## Sestavení jídelního lístku pomocí webové aplikace nutridata.cz

## Vypracujte předem a přineste na praktické cvičení "Hodnocení stavu výživy. Sestavení jídelního lístku" – téma A. (Termíny: viz rozpis v IS)

## www.nutridata.cz

Zaregistrujte se, nebo se přihlaste přes účet Facebook. Přihlášení se je nutné – bez přihlášení není možné jídelní lístek sestavit! Registrace je bezplatná. Pro vypracování jídelního lístku pro potřeby praktických cvičení není potřebná placená verze webu. Účet lze kdykoliv zrušit.

Při registraci zadejte rok narození, výšku a váhu. Rovněž je nutno zadat úroveň fyzické aktivity (nápovědu jak na to je na stránce). Tyto údaje aplikace používá pro odhad bazálního metabolismu.

Pod odkazem "Jídelníčky" na liště nahoře vlevo vyberte "Přidej jídelníček".

THE REAL PROPERTY AND INCOME.	Cilosnucki-	MOBLIBENE	ANALYZA+	ZAZNAMNIK	<b>a</b> n		stracina@med.muni.cz +	
ŵ	PŘIDEJ JÍDELNÍČI zdarma. Naše facebo	r LK stránce tlač pokové stránky na	itkem "To se mi libi leznete na odkaze:	do konce roku 201 facebook.com/hub/	7 a dostanete datacz/	jako poděkování Vánoční di	irek - 30 dni prémiové verze	
Připravili jur	te pro vás VIDEO NÁVO právně rodálně potratil	DY, jak správně za ty, pokrmy, oblibe s fyzické aktivity	dâvat data do Nutr nà jidla a energetic	iDat: ky výdej				
Posledn	adat Wellness a Dik par ích 10 jídelníč	ametry ků:						

Dle instrukcí vypracujte jídelníček (viz "Nápověda") – zadejte jídla, které jste snědli během jednoho reálného dne. Pokud požadovaná potravina/jídlo není v databáze, snažte se najít nutričně podobnou položku. Kromě jídel zadejte i fyzickou aktivitu (vč. sezení.) a aktuální hmotnost.



Jídelníček uložte.

Sumární tabulku spolu se souhrnem denního příjmu živin přepište do protokolu, nebo kompletní jídelníček vytisknete přímo z prohlížeče, nebo pomocí funkce "print screen" uložte zobrazovanou plochu monitoru jako obrázek, ořežte a vytisknete. Každý student bude mít jako součást protokolu buď kompletní vytištěný jídelníček nebo údaje o:

- Celkovém energetickém výdeji
- Energetickém příjmu v jednotlivých jídlech během dne (snídaně, oběd, ...)
- Množství jednotlivých živin přijatých v jednotlivých jídlech během dne (sacharidy, tuky, bílkoviny)
- Konkrétní složení jednotlivých jídel (tj. výpis potravin, které jste snědli na snídaní, oběd,...)
- Celkovém energetickém příjmu
- Celkovém příjmu jednotlivých živin (sacharidy, tuky, bílkoviny, cholesterol, vit. C, Ca, Na) včetně denních doporučených dávek (DDD)
- Procentuální rozložení energetického příjmu v rámci základních živin (sacharidy, bílkoviny, tuky – koláčový graf v souhrnném zobrazení dolu vlevo)

V sekci "Analýza – Nutriční analýza" najdete podrobnou analýzu svého jídelníčku.

		SE NUTRIČNÍ ANALÝZA	1		-	
Jidlo: (	(8:30) Energie: 934 kj / 223 kcal	IN TRENDY/ENERGIE	Cukry: 5 g		Tuby: 14g	Billionstrep: 15 g
0	Rohlík sójový	OIA/WELLNESS PROFIL		1×	18	- 1 g
0	Sýr. švýcarský (ementál)			1 ×	50 g	= 50 g
0	Rajčata, různé druhy, syrová, průměr			10 ×	1 cherry rajče	= 170 g
Celk	em 7681 kJ / 1836 kcal					
	the stand described	a a loop and				

Pod grafickou analýzou rozložení energetického příjmu nejdete "Report podle obsahu nutrientů". Jde o stručný rozbor příjmu vybraných vitamínu a minerálů a dalších složek potravy. Pro seznámení se s jednotlivými analyzovanými živinami, jejich doporučenými dávkami a důsledky nedostatečného či nadbytečného příjmu klikněte na jejich název. "Report" důkladně prostudujte. Jeho shrnutí bude součástí závěru.



**Formulujte závěr:** Porovnejte energetický příjem a výdej, přijaté a doporučené denní dávky jednotlivých základních živin, minerálů a vitamínů. Zhodnoťte jídelníček s ohledem na optimální složení potravy a zásady správné výživy. Navrhněte úpravu jídelníčku a fyzické aktivity, která by směřovala k nápravě případných nedostatků.