|  |
| --- |
|  |

CZ.1.07/3.2.07/04.0065

**CZ.1.07/3.2.07/04.0065**

**Podpora rozvoje dalšího vzdělávání ve zdravotnictví**

**v Moravskoslezském kraji**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Popis: OPVK_hor_zakladni_logolink_RGB_cz |

**VÝŽIVA OBÉZNÍCH**

***pracovní sešit***

**Obsah**

[Otázky a úkoly ke kapitole č. 1: 3](#_Toc384579706)

[Otázky a úkoly ke kapitole č. 2: 5](#_Toc384579713)

[Otázky a úkoly ke kapitole č. 3: 6](#_Toc384579714)

[Řešení úkolů ke kapitole č. 1: 11](#_Toc384579778)

[Řešení úkolů ke kapitole č. 2: 13](#_Toc384579785)

[Řešení úkolů ke kapitole č. 3: 14](#_Toc384579786)

### Otázky a úkoly ke kapitole č. 1:

 **„Definice, prevalence a diagnostika obezity“**

**OTÁZKY:**

* Proč mají muži fyziologicky nižší obsah tuku v těle než ženy?
* Které životní mezníky a etapy jsou rizikové pro rozvoj obezity?
* Jaké jsou zásady pro zjišťování tělesné hmotnosti obézního klienta?

**ÚKOLY:**

## Diagnostika obezity, pomocí výpočtových metod

## Výpočet podle Queteletova indexu, známějšího jako Body Mass Index

## Pokud jste vybaveni kalkulátorem a chutí počítat, přistoupíme k samotnému výpočtu pomocí příkladu. Pro řešení použijte své vlastní hodnoty, které znáte, popřípadě se zvažte na osobní váze. (Možno použít fiktivní hodnoty)

**Příklad:**

Vaše tělesná výška (v): ….. m

Skutečná (změřená) hmotnost (m): ….. kg

**Výpočet:**

Rozumějte: **/** = lomeno (dělení)

hmotnost ………. kg/(výška v ………m)2

Výsledný koeficient………….. srovnejte s koeficienty v následující tabulce, a vyhodnoťte svou tělesnou konstituci.

**Tabulka č. 1 Klasifikace obezity podle BMI**

|  |  |
| --- | --- |
| **Stupně tělesné hmotnosti** | **Koeficient BMI** |
| Podvýživa | Do 18,4 |
| Standardní hmotnost | 18,5 – 25 |
| Nadváha | 25,1 – 30 |
| Obezita I. stupně (mírná) | 30,1 – 35 |
| Obezita II. stupně (střední) | 35,1 – 40 |
| Obezita III. stupně (morbidní) | Nad 40 |

**Odpověď:**

Má tělesná konstituce spadá do pásma ……………………

## Výpočet dle Deurenbergovy rovnice, pomocí které lze odhadovat množství tuku v těle:

**Příklad:**

BMI (známe z předešlého výpočtu):

Váš věk:

Koeficient pro pohlaví:

**Přičemž věk je uveden v letech a pro pohlaví se dosazuje 1,0 pro muže a 0 pro ženy.**

**Výpočet:** podíl tuku (%) = (1,2 x BMI) + (0,23 x věk) – (10,8 x pohlaví) – 5,4

**Odpověď:**

Podíl tuku v mém těle činí ……………… %.

**Pro porovnání:**

Fyziologický obsah tuku v těle je:

Ženy do 30%

Muži do 20%

## Výpočet podle Brocova vzorce

**Brocův vzorec** se dnes již využívá méně často, přesto je velmi rychlým orientačním ukazatelem. Při jeho využití je potřeba určité obezřetnosti, nehodí se univerzálně pro velké i malé lidi, protože s nárůstem výšky nemůže hmotnost stoupat pouze lineárně.

**Příklad:**

Vaše tělesná výška (v): ….. cm

**Výpočet:** optimální hmotnost v kg = (výška v cm – 100)

**Odpověď:**

Má optimální hmotnost činí ……………………...kg.

Má skutečná (změřená) hmotnost činí: ……..….. kg.

