



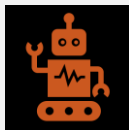
VÝŽIVOVÉ PROGRAMOVÁNÍ

Seminář

Mgr. Kristýna Dvořáková

Brno 2022

Harmonogram



1) PRI, AR, AI, LTI, UL



2) ZHODNOCENÍ VYBRANÝCH ŽIVIN V JÍDELNÍČKU



3) ZHODNOCENÍ PODÍLU POTRAVIN NA DENNÍM PŘÍJMU VYBRANÉ ŽIVINY



4) ČTENÍ OBALŮ POTRAVIN A INTERPRETACE ÚDAJŮ



1) PRI, AR, AI, LTI, UL

AR : Average requirement

PRI: Population reference intake

AI: Adequate intake

LTI: Lowest threshold intake

UL: Tolerable upper intake level

AR : Average requirement

PRI: Population reference intake

AI: Adequate intake

LTI: Lowest threshold intake

UL: Tolerable upper intake level

Odhadovaná hodnota průměrného denního přívodu nutrientu, která je dostačuje pro pokrytí potřeb cca 97-98 % zdravých jedinců.

Hodnota průměrného denního přívodu nutrientu, která naplňuje požadavky 50 % zdravých jedinců daného věku a pohlaví.

Dlouhodobý přívod živiny, při kterém nejsou jedinci z běžné populace s nejvyšší pravděpodobností vystaveni zdravotnímu riziku.

V případě, že nelze stanovit PRI - založena na pozorovaném nebo experimentálním odhadu.

Při nižším přívodu není u většiny jedinců pravděpodobné udržení optimálního fungování organismu.

AR : Average requirement

PRI: Population reference intake

AI: Adequate intake

LTI: Lowest threshold intake

UL: Tolerable upper intake level

Odhadovaná hodnota průměrného denního přívodu nutrientu, která je dostačuje pro pokrytí potřeb cca 97-98 % zdravých jedinců.

Hodnota průměrného denního přívodu nutrientu, která naplňuje požadavky 50 % zdravých jedinců daného věku a pohlaví.

Dlouhodobý přívod živiny, při kterém nejsou jedinci z běžné populace s nejvyšší pravděpodobností vystaveni zdravotnímu riziku.

V případě, že nelze stanovit PRI - založena na pozorovaném nebo experimentálním odhadu.

Při nižším přívodu není u většiny jedinců pravděpodobné udržení optimálního fungování organismu.

AR : Average requirement

PRI: Population reference intake

AI: Adequate intake

LTI: Lowest threshold intake

UL: Tolerable upper intake level

Odhadovaná hodnota průměrného denního přívodu nutrientu, která je dostačuje pro pokrytí potřeb cca 97-98 % zdravých jedinců.

Hodnota průměrného denního přívodu nutrientu, která naplňuje požadavky 50 % zdravých jedinců daného věku a pohlaví.

Dlouhodobý příjem živiny, při kterém nejsou jedinci z běžné populace s nejvyšší pravděpodobností vystaveni zdravotnímu riziku.

V případě, že nelze stanovit PRI - založena na pozorovaném nebo experimentálním odhadu.

Při nižším příjmu není u většiny jedinců pravděpodobné udržení optimálního fungování organismu.

AR : Average requirement

PRI: Population reference intake

AI: Adequate intake

LTI: Lowest threshold intake

UL: Tolerable upper intake level

Odhadovaná hodnota průměrného denního přívodu nutrientu, která je dostačuje pro pokrytí potřeb cca 97-98 % zdravých jedinců.

Hodnota průměrného denního přívodu nutrientu, která naplňuje požadavky 50 % zdravých jedinců daného věku a pohlaví.

Dlouhodobý přívod živiny, při kterém nejsou jedinci z běžné populace s nejvyšší pravděpodobností vystaveni zdravotnímu riziku.

V případě, že nelze stanovit PRI - založena na pozorovaném nebo experimentálním odhadu.

Při nižším přívodu není u většiny jedinců pravděpodobné udržení optimálního fungování organismu.

AR : Average requirement

PRI: Population reference intake

AI: Adequate intake

LTI: Lowest threshold intake

UL: Tolerable upper intake level

Odhadovaná hodnota průměrného denního přívodu nutrientu, která je dostačuje pro pokrytí potřeb cca 97-98 % zdravých jedinců.

Hodnota průměrného denního přívodu nutrientu, která naplňuje požadavky 50 % zdravých jedinců daného věku a pohlaví.

Dlouhodobý přívod živiny, při kterém nejsou jedinci z běžné populace s nejvyšší pravděpodobností vystaveni zdravotnímu riziku.

V případě, že nelze stanovit PRI - založena na pozorovaném nebo experimentálním odhadu.

Při nižším přívodu není u většiny jedinců pravděpodobné udržení optimálního fungování organismu.

AR : Average requirement

PRI: Population reference intake

AI: Adequate intake

LTI: Lowest threshold intake

UL: Tolerable upper intake level

Odhadovaná hodnota průměrného denního přívodu nutrientu, která je dostačuje pro pokrytí potřeb cca 97-98 % zdravých jedinců.

Hodnota průměrného denního přívodu nutrientu, která naplňuje požadavky 50 % zdravých jedinců daného věku a pohlaví.

Dlouhodobý přívod živiny, při kterém nejsou jedinci z běžné populace s nejvyšší pravděpodobností vystaveni zdravotnímu riziku.

V případě, že nelze stanovit PRI - založena na pozorovaném nebo experimentálním odhadu.

Při nižším přívodu není u většiny jedinců pravděpodobné udržení optimálního fungování organismu.



2) ZHODNOCENÍ VYBRANÝCH ŽIVIN
V JÍDELNÍČKU

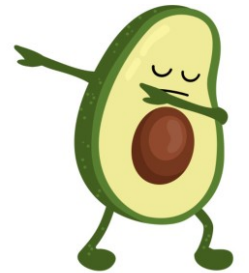
1) Vyberte živinu

- Bílkoviny
- Tuky (celkem)
- Vlákna

2) Najděte její doporučenou denní dávku (pro sebe) na stránkách DRV FINDER

3) Do kalorických tabulek zadejte svůj včerejší jídelníček

4) Zhodnoťte, zda jste splnili doporučený příjem vybrané živiny





3) ZHODNOCENÍ PODÍLU POTRAVIN NA DENNÍM PŘÍJMU VYBRANÉ ŽIVINY

1) Fenylalanin

- Cílová hodnota 3 400 mg/den

2) Vypočtete množství fenylalaninu ve vaší včerejší snídani

3) Zhodnoťte, do jaké míry naplnila vaše snídaně cílovou dávku fenylalaninu a jaké množství vám zbývá splnit v dalších pokrmech





4) ČTENÍ OBALŮ POTRAVIN A INTERPRETACE ÚDAJŮ

DĚKUJI ZA POZORNOST