

Obsah

Úvod	5
Zdravotní stav dětí - Jan Kalvoda	6
1. Lékařská péče	8
2. Úrazy dětí	10
3. Závěr.....	12
3.1. Výživa dětí.....	13
3.1.1. Výživa kojenců.....	14
3.1.2. Výživa batolat.....	15
3.1.3. Děti předškolního věku.....	15
4. Očkování dětí	16
Hygienické a fyziologické požadavky na stravování dětí a mládeže -	
Šárka Andělová.....	17
1. Skladebné součásti potravy	18
1.1. Sacharidy	19
1.2. Tuky	20
1.3. Bílkoviny	21
1.4. Vitamíny	21
1.5. Nerostné látky.....	22
1.6. Cizorodé látky v potravinách.....	23
2. Co by měl jídelníček obsahovat	25
3. Rozdělení denních dávek	27
4. Pitný režim	27
5. Hodnocení pestrosti a kvality jídelníčku.....	28
6. Nutriční rizika	28
Voda a organizmus – Karel Martiník.....	30
1. Úvod.....	30
1.1. Základní pojmy a principy	30
1.2. Základní principy vstřebávání, vylučování a řízení.....	30
1.2.1. Úvod	30
1.2.2. Vstřebávání vody.....	31
1.3. Obrat vody v těle.....	33
1.4. Obecné zásady detekce změn vody a elektrolytů v organizmu	34
2. Fyziologie tělesných tekutin.....	34
2.1. Základní principy	34
2.2. Regulace osmolality krevní plazmy a bilance vody	35
3. Voda a vnitřní prostředí – mikrolekce, seminář a praktická cvičení.....	36
3.1. Úvod.....	36
3.2. Výpočet celkové vody a jeho složek v organizmu, Starlingovy síly	37
3.3. Praktický úkol.....	37
3.4. Vyšetřovací metody	38
3.5. Postup při vyšetřování zevní bilance vody a elektrolytů	38
3.6. Výpočet dusíkové bilance organismu.....	38
3.7. Praktický úkol:.....	39

4. Poruchy metabolismu vody	39
4.1. Úvod	39
4.2. Úkol	39
4.3. Složky bilance vody	39
5. Patologické stavy	42
5.1. Úvod	42
5.2. Osmolalita	42
5.3. Vodní rovnováha	43
5.4. Iontová rovnováha	46
6. Pitný režim	48
6.1. Úvod	48
6.2. Hypertonická dehydratace	49
6.3. Isotonická dehydratace	49
6.4. Hypotonická dehydratace	49
6.5. Sportovní iontový nápoj a jeho hodnocení provádíme dle:	50
7. Závěr	50
8. Doporučená literatura	52
9. Přehledné tabulky a obrázky	53
Poruchy příjmu potravy – Karel Martiník	57
1. Nervová anorexie	58
2. Bulimie	60
Pohybové aktivity - tělesná cvičení u dětí a dospívajících - Martin Jílek	71
Výchova dětí a mládeže ke zdraví a zdravému životnímu stylu - Alois Anděl	87
1. Úvod do problematiky	87
2. Vliv životního prostředí na dětský organizmus	88
3. Faktory životního prostředí	88
3.1. Fyzikální faktory	89
3.2. Chemické faktory	92
3.3. Biologické faktory	94
3.4. Sociální faktory	95