

Úkol:

8letý chlapec, 128cm, 25,6 kg

- U dětí mladšího školního věku je potřeba se zaměřit nejen na dostatečný příjem makroživin, ale také na příjem mikroživin pro správný vývoj. Děti tohoto věku bývají celkem aktivní, a proto jsme počítali s PAL 1,6 a vyšlo nám, že by chlapec měl denně přijmout alespoň 1819kcal.

Makroživiny:

- Sacharidy by měli představovat největší část stravy dítěte. U našeho chlapce to je kolem 910kcal z celku (asi 60 %).
- Tuky preferujeme rostlinné nad živočišnými a zaobírají asi 20-35 % z celkového denního příjmu což u nás činí cca 545 kcal.
- U bílkovin počítáme podle EFSY, což činí 0.92 g/kg a u našeho chlapce to dělá $0.92 \times 25,6 = 23,5\text{g}$ bílkovin denně.

Mikroživiny:

Pro rozvoj je potřeba se zaměřit především na:

- Vápník, který je důležitý například pro správný růst a mineralizaci kostí – DDD činí 680mg/den
- Dále železo – jehož DDD činí 8mg/den
- Jód- 90 mikro gramů/ den
- Hořčík- 230 mg/den
- Zinek- 6,2 mikro gramů/ den
- Z vitamínů jsme vybrali například:
- Vitamín D–15 mikro gramů/ den
- Vitamín A–320 mikro gramů/ den

Dále je velice důležité, aby dítě dodržovalo pravidelný pitný režim. U našeho chlapce se tedy jedná o 1,6 l/ den.

Vypracovali: Sára Smilková, Lucie Klimešová, Denisa Machalová, Miloš Ondráček a Daniel Foltýn



Základní přehled

	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
Průměr	1802 kcal	244.9 g	61.1 g	65.5 g	19.2 g	59.2 g	34.3 g	291.4 mg	1268.5 mg	182.1 mg
DDD / Cíl	77 %	82 %	57 %	83 %	OK	100 %	OK	97 %	127 %	166 %

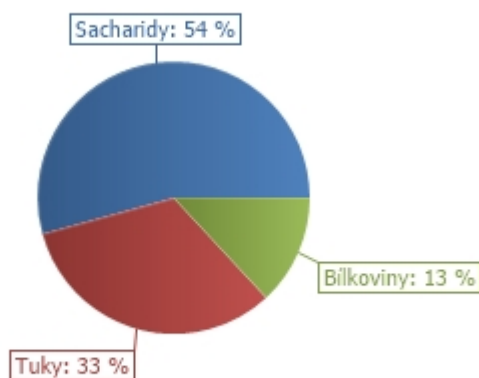
Hodnoty na kilogram hmotnosti

	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
Průměr	40 mg	1780 mg	3516 mg	1320 mg	370 mg
DDD / Cíl	403 %	OK	176 %	189 %	106 %

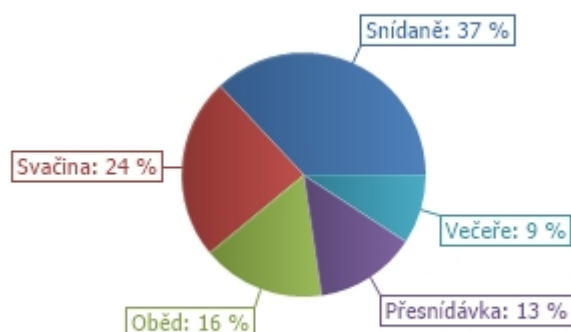
	Hodnoty	Referenční
Bílkoviny na kg	2.3 g/kg	0,8 - 1,5 g/kg
Energie na kg	69.3 kcal/kg	25 - 35 kcal/kg

