

## TEORETICKÁ ČÁST:

1. Výživové chování
2. Hodnocení výživového stavu - metody anamnestické
3. Hodnocení výživového stavu - metody antropometrické
4. Hodnocení výživového stavu - metody laboratorní a klinické
5. Globální metody hodnocení spotřeby
6. Hodnocení výživové spotřeby: individuální metody záznamové
7. Hodnocení výživové spotřeby: individuální metody anamnestické
8. Terminologie nutriční epidemiologie – prevalence, incidence, úmrtnost, smrtelnost, spolehlivost a validita studie
9. Chyby v epidemiologických studiích + intervenční studie
10. Typy epidemiologických studií (deskriptivní a analytické)
11. Výživová a potravinová politika
12. Jód v podpoře zdraví
13. Vlivy reklamy v oblasti výživy (pozitivní a negativní aspekty reklamy)
14. Regulace reklamy v oblasti výživy a její význam
15. Obecná výživová doporučení + FBGD
16. VDD (nutriční standardy)
17. Potřeba tekutin - význam tekutin, množství, co zahrnout do pitného režimu
18. Kvalita nápojů - co tvoří základ pitného režimu, mineralizace
19. Které skupiny obyvatel v ČR jsou ohroženy malnutricí?
20. Vysvětlete pojem malnutrice a uveďte dělení malnutricí.
21. Jaké zdravotní důsledky bude mít vyloučení tuku ze stravy?
22. Vysvětlete pojmy kwashiorkor, beri-beri, pellagra, skorbut, rachitis, xeroftalmie.
23. Nejčastější problémy při kojení a jejich řešení, hodnocení prospívání dítěte
24. Výhody kojení pro matku a dítě + kontraindikace kojení
25. Podmínky úspěšného kojení - co je rooming in, BFH, správné přiložení, kdy dítě přiložit
26. Zavádění příkrmů a rizika z něj plynoucí
27. Batolecí negativismus a rizika z něho plynoucí
28. Potřeba sacharidů, tuků a bílkovin ve výživě v předškolním věku a související rizika
29. Potřeba vitaminů a minerálních látek ve výživě v předškolním věku a související rizika
30. Potřeba energie (změny), sacharidů, bílkovin a tuků u školáků a dospívajících.
31. Význam potřeby vitaminů a minerálních látek u školáků a dospívajících
32. Vztah fyziologických změn (hormonálních) a nutričních potřeb v období dospívání.
33. Psychosociální vývoj a rizika ve výživě dospívajících
34. Typy poruchy příjmu potravy
35. Mentální anorexie, typ klienta s MA (psychický + fyzický stav), výživa
36. Mentální bulimie, typ klienta s MB (psychický + fyzický stav), výživa
37. Prekoncepční výživa
38. Nejčastější deficity v těhotenství
39. Výživa v době laktace
40. Potřeba sacharidů, tuků a bílkovin ve výživě dospělého a související rizika
41. Potřeba vitaminů a minerálních látek ve výživě dospělého a související rizika
42. Specifika výživy ženy: hormonální antikoncepce, menopauza
43. Závislosti a výživa (kouření, alkoholismus a další návykové látky)
44. Fyziologické změny ve stáří a jejich souvislost s výživou a výživovým stavem seniorů
45. Nejčastější problémy výživy u seniorů
46. Základní doporučení pro výživu ve stáří - jednotlivé typy, stručná charakteristika
47. Nutriční a zdravotní aspekty alternativních způsobů stravování - možná rizika versus přínosy
48. Alternativní způsob stravování - rizikové nutriční složky, rizikové populační skupiny
49. Výživa při vytrvalostním sportu
50. Výživa před a po výkonu
51. Výchova ke zdraví
52. Příklady podpory veřejného zdraví

