

The background features a top-down view of fresh celery stalks on the left and four glass jars filled with vibrant green smoothies arranged around the center. The scene is set against a light grey, textured surface. Several colorful circles in shades of pink, orange, and blue are scattered across the image, adding a modern, graphic touch.

ÚVOD DO VÝŽIVY

Michaela Houšková



Co očekáváte od těchto
přednášek?

Co jsou to makroživiny?



Sacharidy



Tuky



Bílkoviny

Sacharidy

= Cukry

- Monosacharidy, disacharidy, polysacharidy
- Nejrychlejší zdroj energie
- 50-60 % příjmu
- Polysacharidy > monosacharidy
- Nadbytek -> nemoci

4 kcal/g

- Laktóza, vláknina

Glykemický index potravin

- Udává, za jak dlouho potravina tělu uvolní energii
- Čím vyšší rychlost vstřebávání sacharidů, tím rychlejší je vzestup hladiny glykémie
 - tím rychleji se uvolní inzulín (cíl - opětovné snížení hladiny krevního cukru)

Jaké jsou vhodné zdroje sacharidů?

- Ovoce, zelenina (! Monosacharidy)
- Pečivo – celozrnné / žitné
- Vlákna – ovesné vločky, celozrnné výrobky
 - Rozpustná x nerozpustná
- *Nebát se příloh*
- Pozor na zapékané musli, dětské cereálie, ochucené mléčné výrobky, skrytý cukr...
 - Přidaný cukr x přirozeně se vyskytující cukr

The slide features decorative elements consisting of several circles of various colors (pink, blue, orange, purple) scattered in the top-left and bottom-right corners. The main title 'Proteiny' is positioned in the upper left area.

Proteiny

= bílkoviny

- Základní stavební jednotka organismu
- Živočišné > rostlinné
- Vejce
- Maso, mléčné výrobky
- 4 kcal/g

Lipidy

- = tuky
- Největší zásobárna energie
- Rostlinné tuky > živočišné tuky
- Polynenasycené, mononenasycené MK
- Omega 3 + Omega 6 (1:3)
- Vitaminy rozpustné v tucích

9 kcal/g

- Cholesterol



Mikroživiny



Vitaminy



Minerály



Proč jsou mikroživiny důležité?

- Nezbytné pro fungování lidského těla
- esenciální součást stravy
- Různorodá skupiny s různorodým vlivem na lidský organismus
 - Růst
 - Krevní srážlivost
 - Imunita
 - Co vás dále napadá?

• Jak získávat vitaminy?

- Vitaminy x Provitaminy
- Hydrofilní (Skupina B, vit. C) x Lipofilní (A, D, E, K)
- **Hypovitaminoza x Hypervitaminoza x Avitaminoza**

Vitaminy skupiny B, vitamin C

- Vitamin C - papriky, brokolice, šípek, brambory, jahody, citrusy
 - Antioxidant, imunita, tvorba kolagenu
- Vitamin B1 – droždí, luštěniny, vnitřnosti
 - Metabolismus cukrů, vývoj + fce NS a srdce
- Vitamin B2 – mléko, ryby, játra, kvasnice
 - Metabolismus S, T, B
- Vitamin B3 –Kvasnice, libové maso
 - Proti pelagře
- Vitamin B5 – Celozrnné výrobky, luštěniny
 - Tvorba acetylcholinu, cholesterolu, žlučových kyselin, pohlavních hormonů

Vitaminy skupiny B

- Vitamin B6 – Červené maso, vejce, mléko
 - Převedení polynenasycených MK na prostagrandiny
- Vitamin B9 – obilné klíčky, celozrnné výrobky
 - Tvorba ČK, fce NS a kostní dřeně
 - Důležitost v těhotenství
- Vitamin B12 – játra, ledviny, mléko
 - Význam při dělení buněk, především erytropoéza
- Vitamin H – kvasnice, játra, vaječný žloutek
 - Metabolismus S a T, tvorba močoviny

Vitaminy A, D, E, K

- Vhodné přijímat spolu s tuky
- Vitamin A (x betakaroten) – telecí játra, mléko, vejce
 - Kvalitní vidění, rozmnožování, normální vývoj kůže
- Vitamin D – játra, rybí vnitřnosti, máslo, vejce (+ sluneční záření)
 - resorpce Ca a P, kalcifikace, zabraňuje nadměrnému vylučování vápníku
- Vitamin E – ovesné vločky, listová zelenina, vejce
 - Proti poruchám růstu či nervového systému a sterilitě
- Vitamin K – Zelená listová zelenina, sójový olej...
 - Srážení krve

