



## MASARYKOVA UNIVERZITA UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

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

### Zdravá výživa

**Počet účastníků:** maximálně 10 osob  
**Lektor:** Mgr. Martin Forejt, Ph.D.  
**Termíny:** **30. 3. – 27. 4. 2011**, vždy ve **středu 13:00 – 14:30 hod.**  
(30.3., 6.4., 13.4., 20.4., 27.4.)  
**Místo konání:** Univerzitní Kampus v Bohunicích, pavilon A21, učebna č. 111 E  
**Cena:** **350,- Kč**

Zájemci se mohou přihlásit u Marcely Strmiskové na Studijním odboru RMU, Žerotínovo nám. 9, dveře č. 274.

Zde se také bude vybírat zápisné, které je nutné uhradit před zahájením kurzu.

Pro zařazení do kurzu bude rozhodující datum přihlášení.

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

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



### PŘIHLÁŠKA

### Zdravá výživa

Jméno, příjmení, titul:
-------------------------

Datum a místo narození:
-------------------------

Ulice, místo, PSČ:
--------------------

Telefon, e-mail:
------------------

Dosažené vzdělání:  středoškolské  vysokoškolské

Datum a podpis:
-----------------



### **Témata přednášek:**

**1) 30. 3. 2011** Jak dnešní medicína umí přesně hodnotit tělesné složení člověka. Popis jednotlivých složek našeho těla a jejich význam pro naše zdraví. Praktická ukázka a možnost změřit sebe i ostatní na nejmodernějším přístroji pro hodnocení tělesného složení InBody. Výuka práce s tímto přístrojem.

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

**2) 6. 4. 2011** Seznámení se 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 vznikají pocity sytosti, hladu a chutě.

**3) 13. 4. 2011** 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.

**4) 20. 4. 2011** 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.

**5) 27. 4. 2011** Příjem tekutin, jejich funkce, doporučené množství tekutin za den a propočty 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.