



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

### Test OSP – Výživa

Jméno:

Třída:

Datum:

**1. Co je bazální metabolismus?**

- ☐ Energie potřebná k udržování fyziologické tělesné teploty.
- ☐ Energie potřebná k udržení základních životních funkcí.
- ☐ Energie potřebná pro sportovní výkon.

**2. Racionální výživa je:**

- ☐ Základní výživa.
- ☐ Nezdravá výživa.
- ☐ Zdravá výživa.

**3. Vypiš alespoň 4 faktory, které ovlivňují výživu:**.....

**4. Jak se jmenuje screening k hodnocení stavu výživy u nemocného?**.....

**5. Je příznakem dehydratace snížený turgor kůže?**

- ☐ Ano.
- ☐ Ne.

**6. Sledování příjmu a výdeje tekutin se nazývá?**

- ☐ Bilance tekutin.
- ☐ Monitorace příjmu potravy.
- ☐ Monitorace fyziologických funkcí.

**7. Napiš alespoň 3 patologické stavy výživy:**.....

**8. Strava, která v sobě zahrnuje léčebné účinky je:**.....

**9. Dietní systém dělíme do 4 skupin, je toto tvrzení pravdivé?**

- ☐ Ano.
- ☐ Ne.

**10. Napiš vzorec pro výpočet Body Mass Index:**

**11. Napiš, o jakou dietu se jedná + její použití:**

- ☐ 1:
- ☐ 3:
- ☐ 5:
- ☐ 11:

**12. Jaký je nejčastější způsob dopravy stravy na oddělení?**

- ☐ Tabletový systém.
- ☐ Příprava přímo na oddělení.
- ☐ Speciální přepravky (várnice).

**13. Jaký je postup při podávání jídla pacientům. Očísluj posloupnost.**

- ☐ Částečně soběstační pacienti.
- ☐ Chodící nemocní.
- ☐ Ležící nemocní.

**14. Vypiš alespoň 3 alternativní přístupy ve výživě:**.....

**15. Jaký je rozdíl při přípravě čajů mezi odvarem a nálevem?**

**16. Napiš alespoň 5 výhod mateřského mléka a kojení: .....**

.....

.....

**17. Enterální výživa je:**

- ☐ Podávání výživy do tepenného řečiště.
- ☐ Podávání výživy do zažívacího traktu.
- ☐ Podávání výživy do žilního systému.

## Test OSP – Výživa

Jméno:

Třída:

Datum:

### 1. Co je bazální metabolismus?

- ☐ Energie potřebná k udržování fyziologické tělesné teploty.
- ☒ Energie potřebná k udržení základních životních funkcí.
- ☐ Energie potřebná pro sportovní výkon.

### 2. Racionální výživa je:

- ☐ Základní výživa.
- ☐ Nezdravá výživa.
- ☒ Zdravá výživa.

### 3. Vypiš alespoň 4 faktory, které ovlivňují výživu: biologické (věk, pohlaví, zdravotní stav), psychické (vlastnosti, psychosomatické onemocnění), sociokulturní (zvyky)

### 4. Jak se jmenuje screening k hodnocení stavu výživy u nemocného? BMI

### 5. Je příznakem dehydratace snížený turgor kůže?

- ☒ Ano.
- ☐ Ne.

### 6. Sledování příjmu a výdeje tekutin se nazývá?

- ☒ Balance tekutin.
- ☐ Monitorace příjmu potravy.
- ☐ Monitorace fyziologických funkcí.

### 7. Napiš alespoň 3 patologické stavy výživy: anorexie, mentální bulimie, kachexie, dyspepsie, dysfagie apod.

### 8. Strava, která v sobě zahrnuje léčebné účinky je: dieta

### 9. Dietní systém dělíme do 4 skupin, je toto tvrzení pravdivé?

- ☐ Ano.
- ☒ Ne.

### 10. Napiš vzorec pro výpočet Body Mass Index: hmotnost/výška<sup>2</sup>

### 11. Napiš, o jakou dietu se jedná + její použití:

- ☐ 1: kašovitá, operace TS, změny DÚ
- ☐ 3: racionální, běžná výživa
- ☐ 5: bílkovinná bezezbytková, onemocnění střev s průjmy
- ☐ 11: výživná, nízká tělesná hmotnost

### 12. Jaký je nejčastější způsob dopravy stravy na oddělení?

- ☒ Tabletový systém.
- ☐ Příprava přímo na oddělení.
- ☐ Speciální přepravky (várnice).

### 13. Jaký je postup při podávání jídla pacientům. Očísluj posloupnost.

- ☐ Částečně soběstační pacienti. ②
- ☐ Chodící nemocní. ①
- ☐ Ležící nemocní. ③

### 14. Vypiš alespoň 3 alternativní přístupy ve výživě: vegetariánství, vitariánství, makrobiotici atd.

### 15. Jaký je rozdíl při přípravě čajů mezi odvarem a nálevem?

Odvar: vaření ve vodě

Nálev: bylinná směs, zalit vodou, nechat louhovat

### 16. Napiš alespoň 5 výhod mateřského mléka a kojení:

### 17. Enterální výživa je:

- ☐ Podávání výživy do tepenného řečiště.
- ☒ Podávání výživy do zažívacího traktu.
- ☐ Podávání výživy do žilního systému.

38 – 35 ①
34 – 29 ②
28 – 23 ③
22 – 16 ④
15 ⑤