Minerální látky

- Makroelementy
 - vápník, hořčík, draslík...
 - Příjem nad 100 mg den
- Mikroelementy
 - Železo, selen, zinek...
 - Příjem v rámci μg

Význam minerálních látek

- Tvorba a stavba kostí
- Úprava osmotického tlaku
- Správná funkce nervové soustavy
- Krvetvorba

Zdroje a funkce minerálních látek

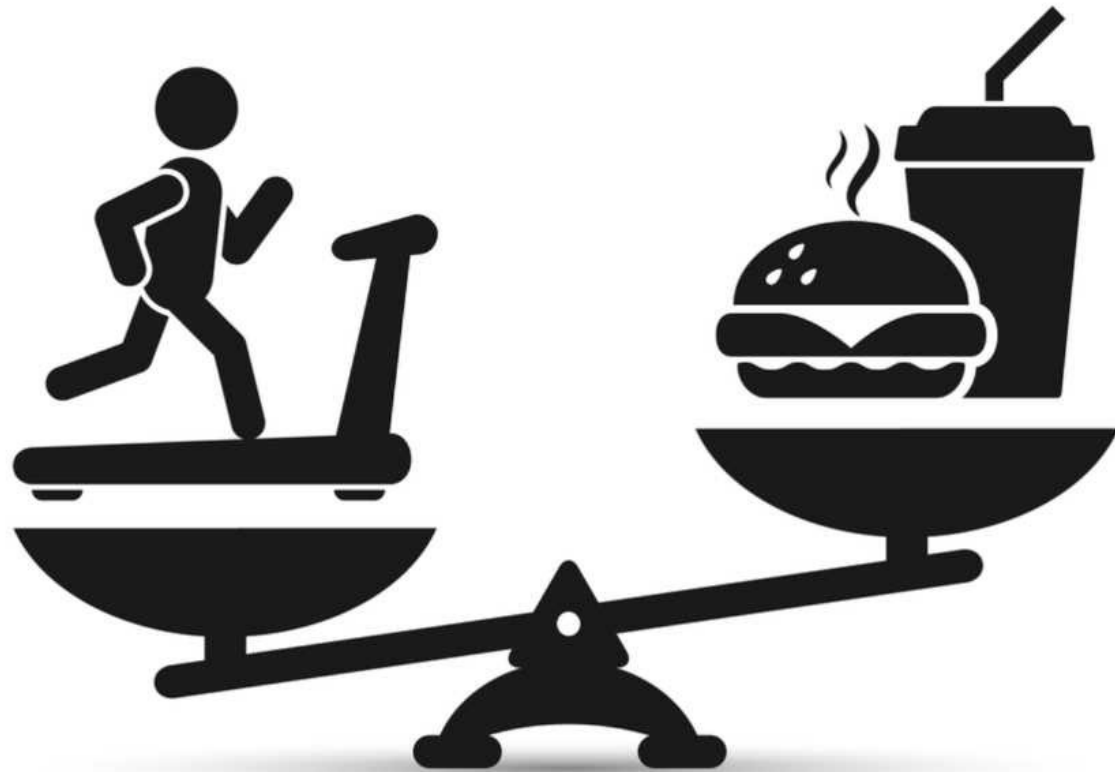
- Vápník (Ca) - mléko, mléčné výrobky
 - Stavba kostí a zubů, činnost srdce, srážení krve
- Sodík (Na) – kuchyňská sůl -> pozor - skrytá sůl (uzeniny, pečivo)
 - Retence tekutin, svalová činnost
- Draslík (K) – banány, rajčata, vlašské ořechy
 - Funkce svalů, nervů, srdce
- Fosfor (P) – mléko, mléčné výrobky, vaječný žloutek
 - Součást kostí a zubů

Zdroje a funkce minerálních látek

- Síra (S) – vaječný žloutek, maso, fazole, česnek
 - Součást biochemických látek
- Hořčík (Mg) – Ořechy, luštěniny, semena
 - Správná funkce NS soustavy
- Železo (Fe) – vnitřnosti (játra), vaječné žloutky, krev
 - Pro správnou funkci krve
- Jód (I) – mořské ryby, plody moře, sůl s jodem
 - Správná funkce štítné žlázy

• Energetická bilance

- Kalorický deficit
- Kalorický nadbytek



Potravinová pyramida



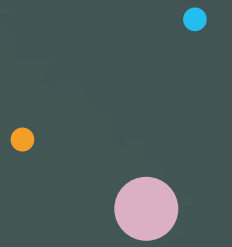
Pitný režim

Vhodné: Voda, bylinkové čaje

Méně vhodné: Slazené (perlivé) nápoje, alkoholické nápoje, džusy

- Množství tekutin individuální
 - Vliv: počasí, věk, hmotnost, zdravotní stav, druh a množství stravy, aktivita

Kontrolní otázky



The background features several decorative elements: a light blue circle with an orange flower-like pattern in the top left; a pink circle with a radiating line pattern in the top right; a pink circle with a wavy line pattern in the bottom left; and a pink circle with a dashed line pattern in the bottom right. There are also several small solid circles in various colors (pink, orange, purple, blue) scattered throughout the page.

