



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- **Označení materiálu:** VY\_32\_INOVACE\_DVOLE\_SUROVINY1\_11
- **Název materiálu:** Druhy výživy
- **Tematická oblast:** Suroviny, 1. ročník
- **Anotace:** Prezentace slouží k výkladu nového učiva.
- **Očekávaný výstup:** Materiál seznámí žáky s rozdělením výživy v jednotlivých obdobích života a při různých onemocněních.
- **Klíčová slova:** diferencovaná výživa, léčebná výživa, dieta
- **Metodika:** Podklad k výuce nové látky.
- **Obor:** 29-54-H/01 Cukrář
- **Ročník:** 1.
- **Autor:** Ing. Lenka Dvořáčková
- **Zpracováno dne:** 18. 01. 2013
  
- Prohlašuji, že při tvorbě výukového materiálu jsem respektoval(a) všeobecně užívané právní a morální zvyklosti, autorská a jiná práva třetích osob, zejména práva duševního vlastnictví (např. práva k obchodní firmě, autorská práva k software, k filmovým, hudebním a fotografickým dílům nebo práva k ochranným známkám) dle zákona 121/2000 Sb. (autorský zákon). Nesu veškerou právní odpovědnost za obsah a původ svého díla.

# Druhy výživy

Diferencovaná výživa

Léčebná výživa

# Hlediska diferencované výživy

- Energetické nároky
- Potřeba živin
- Stravovací zvyklosti
- Zdravotní stav

# DIFERENCIOVANÁ VÝŽIVA

1. Výživa těhotných žen
2. Výživa kojících žen
3. Výživa novorozenců a kojenců
4. Výživa batolat
5. Výživa dětí
6. Výživa dospívajících
7. Výživa dospělých
8. Výživa ve stáří

# Výživa těhotných a kojících žen

## Výživa těhotných žen

- zvýšené nároky na bílkoviny, Ca, P, Fe, I a vitamíny
- vyloučit cigarety, alkohol, drogy

## Výživa kojících žen

- zvýšené nároky jako v těhotenství
- zvýšení příjmu tekutin

# Výživa novorozenců, kojenců a batolet

## Novorozenci a kojenci

- mateřské mléko, později ovocné a zeleninové šťávy, obilné kaše, masité přísady, strava se nesolí! a málo přislazuje

## Batolata

- mléčný základ, ovoce, zelenina, maso, ryby, vejce

# Výživa dětí a dospívajících

## Děti

- potřeba většího příjmu bílkovin, Ca, P, Fe, vitamínů C, B, D a tekutin – pitný režim

## Dospívající

- období růstového skoku – puberta – velké nároky na živiny a energii, vitamíny

# Výživa dospělých a ve stáří

## Dospělý

- výživa podle charakteru práce a pohlaví

## Stáří

- potřeba méně energie, dostatek vitamínů, tekutin



# LÉČEBNÁ VÝŽIVA

- při různých onemocněních, dozor lékaře

## DIETY:

1. Kašovitá
2. Šetřící
3. Racionální
4. S omezením tuku
5. Nízkobílkovinná
6. Nízkocholesterová
7. Redukční
8. Diabetická
9. Bezlepková
10. Umělá výživa

# DIETY

- **Kašovitá**
  - po operačních stavech
- **Šetřící**
  - horečnatá onemocnění
- **Racionální**
  - správný poměr živin
- **S omezením tuku**
  - choroby žlučníku, pankreatu, hepatitida

# DIETY

- **Nízkobílkovinná**
  - choroby ledvin, omezení bílkovin a soli
- **Nízkocholesterová**
  - choroby žlučníku, při ateroskleróze
- **Redukční**
  - při obezitě, nemoci pohybového ústrojí
- **Diabetická**
  - při cukrovce, dlouhodobá dieta

# DIETY

- **Bezlepková**
  - při alergii na lepek – nemoc celiakie
  - onemocnění sliznice tenkého střeva
  - výživa neobsahuje pšeničný lepek
  - založena na bramborách, rýži, kukuřici
- **Umělá výživa**
  - podávání farmaceuticky připravených roztoků
  - infuze - glukóza

# Kontrolní otázky

- Co je to diferencovaná výživa?
- Jak se výživa liší dle věku?
- Co je to léčebná výživa?
- Uveďte hlediska dělení léčebné výživy.
- Popiš bezlepkovou dietu.

# Použitá literatura

- BLÁHA, Ludvík, RNDr. Ivana KOPOVÁ a František ŠREK. *SUROVINY: pro učební obor Cukrář, Cukrářka*. 4. aktualizované vydání. Praha: Informatorium, spol.s.r.o., 2007. 4. ISBN 978-80-7333-000-2.