

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce je zaměřená na vztah adolescentní skupinu jedinců k výživě a stravování.

Teoretická část práce se věnuje charakteristice adolescentního období, principům optimální výživy v adolescentním věku, nemocem, které mohou být následkem nesprávného stravování, či nedostatku znalostí v oblasti výživy, identifikuji zde časté mýty, které mohou ovlivňovat výběr potravin a stravovací chování mladých lidí a rozebírám zásady edukace v oblasti výživy.

Praktická část zahrnuje průzkum mezi adolescenty prostřednictvím dotazníků, s cílem získat hlubší vhled do postoje a chování adolescentů v oblasti výživy. Dotazníky jsem osobně rozdala na základní škole v 7., 8. a 9. třídě a na gymnáziu v 1., 2. a 3. ročníku. Obě školy se nacházejí v Kutné Hoře. Dotazování byli studenti obou pohlaví. Na základní škole jsem vybrala celkem 60 dotazníků, 30 od dívek a 30 od chlapců. Na gymnáziu jsem vybrala také celkem 60 dotazníků, 30 od dívek a 30 od chlapců. Celkem tedy 120 vyplněných dotazníků. Dotazník byl složen z 25 otázek. Sedm otázek bylo otevřených a zbytek byly otázky uzavřené, kdy dotazování jedinci vybírali z možností. Výsledky jsem vyhodnocovala prostřednictvím Microsoft office.

Primárním cílem mého výzkumu je nejen diagnostikovat současnou úroveň znalostí v oblasti výživy, ale také zjistit, jaký je zájem adolescentů o výživu a stravování. Sekundárním cílem je prozkoumat, jaký vztah má cílová skupina k některým ze základních mýtů o výživě a potravinách. Dále bych také chtěla zjistit, jaký je nejpoužívanější zdroj informací ohledně výživy.

Z výzkumu vyplívá, že zájem o výživu a informovanost cílové skupiny je na dobré úrovni. Na gymnáziu je úroveň nutriční gramotnosti o něco lepší, než jak je tomu na základní škole. Rozdíl v pohlaví lze pozorovat na gymnáziu, kdy úroveň nutriční gramotnosti byla vyšší u dívek než u chlapců. Co se týče postavení k mýtům o výživě a potravinách, naprostá většina s uvedenými mýty nesouhlasila, ani je nedodrží. Jako hlavní zdroj získávání informací ohledně výživy převládaly téměř u všech sociální sítě.

Práce rovněž poskytuje edukační leták, který je zaměřený na základní informace a tipy ohledně výživy a stravování. Tímto edukačním materiálem reaguji na vysoký zájem o získávání více informací ohledně výživy ve školním prostředí. Z dotazníků totiž vyplívá, že podávání informací ohledně výživy je v dotazovaných školách nedostatečné. Účel edukačního materiálu je poskytnout edukaci v oblasti výživy této specifické a náročné věkové skupině, s cílem

podpořit dlouhodobé, zdravé, životní návyky.

klíčová slova: Adolescence, výživa, nutriční gramotnost, základní živiny, mýty o výživě, stravovací návyky, edukace o výživě