Sacharidy, tuky, bílkoviny...

Jak je rozlišujeme dle jejich energetické hodnoty?



Proč jsou ve výživě
důležité sacharidy?



Jak dělíme sacharidy?

The background features several decorative elements: a light blue circle with an orange flower-like pattern in the top left; a pink circle with a radiating line pattern in the top right; a pink circle with a wavy line pattern in the bottom left; and a pink circle with a dashed line pattern in the bottom right. Scattered throughout are smaller solid circles in pink, orange, purple, and blue.

Proč jsou ve výživě důležité tuky?

The image features a dark green background with several slices of avocado arranged on the right side. The avocado slices are cut lengthwise, showing the green flesh and the brown pit. There are several decorative circles of various colors (pink, purple, blue, yellow) scattered across the background, some overlapping the avocado slices. The text is centered in the middle of the image.

**Jaké tuky by měly ve
výživě převažovat?**

The background features several decorative elements: a light blue circle with an orange flower-like pattern in the top left; a pink circle with a radiating line pattern in the top right; a pink circle with a wavy line pattern in the bottom left; and a pink circle with a dashed line pattern in the bottom right. There are also several smaller solid circles in various colors (pink, orange, blue, purple) scattered throughout the page.

Proč jsou ve výživě důležité bílkoviny?

The background features several decorative elements: a light blue circle with a darker blue cross and a flower-like pattern in the top left; a pink circle with a radial line pattern in the top right; a pink circle with a wavy line pattern in the bottom left; and a pink circle with a dashed line pattern in the bottom right. Scattered throughout are smaller solid circles in pink, purple, blue, and orange.

**Které bílkoviny jsou
lépe využitelné?**

The image features a dark green background with several slices of avocado arranged on the right side. The avocado slices are cut lengthwise, showing the green flesh and the brown pit. Scattered across the background are several decorative circles in various colors: pink, purple, blue, and yellow. The text is centered in the upper half of the image.

**Jaký je nejlepší zdroj
vitaminu A?**

Periodic Table of the Elements

Atomic Number → 1
← Symbol
Name → Hydrogen
← Atomic Weight

1 IA 1 H Hydrogen 1.008	2 IIA 4 Be Beryllium 9.0121831											13 IIIA 5 B Boron 10.81	14 IVA 6 C Carbon 12.011	15 VA 7 N Nitrogen 14.007	16 VIA 8 O Oxygen 15.999	17 VIIA 9 F Fluorine 18.998403163	18 VIIIA 10 Ne Neon 20.1797				
3 Li Lithium 6.94	11 Na Sodium 22.98976928	12 Mg Magnesium 24.305	19 K Potassium 39.0983	20 Ca Calcium 40.078	21 Sc Scandium 44.955908	22 Ti Titanium 47.867	23 V Vanadium 50.9415	24 Cr Chromium 51.9961	25 Mn Manganese 54.938044	26 Fe Iron 55.845	27 Co Cobalt 58.933194	28 Ni Nickel 58.6934	29 Cu Copper 63.546	30 Zn Zinc 65.38	31 Ga Gallium 69.723	32 Ge Germanium 72.630	33 As Arsenic 74.921595	34 Se Selenium 78.971	35 Br Bromine 79.904	36 Kr Krypton 83.798	
37 Rb Rubidium 85.4678	38 Sr Strontium 87.62	39 Y Yttrium 88.90584	40 Zr Zirconium 91.224	41 Nb Niobium 92.90637	42 Mo Molybdenum 95.95	43 Tc Technetium (98)	44 Ru Ruthenium 101.07	45 Rh Rhodium 102.90550	46 Pd Palladium 106.42	47 Ag Silver 107.8682	48 Cd Cadmium 112.414	49 In Indium 114.818	50 Sn Tin 118.710	51 Sb Antimony 121.760	52 Te Tellurium 127.60	53 I Iodine 126.90447	54 Xe Xenon 131.293				
55 Cs Caesium 132.90545196	56 Ba Barium 137.327	57 - 71 Lanthanoids	72 Hf Hafnium 178.49	73 Ta Tantalum 180.94788	74 W Tungsten 183.84	75 Re Rhenium 186.207	76 Os Osmium 190.23	77 Ir Iridium 192.217	78 Pt Platinum 195.084	79 Au Gold 196.966569	80 Hg Mercury 200.592	81 Tl Thallium 204.38	82 Pb Lead 207.2	83 Bi Bismuth 208.98040	84 Po Polonium (209)	85 At Astatine (210)	86 Rn Radon (222)				
87 Fr Francium (223)	88 Ra Radium (226)	89 - 103 Actinoids	104 Rf Rutherfordium (267)	105 Db Dubnium (268)	106 Sg Seaborgium (269)	107 Bh Bohrium (270)	108 Hs Hassium (269)	109 Mt Meitnerium (278)	110 Ds Darmstadtium (281)	111 Rg Roentgenium (282)	112 Cn Copernicium (285)	113 Nh Nihonium (286)	114 Fl Flerovium (289)	115 Mc Moscovium (289)	116 Lv Livermorium (293)	117 Ts Tennessine (294)	118 Og Oganesson (294)				

