

Průběh kurzu – co se naučíte!

Orientovat se v základních pojmech a terminologii v oblasti výživy člověka:

- Rozdělení živin – makroživiny, mikroživiny, seminutrienty, nenutriční komponenty výživy
- Charakteristika tuků, sacharidů, bílkovin, vitamínů a minerálních látek – jejich chemické složení, dělení, funkce zdroje a doporučené denní dávky

Orientovat se v základech biochemie a fyziologie lidského organismu:

- Stavba a funkce těla se zaměřením na trávicí soustavu
- Hormonální signalizace – regulační procesy v trávicí soustavě
- Metabolismus – základní principy přeměny živin na energii
- Metabolismus tuků, sacharidů, bílkovin

Orientovat se v nutriční a tělesné diagnostice klienta

- Jednotlivé somatotypy, měření, možnost ovlivnění somatotypu, složení svalové tkáně, držení těla
- Diagnostické přístroje a metody vhodné pro výživové poradenství

Orientovat se v technologii výroby potravin a jejich značení

- Technologie zpracování potravin
- Charakteristika aditiv
- Označování potravin – etikety

Provádět komplexní nutriční a cílené tělesné diagnostiky klienta

- Charakteristika vyrovnané, negativní a pozitivní energetické bilance
- Vstupní diagnostika a její záznam, založení karty klienta
- Výpočet makroživin pro pokrytí energetické potřeby klienta
- Zpracování personalizovaného výživového plánu
- Zpracování objektivního závěru o aktuálním stavu klienta

Orientovat se v základních i alternativních směrech výživy a v jejich využitích, uplatněních a rizicích

- Alternativní směry ve výživě (makrobiotika, veganství, vegetariánství a jejich odnože, tukový metabolismus) – klady, zápory, rizika použití
- Navržení kvantitativní stránky výživy pro klienta – určení důsledků nevyrovnané energetické bilance
- Specifika výživy v jednotlivých obdobích života a nestandardních situacích

Sestavit jídelníček pro různé skupiny klientů

- Výživa a redukce tělesné váhy
- Jídelníček pro klienty v redukčním programu
- Zásady racionální stravy
- Sportovní výživa
- Pitný režim
- Výživa těhotných, kojících, seniorů a dětí

- Základní typy dietních režimů
- Výživa při různých onemocněních (diabetes mellitus 2. typu, dna, hypertenze, Crohnova choroba atd.)

Orientovat se v sortimentu doplňků stravy

- Charakteristika doplňků stravy
- Druhy, zásady a rizika jejich užívání
- Legislativa a podmínky uvedení doplňků na trh
- Zařazení doplňků stravy do stravovacího režimu
- Vliv doplňků stravy na růst svalové hmoty, vhodnost jejich použití, kombinace a dávkování

Orientovat se v označování a výběru potravin

- Označování včetně uvádění technologie zpracování potravin
- Proces kontroly a požadavky na bezpečnost potravin
- Aditiva na etiketách
- Nabídka zdravích potravin na českém trhu, biopotraviny, farmářské a GMO potraviny

Vést klienta k racionalizaci výživových názorů

- Pojmy spojené s kvalitou života (well-being, body image, sebevědomí a sebehodnocení)
- Fáze stabilizace hmotnosti a důležitost návyků na změnu stravovacího režimu
- Specifika výživy při základních poruchách příjmu potravy a metabolismu
- Výživa jako součást prevence civilizačních onemocnění

Jednat s klientem

- Fáze komunikace s klientem
- Komunikace s různými typy klientů