Výživový poradce / výživová poradkyně (kód: 69-042-N)

Autorizující orgán: Ministerstvo zdravotnictví
Skupina oborů: Osobní a provozní služby (kód: 69)
Týká se povolání: Výživový poradce
Kvalifikační úroveň NSK - EQF: 5

Odborná způsobilost

Název	Úroveň
Orientace v základních pojmech a terminologii v oblasti výživy člověka	5
Orientace v základech biochemie a fyziologie lidského organismu	5
Orientace v nutriční a tělesné diagnostice klienta	5
Orientace v technologii výroby potravin a jejich značení	5
Provádění komplexní nutriční a cílené tělesné diagnostiky klienta	5
Orientace v základních i alternativních směrech výživy a v jejich využitích, uplatněních a rizikách	5
Sestavování jídelníčku pro různé skupiny klientů	5
Orientace v sortimentu doplňků stravy	5
Orientace v označování a výběru potravin	4
Vedení klienta k racionalizaci výživových názorů	5
Jednání s klientem	4

Platnost standardu

Standard je platný od: 21.10.2022

Kritéria a způsoby hodnocení

Orientace v základních pojmech a terminologii v oblasti výživy člověka

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Prokázat znalost základů biochemie – rozdělení živin – makroživiny, mikroživiny, seminutrienty, nenutriční komponenty výživy	Písemné ověření
b) Charakterizovat tuky – chemické složení, dělení, funkce, zdroje, doporučené denní dávky	Písemné ověření
c) Charakterizovat sacharidy – chemické složení, dělení, funkce, zdroje, doporučené denní dávky	Písemné ověření
d) Charakterizovat bílkoviny - chemické složení, dělení, funkce, zdroje, doporučené denní dávky	Písemné ověření
e) Charakterizovat vitamíny – dělení, funkce, zdroje, doporučené denní dávky	Písemné ověření
f) Charakterizovat minerální látky – dělení, funkce, zdroje, doporučené denní dávky	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria

Orientace v základech biochemie a fyziologie lidského organismu

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat stavbu a funkci lidského těla a jeho vnitřní uspořádání se zaměřením na trávicí soustavu, žlázy s vnitřní i vnější sekrecí, funkce enzymů, homeostázu, přirozené detoxikační procesy, vylučování	Písemné ověření
b) Popsat trávicí soustavu – funkce buňky, buněčná membrána, organely, mitochondrie, amorfologie, funkce trávicí soustavy, poruchy	Písemné ověření
c) Popsat hormonální signalizaci – regulační procesy probíhající v trávicí soustavě a jejich řízení hormony	Písemné ověření
d) Popsat metabolismus – základní principy přeměny živin na energii, transport živin, anabolismus, katabolismus	Písemné ověření
e) Popsat metabolismus tuků	Písemné ověření
f) Popsat metabolismus sacharidů	Písemné ověření
g) Popsat metabolismus bílkovin	Písemné ověření

Orientace v nutriční a tělesné diagnostice klienta

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Znát jednotlivé somatotypy, měření, možnost ovlivnění somatotypu, složení svalové tkáně, držení těla	Písemné ověření
b) Prokázat znalost diagnostických přístrojů a metod vhodných pro výživové poradenství a způsoby, jak s jejich pomocí získat soubor informací potřebných k bližší analýze stavu klienta (anamnézu) a provést analýzu výživového stavu (somatotyp a tělesné míry, složení těla, stav minerálních prvků v těle, metabolický typ, biochemické charakteristiky, vyváženost autonomní nervové soustavy, analýza stávajícího stravovacího režimu)	Písemné ověření
c) Na základě informací uvedených klientem v dotazníku a při vstupním pohovoru, identifikovat zdravotní příznaky, které vyžadují odbornou péči dalších odborníků	Praktické předvedení

Je třeba splnit všechna kritéria.

