



## METODICKÝ MANUÁL

<b>Program č.:72</b>	<b>Název programu: Doplnky stravy</b>
<b>Tematický celek: Výživa</b>	<b>Autor manuálu:</b> Bc. Anna Packová, Mgr. Růžena Manišová email: <a href="mailto:Anna.packova@szu.cz">Anna.packova@szu.cz</a> , <a href="mailto:ruzena.manisova@szu.cz">ruzena.manisova@szu.cz</a>
<b>Specifikace místa konání programu:</b>	
a) Pouze uvnitř budovy*      b) Venku, ale pod střechou*      c) Venku kdekoli* *nehodící se škrtněte	
<b>Prostorové nároky</b> (velikost místnosti apod.):	
Prostory konání úměrné počtu účastníků, kapacita max. 20 osob s možností využití technického vybavení (dataprojektor, notebook, plátno na promítání...).	
<b>Jiné nebo podrobnější požadavky:</b>	
2 velké stoly pro jednotlivé stanoviště, max. 20-25 židlí, stůl pro notebook k promítání prezentace, plátno na promítání...	
<b>Specifikace potřebného vybavení:</b>	
Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (nábytek, dostupnost elektrických zásuvek, dostupnost tekoucí vody, zajištění toalet, dataprojektor, počítač, apod.)	
<b>Nutné vybavení:</b>	
Místnost vybavená přívodem elektrické energie, tekoucí vodou, k dispozici musí být sociální zařízení, PC s reproduktory a dataprojektorem, projekční, plátno	
<b>Žádoucí vybavení:</b>	
<b>Specifikace personálního zabezpečení:</b>	
Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci.	
Minimálně dva lektori. Je – li lektorů více, mohou pomáhat u jednotlivých stolů. Orientace lektora v dané problematice nutná.	
<b>Specifikace skupiny účastníků:</b>	
Maximální početnost skupiny, může-li být skupina smíšená (muži i ženy) apod.	
Smíšená skupina ideálně v počtu do 20 osob.	



### **Specifikace časové organizace programu: (celkem 1 hodina)**

Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.

1. Úvod a seznámení účastníků s tématem...10 min
2. Rozdělení účastníků na 2 skupiny = 2 stanoviště celkem...40 minut (20 minut pro každé stanoviště)
3. Závěr + diskuze...10 min

**Celková dotace programu je 60 minut.**

### **Specifikace požadavků na transport:**

Specifikujte, jaký transport program vyžaduje, zejm. vzhledem k množství, rozměrům a povaze pomůcek (je třeba k jejich transportu na místo konání auto, vyžadují některé pomůcky k transportu chladič boxy apod.)

K transportu je potřebný osobní automobil pro přepravu pomůcek k zajištění programu.

### **Specifikace pomůcek:**

Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu

- PC s reproduktory, projekční plátno, dataprojektor
- Magnetická tabule 2x + obal
- Magnety lékových lahviček s názvy vitaminů a minerálních látek (Vitamin C, D, B12, kyselina listová, vápník, hořčík, železo)
- Magnety potravin (ze všech pater potravinové pyramidy) 2 x celá sada
- Velký magnet potravinové pyramidy



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

## OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

1. **Příprava místnosti pro realizaci programu** (časový plán cca 15 - 20 minut, nespadá do celkové doby programu)
  - zapojení PC, nastavení projekčního plátna, kontrola zvuku
  - rozestavení stolů a židlí pro stanoviště, příprava pomůcek
  - rozložení pomůcek na jednotlivá stanoviště
2. **Realizace programu** (celkový časový plán 60 minut)
  - přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (cca 10 minut)
  - rovnoměrné rozdělení účastníků do skupin dvou skupin
  - práce účastníků na jednotlivých stanovištích (40 minut, tj. na každém stanovišti cca 20 minut)
3. **Poděkování za účast a rozloučení s účastníky** (cca 10 minut)
  - distribuce zdravotně výchovných materiálů
  - zodpovězení případných dotazů
4. **Uklizení místnosti do původního stavu** (cca 15 - 20 minut nespadá do celkové doby programu)
  - úklid veškerých pomůcek, stolů, židlí, vypnutí PC, dataprojektoru atd.



## PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

### 1. Praktický popis programu

Před zahájením akce si lektor připraví místnost a pomůcky k realizaci programu. Místnost přizpůsobí pro vytvoření stanovišť (stoly a židle), zapojí PC s reproduktory a projekčním plátnem, na stoly rozloží jednotlivé pomůcky.

Kolem stěn po obvodu místnosti rozmístí v dostatečné vzdálenosti stoly pro jednotlivá stanoviště praktických úkolů. Ideálně každý stůl do jednoho rohu místnosti, aby se skupinky na stanovištích vzájemně nerušily. Na stoly umístí magnetickou tabuli, kterou opře o zeď. Na stoly nachystá pomůcky pro jednotlivá stanoviště.

#### Příprava pro stanoviště č. 1

- Magnetická tabule
- Magnety lékových lahviček s názvy vitaminů a minerálních látek (Vitamin C, D, B12, kyselina listová, vápník, hořčík, železo)
- Magnety potravin (ze všech pater potravinové pyramidy)

#### Příprava pro stanoviště č. 2

- Magnetická tabule
- Magnety potravin (ze všech pater potravinové pyramidy)
- Velký magnet potravinové pyramidy

Úvodem lektor přivítá účastníky programu, představí sebe a své spolupracovníky, sdělí průběh a cíl programu. **Cílem programu** je motivovat osoby ohrožené chudobou a sociálním vyloučením k prevenci a volbě zdravého životního stylu, aby předešli rozvoji onemocnění, kterým se dá správnou stravou předcházet.

Lektor informuje účastníky kurzu, že program bude zaměřen na téma doplňků stravy.

Pro získání praktických znalostí je realizován prací na jednotlivých stanovištích.

### 2. Popis jednotlivých stanovišť (aktivit)

#### 2.1. Přivítání účastníků a seznámení s tématem

#### 2.2. Interaktivní část

Po úvodním seznámení lektor rozřadí účastníky do 2 skupinek (početně podobných). Celková doba trvání práce na stanovištích je 40 min. Střídání skupin na stanovištích probíhá v cca 20minutových intervalech.



### Aktivita 1 – přirozené zdroje vitaminů

Na tabuli jsou umístěny magnety lékových lahviček s názvy doplňků stravy a účastníci přikládají magnety s ovocem, zeleninou a dalšími potravinami, které jsou zdrojem daného vitamínu/ minerální látky. Svoji volbu vždy okomentují.

Lektor kontroluje správnost a přiřazení a motivuje účastníky k vyhledávání přirozených zdrojů vitaminů a minerálních látek.

#### Nejdůležitější body, které by se měli účastníci na stanovišti dozvědět:

Pestrá strava s dostatkem ovoce, zeleniny zajišťuje dostatečný přívod vitaminů a minerálních látek v přirozené podobě. Ovoce a zelenina obsahuje kromě jedné látky celý komplex vitaminů, minerálních látek, fytonutrientů a vlákniny, které mohou mít synergický účinek.

Doplňky stravy má smysl užívat v odůvodněných případech jako je například těhotenství a období před otěhotněním, kde kdy kyselina listová snižuje riziko vzniku defektů neurální trubice). Dále v případech prokazaného laboratorního deficitu daného mikronutrientu v organismu. U osob s alternativním způsobem stravování, kde není možné stravou pokrýt veškeré mikronutrienty (například vitamin B12 u veganů atd). Opodstatněná může být také suplementace vitaminem D v zimních měsících v našich zeměpisných šířkách.

