

1. Jaké jsou složky celkové energetické potřeby? Jaké jsou rozdíly mezi nimi?
2. Jaká je průměrná potřeba sacharidů? Jaká je jejich základní funkce? Jaký je rozdíl mezi jednoduchými sacharidy a složenými? Co jsou cukry? Jaký je rozdíl mezi glykemickým indexem a náloží?
3. Jaká je průměrná potřeba vlákniny a jaké jsou její zdroje? Jaké jsou její funkce v dutině ústní, žaludku, tenkém a tlustém střevě?
4. Jaká je průměrná potřeba tuků osoby vážící asi 60 kg? Jaké jsou funkce tuků? Co je hlavními zdroji nasycených, mononenasycených a polynenasycených mastných kyselin? Jak by mohl vypadat ukázkový jídelníček na jeden den s dobrým složením mastných kyselin?
5. Jaká je průměrná potřeba bílkovin osoby vážící asi 60 kg? Jaké jsou funkce bílkovin? Co je hlavními zdroji plnohodnotných, téměř plnohodnotných a neplnohodnotných bílkovin? Jak by mohl vypadat ukázkový jídelníček na jeden den z hlediska dobrého množství bílkovin?
6. Jak dlouho vydrží tělesné zásoby následujících vitaminů (stačí vyjádřit, zda dny, měsíce, či roky) a jaká je jejich základní funkce? Vitamin A, D, E, K, C, thiamin, riboflavin, pyridoxin, kyselina listová, B12
7. Jaké jsou hlavní zdroje vitaminů A, D, E, K a jak důležité jsou v období těhotenství?
8. Jaké jsou hlavní zdroje vitaminů C, thiamin, riboflavin, pyridoxin, kyselina listová, B12 a jak důležité jsou v období těhotenství?
9. Jaké jsou hlavní zdroje minerálních látek Ca, P, Na, K a jak důležité jsou v období těhotenství?
10. Jaké jsou hlavní zdroje stopových prvků Fe, I, Mg, Se, Zn a jak důležité jsou v období těhotenství?
11. Co je potravinová pyramida? Z čeho se skládá? Přibližně jak velké jsou doporučované porce jednotlivých druhů potravin? Co je to recall? Jaké používat otázky pro zjištění výživové spotřeby a stravovacích zvyklostí?
12. Jakými způsoby lidské tělo přijímá a vydává vodu? Jaké hormony se v těle podílejí na procesu hospodaření s tekutinami? Co znamená celková mineralizace?
13. Jaké je doporučení pro příjem tekutin osoby vážící asi 60 kg? Jaké je doporučení příjmu tekutin při průjmu, zvracení, horečce a vyšší pohybové aktivitě? Jaké používat otázky pro zjištění příjmu tekutin?
14. Které tekutiny jsou zdroji vyššího množství oxidu uhličitého a sodíku? Jaká jsou rizika jejich nadměrné konzumace? Jaké jsou výhody a rizika pití čajů a kávy?
15. Jaké jsou hlavní zásady zavádění příkrmů plně kojeného dítěte v oblasti prvního příkrmu, bezpečnosti příkrmů a konzistence příkrmů?
16. Jaké jsou hlavní nedostatky výživy adolescentů – jaké živiny mohou být v rizikovém příjmu? Co patří do neovlivnitelných a ovlivnitelných faktorů prevence osteoporózy? Jaké používat otázky pro zjištění základní výživové spotřeby a stravovacích zvyklostí?
17. Jaké jsou příklady fyziologických a psycho-sociálních změn výživy ve stáří? Které živiny mohou být v nedostatku? Jaké používat otázky pro zjištění základní výživové spotřeby a stravovacích zvyklostí?
18. Co patří do poruch příjmu potravy? Jaké jsou mezi nimi základní rozdíly? Jaké mohou být gynekologické komplikace?
19. Jaká mohou být pozitiva a negativa vegetariánství a veganství? Jaké používat otázky pro zjištění základní výživové spotřeby a stravovacích zvyklostí?
20. Jaká mohou být pozitiva a negativa makrobiotiky? Jaké používat otázky pro zjištění základní výživové spotřeby a stravovacích zvyklostí?

21. Jaká mohou být pozitiva a negativa dělené stravy a diety dle krevních skupin? Jaké používat otázky pro zjištění základní výživové spotřeby a stravovacích zvyklostí?
22. Jaká mohou být pozitiva a negativa konzumace biopotravin? Jaké používat otázky pro zjištění základní výživové spotřeby a stravovacích zvyklostí?
23. Kdy se používají diety č. 0, 1, 2, 3, 11? Jaký název se pod jejich číslem skrývá?
24. Kdy se používají diety č. 4, 5, 6, 9, 10? Jaký název se pod jejich číslem skrývá?
25. Co je nutriční screening a kde se používá? Jak se na „výživu“ ptát v gynekologické ambulanci?
26. Jaká je základní charakteristika bezlepkové diety? Na jaké potraviny je potřeba si dát pozor?
27. Jaká je základní charakteristika stravy při intoleranci laktózy? Na jaké potraviny je potřeba si dát pozor?
28. Čím je speciální výživové doporučení pro ženu v období před otěhotněním? Jaké používat otázky pro zjištění základní výživové spotřeby a stravovacích zvyklostí?
29. Čím je speciální výživové doporučení pro ženu v období těhotenství? Jaké je doporučení pro příjem základních živin? Jaké je doporučení z hlediska přibírání? Jaké problémy se stravováním jsou pro toto období typické a jak lze zmírňovat/řešit? Jaké používat otázky pro zjištění základní výživové spotřeby a stravovacích zvyklostí?
30. Čím je speciální výživové doporučení pro ženu v období kojení? Jaké používat otázky pro zjištění základní výživové spotřeby a stravovacích zvyklostí?