

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

<i>Jméno a příjmení studenta:</i>	Aneta Čížková
<i>Studijní obor:</i>	Nutriční terapie
<i>Oponent bakalářské práce:</i>	Mgr. Ing. Simona Šimková, Ph.D.
<i>Katedra/ ústav:</i>	ULZ
<i>Název bakalářské práce:</i>	Životní styl, dieta a otužování a virová onemocnění
Volba tématu:	1. Mimořádně aktuální 2. Aktuální pro danou oblast 3. Užitečné a prospěšné 4. Standardní úroveň 5. Neobvyklé
Cíl práce a jeho naplnění:	1. Vhodně zvolený cíl, který byl naplněn 2. Vhodně zvolený cíl, který byl částečně naplněn 3. Vhodně zvolený cíl, který nebyl naplněn 4. Nevhodně zvolený cíl
Struktura práce:	1. Originální – zdařilá 2. Logická – systémová 3. Logická – tradiční 4. Pro dané téma nevhodná
Práce s literaturou:	1. Vynikající, použity dosud neběžné prameny 2. Velmi dobrá, použity nejnovější dostupné prameny 3. Dobrá, běžně dostupné prameny 4. Nedostatečná – s ohledem na požadovaný počet nebo kvalitu
Vybavení práce (data, tabulky, grafy, přílohy):	1. Mimořádné, funkční 2. Velmi dobré, funkční 3. Odpovídá nutnému doplnění textu 4. Nedostačující
Přínosy bakalářské práce:	1. Originální, inspirativní názory 2. Ne zcela běžné názory 3. Vlastní názor argumentačně podpořený 4. Vlastní názor chybí
Uplatnění bakalářské práce v praxi a ve výuce:	1. Práci lze uplatnit v praxi 2. Práci lze uplatnit ve výuce 3. Vhodná pro publikování 4. Práci nelze příliš využít ani v praxi ani při výuce
Formální stránka:	1. Výborná 2. Velmi dobrá 3. Přijatelná 4. Nevyhovující

Jazyková stránka:

1. Stylistika a) výborná
b) velmi dobrá
c) dobrá
d) nevyhovující

2. Gramatika a) výborná
b) velmi dobrá
c) dobrá
d) nevyhovující

Zásadní připomínky k bakalářské práci:

- 1. nemám**
2. mám tyto

Slovní hodnocení dle struktury práce (vyjádřete se prosím k jednotlivým částem práce: teoretická část, metodologie, výsledky, diskuze, závěr):

Autorka zvolila zajímavé téma vzhledem k rostoucímu zájmu o otužování. Teoretická část se věnuje hlavně životnímu stylu a výživě, dále samozřejmě otužování a virovým onemocněním. Metodika je popsána. Ve výsledcích autorka u každého respondenta hodnotí příjem energie a živin, pestrost jídelníčku apod. následně data shrnuje a porovnává otužilce a osoby, které se neotužují. Některé zdroje v práci nejsou správně citovány, u BMI chybí jednotky. Autorka uvádí potřebu bílkovin dle Stránského na 8-10 % energetického příjmu, následně u redukce píše o 35 %, proto by bylo vhodné doplnit i další doporučení od jiných autorů. Respondent č. 5 má velmi nízkou hmotnost, obdobně pak respondentka č.6 (BMI 18,4 kg/m²) – uvádíte, že je tato hodnota BMI ještě v normě, což není. Autorka uvádí, že Coca cola není plnohodnotný zdroj tekutin – lépe formulovat. Na str. 62 nesedí % živin do 100 %. V diskusi je uvedeno, že se jedná o kvalitativní výzkum a je možné ho doplnit kvantitativně – což ale autorka také udělala – propočítala zastoupení živin, energie, frekvenci konzumace vybraných druhů potravin apod. Je uvedeno, že použitou metodou byl rozhovor – a to pro získání informací o hmotnosti, výšce a věku – pokud pouze pro tyto údaje, bylo nejspíše vhodné zahrnout tyto položky do dotazníku a nebylo nutné se dotazovat při rozhovoru. V závěru práce autorka shrnuje zjištění.

Práce splňuje základní požadavky kladené na tento typ prací, a proto ji doporučuji k ústní obhajobě:

- 1. ano**
2. ne

Navrhovaná klasifikace: 1. výborně
2. velmi dobře
3. dobře
4. nevyhověl

Otázka k ústní obhajobě práce:

Byl z Vaší strany nějaký požadavek na zápis jídelníčku od respondentů? (př. všední/víkendový den...)

Datum: 25.8.2023

Podpis oponenta bakalářské práce.....