# Výživový poradce

Výživový poradce posuzuje stravovací návyky, složení těla a životní styl klienta, poskytuje odborné poradenství k pozitivní změně stavu a návyků klienta při respektování zásad zdravé výživy, navrhuje a aktualizuje vhodný výživový program s přihlédnutím ke zdravotnímu a fyzickému stavu klienta.

|  |  |
| --- | --- |
| **Odborný směr:** | Služby provozní a osobní |
| **Odborný podsměr:** | péče o tělo |
| **Kvalifikační úroveň:** | Pomaturitní krátkodobé vzdělání |
| **Alternativní názvy:** | Výživový specialista, Specialista na hubnutí, Poradce pro výživu, Poradce pro změnu životního stylu, Ernährungsspezialist, Nutritionist, Dietitian |
| **Regulovaná jednotka práce:** | ne |

## Pracovní činnosti

* Provádění komplexní vstupní nutriční a tělesné diagnostiky klienta.
* Zhodnocení způsobu dosavadního stravování klienta.
* Vytvoření doporučení pro změny v životosprávě za využití vhodných potravin, pohybu, doplňků stravy, případně dalších nefarmakologických intervencí.
* Sestavení individuálního stravovacího plánu s ohledem na zdravotní stav, dosavadní životosprávu a stravovací návyky.
* Poskytování výživového poradenství a pomoc klientům řešit jejich nutriční problémy.
* Podporování a motivace klienta v průběhu změny životosprávy.
* Sledování klienta při dodržování nových stravovacích návyků.
* Edukace v oblasti správné výživy a vhodné pohybové aktivity pro daného klienta.
* Vedení databáze klientů a evidování změn.

## CZ-ISCO

* Specialisté v oblasti tradiční a alternativní medicíny
* Specialisté v oblasti tradiční a alternativní medicíny

## Pracovní podmínky

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Název** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| Pracovní doba, směnnost | x | x |  |  |
| Zátěž prací v nevhodných pracovních polohách | x |  |  |  |
| Práce ve výškách | x |  |  |  |
| Duševní zátěž | x |  |  |  |
| Zvýšené riziko úrazu pracovníka | x |  |  |  |
| Zvýšené riziko obecného ohrožení | x |  |  |  |
| Zátěž teplem | x |  |  |  |
| Zátěž chladem | x |  |  |  |
| Zátěž hlukem | x |  |  |  |
| Zátěž vibracemi | x |  |  |  |
| Zátěž prachem | x |  |  |  |
| Zátěž chemickými látkami | x |  |  |  |
| Zátěž invazivními alergeny | x |  |  |  |
| Zátěž biologickými činiteli způsobujícími onemocnění | x |  |  |  |
| Zátěž ionizujícím zářením | x |  |  |  |
| Zátěž neionizujícím zářením a elektromagnetickým polem včetně laserů | x |  |  |  |
| Zraková zátěž | x |  |  |  |
| Celková fyzická zátěž | x |  |  |  |
| Zátěž trupu a páteře s převahou statické práce (manipulace s břemeny) | x |  |  |  |
| Lokální zátěž - zátěž malých svalových skupin | x |  |  |  |
| Lokální zátěž jemné motoriky | x |  |  |  |
| Zátěž prací v omezeném nebo uzavřeném prostoru | x |  |  |  |

*Legenda:*

* *1. Stupeň zátěže (minimální zdravotní riziko) - Faktor se při výkonu práce nevyskytuje nebo je zátěž faktorem minimální, vliv faktoru je ze zdravotního hlediska nevýznamný.*
* *2. Stupeň zátěže (únosná míra zdravotního rizika) - Ze zdravotního hlediska je míra zátěže faktorem únosná, nepřekračuje limity stanovené předpisy, vliv faktoru je akceptovatelný pro zdravého člověka.*
* *3. Stupeň zátěže (významná míra zdravotního rizika) - Úroveň zátěže překračuje stanovené limitní hodnoty expozice (zátěže), na pracovištích je nutná realizace náhradních technických a organizačních opatření, nelze vyloučit negativní vliv na zdraví pracovníků.*
* *4. Stupeň zátěže (vysoká míra zdravotního rizika) - Úroveň zátěže vysoce překračuje stanovené limitní hodnoty expozice, na pracovištích musí být dodržován soubor preventivních opatření, častěji dochází k poškození zdraví.*

## Kvalifikace k výkonu povolání

### Školní vzdělání

#### Nejvhodnější školní přípravu poskytují obory:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Typ** | **Název** | **Kód** |
| KKOV | Střední vzdělání s maturitní zkouškou (bez vyučení) v oboru ošetřovatelství | 5341M |
| KKOV | Vyšší odborné vzdělání v oboru ošetřovatelství | 5341N |
| AKSO | Dietní sestra | 5345M001 |
| AKSO | Nutriční asistent | 5341M008 |
| AKSO | Diplomovaný nutriční terapeut | 5341N41 |