Orientace v technologii výroby potravin a jejich značení

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat technologii zpracování potravin	Písemné ověření
b) Charakterizovat aditiva – rozdělení, funkce, mýty a fakta, vliv na zdraví, legislativu	Písemné ověření
c) Popsat označování potravin – etikety	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria

Provádění komplexní nutriční a cílené tělesné diagnostiky klienta

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Charakterizovat vyrovnanou energetickou bilanci, negativní energetickou bilanci a pozitivní energetickou bilanci	Ústní ověření
b) Vytvořit záznam o vstupní diagnostice a založit kartu klienta	Praktické předvedení
c) Vypočítat množství jednotlivých makroživin pro pokrytí energetické potřeby konkrétního klienta	Praktické předvedení
d) Popsat zásady zpracování personalizovaného výživového plánu a zpracovat ukázkově pro konkrétního klienta na jeden den na zvoleném nástroji (softwaru, aplikaci apod.)	Praktické předvedení a ústní ověření
e) Zpracovat objektivní závěr o aktuálním stavu klienta na základě údajů zjištěných diagnostikou, určit hodnotu jeho bazálního metabolismu pomocí některé z používaných metodik (vysvětlit rozdíl mezi těmito metodikami), určit a odůvodnit výši energetické potřeby různých denních činností (životní styl, stresové zatížení, práce na směny, sportovní aktivity, termický efekt, ztráty v trávící soustavě) a na základě toho určit denní energetickou potřebu konkrétního klienta bilanci, závěr obhájit	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Orientace v základních i alternativních směrech výživy a v jejich využitích, uplatněních a rizikách

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat alternativní směry ve výživě (makrobiotika, vegetariánství a jeho odnože, veganství a jeho odnože, RAW, tukový metabolismus), popsat klady a zápory jednotlivých směrů, možná rizika pro specifické skupiny obyvatelstva, použití, praktické aplikace a nutné kompenzace	Ústní ověření
b) Navrhnout pro klienta kvantitativní stránku výživy (denní energetická potřeba, důsledky nevyrovnané energetické bilance, nutriční vyváženost stravovacího plánu) a určit důsledky nevyrovnané energetické bilance	Praktické předvedení
c) Charakterizovat specifika výživy v různých obdobích života a v různých nestandardních situacích (restaurace, cesty, směnný provoz apod.)	Ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Sestavování jídelníčku pro různé skupiny klientů

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Charakterizovat vliv výživy na redukci a navýšení tělesné hmotnosti	Ústní ověření
b) Sestavit jídelníček pro klienta v redukčním programu, vysvětlit problematiku redukce váhy a změny životního stylu a charakterizovat diety a způsoby hubnutí	Praktické předvedení a ústní ověření
c) Navrhnout základní zásady racionální stravy a správné skladby jídelníčku v průběhu dne pro klienta, který se nevěnuje pohybovým aktivitám, a klienta, který rekreačně sportuje	Praktické předvedení
d) Charakterizovat specifika sportovní výživy a požadavky na složení stravy pro sportovce	Ústní ověření
e) Uvést základní zásady vhodného pitného režimu v průběhu standardního průběhu dne a charakterizovat specifika pitného režimu v různých nestandardních situacích	Ústní ověření
f) Charakterizovat specifika výživy těhotných a kojících žen, dětí do 6 let, seniorů	Ústní ověření
g) Charakterizovat základní typy dietních režimů stanovovaných nutričními terapeuty, nutričními specialisty a lékaři	Ústní ověření
h) Charakterizovat specifika výživy při diabetes mellitus 2. typu, onemocnění dnou, hypertenzi, hyperlipidemii, Crohnově chorobě, onemocnění dráždivého tračníku, celiakii, intolerancích	Ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Orientace v sortimentu doplňků stravy

