

## **Abstrakt**

Tato bakalářská práce je zaměřena na alternativní způsoby stravování, jejich znalost a postoj k nim v laické veřejnosti. Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou.

Teoretická část uvádí všeobecná výživová doporučení pro dospělé občany České republiky a popisuje základní složky potravy, které by ve zdravé racionální stravě neměly chybět. Dále rozebírá nejčastější důvody, proč se někteří lidé raději rozhodují pro alternativní stravu. Popisuje také dva populární alternativní výživové směry včetně jejich pozitiv a negativ.

Praktická část je vypracována na základě anonymního dotazníkového šetření. Byl zjišťován vztah respondentů ke zdravému životnímu stylu, jejich vědomosti a názor na alternativní dietologii. Součástí výzkumu bylo i několik otázek zaměřených na vlastní zkušenosti respondentů s alternativní stravou.

Cílem práce je zjistit, jaké povědomí mají lidé napříč generacemi o alternativní dietologii, jak ji vnímají a jaké s ní mají osobní zkušenosti.

## **Klíčová slova:**

Alternativní výživa, výživa, zdraví