Jaký je nejlepší zdroj vápníku?


57 La Lanthanum 138.90547	58 Ce Cerium 140.116	59 Pr Praseodymium 140.90766	60 Nd Neodymium 144.242	61 Pm Promethium (145)	62 Sm Samarium 150.36	63 Eu Europium 151.964	64 Gd Gadolinium 157.25	65 Tb Terbium 158.92535	66 Dy Dysprosium 162.500	67 Ho Holmium 164.93033	68 Er Erbium 167.259	69 Tm Thulium 168.93422	70 Yb Ytterbium 173.045	71 Lu Lutetium 174.9668
89 Ac Actinium	90 Th Thorium	91 Pa Protactinium	92 U Uranium	93 Np Neptunium	94 Pu Plutonium	95 Am Americium	96 Cm Curium	97 Bk Berkelium	98 Cf Californium	99 Es Einsteinium	100 Fm Fermium	101 Md Mendelevium	102 No Nobelium	103 Lr Lawrencium

The background is a dark, abstract composition. It features a grid of small, glowing dots in shades of blue, green, and purple, which appears to be a digital or data visualization. Overlaid on this are several large, out-of-focus bokeh circles in various colors, including pink, orange, and light blue. The overall effect is a sense of depth and digital complexity.

Co je to energetická bilance?

Zdroje

- https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Kdyz-vydej-energie-presahne-prijem---odkud-telo-cerpa_s10012x19217.html
- POUROVÁ, Veronika a Andrea JAKEŠOVÁ. 2019. *O výživě*. Praha: Pointa. ISBN 978-80-88335-68-9.
- FOUROVÁ, Karolína. 2020. *Nejez blbě: jediná kniha o jídle, kterou potřebujete*. Praha: Euromedia Group. Esence. ISBN 978-80-242-7157-6.
- https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Energeticka-rovnovaha-v-ohrozeni.-Jak-si-spocitat-prijem-a-vydej_s10012x10987.html
 - <http://www.szu.cz/tema/zivotni-prostredi/pitny-rezim>
- https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Vyznamne-postaveni-zakladnich-zivin-ve-vyvazennem-jidelnicku__s10010x10823.html
- https://www.coopclub.cz/zdravy_zivotni_styl/vyzivova-pyramida/

The background of the slide features a close-up, shallow depth-of-field shot of various colorful wooden letters and numbers scattered on a blue surface. The letters and numbers are in shades of red, yellow, green, and blue. Some are sharp in focus, while others are blurred in the foreground and background. The overall lighting is soft and even.

Michaela Houšková

Stravovací potřeby dětí ve školním věku

Co vás napadne k pojmu...

VÝŽIVA

Opakování...

- Co je to potravinová pyramida?
- Jaké máme makroživiny?
- K čemu slouží jednotlivé makroživiny?
- Co jsou mikroživiny?
- V čem je důležitý pitný režim?

Výživa v dětském věku

- Bílkoviny - 10-15 %
- Tuky - 30-35 %
- Sacharidy - 55 %

- Důležitost cholesterolu
- Nejvhodnější tuk - rybí tuk
- 5 porcí ovoce a zeleniny

Výživa v dětském věku

- Důležitost bílkovin
- Důležitost vápníku

- Od 10 let - celozrnné výrobky
- Denně mléko a mléčné výrobky
- Luštěniny
- Omezení soli
- Adolescence - železo

Výživa v dětském věku – pitný režim

- Neslazená voda, neslazené čaje, minerální vody (max. 0,5 l), ředěné šťávy

Věk	Celkový doporučený příjem tekutin* (ml/kg/den)
4-6 let	75
7-9 let	60
10-12 let	50
13-14 let	40
15-18 let	40
19-24 let	35

* příjem tekutin ze stravy a nápojů

Výživa v dětském věku

- 5-6 porcí denně
- Snídaně 10-15 % DDP
- Svačina - 10-15 % DDP
- Oběd - 30-35 % DPP
- Odpolední svačina - 10-15 %
- Večeře - 15-20 %

Sportující dítě...

