EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

VSTUPNÍ ČÁST

Název komplexní úlohy/projektu

Diferencované stravování

Kód úlohy

65-u-3/AB20

Využitelnost komplexní úlohy

Kategorie dosaženého vzdělání

H (EQF úroveň 3)

L0 (EQF úroveň 4)

M (EQF úroveň 4)

Skupiny oborů

65 - Gastronomie, hotelnictví a turismus

53 - Zdravotnictví

Vazba na vzdělávací modul(y)

Výživa

Škola

Střední škola průmyslová, hotelová a zdravotnická Uherské Hradiště, Kollárova, Uherské Hradiště

Klíčové kompetence

Kompetence k učení, Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám

Datum vytvoření

01. 04. 2019 12:54

Délka/časová náročnost - Odborné vzdělávání

8

Délka/časová náročnost - Všeobecné vzdělávání

Poznámka k délce úlohy

Ročník(y)

3. ročník

Řešení úlohy

individuální, skupinové

Doporučený počet žáků

1

Charakteristika/anotace

Hlavním cílem komplexní úlohy je seznámit žáky s rozdílnými přístupy ve stravování určitých skupin lidí včetně výživy dětí

podle určité společné charakteristiky. V různých životních etapách vývoje člověka, rozdílných pracovních i životních podmínkách je nezbytné přizpůsobovat stravu tak, aby plnohodnotně zabezpečila správný růst a vývoj zdravého organismu. Zvýšené/snížené nároky na složení stravy během dne se liší právě s ohledem na věk, životní styl, druh vykonávané práce, zdravotní či fyziologický stav lidského organismu. Žáci tak dokáží rozlišit či doporučit vhodný jídelníček vybrané skupině osob. Uvědomují si skutečný význam a vliv nutričně vyvážené stravy na lidské zdraví, pro správný fyzický i duševní vývoj jedince.

JÁDRO ÚLOHY

Očekávané výsledky učení

Žák:

- vysvětlí pojem diferencované stravování, jeho význam z pohledu výživy a hlediska rozdělení

- rozlišuje jednotlivé věkové kategorie diferencovaného stravování a charakterizuje výživové potřeby každé skupiny

- popíše rozdíly ve výživě u aktivně pracujících lidí z pohledu druhu práce, míry fyzické zátěže, pracovního prostředí

- charakterizuje rozdíly ve výživě lidí podle životního stylu – aktivní/pasivní přístup k životu

- vysvětlí rozdílný přístup ve stravování/výživě osob podle zdravotního či fyziologického stavu

Specifikace hlavních učebních činností žáků/aktivit projektu vč. doporučeného časového rozvrhu

Výuka probíhá formou frontálního výkladu s využitím prezentace a názorných videoukázek k jednotlivým subtématům s využitím pracovního sešitu. Používá se např. dataprojektor, TV či PC, konkrétní ukázky jídelníčků a další pomůcky (obrázky, fotografie, ilustrace, videoukázky). Praktické úlohy ve formě pracovních týmů, ve skupinkách dle metodických pokynů.

Žáci jsou vedeni k aktivnímu přístupu při výuce, své poznatky a zkušenosti sdílí s ostatními, navzájem se doplňují a podporují. K úspěšnému dosažení výsledků je doporučeno řízené procvičování a pravidelné opakování učiva s využitím názorných ukázek.

Žák:

- sleduje odborný výklad učitele, prezentaci, ukázky

- průběžně si vyplňuje zadaný pracovní sešit, učí se z něj

- pracuje se získanými informacemi a vybírá si, které využije pro danou problematiku

- aplikuje teoretické poznatky do praktických ukázek

- spolupracuje s ostatními spolužáky dle pokynů pedagoga

- zdůvodní a obhájí své stanovisko splněného úkolu před vyučujícím a spolužáky

- uplatňuje vzájemné učení se navzájem.

1. vysvětlí pojem diferencované stravování, jeho význam z pohledu výživy a hlediska rozdělení (1 h.)