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Charakterizovat jednotlivé doplňky stravy	Ústní ověření
b) Popsat druhy, zásady a rizika užívání doplňků stravy	Ústní ověření
c) Popsat platnou legislativu a podmínky pro uvedení doplňků stravy na trh	Ústní ověření
d) Zařadit doplňky stravy do stravovacího režimu u klienta	Praktické předvedení
e) Charakterizovat vliv doplňků stravy na růst svalové hmoty a vhodnost jejich použití, kombinaci a dávkování	Ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Orientace v označování a výběru potravin

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat označování, včetně uvádění technologie zpracování potravin	Ústní ověření
b) Popsat proces kontroly a požadavky na bezpečnost práce s potravinami	Ústní ověření
c) Charakterizovat uvádění aditiv na etiketách	Ústní ověření
d) Charakterizovat situaci v nabídce zdravých potravin na českém trhu a biopotravin (výhody, nevýhody), farmářských a GMO potravin.	Ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Vedení klienta k racionalizaci výživových názorů

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Charakterizovat pojmy spojené s kvalitou života (well-being, vnímání vlastního „já“, body image, sebevědomí a sebehodnocení)	Ústní ověření
b) Charakterizovat fáze stabilizace hmotnosti a důležitost návyků na změnu stravovacího režimu při redukci i zvyšování hmotnosti	Ústní ověření
c) Charakterizovat specifika výživy při základních poruchách příjmu potravy a poruchách metabolismu	Ústní ověření
d) Charakterizovat výživu jako součást primární prevence civilizačních onemocnění	Ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Jednání s klientem

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat jednotlivé fáze komunikace s klientem (úvodní jednání, vyplnění dotazníků, seznámení s ceníkem služeb, smlouva s klientem, vstupní rozhovor)	Ústní ověření
b) Předvést komunikaci s různými typy klientů (ostýchavý, agresivní, přecitlivělý apod.)	Praktické předvedení

Je třeba splnit obě kritéria.

Organizační a metodické pokyny

Pokyny k realizaci zkoušky

Autorizovaná osoba informuje, které doklady musí uchazeč předložit, aby zkouška proběhla v souladu s platnými právními předpisy.

Před zahájením vlastního ověřování musí být uchazeč seznámen s pracovištěm a s požadavky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (BOZP) a požární ochrany (PO), o čemž bude autorizovanou osobou vyhotoven a uchazečem podepsán písemný záznam.

Autorizovaná osoba, resp. autorizovaný zástupce autorizované osoby, je oprávněna předčasně ukončit zkoušku, pokud vyhodnotí, že v důsledku činnosti uchazeče bezprostředně došlo k ohrožení nebo bezprostředně hrozí nebezpečí ohrožení zdraví, života a majetku či životního prostředí. Zdůvodnění předčasného ukončení zkoušky uvede AOs do Záznamu o průběhu a výsledku zkoušky. Uchazeč může ukončit zkoušku kdykoliv v jejím průběhu, a to na vlastní žádost.

Zdravotní způsobilost pro vykonání zkoušky není vyžadována.

Pro kritéria, která se ověřují praktickým předvedením na figurantovi, má autorizovaná osoba připraveny nejméně dva figuranty různého pohlaví, kterým před zkouškou vydá jasné a přesné instrukce pro správné simulování klienta.

S využitím figurantů jsou prakticky ověřována tato tři kritéria:

V kompetenci ***Provádění komplexní nutriční a cílené tělesné diagnostiky klienta:***
- kritérium a) Vytvořit záznam o vstupní diagnostice a založit kartu klienta
- kritérium b) Zpracovat objektivní závěr o aktuálním stavu klienta na základě údajů zjištěných diagnostikou, určit hodnotu jeho bazálního metabolismu pomocí některé z používaných metodik (vysvětlit rozdíl mezi těmito metodikami), určit a odůvodnit výši energetické potřeby různých denních činností (životní styl, stresové zatížení, práce na směny, sportovní aktivity, termický efekt, ztráty v trávící soustavě) a na základě toho určit denní energetickou potřebu konkrétního klienta bilanci, závěr obhájit

a v kompetenci ***Jednání s klientem:***
- kritérium b) Předvést komunikaci s různými typy klientů (ostýchavý, agresivní, přecitlivělý apod.).