53. Příprava projektu podpory zdraví
54. Etiologické faktory vzniku osteoporózy, výskyt v ČR
55. Prevence osteoporózy
56. Definice kardiovaskulárních onemocnění, výskyt v ČR, etiologické faktory vzniku
57. Prevence kardiovaskulárních onemocnění
58. Definice diabetes mellitus, výskyt v ČR, etiologické faktory vzniku
59. Prevence DM 2. typu
60. Definice metabolického syndromu, prevence metabolického syndromu
61. Etiologické faktory vzniku nádorového onemocnění, výskyt v ČR
62. Prevence nádorového onemocnění, Evropský kodex proti rakovině
63. Výživa rizikových skupin obyvatelstva (narkomani, alkoholici, Rómové)
64. Glykemický index a nálož - význam z hlediska podpory zdraví
65. Zubní zdraví a výživa
66. Funkční potraviny
67. Biopotraviny a bioprodukty
68. Doplnky stravy a potraviny pro zvláštní výživu
69. Potravinářská legislativa
70. Značení potravin
71. Legislativní opora školního stravování, státní garance školního stravování a související předpisy hygieny a ochrany zdraví
72. Definice obezity. Etiologie a patogeneze obezity
73. Hlavní zásady terapie obezity
74. Pojem zdravotní postižení, jednotlivé typy, faktory, které mohou negativně ovlivňovat výživu a výživový stav zdravotně postižených osob

#### PRAKTICKÁ ČÁST:

- Zhodnoťte výživu představované osoby a navrhnete možná zlepšení. Svá doporučení odůvodněte.
- Přečtete si a zhodnoťte následující článek. Vyberte pasáže, které Vás zaujmou (pozitivně či negativně) a vyjádřete se k nim.
- Navrhnete dotazník pro zjištění výživových zvyklostí kojící matky. Jednotlivé položky zdůvodněte.
- Navrhnete dotazník pro zjištění výživových zvyklostí staršího člověka. Jednotlivé položky zdůvodněte.
- Navrhnete dotazník pro zjištění výživových zvyklostí sportovce. Jednotlivé položky zdůvodněte.
- Jak byste postupoval/a při zjišťování nutričního stavu vegetariánsky živených dětí předškolního věku. Navrhnete studii včetně zdůvodnění její důležitosti a navrženého postupu.
- Jak byste postupoval/a při zjišťování nutričního stavu osob žijících v domově důchodců. Navrhnete studii včetně zdůvodnění její důležitosti a navrženého postupu.
- Jak byste postupoval/a při zjišťování nutričního stavu těhotných žen. Navrhnete studii včetně zdůvodnění její důležitosti a navrženého postupu.
- Zdůvodněte, zvolte cílovou skupinu, stanovte cíle a navrhnete postupy: anémie
- Zdůvodněte, zvolte cílovou skupinu, stanovte cíle a navrhnete postupy: zvýšení n-3 mastných kyselin
- Zdůvodněte, zvolte cílovou skupinu, stanovte cíle a navrhnete postupy: snížení konzumace soli
- Zdůvodněte, zvolte cílovou skupinu, stanovte cíle a navrhnete postupy: osteoporóza
- Zdůvodněte, zvolte cílovou skupinu, stanovte cíle a navrhnete postupy: dostatečný pitný režim
- Zdůvodněte, zvolte cílovou skupinu, stanovte cíle a navrhnete postupy: slazené nápoje
- Zdůvodněte, zvolte cílovou skupinu, stanovte cíle a navrhnete postupy: vláknina
- Zdůvodněte, zvolte cílovou skupinu, stanovte cíle a navrhnete postupy: nádorové onemocnění
- Zdůvodněte, zvolte cílovou skupinu, stanovte cíle a navrhnete postupy: kardiovaskulární
- Zdůvodněte, zvolte cílovou skupinu, stanovte cíle a navrhnete postupy: jód
- Zdůvodněte, zvolte cílovou skupinu, stanovte cíle a navrhnete postupy: zubní kaz