

Nk4058 Výživové poradenství

Podzim 2021

Mgr. Tomáš Hlinský

Katedra podpory zdraví

tomas.hlinsky@fsps.muni.cz

Konzultační hodiny:

Úterý 9:00-11:00

Pátek po domluvě.

Místnost č. 220

Výukové metody a cíle předmětu

- **Výukové metody**

- Teoretické znalosti studenti získají na přednášce.
- Poznatky aplikují v rámci praktických úkolů na seminářích.
- Práce ve skupinách, individuální prezentace, řešení úkolů domácích a seminárních, samostudium literatury a videí, diskuze.

- **Cíle předmětu**

- Cílem předmětu je se seznámit s obecnými metodami práce s klientem v rámci poradenství v oblasti výživy a životního stylu. Předat ucelený přehled o aktuálních i používaných nutričních trendech v oblasti výživy používané v rámci změny životního stylu. Absolvent předmětu bude schopen vytvořit plán změny životního stylu pro klienta z běžné populace, sportovce, či z minoritních skupin. Dále bude schopen pomocí terapeutických přístupů u klienta intervenovat. Absolvent bude také dále schopen vyhodnotit, zda intervence byla úspěšná.
- V rámci předmětu stráví student na náslechu ve vybrané poradně pro výživu 4 vyučovací hodiny.

Výstupy předmětu

- **Studenti budou schopni**
- Znat základní techniky práce s klientem v oblasti výživy a životního stylu u běžné populace, sportující populace, minoritních skupin.
- Používat základní nástroje pro hodnocení práce s klientem.
- Identifikovat problém ve stávajícím životním či výživovém stylu u klienta z řad běžné populace, sportující populace, ale i minoritních skupin.
- Navrhnout na základě podrobné anamnézy vhodný plán změny výživy či životního stylu u klienta (vysvětlit a aplikovat navržené opatření, vyhodnotit kriticky trendová témata v oblasti změn životního stylu a odůvodnit jejich adekvátnost či neadekvátnost).

Metody hodnocení

- Účast na seminářích (povoleny **2 neúčasti**, každá další absence **oficiální omluvenkou** přes studijní oddělení – **max. 1 týden zpětně**).
- **2 průběžné testy s uzavřenými odpověďmi** (v čase seminářů; 10 otázek, 15 minut; Plný počet bodů 40, minimálně je potřeba získat 30) na témata z předcházející výuky – *Odpovědník v online rozhraní IS*.
 - V těchto hodinách je potřeba mít k dispozici počítač či chytrý telefon.
- Plnění zadaných **domácích cvičení**.
 - Open book testy – strukturovaný dotazník formou IS odpovědníku, ke kterému je možné se v průběhu stanoveného období opakovaně vracet.
 - Studium literatury, odborných článků a videí + diskuze na seminářích.
 - Pracovní listy a diskuzní fórum v IS.
 - Analýza jídelníčku nutričním software a zpracování kazuistiky.
- **Odborná analýza kazuistiky, vzájemné hodnocení a diskuze.**
- V rámci semestru proběhne návštěva a náslech ve výživové poradně.
- **Zkouška ústní** – prověření znalostí z celého semestru.

Osnova

1. Základy práce s klientem v rámci změny životního stylu a výživy
2. Základní potřebné vybavení pro práci se skupinami, pomůcky, specifika pro jednotlivé skupiny
3. Postupy a principy při analýze stávajícího stavu u klienta
4. Specifické dietní programy a plány ve výživě běžné populace
5. Specifické dietní programy ve výživě sportovců
6. Extrémní dietní postupy ve sportu a jiných odvětvích
7. Dietní postupy zaměřené na změnu hmotnosti
8. Výživové poradenství ve specifické skupině – senioři a děti
9. Výživové poradenství u minoritních skupin
10. Výživové poradenství u minoritních skupin sportovců
11. Poruchy příjmu potravy – diagnostika, pomoc
12. Kritické čtení virtuálního poradenství

