

## ABSTRAKT

Raná dospělost je obdobím tvorby vrcholné kostní hmoty, která je jedním ze základů prevence osteoporózy ve vyšším věku. Příjem mléka a mléčných výrobků jako zdroje dobře vstřebatelného vápníku je v tomto věku stále velmi podstatný, stejně jako v předchozí době dospívání.

Často jde ale zároveň o období hledání vlastního výživového směru a vyřazování některých skupin potravin z jídelníčku, a to často také v důsledku podléhání velmi rozšířeným mýtům. Mléko je tak pro veřejnost jednou z potravin nejvíce kontroverzních.

Cílem dotazníkového šetření, které bylo součástí práce, bylo tedy zjistit, jak velká část mladých dospělých lidí těmto mýtům věří a podléhá. Byly kladeny otázky týkající se stravovacích návyků a názorů respondentů na zdravotní prospěšnost mléka. Z šetření vyplývá, že nemalé procento z nich je takovými mýty dezinformováno a mléko z jídelníčku, často bezdůvodně, vyřazuje.

Přestože kampaně na podporu konzumace mléka stále probíhají a měly na vnímání prospěšnosti mléka veřejností bezpochyby pozitivní vliv, je jisté, že v této činnosti je potřeba stále pokračovat a mýty (nejen) o mléce stále vyvracet.

**klíčová slova:** mléko, mléčné výrobky, raná dospělost, mýty, vrchol kostní hmoty, vápník