

## **Abstrakt**

- Název práce:** Specifika výživy sportujících dětí a jejich kvalita obeznámení se sportovní výživou
- Autor:** Michaela Vondrovská DiS.
- Vedoucí práce:** PhDr. Mgr. Martin Pěkný, Ph. D.
- Cíle:** Prvním cílem výzkumu této práce je zjistit, do jaké míry jsou děti, které vykonávají sport, obeznámení se sportovní výživou a jaký mají přehled o stravování. Druhým cílem práce je zjištění, zda děti věří, že jíma může správné stravování ovlivnit sportovní výkon. Třetím cílem, je pak vytvoření možností a návrhů pro zlepšení informovanosti dětí z oblasti výživy a stravování.
- Metody:** Potřebná data byla zjišťována neinvazivní metodou online anketního šetření. Toto šetření proběhlo u dětí ve věku 8-13 let.
- Výsledky:** Ve výsledku práce bylo zjištěno, že 79 % respondentů má zájem o to, aby se jejich stravování změnilo k lepšímu. Zároveň však 85 % respondentů uvedlo, že si nemyslí, že racionální výživa může ovlivňovat sportovní výkon.
- Klíčová slova:** Výživa, zdravá výživa, stravování, děti, sport