Rozdíl mezi skutečnou a optimální hmotností činí +………kg, navíc, nebo -……….kg schází.

Výsledek je orientačním ukazatelem.

## Výpočet WHR indexu

Pomocí WHRse porovnává obvod pasu a boků. Koeficient vyšší než 1 u mužů a vyšší než 0,8 u žen již signalizoval vznik obezity. V dnešní době se již měří pouze obvod pasu, kdy se vyhodnocuje metabolické riziko, ve vazbě na tuk uložený v oblasti břicha.

**Úkol:**

Požádejte někoho, aby Vám umožnil změřit obvod svého pasu podle níže uvedené definice, nebo ať změří obvod Vašeho pasu.

**Obvod pasu** – měřeno pásovou mírou (krejčovským metrem) v nejužším místě mezi hřebenem kosti kyčelní a posledním párem žeber. Pokud není takové místo pro obezitu viditelné, měří se v polovině vzdálenosti mezi lopatou kosti kyčelní a posledními žebry. Měřeno ve stoji spatném, břicho je uvolněné, paže zkříženy na prsou.

**Zápis naměřené hodnoty:**

Obvod pasu:………..cm

**Vyhodnocení metabolického rizika dle níže uvedených kritérií:**

Mé riziko metabolických poruch je…………………… .

**Ženy** - nad 80 cm mírné a nad 88 cm výrazné riziko metabolických poruch.

**Muži** – nad 94 cm mírné a nad 102 cm výrazné riziko metabolických poruch.

###

### Otázky a úkoly ke kapitole č. 2:

**„Klasifikace obezity a její komplikace“**

**Otázky:**

* Proč je lepší řešit obezitu již v pásmu nadváhy?
* Vyjmenujte alespoň tři komplikace, které obezita způsobuje.
* Co to je sekundární obezita?

**Úkoly:**

1. **Pojmenujte typy obezity na obrázku:**



### Otázky a úkoly ke kapitole č. 3:

 **„Léčba obezity“**

**Otázky:**

* Co je to „jojo efekt“?
* Proč nesmí redukční dieta energeticky podhodnocovat bazální metabolismus?
* Které potraviny tvoří základ redukční diety?
* Která základní živina nebývá zpravidla v redukční dietě omezována?

**Úkoly:**

# Výpočet bazálního výdeje energie

**Příklad:**

Podle následujícího vzorce vypočítáme tzv. **bazální výdej energie (BVE)**

Vaše tělesná výška (v): …… cm

Skutečná (změřená) hmotnost (m): …… kg

Věk: …… roky

Pohlaví: muž žena

**Výpočet:**

**Ženy:** BVE (kJ/den) = 4,2 x (10 x hmotnost (kg) + 6,25 x výška (cm) – 5 x věk (roky) – 161)

**Muži:** BVE (kJ/den) = 4,2 x (10 x hmotnost (kg) + 6,25 x výška (cm) – 5 x věk (roky) + 5)

**Zápis vypočítané hodnoty:**

Můj BVE na den činí ……….. kJ.

Dostali jsme hodnotu v kJ. Jedná se o pravděpodobnou potřebu energie v klidovém režimu, neboť i na zajištění tělesné teploty a životně důležitých funkcí je potřebná.

# Výpočet celkové denní energetické potřeby

**Příklad:**

Výsledek BVE vynásobíme koeficientem, který zvolíme v následující tabulce. Tím hodnotu navýšíme o energii pro pohyb a mentální funkce.

**Tabulka č. 2 Úroveň fyzické aktivity**

|  |  |
| --- | --- |
| Malá, žádná, příležitostná | 1,2 |
| 3 x týdně | 1,35 |
| 5 x týdně | 1,45 |
| 5 x týdně intenzivně | 1,55 |
| Denně | 1,65 |
| Denně intenzivně nebo 2 x denně | 1,75 |

**Výpočet:**

BVE (kJ) x koeficient = ………. kJ

**Zápis vypočítané hodnoty:**

Má celková denní energetická potřeba činí………..kJ.

