1. **Opsat zápisky do sešitu nebo vytisknout a vlepit!**
2. **Zkouknout tento dokument – je tam i Conor McGregor – video je v angličtině, ale v nastavení se tam dají dát CZ titulky – udělat z toho malý referát na A4 – bude z toho známka.**
3. **Důležité: berte prosím dokument s rezervou… tento způsob stravování není pro každého!!!**

**044 VO7 Alternativní výživové směry a poruchy výživy**

* + Alternativní výživa
    - odlišná ve složení potrav nebo v její přípravě
    - důvody:
      * zlepšení zdraví
      * úprava váhy
      * životní styl a přesvědčení
  + vegetarián – nic, kvůli čemu zemřelo zvíře
  + vegan – žádné živočišné pokrmy
  + makrobiotik – převážně obiloviny (klíčky), soja, zelenina
  + Poruchy příjmu potravy
    - Psychiatrická onemocnění
      * Anorexie – odmítání jídla
      * Bulimie – přejídání se zvracením
    - Obezita – nadměrná váha, obvykle z přejídání
    - Podvýživa – nedostatek jídla (hladomor, anorexie…)