

ANOTACE

Autor: Martina Chmelařová

Instituce: Ústav sociálního lékařství LF UK v Hradci Králové, Oddělení ošetřovatelství

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

Vedoucí práce: Nutriční terapeut Jaroslava Pavlíčková

Počet stran: 143

Počet příloh: 6

Rok obhajoby: 2007

Klíčová slova: funkce výživy, výživová hodnota stravy, zdravá (správná) výživa, stará pyramida výživy, nová pyramida výživy, stravovací návyky, civilizační onemocnění, primární prevence

Bakalářská práce se zabývá výživou – faktorem, kterým můžeme ovlivnit náš zdravotní stav. Zaměřuje se na stravovací návyky a přístup lidí ke zdravé výživě. Teoretická část práce objasňuje pojem „zdravá výživa“ v minulosti a v současnosti. Cílem studie je upozornit na rizika extrémů ve stravování, a naopak zdůraznit výživová doporučení pro zdravé stravovací návyky dle programu Světové zdravotnické organizace.

Výzkumná část práce zjišťuje stravovací návyky, přístup ke zdravé výživě a znalosti zdravé výživy dospělé populace jihlavského regionu. Při průzkumu stravovacích návyků je kladen důraz na vyváženost a složení jídelníčku dle pyramidy zdravé výživy.