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…)