

BKUV011: ZÁKLADY VÝŽIVY ČLOVĚKA

PŘEDNÁŠKY

Út 10.00–11.40, A21/112

Datum	Téma	Vyučující
19.09.2023	Profese nutriční terapeut	Mgr. Martin Krobot
26.09.2023	Energie	Mgr. Kamila Jančková, Ph.D.
03.10.2023	Bílkoviny	Mgr. Veronika Suchodolová
10.10.2023	Sacharidy	Mgr. Veronika Suchodolová
17.10.2023	Vláknina	Mgr. Veronika Suchodolová
24.10.2023	Tuky	Mgr. Veronika Suchodolová
31.10.2023	Tekutiny	Mgr. Kamila Jančková, Ph.D.
07.11.2023	Vitaminy rozpustné v tucích	Mgr. Eliška Lagová
14.11.2023	Vitaminy rozpustné ve vodě	Mgr. Eliška Lagová
21.11.2023	Minerální látky – makroelementy	Mgr. Veronika Zelenková
28.11.2023	Minerální látky – stopové prvky	Mgr. Monika Vychytilová
05.12.2023	Výživová doporučení	Mgr. Martin Krobot
12.12.2023	Orientace v informacích o výživě	Mgr. Martin Krobot
19.12.2023	Výběr potravin a vývoj výživy člověka	MVDr. Halina Matějová

Ukončení

Přednáška je zakončena ústní zkouškou ze třech otázek, které si budete losovat:

- makronutrient
- kombinace mikronutrientů
- vysvětlení pojmů

Zkouškové otázky budou zveřejněny v interaktivní osnově v IS MU. Termíny zkoušky pak s kolegy vypíšeme v souladu se studijním řádem v průběhu posledních týdnů semestru.

CVIČENÍ SK. 1

Čt 10.00–11.40, A21/112

Datum	Téma	Vyučující
25.09.2023	Označování potravin (B11/228, 10.00)	Mgr. Veronika Zelenková
12.10.2023	Bílkoviny	Mgr. Veronika Suchodolová
26.10.2023	Sacharidy	st. 2. ročníku nMgr.
09.11.2023	Vláknina	st. 2. ročníku nMgr.
23.11.2023	Tuky	st. 2. ročníku nMgr.
07.12.2023	Tekutiny	st. 2. ročníku nMgr.
21.12.2023	Vitaminy a minerální látky	st. 2. ročníku nMgr.

Datum	Téma	Vyučující
20.09.2023	Označování potravin	Mgr. Veronika Zelenková
04.10.2023	Bílkoviny	Mgr. Veronika Suchodolová
18.10.2023	Sacharidy	st. 2. ročníku nMgr.
01.11.2023	Vláknina	st. 2. ročníku nMgr.
15.11.2023	Tuky	st. 2. ročníku nMgr.
29.11.2023	Tekutiny	st. 2. ročníku nMgr.
13.12.2023	Vitaminy a minerální látky	st. 2. ročníku nMgr.

Ukončení

Cvičení je ukončeno praktickým výstupem, ve kterém prokážete, že umíte spojit znalosti nabyté v průběhu přednášek a procvičené v jednotlivých cvičeních.

Zadání

Během prvního cvičení vám budou zadány různé potraviny. Vaším úkolem je tyto potraviny popsat vašemu pacientovi, který o nich chce vědět vše z hlediska živin, které obsahují. Popište tedy, jakých živin obsahuje potravina významné množství, jaké je jejich složení, kvalita, s čím případně potravinu např. kombinovat v rámci jednoho pokrmu apod. Využijte co největší množství znalostí, které jste si během předmětu osvojili, např. i týkající se označování potravin nebo výživových tvrzení.

Příklad

„Ptáte se na živiny ve fazolích? Fazole obsahují poměrně významné množství bílkovin. V tabulkách se samozřejmě musíte dívat na fazole již uvařené, protože ty do sebe natáhnou vodu a množství živin na 100 g se tak sníží. Bílkoviny ve fazolích jsou neplnhodnotné. To znamená, že postrádají některou z esenciálních aminokyselin a mají tak nízké aminokyselinové skóre...“

Výstupem z tohoto úkolu by mělo být krátké video, které vložíte do odevzdáárny v ISu. Můžete na něm mít sólo projev, případně můžete někoho „reálně“ edukovat. Cílem je, abyste si sami vyzkoušeli někomu komplexně vysvětlit něco, co se týká konkrétní potraviny, což bude v praxi váš denní chléb. Pokud by někomu video z jakýchkoli důvodů nevyhovovalo, může odevzdat např. komentovanou prezentaci – důležité však je, aby bylo slyšet vás a váš projev směrem k pacientovi. Odevzdáárna bude primárně nastavena tak, aby byly odevzdané soubory viditelné pouze pro vyučující, v případě vašeho zájmu se pak můžeme domluvit jinak.

Zápočet bude udělen za odevzdání videa, na které vám někdo z nás udělí zpětnou vazbu. Zápočet není podmínkou přistoupení ke zkoušce.

Účast

Účast na přednáškách je silně doporučena, nicméně nepovinná. Účast na cvičeních je povinná, tolerována je v souladu se studijním řádem jedna absence.