

ZÁKLADY NUTRIČNÍ TERAPIE



1. ÚKOL – doplň správně následující tabulku

NÁZVY ZÁKLADNÍCH DIET DLE DIETNÍHO SYSTÉMU	Dieta 1	
	Dieta 2	
	Dieta 3	
	Dieta 4	
	Dieta 5	
	Dieta 6	
	Dieta 7	
	Dieta 8	
	Dieta 9	
	Dieta 10	
	Dieta 11	
	Dieta 12	
	Dieta 13	

2. ÚKOL – označ potraviny nevhodné ke konzumaci v dietě šetřící

ČESNEK	HRANOLKY	ŠUNKA	KOBLIHY	BANÁN
MRKEV	LUČINA	SÝR EIDAM 30 %	CIBULE	VYSOČINA
PAPRIKA	RÝŽE	KARI KOŘENÍ	JOGURT BÍLÝ	TĚSTOVINY
NIVA	PUDINK	VEPŘOVÁ KRKOVICE	KYSANÉ ZELÍ	KEFÍR

3. ÚKOL – zaškrtni pouze nepravdivé odpovědi:

V dietě při celiakii je nutné z jídelního lístku vyloučit lepek.

Pečivo je převážně zdrojem bílkovin.

1 gram bílkoviny se rovná 17 kJ.

Banány jsou významným zdrojem draslíku.

Během dodržování redukční diety je vhodné zařazení fyzické aktivity.

Vitamíny A, D, E, K se řadí mezi vitamíny rozpustné ve vodě.

Doporučená denní výživová dávka vápníku je 800 – 1200 mg.

1 kcal se rovná 5,18 kJ.

4. ÚKOL – spoj šipkami diagnózu s výživovým doporučením

Obezita	Omezení purinů ve stravě
Celiakie	Výživná dieta
Dna	Omezení soli ve stravě
Osteoporóza	Redukční dieta
Fenylketonurie	Strava bohatá na železo
Diabetes mellitus	Omezení bílkovin ve stravě
Kachexie	Bezlepková dieta
Hypertenze	Strava bohatá na vápník
Anémie	Diabetická dieta
Renální insuficience	Vyloučení fenylalaninu ze stravy

5. ÚKOL – rozříd potraviny dle složení:

BÍLKOVINNÁ POTRAVINA	SACHARIDOVÁ POTRAVINA

MASO
PEČIVO
JOGURT

OVOCE
VEJCE
TĚSTOVINY

MOUKA
TVAROH
RÝŽE

SÝR
BRAMBORY
ŠUNKA