

Práce má sloužit jako ucelený a zjednodušený přehled základních výživových doporučení pro obyvatele. Práce je členěna na dvě základní části – výstupy. První výstup seznamuje běžného spotřebitele se základními pojmy používanými ve výživě, uvádí místa výskytu základních nutrientů a hlavní rizika plynoucí z nadměrné/ nedostatečné konzumace/příjmu těchto látek. Tato kapitola edukuje běžného spotřebitele a dává mu tak možnost lepší orientace v nabízených potravinách. Spotřebitel se tak může racionálněji rozhodnout, kterým doporučením a především proč, dá přednost. Důležitým cílem této kapitoly je tedy poskytnout takové informace, aby běžný člověk dokázal odlišit neodborné výživové doporučení (reklama) od doporučení kladně ovlivňující jeho zdraví. Ve druhé části prvního výstupu jsou uvedeny informace, dle kterých lze sledovat a upravovat množství přijaté energie, doporučení týkající se BMI a hodnoty, při kterých jsou ztráty váhy již nebezpečné.

Druhá kapitola – výstup uvádí přehled platných výživových doporučení, která byla ve většině případů uvedena u příslušných kapitol. Jedná se o doporučení prezentovaná Společností pro výživu v České republice a Ministerstvem zdravotnictví ČR. Tato doporučení byla převzata, bez zásadních úprav a slouží zároveň jako shrnutí všech doporučení uvedených v textu.