Studijní literatura

1. HOLEČEK, Milan. *Regulace metabolismu základních živin u člověka*. Druhé, upravené vydání,. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. 251 stran. ISBN 9788024629766.
2. MANDELOVÁ, Lucie a Iva HRNČIŘÍKOVÁ. *Základy výživy ve sportu*. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2007. 72 s. ISBN 978-80-210-4281-0.
3. HEINRICH, Kasper. *Výživa v medicíně a dietetika: Překlad 11. vydání*. Grada Publishing as, 2015.
4. BERNACIKOVÁ, Martina, et al. *Regenerace a výživa ve sportu*. Masarykova univerzita, 2020.
5. KUMSTÁT, Michal a Tomáš HLINSKÝ. *Sportovní výživa v tréninkové a závodní praxi*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2019. 114 s. ISBN 978-80-210-9456-7.
6. KUMSTÁT, Michal. *Sportovní výživa jako vědecká disciplína*. Brno: Masarykova univerzita, 2018. 156 s. ISBN 978-80-210-9162-7.
 - <https://munispace.muni.cz/library/catalog/view/1150/3328/849-1/1#preview>

Termín průběžných testů

1. Průběžný test – 15. 10.
2. Průběžný test – 19. 11.

Výživa

Co pro Vás představuje? Kde se v oboru výživy vidíte? S kým byste chtěli spolupracovat?

Výživa

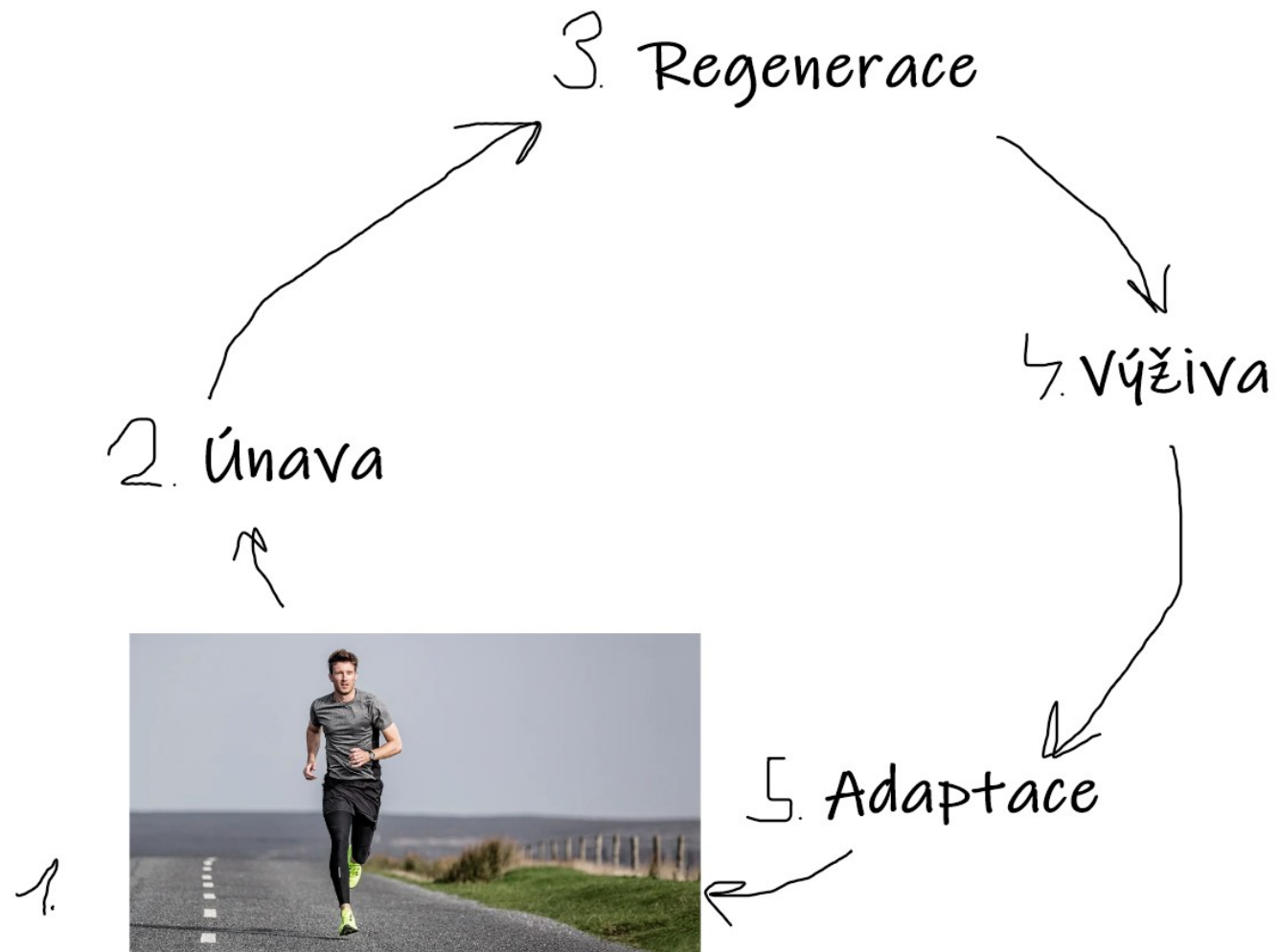
Jaká témata jsou podle Vás důležitá? Proč bychom se jimi měli zabývat? Co je podle Vás důležitým trendem ve výživě, který by měl každý odborník na výživu znát a orientovat se v něm?