- Mastné kyseliny s kratším řetězcem
 - Kokosový / palmojadrový tuk
- Polysacharidy , příp. monosacharidy
- Zvýšený příjem bílkovin

Dospívající dítě

- Zvýšená potřeba bílkovin a mikroživin
- Nenasycené MK a fosfolipidy
 - Vejce - žloutek i bílek
- Monosacharidy - až 80 g monosacharidů/den
- Chlapci - Ca (až 1200 mg den), vitaminy sk. B
- Dívky - Fe, kyselina listová, vitaminy sk. B

Bílkoviny v dětském věku

- Důležitost dostatečného příjmu - 10 % denního příjmu
 - 10-14 let - cca 1 g B/den
 - 15-18 let - cca 0,9 g B/den
 - Funkce imunitního systému
- Nedostatek - zpomalený růst, horší imunitní systém, větší únava
- Kvashiorkor

- Rostlinný i živočišný původ

Vláknina v dětském věku

- V gramech - věk dítěte (roky) + 5
 - 12 let = 17 gramů vlákniny / den
- Ovesné vločky - ideálně tepelně upravené
- Červená čočka
- Cizrna (ne sterilovaná - sůl)
- Starší děti - celozrnné pečivo

Monosacharidy v dětském věku

- Snadný návyk na sladké
- Glukóza
- Fruktóza
- Galaktóza

- Ovoce, zelenina X limonády, sladkosti, sladké pekárenské výrobky
- Med = cukr

Mikroživiny v dětském věku

- Vápník, fosfor (mléčné výrobky)
- Železo (maso, vnitřnosti)
- B12 (maso, vejce, mléčné výrobky)

Vegetariánství a dětský věk

- Semivegetariánství
 - Pescovegetariánství
 - Pulovegetariánství
 - Laktoovovegetariánství
 - Oovovegetariánství
-
- + nižší hladina cholesterolu, vyšší příjem vlákniny a vitaminů
 - - hrozí nedostatek podstatných živin
 - Může být adekvátní

Veganství a dětský věk

- = žádná strava živočišného původu
- Děti - větší nároky na některé živiny
- Může být vhodné při správné skladbě
- Může hrozit porucha růstu a dalšího vývoje

- Hlídat Fe, Ca, kalorie, bílkoviny, vit. D, B2, B12

Ostatní alternativní směry a dětský věk

- Obdobně jako vegetariánství a veganství
- Závislé dle omezených potravin
- Zcela nevhodné – raw stravování, fruktariánství, extrémní makrobiota

- Nutné posuzovat individuálně
- Hrozí nutriční nedostatečnost
 - Nedostatek plnohodnotných bílkovin, nenasycených MK, Fe, Ca, Zn, I, vit. B12

- Nutné kombinovat různé zdroje bílkovin

Kofein a dětský věk


- Energetické a kolové nápoje, káva
- Kofein může brzdit dětský vývoj
- Může zbrzdit účinnost nervových spojení
- Může ovlivnit nápojovou a stravovací preferenci v dospělosti
- Může ovlivnit spánek
 - Učení, psychika
- Vznik závislosti vč. abstinenčních příznaků

Alkohol a dětský věk

- První sklenice alkoholu v průměru ve 12 letech
 - Rodina
- Nebezpečnější než pro dospělé
 - Nedostatečná funkce jater
- Vyšší riziko rychlejšího nástupu závislosti na alkoholu / jiných drogách
- Ztráta kontroly, vyšší tendence riskovat
- Riziko poškození mozkových buněk
 - Vývoj mozku do 21 let
- Onemocnění jater, TS a NS

Zdroje

- <https://www.galenus.cz/clanky/vyziva/vyziva-deti-skolni>
- <https://www.viscojis.cz/teens/index.php/vyzivova-doporuceni/vyiva-dti/243-spravna-vyziva-deti-skolního-veku-a-adolescentu-5>
- https://www.wikiskripta.eu/w/V%C3%BD%C5%BEiva_d%C4%9Bt%C3%AD
- <https://www.viscojis.cz/teens/index.php/vyzivova-doporuceni/vyiva-dti/227-vyziva-deti-a-dospivajících-s-intenzivní-pohybovou-aktivitou>
- <https://www.vibovit.cz/vyziva-deti-v-predskolnim-a-skolnim-veku/>
- https://www.vimcojim.cz/magazin/specialy/vyziva-deti/Jaky-je-optimalni-prijem-vlakniny-u-deti_s20129x19443.html
- <https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/tema-mesice/vlaknina-v-detskem-jidelnicku/>
- <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2017/03/06.pdf>
- <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2010/02/08.pdf>
- <https://vyzivadeti.cz/novinky-a-aktuality/veganska-dieta-pro-deti/>
- <https://vyzivadeti.cz/novinky-a-aktuality/pohled-na-alternativni-stravovani-deti/>
- https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Alternativni-smery-ve-stravovani_s10010x9838.html
- <https://www.nzip.cz/clanek/196-alkohol-a-deti>
- <https://www.respektuj18.cz/alkohol-a-mladisti/>
- <https://www.lazenskakava.cz/jake-ucinky-ma-kofein-na-dospivajici/>



