

Abstrakt

Klíčová slova: stáří, specifika stárnutí, výživa, nutriční gramotnost

Diplomová práce pojednává o problematice výživy u seniorské populace. Je zaměřena na úroveň znalostí a schopnosti využití získaných informací. Teoretická část je věnována demografickému vývoji populace, popisuje projevy stárnutí a stáří, shrnuje obecná výživová doporučení vhodná pro seniorskou populaci. Empirická část práce analyzuje poznatky a informace získané od respondentů prostřednictvím anonymních dotazníků. Cílem práce je zjistit úroveň znalostí seniorů o zdravé výživě a zájem o danou problematiku. Nutričně vyvážená strava napomáhá upevňovat zdraví a tím i zvyšovat kvalitu života seniorů.