

## Zápočtová práce

Jméno:

Datum: 17.12.2024

Splněno: 75 %

Celkový počet bodů: 20

1. Jak byste doporučili postupovat se zaváděním příkrmů a stravy pro děti ve věku 4 měsíce až 24 měsíců? Zdůvodněte postup. (3 body)
2. Které živiny jsou co do příjmu rizikové (riziko nedostatku, nadbytku, složením) pro ženu v těhotenství a proč? (3 body)
3. Jaké znáte alternativní výživové směry, v čem jsou prospěšné a v čem rizikové a pro koho? Popište jejich princip. (4 body)
  
4. Jaké znáte prediktivní rovnice:( 1 b)
  
5. Energetická hodnota v 1 g v kJ i kcal (2b)
  - a) bílkovin:
  - b) sacharidů:
  - c) tuků:
  - d) alkoholu:
  
6. žena, 68 let, výška 163 cm, hmotnost 73 kg. Léčí se s hypertenzí, diabetem mellitu 2.typu, je kompenzovaná inzulinem. Stravuje se v domácnosti s manželem, běžná strava, snídaně dopoledne mezi 7 až 9, oběd mezi 12 – 14 hodin, večeře dle potřeby a času. V poslední době se cítí unavená, bez energie, bolesti zad. Lékař jí doporučil snížit hmotnost, a zařadit pohybovou aktivitu, ale ona na to nemá sílu. Poruchy spánku, večer nemůže usnout, v noci se budí a nemůže usnout, ráno se cítí unavená. Alkohol pije příležitostně, je nekuřačka. Shrňte problém, vytyčte cíle práce, plán. Jak jí sestavíte jídelníček, jaké potraviny má zařazovat a proč. (7 b)