Správná výživa při
některých dětských
onemocněních

MICHAELA HOUŠKOVÁ

Vstupní kvíz

- Co může způsobit konzumace alkoholu v dětském věku?
 - Kolik procent denního příjmu by měly tvořit sacharidy?
 - V jaké formě je vhodné přijímat monosacharidy?
 - Jak vypočítat správný příjem vlákniny v dětském věku?
 - Jaké živiny je potřeba hlídat u dětí – veganů?
 - Co je to kalorický deficit?
 - Proč je důležitý dostatečný přísun tekutin?
-

Povězte...

- S jakým dětským onemocněním jste se ve své praxi setkali?
 - Museli jste podnikat nějaké kroky?
-

Diabetes mellitus I. typu

- Nevyléčitelné, ale léčitelné autoimunitní onemocnění
 - Náhlé propuknutí
 - Nedostatek inzulínu v krvi
 - Nutné podávání inzulínu, řízená dieta
 - Třeba hlídat hladinu inzulínu – před jídlem, po jídle
 - Normální hladina před jídlem 3,3 – 5,5 mmol/l
Jednu hodinu po jídle - 7,7 mmol/l
-

Diabetes mellitus I. typu - příznaky

- Častější močení, velký objem moči
 - Velká žízeň (až 6 litrů/den)
 - Hubnutí
 - Únava, spavost
 - Nízká výkonnost
-

Diabetes mellitus I. typu - rizika

- Hypoglykemie

Zejm. při sportu

- *dezorientace, stav připomínající opilost, kolapsové stavy -> pády*

- Hyperglykemie

Hyperglykemické koma

Diabetes mellitus 2. typu

- Inzulinová rezistence
 - Počet dětí s DM II. typu roste
 - Rizikové faktory: obezita, nedostatek fyzické aktivity
 - Zjištění – náhodné naměření vyšší glykemie / zvýšené pocení, vyšší žízeň

 - Nutné
 - Zvýšení pohybové aktivity*
 - Redukce hmotnosti*
 - Disciplína dítěte*
-

Diskuze: Dětská obezita

Rizika dětské obezity

- Vysoký krevní tlak
 - Diabetes mellitus 2. typu
 - Ortopedické obtíže
 - Poruchy příjmu potravy
 - PCOS
 - Psychiatrické obtíže
 - Šikana
-

Dětská obezita

- 2016 –v ČR 27,5 % dětí s nadváhou a 9,7 % dětí s obezitou
 - Hodnocení dle BMI
 - Obezita běžná x obezita z jiných příčin
Genetické příčiny, onemocnění, léky, nevhodné stravování
 - Příjem > výdej
 - Špatné stravovací návyky + nedostatečná aktivita
Nepravidelnost + převaha jednoduchých cukrů
-

Náprava dětské obezity

- Velmi obtížná, dlouhodobá
 - Dietní opatření, vyšší fyzická aktivita
 - Neklást na dítě zbytečně velké nároky ohledně pohybu
 - Podporovat ho v přirozeném pohybu a chůzi
 - Zabránit komentářům spolužáků
 - Nevystavovat ho méně vhodným potravinám
 - Důležitá edukace rodičů
-

Fenylketonurie

- Vrozená porucha metabolismu
 - Absence enzymu fenylalaninhydroxyláza
 - Není možné léčit
 - Nízkobílkovinná + bezlaktózová + bezlepková dieta
-

Fenylketonurie

- Nedodržování diety – poškození mozkové tkáně (zejm. u dětí)
Těžká mentální retardace, poruchy chování, mikrocefalie
 - Hrozí těžké mentální poruchy až úplná nesoběstačnost
 - Nutné nastavení jídelníčku lékařem – stanovení povolených hodnot fenylalaninu
 - Povolené potraviny
Nízkobílkovinné pečivo (+ mouky, + mléko), med, marmelády, cukr a některé cukrovinky, tuky rostlinné i živočišné (sádlo, máslo), přesně do gramů odvážené vybrané druhy zeleniny a ovoce...
-

