

ABSTRAKT

Tato práce se zabývá tématem postoje středoškolské mládeže ke zdravé výživě. V teoretické části jsou zmapovány pojmy vývojová období převážně adolescence, vývoj osobnosti a identifikace s vrstevnickou skupinou, volnočasové aktivity a fyziologie výživy, způsoby stravování, diferencované stravování, zdravá výživa i zdravý životní styl. Praktická část, která byla realizována metodou dotazníkového šetření, se snaží prokázat či vyvrátit existenci vzájemného vztahu mezi studovaným oborem a preferencí zdravé výživy a zdravého životního stylu mládeže. Zabývá se otázkou, jestli existuje prokazatelný vztah v dosažených vědomostech v problematice zdravé výživy a zdravého životního stylu a studovaným oborem.

Hlavním zjištěním jsou odhaleny neuspokojivé znalosti v otázkách zdravé výživy a zdravého životního stylu. Rodina bohužel nevěnuje dostatečnou pozornost zdravé výživě a mládež příliš nedbá na pravidelnost ve stravě. Žáci velmi často nesnídají a oběd nahrazují nejčastěji nevhodně složenou studenou svačinou, kterou si převážně kupují ve školních kantýnách. Ovoce, zeleninu a mléčné výrobky konzumuje středoškolská mládež v malém množství a nepravidelně. Jen zcela výjimečně dochází žáci do školní jídelny na teplý a energeticky i biologicky vyvážený oběd. Pitný režim je u podstatné většiny respondentů nedostatečný a je tvořen nevhodnými nápoji, nejčastěji sladkými limonádami, kávou a energetickými nápoji. Alkohol konzumuje středoškolská mládež ve velké míře a pravidelně, ačkoliv se jedná často o žáky neplnoleté. Podstatná skupina dotazovaných kouří pravidelně, či přiznává příležitostné užívání tabákových výrobků.

Provedeným výzkumem bylo zjištěno, že není jednoznačně prokazatelný rozdíl mezi dosaženými vědomostmi z oblasti zdravého životního stylu a studovaným oborem. Zcela byl opuštěn vědecký předpoklad o vzájemném vztahu studovaného oboru a preferencí zdravé stravy a zdravějšího životního stylu.

Na základě zjištěných informací byl sestaven školní program zaměřený na zdravou výživu a zdravý životní styl pro sledovanou střední školu. Jeho realizace povede k dosažení kvalitnějších znalostí z této oblasti, především je však hlavním úkolem, aby žáci tyto získané poznatky přijali za své a přenesli si zásady správného životního stylu do běžného života.

KLÍČOVÁ SLOVA

fyziologie výživy, způsoby stravování, diferencované stravování, racionální výživa, vývojová období – adolescence, vývoj osobnosti, sociální a citový vývoj