

# Nk4058 Výživové poradenství

Podzim 2022

Mgr. Tomáš Hlinský, Ph.D.

Katedra podpory zdraví

[tomas.hlinsky@fsps.muni.cz](mailto: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.

# 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 (povolena **1 neúčast**, každá další absence **oficiální omluvenkou** přes studijní oddělení – **max. 1 týden zpětně**, nebo **osobní domluvou před seminářem**).
- **2 průběžné testy s uzavřenými odpověďmi** (v čase seminářů; 10 otázek, 15 minut; Plný počet bodů 20, minimálně je potřeba získat 14) 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.**
- **Zkouška ústní** – prověření znalostí z celého semestru.

## Termín průběžných testů

1. Průběžný test – 21. 10.
2. Průběžný test – 4. 11.

# 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>

# 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 sportovní výživě, který by měl každý odborník na výživu znát a orientovat se v něm?



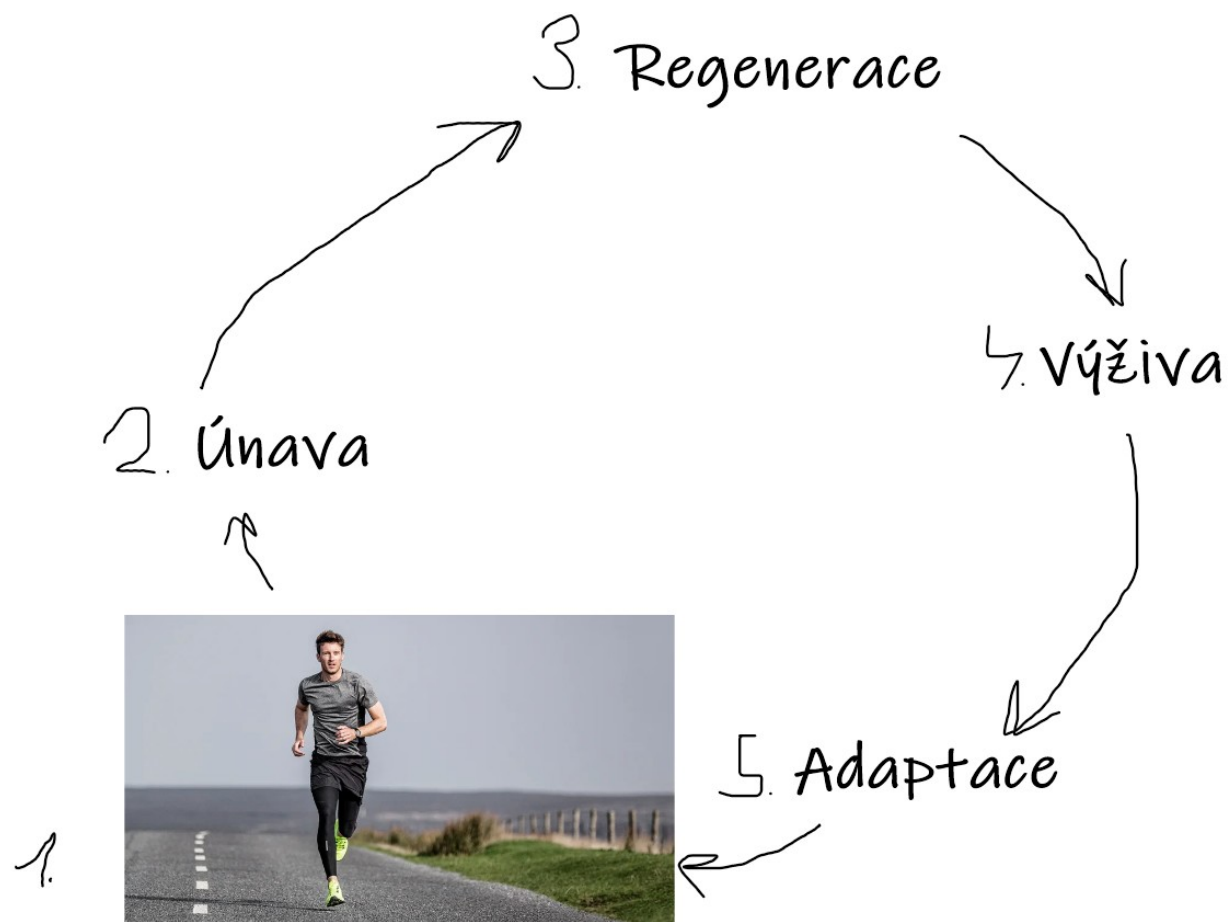
# Výživa a důležité pojmy



# 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
- Makroživiny a mikroživiny
- Ergogenní vliv stravy
- Doplnky stravy

Tréninkový  
proces a klíčové  
fyziologické  
procesy  
související s  
výživou



## 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.

# Shrnutí

- Příští téma je: *Anamnéza klienta, analýza nutričního stavu a výživová doporučení.*
- Do příštího semináře:
  1. Zamyslete se nad **otázkami na snímcích 7 a 8.**
  2. Nachystat **vyhodnocení anamnézy a nutričního záznamu** (formou poznámek pro diskuzi; viz snímek 12).
  3. Připomeňte si **základní výživové pojmy** (viz snímek 10).
  4. Jaký je **vztah výživy a tréninkového procesu**? Připomeňte si klíčové fyziologické mechanismy v procesu tréninkové adaptace.
  5. Připomeňte si, jaké formy **nutričních záznamů** můžeme v praxi využít. Jaké jsou jejich výhody a nevýhody? Co musíme vědět před jejich použitím?
  6. Podívejte se také na formy **výživových doporučení**. S jakou formou doporučení se můžete setkat? Jaká jsou pro a proti?