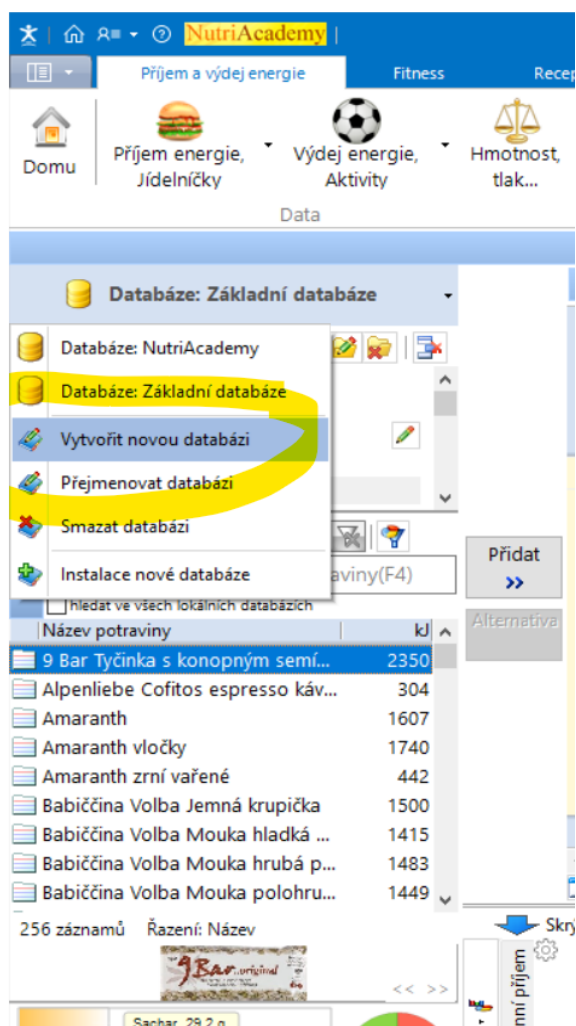


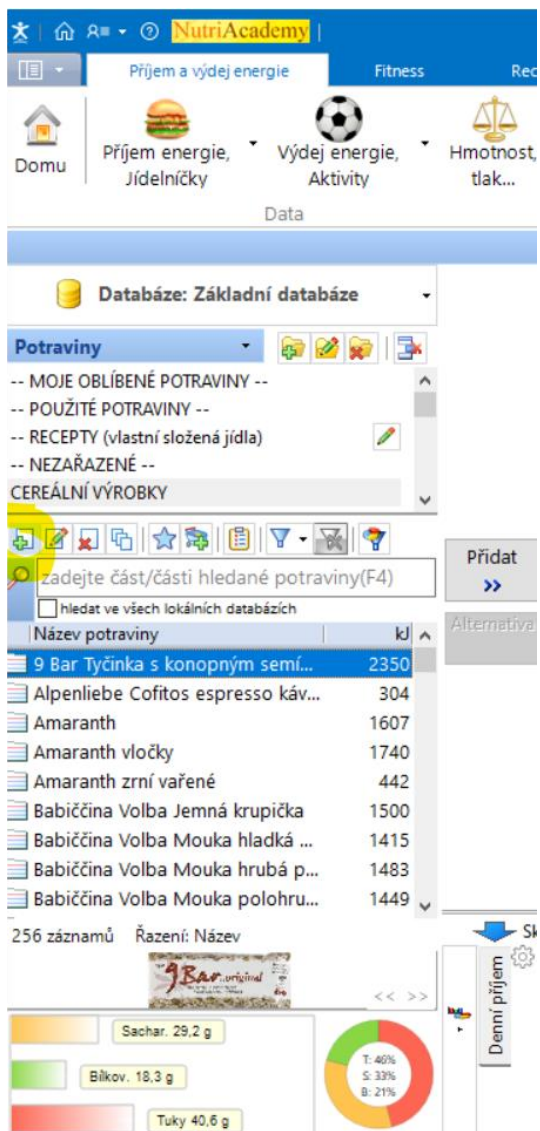
Zadávání a vyhodnocování jídelníčku ve Fitlinii

1. Vytvoření vlastní databáze a zadání nové potraviny

Primárně k účelům kurzu používejte databázi NutriAcademy, kde máme největší jistotu správného zadání potravin, pokud se potravina nenachází ani v této databázi je potřeba ji zadat ručně. Připravte si obal od potraviny, případně zkuste najít složení na internetu.

