

Abstrakt

Bakalářská práce řeší problematiku stravovacích návyků předškolních dětí a jejich pohybové aktivity. Práce je členěna na teoretickou část, která zpracovává poznatky, jež byly na toto téma publikovány, a praktickou část, která analyzuje stravování a pohybovou aktivitu předškolních dětí. Použité prameny jsou uvedeny v závěrečné kapitole práce. Cílem práce je shrnout významné poznatky týkající se dětské výživy a pohybové aktivity, a podat výsledky prováděného výzkumu.

Teoretická část pojednává o charakteristice předškolního věku, specifických výživových doporučeních a nejčastějších výživových omezeních. Rozebírá důležité funkce tří hlavních makronutrientů a nejvýznamnějších mikronutrientů pro dané vývojové období. Zdůrazňuje význam pohybu a jeho vliv na zdraví dítěte, uvádí příklady vhodných pohybových aktivit a her pro děti.

Praktická část se zabývá samotným výzkumem, který zahrnuje propočítání čtyřdenního příjmu nutrientů a vyhodnocení dotazníku týkajícího se pohybové aktivity předškolních dětí. Sledovaný soubor tvořilo 15 dětí ve věku 3 - 6 let z mateřské školy Strojařů v Chrudimi, jejichž výsledky zapisovali rodiče. Cílem výzkumu bylo zjistit stravovací návyky u předškolních dětí, příjem jednotlivých živin, jak často se děti věnují pohybovým aktivitám, druhy vykonávaných pohybových aktivit a kde dochází k jejich realizaci. Z hodnocení byl zjištěn mírný nedostatek denního energetického příjmu. Nedostatečný příjem se týkal tuků a sacharidů, bílkoviny byly přijímány v normě. Konzumace vlákniny dosáhla optimálního výsledku.

Klíčová slova: pohybová aktivita, předškolní děti, stravovací návyky, výživa