

Sestavení jídelního lístku pomocí webové aplikace nutridata.cz

Vypracujte předem a přineste na praktické cvičení „Hodnocení stavu výživy. Sestavení jídelního lístku“ – téma A.

(Termíny: viz rozpis v IS)

www.nutridata.cz

Zaregistrujte se, nebo se přihlaste přes účet Facebook. Přihlášení se je nutné – bez přihlášení není možné jídelní lístek sestavit! Registrace je bezplatná. Pro vypracování jídelního lístku pro potřeby praktických cvičení není potřebná placená verze webu. Účet lze kdykoliv zrušit.

Při registraci zadejte rok narození, výšku a váhu. Rovněž je nutno zadat úroveň fyzické aktivity (náповědu jak na to je na stránce). Tyto údaje aplikace používá pro odhad bazálního metabolismu.

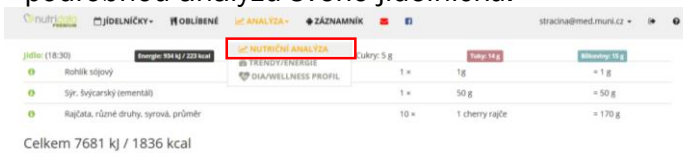
Pod odkazem „Jídelníčky“ na liště nahoře vlevo vyberte „Přidej jídelniček“.

Dle instrukcí vypracujte jídelniček (viz „Náповěda“) – zadejte jídla, které jste snědli během jednoho reálného dne. Pokud požadovaná potravina/jídlo není v databázi, snažte se najít nutričně podobnou položku. Kromě jídel zadejte i fyzickou aktivitu (vč. sezení.) a aktuální hmotnost.

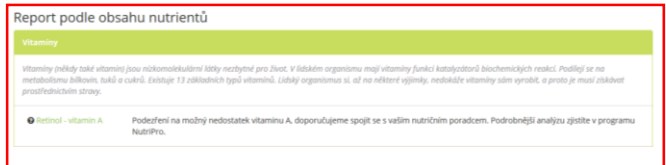
Každý student bude mít jako součást protokolu buď kompletní vytištěný jídelniček nebo údaje o:

- Celkovém energetickém výdeji
- Energetickém příjmu v jednotlivých jídlech během dne (snídaně, oběd, ...)
- Množství jednotlivých živin přijatých v jednotlivých jídlech během dne (sacharidy, tuky, bílkoviny)
- Konkrétní složení jednotlivých jídel (tj. výpis potravin, které jste snědli na snídaní, oběd,...)
- Celkovém energetickém příjmu
- Celkovém příjmu jednotlivých živin (sacharidy, tuky, bílkoviny, cholesterol, vit. C, Ca, Na) včetně denních doporučených dávek (DDD)
- Procentuální rozložení energetického příjmu v rámci základních živin (sacharidy, bílkoviny, tuky – koláčový graf v souhrnném zobrazení dolu vlevo)

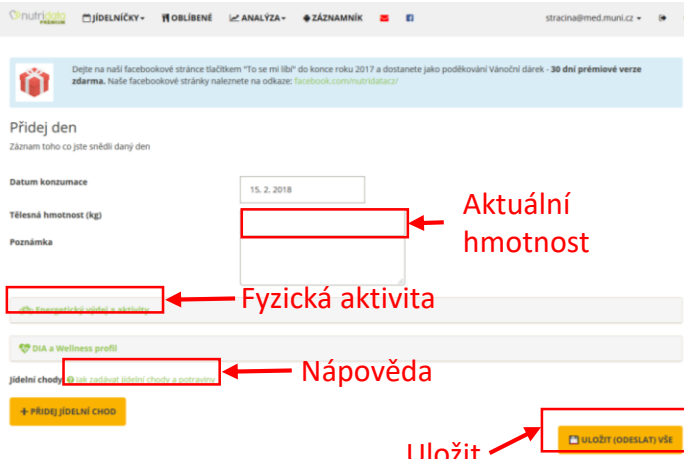
V sekci „Analýza – Nutriční analýza“ najdete podrobnou analýzu svého jídelničku.



Pod grafickou analýzou rozložení energetického příjmu nejedete „Report podle obsahu nutrientů“. Jde o stručný rozbor příjmu vybraných vitamínů a minerálů a dalších složek potravy. Pro seznámení se s jednotlivými analyzovanými živinami, jejich doporučenými dávkami a důsledky nedostatku či nadbytečnosti příjmu klikněte na jejich název. „Report“ důkladně prostudujte. Jeho shrnutí bude součástí závěru.



Formulujte závěr: Porovnejte energetický příjem a výdej, přijaté a doporučené denní dávky jednotlivých základních živin, minerálů a vitamínů. Zhodnoťte jídelniček s ohledem na optimální složení potravy a zásady správné výživy. Navrhněte úpravu jídelničku a fyzické aktivity, která by směřovala k nápravě případných nedostatků.



Jídelniček uložte.

Sumární tabulku spolu se souhrnem denního příjmu živin přepište do protokolu, nebo kompletní jídelniček vytisknete přímo z prohlížeče, nebo pomocí funkce „print screen“ uložte zobrazenou plochu monitoru jako obrázek, ořežte a vytisknete.