

## Abstrakt

Výživa je zaistenie živín potrebných pre udržanie životnej aktivity, zdravého rastu a rozmnožovania. Správnou zdravou výživou si vieme zlepšiť kvalitu a dĺžku života. Priaznivé účinky sa umocňujú, pokiaľ sa strava kombinuje s ďalšími prvkami zdravého životného štýlu: čistým vzduchom, fyzickou aktivitou, odpočinkom, vyvarovaním sa jedovatých látok a dobrým psychickým stavom.

V Českej republike došlo k zmenám v stravovacích návykoch v posledných 20. rokoch. V spotrebe potravín došlo k výrazným prevratom a to v objeme a aj v štruktúre. Zmeny nastali v dostupnosti potravín, zo sezónnych sa stali celoročne dostupné potraviny v obchodoch, rozšírili sa u nás rýchle občerstvenia a tým aj príjem sladkých nealkoholických nápojov. Zvýšil sa počet sedavých zamestnaní a znížila sa tým fyzická aktivita.

Obezita je definovaná ako nárast telesnej hmotnosti nad fyziologické limity v dôsledku nahromadenia tukových zásob. Je považovaná za epidémiu 20. a 21. storočia. Obezita a nadváha sa spája s vysokým rizikom závažných chronických ochorení, čo súvisí jednak od stupňa obezity, ale aj od rozloženia tuku v tele. Výskyt obezity a telesnej nadváhy sa rýchle zvyšuje vo vyspelých spoločnostiach (USA, Kanada, Austrália atd.). Problémom je hlavne narastanie tohto zdravotného problému u detí a adolescentov. Preto treba zvýšiť prevenciu obezity už v detstve, kedy je účinnejšia a jednoduchšia ako samostatná liečba obezity.