- seznamuje se s pojmem diferencované stravování, jeho významem ve výživě člověka během celého života,

- vyjmenuje hlediska rozdělení pro diferencované stravování,

- uvede konkrétní příklady skupin lidí, kteří uplatňují diferencované stravování, svůj názor zdůvodní,

2. rozlišuje jednotlivé věkové kategorie diferencovaného stravování a charakterizuje výživové potřeby každé skupiny (3 h.)

- rozděluje jednotlivé dílčí věkové kategorie od kojenců až po seniory,

- charakterizuje výživové potřeby každé věkové kategorie,

- zdůvodní zařazení konkrétních pokrmů na jídelníček vybrané věkové kategorie,

- navrhuje denní jídelníček zadané cílové skupině,

3. popíše rozdíly ve výživě u aktivně pracujících lidí z pohledu druhu práce, míry fyzické/duševní zátěže, pracovního prostředí (1 h.)

- vysvětlí rozdíly ve výživě pracujících podle druhu práce, fyzické či duševní zátěže, pracovních podmínek,

- uvede konkrétní příklady vhodných pokrmů, nápojů a potravin definované cílové skupině,

- vyjmenuje různé druhy profesí a navrhne vhodný denní jídelníček na konkrétním příkladu,

4. charakterizuje rozdíly ve výživě lidí podle životního stylu – aktivní/pasivní přístup k životu (2 h.)

- vysvětlí pojmy aktivní a pasivní životní styl,

- rozdělí aktivně zaměřené jedince dle míry sportovní zátěže a uvede konkrétní druhy sportovních aktivit, které jsou pro ně typické a zvyšují tak nároky na výživové potřeby,

- seznamuje se s výživou sportovců, individuálním výživovým plánem, pomůckou je ukázka jídelníčku špičkového sportovce,

- uvede konkrétní příklady vhodných pokrmů, nápojů a potravin definované cílové skupině,

5. vysvětlí rozdílný přístup ve stravování/výživě osob podle jejich zdravotního či fyziologického stavu (1 h.)

- popíše rozdíly ve výživě těhotných a kojících žen, lidí s nadváhou/obezitou, přechodně nemocných lidí,

- vysvětlí na konkrétních příkladech význam dietního stravování – krátkodobého či dlouhodobého charakteru.

Metodická doporučení

Úloha navazuje na předmět potraviny a nápoje, prolíná se s technologií a s poznatky z odborného výcviku.

Úloha má přesah do navazujícího oboru vzdělání kategorie LO i M.

Žáci se navzájem doplňují, uplatňují své vlastní poznatky a zkušenosti a dochází tak k upevnění nejen odborných znalostí, ale také k rozvíjení komunikačních, sociálních a prezentačních schopností žáků.

Metodicky je komplexní úloha rozdělena na individuální výuku a týmové práce s využitím videoukázek a konkrétních jídelníčků. Vhodné je dílčí hodnocení/obhajoba týmových prací a aktivní zapojení žákovských týmů do tvorby vlastních návrhů menu nebo denního jídelníčku definované cílové skupině. Následovat by měla diskuze nad výsledky, porovnávání výstupů a vhodná doporučení.

Způsob realizace

Teoretická forma

v odborné učebně

Pomůcky

Učební (odborné) pomůcky pro žáka:

- pracovní sešit

- psací potřeby včetně barevných zvýrazňovačů

- ilustrující obrázky/fotografie/jídelníčky/menu

Učební (odborné) pomůcky/zařízení pro učitele:

- pracovní sešit

- prezentace

- ilustrující obrázky/fotografie/jídelníčky/menu

Technické vybavení:

- počítač s připojením na internet

- dataprojektor

- plátno na promítání

VÝSTUPNÍ ČÁST

Popis a kvantifikace všech plánovaných výstupů

vyplněný pracovní sešit

osvojení teoretických znalostí splněním testové úlohy

osvojení souvislostí učiva komplexní úlohy splněním a obhájením týmové práce – tvorba menu či jídelníčku definované cílové skupině

aktivní přístup v hodinách, úroveň správných odpovědí na kladené otázky,

týmová spolupráce – diskuze, uplatnění komunikačních a prezentačních dovedností

úspěšně splnit všechna kritéria hodnocení a očekávaných výsledků učení této komplexní úlohy

Kritéria hodnocení

Slovní hodnocení dosahované úrovně průběžného plnění zadaných úkolů, míra aktivizace žáka, individuální i skupinový přístup k zadaným úkolům (podle charakteru dílčích částí úlohy). Dále ověřujeme teoretické znalosti formou uzavřených a otevřených otázek v písemné či elektronické formě testů.

