

**Podrobný sylabus k předmětu:  
Výživa člověka RV2BP\_6VC jaro 2009**

**1. Základní pojmy:**

Výživa, význam výživy, správná (racionální) výživa.

**2. Základní složky výživy**

Makroživiny – cukry, tuky, bílkoviny

Mikroživiny – vitamíny, minerální látky a stopové prvky

Voda

Charakteristika výše uvedených: doporučené zastoupení v potravě, denní příjem, funkce, původ, výživová hodnota u makroživin.

**3. Anatomie a fyziologie trávicí soustavy**

Popis trávicí trubice a žláz podílejících se na trávení. U jednotlivých úseků trávicí soustavy uvést základní enzymy podílející se na trávení jednotlivých složek potravy.

Popis vstřebávání látek v tenkém a tlustém střevě.

**4. Energie**

Základní energetické jednotky a jejich přepočet, energetická bilance, energetický příjem a výdej organismu, bazální metabolismus, energetické nároky organismu podle věku, pohlaví, fyzické aktivity a zdravotního stavu, metabolismus základních živin (cukry, tuky, bílkoviny), anabolismus a katabolismus, řízení metabolismu.

**5. Voda v těle**

Regulace vody v těle a pitný režim, dehydratace.

**6. Poruchy příjmu potravy**

Mentální anorexie, mentální bulimie, obezita, nadváha, záchvatovité přejídání – příznaky, projevy, léčba.

**7. Potravinové alergie a dietní režimy**

Diabetes mellitus, celiakie, fenylketonurie – popis, příznaky u dětí a dospělých, léčba, dědičnost, prevence vzniku.

**8. Výživa v průběhu ontogenetického vývoje**

Novorozenec, kojeneček, předškolní a školní věk, adolescent – základní charakteristika složení potravy, základní aspekty příjmu potravy v jednotlivých obdobích, vliv školských zařízení na příjem a složení potravy. Problematika začlenění dětí s potravinovými alergiemi a dietními režimy v kolektivech.

**9. Alternativní způsoby stravování**

Makrobiotická strava, vegetariánství, veganství, fruitariánství, vitariánství, organická strava – základní popis, hlavní výhody a nevýhody. Alternativní způsob stravování v dětském věku.