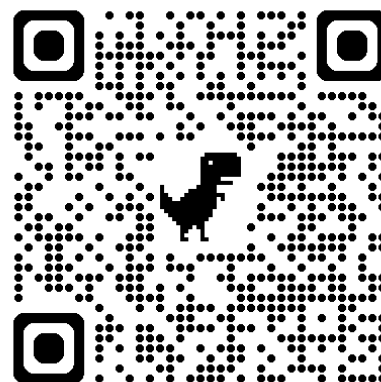


1) Potravinové přídatné látky (aditiva)

Hlavní náplní tohoto úkolu je samostatná práce s textem a průzkum na základě a vhodná práce s dostupnými informacemi. Primárním vstupem je článek od eufic pod přiloženým QR kódem. Úkolem je najít v článku či z jiných zdrojů (EFSA, bezpečnostpotravin.cz) odpovědi na následující otázky. Odpovědi nemusí být zpracované do strukturovaného textu či prezentace, pouze tak, aby mohly sloužit jako podnět pro další diskuzi.



<https://www.eufic.org/en/whats-in-food/article/food-additives>

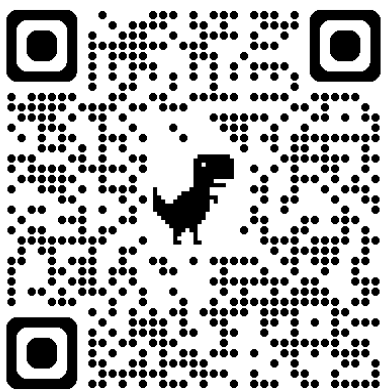
Očekávané výstupy:

- Co jsou to potravinové přídatné látky? – základní definice
- Základní použití a kategorie
 - Co jsou E-kódy a k čemu slouží?
 - Jaké existují základní kategorie aditiv?
 - Funkce a využití v potravinářství?
- Jak je hodnocena a zajištěna bezpečnost aditiv na evropském trhu?
 - Co jsou hodnoty NOAEL a ADI a jaký je mezi nimi vztah?
 - Co je to EFSA a jakou hraje v tomto procesu roli?
 - Může být něco podnětem k přehodnocení bezpečnosti aditiva? Pokud ano, co?
- Otázky bezpečnosti aditiv
 - Existuje podklad pro kategorie zdravotních obtíží asociovaných s aditivou (alergické reakce, hyperaktivita, karcinogenní působení)? Kterých aditiv se týkají?
 - Zkuste najít bližší informace k alespoň jednomu z kontroverzních aditiv: glutaman sodný (E621), aspartam (E951), dusičnany a dusitany (E249-252), siřičitany (E220-228), oxid titaničitý (E171), tartrazin (E102). Je kontroverze zaslužená?
 - Existují rozdíly v regulaci u zemí mimo EU? Jak pro nás mohou být relevantní?
 - Vymyslíte jiný potenciální problém s používáním aditiv mimo přímý toxický efekt pro člověka?

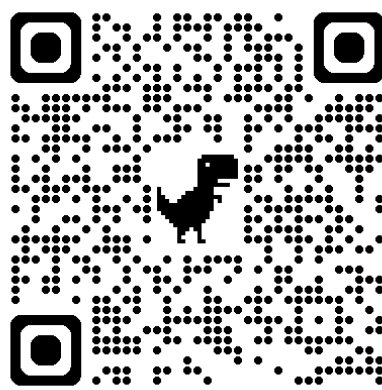
2) Doporučení založená na skupinách potravin (FBDG)

Toto téma je založené na práci s jednou z hlavních kategorií výživových doporučení – doporučení založených na skupinách potravin (FBDG), v našem prostředí známých v podobě potravinové pyramidy. Úkol je založen na kritické analýze existujících FBDG pro ČR a průzkumu zahraničních FBDG a reflexi jejich možného využití, silných a slabých stránek a vytvoření podnětů k diskuzi o jejich roli jako oficiální výživová doporučení pro širokou populaci i konkrétní skupiny.

1) Pod QR kódy najdete Pyramidu výživy pro děti (2014) a Potravinovou pyramidu pro ČR (MZČR, 2005), včetně základního návodu pro práci s nimi. Seznamte se s nimi a zjistěte, jak se s nimi pracuje a pro koho a k čemu jsou určeny. Jaké podle vás můžou mít praktické využití? Využili byste je k něčemu ve vlastní praxi a jak? Co vnímáte jako případné problémy či silné stránky?



<https://szu.gov.cz/temata-zdravi-a-bezpecnosti/zdrava-vyziva/>



<http://zdravi.foodnet.cz/cze/pages/potravinova-pyramida.html>

2) Pod následujícím QR kódem jsou oficiální FBDG jiných zemí. Vyberte si jedny nebo více z nich a srovnajte je s českými. Jaké jsou základní rozdíly v podobě, práci s nimi, obsahu doporučení či cílové populaci? V čem jsou podle vás lepší nebo horší? Jak reflektují kulturní či geografické rozdíly?



<https://www.fao.org/nutrition/education/dietary-guidelines/home/en/>

3) Vitamin D

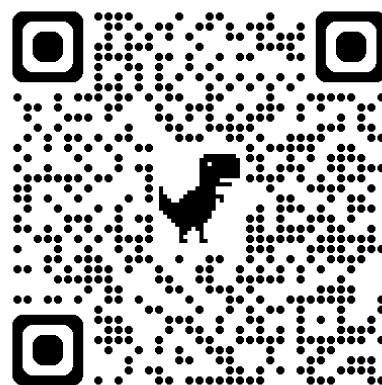
Náplní tohoto úkolu je kritické čtení odborných článků a vyhledávání informací. Primárními zdroji pro práci jsou dva přehledové články pod přiloženými QR kódy, ale lze použít i jiné zdroje. Najděte odpovědi na následující otázky (není třeba číst celý text) a případné další podněty ke společné diskusi.

Otázky:

1. Jaký je doporučený denní příjem vitamínu D v μg a UI?
2. Jak je definován a kategorizován deficit vitamínu D? Co je důsledkem vážného deficitu?
3. Jaká další onemocnění a stavy jsou diskutovány v souvislosti s relativním deficitem vitamínu D? Jaké jsou současné závěry o jeho roli v prevenci či léčbě?
4. Co patří mezi hlavní důvody jeho deficitu (zejména ve vyspělých zemích) a kdo je deficitem ohrožen?
5. Jak je možné deficit řešit? Co patří mezi potravinové zdroje vitamínu D a do jaké míry je možné jimi hradit nedostatek? Jaké jsou možnosti fortifikace potravin a jejich limitace?
6. Je doporučena suplementace? Komu? Může být suplementace riziková? Jaká je tolerovaná horní hranice příjmu vitamínu D?
7. Zkuste krátce okomentovat výsledky intervenčních studií zmíněných ve článku → závěry pro efekt suplementace vitamínu D.



<https://link.springer.com/article/10.1007/S00223-019-00559-4>



<https://www.nature.com/articles/s41430-020-0558-y>