#### Vhodnou školní přípravu poskytují také obory:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Typ** | **Název** | **Kód** |
| KKOV | Střední vzdělání s maturitní zkouškou ve skupině oborů zdravotnictví | 53xxL |
| KKOV | Střední vzdělání s maturitní zkouškou (bez vyučení) | xxxxM |
| KKOV | Vyšší odborné vzdělání | xxxxN |
| RVP | Nutriční asistent | 53-41-M/02 |

### Další vzdělání

#### Profesní kvalifikace

* Výživový poradce / výživová poradkyně (69-042-N)

## Kompetenční požadavky

### Odborné dovednosti

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kód** | **Název** | **Úroveň 1-8** | **Vhodnost** |
| k12.D.6110 | Provádění komplexní nutriční a cílené tělesné diagnostiky klienta | 5 | Nutné |
| e11.D.7931 | Sestavování jídelníčku pro různé skupiny klientů | 5 | Nutné |
| e11.C.6931 | Vzdělávání a vedení klienta k převzetí zodpovědnosti za vhodné stravovací návyky a racionalizaci výživových názorů | 5 | Nutné |
| k16.C.7018 | Jednání s klientem | 4 | Nutné |
| k16.C.7019 | Diagnostika klienta | 4 | Nutné |
| k21.A.8003 | Poskytování pomoci a podpory při stravování klientů | 3 | Nutné |
| k12.D.8113 | Vedení požadovaných evidencí v oblasti výživy | 4 | Nutné |
| k12.C.1013 | Poskytování poradenství v oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu | 4 | Výhodné |
| k22.D.2414 | Spolupráce při tvorbě individuálních plánů pro jednotlivé klienty | 4 | Nutné |
| k13.C.0004 | Motivování pacientů a jiných osob ke zdravému životnímu stylu nebo péči o sebe sama | 3 | Výhodné |
| k12.C.1020 | Hodnocení účinnosti zvolených postupů a metod v oblasti podpory zdraví a zdravého způsobu života a jejich úprava dle klienta | 4 | Nutné |
| m31.D.1086 | Sestavování individuálního cvičícího plánu a stravovacího režimu včetně propočtů biologické a energetické hodnoty | 4 | Výhodné |

*Popisy úrovní naleznete zde: https://nsp.cz/downloads/Priloha\_c2\_manualu.pdf*

### Odborné znalosti

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kód** | **Název** | **Úroveň 1-8** | **Vhodnost** |
| k12.\_.0011 | dietetika | 5 | Nutné |
| k11.\_.0003 | anatomie | 4 | Nutné |
| e11.\_.0093 | zásady racionální výživy | 5 | Nutné |
| k12.\_.0080 | zdravý životní styl | 5 | Nutné |
| k11.\_.0005 | fyziologie | 4 | Výhodné |
| h42.\_.0001 | služby fitness a zdravého životního stylu | 4 | Nutné |
| h32.\_.0002 | výživa a nauka o potravinách | 4 | Výhodné |
| e11.\_.0090 | analýza potravin | 4 | Výhodné |

*Popisy úrovní naleznete zde: https://nsp.cz/downloads/Priloha\_c2\_manualu.pdf*

### Obecné dovednosti

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kód** | **Název** | **Úroveň 0-3** |
| b01 | Počítačová způsobilost | 2 |
| b02 | Způsobilost k řízení osobního automobilu | 0 |
| b03 | Numerická způsobilost | 2 |
| b04 | Ekonomické povědomí | 0 |
| b05 | Právní povědomí | 0 |
| b06 | Jazyková způsobilost v češtině | 2 |
| b07 | Jazyková způsobilost v angličtině | 0 |
| b08 | Jazyková způsobilost v dalším cizím jazyce | 0 |

*Popisy úrovní naleznete zde: https://nsp.cz/downloads/Priloha\_c10\_manualu.pdf*

*Popisy úrovní naleznete zde: https://nsp.cz/downloads/Priloha\_c15\_manualu.pdf*

### Měkké kompetence

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kód** | **Název** | **Úroveň 0-5** |
| 2.1 | Kompetence k efektivní komunikaci | 3 |
| 2.2 | Kompetence ke kooperaci | 4 |
| 2.3 | Kompetence k orientaci na zákazníka a uspokojování zákaznických potřeb | 4 |
| 4.4 | Kompetence k řešení problémů | 3 |
| 3.3 | Kompetence k objevování a orientaci v informacích | 3 |

*Popisy úrovní naleznete zde: https://nsp.cz/downloads/Priloha\_c9\_manualu.pdf*

## Zdravotní podmínky

### Onemocnění omezující výkon povolání / specializace povolání.

* Poruchy chování

*Přesné posouzení zdravotního stavu s následným doporučením nebo nedoporučením výkonu této pozice je možné pouze po konzultaci s lékařem.*