**Diferencované stravování – písemná práce - řešení**

1. **Co je to diferencované stravování?**

* Diferencované stravování = přizpůsobování stravy různým podmínkám, na které musíme při přípravě stravy brát zřetel

1. **Jaká máme hlediska rozdělení diferencovaného stravování?**

* věk

děti, mládež , dospělí, senioři

* povolání a pracovní podmínky – druh práce

fyzická nebo duševní práce

práce venku - v chladu, v horku, pod zemí …

* životní styl a sportovci

aktivní nebo pasivní přístup

výživa sportovců

* fyziologický či zdravotní stav

těhotné a kojící ženy

obézní lidé

nemocní

1. **Vypiš diferencované stravování podle věku.**

novorozenci a kojenci do 1 roku věku

batolata 1 - 3 let věku

předškoláci 3 - 6 let věku (MŠ)

mladší školní věk 6 – 10 let věku (ZŠ)

starší školní věk 11 – 15 let věku (ZŠ)

pubescenti a adolescenti 15 – 20 let věku (SŠ)

aktivně pracující 20 – 60 let věku

senioři nad 60 let věku

1. **Vypište vhodné potraviny pro novorozence a kojence**

* povařená a rozmixovaná zelenina (mrkev, brambor, květák, brokolice, hrášek, …), dětské čaje, obilné kaše,..

1. **Vhodný denní příjem tekutin pro batole je:**
2. **0,5 l b) 1 l c) 1,5 l**
3. **Jaké jsou důležité vitaminy a minerály pro děti v mladším školním věku?**

* důležitý je vápník a fosfor pro růst kostí, zubů a také vitamín D

1. **Jaké jsou vhodné a nevhodné potraviny pro starší školní věk?**

* **vhodné potraviny:** maso, mléčné výrobky, ryby, vejce, těstoviny,…
* **nevhodné potraviny:** fast food, zvýšené množství tuku, sladké nápoje,..

1. **U středoškoláků se zvyšuje potřeba:**

* zvyšuje se potřeba energie, bílkovin, minerálních látek a vitamínů

1. **Aktivně pracující by měli dodržovat:**

* zásady racionální výživy

1. **Jak rozdělujeme pracující?**

* na fyzicky pracující
* na psychicky pracující

1. **Jaké máme pracovní podmínky a prostředí?**

* horké provozy
* chladné provozy
* zvláštní pracovní prostředí

1. **Kdo potřebuje vyšší energetický příjem:**

**a) fyzicky pracující b) psychicky pracující**

**13. Fyzicky pracující by měl přijímat skupinu vitaminů:**

**a) B b) C c) K**

1. **Proč by měl psychicky pracující zvýšit příjem vlákniny?**

* psychicky pracující by měl zvýšit příjem vlákniny pro podporu střevní peristaltiky ve formě zeleniny, ovoce a celozrnného pečiva

1. **Pracovník v horkém pracovním prostředí musí?**

* pít ochranné nápoje
* nahradit ztráty tekutin z tepelné zátěže
* pít pravidelně v menších dávkách a kratších intervalech
* vhodné nápoje: šípkové čaje, minerálky, voda…

1. **Žena by měla v těhotenství zvýšit:**

* zvýšit konzumaci plnohodnotných bílkovin, zdravých tuků, komplex vitamínů a minerálních látek

1. **Obezita =** „civilizační metla nového tisíciletí“; nadměrný příjem stravy i nevyvážená strava vedou k ukládání tukových zásob, vysoké hmotnosti, zdravotním problémům
2. **Jak by se měl člověk správně stravovat při virózách?**

* krátkodobá léčba dietním režimem s omezením tuků, jednoduchých cukrů, sladkých nápojů