

Obor: NUTRIČNÍ TERAPEUT

(varianta 1)

Okruhy z předmětu: Aplikovaná a preventivní výživa

Vývoj stravování a technologie přípravy potravin (maso, zelenina, obilí aj.)

Potraviny obecně – pojmy výživa, racionální výživa, vegetariánství, veganství

Bílkoviny – význam ve stravě (esenciální X neesenciální), zdroje bílkovin

Mražení potravin, rozmrazování, zamrazování, další manipulace s odpadem

Tuky – význam ve stravě (nasycené, nenasycené), zdroje tuků, cholesterol (význam)

Povzbudivé nápoje-složení, význam pro organismus, negativní vliv – původ povzbudivých nápojů, alkohol (rozdělení)

Sacharidy – význam ve stravě (sacharidy jednoduché, složené, složité), zdroje sacharidů, potraviny s nízkým a vysokým glykemickým indexem

.Mražení potravin, rozmrazování, zamrazování, další manipulace s odpadem

Sůl – význam, množství soli ve stravě (nadbytek soli ve stravě)

Ztráta v potravinách, přípravné práce potravin (skladování, manipulace, hygienické předpisy

Ovoce a zelenina a luštěniny jako zdroj vitamínů a minerálních látek (význam jednotlivých vitamínů pro organismus)

Stravování diabetika II. typu (povolené potraviny a zakázané potraviny), plánování diabetické diety, vzorový jídelníček na 3 dny

Pochutiny – jejich použití a význam v technol. přípravě potravin

Tepelná úprava potravin vařením (všechny známé způsoby)

Ovoce – syrové, tepelně upravené (ztráty při úpravě, čištění, zpracování), rozdělení ovoce, méně známé druhy

Tepelná úprava potravin pečením a grilováním

Zelenina – syrová, tepelně opracovaná (způsob tepelné úpravy, ztráty, čištění), rozdělení zeleniny

Tepelná úprava potravin smažením

Houby – rozdělení hub a technologická úprava

Dokončování pokrmů (zahušťování, ochucování, porcování, zjemňování pokrmů)

Brambory – skladování, čištění, složení, technologická úprava – jídla z brambor (příklady)

Výdej pokrmů (transport, požadavky na teplotu, hygienu aj.)

Obiloviny – známé a méně známé druhy, rozdělení, potraviny z obilovin, mlýnské a pekárenské výrobky

Dieta při chronickém onemocnění žlučníku, jater, po infekční hepatitidě), po chronickém zánětu slinivky břišní – potraviny povolené a zakázané, vzorový jídelníček na 3 dny

Luštěniny – druhy a méně známé druhy (příprava, technologická příprava obilovin)

Bezlepková dieta – indikace, bezlepkové potraviny + vzorový jídelníček na 3 dny

Mléko, mléčné výrobky a sýry (rozdělení, význam ve stravě), použití ve studené kuchyni, použití v teplé kuchyni)

Osteoporóza – potraviny povolené a zakázané, vzorový jídelníček na 3 dny

Vejsce – složení a význam ve stravě, použití ve studené kuchyni, použití v teplé kuchyni (technologické způsoby zpracování)

Maso – rozdělení masa, význam ve stravě, opracování (bourání a poprava masa), klínkování, nakládání, porcování atd.

Maso hovězí – druhy hovězího masa, technologická úprava. Maso vepřové – druhy vepřového masa, technologická úprava

Dieta s přísným omezením tuku – indikace, potraviny povolené a zakázané, vzorový jídelníček na 3 dny

Drůbeží maso – duhy drůbeže, technologická úprava

Hyperlipidémie a vysoký cholesterol – indikace diety – složení diety, potraviny povolené a zakázané, vzorový jídelníček na 3 dny

Ryby – rozdělení, význam ve stravě, technologická úprava ryb

Dieta při Cronově chorobě, Ulcerózní kolitidě a dalších nespecifických zánětech střev (potraviny povolené a zakázané), vzorový jídelníček na 3 dny

Telecí maso, skopové maso, zvěřina (srstnatá, pernatá), technol. úprava

Selhání ledvin a potraviny s vysokým obsahem draslíku – dieta na 50g bílkovin, na 35g bílkovin na den – indikace, složení, potřeba jednotlivých živin, vzorový jídelníček na 3 dny

Vnitřnosti (hovězí, vepřové, telecí), rozdělení, technologická úprava

Polotovary – příprava, fermentace aj. (použití v kuchyni)

Mletá masa, konzervy, uzené maso, uzeniny (použití v kuchyni, výroba), způsob technologické úpravy

Obezita – indikace a složení živin – potraviny povolené a zakázané, vzorový jídelníček na 3 dny

Těsta – rozdělení těst, technologická příprava těsta (piškotového, třeného, odpalovaného, kynutého, litého)

Diabetická dieta šetřící – indikace, povolené a zakázané potraviny, vzorový jídelníček na 3 dny

Vaječná těsta tuhá, polotuhá, řídká (příprava, využití v technol. přípravě pokrm/ Těsta bramborová (z brambor vařených, z brambor syrových, z brambor vařených a syrových)

Zásady při sestavování jídelních lístků pro racionální dietu, ukázka jídelních lístků na 3 dny

Nápoje – nápoje osvěžující, výživné aj.

Chronická zácpa – potraviny povolené X zakázané, jídelní lístek na 3 dny

Ztráty v potravinách, přípravné práce potravin(skladování ,manipulace, hygienické předpisy

Atopická dermatitida + ostatní alergie (alergie na nikl, na mléko, vejce aj.), potraviny zakázané, ukázkový jídelníček na 3 dny