- a) V případě, že se rozhodnete program fitlinie využívat dále pro svou praxi, vyplatí se rovnou začít se založením vlastní databáze, kde si budete ukládat vámi zadané potraviny. Novou databázi založíte a pojmenujete viz. obrázek níže – v modulu „příjem energie jídelníčky“ rozklikněte panel s databázemi a zvolte možnost – vytvořit novou databázi.





b) Zadání nové potraviny

Klikněte na ikonu se zeleným plusem viz. obrázek. K zadání nové potraviny potřebujete originální obal od potraviny nebo informace o výrobku z internetu.

- c) Zobrazí se následující okno. Vyplňte vše, co o potravíně víte a poté překlikněte v horní liště na záložku „Nutriční hodnoty“. Zatím nemačkejte tlačítko uložit. Přednastavené množství počítáme VŽDY na 100 g výrobku. Pokud znáte množství jednoho kusu balení, například, že váš konkrétní jogurt má 140 g nebo musli tyčinka 50 g, sáček kaše 65 g atd., můžete zadat i množství na jeden kus a zvolit požadovanou jednotku.

The screenshot shows a web application window titled "Potravina - Základní databáze". The window has three tabs: "Základní informace" (selected), "Nutriční hodnoty", and "Další nastavení, čárové kódy". The "Základní informace" tab contains the following fields and controls:

- Název potraviny:** A large empty text input field.
- Skupina:** A dropdown menu with "CEREÁLNÍ VÝROBKY" selected.
- Přednastavené množství:** A text input field containing "100".
- Jednotka:** A dropdown menu with "g" selected, accompanied by a help icon (?).
- Množství na jeden kus:** An empty text input field.
- jednotka:** An empty dropdown menu, accompanied by a help icon (?).
- Alergická potravina pro klienta "Testovací uživatel"
- Potravina může obsahovat alergen
- Popis potraviny (složení apod.):** A large empty text area, accompanied by a help icon (?).
- Výrobce, distributor:** An empty text input field.
- Zdroj:** An empty text input field.
- neaktivní potravina

On the right side of the form is an **Obrázek** (Image) section with a large empty image placeholder. Below the placeholder are buttons: "Přidat obrázek", "Smazat obrázek", a file upload icon, and navigation arrows (<< >>). At the bottom of the window are three buttons: "Nápověda" (with a help icon), "Uložit" (with a green checkmark icon), and "Zavřít" (with a red X icon).

- d) V záložce nutriční hodnoty vyplňujeme hodnoty podle gramáže a energetickou hodnotu dopočítáváme ručně. Energetickou hodnotu neopisujeme z obalu. Údaje mohou být nepřesné.

Potřebujeme vědět, že:

1g sacharidu = 17 KJ

1g bílkoviny = 17 KJ

1g tuku = 38 KJ

Jako příklad si uvedeme zadání nové potraviny – **zakysaného mléčného výrobku skyr v natur variantě**. Žlutě zvýrazněná políčka jsou stěžejní a na obale byste je vždy měli najít. Pokud víte, že vámi zadávaný výrobek má jen rostlinné nebo jen živočišné bílkoviny, případně tuky, zadejte i tyto údaje.

Potravina - Základní databáze

Základní informace **Nutriční hodnoty** Další nastavení, čárové kódy

Nutriční hodnoty na 100g

energie

Energetický obsah (kJ)

sacharidy a cukry

Sacharidy celkem (g)

Vláknina (g)

Jednoduché sacharidy (g)

proteiny a aminokyseliny

Bílkoviny celkem (g)

Rostlinné bílkoviny (g)

Živočišné bílkoviny (g)

lipidy a mastné kyseliny

Tuky celkem (g)

Rostlinné tuky (g)

Mastné kyseliny mononenasyčené

n-3 (g)

Živočišné tuky (g)

Mastné kyseliny nasycené SFA (g)

Mastné kyseliny polynenasycené P

n-6 (g)

steroly

Cholesterol (mg)

minerální látky

Hořčík (mg)

Vápník (mg)

Potravina obsahuje % tekutin

Proteiny rostlinné živočišné

Tuky rostlinné živočišné

neaktivní potravina

Nápověda Uložit Zavřít

Skyr natur (140 g, 350 g)

Zakysaný mléčný výrobek.

