

Odborné zhodnocení  
kazuistiky a návrh  
personalizovaného jídelníčku  
+ Vzájemné hodnocení a  
prezentace výstupů

# Úkol

–

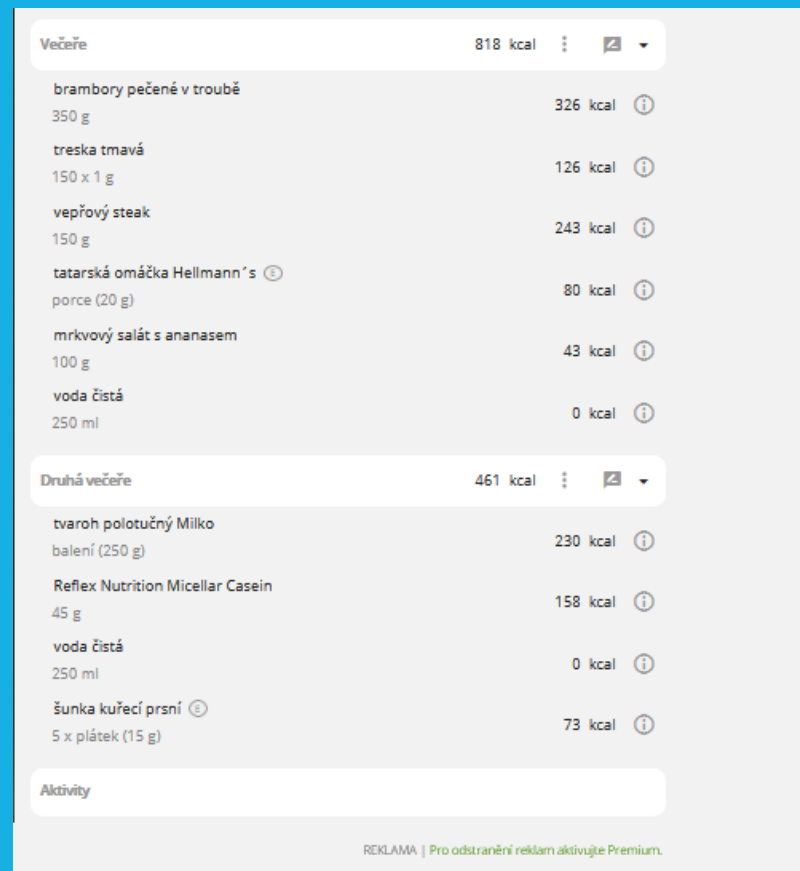
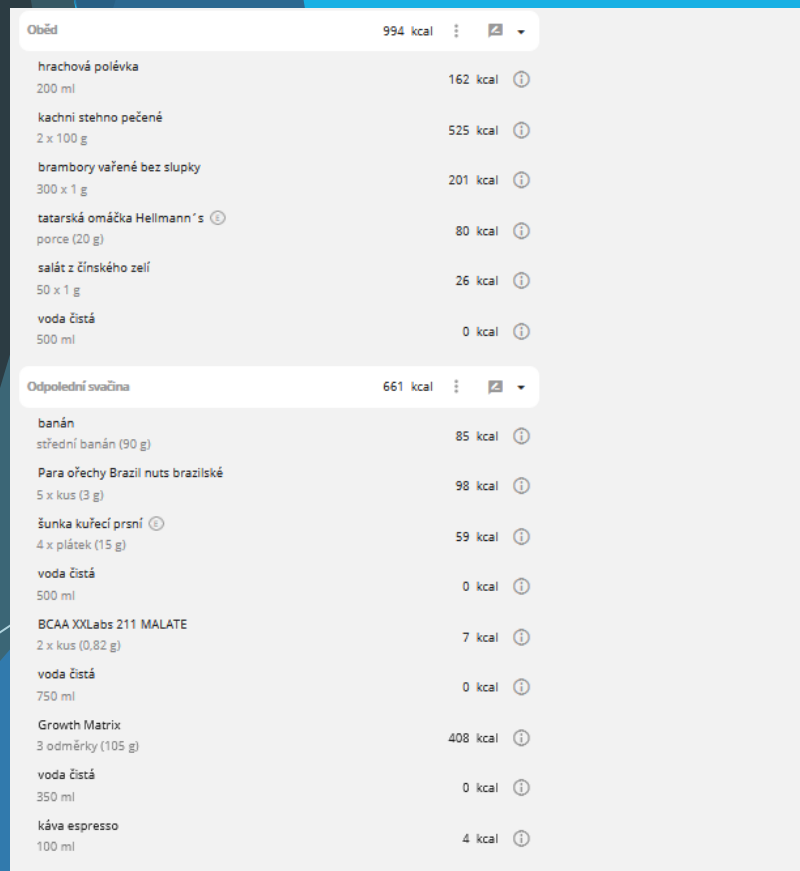
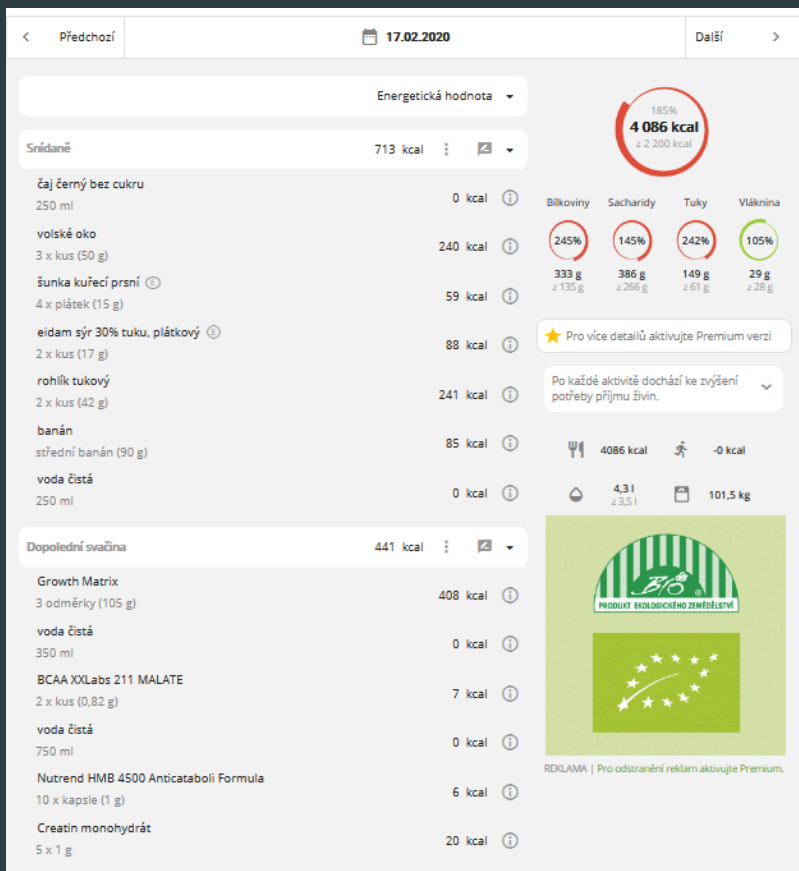
## Vyhodnocení záznamu stravování a PA

