

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 vyhodnotte pomocí nutričního software pro konkrétní osobu v kontextu pohybové aktivity, zvolenou energetickou bilanci/dostupnost, 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:

**17.02.2020**

Energetická hodnota

**4086 kcal** (185% z 2200 kcal)

**Snídaně** 713 kcal

- čaj černý bez cukru 250 ml 0 kcal
- volské oko 3 x kus (50 g) 240 kcal
- šunka kuřecí prsní 4 x plátek (15 g) 59 kcal
- eidam sýr 30% tuku, plátkový 2 x kus (17 g) 88 kcal
- rohlík tukový 2 x kus (42 g) 241 kcal
- banán střední banán (90 g) 85 kcal
- voda čistá 250 ml 0 kcal

**Dopolední svačina** 441 kcal

- Growth Matrix 3 odměrky (105 g) 408 kcal
- voda čistá 350 ml 0 kcal
- BCAA XXLabs 211 MALATE 2 x kus (0,82 g) 7 kcal
- voda čistá 750 ml 0 kcal
- Nutrend HMB 4500 Anticataboli Formula 10 x kapsle (1 g) 6 kcal
- Creatin monohydrát 5 x 1 g 20 kcal

**Macronutrients:** Bilkoviny 245%, Sacharidy 145%, Tuky 242%, Vláknina 105%

**Macronutrient Intake:** 333 g Bilkoviny, 386 g Sacharidy, 149 g Tuky, 29 g Vláknina

**Weight:** 4,31 kg (change: 23,5), 101,5 kg

**Energy Intake:** 4086 kcal (change: -0 kcal)

REKLAMA | Pro odstranění reklam aktivujte Premium.

**Oběd** 994 kcal

- hrachová polévka 200 ml 162 kcal
- kachní stehno pečené 2 x 100 g 525 kcal
- brambory vařené bez slupky 300 x 1 g 201 kcal
- tatarská omáčka Hellmann's porce (20 g) 80 kcal
- salát z čínského zelí 50 x 1 g 26 kcal
- voda čistá 500 ml 0 kcal

**Odpolední svačina** 661 kcal

- banán střední banán (90 g) 85 kcal
- Para ořechy Brazil nuts brazilské 5 x kus (3 g) 98 kcal
- šunka kuřecí prsní 4 x plátek (15 g) 59 kcal
- voda čistá 500 ml 0 kcal
- BCAA XXLabs 211 MALATE 2 x kus (0,82 g) 7 kcal
- voda čistá 750 ml 0 kcal
- Growth Matrix 3 odměrky (105 g) 408 kcal
- voda čistá 350 ml 0 kcal
- káva espresso 100 ml 4 kcal

**Večeře** 818 kcal

- brambory pečené v troubě 350 g 326 kcal
- treska tmavá 150 x 1 g 126 kcal
- vepřový steak 150 g 243 kcal
- tatarská omáčka Hellmann's porce (20 g) 80 kcal
- mrkvový salát s ananasem 100 g 43 kcal
- voda čistá 250 ml 0 kcal

**Druhá večeře** 461 kcal

- tvaroh polotučný Milko balení (250 g) 230 kcal
- Reflex Nutrition Micellar Casein 45 g 158 kcal
- voda čistá 250 ml 0 kcal
- šunka kuřecí prsní 5 x plátek (15 g) 73 kcal

**Aktivity**

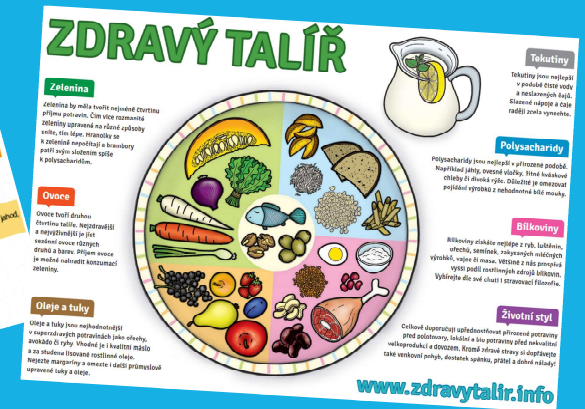
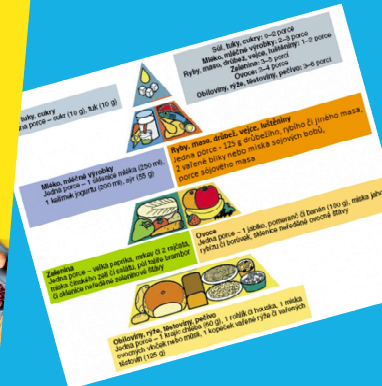
REKLAMA | Pro odstranění reklam aktivujte Premium.

# 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/dostupnost, 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 potencionálního klienta (text není zpětnou vazbou pro laika).



Úkol

-

Termín odevzdání

Odevzdávejte do  
odevzdáárny do  
půlnoci 10. 11.