

The background features a central grey shield-shaped area with a white dotted border. To the left of the shield is a large, vibrant splash of yellow and orange paint, and to the right is a large splash of blue paint. The entire composition is set against a white background with scattered paint splatters.

# Semestrální projekt

POKYNY PRO  
ZPRACOVÁNÍ

# Přidělená témata a jednotlivé skupiny

- Přihlaste se přes odkaz níže:
  - [https://docs.google.com/spreadsheets/d/1w8lSwC-fnjT\\_W5AvRaRofeGCR0L3Tz7tZNiz1HZ2q5U/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1w8lSwC-fnjT_W5AvRaRofeGCR0L3Tz7tZNiz1HZ2q5U/edit?usp=sharing)
- Zachovejte prosím skupiny po 3-4 lidech, ve kterých jsme pracovali na nutričním zhodnocení v semináři 22. 4.

# Zadání projektu

1. V těchto skupinách budete na základě kazuistiky vložených ve Studijních materiálech (složka Semestrální projekt) hodnotit aktuální stravovací návyky vybrané osoby a zohledňovat úskalí spojené s vybraným oslabením.
2. Kazuistika bude zahrnovat základní anamnézu, vícedenní záznam výživových a pohybových zvyklostí společně s nutričním výstupem z NutriPro.
3. Cílem projektu bude navrhnout možnosti řešení současné situace orientované na oslabení (navržení jídelníčku, úpravy pohybových zvyklostí, doplňky stravy atp.).
4. Cílem bude zároveň představit úskalí, která z oslabení plynou, upozornit na chování, kterému se vyhnout (jak z pohledu klienta, tak z pohledu poradce).
5. Projekt by měl být obšírným zpracováním celé problematiky z pohledu energetického příjmu/výdeje/bilance, příjmu makro- i mikroživin, tekutin, bioaktivních látek, doplňků stravy, konzumace alkoholu, jiných návykových látek, drog či farmak, rizikového chování (kouření aj.).
6. Teoretická východiska projektu včetně diskuze by měly vycházet z odborné literatury a vědeckých článků.

# Výstupy projektu

1. Skupinová prezentace zahrnující krátké představení oslabení (z pohledu fyziologie/fyziologie výživy), návrhy řešení pro daného klienta včetně krátkodobého nutričního/pohybového plánu a upozornit na úskalí, která z těchto oslabení pramení.
  - Proběhne na posledním semináři dne 6. 5.
2. Zpracování textového výstupu za celou skupinu, které budou sloužit jako studijní opora pro spolužáky. Rozsah dle potřeby, ale stručně, jasně a přehledně (max. 3 str. A4).
  - Odevzdat do odevzdávárny do 15. 5.

# Zdroje informací

- Heinrich, K. (2015). *Výživa v medicíně a dietetika: Překlad 11. vydání*. Grada Publishing a.s.
- Trojan, S. (2003). *Lékařská fyziologie*. Grada Publishing a.s.
- Klimešová, I., & Stelzer, J. (2013). *Fyziologie výživy*. Univerzita Palackého v Olomouci.
  
- Google Scholar

