

Abstrakt

Diplomová práce „Znalosti vybrané skupiny pedagogů o výživě a vlivu stravy na lidský organismus“ měla za cíl zjistit úroveň znalostí pedagogů druhého stupně základních škol a odpovídajících ročníků víceletých gymnázií v oblasti výživy a jejího vlivu na lidský organismus. Výživa je nezbytnou součástí života a znalost správné výživy je podstatná pro správné fungování lidského organismu, předcházení různým nemocem a další, přičemž výživa v dětském věku je zřejmě ještě důležitější než u dospělých. Výživa navíc pomáhá podat lepší výkon – například při výuce, proto by se pedagogové měli v oblasti výživy orientovat.

V teoretické části se pokouším shrnout základní poznatky jednotlivých oblastí výživy, včetně pitného režimu, mikroživin a také makroživin či vliv výživy na psychiku člověka.

Výzkum této práce probíhal za pomoci dotazníkového šetření, kterého se zúčastnilo dvě stě šedesát pedagogů.

Pedagogové byli vybíráni z náhodně vybraných škol, jejich e-maily potom byly získány z veřejně dostupných kontaktů na webových stránkách jednotlivých škol.

Dotazník obsahoval celkem dvacet pět otázek a obsahoval také otázku na pravidelnost stravování pedagogů během pracovních dní. Dvacet otázek z dotazníku bylo potom zaměřeno znalostně.

Dotazník byl zaměřený na různé oblasti výživy.

Součástí dotazníku byla také otevřená, dvacátá šestá otázka, která byla nepovinná a sloužila pouze pro sdělení případných komentářů k dotazníku, proto ji nezahrnuji mezi výsledné otázky. Komentáře, které respondenti zanechali, byly velmi různorodé. Někteří si stěžovali na obtížnost otázek, jiní naopak na přílišnou lehkost otázek a děkování či prosbu o šíření osvěty v této oblasti. Paradoxně, ti, kteří si stěžovali na obtížnost dotazníku, měli většinou lepší výsledky než ti, kterým dotazník připadal lehký.

Výsledky výzkumu byly překvapivě dobré – celkový počet správných odpovědí byl téměř trojnásobný oproti celkovému počtu špatných odpovědí.

Přesto se našly slabší oblasti, ve kterých pedagogové chybovali častěji. Mezi ty patřila například otázka výběru nejvhodnějšího druhu pečiva či nejlepší zdroje některých mikroživin.

Oblast výživy je celkově velmi rozsáhlá, soustavně se vyvíjející a je stále se čemu učit.

Výsledkem tohoto šetření je didaktický výstup, který je zaměřen na prohloubení znalostí pedagogů v oblasti výživy, se zaměřením na obecné znalosti výživy, stravovací potřeby dětí ve školním věku a správné stravování při některých dětských onemocněních. Vzdělávání by se

týkalo pedagogů druhého stupně základních škol a odpovídajících ročníků víceletých gymnázií, kteří by měli zájem se v této oblasti dále vzdělávat. Vzdělávání by se realizovalo formou tří devadesátiminutových přednášek. Pedagogové by si v rámci přednášek vyzkoušeli také tvorbu informačních plakátů či sepsání seminární práce. Nedílnou součástí přednášek by byly také diskuze v různých oblastech. Pedagogové by po absolvování všech tří přednášek a odevzdání výstupní práce dostali diplom o absolvování této série edukativních přednášek.

Klíčová slova: bílkoviny, pedagog, sacharidy, tuky, vliv, výživa, znalosti