Výživa a důležité pojmy



Základní pojmy o výživě

- Anamnéza
- Nutriční a pohybová historie klienta
- Nutriční záznam
- Analýza výživových zvyklostí
- Nutriční software
- Analýza výživového stavu
- Energetická bilance/dostupnost
- Zvyšování/snižování hmotnosti
- Výživová doporučení
- Ergogenní vliv stravy
- Doplnky stravy



Práce ve dvojicích

1. Vypracuj krátkou **anamnézu** (výška, hmotnost, věk, sportovní zaměření)
2. Udělej **záznam** výživových zvyklostí pomocí 24 hodinového recallu.
3. Vyhodnoť **kvalitativní** stránku stravování svého „klienta“ v kontextu doporučení Můj talíř.
4. **Prezentuj** svá zjištění.
5. **Diskutujme.**

Můj talíř

Grafická forma výživového doporučení, která vychází z doporučení MyPlate (U.S. Department of Agriculture) a Healthy Eating Plate (Harvard T.H. Chan School of Public Health).

Nejedná se o oficiální doporučení MZČR.

Zelenina

Čím pestřejší a barevnější bude volba zeleniny, tím lépe.

Za den bychom jí měli sníst alespoň 400 g a bát se nemusíme ani různých způsobů úpravy. Je významným zdrojem vlákniny, vitaminů a minerálních látek. Posiluje zdraví člověka a pomáhá udržet normální hmotnost.

Tekutiny

Pitný režim by měla tvořit převážně čistá voda a neslazené čaje. V omezené míře ovocné džusy a úplně bychom se měli vyhnout slazeným nápojům.

Ovoce

Výběr ovoce by měl být opět co nejpestřejší. Za den bychom měli sníst zhruba 200 g čerstvého ovoce. Příjem ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny, proto na obrázku zaujímá spíše menší čtvrtinu talíře. U ovoce i zeleniny je vhodné preferovat sezónní produkty od lokálních dovozců.

Můj talíř



Zdroje sacharidů

Do této kategorie řadíme potraviny jako jsou brambory, těstoviny, pečivo a obilniny. Jsou zdrojem nejen energie, ale i vlákniny a důležitých mikroživin. Obilniny a výrobky z nich je pro nás kvůli vyšší výživové hodnotě vhodnější konzumovat v celozrnné podobě.

Zdroje tuků

Skvělými zdroji tuků jsou ořechy, semínka a oleje z nich lisované. Skvělou volbou je i olivový olej, kvalitní máslo a dobrým zdrojem tuků jsou i ryby a vejce. V jídelníčku by opět měly převažovat rostlinné zdroje tuků.

Zdroje bílkovin

V jídelníčku bychom měli pravidelně kombinovat jak rostlinné, tak živočišné zdroje bílkovin. Mezi významné potravinové zdroje řadíme vejce, luštěniny, mléčné výrobky, ořechy a semínka, maso a ryby. Maso bychom měli upřednostňovat libové.

Úkoly na příště

- Tématem příštího týdne je: *Analýza nutričního stavu*.
- Připomeňte si, jaké další formy nutričních záznamů můžeme v praxi využít. Jaké jsou jejich výhody a nevýhody? Co musíme vědět před jejich použitím?
- Podívejte se také na formy výživových doporučení. S jakou formou doporučení se můžete setkat? Jaká jsou pro a proti?