

## POSUDEK VEDOUCÍHO BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Název práce: **Zdravá výživa**

Autor bakalářské práce: **Michaela Šislerová**

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Šárka Štěpánková, Ph.D.**

Bakalářská práce studentky Michaely Šislerové je věnována problematice zdravé výživy.

Text bakalářské práce je logicky členěn do jednotlivých kapitol. V úvodu je krátce uvedena charakteristika zdravé výživy a jsou charakterizovány moderní výživové směry. Stěžejní část práce potom tvoří popis jednotlivých složek potravy, a to jak makroživin, tak mikroživin. V dalších kapitolách se studentka věnuje popisu metabolismu makroživin, tj. proteinů, sacharidů a lipidů. V závěru bakalářské práce je krátce zmíněn význam pitného režimu a jsou uvedeny vnější a vnitřní faktory ovlivňující výživu.

Po stránce stylistické a jazykové je práce na velmi dobré úrovni. Přehled použité literatury svědčí o velmi dobré teoretické přípravě. Autorka pro zpracování bakalářské práce využila celkem 62 zahraničních i tuzemských literárních zdrojů.

Závěrem konstatuji, že práce splňuje zadání, obsahuje všechny náležitosti a po stránce obsahové i formální má podle mého názoru velmi dobrou úroveň. Studentka při sepisování bakalářské práce pracovala pečlivě a svědomitě. Z výše uvedených důvodů **doporučuji** bakalářskou práci k obhajobě a hodnotím klasifikačním stupněm **-A-**.

V Pardubicích 16. 6. 2020

Mgr. Šárka Štěpánková, Ph.D.