

Hodnocení bakalářské práce

Název: **Stravovací návyky a přístup ke zdravé výživě obyvatel jihlavského regionu**

Autorka: **Martina Chmelařová**

Vedoucí práce: **Jaroslava Pavlíčková, nutriční terapeut**

1. Volba tématu

Téma bakalářské práce bylo zvoleno vhodně, neboť zdravá výživa nebo naopak nesprávné stravovací návyky ovlivňují nejen zdraví jednotlivce, ale i postoj celé společnosti k prevenci civilizačních chorob (choroby kardiovaskulární, obezita, diabetes mellitus)

2. Teoretická část

Tato část je rozdělena do 5 bloků a velice přehledně a podrobně definuje jednotlivé složky výživy, jejich funkci a význam v organismu.

Je zde popisován historický pohled na výživu různých společenských vrstev a současné možnosti využití alternativního stravování.

Dále nás autorka jasně a srozumitelně seznamuje s výživovými doporučeními pro zdravé stravovací návyky.

V posledním bloku klade důraz na prevenci civilizačních chorob, jejichž zvýšený výskyt je i důsledkem nesprávné životosprávy.

3. Empirická část

Cíle práce jsou v empirické části definovány srozumitelně, tzn. zjistit stravovací návyky a pitný režim u vybrané skupiny obyvatel, odhalit rozdíly ve stravovacích návycích dle pohlaví a věku a zjistit úroveň znalostí a přístup ke zdravé výživě.

Pro výzkum zvolila autorka metodu dotazníku, který sama vypracovala na základě informací získaných z literatury a zařadila i některé otázky z již vytvořených a použitých dotazníků.

Dotazník obsahuje 22 otázek a 6 podotázek.

První část dotazníku zahrnuje 12 otázek, 5 podotázek a zkoumá stravovací návyky vybrané skupiny obyvatel.

Druhá část dotazníku obsahuje 4 otázky, 1 podotázku a zaměřuje se na přístup ke zdravé výživě.

Třetí část dotazníku obsahuje 6 otázek a ověřuje znalosti respondentů.

Pro svůj záměr získala autorka 340 respondentů, tedy velice kvalitní a reprezentativní vzorek. Tento vzorek byl rozdělen dle pohlaví na 170 mužů, 170 žen a dle věku na 20-40 let a na 41-60 let. Vznikají 4 skupiny se kterými autorka pracuje, hodnotí výsledky a porovnává je.

Způsob prezentování výsledků je dostatečný, názorný a srozumitelný.

U autorky oceňuji vlastní názory a komentáře, které nepochybně vycházejí z praktických zkušeností a reálného pohledu na stravovací návyky současné společnosti. Cenné jsou návrhy na další témata k diskusi, která vyplývají z výsledku výzkumu.

4. Závěry práce

Závěrečné shrnutí u jednotlivých částí výzkumu je jasné a věcné.

Hlavní přínos této práce vidím v uvědomění si komplexnosti problému a snahy o jeho řešení na poli preventivní péče.

5. Literatura a práce s literaturou

Literatura je tvořena sedmnácti citacemi a šestnácti podklady z elektronických zdrojů.

6. Kvalita příloh

Příloha je tvořena šesti dokumenty: faktory ovlivňující rychlost metabolismu, stará a nová pyramida výživy, dotazník, tabulka vyhodnocující zjištěné informace a statistické zpracování.

7. Celkové stanovisko oponenta k práci

Bakalářská práce splňuje předpokládaná kritéria a je napsána srozumitelně. Z výsledku dotazníku jasně vyplývá, že dotazovaní jisté informace o zdravé výživě mají, ale neznají důsledky špatné životosprávy a někdy ani netuší závislost špatných stravovacích návyků na vzniku civilizačních chorob. Zde se autorka dotýká citlivého problému nedostatečné prevence v oblasti primární zdravotní péče. Tato práce je nepochybně impulzem pro náplň činnosti zdravotníků v této oblasti. Edukace důsledků špatné životosprávy je bohužel podceňována nejen budoucími pacienty, ale i samotnými zdravotníky.

Otázky k diskusi:

Jak si vysvětlujete, že při celkem pozitivních výsledcích dotazníku (spotřeba mléčných produktů, zastoupení zeleniny a ovoce ve stravě, konzumace celozrnného pečiva atd.) téměř polovina respondentů trpí nadváhou nebo obezitou?

V prevenci civilizačních chorob hraje důležitou roli fyzická aktivita, jakou fyzickou aktivitu by bylo možné navrhnout jednotlivým věkovým skupinám respondentů?

8. Klasifikování bakalářské práce

Práci klasifikuji výborně.

Bc. Gabriela Knížková
Diabetologické centrum
Fakultní nemocnice HK
Sokolská 581
Hradec Králové
500 01

V Hradci Králové dne 15.5.2007