#### Teoretické podklady pro lektora:

##### Vitamin C

Přirozené zdroje ve stravě	Zejména syrové ovoce a zelenina – například paprika, černý rybíz, kiwi, citrusové plody, rajčata, zelí, brambory...
Funkce v těle	Pro správnou funkci imunitního systému Pro udržení normálního stavu, kostí, dásní, chrupavek, kůže,
Jak se projevuje nedostatek	Extrémní nedostatek se projevuje tzv. kurdějemi – chudokrevností a krvácivostí, vypadáváním zubů, křehnutím kostí (onemocnění námořníků 15. století)
Doporučená denní dávka (dle DACH)	100 mg
Zajímavost	Většina živočichů si syntetizuje vitamin C sama v těle a nejsou odkázáni na přijímání stravou. Přirozeně si jej kromě lidí nedokážou vytvářet například některé druhy primátů nebo morče

##### Kyselina listová

Přirozené zdroje ve stravě	Celozrnné výrobky, maso, játra, žloutek, kvasnice, mléko a mléčné výrobky, sója, listová zelenina
Funkce v těle	Pro růst zárodečných tkání během těhotenství



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

	Pro normální krvevorbu Správná funkce imunitního systému
Jak se projevuje nedostatek	Porucha tvorby červených krvinek – anémie Defekt neurální trubice u plodu, poruchy růstu plodu, potraty
Doporučená denní dávka (dle DACH)	400 µg (mikrogramů) Těhotné ženy 600 µg
Zajímavost	Kyselina listová se doporučuje užívat již 3 měsíce před plánovaným početím v denní dávce 400 µg

### Vitamin B12

Přirozené zdroje ve stravě	Živočišné potraviny – mléko a mléčné výrobky, maso, vejce, játra
Funkce v těle	Normální tvorba červených krvinek Normální psychická činnost Správná funkce imunitního systému
Jak se projevuje nedostatek	Chudokrevnost (tvorba nefunkčních obrovských červených krvinek)
Doporučená denní dávka (dle DACH)	3 µg
Zajímavost	Vitamin B12 by měli ve formě doplňku stravy užívat osoby, které nekonzumují žádné živočišné produkty (veganství)

### Vitamin D

Přirozené zdroje ve stravě	Tresčí játra, ryby, smetana, máslo, vaječné žloutky
Funkce v těle	
Jak se projevuje nedostatek	Křivice u dětí (nedostatečně mineralizované kosti) Osteomalacie u dospělých (měknutí kostí, vyšší riziko zlomenin)
Doporučená denní dávka (dle DACH)	15 µg
Zajímavost	Hlavním zdrojem vitamínu D pro naše tělo je jeho tvorba v kůži vystavené slunečnímu záření. Vzhledem k naší zeměpisné šířce je dobré zvážit suplementaci v zimních měsících.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

## Vápník

Přirozené zdroje ve stravě	Mléko a mléčné výrobky, vápníkem obohacené sójové produkty a tofu, brokolice, květák, kapusta, mandle, seznam
Funkce v těle	Přispívá k normálnímu stavu zubů a kostí Pro správnou činnost svalů
Jak se projevuje nedostatek	Osteoporóza – řídnutí kostí, vyšší riziko zlomenin
Doporučená denní dávka (dle DACH)	1000 mg (dospělí)
Zajímavost	Vápník se nenachází jen v mléku a mléčných výrobcích, najdeme ho například i v brokolici nebo semínkách a ořechách. Liší se ale jeho využitelnost z těchto zdrojů pro tělo. Mléčné výrobky obsahují dostatek vápníku v dobře využitelné formě.

