

BKUV011: Zkouškové otázky (2021/2022)

Okruh A

1. Energie a pohyb

- potřeba energie
- energetická bilance
- složky energetického výdeje
- způsoby stanovení potřeby energie
- pohybová aktivita a její význam

2. Bílkoviny

- Základní charakteristika a funkce
- Potřeba bílkovin
- Zdroje bílkovin

3. Tuky

- Základní charakteristika a funkce
- Potřeba tuků
- Zdroje tuků
- Cholesterol: základní charakteristika, vlastnosti a zdroje

4. Sacharidy

- Základní charakteristika a funkce
- Potřeba sacharidů
- Zdroje sacharidů

5. Vlákna

- Základní charakteristika a funkce
- Potřeba vlákniny
- Zdroje vlákniny

6. Tekutiny

- funkce vody v organismu
- vodní bilance
- potřeba tekutin a jejich zdroje

7. Výživová doporučení

- k čemu výživová doporučení slouží
- co je potřeba u tvorby výživových doporučení zohlednit
- oficiální a neoficiální česká výživová doporučení
- příklady zahraničních výživových doporučení
- zdroje důvěryhodných informací

Okruh B

1. **Vitamin A + Kyselina pantotenová**
2. **Vitamin D + Biotin**
3. **Kyselina listová + Měď**
4. **Vitamin B₁₂ + Chrom + Fluor**
5. **Vitamin C + Selen**
6. **Sodík + Chlor**
7. **Draslík + Niacin**
8. **Vápník + Fosfor**
9. **Hořčík + Thiamin**
10. **Jod + Vitamin E**
11. **Železo + Vitamin K**
12. **Zinek + Riboflavin + Pyridoxin**
 - Základní charakteristika
 - VDD
 - Zdroje
 - Funkce
 - Projevy deficitu (stručně)

Okruh C

5 pojmů z následující nabídky, které nesouvisí s otázkou z okruhu A:

- Plnohodnotná bílkovina
- Esenciální aminokyseliny
- Aminokyselinové skóre
- Limitující aminokyselina
- Dusíková bilance
- Kwashiorkor
- Marasmus

- Esenciální mastné kyseliny
- Nasycené mastné kyseliny
- Nenasycené mastné kyseliny
- Mastné kyseliny s krátkým řetězcem
- Mastné kyseliny se středně dlouhým řetězcem
- Mastné kyseliny s dlouhým řetězcem
- Transnenasycené mastné kyseliny
- Bod zakouření
- Cholesterol
- Fytosteroly

- Monosacharidy
- Oligosacharidy
- Polysacharidy
- Cukerné alkoholy
- Sladivost
- Glykemický index

- Rozpustnost vlákniny
- Celozrnný výrobek
- Vícezrnný výrobek
- Cereální výrobek

- Bilance tekutin
- Kojenecká voda
- Přírodní minerální voda
- Džus