Složení: Odtučněné mléko, mlékárenské kultury.

Hodnoty: Tuk maximálně 0,1 %, sušina nejméně 14 %.

Výživové údaje (na 100 g):

Energetická hodnota: 259 kJ / 61 kcal

Tuky: 0,1 g (z toho nasycené mastné kyseliny: 0,06 g)

Sacharidy: 3,0 g (z toho cukry: 3,0 g)

Bílkoviny: 12 g

Sůl: 0,1 g



Ocenění: Mlékárenský výrobek roku 2017

Abychom zkontrolovali celkovou energetickou hodnotu údaje dopočítáme.

Tuky: $0,1 \cdot 38 = 3,8$ KJ

Sacharidy: $3 \cdot 17 = 51$ KJ

Bílkoviny: $12 \cdot 17 = 204$ KJ

Energetická hodnota celkem: 258,8 (259) KJ – energetický údaj v tomto případě odpovídá. Uváděná hodnota na výrobku je vždy na 100g výrobku.

2. Zadávání konkrétních jídel do programu

Zde pochopíte, proč je důležité zapisovat dosavadní jídelníček, co nejpřesněji. Pokud totiž nemáte přesnou gramáž sněžených potravin, vždy budete jen odhadovat.

Jídla zadávejte dle ingrediencí, ze kterých jídlo vaříte (skládáte) postupně. Nehleďte tedy názvy již hotových jídel.

Jako příklad si uvedeme energetický výpočet snídaně:

- 150 g jablko
- 140 g skyr
- 20 g mandle
- 50 g ovesných vloček
- Potraviny si postupně vyhledáme v databázi a zadáme dle uvedené gramáže viz. obrázek níže.

Příjem energie 16.05.2020 (Sobota)

Denní příjem energie [zadaný denní limit : 7155 kJ]

Jablka

Množství: 150 Jednotka: g

Poznámka:

Množství / Kusy

energetický obsah	Tuky celkem	sacharidy celkem	celkové bílkoviny celkem
328,5 kJ	0,6 g	15,75 g	0,6 g
Jednoduché sacharidy 15,15 g			
Vláknina 3,45 g			
Živočišné bílkoviny 0 g			
Rostlinné bílkoviny 0,6 g			
Živočišné tuky 0 g			
Rostlinné tuky 0,6 g			
Mastné kyseliny nasycené SFA 0,2 g			
Mastné kyseliny mononenasyčené... --			
Mastné kyseliny polynenasycené P... --			

Proteiny Tuky

Bílkoviny celkem 0g z 259g Pitný režim 0l z 3l

Po zadání všech potravin, ze kterých se snídaně skládá, dostaneme tyto hodnoty. Prozatím není třeba věnovat pozornost červeným políčkům, ani přesaženým hodnotám. Pouze zadáváme dosavadní jídelníček. Takto pokračujeme se zadáním potravin po celý den. Tabulka dole v pravém horním rohu shromažďuje důležité informace, které můžete použít pro vyplnění osobního nutričního plánu.

Denní příjem energie [zadaný denní limit : 7155 kJ]

Potravina	Popis	energie Energetický obsah (kJ)	sacharidy a cukry			proteiny a aminokyseliny			Tuky celkem (g)	Živočišné tuky (g)
			Sacharidy celkem (g)	Jednoduché sacharidy (g)	Vláknina (g)	Bílkoviny celkem (g)	Živočišné bílkoviny (g)	Rostlinné bílkoviny (g)		
<input checked="" type="checkbox"/> Jablka (150 g)		328,50	15,75	15,15	3,45	0,6	0	0,6	0,6	0
<input checked="" type="checkbox"/> Skyr (140 g)	1ks = 140g	362,60	4,2			16,8			0,14	
<input checked="" type="checkbox"/> Mandle (20 g)		484,00	3,93	0,77	2,37	4,25	0	4,25	10,12	0
<input checked="" type="checkbox"/> Ovesné vločky (50 g)		808,00	34	0,74	3,64	6,54	0	6,54	3,44	0
Celkem záznamů: 4		1983,1	57,88	16,66	9,46	28,19	0	11,39	14,3	0

