

Pravidla pro tvorbu jídelníčků

Jídelníčky musí obsahovat:

1. Základní informace o klientovi
Výška, váha, věk, pohlaví
Zaměstnání (sedavé, středně aktivní, náročné)
Fyzická aktivita další (sport – reálný čas a odpovídající dopočet z www.kaloricketabulky.cz/aktivity)
Stres
Současný jídelníček, pokud nemáme, počítáme z průměru populace KDCI 2000 kcal
2. Omezení ve stravování – alergie, intolerance, nesnášenlivosti, oblíbené a preferované potraviny
3. Nemoci, léky, doplňky, čaje (klidně jim tam napište vitamíny, přípravky na klouby atd., oni pojem doplňky většinou klienti nechápou)
4. Výpočty A, B, C, D, E viz prezentace na webu – v materiálech najdete prezentaci na výpočty, nebo DCI a KDCI
5. Tabulka makroživin, pro přesnost z hodnot znovu vypočítejte sumu (zpětná kontrola)

Vypočítaná suma kcal a kJ			
	B	T	S
procenta (%)			
gramy (g)			
energie (kJ)			
energie (kcal)			

6. Jídelníček dělejte na potřeby klienta, ideálně 3/5 jídel, u sportovců s ohledem na FA rozdělit na i více jídel
7. Gramáže a jednotlivé živiny v tabulce, popř. klidně tabulku z aplikace KT/Myfitnesspal, z dalších...
8. Vždy ! suroviny v syrové stavu, mimo např. cizrnu z konzervy, ale ne maso dušené – napišete do tabulky maso a k názvu jídla dopíšete recept („oběd – dušené hovězí maso, pečený batát, grilovaná zelenina a jogurtový dip s česnekem a petrželkou“)
9. Dodržujte doporučení pro Evropu (<http://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelestvo-ceske-republiky/>)
10. Pitný režim, buď k jednotlivým jídlům, nebo nahoru do poznámky

11. Jednotlivá jídla by měla přibližně splňovat energetické poměry, a to následujícím způsobem:
Snídaně – 20 – 25 %, Oběd 30 %, Večeře – 20 – 25 %, svačiny 10 – 15 % (pokud si zvolím tento počet jídel)
12. Pro kontrolu, než jídelníček pošlete, zkuste si uvědomit, pro koho jídelníček děláte, zda obsahuje vše, co má, nepokoušíte trpělivost a zdraví klienta.
13. Na konci dne / dnů jídelníčku by mělo být vypsáno kolik obsahuje makroživin a celkové energie – je to pro mě důležité, abych mohla jídelníček porovnat s Vašimi výpočty. Povolené odchylky jsou 10 g u bílkovin a tuků a 20 g u sacharidů, do 100 kcal (420 Kj)
14. Vzorový jídelníček budeme řešit v hodině teoreticky i prakticky, pokud tápete v některém bodě, nebo Vám jídelníček neustále posílám k úpravě zpět, zkuste nejprve projít body výše, vyslechnout přednášku a klidně přijďte i na konzultaci, stačí napsat, nebo přijít do mé hodiny
15. Posíláte vzor, tudíž žádné extrémy prosím, nic, co je pod bazální metabolismus a nic, co je extrémně daleko od průměrných hodnot (na Čecha to je prosím 2000 kcal, PRŮMĚR PRO ŽENY I MUŽE, s minimální FA)
16. Jídelníčky posílejte na adresu: jidelnicky@improveacademy.cz

17. Jídelníčky musíte mít schválené 1 týden před zkouškami, ale doporučuji posílat dopředu, aby se nestalo, že ho budete na poslední chvíli předělávat, v době, kdy už se chcete zabývat učivem ke zkouškám.

Pozn. Pokud nemáte vybraného klienta, jídelníček udělejte na klientku:

- 1) Žena, 25 let, výška 160 cm, Váha 56 kg
Zaměstnání středně aktivní (za den 8000 kroků průměrně v zimě)
Pohybová aktivita – 4x týdně silový trénink (dle měření cca 350 kcal), jednou týdně kardio (HIIT, 300 kcal)
Stres minimální
Jídelníček: rozdělení od. svačiny na 2 s ohledem na FA,
Průměrně na den sní 1935 kcal, B: 99 g, T: 52 g, S: 268 g
Voda a nápoje do 2 litrů, plus káva, v posilovně voda s citronem, jednou týdně Magnesie bez bublin
- 2) Omezení, alergie nic, ideálně sezónní potraviny, čerstvou zeleninu, ovoce, zařazení proteinu po tréninku

- 3) Proteinový nápoj po tréninku (30 g, průměrný)
- 4) Jídelníček na 1 den na objem, 3 dny na redukci, nebo 5 dní vyvážená strava