



MASARYKOVA UNIVERZITA  
UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

Vážení přátelé,  
nad rámec základního programu U3V vám ve spolupráci s Lékařskou fakultou Masarykovy univerzity nabízíme krátkodobý kurz:

## Kurz o výživě člověka

- Počet účastníků:** maximálně 12 osob  
**Lektor:** Mgr. Martin Forejt, Ph.D.  
**Termíny:** **9. 4. – 30. 4. 2013**, vždy v **úterý** a ve **čtvrtek**  
(9.4., 11.4., 18.4., 23.4., 25.4., 30.4. )  
**12:30 – 14:00 hod.** – první skupina  
**14:15 – 15:45 hod.** – druhá skupina  
**Místo konání:** Univerzitní kampus v Bohunicích, pavilon A21, 1. patro, učebna 108D  
(sraz bude vždy v 1. patře na hlavní chodbě před pavilonem)  
**Spoj:** **z Mendlova náměstí nebo z Konečného náměstí** trolejbusem č. 25, zastávka Univerzitní kampus  
**z Hlavního nádraží** tramvají č. 8 na zastávku Křídlovická, zde přestup na autobus č. 61, zastávka Univerzitní kampus  
**Cena:** **600,- Kč**

Přednášky budou strukturované tak, aby se prolínala teorie s praxí.

Podrobnější anotaci kurzu naleznete na druhé straně této nabídky.

Zájemci se mohou přihlásit v kanceláři Univerzity třetího věku MU, Komenského nám. 2, 2. patro, dveře č. 217. Kurzovné je nutno zaplatit před zahájením kurzu.

Úřední hodiny jsou Po, St: 9:00 – 11:00, Út, Čt: 13:00 – 15:00 hod.

Ing. Bc. Barbora Hašková, v.r.  
Manažer pro koordinaci CŽV

Mgr. Martin Forejt, Ph.D., v.r.  
odborný garant kurzu



### **Témata přednášek:**

**1) 9. 4. 2013** Jak dnešní medicína umí přesně hodnotit tělesné složení člověka. Popis jednotlivých složek našeho těla a jejich význam pro naše zdraví. Praktická ukáзка a možnost změřit se na nejmodernějším přístroji pro hodnocení tělesného složení InBody.

(Pozn. Před měřením je nutné 2,5 hodiny nic nejíst a nepít. Měření se neprovádí u lidí s kardiostimulátorem)

Úkol na další setkání: *Tvorba vlastního stravovacího záznamu za 1 den pro jeho praktické využití v dalších přednáškách.*

**2) 11. 4. 2013** Seznámení s programem umožňujícím vyhodnocení stravovacích záznamů a jeho praktické vyzkoušení. Co vše je možné vyčíst ze stravovacího záznamu z hlediska hlavních živin, příjmu energie a jejího rozložení. Co znamená pravidelnost stravy. Jak vzniká pocit sytosti, hladu a chutě.

**3) 18. 4. 2013** Pestrost stravy a její hodnocení dle potravinové pyramidy a nutričního skóre. Popis rozložení konzumace jednotlivých potravinových skupin během dne. Hodnocení vlastních stravovacích záznamů a jejich následná úprava z hlediska zastoupení všech potravinových skupin, jejich pestrosti a vhodnosti v rámci denní doby.

Úkoly na další setkání: *1. Tvorba vlastního stravovacího záznamu za 1 den pro jeho praktické využití v dalších přednáškách.*

*2. Přinést 6 různých obalů od potravin, které nejčastěji jím – z každé potravinové skupiny jeden.*

**4) 23. 4. 2013** Vlákna, její zdroje, funkce a obsah v potravinách, doporučený denní příjem. Hodnocení příjmu vlákniny ve vlastních stravovacích záznamech. Značení potravin, práce s údaji na obalech od potravin, porovnávání, včetně obsahu vlákniny.

Úkoly na další setkání: *1. Přinést již z minula zpracovaný stravovací záznam za 1 den nebo vytvořit další nový záznam stravy.*

*2. Přinést 5 různých obalů od nápojů, které nejčastěji konzumují.*

**5) 25. 4. 2013** Příjem tekutin, jejich funkce, doporučené množství tekutin za den a propočet dle náplně dne. Vhodné zdroje tekutin a jejich zařazování v průběhu dne, pravidelnost. Práce s obaly od tekutin. Potravinové zdroje tekutin a jejich význam a podíl na celkovém denním příjmu tekutin.

Úkoly na další setkání: *Přinést již z minula zpracovaný stravovací záznam za 1 den nebo vytvořit další nový záznam stravy.*

**6) 30. 4. 2013** Bílkoviny ve stravě. Jejich denní potřeba vzhledem k věku, zdraví a tělesné váze. Funkce bílkovin a aminokyselin v těle. Svalová hmota a její změny v důsledku různého obsahu bílkovin ve stravě. Vyhodnocení přineseného záznamu příjmu potravin s důrazem na obsah bílkovin vzhledem k mému doporučenému příjmu.

*K většině témat účastníci kurzu obdrží i tištěné materiály a pomůcky.*