Rozložení energie

1g S/4 kcal, 1g T/9 kcal, 1g B/4 kcal

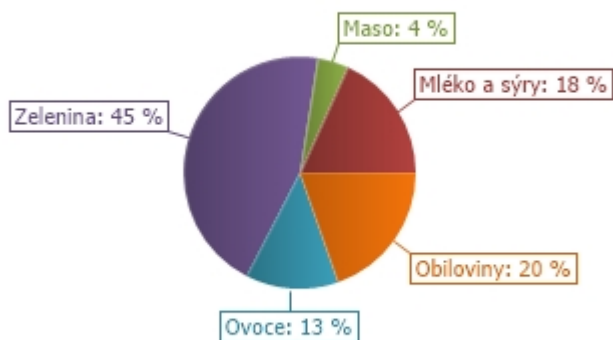


Rozložení energie v jídlech

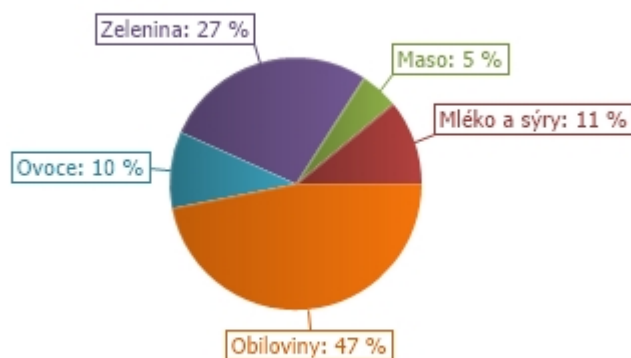


* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

Kategorie podle hmotnosti



Kategorie podle energie



Datum úterý 19. dubna
2022

Klient George Dvořák

Základní údaje DDD

Alkohol (ethanol)	0.0 g	(max: 20)
Bílkoviny	59.2 g	59 (max: 140)
Cukry	61.1 g	108
Energie	7541.0 kJ	9800
Popel	12.1 g	
Sacharidy	244.9 g	300 (265 - 360)
Tuky	65.5 g	79 (66 - 111)
Vláknina	34.3 g	(min: 30)
Voda	1021.3 g	2600

Vitamíny DDD

Alfa tokoferol	13.3 mg	14 (4 - 300)
Beta karoten	8569.0 µg	4000 (2000 - 10000)
Foláty	285.6 µg	300
Cholin	110.4 mg	550 (max: 3500)
Kys.listová	48.8 µg	200 (max: 1000)
Niacin ekv.	18.7 NE	16
Niacin vit. B3	19.6 mg	15
Retinol - vit.A	298.2 µg	1000 (max: 1500)
Riboflavin B2	1.5 mg	1.4
Thiamin B1	1.7 mg	1.2
vit. B12	2.3 µg	3
vit. B5	5.2 mg	6
vit. B6	2.5 mg	1,5 (max: 25)
vit. K	353.6 µg	70
vit.C	182.1 mg	110 (max: 1000)
vit.D IU	128.4 UI	200 (max: 2000)
vit.D µg	4.0 µg	20 (max: 50)

Stopové prvky DDD

Mangan	5.4 mg	(2 - 5)
Měď	2.3 mg	(1 - 5)
Selen	45.3 µg	70
Zinek	8.0 mg	10 (max: 25)
Železo	40.3 mg	10

Ostatní sacharidy, polyoly DDD

Disacharidy	20.8 g	
Fruktóza	10.2 g	(15 - 50)
Galaktóza	0.1 g	
Glukóza	10.8 g	
Laktóza	12.8 g	
Maltóza	1.3 g	
Manitol	0.0 g	
Monosacharidy	21.0 g	
Polyoly	0.0 g	
Rafinóza	0.0 g	
Sacharóza	6.7 g	
Sorbitol	0.0 g	

Stachyóza 0.0 g

Ostatní DDD

Aspartam	0.0 mg	
GI (max)	0.0 -	
Kofein	0.0 mg	(max: 400)
Kys.šťavelová	0.1 g	
Theobromin	0.0 mg	(max: 500)

Minerály DDD

Draslík	3515.5 mg	2000
Fosfor	1319.7 mg	700
Hořčík	369.7 mg	350
Sodík	1779.8 mg	(550 - 2400)
Vápník	1268.5 mg	1000 (600 - 2500)

Lipidy a látky tukové povahy DDD

Fytosteroly	100.5 mg	(0,15 - 0,45)
Cholesterol	291.4 mg	300
MUFA	20.7 g	(25 - 39)
PUFA	19.5 g	
SAFA	19.2 g	(max: 27)
Transmastné kyseliny	0.5 g	
ω-3	2.9 g	1,6
ω-6	13.9 g	17

Aminokyseliny DDD

Alanin	1.8 g	3.6
Arginin	2.5 g	4.2
Cystin	0.6 g	1
Fenylalanin	2.2 g	3.4
Glycin	1.5 g	3.2
Histidin	1.0 g	2.2
Isoleucin	2.1 g	3.6
K.asparagová	3.7 g	6.5
K.glutamová	9.4 g	15
Leucin	3.4 g	6.1
Lysin	2.0 g	5.3
Methionin	0.9 g	1.8
Prolin	3.3 g	5.2
Serin	2.1 g	3.5
Threonin	1.8 g	3
Tryptofan	0.6 g	0.9
Tyrosin	1.5 g	2.8
Valin	2.5 g	4

Specifické indexy příjmu živin DDD

Aminokys. esenc/neesen	16/27 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	5:1	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:1.0:1.1	1:1,4:0,6
Sacharidy celkem/Cukry	245/61 g	