# Stanovení množství energie na den pro mírný redukční režim

**Příklad:**

Pokud však chceme nasadit redukční režim, pak je potřeba výslednou CDEP snížit, a to celkově o:

**20% ženy do 80 kg, muži do 100 kg** (koeficient pro násobení 0,8)

**25% ženy od 81 do 100 kg, muži od 101 do 120 kg** (koeficient pro násobení 0,75)

**30% ženy nad 100 kg, muži nad 120 kg** (koeficient pro násobení 0,7)

**Výpočet:**

Má celková denní energetická potřeba v ……….. kJ x koeficient pro násobení

**Zápis vypočítané hodnoty:**

Má denní energetická potřeba při dodržování mírné redukční diety činí ……….. kJ.

Dostáváme se tak energeticky na úroveň mírných redukčních režimů, které jsou nejvhodnějším řešením pro zdravé hubnutí.

# Rozložení energie při dodržování mírné redukční diety

**Úkol:**

Podle následující tabulky zařaďte výsledek předešlého výpočtu a vyberte si tak optimální redukční režim.

Moje energetická potřeba: ……. kJ

**Tabulka č. 3 Rozložení energie během dne při dodržování mírné redukční diety (kJ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Snídaně | 1200 | 1200 | 1600 | 1600 | 1600 | 1600 | 1600 | 1600 |
| Oběd | 1500 | 1700 | 1700 | 1700 | 1700 | 1700 | 1700 | 1900 |
| Večeře | 1500 | 1500 | 1500 | 1500 | 1700 | 1700 | 1700 | 1900 |
| Svačina | 400 | 400 | 400 | 400 | 800 | 800 | 800 | 800 |
| Svačina | 400 | 400 | 400 | 400 | 400 | 400 | 800 | 1000 |
| Příležitostně | --- | --- | --- | 400 | 400 | 800 | 800 | 800 |
| **Celkem** | **5000** | **5200** | **5600** | **6000** | **6600** | **7000** | **7400** | **8000** |

**Zápis zvolené diety:**

Snídaně

Oběd

Večeře

Svačina

Svačina

Příležitostně

**Celkem kJ**

# Vypočítejte množství energie a základních živin v potravinách

# V tabulce jsou uvedeny hodnoty energie a základních živin na 100g potraviny:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | kJve 100g | Bílkovinyve 100g | Tukyve 100g | Sacharidyve 100g |
| Sýr Lučina | 1220 | 11 | 27 | 1 |
| Hermelín | 1490 | 18 | 31 | 1 |
| Tvaroh tučný | 770 | 12 | 14 | 3 |
| Jogurt Activia | 390 | 4 | 3 | 13 |
| Mléko plnotučné | 250 | 3 | 3 | 5 |

# Vypočítejte kolik energie a základních živin dodají jednotlivé potraviny v uvedeném množství:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | množství | kJ | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Sýr Lučina | 50g |  |  |  |  |
| Hermelín | 30g |  |  |  |  |
| Tvaroh tučný | 150g |  |  |  |  |
| Jogurt Activia | 120g |  |  |  |  |
| Mléko plnotučné | 250g |  |  |  |  |

# Vyhledávání informací na internetu

## Vyhledávání webu STOB klubu

Vyhledejte na internetu web STOB klubu a heslovitě vypište, jaké služby hubnoucím nabízejí:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Vyhledávání obrázku

Vyhledejte na internetu obrázek **kaliperu** a vložte jej do vyznačeného pole.

|  |
| --- |
|  |

##

## Vyhledávání kontaktů

Vyhledejte kontakt na **registrovanou nutriční terapeutku** ve Vašem regionu. Jméno a kontaktní informace zapište.

**Jméno a příjmení NT: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Kontaktní údaje: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

### Řešení zadaných úkolů:

### Řešení úkolů ke kapitole č. 1:

**„Definice, prevalence a diagnostika obezity“**

# Diagnostika obezity, pomocí výpočtových metod

## Výpočet podle Queteletova indexu, známějšího jako Body Mass Index

## Zadání vlastních nebo fiktivních hodnot.

**Příklad:**

Vaše tělesná výška (v): **1,7 m**

Skutečná (změřená) hmotnost (m): **80 kg**

**Výpočet:**

80 kg / (1,7)2 rozepsáno na 80 / (1,7 x 1,7) a to = 80/2,89 a to = **27,68**

Výsledný koeficient **27,68** srovnáme s koeficienty v následující tabulce, a vyhodnotíme tělesnou konstituci.