Pro ústní ověření a pro praktická předvedení, u kterých není uveden figurant, použije autorizovaná osoba modelové příklady, které detailně popisují stav klienta tak, aby na jejich základě měl uchazeč možnost provést analýzu stávajícího stavu klienta, zpracovat pro něj individuální stravovací plán a vypracovat mu individuální doporučení.

Modelové příklady připraví ke zkoušce autorizovaná osoba. Minimální počet připravených modelových příkladů je 10.

Uchazeč o zkoušku musí být při přihlášení ke zkoušce informován, který přístroj pro diagnostiku a analýzu složení lidského těla bude použit.

Pravidla pro aplikaci testů jako způsobu ověřování profesních kvalifikací:
Soubor otázek pro testy stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnoticího standardu. Musí přitom splňovat následující pravidla:
A. Testy pro jednotlivé uchazeče musí být generovány z dostatečně velkého souboru otázek, aby bylo možné vytvářet dostatečné počty různě sestavených testů.
B. Při každé zkoušce musí být ověřeny všechny kompetence kvalifikačního standardu. To znamená, že v případě, kdy se některé kompetence nebo kritéria ověřují pomocí testů, musí být splněny následující podmínky:

B1. Pro celkový soubor otázek, z něhož se generují jednotlivé testy:
Pro každé kritérium existuje několik otázek.

B2. Pro jednotlivé vygenerované testy:
Každý uchazeč má ve svém testu pro každé kritérium (u něhož je test způsobem ověření a v návaznosti na pokyn o tom, která kritéria je třeba u zkoušky splnit) tři otázky.

B3. Pro úspěšné splnění požadavků testu:
Za úspěšné splnění testu se považuje 80 % správně zodpovězených otázek s tím, že pro každé kritérium musí být správně zodpovězeno alespoň 50 % otázek.

Autorizovaná osoba zajistí vygenerování náhodného testu pro každého uchazeče, sestaveného z 75 otázek s následujícím zastoupením jednotlivých oblastí podle kompetencí:

- kompetence ***Orientace v základních pojmech a terminologii v oblasti výživy člověka*** - alespoň 18 otázek
- kompetence ***Orientace v základech biochemie a fyziologie lidského organismu*** - alespoň 21 otázek
- Kompetence ***Orientace v nutriční a tělesné diagnostice klienta*** - alespoň 18 otázek
- Kompetence ***Orientace v technologii výroby potravin a jejich značení*** - alespoň 18 otázek

Pro kompetenci ***Provádění komplexní nutriční a cílené tělesné diagnostiky klienta***, kritérium e) se jedná o základní antropometrické měření, bioimpedanční měření a analýzu stávajícího stravovacího režimu.

Výsledné hodnocení

Zkoušející hodnotí uchazeče zvlášť pro každou kompetenci a výsledek zapisuje do záznamu o průběhu a výsledku zkoušky. Výsledné hodnocení pro danou kompetenci musí znít „splnil“ nebo „nesplnil“ v závislosti na stanovení závaznosti, resp. nezávaznosti jednotlivých kritérií u každé kompetence. Výsledné hodnocení zkoušky zní buď „vyhověl“, pokud uchazeč splnil všechny kompetence, nebo „nevyhověl“, pokud uchazeč některou kompetenci nesplnil. Při hodnocení „nevyhověl“ uvádí zkoušející vždy zdůvodnění, které uchazeč svým podpisem bere na vědomí.

Počet zkoušejících

Zkouška probíhá před zkušební komisí složenou ze 2 členů, kteří jsou autorizovanou fyzickou osobou s autorizací pro příslušnou profesní kvalifikaci nebo autorizovaným zástupcem autorizované podnikající fyzické nebo právnické osoby s autorizací pro příslušnou profesní kvalifikaci.