- ▶ **Hodnocení výživových zvyklostí náhodně vybraného sportovce.**
- ▶ **Vyhodnocení uskutečňte ve dvou úrovních:**
  - ▶ Kvalitativní - porovnejte s vybraným nutričním doporučením (grafické - pyramida, talíř aj., textové - DACH, WHO aj.).
  - ▶ Kvantitativní - sedmidenní záznam vyhodnoťte pomocí nutričního software pro konkrétní osobu v kontextu pohybové aktivity, zvolenou energetickou bilanci, příjem jednotlivých makroživin a načasování příjmu.
  - ▶ Hodnotit můžete také pravidelnost stravování (časové rozmezí), způsob konzumace jídla (v klidu u stolu vs po cestě autem), pitný režim atp.

# Úkol

## ▶ Výstup v podobě textového dokumentu bude obsahovat:

1. Printscreen nutričního záznamu a zhodnocení pro zadané dny:

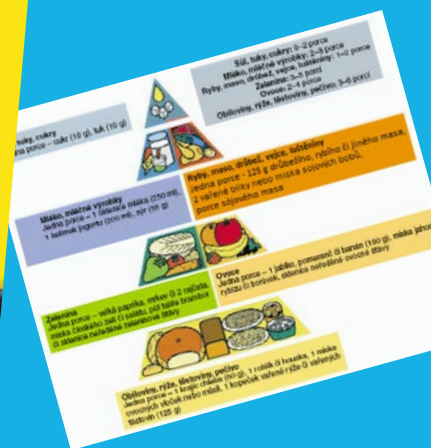


# Úkol

## Vyhodnocení záznamu stravování a PA

▶ Výstup v podobě textového dokumentu bude obsahovat:

2. Odborné zhodnocení v kontextu kvalitativní stránky stravování:



- ▶ Zelenina vs ovoce
- ▶ Živočišné vs rostlinné zdroje
- ▶ Pravidelnost
- ▶ Porce
- ▶ Atp.

# Úkol

–

## Vyhodnocení záznamu stravování a PA

- ▶ Výstup v podobě textového dokumentu bude obsahovat:
  3. Zhodnocení kvantitativní stránky stravování (energetická bilance, množství sacharidů, proteinů a lipidů) a **zdůvodnění**. Porovnání bude vycházet z odborných doporučení.
    - ▶ Hodnocení bude zahrnovat výpočet bazálního metabolismu, vyhodnocení CEV a CEP, energetická bilance, příjem dalších živin a jejich načasování.

Úkol

-

Vyhodnocení  
záznamu  
stravování a PA



▶ Výstup v podobě textového dokumentu bude obsahovat:

4. Odborné zhodnocení v kontextu Vašich znalostí v oblasti výživy
  - ▶ Pravidelnost vs nepravidelnost - proč je to důležité?
  - ▶ Plnění doporučených denních dávek - k čemu jejich dodržení/nedodržení vede?
  - ▶ Je třeba v jídelníčku něco měnit a proč?
  - ▶ Co je vlastně cílem jídelníčku a proč něco měnit?
  - ▶ Dodržuje daný člověk pitný režim? Jaký je adekvátní pitný režim?
  - ▶ Kontext pohybové aktivity.
  - ▶ Poskytl Vám „klient“ dostatek informací?
  - ▶ Atd.

# Úkol

–

## Vyhodnocení záznamu stravování a PA

- ▶ Výstup v podobě textového dokumentu bude obsahovat:
  5. Návrh jídelníčku, který bude odpovídat moderním doporučením
    - ▶ Na základě zjištěných nedostatků navrhní možnosti nápravy
    - ▶ Uved' konkrétní korigovaný jídelníček pro 2-3 dny (na základě pozorovaných výživových zvyklostí a PA)

Úkol

-

Vyhodnocení  
záznamu  
stravování a PA

Výstup by měl mít podobu odborného reportu a kvalitního zhodnocení výživových zvyklostí konkrétního člověka.

Nejedná se o materiál pro potenciálního klienta (text není zpětnou vazbou pro laika).



Úkol

-

Termín odevzdání

Odevzdávejte do  
odevzdávací do  
13:00 dne 3. 12.