**Tabulka č. 1 Klasifikace obezity podle BMI**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **Stupně tělesné hmotnosti** | **Koeficient BMI** |
| Podvýživa | Do 18,4 |
| Standardní hmotnost | 18,5 – 25 |
| Nadváha | 25,1 – 30 |
| Obezita I. stupně (mírná) | 30,1 – 35 |
| Obezita II. stupně (střední) | 35,1 – 40 |
| Obezita III. stupně (morbidní) | Nad 40 |

 |  |

**Odpověď:** Tělesná konstituce spadá do pásma **nadváhy**.

## Výpočet podle Deurenbergovy rovnice, pomocí které lze odhadovat množství tuku v těle:

**Příklad:**

BMI: **27,68**

Věk: **41**

Koeficient pro pohlaví: **žena 0**

**Přičemž věk je uveden v letech a pro pohlaví se dosazuje 1,0 pro muže a 0 pro ženy.**

**Výpočet:**

podíl tuku (%) = (1,2 x 27,68) + (0,23 x 41) – (10,8 x 0) – 5,4 a to

= 33,216 + 9,41 – 0 – 5,4 a to = **37,226**

**Odpověď:** Podíl tuku činí **37,226 %.**

**Pro porovnání:**

Fyziologický obsah tuku v těle je:

Ženy do 30%

Muži do 20%

## Výpočet podle Brocova vzorce

**Příklad:**

Vaše tělesná výška (v): 175 cm

**Výpočet:**

optimální hmotnost v kg =175 – 100 a to = 75 kg

**Odpověď:**

Optimální hmotnost činí 75 kg.

Skutečná (změřená) hmotnost činí 80 kg

Rozdíl mezi skutečnou a optimální hmotností činí **+ 5kg, navíc**.

Výsledek je orientačním ukazatelem.

## Výpočet WHR indexu

**Úkol:**

Požádejte někoho, aby Vám umožnil změřit obvod svého pasu podle níže uvedené definice, nebo ať změří obvod Vašeho pasu.

**Obvod pasu** – měřeno pásovou mírou (krejčovským metrem) v nejužším místě mezi hřebenem kosti kyčelní a posledním párem žeber. Pokud není takové místo pro obezitu viditelné, měří se v polovině vzdálenosti mezi lopatou kosti kyčelní a posledními žebry. Měřeno ve stoji spatném, břicho je uvolněné, paže zkříženy na prsou.

**Zápis naměřené hodnoty:**

Obvod pasu ženy je **90 cm**

**Vyhodnocení metabolického rizika dle níže uvedených kritérií:**

**Ženy** - nad 80 cm mírné a nad 88 cm výrazné riziko metabolických poruch.

**Muži** – nad 94 cm mírné a nad 102 cm výrazné riziko metabolických poruch.

Riziko metabolických poruch je **výrazné.**

### Řešení úkolů ke kapitole č. 2:

**„Klasifikace obezity a její komplikace“**

1. **Typy obezity na obrázku:**

**androidní****gynoidní**

### Řešení úkolů ke kapitole č. 3:

**„Léčba obezity“**

# Výpočet bazálního výdeje energie

**Příklad:**

Podle následujícího vzorce vypočítáme tzv. **bazální výdej energie (BVE)**

Tělesná výška (v): **175 cm**

Skutečná (změřená) hmotnost (m): **80 kg**

Věk: **41 let**

Pohlaví: **žena**

**Výpočet:**

**Ženy:**

BVE (kJ/den) = 4,2 x (10 x 80 + 6,25 x 175 – 5 x 41 – 161) a to

= 4,2 x (800 + 1093,75 – 205 – 161) a to

= 4,2 x 1527,75kcal a to = 6416,55kJ zaokrouhlíme na **6417 kJ**

**Zápis vypočítané hodnoty:** BVE osoby s lehkou nadváhou činí **6417 kJ.**

Dostali jsme hodnotu v kJ. Jedná se o pravděpodobnou potřebu energie v klidovém režimu, neboť i na zajištění tělesné teploty a životně důležitých funkcí je potřebná.