Potravinové alergie a intolerance

- Alergie - Nepřiměřená reakce těla na některé látky -> produkce protilátek
 - Intolerance – nemusí být přítomna imunitní reakce

 - Projevy alergie – okamžitě až 2 hodiny po pozření/manipulaci
Svědění či otok jazyka, kopřivka, ekzém, bolesti břicha, průjem, zvracení
Anafylatický šok

 - Řešení alergie – vyloučení alergenu z potravy / antihistaminika
-

Alergie na bílkovinu kravského mléka

- Objevuje se během prvních měsíců života
 - Vyloučení veškeré bílkoviny kravského mléka z potravy
V případě kojení vyloučení i z potravy matky
 - Většinou vymizí do 3 let života
 - U starších dětí velmi vzácná
-

Laktózová intolerance

- Objevuje se v pozdějším věku než ABKM
 - Vrozená / primární / sekundární
 - Není imunologická příčina
 - Průjem, bolesti břicha, nadýmání, zvracení
 - Do pár hodin od požití*
 - Po vysazení laktózy vymizení do 5-7 dnů*
 - Omezení výrobků s laktózou
-

Celiakie

- Celoživotní autoimunitní onemocnění
 - Nesnášenlivost lepku
 - Zánět sliznice -> destrukturalizace klků a mikroklků
Nedostatečné vstřebávání živin -> malnutrice
 - Průjem, plynatost, křeče v břiše, hubnutí, únava, mimostřevní obtíže
 - Doživotní bezlepková dieta
Nutnost odděleného nádobí
-

Zdroje

- <https://www.fnbrno.cz/pribyva-stale-vice-obeznich-deti-upozornuje-detska-nemocnice-fn-brno/t6346>
 - <https://zdravi.euro.cz/leky/detska-obezita-priciny-lecba/>
 - [https://www.wikiskripta.eu/w/Obezita_\(pediatrie\)](https://www.wikiskripta.eu/w/Obezita_(pediatrie))
 - <https://www.pediatriepropraxi.cz/pdfs/ped/2001/02/11.pdf>
 - <https://www.lekarnickekapky.cz/svetovy-den-monitoringu-diabetu/diabetes-u-deti.html>
 - [https://www.wikiskripta.eu/w/Diabetes_mellitus_\(pediatrie\)](https://www.wikiskripta.eu/w/Diabetes_mellitus_(pediatrie))
 - <https://zdravi.euro.cz/clanek/sestra/diabetes-mellitus-1-typu-v-detskem-veku-454258>
-

Zdroje

- <https://zdravi.euro.cz/clanek/postgradualni-medicina/diabetes-mellitus-2-typu-novy-fenomen-v-detske-diabetologii-154751>
 - https://www.wikiskripta.eu/w/Diabetes_mellitus_2._typu_v_d%C4%9Bstv%C3%AD_a_adolescenci
 - <https://www.novorozeneckyscreening.cz/pece-o-dite-s-pku-hpa>
 - <https://www.nspku.cz/nemoci/fenylketonurie.html>
 - <https://zdravi.euro.cz/leky/fenylketonurie-dieta-a-dusledky/>
 - <https://www.olivovna.cz/alergie-na-bilkovinu-kravskeho-mleka>
 - <https://alergomed.cz/lekar-radi/alergie-na-mleko-nebo-intolerance-laktozy>
 - <https://celiak.cz/onemocneni/celiakie/>
 - <https://euc.cz/clanky-a-novinky/clanky/celiakie-priznaky-diagnostika-a-lecba/>
-

Pracovní list „Výživa podrobněji“

- 1) Jak dělíme sacharidy?
 - a) Sladkosti, pečivo, přílohy
 - b) Monosacharidy, disacharidy, polysacharidy
 - c) Cukry a sacharidy

- 2) Jaký je vhodný poměr omega 3 a omega 6 mastných kyselin?
 - a) 2:3
 - b) 1:1
 - c) 1:3

- 3) Jaké pečivo je vhodné vybírat?

.....

- 4) K jakému onemocnění může vést nedostatečný pitný režim? Jaké tekutiny by v jídelníčku měly převažovat?

.....

.....

- 5) K čemu může vést konzumace alkoholu v dětském věku?

.....

.....

- 6) Co je to fenylketonurie a k čemu může vést?

.....

.....

- 7) Jaký je rozdíl mezi alergií a intolerancí?

.....

.....

- 8) Jaká potravina je nejvhodnější z hlediska bílkovin?

.....

.....