Požadavky na odbornou způsobilost autorizované osoby, resp. autorizovaného zástupce autorizované osoby

Autorizovaná osoba, resp. autorizovaný zástupce autorizované osoby musí splňovat alespoň jednu z následujících variant požadavků:

a) Střední vzdělání s maturitní zkouškou zdravotnického směru se zaměřením na výživu člověka a 5 let odborné praxe v oblasti výživy člověka nebo ve funkci učitele praktického vyučování v oblasti výživy člověka.
b) Vyšší odborné vzdělání zdravotnického směru se zaměřením na výživu člověka a alespoň 5 let odborné praxe v oblasti výživy člověka nebo ve funkci učitele praktického vyučování v oblasti výživy člověka.
c) Vysokoškolské vzdělání se zaměřením na výživu člověka nebo potravinářství s alespoň jedním profilovým předmětem zaměřeným na výživu člověka a alespoň 5 let odborné praxe v oblasti výživy člověka nebo ve funkci učitele odborných předmětů nebo praktického vyučování v oblasti výživy člověka.
d) Profesní kvalifikace 69-042-N Výživový poradce / výživová poradkyně a střední vzdělání s maturitní zkouškou a alespoň 5 let odborné praxe v oblasti výživy člověka nebo ve funkci učitele praktického vyučování v oblasti výživy člověka.

Další požadavky:
- Autorizovaná osoba musí být schopna organizačně zajistit zkušební proces včetně vyhodnocení na PC a vydání jednotného osvědčení (stačí doložit čestným prohlášením).

Žadatel o udělení autorizace prokazuje splnění požadavků na odbornou způsobilost předložením dokladu nebo souboru dokladů o získání odborné způsobilosti autorizujícímu orgánu nebo jiným postupem stanoveným autorizujícím orgánem.

Žádost o udělení autorizace naleznete na stránkách autorizujícího orgánu: Ministerstvo zdravotnictví ČR, www.mzcr.cz.

Nezbytné materiální a technické předpoklady pro provedení zkoušky

- zkušební místnost,
- psací potřeby, papír
- bioimpedanční přístroj pro diagnostiku a analýzu složení lidského těla – tzv. analyzátor. Minimální požadavky na výstupy z analyzátoru: poměr složení těla, poměr svalové hmoty a tělesného tuku, diagnóza obezity, útrobní tělesný tuk
- běžné antropometrické pomůcky - kaliper a metr

K žádosti o udělení autorizace žadatel přiloží seznam materiálně-technického vybavení dokládající soulad s požadavky uvedenými v hodnoticím standardu pro účely zkoušky. Zajištění vhodných prostor pro provádění zkoušky prokazuje žadatel odpovídajícím dokladem (např. výpis z katastru nemovitostí, nájemní smlouva, dohoda) umožňujícím jejich užívání po dobu platnosti autorizace.

Doba přípravy na zkoušku

Uchazeč má nárok na celkovou dobu přípravy na zkoušku v trvání 15 minut. Do doby přípravy na zkoušku se nezapočítává doba na seznámení uchazeče s pracovištěm a s požadavky BOZP a PO.

Doba pro vykonání zkoušky

Celková doba trvání vlastní zkoušky jednoho uchazeče (bez času na přestávky a na přípravu) je 2 až 2,5 hodiny (hodinou se rozumí 60 minut). Doba trvání písemné části zkoušky jednoho uchazeče, která probíhá formou testu, je 75 minut.

Autoři standardu

Autoři hodnoticího standardu

Hodnoticí standard profesní kvalifikace připravila SR pro osobní služby, ustavená a licencovaná pro tuto činnost HK ČR a SP ČR.

Na tvorbě se dále podílely subjekty zastoupené v pracovní skupině:
Česká asociace wellness
Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, s. r. o.
Aliance výživových poradců ČR
Asociace pracovníků v regeneraci