a nutriční gramotnost, charakteristiku období adolescence obecně, tak i ve vztahu k výživě. Zmiňuji také jaké faktory ovlivňují stravovací návyky adolescentů, podrobněji se zaměřuji na sociální média a sociální síť.

V praktické části bylo mým cílem zjistit jaké mají adolescenti znalosti o výživě a zdravém stravování, jak tyto znalosti využívají pro jejich stravování, jak a kde adolescenti získávají informace v tématu výživy a jaký vliv na jejich stravování mají sociální síť. K výzkumu bylo využito kvantitativní metody sběru dat, a to anonymního dotazníku v elektronické podobě. Získáno bylo 80 dotazníků od adolescentů ve věku 15-21 let.

Šetřením bylo prokázáno, že adolescenti mají dostatečné znalosti v tématu výživy, ale nedostatečně je využívají ve svém vlastním stravovacím režimu. Jejich stravování zásady zdravé stravy již tolik nerespektují. Dále bylo zjištěno, že více jak polovina respondentů dotazníkového šetření se aktivně sama od sebe o výživu nezajímá. A také byl prokázán vliv rodiny, vrstevníků a sociálních sítí na stravování adolescentů. Tato zjištění nabízí možnosti pro další výzkum.

klíčová slova: adolescence, nutriční gramotnost, zdravá strava, sociální síť