

## **ABSTRAKT**

Tato diplomová práce se zabývá problematikou zdravého stravování, zdravého životního stylu a sportovními aktivitami dětí mladšího školního věku. Cílem práce bude sledování a zhodnocení stravovacích návyků a sportovních aktivit u dětí mladšího školního věku. Tito sledovaní žáci se podrobí dotazníkovému šetření, na základě kterého budeme zjišťovat, do jaké míry se děti tohoto věku stravují a mají podvědomí o správném životním stylu ve spojitosti se sportovními aktivitami. Dále budeme zkoumat sportovní výsledky těchto žáků na podkladu vybraných disciplín dle UNIFITTESTu.

### **Klíčová slova:**

sportovní aktivity, výživa, stravovací návyky, zdravý životní styl, dítě mladšího školního věku