

Téma	Počet hodin
Historie výživy v průběhu vývoje lidstva	2
Vliv výživy na zdraví a vývoj člověka, výživové nároky v průběhu života	2
Rozdělení živin makroživiny, mikroživiny, seminuutrienty, nenutriční komponenty výživy - vymezení pojmů	1
Tuky (lipidy) chemické složení, doporučené dávky, funkce, dělení, zdroje	4
Sacharidy (cukry) chemické složení, doporučené dávky, funkce, dělení, zdroje	4
Bílkoviny (proteiny) chemické složení, doporučené dávky, funkce, dělení, zdroje	4
Vitamíny dělení, funkce, zdroje doporučené denní dávky,	4
Minerální látky dělení, funkce, zdroje doporučené denní dávky,	4
Trávicí soustava funkce buňky, buněčná membrána, organely, mitochondrie, morfologie, funkce TS, poruchy	4
Hormonální signalizace regulační procesy probíhající v trávicí soustavě a jejich řízení hormony	4
Metabolismus základní principy proměny živin na energii, transport živin, anabolismus, katabolismus	2
Metabolismus tuků	2
Metabolismus sacharidů	2
Metabolismus bílkovin	2
Voda a pitný režim	2
Výživové dávky a doporučení DDD, RDI, potravinové pyramidy, talíře....	2

Suplementy dělení, funkce, interakce, opodstatnění využití	4
Somatotypy charakteristika jednotlivých somatotypů, měření, možnost ovlivnění somatotypu, složení svalové tkáně, držení těla	2
Technologie potravin výroba a složení základních potravin, nutriční hodnota, hygiena potravin, legislativa,....	4
Kulinářské úpravy potravin vhodné, nevhodné, PAU, akrylamid, nitrosaminy....	2
Etikety na potravinách co nalezneme, co to znamená, jak s tím pracovat, legislativa	2
Aditiva v potravinách („Éčka“) rozdělení, funkce, mýty a fakta, vliv na zdraví, legislativa	4
Specifika výživy některých subpopulací	
➤ těhotné a kojící ženy a děti do 6 ti let	4
➤ sportovci (s výjimkou vrcholových)	4
➤ senioři (nad 60 let)	2
➤ duševně pracující	2
Dietní stravovací režimy, omezení při některých onemocněních diabetes mellitus 2. typu, dna, hypertenze, hyperlipidemie, Crohnova nemoc, dráždivý trakčník, celiakie, nejběžnější intolerance...	4
Psychika a výživa princip vzniku závislostí, vznik 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 antidepressiv, další psychické faktory ovlivňující výživu	6
Intoxikace a detoxikace organismu příčiny a zdroje intoxikace organismu, vymezení pojmu homotoxiny, stupně intoxikace a jejich vliv na organismus, možnosti a způsoby detoxikace	4
Zásady racionální výživy	2

Alternativní výživové směry makrobiotika, vegetariánství a jeho odnože, veganství a jeho odnože, RAW, tukový metabolismus - klady záporny jednotlivých směrů	4
Současné dietní trendy přerušované hladovění, paleo, low carb, krevní skupiny, nutriční typologie...	4
Stravování v nestandardních situacích restaurace, cesty, směnný provoz...	2
Nutriční výpočty potřebné pro sestavení stravovacího plánu zhodnocení tělesného složení (BMI, WHR, ABSI), metodiky výpočtu BMR, DCI, KDCI, trojpoměr...	6
Diagnostické metody ve výživě Bioimpedanční měření, Měření rovnováhy ANS, analýza DNA, vyšetření z kapky krve, vyšetření oční duhovky, analýza biogenních prvků ve vlasech, biochemie krve,.....	4
Práce s klientem na co se ptát, zjištění motivace, cílů, výživových zvyklostí a preferencí, právní aspekty	4
Nutriční SW dostupné pro VP i klienty porovnání, způsoby využití nutričních softwarů a aplikací, dostupných na českém trhu	4
Stravovací plán zásady sestavování a praktické sestavování na bázi nutričního softwaru	20
Praxe v reálně fungující poradně nejlépe vlastní, patřící školícímu zařízení, ev. ve smluvní – v místě působení školícího zařízení	10
BOZP	1
Celkem hodin prezenční formou	140
Závěrečná zkouška	X
Celkem hodinová dotace kurzu	150