Snídaně [25%] Svač I [10%] Oběd [35%] Svač II [10%] Svač III [10%] Večeře [20%]

skrýt graf příjmu energie

Energetický obsah 1983,1kJ z 7155kJ **28%**

Tuky celkem 14,3g z 192g **7%**

Sacharidy celkem 57,88g z 1037g **6%**

Bílkoviny celkem 28,19g z 259g **11%**

Pitný režim 0l z 3l **0%**

Informace o příjmu celý den

Název	Příjem	Nastav.	Rozdíl
Energie (kJ)	1983,1	7155	-5171,9/28%
Sachar. (g)	57,88	1037	-979,12/6%
Jed.sach. (g)	16,66	0	+16,66
Vláknina (g)	9,46	0	+9,46
Bílkov. (g)	28,19	259	-230,81/11%
Bílk.živ. (g)	0	0	0
Bílk.rost. (g)	11,39	0	+11,39
Tuky (g)	14,3	192	-177,7/7%

3. Vyhodnocení dosavadního jídelníčku

Pokud chceme vidět shrnutí jednotlivých potravin v dosavadním jídelníčku za více dní můžeme použít tiskovou sestavu pro přehled základních živin viz. „návod tiskové sestavy a grafy ve Fitlinii“. Pouze v kroku, kde máme na výběr jednotlivé makroživiny a prvky je dobré přidat ještě vlákninu a jednoduché sacharidy, protože zde dělá většina klientů ty největší chyby.

The screenshot displays a software interface for diet analysis. A dialog box titled "Výběr záznamů do tiskové sestavy" (Select records for the printout) is open, showing a date range from 11.02.2019 to 13.02.2019. Below the date range, there are options for "Předdefinované sestavy" (Predefined reports) and "Vlastní sestavy" (Custom reports). The "Zdroj dat" (Data source) section is set to "Potraviny jednotlivé" (Individual foods). The "Parametry sestavy" (Report parameters) section includes several checkboxes for printout options, such as "Tisknout k záznamům také obrázky" (Print images with records) and "Tisknout na výšku" (Print vertically).

Overlaid on the dialog box is a window titled "Seznam zobrazených hodnot" (List of displayed values). It contains a table with two columns: "Název" (Name) and "Kategorie/Funkce" (Category/Function). The table lists various nutrients and their categories. The following table represents the data shown in the screenshot:

Název	Kategorie/Funkce
Energetický obsah (kJ)	energie
Sacharidy celkem (g)	sacharidy a cukry
Jednoduché sacharidy (g)	sacharidy a cukry
Vláknina (g)	sacharidy a cukry
Bilkoviny celkem (g)	proteiny a aminokyseliny
Živočišné bílkoviny (g)	proteiny a aminokyseliny
Rostlinné bílkoviny (g)	proteiny a aminokyseliny
Tuky celkem (g)	lipidy a mastné kyseliny
Živočišné tuky (g)	lipidy a mastné kyseliny
Rostlinné tuky (g)	lipidy a mastné kyseliny
Mastné kyseliny nasycené SFA (g)	lipidy a mastné kyseliny
Mastné kyseliny mononenasyčené MUFA (g)	lipidy a mastné kyseliny
Mastné kyseliny polynenasycené PUFA (g)	lipidy a mastné kyseliny
n-3 (g)	lipidy a mastné kyseliny
n-6 (g)	lipidy a mastné kyseliny
Cholesterol (mg)	steroly
Hořčík (mg)	minerální látky
Vápník (mg)	minerální látky
Železo (mg)	minerální látky
Sodík (mg)	minerální látky
Draslík (mg)	minerální látky
Vitamin A (mg)	vitaminy
Vitamin B1 (mg)	vitaminy
Vitamin B2 (mg)	vitaminy
Vitamin C (mg)	vitaminy
Tuky [energie]	#[Tuky_celkem_g]*38
Sacharidy [energie]	#[Sacharidy_celkem_g]*17
Bilkoviny [energie]	#[Bilkoviny_celkem_g]*17