9) Zakreslete schéma potravinové pyramidy

10) Jaké vhodné přibližné % zastoupení makroživin v dětském jídelníčku? (S = sacharidy, B = bílkoviny, T = tuky)

- a) S 50 – B 25 – T 25
- b) S 55 – B 15 – T 30
- c) S 30 – B 30 – T 40

11) Příjem jakých živin je potřeba hlídat při veganském stravování?

.....
.....

12) Co je třeba hlídat při diabetu mellitu I. typu?

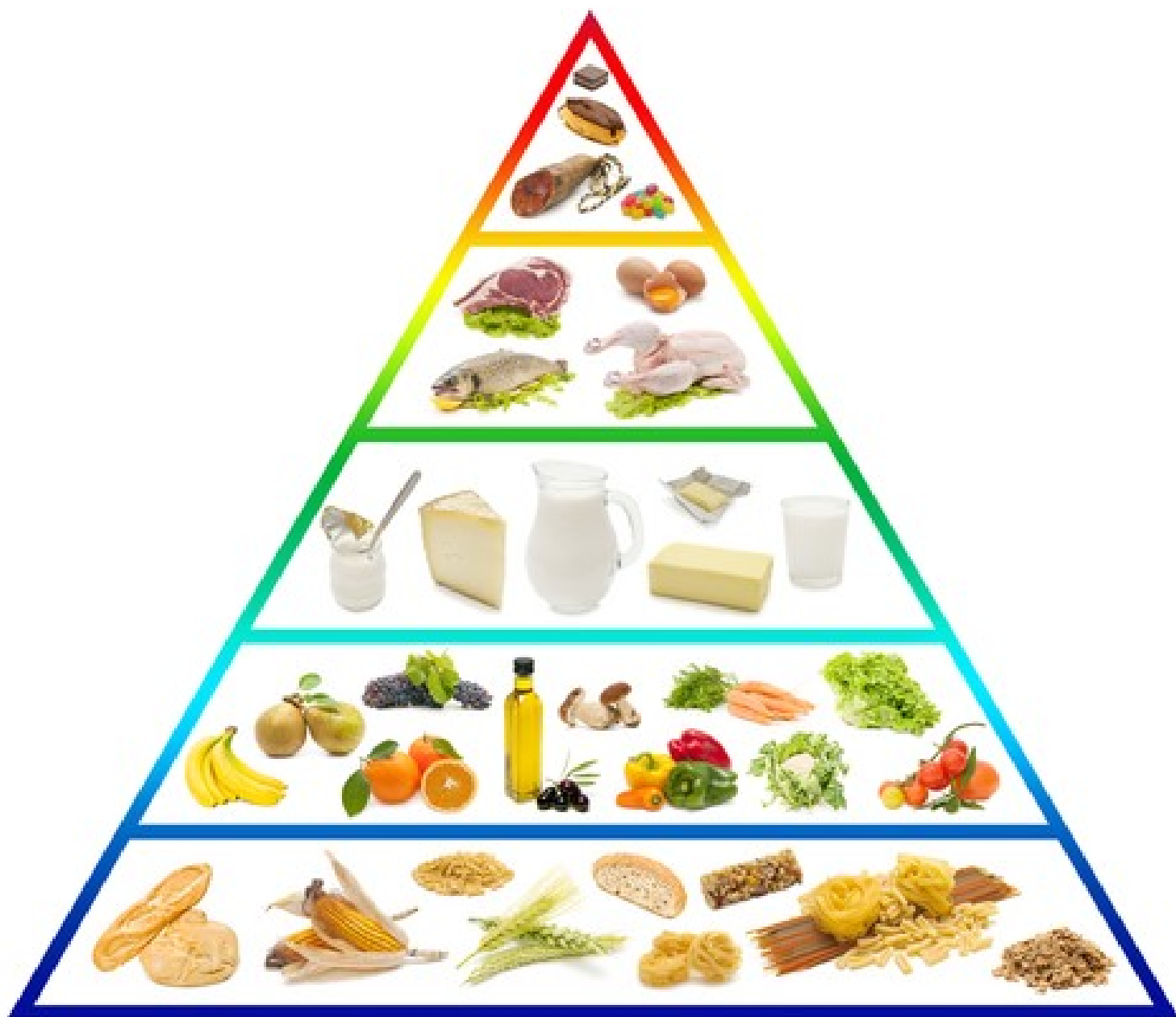
- a) Hladinu glukózy před jídlem
- b) Hladinu vápníku
- c) Nitrooční tlak

13) Jak se liší svou využitelností rostlinné a živočišné bílkoviny?

.....
.....

14) Co si odnášíte z tohoto kurzu?

.....
.....



Zdroj: https://www.coopclub.cz/zdravy_zivotni_styl/vyzivova-pyramida/

