

## ABSTRAKT

Tato diplomová práce se zabývá tématem Fyziologická výživa adolescentů a jejich informovanost o zásadách zdravého stravování.

Teoretická část práce představuje pojem adolescence a vysvětluje čím je toto období charakteristické. Řeší se problematika fyziologické výživy pro toto vývojové období a jsou zde uvedeny všechny potřebné složky výživy. Dále je zde rozebrána problematika stravování u adolescentů, rizika alternativních typů stravy a také rizika výskytu obezity a poruch příjmu potravy.

Ve výzkumné části jsem zkoumala, jak jsou studenti střední školy informováni o zásadách zdravé výživy. Tato část práce shrnuje výsledky získané kvantitativní metodou dotazníkového šetření. Ke zpracování bylo použito 45 vyplněných dotazníků. Respondenty tvořili studenti posledních ročníků pražského gymnázia. Hypotézami byly předkládány aspekty týkající se důležitých složek stravy. Výzkum představuje, jaké mají studenti o principech zdravé stravy vědomosti. Výsledky ukazují, že studenti jsou informováni jen v některých oblastech výživy a neprobíhá dostatečné podávání informací o této problematice v rámci školní výuky.

Výsledky jsou relativně pozitivní, ale neměli bychom zapomínat na edukaci.

**Klíčová slova:** adolescence, adolescent, výživa, stravování, zdraví