

Semestrální projekt

Tvorba kazuistiky
Personalizované hodnocení kazuistiky a návrh
stravovacích změn
Vzájemné hodnocení a prezentace výstupů



Úkol

–

Oslovit klienta a vytvořit anamnézu

- ▶ Oslovte osobu z vašeho okolí a poproste ji o krátkodobou spolupráci pro potřeby tohoto projektu.
 - ▶ Vytvořte anamnézu (dle vlastního formátu), která bude splňovat základní dílčí náležitosti (osobní, sociální, rodinná a pracovní, zdravotní atd.).
 - ▶ Nezapomeňte na základní antropometrické údaje a zdravotní omezení.
 - ▶ Vytvořte záznam stravovacích a pohybových zvyklostí.

Úkol

–

Vyhodnocení záznamu stravování a PA

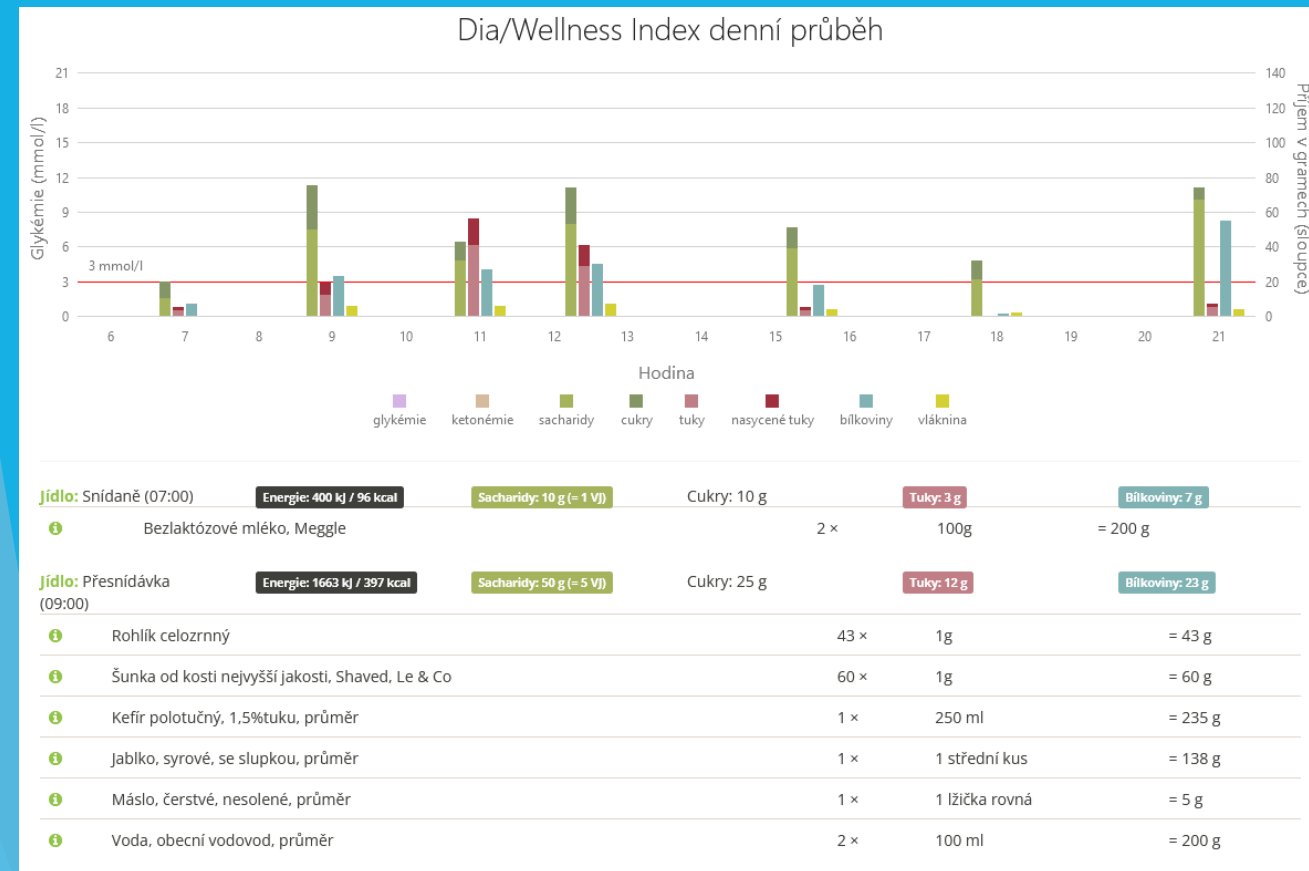
- ▶ **Hodnocení výživových a pohybových zvyklostí.**
- ▶ **Vyhodnocení uskutečňte ve dvou úrovních:**
 - ▶ Kvalitativní - porovnejte s vybraným nutričním doporučením (grafické - pyramida, talíř aj., textové - DACH, WHO aj.).
 - ▶ Kvantitativní - sedmidenní záznam vyhodnoťte pomocí nutričního software pro konkrétní osobu v kontextu pohybové aktivity, zvolenou energetickou bilanci, příjem jednotlivých makroživin a načasování příjmu.
 - ▶ Hodnotit můžete také pravidelnost stravování (časové rozmezí), způsob konzumace jídla (v klidu u stolu vs po cestě autem), pitný režim atp.

