

SLOVENSKÁ POĽNOHOSPODÁRSKA UNIVERZITA V NITRE

**Fakulta agrobiológie a potravinových zdrojov
Ústav výživy a genomiky**

doc. Ing. Martina Gažarová, PhD.

Ing. Petra Lenártová, PhD.

NUTRIČNÉ PORADENSTVO



SPU

Slovenská
poľnohospodárska
univerzita v Nitre



SPU · FAPZ

Fakulta agrobiológie
a potravinových
zdrojov

Nitra 2024

Vydala Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre
vo Vydavateľstve SPU

Názov: Nutričné poradenstvo

Autori: **doc. Ing. Martina Gažarová, PhD.** (10,20 AH)
Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre
Fakulta agrobiológie a potravinových zdrojov
Ústav výživy a genomiky

Ing. Petra Lenártová, PhD. (3,33 AH)
Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre
Fakulta agrobiológie a potravinových zdrojov
Ústav výživy a genomiky

Recenzenti: **prof. MVDr. Tatiana Kimáková, PhD.**
Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach
Lekárska fakulta
Ústav verejného zdravotníctva a hygieny

doc. Ing. et Ing. Anna Adámková, Ph.D.
Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta technologická, Ústav analýzy a chemie potravín

PodĎakovanie: Vysokoškolské skriptá vznikli s finančnou podporou Kultúrnej a edukačnej grantovej agentúry MŠVVaŠ SR vďaka projektu **KEGA 003SPU-4/2022** „Prepojenie vysokoškolského vzdelávania s praxou prostredníctvom implementácie praktickej výučby v rámci nového predmetu Nutričné poradenstvo“.

Autorky publikácie ďakujú recenzentom za ich cenné rady a pripomienky, ktoré prispeli ku skvalitneniu predkladanej publikácie.

Schválila rektorka Slovenskej poľnohospodárskej univerzity v Nitre dňa 21. 2. 2024 ako vysokoškolské skriptá.

© Gažarová Martina, Lenártová Petra, Nitra 2024

ISBN 978-80-552-2724-5

Obsah

Predslov	
Kapitola 1	
<i>Vstup do problematiky: Aktuálne aspekty (ne)zdravej výživy</i>	5
Kapitola 2	
<i>Edukácia v oblasti výživy a nutričné poradenstvo</i>	17
Kapitola 3	
<i>Profilácia výživového poradcu</i>	23
Kapitola 4	
<i>Nutričný profil osobnosti</i>	27
Kapitola 5	
<i>Psychologické aspekty poradenstva a práce s ľuďmi</i>	30
Kapitola 6	
<i>Zásady a metódy posúdenia stravovacích návykov</i>	39
Kapitola 7	
<i>Nutričná analýza stravy</i>	59
Kapitola 8	
<i>Zásady a princípy zostavovania diferencovaných jedálnych lístkov</i>	70
Kapitola 9	
<i>Materiálno-spotrebné normy a receptúry pre školské stravovanie</i>	73
Kapitola 10	
<i>Diétny systém pre nemocnice</i>	79
Kapitola 11	
<i>Výživové referenčné hodnoty (Dietary Reference Values – DRVs)</i>	106
Kapitola 12	
<i>Interpretácia výživových údajov a zloženia potravín</i>	116
Kapitola 13	
<i>Zásady a metódy posúdenia telesnej kompozície a ich aplikácia v praxi</i>	130
Kapitola 14	
<i>Fyzická aktivita ako súčasť zdravého životného štýlu a prostriedok prevencie ochorení</i>	168
<i>Zoznam použitej literatúry</i>	175
<i>Prílohy</i>	180

