

## **Abstrakt**

- Název:** Výživa a pohybový režim dětí staršího školního věku.
- Cíl:** Popsat zásady správného stravování a pohybového režimu. Zjistit aktuální stav stravy a pohybu u dětí staršího školního věku.
- Metody:** V práci je použita experimentální metoda a je spojena se sběrem a vyhodnocováním dat. Praktická část je pojata formou ankety.
- Výsledky:** Četnost přijímaných jídel za den sportovně založených dětí se příliš neliší od četnosti jídel u nespportujících dětí, liší se ale složení stravy, které děti přijímají. Sportovně založené děti přijmou za den více vitamínů, vypijí více tekutin. Denní pohybový režim dodržují všechny dotazované děti. Energetický obsah je u dětí tohoto věku větší nežli spotřebují, konzumují více tučných jídel a trpí nedostatkem bílkovin.
- Klíčová slova:** Bilance výživy, pitný režim, optimální tělesná hmotnost, pohybový režim, pohybová příprava.