Úkol

Vyhodnocení záznamu stravování a PA

► Výstup v podobě textového dokumentu bude obsahovat:

1. Printscreen hodnocení pomocí nutričního software:

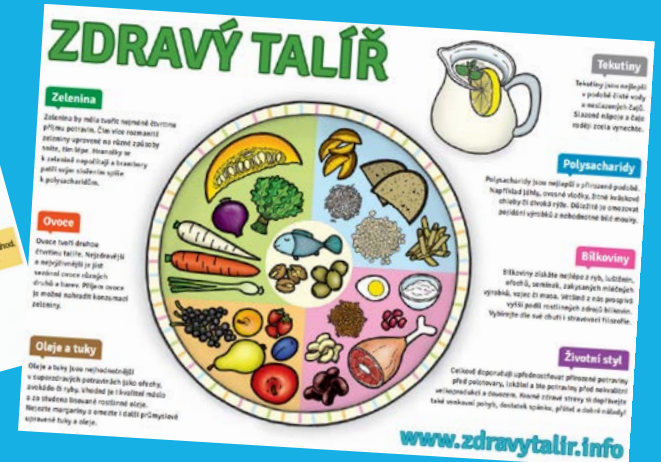


Úkol

Vyhodnocení záznamu stravování a PA

▶ Výstup v podobě textového dokumentu bude obsahovat:

2. Odborné zhodnocení v kontextu kvalitativní stránky stravování:



- ▶ Zelenina vs ovoce
- ▶ Živočišné vs rostlinné zdroje
- ▶ Pravidelnost
- ▶ Porce s ohledem na zastoupení kategorií potravin
- ▶ Atp.

Úkol

–

Vyhodnocení záznamu stravování a PA

- ▶ Výstup v podobě textového dokumentu bude obsahovat:
 3. Zhodnocení kvantitativní stránky stravování (energetická bilance, množství sacharidů, proteinů a lipidů) a **zdůvodnění**. Porovnání bude vycházet z odborných doporučení.
 - ▶ Hodnocení bude zahrnovat výpočet bazálního metabolismu, vyhodnocení CEV a CEP, energetická bilance, příjem dalších živin a jejich načasování.

Úkol

-

Vyhodnocení
záznamu
stravování a PA



▶ Výstup v podobě textového dokumentu bude obsahovat:

4. Odborné zhodnocení v kontextu Vašich znalostí v oblasti výživy
 - ▶ Pravidelnost vs nepravidelnost - proč je to důležité?
 - ▶ Plnění doporučených denních dávek - k čemu jejich dodržení/nedodržení vede?
 - ▶ Je třeba v jídelníčku něco měnit a proč?
 - ▶ Co je vlastně cílem jídelníčku a proč něco měnit?
 - ▶ Dodržuje daný člověk pitný režim? Jaký je adekvátní pitný režim?
 - ▶ Kontext pohybové aktivity.
 - ▶ Poskytl Vám „klient“ dostatek informací?
 - ▶ Atd.

Úkol

–

Vyhodnocení záznamu stravování a PA

- ▶ Výstup v podobě textového dokumentu bude obsahovat:
 5. Návrh jídelníčku, který bude odpovídat moderním doporučením
 - ▶ Na základě zjištěných nedostatků navrhní možnosti nápravy
 - ▶ Uved' konkrétní korigovaný jídelníček pro 2-3 dny (na základě pozorovaných výživových zvyklostí a PA)

Úkol

-

Vyhodnocení
záznamu
stravování a PA

Výstup by měl mít podobu kvalitního hodnocení na základě důkladné diagnostiky.

Bude se jednat se o formu materiálů pro potencionálního klienta (text je zpětnou vazbou pro laika).

Navazující
činnost

-

Vzájemné
hodnocení

- ▶ Dokument následně přes odevzdávárnu vstoupí do aplikace **Vzájemné hodnocení**, kde bude Vaším cílem přečíst a zhodnotit projekty Vašich spolužáků.
- ▶ Poskytnete tak **zpětnou vazbu** náhodně přiřazeným spolužákům na jejich práce.
- ▶ Vše proběhne přes IS.

Časový rámec projektu

- ▶ Na každé dílčí činnosti a úkoly bude prostor cca 3 týdny.
- ▶ Tedy na:
 1. Zpracování anamnézy osoby z Vašeho okolí, hodnocení nutričního stavu a zvyklostí
 2. Zpracování výstupu (podkladem bude Vámi vytvořená anamnéza viz bod 1)
 3. Vzájemné hodnocení