

**Doporučený obsah rekvalifikačního programu  
směřujícího k čisté rekvalifikaci pro pracovní činnost  
„Poradce pro výživu (v rozsahu 140 hodin teoretické výuky a 10 hodin praktické výuky)“**

| <b>Téma</b>                                                                                                                            | <b>Počet hodin</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Poučení o bezpečnosti a ochraně zdraví při práci</b>                                                                                | 1                  |
| <b>Historie výživy v průběhu vývoje lidstva</b>                                                                                        | 2                  |
| <b>Vliv výživy na zdraví a vývoj člověka, výživové nároky v průběhu života</b>                                                         | 2                  |
| <b>Rozdělení živin</b><br>makroživiny, mikroživiny, seminutrienty, nenutriční komponenty výživy                                        | 1                  |
| <b>Tuky (lipidy)</b><br>chemické složení, doporučené dávky, funkce, dělení, zdroje                                                     | 4                  |
| <b>Sacharidy (cukry)</b><br>chemické složení, doporučené dávky, funkce, dělení, zdroje                                                 | 4                  |
| <b>Bílkoviny (proteiny)</b><br>chemické složení, doporučené dávky, funkce, dělení, zdroje                                              | 4                  |
| <b>Vitamíny</b><br>dělení, funkce, zdroje doporučené denní dávky                                                                       | 4                  |
| <b>Minerální látky</b><br>dělení, funkce, zdroje doporučené denní dávky                                                                | 4                  |
| <b>Trávicí soustava</b><br>funkce buňky, buněčná membrána, orgány, mitochondrie, morfologie, funkce TS, poruchy                        | 4                  |
| <b>Hormonální signalizace</b><br>regulační procesy probíhající v trávicí soustavě a jejich řízení hormony                              | 4                  |
| <b>Metabolismus</b><br>základní principy proměny živin na energii, transport živin, anabolismus, katabolismus                          | 2                  |
| <b>Metabolismus tuků</b>                                                                                                               | 2                  |
| <b>Metabolismus sacharidů</b>                                                                                                          | 2                  |
| <b>Metabolismus bílkovin</b>                                                                                                           | 2                  |
| <b>Voda a pitný režim</b>                                                                                                              | 2                  |
| <b>Výživové dávky a doporučení</b><br>DDD, RDI, potravinové pyramidy, talíře, atd.                                                     | 2                  |
| <b>Suplementy</b><br>dělení, funkce, interakce, opodstatnění využití                                                                   | 4                  |
| <b>Somatotypy</b><br>charakteristika jednotlivých somatotypů, měření, možnost ovlivnění somatotypu, složení svalové tkáně, držení těla | 2                  |
| <b>Technologie potravin</b><br>výroba a složení základních potravin, nutriční hodnota, hygiena potravin, legislativa, atd.             | 4                  |
| <b>Kulinářské úpravy potravin</b><br>vhodné, nevhodné, PAU, akrylamid, nitrosaminy, atd.                                               | 2                  |
| <b>Etikety na potravinách</b><br>co nalezneme, co to znamená, jak s tím pracovat                                                       | 2                  |
| <b>Aditiva v potravinách („Éčka“)</b><br>rozdělení, funkce, mýty a fakta, vliv na zdraví, legislativa                                  | 4                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Specifika výživy některých subpopulací</b>                                                                                                                                                                                                                                                |            |
| - těhotné a kojící ženy a děti do 6 ti let                                                                                                                                                                                                                                                   | 4          |
| - sportovci (s výjimkou vrcholových)                                                                                                                                                                                                                                                         | 4          |
| - senioři (nad 60 let)                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2          |
| - duševně pracující                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2          |
| <b>Dietní stravovací režimy, omezení při některých onemocněních</b><br>diabetes mellitus 2. typu, dna, hypertenze, hyperlipidemie, Crohnova nemoc, dráždivý trakčník, celiakie, nejběžnější intolerance, atd.                                                                                | 4          |
| <b>Psychika a výživa</b><br>princip vzniku stresu a fyziologické procesy probíhající v těle vlivem působení stresových faktorů, vliv stresu na fyziologii trávení a další pochody, vliv vyvážené výživy na stresovou odolnost, vliv antidepresiv, další psychické faktory ovlivňující výživu | 6          |
| <b>Intoxikace a detoxikace organismu</b><br>příčiny a zdroje intoxikace organismu, vymezení pojmu homotoxiny, stupně intoxikace a jejich vliv na organismus, možnosti a způsoby detoxikace                                                                                                   | 4          |
| <b>Zásady racionální výživy</b>                                                                                                                                                                                                                                                              | 2          |
| <b>Alternativní výživové směry</b><br>makrobiotika, vegetariánství a jeho odnože, veganství a jeho odnože, RAW, tukový metabolismus - klady záporů jednotlivých směrů                                                                                                                        | 4          |
| <b>Současné dietní trendy</b><br>přerušované hladovění, paleo, low carb, krevní skupiny, nutriční typologie, atd.                                                                                                                                                                            | 4          |
| <b>Stravování v nestandardních situacích</b><br>restaurace, cesty, směnný provoz, atd.                                                                                                                                                                                                       | 2          |
| <b>Hodnocení stavu výživy klienta</b><br>zhodnocení tělesného složení (BMI, WHR, ABSI), metodiky výpočtu BMR, jednoduché funkční testy zdatnosti, záznamy jídelních lístků, antropometrie (kaliper, bioimpedanční přístroje - InBody, teoretické.výpočty, atd.)                              | 6          |
| <b>Diagnostické metody ve výživě</b><br>analýza DNA, vyšetření z kapky krve, vyšetření oční duhovky, analýza biogenních prvků ve vlasech, biochemie krve, atd.                                                                                                                               | 4          |
| <b>Práce s klientem</b><br>na co se ptát, zjištění motivace, cílů, výživových zvyklostí a preferencí                                                                                                                                                                                         | 4          |
| <b>Nutriční SW dostupné pro VP i klienty</b><br>porovnání, způsoby využití                                                                                                                                                                                                                   | 4          |
| <b>Stravovací plán</b><br>zásady sestavování a praktické sestavování na bázi nutričního softwaru                                                                                                                                                                                             | 20         |
| <b>Praxe v reálně fungující poradně</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | 10         |
| <b>Celkem</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>150</b> |