



OBSAH

1	Význam počítačových softvérov vo výžive ľudí	9
2	Potravinová databáza	10
2.1	Charakteristika potravinovej databanky	10
2.1.1	Historické fakty vzniku PBD	10
2.1.2	Potravinové databázy	10
2.1.3	Hodnotené parametre potravín	11
2.2	Potravinové tabuľky	11
2.2.1	Online potravinová databáza	13
3	Energetická bilancia organizmu	15
3.1	Výpočet energetických a výživových hodnôt potravín	15
3.2	Potreba energie	16
3.2.1	Bazálny metabolizmus	16
3.2.2	Energetický výdaj pri fyzickej aktivite	17
3.2.3	Diétou indukovaná termogenéza	18
4	Nutričná anamnéza	19
4.1	24- hodinový záznam	19
4.2	Frekvenčný dotazník príjmu potravín	20
4.3	Metódy záznamu stravy	20
4.3.1	Metóda záznamu stravy vážením	21
4.3.2	Metóda záznamu stravy s odhadom veľkosti porcie	21
5	Odporúčané výživové dávky	24
5.1	Výživové odporúčania na Slovensku	24
5.1.1	9. revízia súčasne platných OVD obyvateľstva SR	25
5.1.2	Významnosť členenia OVD obyvateľstva SR	26
6	Nutričný softvér ALIMENTA	28
6.1	Alimenta 4.3e	28
6.1.1	Okno Požívajúceho	28
6.1.2	Okno Pokrmu a výrobky	31
6.1.3	Okno Jedálniček	32
6.1.3.1	Vytvorenie nového jedálnička	34
6.1.3.2	Vyhodnotenie jedálnička	35
6.1.4	Okno Parametre	39
7	Nutričný softvér MOUNT BERRY	40
7.1	Nastavenie osobného profilu	40
7.2	Osobný denník – zostavenie jedálneho lístka	49
7.3	Vyhodnotenie – analýzy	55
8	Nutričná aplikácia PLANEAT	59
8.1	Základné časti aplikácie	59

8.2	Analýza stravovania	65
8.3	Nutričné plány	67
8.4	Nastavenia aplikácie	71
9	Využitie nutričných softvérov v praxi	76
10	Použitá literatúra	77
	Prílohy	79