



Co-funded by
the European Union



MoodBites

Výživa jako podpora terapie duševních nemocí

CDZ8 + FOKUS ČR
Kateřina Vachková

Základní údaje o projektu

- EU – financováno program Erasmus +
- 12/24 – 12/26
- 6 států :

Sociálně - zdravotní organizace pro lidi s duševním onemocněním

- EDRA – Řecko • INTRAS – Španělsko • FOKUS ČR

Vzdělávací organizace/ školy

- WUM – Polsko • OvarForma – Portugalsko • GPMC - Litva

Pro koho je projekt určen

1) PROFESIONÁLOVÉ V PŘÍMÉ PÉČI

Sociální a zdravotní pracovníci, peer konzultanti, pracovní konzultanti, psychologové, psychoterapeuti atp.

Kdo již pracuje nebo se teprve připravuje na tuto práci.

2) LIDÉ S PROBLÉMY S DUŠEVNÍM ZDRAVÍM

Ve výsledku pro lidi se závažným duševním onemocněním – naši klienti (poruchy nálad, psychotické poruchy, úzkostné poruchy)



Co-funded by
the European Union



Cíle projektu

1. E- LEARNING KURZ V ČJ

Vytvořit školicí program v teorii a praxi zdravé výživy jako jednoho z důležitých faktorů podpory lidí s duševním onemocněním

2. APLIKACE PRO PROFESIONÁLY

Vyvinout pracovní nástroj, kterým mohou doprovázející pracovníci podporovat zdravé stravovací návyky klientů a radit jim s uceleným nutričním programem

3. OSVĚTA – PROPAGACE

Příspěvky na soc. sítích (LinkedIn), videorecepty, spolupráce s restauracemi/jídelnami, přednášky, podcasty, workshopy



Co-funded by
the European Union



E-learning kurz

- Mapování - dotazník pro pracovníky v přímé péči – s čím se potýkají, jaké znalosti a dovednosti potřebují vědět
- Dotazník bodování důležitosti jednotlivých znalostí, dovedností a kompetencí
- 5 Modulů + Pracovní sešit + Příloha pro lektory
- V 7 jazycích, online, zdarma
- <https://moodbites.eu/>
- <https://www.linkedin.com/showcase/moodbites/>



Co-funded by
the European Union



Modul 1

- **Principy racionální výživy a vliv výživy na lidské zdraví**
(celkový čas: 10 hodin)

- informace o základních živinách, aktuální výživová doporučení a základy plánování vyváženého jídelníčku
- jak sestavit vyváženou stravu přizpůsobenou potřebám těla
- vysvětlení faktorů, které ovlivňují každodenní výběr potravin



Co-funded by
the European Union



Modul 2

- **Mozkové funkce, nálada a výživa** (celkový čas: 17 hodin)
 - souvislosti mezi výživou, mozkovými funkcemi, náladou a duševním zdravím
 - základy anatomie a poznávání mozku
 - role živin v neurotransmisi
 - vliv střevního mikrobiomu, stresu a emocí na stravovací návyky
 - Modul kombinuje neurobiologické poznatky s praktickými stravovacími strategiemi, které podporují psychickou pohodu.



Co-funded by
the European Union



Modul 3

• **Výživová doporučení u lidí s duševním onemocněním**

(celkový čas: 16 hodin)

- role výživových doporučení při podpoře léčby duševních poruch
- jak výživa a bioaktivní sloučeniny ovlivňují funkci mozku a duševní zdraví
- běžné výživové nedostatky a dietní chyby u psychiatrických klientů
- praktické strategie na podporu klientů
- stravovací návyky založené na důkazech – středomořská dieta, MIND a ketogenní dieta



Co-funded by
the European Union



Modul 4

- **MINDFULNESS - Všímavost a stravovací návyky**

(celkový čas: 10 hodin)

- mindfulness a její aplikaci v praxi
- teoretické základy všímavosti , techniky všímavého stravování, které podporují regulaci emocí, snižují impulzivní přejídání a povzbuzují k vědomému výběru potravin
- praktické příklady, cvičení a nástroje pro klinické využití



Co-funded by
the European Union



Modul 5

- **Změna chování a nutriční intervence**

(celkový čas: 10 hodin)

- praktické strategie pro podporu udržitelné změny stravovacích návyků
- klíčové nástroje používané při práci s klienty (motivační rozhovor, OARS, stanovování cílů, tvorba nových návyků a plánování jídla)
- důraz je kladen na budování samostatnosti klientů a rozvoj dovedností, které pomáhají udržet dlouhodobou změnu.



Co-funded by
the European Union



Jak se můžete do projektu zapojit

- Testování e-learningu (cca 12/2025 – 02/2026)
- Testování aplikace (cca 6 – 9/2026)
- Doprovodné aktivity – sdílení, videorecepty, podcast (cca 11/25 – 11/26)



Co-funded by
the European Union





Děkuji za pozornost.

<https://www.linkedin.com/showcase/moodbites/>

<https://moodbites.eu/>

vachkova.katerina@cdz8.cz