

KODEX VÝŽIVOVÉHO PORADCE

1. Poradce by se měl především sám řídit zásadami zdravého životního stylu a být v dobré fyzické kondici.
2. Poradce by měl znát zásady zdravého vaření a umět připravovat jednoduché a vyvážené pokrmy s využitím běžně dostupných potravin i sortimentu tzv. zdravých potravin.
3. Poradce se měl dlouhodobě vzdělávat, zvyšovat svoji kvalifikaci a odbornost, sledovat nové trendy ve výživě a novinky v oblasti tzv. zdravé výživy. Měl by mít komplexní přehled o nabídce výrobků na českém trhu, jako jsou zejména mléčné výrobky, maso, cereálie, potraviny ze sortimentu tzv. zdravé výživy a biopotraviny.
4. Poradce by měl mít dobré všeobecné znalosti o potravních doplňcích a umět je vybrat a doporučit na základě zdravotního stavu a individuálních potřeb klienta i stavu běžného potravinového koše. Měl by mít obecný přehled o aktuální nabídce doplňků stravy a funkčních potravin, popř. potravin pro zvláštní výživu, na českém trhu. Jejich případný prodej a doporučování by měl postavit zejména na odborných znalostech o účincích potravních doplňků, ale i na osobní zkušenosti s užíváním alespoň některých z nich.
5. Poradce by měl být velmi zodpovědný a loajální vůči klientovi. Nikdy nesmí sdělovat jeho jakékoliv osobní a diagnostické údaje třetím osobám ani je jinak zveřejňovat.
6. Za účelem vysoké profesionality poskytovaných služeb a ochrany před důsledky případných nedorozumění s klientem, spočívajících např. v zatajení některých důležitých údajů, by měl poradce ještě před zahájením spolupráce vysvětlit jasně a přehledně klientovi, v čem spočívá nabízená služba, jaký je její rozsah a cena. Po rozhodnutí klienta, že bude s poradcem spolupracovat, se doporučuje s ním sepsat rámcovou smlouvu o rozsahu poradenských služeb a jejich ceně.
7. Poradce by neměl nabízet službu za výrazně nižší cenu, než jsou doporučené ceny a standardy Aliance výživových poradců ČR.
8. Pokud poradce nabízí individuální službu (nikoli skupinový kurz, přednášku či školení), je povinen zajistit personalizovaný (individuální) přístup ke klientovi.

9. Výživová doporučení, rady a individuální jídelníčky sestavuje poradce vždy na základě komplexního vstupního dotazníku či podrobné osobní konzultace. Měl by se tímto způsobem informovat zejména o:
- současném zdravotním stavu, prodělaných onemocněních, rodinných dispozicích, případných potravinových intolerancích a alergiích
 - stravovacích zvyklostech klienta a jeho pitném režimu
 - užívaných lécích a doplňcích stravy
 - životním stylu, zaměstnání, aktuální životní a rodinné situaci
 - pohybových aktivitách klienta
 - motivaci klienta ke změnám v životním stylu a výživě.
10. Poradce by měl při osobní konzultaci používat základní dostupné diagnostické techniky k měření tělesných obvodů a jejich změn, obsahu tělesného tuku, vody, svalové hmoty, ale být si současně vědom omezených možností diagnostických technik. Při poskytování doplňkových poradenských služeb, kdy je osobní styk s klientem vyloučen, by měl zajistit, aby si klient svoji hmotnost a tělesné obvody měřil sám nebo s pomocí standardní diagnostiky, instalované v některých lékárnách nebo fitcentrech.
11. Poradce by měl na úplném začátku spolupráce klienta, který chce zhubnout, informovat o tom, že úspěšnost spolupráce je podmíněna změnou životního stylu a že redukční dieta, pokud nejde o dietu indikovanou lékařem, k úspěchu nevede. Důvodem je, že tělo se sice umí na čas dietě přizpůsobit, ale ve chvíli, kdy dieta skončí a klient se vrátí ke vžitým zvyklostem, rychle znovu nabere svoji bývalou hmotnost a ztratí fyzickou kondici, což má velmi negativní vliv na psychiku. Klient se v tom případě dostane celkově do horšího stavu, než v jakém byl na počátku spolupráce s poradcem.
12. U redukčních programů doporučených poradcem je tedy nutné, aby poradce:
- dobře znal problematiku hubnutí a redukce hmotnosti, zejména souvislost výživy, pohybu a psychiky
 - zahrnul do redukčního programu plán na dlouhodobé udržení zredukované hmotnosti a informoval klienta, že pouze dlouhodobé změny životního stylu přinášejí uspokojivé výsledky.

13. Poradce si musí uvědomit, že svými výživovými doporučeními zásadně nikoho neléčí, ale pouze podporuje zlepšení zdravotního stavu popř. doplňuje lékařem nařízenou terapii obecně známými osvědčenými postupy a doplňky stravy.
14. U zdravotních poruch, nemocí či podezření na ně doporučovat podpůrnou výživu či suplementaci jen tehdy, když se klient zaváže je předložit svému lékaři nebo fyzioterapeutovi k odsouhlasení popř. když poradce s lékařem nebo fyzioterapeutem přímo spolupracuje.
15. U podpůrné suplementace musí poradce doporučit svému klientovi, aby lékaře informoval o této suplementaci a projednal s ním případné kontraindikace.
16. Při sestavování individuálního jídelníčku musí poradce respektovat tyto zásady:
 - jídelníček je vždy zpracován na základě zdravotního stavu, individuálních potřeb a energetické bilance klienta, zjištěných formou komplexního dotazníku nebo při osobní konzultaci
 - jídelníček je vypracován vždy v písemné podobě
 - jídelníček by měl obsahovat stanovený společný cíl klienta a poradce, seznam vhodných a nevhodných potravin nebo jejich příklady, návrh zásad individuálního pitného režimu, body (etapy, harmonogram) postupu k dosažení plánovaného cíle (zejména při hubnutí či nabírání hmotnosti), návrh jídelníčku, zásady zdravé přípravy jídel, návrh vhodné pohybové aktivity, suplementační plán a doporučení ke spolupráci s dalšími odborníky (lékař, fyzioterapeut, trenér, masér apod.).
17. Navazující spolupráce poradce s klientem by měla spočívat:
 - ve sledování aktuálního stavu klienta a jeho reakcí na daná doporučení
 - v pravidelném vyhodnocování změn
 - v individuálním přístupu, úpravě daných doporučení podle situace včetně změn v jídelníčku, poskytování praktických rad a sdělování nových poznatků z trhu s potravinami
 - v osobní podpoře a motivaci klienta
 - v zavedení zpětné vazby, získávané při opakovaných konzultacích s klientem, která je zárukou účinnosti výživových doporučení.

18. Poradce by měl mít obecný přehled o dalších součástech zdravého životního stylu, jako jsou kondiční pohybové aktivity, relaxace, regenerace, fyzioterapie, psychologie, alternativní medicína, antiaging apod. Ve většině těchto oblastí by měl mít nějakou osobní zkušenost alespoň jako klient.