

## TEORETICKÁ ČÁST:

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

53. Etiologické faktory vzniku osteoporózy, výskyt v ČR
54. Prevence osteoporózy
55. Definice kardiovaskulárních onemocnění, výskyt v ČR, etiologické faktory vzniku
56. Prevence kardiovaskulárních onemocnění
57. Definice metabolického syndromu, prevence metabolického syndromu
58. Etiologické faktory vzniku nádorového onemocnění, výskyt v ČR
59. Prevence nádorového onemocnění, Evropský kodex proti rakovině
60. Výživa rizikových skupin obyvatelstva (narkomani, alkoholici, Rómové)
61. Glykemický index a nálož - význam z hlediska podpory zdraví
62. Zubní zdraví a výživa
63. Biopotraviny a bioprodukty
64. Doplnky stravy a potraviny pro zvláštní výživu
65. Potravinářská legislativa
66. Značení potravin
67. Legislativní opora školního stravování, státní garance školního stravování a související předpisy hygieny a ochrany zdraví
68. Definice obezity. Etiologie a patogeneze obezity
69. Hlavní zásady terapie obezity
70. Pojem zdravotní postižení, jednotlivé typy, 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.
- Zdůvodněte, zvolte cílovou skupinu, stanovte cíle a navrhněte postupy: anémie
- Zdůvodněte, zvolte cílovou skupinu, stanovte cíle a navrhněte postupy: zvýšení n-3 mastných kyselin
- Zdůvodněte, zvolte cílovou skupinu, stanovte cíle a navrhněte postupy: snížení konzumace soli
- Zdůvodněte, zvolte cílovou skupinu, stanovte cíle a navrhněte postupy: osteoporóza
- Zdůvodněte, zvolte cílovou skupinu, stanovte cíle a navrhněte postupy: dostatečný pitný režim
- Zdůvodněte, zvolte cílovou skupinu, stanovte cíle a navrhněte postupy: slazené nápoje
- Zdůvodněte, zvolte cílovou skupinu, stanovte cíle a navrhněte postupy: vláknina
- Zdůvodněte, zvolte cílovou skupinu, stanovte cíle a navrhněte postupy: nádorové onemocnění
- Zdůvodněte, zvolte cílovou skupinu, stanovte cíle a navrhněte postupy: kardiovaskulární
- Zdůvodněte, zvolte cílovou skupinu, stanovte cíle a navrhněte postupy: jód
- Zdůvodněte, zvolte cílovou skupinu, stanovte cíle a navrhněte postupy: zubní kaz