

## **ABSTRAKT**

### **Název práce:**

Srovnání výživových zvyklostí vysokoškolských studentů v České republice a ve Finsku

### **Cíl práce:**

Cílem práce je srovnat výživové zvyklosti vysokoškolských studentů v České republice a ve Finsku a zjištěné výsledky porovnat s oficiálním zněním výživových doporučení platných pro obyvatele ČR a Finska.

### **Metoda:**

Pomocí standardizovaného anonymního dotazníku podle Fialy(1998) analyzují výživové zvyklosti studentů obou zemí, zjistím rozdíly mezi nimi a dosažené informace porovnám s výživovými doporučeními ve formě potravinové pyramidy. V souvislosti s formou výživových doporučení je pro tuto metodu charakteristické rozdělení stravy do potravinových skupin a jejich kvantifikace pomocí počtu tzv. jednotkových porcí. V podstatě je zjišťováno, jak často obvykle každé denní jídlo (snídaně, oběd, večeře, svačiny) obsahuje jednotlivé potravinové skupiny a skutečnou denní četnost porcí jednotlivých skupin potravin porovnává s doporučenou denní četností dle názoru dietologů.

### **Výsledky:**

Frekvence jídel mezi finskými i českými studenty odpovídá doporučení dietologů. Skladba sledovaných potravinových skupin v jednotlivých denních jídlech u finských respondentů odpovídá ve vyšší míře lékařským doporučením než u respondentů českých. Čeští i finští studenti nedosahují počtů doporučených porcí v potravinové skupině zeleniny. Dále respondenti obou skupin překračují doporučené množství porcí v potravinové skupině masa, vajec a luštěnin. Ve shodě s normou čeští i

finští respondenti konzumují ovoce, čeští studenti ještě mléčné výrobky, finští studenti také sladkosti a volné tuky. Finští studenti konzumují snížená množství porcí obilovin a zvýšená množství porcí mléčných výrobků oproti normě i ve srovnání vzájemně.

**Klíčová slova:**

Zdravá výživa, výživové zvyklosti, výživová doporučení, nemoci hromadného výskytu

**ABSTRAKT**

**Title:**

The comparison of daily dietary of Czech and Finnish students .

**Goals:**

The goal of my these is to compare daily dietary of Czech students to Finnish students as well as to the national nutrition recommendations of both countries.

**Metod:**

I will use quantitative research for processing of my theses. Quantitative research – authorless dokument according Fiala (1998) where I will find out typical eating habits and daily dietary of both Finnish and Czech students, their differences to each other as well as to the nutrition recommendations in the form of food pyramid. It is typical to divide food into several food groups and to specify their consumption by way of so-called portion according this type of nutrition recommendations. I will find out how often students usually eat these particular food groups and I will compare the real consumption of their portions to recommendations of doctors.

**Result:**