# Výpočet celkové denní energetické potřeby

**Příklad:**

Výsledek BVE vynásobíme koeficientem, který zvolíme v následující tabulce. Tím hodnotu navýšíme o energii pro pohyb a mentální funkce.

**Tabulka č. 2 Úroveň fyzické aktivity**

|  |  |
| --- | --- |
| Malá, žádná, příležitostná | 1,2 |
| 3 x týdně | 1,35 |
| 5 x týdně | 1,45 |
| 5 x týdně intenzivně | 1,55 |
| Denně | 1,65 |
| Denně intenzivně nebo 2 x denně | 1,75 |

**Výpočet:**

6417 x 1,2 = 7 700,4 kJ zaokrouhlíme na 7 700 kJ.

**Zápis vypočítané hodnoty:** Celková denní energetická potřeba činí **7 700 kJ**.

# Stanovení množství energie na den pro mírný redukční režim

**Příklad:**

Pokud však chceme nasadit redukční režim, pak je potřeba výslednou CDEP snížit, a to celkově o:

**20% ženy do 80 kg, muži do 100 kg** (koeficient pro násobení 0,8)

**25% ženy od 81 do 100 kg, muži od 101 do 120 kg** (koeficient pro násobení 0,75)

**30% ženy nad 100 kg, muži nad 120 kg** (koeficient pro násobení 0,7)

**Výpočet:**

Celková denní energetická potřeba 7 700 kJ x 0,8 = 6 160 kJ.

**Zápis vypočítané hodnoty:**

Denní energetická potřeba při dodržování mírné redukční diety činí **6160 kJ.**

Dostáváme se tak energeticky na úroveň mírných redukčních režimů, které jsou nejvhodnějším řešením pro zdravé hubnutí.

# Rozložení energie během dne při dodržování mírné redukční diety

**Úkol:**

Podle následující tabulky zařaďte výsledek předešlého výpočtu a vyberte si tak optimální redukční režim.

Vypočítaná energetická potřeba: 6 160 kJ odpovídá dietě na 6 000 kJ.

**Tabulka č. 3 Rozložení energie během dne při dodržování mírné redukční diety (kJ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Snídaně | 1200 | 1200 | 1600 | **1600** | 1600 | 1600 | 1600 | 1600 |
| Oběd | 1500 | 1700 | 1700 | **1700** | 1700 | 1700 | 1700 | 1900 |
| Večeře | 1500 | 1500 | 1500 | **1500** | 1700 | 1700 | 1700 | 1900 |
| Svačina | 400 | 400 | 400 | **400** | 800 | 800 | 800 | 800 |
| Svačina | 400 | 400 | 400 | **400** | 400 | 400 | 800 | 1000 |
| Příležitostně | --- | --- | --- | **400** | 400 | 800 | 800 | 800 |
| **Celkem** | **5000** | **5200** | **5600** | **6000** | **6600** | **7000** | **7400** | **8000** |

**Zápis zvolené diety:**

Snídaně 1 600

Oběd 1 700

Večeře 1 500

Svačina 400

Svačina 400

Příležitostně 400

**Celkem 6 000 kJ**

**Vzorový jídelní lístek**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Snídaně | Bílá káva bez cukru (100ml netučného mléka)Graham 60g30% eidam 60gPaprika červená 100g | 190670660120 |
| Oběd | Kuskus s kuřecím masem (60g kuskusu,100g masa)Zeleninová směs na páře (150g) | 870510300 |
| Večeře | Tuňák v oleji (100g)Graham 50gRajče 150g | 830550120 |
| Svačina | Jablko (150g) | 390 |
| Svačina | Jogobela light 150g | 380 |
| Příležitostně | BeBe Dobré ráno 25g | 465 |

