

NÁZEV:

Stravování oslovených vysokoškolských studentů se zaměřením na alternativní výživu

AUTOR:

Kateřina Fialová

KATEDRA:

Katedra pedagogiky

VEDOUcí PRÁCE:

Ing. Bc. Alena Váchová, Ph.D.

ABSTRAKT:

Tato bakalářská práce je zaměřena na alternativní stravování. Cílem teoretické části práce je seznámit čtenáře s obecnými výživovými doporučeními a alternativním stravováním, jež s sebou může nést různá rizika. Praktická část práce se zaměřuje na stravovací návyky vysokoškolských studentů (příjem energie, pravidelnost stravování, pitný režim), jejich subjektivní spokojenost se stravovacími návyky a kolik z nich se stravuje alternativně. Potřebná data pro šetření byla shromážděna pomocí anonymního online dotazníku. Získaná data jsou zobrazena v grafech nebo tabulkách a jejich analýze je věnována část práce. Šetření se zúčastnilo 100 vysokoškolských studentů. Většina otázek se týkala všech studentů bez rozdílu, jak se stravují a část se týkala pouze studentů, kteří se stravují alternativně. Výsledky praktické části ukázaly, že 24 respondentů (25 %) je zcela spokojeno se svým denním příjmem energie. Pravidelnosti stravování věnuje pozornost 41 studentů (42 %). Ukázalo se, že 51 studentů (51 %) denně vypije 1-2 litry tekutin. Z šetření dále vyplynulo, že se alternativně stravuje 22 respondentů (22 %) a mezi jejich nejčastější důvody patří zdravotní důvody (15 %) či ekologické důvody (13 %).

KLÍČOVÁ SLOVA:

Alternativní výživa, stravování, výživa, zdravotní pozitiva, zdravotní rizika