

Bakalářská práce – oponentský posudek

Lucie Havlíková: **Hodnocení kvality výživy vyznavačů vybraných způsobů alternativního stravování – důraz na vegetariánství – dospělá populace**

Autorka ve své práci hodnotí výhody a nevýhody alternativních způsobů stravování – se zaměřením na vegetariánskou stravu. V teoretické části rozebírá výhody a nevýhody jednotlivých druhů vegetariánské diety (dle mého názoru ji obhajuje), efekt na prevalenci nádorových onemocnění je emotivně obhajován, ale nepodpořen literaturou. Občas se vyskytují formální chyby – fruktariánství (správně frutariánství). Ve výzkumné části pracovala jak dotazníkovou metodou – kdy zjišťovala především důvody, proč se rozhodly sledované osoby tento způsob stravování dodržovat, jak na ně působí. Propočty ukázaly dostatečný příjem energie, sacharidů i vlákniny, nižší příjem bílkovin u některých respondentů, nízký příjem železa, vitamínu B12 a vitamínu D především u veganů.

Formálně – v diskusi by měly být zjištěné výsledky konfrontované s literaturou, která zde není uváděna.

Prokázala schopnost samostatné práce s literaturou, vypracování otázek i práci s nutričním softwarem (Nutri-Pro II).

Autorka splnila náležitosti nutné k obhajobě bakalářské práce.

Otázka: Jaká největší rizika vidíte pro vegetariánské stravování dětí a jaké největší výhody vegetariánské stravy dospělých?

Dr Kohout