



Studentská výživová poradna

Mgr. Filip Martiník
Mgr. Martin Krobot

Kontakt

- **Mgr. Filip Martiník, Mgr. Martin Krobot**
 - filip.martinik@gmail.com
 - krobot@med.muni.cz
 - **pracovna 308, pavilon A21**

Podmínky ukončení předmětu

- Minimálně **2 klienti** v poradně.
- Minimálně **4 konzultace** (je na vás jak si to nastavíte).
- Minimálně **1 osobní supervize** učitelem.
- Povinností každé konzultace je 3denní jídelníček, který **MUSÍ** být zapsán do aplikace!
- Řádně vyplněná dokumentace!

Základní pravidla I.

- Nelze konzultovat výživu se studenty, kteří mají nějaký zdravotní problém (celiakie...)
- Vždy měřte všechna antropometrická měření
 - data z poradny mohou být využívána pro další výzkum
- Vyplňovat všechny údaje a stejně tak **POZNÁMKU UČITELI**



Základní pravidla II.

- Klíč vyzvednete na recepci UKB proti ISICu a podpisu.
- Studenta (klienta) počkáte a případně mu otevřete dveře na ústav.
- Používáte pouze přístroje, které jsou určeny pro poradnu. (Tanita, Stadiometr, Počítač).
- Před odchodem zavřete okna, vypnete elektronická zařízení.
- Před odchodem vše zkontrolujete a po odchodu **ZAMKNETE** dveře a klíč vrátíte na vrátnici.

Aplikace v IS

<https://is.muni.cz/auth/snutripo/>

MUNI

is > Studentská nutriční poradna ★

Studentská nutriční poradna



+ Přidat termín

Zobrazit termíny

Aktuální

Vyberte terapeuta

Žádné vypsání termínů.

Další aplikace

- Kartotéka

Přidání termínu

Datum a čas konání konzultace

Délka trvání (první konzultace obvykle 60 minut)

Kapacita, vždy „1“

Učebna 309 (viz poznámka)

Pro tento semestr **2. 3. 2019**

Možné využít v případě, že se k vám nikdo nepřihlásil a blíží se váš termín

Přidat termín

Termín konání
Např.: 1.1.2017 10:30

Délka trvání (v minutách)

Kapacita (počet studentů)

Učebna

Přihlásit od

Přihlásit do

Odhlásit do

Poznámka

Poradna se nachází ve 3. NP Ústavu ochrany a podpory zdraví, budova A21 (<https://www.muni.cz/mapa/budova-889>). Zvoňte prosím na zvonek vyšetřovny, místnost 307 (zadejte kód 25 a stiskněte symbol zvonku).

Uložit Zpět na výpis termínů

Anamnéza

Nutriční anamnéza

- Pište kolikrát denně konzumuje danou skupinu potravin
- Co konzumuje nejčastěji
- Ideální je oddělit frekvenci a výpis potravin dalším řádkem, je to tak přehlednější.
- Preferované potraviny
 - Ptejte se na to, co má rád, čeho by se nevzdal apod.
- Odmítané potraviny
 - Potraviny, které nekonzumuje, nemá rád nebo je má zakázané např. ze zdravotního hlediska
- Pitný režim
 - Co pije, Kolik toho za den vypije
- Fyzická aktivita
 - Frekvence, jaký sport dělá
 - Ptejte se i na chůzi

Antropometrie

- **Vše měřte – využití dat pro další výzkum**
- **Platí pravidlo „3krát měř a pak to zprůměruj.“**
- **Vývoj hmotnosti**
 - **Opravdu se ptejte na hmotnost, jaká byla před nějakou dobou, či zda udržuje hmotnost na stejné hodnotě.**

Jídelníček

- **Vždy vepisujte minimálně 3 propočtené dny.**
- **Nezapsaný jídelníček je brán jako nedostatečně vyplněná dokumentace!**
 - využití dat pro další výzkum

Závěr dokumentace

- **Zpráva**
 - Shrňte zde důvody konzultace a to na co jste přišli
- **Závěr**
 - Jsou vaše doporučení, výživový plán příp. další konzultace.
- **Poznámka učiteli**
 - Je vaše hodnocení konzultace, připomínky, příp. závěry nebo domněnky, které dle odebrané anamnézy stanovíte.
 - Stejně tak si zde obhájíte své postupy.
 - **SEBEREFLEXE**

Poznámkové bloky

- **Čtěte poznámkové bloky! Jsou v nich připomínky k vašim dokumentacím a doplňující otázky k věcem, které vyučujícím nebyly jasné.**

Jak s termíny

- Na termínech se domluvíte v DISKUZNÍM FÓRU v IS.
- Poté termíny vypíšete a to do **28. 2.** s přihlašováním nastaveným od **2. 3.**
- Také prosím o směřování termínů spíše do ranních a dopoledních hodin.

Obsazení vyšetřovny

- **Vyšetřovna je obsazena:**
 - **27.3. 17:00–18:40**
 - **24.4. 15:30–17:15**
 - **25.4. 15:30–17:15**
 - **14.5. 15:30–17:15**
 - **15.5. 15:30–17:15**
 - **16.5. 15:30–17:15**

Vybavení

- **Tanita**
- **Stadiometr**
- **Počítač**
- **Tiskárna**

A kitchen scale with a black dial and a white base is shown on a wooden surface. A red and yellow apple is placed on the scale's platform, with a white measuring tape wrapped around it. The scale's dial is visible, showing numbers from 50 to 110. The text "A nyní vzhůru do poradny" is overlaid on a white rectangular background in the center of the image.

**A nyní vzhůru do
poradny**