Pracovní sešit č. 1

**Diferencované stravování**

**Diferencované stravování =**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Hlediska rozdělení diferencovaného stravování**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	* + děti, mládež, dospělí, senioři
2. **povolání a pracovní podmínky**
	* + \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
		+ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. **životní styl a sportovci**
	* + aktivní nebo pasivní přístup
		+ výživa sportovců
4. **fyziologický či zdravotní stav**
	* + \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
		+ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
		+ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Pozn.: V průběhu výuky nebo v rámci domácí přípravy si průběžně doplňujte vhodné obrázky, ilustrace, schémata či fotografie.

**I. Diferencované stravování podle věku**

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Novorozenci a kojenci**

**Jaké jsou vhodné potraviny pro novorozence a kojence?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Jaké dva minerály jsou důležité pro novorozence a kojence?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Batolata**

**Kolik tekutin má batole denně přijmout?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Co je pro batolata nevhodné­?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **Předškolní věk**

 **Čím se dítě v předškolním věku ve stravě orientuje?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**U dětí v tomto věku se začíná rozvíjet** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Mladší školní věk – I. stupeň ZŠ**

**Jaké jsou vhodné potraviny pro novorozence a kojence?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**V jakém stádiu vývoje dítěti začínají růst zuby?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**V jakém stádiu vývoje dítě začíná používat lžíci?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Dítě v mladším školním věku potřebuje pravidelný přísun potravin po menších dávkách:**

1. 4x denně b) 5x denně c) 6x denně

**Jaké jsou důležité vitamíny a minerály pro děti v mladším školním věku?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Starší školní věk – II. stupeň ZŠ**

* nápadně \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, dříve u děvčat, u chlapců později;
* kosti sílí a rozšiřují se, svaly rostou, u chlapců fyzická síla;
* zvětšuje se \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;
* začíná tzv. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ náladovost, výbušnost, akné;
* velmi důležitý \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;
* důležité je dodržovat pitný režim, jídlo 5x denně (dbát na snídaně);
* u menstruujících dívek je potřeba zvýšit \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;
* potřebné látky: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;
* kvůli zrychlenému růstu musíme zvýšit příjem plnohodnotných bílkovin;
* **vhodné potraviny**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;
* **nevhodné potraviny**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - středoškoláci**

* zvyšuje se potřeba \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ potřebují zvláště vápník a železo
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ energii a vitamíny skupiny B, tuky, sacharidy
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ se zlepšuje funkce jednotlivých orgánů – zlepšuje se pohybová koordinace, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **vhodné potraviny:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **nevhodné potraviny:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Aktivně pracující**

**Jaké potraviny doporučujeme a nedoporučujeme u aktivně pracujících?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Jaké zásady udržujeme u aktivně pracujících?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Senioři**

* bereme ohled na \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ člověka
* někteří jsou upoutáni na lůžko, nepohybují se, proto jejich strava má být \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, ale dostatečný \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* změny jsou i v trávicím systému, bývá \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* je zpomalena \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_= sklon k zácpě
* chrup je nedostatečný, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ chuťové vjemy
* často dochází i ke změnám psychickým
* **vhodné potraviny**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **nevhodné potraviny**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**II. Diferencované stravování podle povolání a pracovních podmínek**

**Bude mít stejný energetický příjem člověk fyzický pracující a psychicky pracující?**

1. ano b) ne
* **druh práce**
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **pracovní podmínky a prostředí**
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uveďte nějaká povolaní, o kterých si myslíte, že zde je člověk fyzicky pracující:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Fyzicky pracující**

* příjem **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** musí být **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
* musí mít dobře vyvinuté svaly, proto je potřeba přijímat dostatečné množství **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** k výstavbě svalové hmoty
* dostatek **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** zajistí větší reaktivitu = zábrana nehodám
* přijímat **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** jídla ale **vícekrát** za den
* u některých náročnějších zaměstnání vhodné **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** či proteinové **nápoje**
* **vhodné potraviny**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uveďte nějaká povolaní, o kterých si myslíte, že zde je člověk psychicky pracující:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Psychicky pracující**

* zvýšit příjem \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ pro podporu \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ve formě zeleniny, ovoce a celozrnného pečiva
* jídlo by mělo být sestaveno z lehce \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, jíst častěji a menší množství
* přijímat značně méně energie
* více vitamínu \_\_\_ - podporuje duševní činnost a dále vitamín \_\_\_ - rybí tuk, játra, mrkev,.. a také vitamín \_\_\_– zvyšuje soustředěnost a omezuje infekce
* **vhodní potraviny:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Na obrázku je:** a) psychicky pracující

b) fyzicky pracující

**Horké a chladné provozy – příjem tekutin**

V horkých provozech

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 - nahrazení ztráty tekutin z tepelné zátěže
 - pít pravidelně v menších dávkách a kratších intervalech
 - vhodné nápoje: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

V chladných provozech

* strava s vyšší \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 - vhodné větší množství \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pracující ve zvláštních podmínkách**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

* zvýšené pocení = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* chemický průmysl 🡪 neutralizace kyselého prostředí = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* důležitý vyšší podíl bílkovin (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_), více zeleniny; omezit sůl, alkohol

**Kosmonauti**

* pokrmy jsou sušeny \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ tak, aby mohly znovu nasáknout teplou vodu
* musejí být \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ a při výrobě je třeba dodržovat dokonalou \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, nesmějí obsahovat takové ingredience, které by mohly chytit plíseň, a musejí být sterilizovány při teplotě \_\_\_\_ stupňů Celsia.

