

Abstrakt

Teoretická část diplomové práce se zabývá specifickými nutričními potřebami a pojetím zdravé výživy v období dospívání. Znalosti i postoje se v období dospívání neustále vyvíjí a mohou být také negativně ovlivněny mnoha způsoby (nejčastěji médii), proto je v práci kladen důraz na rizika z nadměrného nebo naopak nedostatečného příjmu energie a živin. Zvláštní kapitola se věnuje poruchám příjmu potravy. Práce podrobně rozebírá jednotlivé kategorie potravinové pyramidy se zaměřením na potřeby a úskalí, které se týkají dospívajících.

Praktická část diplomové práce se zaměřuje na zmapování znalostí a postojů adolescentů ke zdravé výživě. Mezi hlavní cíle této práce patřilo porovnat znalosti o zdravé výživě u adolescentů v závislosti na právě studované škole a dále věku (v této práci byla porovnávána mladší věková kategorie 13–15 let se starší věkovou kategorií 17–19 let). Dalším cílem práce bylo zjistit, jaký je vztah mezi postojem ke zdravé výživě a pohlavím a dále rozdíl mezi postoji u zmíněných dvou věkových kategorií adolescentů.

Použitou metodikou bylo dotazníkové šetření. V období od poloviny února do konce března 2017 byla získávána data na školách ve Středočeském kraji, konkrétně ve městech Vlašim a Benešov. Respondenty byli studenti základní školy, středního odborného učiliště, střední odborné školy a gymnázia. Dotazníky vyplňovali v rámci výuky buď v tištěné nebo online formě. Celkový počet respondentů byl 382. Dotazník byl rozdělen na část obecnou, znalostní, část zaměřenou na postoje a dále pak kombinaci znalosti a postoje.

Podle výsledků této práce lze říci, že adolescenti mají dobré znalosti o zdravé výživě. Ve znalostní části dotazníku dosáhli adolescenti dle věku úspěšnosti v rozmezí 75–82 %. Rozdíl mezi znalostmi v závislosti na věku se neprojevil. Dle výsledků této práce mají lepší znalosti o výživě studenti střední odborné školy než studenti odborného učiliště. Studenti gymnázia měli lepší znalosti než studenti odborného učiliště, ale horší znalosti než studenti střední odborné školy – zde byly však rozdíly jen mírné. Dále tento průzkum ukázal, že více než polovina adolescentů má pozitivní postoj ke zdravé výživě. V postojích ke zdravé výživě se neprojevily významnější rozdíly v závislosti na věku ani pohlaví. Poslední část dotazníku zaměřující se na kombinaci znalosti a postoje ukázala, že i přes dobré znalosti o zdravé výživě zhruba třetina adolescentů raději upřednostní nevhodnou variantu denního jídla.

Dobré znalosti nemusí být předpokladem pozitivního postoje a nezaručují správné chování v oblasti skutečných stravovacích návyků. Přesto je důležité na ně dbát a minimalizovat šíření nesprávných informací o zdravé výživě.