Ústní zkoušení je průběžné, kombinujeme úroveň osvojení teoretických znalostí a ústní obhajobu/postoj či stanovisko žákovského týmu.

Výsledné hodnocení vychází z ústního a písemného zkoušení/ověřování znalostí.

U ústního zkoušení jsou hodnoceny odborné znalosti a vědomosti, vztahy mezi probranými tématy, srozumitelnost, věcná obhajoba týmové úlohy.

Při hodnocení testů je posuzována věcná správnost odpovědi.

Přepočet mezi procenty správných odpovědí a známkou:

• správně je méně než 35 % všech odpovědí, známka 5

• správně je alespoň 35 % a méně než 50 %, známka 4

• správně je alespoň 50 % a méně než 70 %, známka 3

• správně je alespoň 70 % a méně než 85 %, známka 2

• správně je alespoň 85 % všech odpovědí, známka 1

Žák je úspěšný, pokud splní následující kritéria:

- řádná docházka min. 6 hodin výuky,

- 1 x ústní zkoušení teoretických znalostí (z témat 2, 3, 4, 5)

- 1 x písemné ověření znalostí (z témat 1, 2, 3, 4)

- aktivní účast v žákovském týmu při obhajobě týmové úlohy.

Hodnocení slovní + známkou.

Doporučená literatura

KUDEROVÁ, Libuše. Nauka o výživě pro střední hotelové školy a pro veřejnost. Praha: Fortuna, 2010. ISBN 80–7168–926–2.

TRENCHIOVÁ, Cinzia. Jídlo pro sportovce. Praha: Omega, 2018. ISBN 978-80-7390-674-0.

FLORIÁNKOVÁ, Marcela. Zdravý životní styl a jídelníček pro seniory. Praha: Fragment, 2014, ISBN 978-80-253-2031-0.

https://docplayer.cz/15869726-Diferencovana-vyziva-dospelych-osob-dle-charakteru-prace-vlasta-flickova.html

https://www.jidelny.cz/jidelni_listky.aspx

https://www.wikiskripta.eu/w/Stravov%C3%A1n%C3%AD_pracuj%C3%ADc%C3%ADch

https://navolnenoze.cz/blog/vyziva/

https://biologie-chemie.cz/diferencovane-stravovani-potraviny-a-vyziva/

Poznámky

Obsahové upřesnění

OV RVP - Odborné vzdělávání ve vztahu k RVP

Přílohy

- ukazky-jidelnicku-skolniho-stravovani-uloha.docx
- prehled-pokrmu-pro-tvorbu-jidelnicku-zadani.docx
- prakticka-uloha-dopln-k-pokrmum-zadani.docx
- prakticka-uloha-dopln-k-pokrmum-reseni.docx
- prakticka-uloha-fp-dp.docx
- prakticka-uloha-vyziva-a-sport-reseni.docx
- jidelnicek-profisportovce-uloha.docx
- test-souhrnny-zadani.docx
- test-souhrnny-reseni.docx
- prakticka-uloha-vyziva-a-sport-zadani.docx
- diferencovane-stravovani-upraveno.pptx
- uvodni-motivacni-pracovni-list-zadani-upr.docx
- uvodni-motivacnni-list-reseni-upr.docx
- prac-sesit-dif-str-zak-upr.docx
- prac-sesit-dif-str-pedagog-upr.docx

Materiál vznikl v rámci projektu Modernizace odborného vzdělávání (MOV), který byl spolufinancován z Evropských strukturálních a investičních fondů a jehož realizaci zajišťoval Národní pedagogický institut České republiky. Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Martina Janásová. *Creative Commons CC BY SA 4.0 – Uveďte původ – Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní.*