**III. Diferencované stravování podle životního stylu a výživa sportovců**

* **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** – neaktivní, nezájem o pohybové aktivity
* **zaměření na určitý směr výživy** – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** – pravidelní či příležitostní
* **profesionální sportovci** – sport = práce, smysl života

**Pasivní jedinci**

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ generace 🡪 digitalizovaná doba
* sklon k \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 🡪 řešení jídlo, pití
* neuvážená konzumace \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ = „zobání“
* snížený výdej energie 🡪 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* riziko nadváhy, obezity, diabetes, kornatění cév
* nepravidelná strava, nevhodný pitný režim
* poruchy metabolismu až chronické nemoci

**Zaměření na určitý směr výživy**

**VEGANI**

* jí potraviny pouze \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ – ořechy, zelenina, obilí, ovoce
* nejí potraviny živočišného původu – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* doporučuje se: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* jíst základní jídla: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* musí doplňovat hodně \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**VEGETARIÁNI**

* z jídelníčku vyloučeno \_\_\_\_\_\_\_- \_\_\_\_\_\_\_\_ maso, drůbež, \_\_\_\_\_\_\_\_ plody, ale správně rozvržená vegetariánská strava je \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ a zdravotně přínosná v prevenci i v léčbě různých onemocnění…

**Rekreační sportovci**

* + sport mají \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	+ uznávají pohyb jako součást zdravého životního stylu
	+ upřednostňují sportovní aktivity v kolektivu nebo v přírodě
	+ uvědomují si vliv sportu na \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	+ zajímají se o novinky ve stravě, doplňky stravy
	+ dodržují \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
		- 2–3 litry denně-voda, ředěné ovocné a zeleninové šťávy, čaje
	+ **vhodné potraviny**: ­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Profesionální sportovci**

* struktura výživy \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* přípravné období – zátěžové: technické a kondiční
* hlavní sezóna – závody, turnaje, zápasy, soutěže
* odpočinkové období – duševní hygiena, relaxace
* individuální přístup, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* vliv má i druh sportu – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* pravidelnost a přiměřenost, zvýšený \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* zvyšujeme poměr \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ doplňujeme pravidelně dopoledne \_\_\_\_\_\_\_\_ a odpoledne \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, iontové a proteinové \_\_\_\_\_\_\_\_\_…

**IV. Diferencované stravování podle fyziologického či zdravotního stavu**

* **těhotné a kojící ženy** – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **obézní či lidé s velkou nadváhou**
* **nemocní**
* krátkodobého charakteru
* dlouhodobého charakteru

**Těhotné a kojící ženy**

* nastávající a kojící matka cítí \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ za výživu a celkovou vývojovou zralost dítěte
* během těhotenství a kojení zvyšuje konzumaci \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, abstinuje a nekouří, vyvaruje se drogám; řeší chutě na sladké, kyselé …
* **výhody kojení:**
 - ekonomické a dostupné
 - zvyšuje \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 - silnější kosti v dospělosti a stáří
 - lepší vývoj \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* zvýšená potřeba \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_stravy klesá po ukončení kojení dítěte 🡪 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Obézní lidé, lidé s nadváhou**

* obezita = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **­­­­­**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ vleklých civilizačních chorob
* riziko \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* zvýšená zátěž na \_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_ = revmatismus, záněty
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_= psychické poruchy
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_ stravování 🡪 redukční jídelníček
* pravidelnost a vůle s nabídkou poradenství a léčení
* kombinace: **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** = výsledek
* výrazné **omezení** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_ ….

**Nemocní – krátkodobě či dlouhodobě**

**Virózy -** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* krátkodobá léčba dietním režimem s omezením \_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Chronické nemoci** – např. \_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_(lepek)

* stanovená dieta + léky na podporu léčby

**Lázně –** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 🡪 indikační seznam (poruchy trávení, metabolismu, obezita)

* léčebný režim v lázních na 3–4 týdny, dietní pravidelný jídelníček, pravidla pro následnou péči

**BONUS k zamyšlení
Geografická diferenciace ve stravování**

* stravování dle **země** / kontinentu / subkontinentu
* stravování dle **regionu** / kraje / lokality / místa
* tradice a zvyky ve stravování dle etnické **příslušnosti**
* pokrmy **místní/domácí kuchyně** – domácí zabijačka
* **regionální** pokrmy/nápoje – slovácká kyselice, valašský frgál, pražská šunka, třeboňský kapr, šumavská topinka
* **národní** pokrmy/nápoje – svíčková na smetaně, karlovarský knedlík, Wienerschnitzel, Becherovka
* mezinárodní kuchyně – beef steak, hranolky, gnocchi