

Tato práce se skládá z teoretické a praktické části.

V teoretické části jsou čtenáři přiblíženy základní poznatky o zdravé výživě, složení stravy a výživová doporučení pro obyvatele České republiky. Je zde také popsána požadovaná úroveň znalostí středoškolských studentů o výživě.

Praktická část se opírá o zjišťování znalostí souboru celkem 298 studentů ze čtyř vysokých škol a pro srovnání i posledního ročníku gymnázia. Tento soubor byl zkoumán pomocí testu složeného ze třiceti otázek, studenti byli dotázáni i na váhu, výšku, pohlaví a subjektivní ohodnocení svých znalostí před vyplněním testu. Odpovědi na tyto otázky byly vyhodnoceny manuálně a zpracovány v programech MS Word, MS Excel a Eitable. Výsledky byly vyhodnoceny a byla studována souvislost mezi úrovní znalostí studentů jednotlivých vysokých škol, rozdílnosti odpovědí mezi pohlavími a byla porovnána i úroveň znalostí z každodenního života. Dále byly porovnány hodnoty BMI a subjektivní ohodnocení znalostí studentů různých typů vysokých škol. Výsledky byly zaznamenány do přehledných grafů a v kapitole Diskuze byly popsány. Byly prokázány nejlepší znalosti studentů 3. lékařské fakulty. V praktických otázkách ze života nebyly prokázány rozdíly mezi studenty různých typů vysokých škol. Nebyly prokázány rozdíly mezi vědomostmi mužů a žen. Byly prokázány značné neznalosti studentů nemedicínských fakult v oblasti energetického složení stravy.

Pro zlepšení znalostí o výživě na různých typech vysokých škol by bylo nejvhodnější zlepšení systematické výuky dané problematiky na středních školách.