## Hořčík

Přirozené zdroje ve stravě	Celozrnné obiloviny, luštěniny, rýže, ořechy, semínka, mléko a mléčné výrobky, špenát
Funkce v těle	Normální činnost svalů Udržuje dobrý stav kostí a zubů Snižuje míru únavy a vyčerpání
Jak se projevuje nedostatek	Únava, podrážděnost, svalové křeče
Doporučená denní dávka (dle DACH)	300-40 mg
Zajímavost	Zdrojem hořčíku mohou být také minerální vody (například Magnesia)

## Železo

Přirozené zdroje ve stravě	Červené maso, játra, luštěniny, celozrnné obiloviny
Funkce v těle	Pro tvorbu hemoglobinu a červených krvinek Přenos kyslíku v těle
Jak se projevuje nedostatek	Únava, slabost, chudokrevnost
Doporučená denní dávka (dle DACH)	10 mg muži 15 mg ženy





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Zajímavost	Železo z rostlinných zdrojů je pro tělo hůře využitelné (méně železa se vstřebá do těla) než železo obsažené v mase.
------------	--

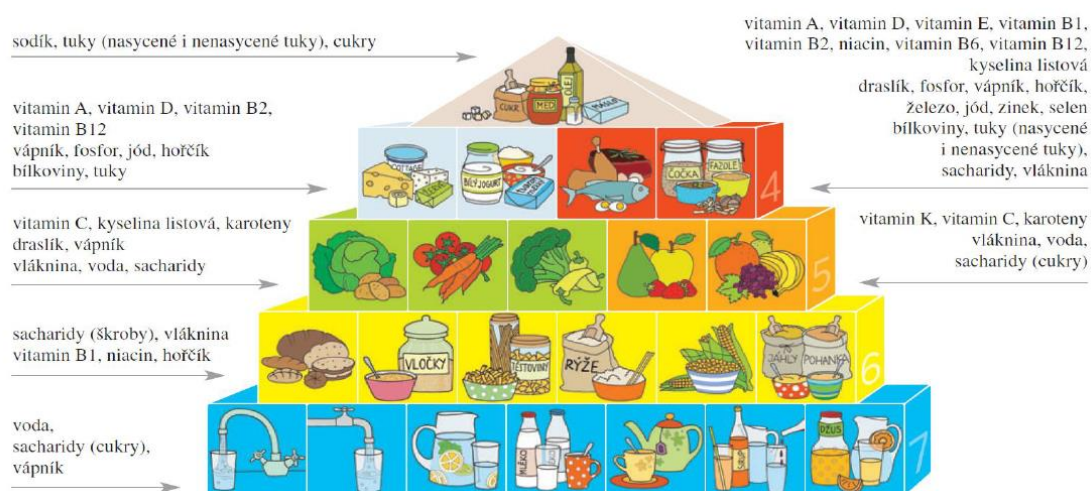
## Aktivita 2 – vitaminy v pestré stravě

Prvním úkolem účastníků na tomto stanovišti je správně přiřadit potraviny do jednotlivých pater potravinové pyramidy. Dále se lektor zaměří na popis obsahu jednotlivých pater potravinové pyramidy a dotazuje se účastníků, jakým zdrojem vitaminů a minerálních látek jsou potraviny v těchto patrech obsažené.

### Nejdůležitější body, které by se měli účastníci na stanovišti dozvědět:

Pestrá strava s dostatkem ovoce, zeleniny zajišťuje dostatečný přívod vitaminů a minerálních látek v přirozené podobě. Naplnění doporučených dávek jednotlivých skupin potravin je zajištěno také naplněním dostatečného množství vitaminů, minerálních látek, vlákniny...

Jednotlivé potraviny obsahují celou skupinu vitaminů a minerálních látek.



### Teoretické podklady pro lektora:

Patro potravinové pyramidy	Obsažené potraviny	Vitaminy a minerální látky obsažené v těchto potravinách	Další poznámky (funkce vitaminů v těle atd).
Tekutiny	Voda, ochucená voda, džus, mléko...	Vitamin C (pomerančový džus)	<b>Vitamin C</b> – přispívá k normální funkci imunitního systému, normální tvorbě