Predslov

Medzi odborníkmi na výživu prevláda všeobecný názor, že správna a racionálna výživa má byť postavená na vedeckej báze a mala by sa opierať o vedecky podložené a v praxi overené poznatky. Alternatívne výživové smery a ich modifikácie túto vedeckosť mierne alebo až radikálne ignorujú, pretože všeobecne uznávané odporúčania zdravej výživy nepovažujú za ideálne, dostatočné, a predovšetkým optimálne pre zdravie konzumenta. Dôvody, prečo ľudia upúšťajú od tradičného a generácie zdedeného spôsobu výživy sú rôzne. U niekoho to môžu byť náboženské vplyvy alebo ochrana životného prostredia a klímy, u iného zasa sociálne a rodinné faktory (prispôsobovanie sa partnerovi, členovi rodiny), u niekoho zavážia emocionálne faktory a láska k zvieratám, ale vo väčšine prípadov ide o snahu ochrániť svoje zdravie pred rozličnými chorobami, na vzniku ktorých sa podieľajú určité zložky výživy. V súčasnosti disponujeme v oblasti výživy človeka obrovským množstvom vedecky podložených poznatkov a informácií, z ktorých môžeme vyvodzovať určité závery a aplikovať ich vo svojom živote.

Vylúčiť zo stravy mäso, mlieko, vajíčko alebo dokonca pečivo či obilniny všeobecne ešte neznamená, že je to záruka zdravého stravovania a dlhého života bez chorôb. Naše zdravie a kvalita života sú totiž ovplyvnené nielen výživou, ale svoju rolu tu zohráva aj pravidelná fyzická aktivita (v žiadnom prípade to však nemusia byť hodiny strávené vo fitku), genetika (na ktorú sa radi vyhovárame a obviňujeme ju za všetko zlé), vplyvy a kvalita okolitého prostredia, v ktorom žijeme, stres a sociálne vzťahy, dobrý spánok a iné.

Nech už sú naše dôvody pre zmenu stravovania akékoľvek, mali by sme si zodpovedať niekoľko otázok. Napríklad, čo je dôvodom zmeny stravovania a upustenia od tradičných princípov a zásad; do akej miery mám problematiku stravovania naštudovanú; ako dlho chcem túto zmenu v stravovaní aplikovať – je to len dočasné alebo ide o trvácnu zmenu; zvládnem to v podmienkach, v ktorých žijem – rodina, priatelia, čas venovaný príprave pokrmov, dostupnosť jedál mimo domova; ale predovšetkým, som skutočne presvedčený/á o zmene, ktorú chcem urobiť a je táto zmena skutočne dobrá pre moje telo a zdravie?

Či už je to trend, životný štýl, hlboké presvedčenie alebo choroba, ktoré nás vedú k zmene stravovania, nesmieme zabúdať na to, že naše telo potrebuje určité spektrum živín, bez ktorých sa skôr či neskôr objavia karenčné príznaky a s nimi poruchy metabolizmu a rôzne choroby. Takže paradoxne si v záujme ochrany zdravia naopak uškodíme. Univerzálny jedálniček či stravovací plán nejestvuje. Vždy je nevyhnutný individuálny prístup ku klientovi, a to nielen z pohľadu výživy. Každý človek má inú motiváciu pre zmenu, iné ciele, ktoré môže dosahovať iným spôsobom ako väčšina z nás. Preto sa musíme snažiť presadzovať maximálny individuálny prístup.

Predkladané skriptum **Nutričné poradenstvo** je určené pre študentov bakalárskeho stupňa štúdia študijného programu Výživa ľudí ako učebný text v rámci rovnomenného predmetu Nutričné poradenstvo, ktorý prirodzene nadväzuje na viaceré disciplíny študijného programu súvisiace s humánnou výživou, a ktorého účelom je aplikovať získané poznatky do praktickej zručnosti.

Autorky

Táto publikácia bola vytlačená na ekologickom papieri.



Autori:

doc. Ing. Martina Gažarová, PhD. – Ing. Petra Lenártová, PhD.

Názov:

NUTRIČNÉ PORADENSTVO

Vydavateľ: Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre

Vydanie: prvé

Náklad: 150 kusov

Rok vydania: 2024

Počet strán: 196

AH – VH: 13,53 – 13,82

Neprešlo redakčnou úpravou vo Vydavateľstve SPU.

ISBN 978-80-552-2724-5