# Množství energie a základních živin v potravinách

**Výchozí hodnoty energie a základních živin na 100g potraviny:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | kJve 100g | Bílkovinyve 100g | Tukyve 100g | Sacharidyve 100g |
| Sýr Lučina | 1220 | 11 | 27 | 1 |
| Hermelín | 1490 | 18 | 31 | 1 |
| Tvaroh tučný | 770 | 12 | 14 | 3 |
| Jogurt Activia | 390 | 4 | 3 | 13 |
| Mléko plnotučné | 250 | 3 | 3 | 5 |

# Výpočet je velmi jednoduchý:

# Hodnotu, která je uvedena ve 100g potraviny vydělíme 100 a následně vynásobíme číslem, které udává zadané množství potraviny v gramech.

**Příklad:**

# 100g Hermelínu obsahuje 1490kJ : 100 = 14,9 kJ v 1 gramu Hermelínu. 14,9 x 30 = 447 kJ ve 30 gramech Hermelínu.

# Stejným způsobem postupujeme i u základních živin. Výsledky jsou uvedeny v následující tabulce:

# Množství energie a základních živin, které dodají jednotlivé potraviny v uvedeném množství:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | množství | kJ | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Sýr Lučina | 50g | 660 | 5,5 | 13,5 | 0,5 |
| Hermelín | 30g | 447 | 1,65 | 9,3 | 0,3 |
| Tvaroh tučný | 150g | 1155 | 18 | 21 | 4,5 |
| Jogurt Activia | 120g | 468 | 4,8 | 3,6 | 15,6 |
| Mléko plnotučné | 250g | 625 | 7,5 | 7,5 | 12,5 |

V tabulce jsou záměrně vybrány bílkovinné potraviny, protože jejich výskyt v redukční dietě je zásadní. Nicméně na druhou stranu nic se nemá přehánět. Rozlišujeme bílkovinné potraviny rostlinného a živočišného původu, přičemž v dietě využíváme obou zdrojů. U živočišných zdrojů je potřeba sledovat obsah tuku v potravině a volit, ty s nižším obsahem, a u rostlinných bílkovin zase musíme počítat s obsahem sacharidů v potravině. Do jídelního lístku zařazujeme oba zdroje v poměru 1 : 1, protože mají různý obsah aminokyselin a odlišný význam ve výživě člověka.

Bílkoviny se tráví pomaleji, proto slouží také k lepšímu pocitu nasycení, který je v redukční dietě docela zásadní, tedy netrpět hlady. Jsou významné pro udržení svalové hmoty, protože redukovat chceme především tuk. Napomáhají také udržovat hladinu glukózy v krvi bez větších výkyvů, takže pomáhají předcházet neodolatelným chutím. V mírné redukční dietě se zvyšuje jejich energetický podíl z fyziologických 15 – 20 %, až na 30 % z celkového denního energetického příjmu, což je dáno skutečností, že jsou cíleně sníženy obsahy tuků a sacharidů v dietě.

Proto se nyní podívejte zpět do tabulky s obsahem základních živin v uvedených potravinách a zamyslete se, která z nich je nejlepším zdrojem bílkovin.

Následně se zaměřte na obsah tuku a zjistíte, že nejlépe z uvedených potravin vystihuje potřeby mírné redukční diety tvaroh, samozřejmě, že pokud bude klient konzumovat nízkotučný tvaroh, bude poměr těchto živin ještě výhodnější pro redukci.

# Vyhledávání informací na internetu

## Vyhledávání webu STOB klubu

**Webové stránky STOB klubu:** [www.stob.cz](http://www.stob.cz)

**Poskytují:**

* Rady hubnoucím, jak hubnout zdravě a přiměřeně
* Programy, pomocí kterých lze zjistit příjem energie a základních živin během dne
* Orientaci v potravinách pomocí tzv. „semaforu“ – vhodné, mírně omezené, velmi omezené, nevhodné
* Výměnu zkušeností
* Odbornou literaturu
* Odkazy na další pomocníky v hubnutí