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

		Vápník – mléko a nápoje z mléka	kolagenu (pro správnou funkci kostí, kůže, dásní...) <b>Vápník</b> – důležitý pro udržení normálního stavu kostí, zubů a svalů, nervových přenosů a srážlivosti krve
Sacharidy	Pečivo, přílohy (rýže, jáhly, pohanka, těstoviny), ovesné vločky, kukuřice	Vitamin B1(thiamin) Vitamin B2 (niacin) Hořčík	<b>Vitamin B1</b> – pro normální činnost nervové soustavy, psychickou činnost, správnou funkci srdce <b>Vitamin B2</b> - pro normální činnost nervové soustavy, psychickou činnost, normální stav sliznic a kůže <b>Hořčík</b> – normální činnost svalů, udržuje dobrý stav kostí a zubů, snižuje míru únavy a vyčerpání
Ovoce a zelenina	Převažovat by měla zelenina (všechny druhy ovoce a zeleniny, ideálně střídat různé barvy – duha)	Vitamin C Kyselina listová (B9, folát) Karoteny Draslík Vápník	<b>Vitamin C</b> – přispívá k normální funkci imunitního systému, normální tvorbě kolagenu (pro správnou funkci kostí, kůže, dásní...) <b>Kyselina listová</b> – přispívá k růstu zárodečných tkání během těhotenství, normální psychické činnosti a funkci imunitního systému <b>Karoteny</b> – normální funkci zraku, udržení dobrého stavu pokožky <b>Draslík</b> – k udržení normálního tlaku krve, pro činnost svalů



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

			<p><b>Vápník</b> – (zdroj například brokolice) přispívá k normálnímu stavu zubů a kostí, pro správnou činnost svalů</p>
Potraviny bohaté na bílkoviny a ořechy	Mléčné výrobky (tvaroh, sýry, jogurty) Vejce Maso Ryby Luštěniny Ořechy	kostí	<p><b>Vitamin A</b> - normální funkci zraku, udržení dobrého stavu pokožky</p> <p><b>Vitamin D</b> – ovlivňuje hospodaření těla s vápníkem a fosforem, jejich hladinou v krvi, pro normální stav kostí, zubů, imunitní funkce</p> <p><b>Vitamin E</b> – ochrana buněk před oxidativním stresem</p> <p><b>Vitamin B6</b> – normální psychická činnost, tvorba červených krvinek, imunitní systém</p> <p><b>Vitamin B12</b> – normální tvorba červených krvinek, normální psychická činnost, imunitní systém</p> <p><b>Jód</b> – pro normální tvorbu hormonů štítné žlázy a činnost štítné žlázy</p> <p><b>Železo</b> – pro tvorbu hemoglobinu a červených krvinek, přenos kyslíku v těle</p> <p><b>Zinek</b> – normální stav zubů, nehtů, pokožky, udržuje normální hladinu testosteronu</p>



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

			v krvi, podílí se na funkci imunitního systému  <b>Selen</b> – pro správnou tvorbu spermií, imunitní systém
Tuky, cukry	Rostlinné oleje, máslo, cukr, med	Vitamin E	<b>Vitamin E</b> – ochrana buněk před oxidativním stresem

### Klíčové vědomosti, které musejí být na stanovištích předány

- Doplnky stravy užívá podle provedených průzkumů více než polovina dospělé populace.
- Navzdory jejich popularitě jsou dle současných závěrů zdravotní přínosy doplňků stravy velmi diskutabilní.
- Na rozdíl od doplňků stravy, pestrá strava s dostatkem ovoce a zeleniny pozitivní vliv na lidské zdraví prokazatelně má.
- Pravidelné užívání doplňků stravy s sebou může nést v některých případech i určitá rizika.
- Doplnky stravy má smysl užívat v odůvodněných případech jako je například těhotenství a období před otěhotněním, při alternativních způsobech stravování, při laboratorně zjištěném deficitu mikronutrientu.
- Některé suplementy na trhu mohou až několikanásobně překračovat doporučenou denní dávku, a tím vystavovat spotřebitele riziku.

