

## **Abstrakt v českém jazyce**

Bakalářská práce se zabývá konzumací ovoce a zeleniny u dětí školního věku na základní škole v Milovicích, konkrétně byla zkoumána skupina žáků ze 3. – 5. ročníku. Jakožto třídní učitel dlouhodobě sleduji přístup žáků ke stravování a ke konzumaci ovoce a zeleniny, pozoruji nízkou oblibu těchto potravin, špatné stravovací návyky a alarmující počet dětí, jež se potýkají s obezitou. Přestože se školní systém snaží o osvětu v oblasti stravování a zdravého životního stylu, je třeba i zvyšovat informovanost rodičů, kteří zabezpečují většinu pokrmu a spravují volný čas dětí. V teoretické části práce se zaměřuji na ovoce a zeleninu jako základ zdravé stravy, na látky, které se v těchto potravinách vyskytují a na ohrožení, která plynou z nedostatečné přítomnosti těchto látek v organismu. V praktické části zkoumán oblibu ovoce a zeleniny u žáků, jejich preference a podíl těchto potravin v jejich jídelníčku.