

## TEORETICKÁ ČÁST:

1. Výživové chování
2. Hodnocení výživového stavu - metody anamnestické
3. Hodnocení výživového stavu - metody antropometrické
4. Hodnocení výživového stavu - metody laboratorní a klinické
5. Globální metody hodnocení spotřeby
6. Hodnocení výživové spotřeby: individuální metody záznamové
7. Hodnocení výživové spotřeby: individuální metody anamnestické
8. Terminologie nutriční epidemiologie – prevalence, incidence, úmrtnost, smrtelnost, spolehlivost a validita studie
9. Chyby v epidemiologických studiích + intervenční studie
10. Typy epidemiologických studií (deskriptivní a analytické)
11. Výživová politika
12. Jód v podpoře zdraví
13. Vlivy reklamy v oblasti výživy (pozitivní a negativní aspekty reklamy)
14. Regulace reklamy v oblasti výživy a její význam
15. Obecná výživová doporučení + FBGD
16. VDD (nutriční standardy)
17. Podpora správné výživy
18. Potřeba tekutin - význam tekutin, množství, co zahrnout do pitného režimu....
19. Kvalita nápojů - co tvoří základ pitného režimu, mineralizace ....
20. Které skupiny obyvatel v ČR jsou ohroženy malnutricí?
21. Vysvětlíte pojem malnutrice a uveďte dělení malnutricí.
22. Jaké zdravotní důsledky bude mít vyloučení tuku ze stravy?
23. Vysvětlíte pojmy kwashiorkor, beri-beri, pellagra, skorbit, rachitis, xeroftalmie.
24. Nejčastější problémy při kojení a jejich řešení, hodnocení prospívání dítěte....
25. Výhody kojení pro matku a dítě + kontraindikace kojení
26. Podmínky úspěšného kojení - co je rooming in, správné přiložení, kdy dítě přiložit...
27. Zavádění příkrmů a rizika z něj plynoucí
28. Batolecí negativismus a rizika z něho plynoucí
29. Potřeba sacharidů, tuků a bílkovin ve výživě v předškolním věku a související rizika
30. Potřeba vitaminů a minerálních látek ve výživě v předškolním věku a související rizika
31. Potřeba energie (změny), sacharidů, bílkovin a tuků u školáků a dospívajících.
32. Význam potřeby vitaminů a minerálních látek u školáků a dospívajících
33. Vztah fyziologických změn (hormonálních) a nutričních potřeb v období dospívání.
34. Psychosociální vývoj a rizika ve výživě dospívajících.
35. Mentální anorexie, typ klientky s MA (psychický + fyzický stav)
36. Mentální bulimie, typ klientky s MB (psychický + fyzický stav)
37. Výživa při poruchách příjmu potravy
38. Prekoncepční výživa
39. Nejčastější deficity v těhotenství
40. Výživa v době laktace
41. Potřeba sacharidů, tuků a bílkovin ve výživě dospělého a související rizika
42. Potřeba vitaminů a minerálních látek ve výživě dospělého a související rizika
43. Specifika výživy: hormonální antikoncepce, alkoholismus, kouření, menopauza
44. Fyziologické změny ve stáří a jejich souvislost s výživou a výživovým stavem seniorů
45. Nejčastější problémy výživy u seniorů
46. Základní doporučení pro výživu ve stáří - jednotlivé typy, stručná charakteristika
47. Nutriční a zdravotní aspekty alternativních způsobů stravování - možná rizika versus přínosy
48. Alternativní způsob stravování - rizikové nutriční složky, rizikové populační skupiny
49. Výživa při vytrvalostním sportu
50. Výživa před a po výkonu
51. Výchova ke zdraví
52. Příklady podpory veřejného zdraví

53. Příprava projektu podpory zdraví
54. Etiologické faktory vzniku osteoporózy, výskyt v ČR
55. Prevence osteoporózy: výživa
56. Prevence osteoporózy: pohybová aktivita, tabakizmus
57. Definice kardiovaskulárních onemocnění, výskyt v ČR
58. Etiologické faktory vzniku kardiovaskulárních onemocnění
59. Prevence kardiovaskulárních onemocnění: výživa a životní styl
60. Definice diabetes mellitus, výskyt v ČR
61. Etiologické faktory vzniku diabetes mellitus 2. typu
62. Prevence DM 2. typu: výživa a životní styl
63. Definice metabolického syndromu, výskyt v ČR
64. Prevence metabolického syndromu
65. Etiologické faktory vzniku nádorového onemocnění, výskyt v ČR
66. Prevence nádorového onemocnění: výživa a životní styl
67. Evropský kodex proti rakovině, WHO a prevence nádorového onemocnění
68. Výživa rizikových skupin obyvatelstva (narkomani, alkoholici, Rómové)
69. Glykemický index a nálož - význam z hlediska podpory zdraví
70. Zubní zdraví a výživa
71. Funkční potraviny
72. Kouření a výživa
73. Biopotraviny a bioprodukty
74. Doplnky stravy a potraviny pro zvláštní výživu
75. Potravinářská legislativa
76. Znační potravin
77. Legislativní opora školního stravování
78. Státní garance školního stravování a související předpisy hygieny a ochrany zdraví
79. Definice obezity. Etiologie a patogeneze obezity
80. Hlavní zásady terapie obezity
81. Pojem zdravotní postižení, jednotlivé typy
82. Faktory, které mohou negativně ovlivňovat výživu a výživový stav zdravotně postižených osob

## PRAKTICKÁ ČÁST:

- Zhodnoťte výživu představované osoby a navrhněte možná zlepšení. Svá doporučení odůvodněte.
- Přečtěte si a zhodnoťte následující článek. Vyberte pasáže, které Vás zaujmou (pozitivně či negativně) a vyjádřete se k nim.
- Navrhněte dotazník pro zjištění výživových zvyklostí kojící matky. Jednotlivé položky zdůvodněte.
- Navrhněte dotazník pro zjištění výživových zvyklostí staršího člověka. Jednotlivé položky zdůvodněte.
- Navrhněte dotazník pro zjištění výživových zvyklostí sportovce. Jednotlivé položky zdůvodněte.
- Jak byste postupoval/a při zjišťování nutričního stavu vegetariánsky živených dětí předškolního věku. Navrhněte studii včetně zdůvodnění její důležitosti a navrženého postupu.
- Jak byste postupoval/a při zjišťování nutričního stavu osob žijících v domově důchodců. Navrhněte studii včetně zdůvodnění její důležitosti a navrženého postupu.
- Jak byste postupoval/a při zjišťování nutričního stavu těhotných žen. Navrhněte studii včetně zdůvodnění její důležitosti a navrženého postupu.
- Navrhněte intervenční projekt s cílem snížit riziko osteoporózy u klimakterických žen. Vysvětlete důležitost projektu a navrženého postupu.
- Navrhněte intervenční projekt s cílem snížit riziko anémie u dospívajících dívek. Vysvětlete důležitost projektu a navrženého postupu.
- Navrhněte intervenční projekt s cílem zvýšit přísun n-3 mastných kyselin jako prevenci kardiovaskulárních onemocnění. Vysvětlete důležitost projektu a navrženého postupu.