

## **ABSTRAKT**

Práce je zaměřena na problematiku správné výživy a možnosti pozitivního ovlivňování stravovacích návyků dětí mladšího školního věku. Teoretická část práce se zabývá výživou dětí, správným složením stravy, vhodným jídelníčkem, nutričními návyky a jejich formováním a chybami ve výživě.

Další část je zaměřena na vzdělávání dětí prvního stupně základní školy, oblast zdravé výživy v Rámcovém vzdělávacím programu a výchovu ke zdraví v provozu školy a jejím začlenění do vyučování. Dále jsou zde popsány některé, v praxi již fungující, projekty podporující zdravé stravovací návyky.

V praktické části jsou zpracovány údaje o stravovacích návycích dětí mladšího školního věku získané dotazníkovou metodou. Výsledná data jsou zpracována do grafů a doplněna komentářem. V poslední části je vypracován návrh vlastního projektu podporujícího správné nutriční návyky dětí.

**Klíčová slova:** zdravá výživa, výživa dětí, stravovací návyky, výchova ke zdraví, 1. stupeň základní školy