

## **ABSTRAKT**

Tato bakalářská práce je zaměřena na stravovací návyky dívek na základní škole. Cílem bylo zjistit, zdali jsou mezi dívkami středního školního věku a staršího školního věku na vybrané základní škole určité rozdíly v tom, jak se stravují. Jestli se jejich stravovací návyky liší vzhledem k jejich věku. Dílčí cíle se proto zaměřují na to, kolikrát denně se dívky stravují. Zdali mají každý den tepelně upravenou stravu a také jestli snídají, a pokud ano, jak pravidelně.

Teoretická část je věnována informacím týkajících se výživy, složek výživy a výživové hodnoty potravin. Následně se zaměřuje na rozdělení školního věku, hlavní zásady stravování u dětí, důležité složky stravy a na časté chyby týkající se celkového stravování dětí. V neposlední řadě jsou také zmíněné nejčastější onemocnění související se stravovacími návyky, jako jsou poruchy příjmu potravy nebo naopak nadváha či obezita.

Praktická část obsahuje šetření, kterého se zúčastnilo celkově 132 dívek, konkrétně tedy 66 dívek středního školního věku a 66 dívek staršího školního věku. Dívky pomocí polostrukturovaného dotazníku odpovídaly na zadané otázky týkající se jejich stravovacích návyků. Šetření probíhalo na Základní škole Šumperk, Šumavská 21, pod vedením paní Mgr. Martiny Winklerové, se souhlasem pana ředitele Mgr. Viktora Verneru. Výsledky šetření prokázaly, že mezi oběma kategoriemi dívek nejsou zásadní rozdíly v tom, jak se stravují. Avšak některé výsledky byly velice překvapující, jelikož jsem se dozvěděla, že téměř 17 % respondentek ve středním školním věku ráno nesnídá a z hlediska respondentek ve starším školním věku se jedná pouze o 8 % dotazovaných. Zde jsem předpokládala, že budou výsledky přesně opačné, jelikož na mladší dívky mají rodiče zásadnější vliv, a tudíž jsem se domnívala, že budou ráno pravidelně snídat. Dále mě zaujala informace, že pokud se jedná o pravidelnost ve stravování, dívky středního školního věku se stravují méně často než dívky staršího školního věku, přesněji 44 % dívek ve starším školním věku se stravuje 5× denně, zatímco u dívek středního školního věku se jedná o pouhých 23 %.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

děti; dívky; strava; stravovací návyky; stravování; starší školní věk; střední školní věk; výživa