### 3. Závěr

Lektor poděkuje za pozornost a aktivitu účastníků, zodpoví dotazy, zhodnotí přínos programu, rozdává zdravotně - výchovné materiály.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

## ODBORNÁ VÝCHODISKA PROGRAMU

**Cílem programu** je podporovat formou terénních intervencí rozhodování ve prospěch zdraví u osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením v oblasti snížení nadužívání doplňků stravy a preference přirozených zdrojů vitaminů a minerálních látek.

### CO chceme změnit?

Očekávaným dlouhodobým efektem programu je snížení konzumace doplňků stravy na úkor pestré stravy. Dále zlepšení informovanosti o důležitosti správné životosprávy. Informovat o možných zdravotních dopadech přílišného a nesprávného užívání doplňků stravy. V souvislosti s uvedeným dosáhnout pochopení problematiky a zaměřením se na správnou výživu, čímž lze významně snížit neuvážené nadužívání doplňků stravy. Současně dojde k úsporám finančních nákladů vydaných za doplňky stravy.

### Problém:

- Nedostatečná informovanost o doplňcích stravy, jejich užívání a doporučených dávkách.
- Užívání doplňků stravy bez konzultace s lékařem nebo laboratorně zjištěného deficitu některého mikronutrientu.
- Nedostatečná informovanost o doporučených denních dávkách vitaminů a minerálních látek (včetně čtení etiket), interakcích mezi doplňky stravy.
- Upřednostňování multivitaminových doplňků před pestrou stravou.
- Propagace doplňků stravy výrobci jako nezbytných produktů.

### PROČ je změna žádoucí?

- Doplňky stravy užívá podle provedených průzkumů více než polovina populace.
- Nejčastěji se jedná o multivitaminové a multiminerální doplňky.
- Časté je také užívání několika doplňků stravy najednou, a to bez konzultace s lékařem nebo lékárníkem.
- Doplňky nemají na rozdíl od pestré stravy jednoznačně prokázaný pozitivní vliv na lidské zdraví.
- Pravidelné užívání některých doplňků stravy u vybraných skupin populace může mít samozřejmě i určitá zdravotní rizika.



## JAK problém změnit?

- Zdůraznění pestré stravy s dostatkem ovoce, zeleniny, která zajistí dostatečný přívod vitaminů a minerálních látek v přirozené podobě.
- Ovoce a zelenina obsahuje kromě jedné látky celý komplex vitaminy, minerálních látek, fytonutrientů a vlákniny, které mohou mít synergický účinek.
- Význam doplňků stravy pro specifická životní období (těhotenství), alternativní způsoby stravování atd., kdy může být užívání vybraných suplementů stravy žádoucí.
- Informovat o možných rizicích spojených s nadměrným/neopodstatněným užíváním doplňků stravy.

## CHOVÁNÍ CÍLOVÉ SKUPINY

### Stávající chování (popis)

- Užívání doplňků stravy bez konzultace s lékařem nebo laboratorně zjištěného deficitu některého mikronutrientu.
- Nedostatečná informovanost o užívání doplňků stravy, nedostatečná informovanost o doporučených denních dávkách vitaminů a minerálních látek (včetně čtení etiket), interakcích mezi doplňky stravy.
- Upřednostňování multivitaminových doplňků před pestrou stravou.
- **Příčiny stávajícího chování**
- Nedostatečný zájem o získání informací o doplňcích stravy, jejich užívání a doporučených dávkách
- Nedostatečná informovanost o doporučených denních dávkách vitaminů a minerálních látek (včetně čtení etiket), interakcích mezi doplňky strav.
- Užívání doplňků stravy bez konzultace s lékařem nebo laboratorně zjištěného deficitu některého mikronutrientu. Upřednostňování multivitaminových doplňků nad pestrou stravou.
- Propagace doplňků stravy výrobci jako nezbytných produktů.
- Špatné návyky, získané nesprávnou výchovou v dětství a jejich přenesení na další generace.
- Nedostatečná míra zodpovědnosti
- **Nové požadované chování**
- Méně konzumují doplňky stravy
- Namísto kupování doplňků stravy dbají na správnou a pestrou výživu
- Vhodně vybírají potraviny ke konzumaci dle zásad potravinové pyramidy
- Ke správné a pestré výživě vedou i své děti
- Zlepšení informovanosti o důsledcích nadměrného používání doplňků stravy
- Pokrmy skládají s nutričně hodnotných potravin



