

Souhrn

Výživa je jedním z faktorů, který může jak pozitivně, tak negativně ovlivnit lidské zdraví. Z tohoto důvodu je velmi důležité, aby správné stravovací návyky a správné informace o stravování prospěšném lidskému zdraví byly osvojeny již v dětství. Cílem této práce bylo zjistit rozsah znalostí studentů středních škol o výživě a porovnání úrovně znalostí mezi moravskými a českými studenty.

Teoretická část práce popisuje, jak by měla správná výživa dětí a adolescentů vypadat, informuje o vytvoření správných stravovacích návyků v dětství vlivem rodiny a školního stravování a také nesprávném vlivu reklamy na děti a adolescenty při výběru pokrmů a nápojů.

Úroveň znalostí o výživě je zjišťována pomocí dotazníků, které jsou vyhodnoceny v praktické části. První část porovnává úroveň znalostí mezi chlapci a děvčaty na novojičínských gymnáziích. Dotazovaných bylo celkem 101.

Druhá praktická část porovnává úroveň znalostí mezi českými a moravskými studenty. Ze získaných údajů pro výpočet BMI bylo zjištěno, že výživový stav moravskoslezských studentů je uspokojivý. Zájem o zdravou výživu je větší u dívek, přičemž pouze 5 dívek a 10 chlapců vyjádřilo absolutní nezájem. Vyšší úroveň znalostí mají děvčata než chlapci a úroveň znalostí moravskoslezských studentů je takéž nepatrně na vyšší úrovni než u studentů českých.

Dle vyplněných dotazníků bylo zjištěno, že základní znalosti o výživě mají studenti vcelku uspokojivé, avšak studenti nejsou dostatečně informováni v odborných znalostech o výživě, týkajících se např. funkcí vitamínů a škodlivosti jejich nedostatku či nadbytku pro lidský organismus, výživových doporučení, významu esenciálních masných kyselin pro lidský organismus, biologické hodnotě stravy, denní frekvence konzumu a zeleniny.

Této problematice a poskytnutí dostatku informací by mělo být ve vyučovacích hodinách věnováno více času.