

np4058 a nk4058 Výživové poradenství

Zkouškové okruhy

1. Hodnocení kvalitativních a kvantitativních faktorů výživy.
 - Role výživy ve zdraví a prevenci nemocí.
 - Kvalitativní a kvantitativní oblast výživy v poradenské činnosti.
2. Energetická potřeba člověka
 - Postup kalkulace energetické bilance (energetické dostupnosti).
 - Praktická aplikace, možnosti využití a práce s nutričními nástroji.
3. Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR
 - Český rámec pro výživová doporučení – [Doporučení Společnosti pro výživu](#)
 - Nadnárodní rámec pro výživová doporučení – [Doporučení WHO](#)
4. Vitaminy a minerální látky v primární prevenci.
 - Význam doporučení z pohledu AI a PRI.
 - Preventivní charakter jednotlivých mikroživin v kontextu zdraví člověka.
5. Tekutiny a pitný režim
 - Doporučení pro příjem tekutin a pitný režim.
 - Hodnocení hydratace.
6. Metody hodnocení výživového stavu.
 - Anamnéza klienta v kontextu hodnocení nutričního stavu.
 - Antropometrická měření v hodnocení nutričního stavu.
7. Metody hodnocení výživových zvyklostí.
 - Retrospektivní a prospektivní záznam.
 - Využití nutričních software - pozitiva a negativa (praktické příklady).
8. Výživa populačních skupin - specifika dle věku, pohlaví atp.
 - Výživa dětí a formy spolupráce ve výživovém poradenství.
 - Důležité aspekty výživy specifické skupiny pro podporu zdravotního stavu.
9. Výživa populačních skupin - specifika dle věku, pohlaví atp.
 - Výživa dospělých a formy spolupráce ve výživovém poradenství.
 - Výživová doporučení pro dospělé v podpoře zdraví.
10. Výživa populačních skupin - specifika dle věku, pohlaví atp.
 - Výživa seniorů a formy spolupráce ve výživovém poradenství.
 - Důležité aspekty výživy specifické skupiny pro podporu zdravotního stavu.
11. Nadváha, obezita a výživa.
 - Specifika výživy u lidí s nadváhou či obezitou.
 - Preventivní charakter výživy a pohybové aktivity (primární a terciární prevence).
12. Vztah výživy a pohybové aktivity v kontextu zdraví.
 - Holistický přístup k člověku.
 - Vzájemný vztah výživy a pohybové aktivity (úprava výživových doporučení v kontextu PA).
13. Alternativní výživové směry
 - Co z pohledu výživy představují.
 - Jaká jsou rizika a případná pozitiva u vybraných populačních skupin.
14. Problematika doplňků stravy
 - Legislativa, kategorizace a vědecká evidence.
 - Možnosti využití a jejich aplikace do praxe.