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- **Benefit (okamžitý z nového chování)**
- Vyšší informovanost o doplňcích stravy, orientace v sortimentu
- Finanční úspora (nákup případně jen takových doplňků, které jsou pro daného jedince potřebné)
- Benefity spojené s konzumací kvalitní pestré stravy (lepší trávení, zmírnění únavy atd.)
- **Bariéry (co brání novému chování)**
- Vysoká atraktivita doplňků stravy
- Marketing spojený s doplňky stravy
- Nedostatečná informovanost o významu pestré kvalitní stravy

#### Zdroje:

*www.statista.com: Revenue of vitamins & nutritional supplements production in the United States from 2018 and 2019* [online]. 2019 [cit. 2022-09-30]. Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/235801/retail-sales-of-vitamins-and-nutritional-supplements-in-the-us/>

RONIS, Martin, Kim PEDERSEN a James WATT. Overview on Tolerable Upper Intake Levels as derived by the Scientific Committee on Food (SCF) and the EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). *Annu Rev Pharmacol Toxicol* [online]. 2018 [cit. 2022-10-05]. Dostupné z: doi:10.1146/annurevpharmtox-010617-052844

Zkopírovat citaci

Aune D, Giovannucci E, Boffetta P, Fadnes LT, Keum N, Norat T, Greenwood DC, Riboli E, Vatten LJ, Tonstad S. *Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality-a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies*. *Int J Epidemiol*. 2017 Jun 1;46(3):1029-1056. doi: 10.1093/ije/dyw319.

O'CONNOR, Elizabeth A., et al. Vitamin and mineral supplements for the primary prevention of cardiovascular disease and cancer: updated evidence report and systematic review for the US Preventive Services Task Force. *JAMA*, 2022, 327.23: 2334-2347.

RUPRICH, J. *Méně než 1% osob má dostatek vitamínu D z obvyklé české stravy – v zimě to zakládá na problémy* [online]. 25.2.2017 [cit. 2022-10-05]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/mene-nez-1-osob-ma-dostatek-vitaminu-d-z-obvykle-ceske>



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

*Http://apps.szu.cz/*: *Kyselina listová s prevencí vrožených vývojových vad* [online]. [cit. 2022-10-03]. Dostupné z: <http://apps.szu.cz/czpz/vvv/prijem.php>

RUPRICH, J. *Možnost nedostatku vitamínu B12 u diabetiků používaných glucophage (metformin)* [online]. 27.6.2022 [cit. 2023-01-30]. Dostupné z: <https://szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/moznost-nedostatku-vitaminu-b12-u-diabetiku-pouzivanych>

NEJEDLÁ, M. a E. SELINGER. *Jódový deficit v ČR stále aktuální* [online]. 2021 [cit. 2022-10-05]. Dostupné z: <http://szu.cz/jodovy-deficit-v-cr-stale-aktualni>

EFSA. *Overview on Tolerable Upper Intake Levels as derived by the Scientific Committee on Food (SCF) and the EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA)* [online]. 2018 [cit. 2022-10-05]. Dostupné z: [https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/assets/UL\\_Summary\\_tables.pdf](https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/assets/UL_Summary_tables.pdf)

Pohyb a výživa - Šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ: Potravinová pyramida pro děti. In: <https://pav.rvp.cz/> [online]. 2014 [cit. 2022-09-29]. Dostupné z: [https://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni\\_materialy/1\\_pohyb\\_a\\_vyziva\\_web.pdf](https://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni_materialy/1_pohyb_a_vyziva_web.pdf)