

## Abstrakt

Diplomová práce se zabývá výživou a stravováním zejména v mladším školním věku. Cílem diplomové práce je zjistit a porovnat stravovací návyky u vybraných žáků z České republiky a z Dánska. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se věnuje základním složkám výživy, správnému stravovacímu a pitnému režimu, obecným výživovým doporučením pro děti i dospělé a výživě dětí. Dalším tématem této části je vzhled do stravování v České republice a v Dánsku.

Praktická část obsahuje výsledky výzkumného šetření, jehož cílem bylo zmapovat stravovací návyky vybrané skupiny žáků mladšího školního věku v České republice a v Dánsku. Jako metoda sběru dat byla zvolena písemná forma anonymního dotazníku. V rámci výzkumného šetření byly porovnány určité dílčí aspekty stravování. Jednalo se především o konzumaci ovoce, zeleniny, sladkostí, limonád, mléčných výrobků a fastfood potravin. Z dotazníkového šetření vyplývá, že vybraná skupina dánských dětí se ve zvolených aspektech stravuje lépe. Skupina dánských dětí konzumuje více zeleniny i ovoce a konzumuje spíše celozrnné tmavé pečivo namísto světlého. Oproti tomu skupina českých dětí konzumuje více sladkostí a pije více limonád. Denní stravovací režim Čechů a Dánů je značně rozdílný. Ze šetření také vyplynulo, že vybraná skupina dánských dětí se více pohybuje. Závěr je, že je rozdíl mezi stravovacími návyky vybrané české a dánské skupiny žáků mladšího školního věku.