

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá vztahy a názory studentů vybraných středních škol, které jsou spjaty s alternativními způsoby stravování. V teoretické části se nachází základní informace o racionální výživě, jednotlivých živinách, je zde srovnání potravinové pyramidy a zdravého talíře. V neposlední řadě je také objasněno alternativní stravování a poté jsou zde uvedeny informace o pěti konkrétních druzích alternativního stravování. V jednotlivých podkapitolách je zmiňováno vegetariánství, veganství, raw food, paleo strava a bezlepková dieta.

Cílem praktické části je zjistit názor studentů vybraných středních škol na alternativní způsoby stravování. Jedná se o mnou vybrané střední školy na Rakovnicku. Jako výzkumný nástroj je použito dotazníkové šetření. Na základě získaných dat mnou byl dotazník vyhodnocen a výsledky převedeny do tabulek a grafů, které jsou vždy okomentovány. Na dotazník odpovídalo 187 respondentů. Bylo zjištěno, že 19 osob ze všech dotazovaných má zdravotní omezení, související s výživou. Překvapivý výsledek je ten, že se studenti o alternativním stravování nedozvěděli primárně ve škole, ale z vlastních zdrojů (přátelé, rodina atd.) Výsledky dotazníkového šetření poukazují na fakt, že se studenti středních škol stravují především běžným způsobem, ale o problematiku alternativního stravování jeví zájem a toto téma neztracují.