

## **Abstrakt**

Podle posledních epidemiologických šetření má více než polovina české populace nadměrnou hmotnost. Nadváha a obezita jsou spojeny s řadou závažných zdravotních problémů, vyšší mortalitou a nezanedbatelné jsou i vysoké finanční náklady na její léčbu.

Diplomová práce se zabývá problematikou zdravého životního stylu a dětské obezity. Je rozdělena na část teoretickou a na část praktickou. Teoretické kapitoly mapují problematiku zdraví, zdravé výživy, pitného režimu, tělesné aktivity, relaxace, příčiny a následky dětské obezity, potravinových alergií a nastiňují zásady zdravé mateřské školy.

V praktické části je inspirujícím návodem týdenní projekt rozvíjející zásady zdravého životního stylu, který má za cíl děti zaujmout a nenásilně přitáhnout k dané tematice a vytvořit tak zdravé životní návyky a postoje. Díky realizaci projektu se mi podařilo zjistit, že většina předškolních dětí má osvojené poznatky ohledně zdravého životního stylu, nicméně jsou to zejména rodiče, kteří v důsledku ovlivňují stravu a volný čas jejich dítěte ne vždy tím správným způsobem.