



VSTUPNĚ ĀĀĀST

NĀjzev komplexnĀ ĀĀlohy/projektu

DiferencovanĀ stravovĀjnĀ

KĀd ĀĀlohy

65-u-3/AB20

VyuĀitelnost komplexnĀ ĀĀlohy

Kategorie dosaĀenĀho vzdĀlĀjnĀ

H (EQF ĀroveĀ³)

L0 (EQF ĀroveĀ⁴)

M (EQF ĀroveĀ⁴)

Skupiny oborĀ

65 - Gastronomie, hotelnictvĀ a turismus

53 - ZdravotnictvĀ

Vazba na vzdĀlĀvacĀ modul(y)

VĀĀiva

Ā kola

StĀmednĀ Ākola prĀmyslovĀj, hotelovĀj a zdravotnickĀj UherskĀ HradiĀtĀ, KollĀrova, UherskĀ HradiĀtĀ

KĀovĀ kompetence

Kompetence k uĀenĀ, Kompetence k pracovnĀmu uplatnĀnĀ a podnikatelskĀm aktivitĀm

Datum vytvoĀmenĀ

01. 04. 2019 12:54

DĀlka/ĀasovĀj nĀjroĀnost - OdbornĀ vzdĀlĀvnĀ

8

DĀlka/ĀasovĀj nĀjroĀnost - VĀeobecnĀ vzdĀlĀvnĀ

PoznĀmka k dĀlce ĀĀlohy

RoĀnĀk(y)

3. roĀnĀk

ĀĀjenĀ ĀĀlohy

individuĀlnĀ, skupinovĀ

DoporuĀenĀ poĀet ĀĀjkĀ

1

Charakteristika/anotace

HlavnĀm cĀlem komplexnĀ ĀĀlohy je seznĀjit ĀĀjky s rozdĀlnĀmi pĀĀstupy ve stravovĀjnĀ urĀitĀch skupin lidĀ vĀetnĀ vĀĀivy dĀtĀ podle urĀitĀch spoleĀnĀch charakteristik. V rĀznĀch ĀĀivotnĀch etapĀch vĀvoje ĀlovĀka, rozdĀlnĀch pracovnĀch i ĀĀivotnĀch podmĀnkĀch je nezbytnĀ pĀmizpĀ sobovat stravu tak, aby plnohodnotnĀ zabezpeĀila sprĀjvnĀ rĀst a vĀvoj zdravĀho organismu. ZvĀĀjenĀsnĀenĀ nĀjroky na sloĀenĀ stravy bĀhem dne se liĀjĀ prĀjvĀ s ohledem na vĀk, ĀĀivotnĀ styl, druh vykonĀvanĀ prĀce, zdravotnĀ Āi fyziologickĀ stav lidskĀho organismu. ĀĀjci tak dokĀjĀ rozliĀit Āi doporuĀit vhodnĀ jĀdelnĀek vybranĀ skupinĀ osob. UvĀdomujĀ si skuteĀnĀ vĀznam a vliv nutriĀnĀ, vyvĀĀenĀ stravy na lidskĀ zdravĀ, pro sprĀjvnĀ fyzickĀ i duĀevnĀ vĀvoj jedince.

JÁDRO ÁŠLOHY

Očekávaná výsledky učení

Žák:

- vysvětlí pojem diferencovaného stravování, jeho význam z pohledu živiny a hlediska rozdělení
- rozlišuje jednotlivé kategorie diferencovaného stravování a charakterizuje jednotlivé potřeby každé skupiny
- popíše rozdíly ve živinách u aktivního, pracujících lidí z pohledu druhu práce, měry fyzického zátěže, pracovního prostředí
- charakterizuje rozdíly ve živinách lidí podle životního stylu ať aktivního/pasivního přístup k životu
- vysvětlí rozdíl mezi přístupem ve stravování/živinách osob podle zdravotního a fyziologického stavu

Specifikace hlavních učebních činností žáka/aktivit projektu v doporučeném časovém rozvrhu

Výuka probíhá formou frontálního výkladu s využitím prezentace a názorných videoukázek k jednotlivým subtematům s využitím pracovního sešitu. Používají se například: dataprojektor, TV a PC, konkrétní ukázky jader, pomůcky (obrázky, fotografie, ilustrace, videoukázky). Praktické úlohy ve formě pracovních týmů, ve skupinkách dle metodického pokynu.

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

Žák:

- sleduje odborný výklad učitele, prezentaci, ukázky
- přebírá si vyplněné pracovní sešity, učí se z nich
- 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
- zdávodná a obhájí své stanovisko splněního úkolu pomocí využívaných a spolužáky
- uplatňuje vzájemně učení se navzájem.

1. vysvětlí pojem diferencovaného stravování, jeho význam z pohledu živiny a hlediska rozdělení (1 h.)
 - seznamuje se s pojmem diferencovaného stravování, jeho významem ve živinách, úlohou každého z nich,
 - vyjmenuje hlediska rozdělení pro diferencovaného stravování,
 - uvede konkrétní příklady skupin lidí, které uplatňuje diferencovaného stravování, svůj názor zdávodná,
2. rozlišuje jednotlivé kategorie diferencovaného stravování a charakterizuje jednotlivé potřeby každé skupiny (3 h.)
 - rozděluje jednotlivé kategorie od kojenců až po seniory,
 - charakterizuje jednotlivé potřeby každé kategorie,
 - zdávodná záznamy konkrétních pokrmů na jader, vybraného kategorie,
 - navrhuje denní jader zadaných cívok skupin,
3. popíše rozdíly ve živinách u aktivního, pracujících lidí z pohledu druhu práce, měry fyzického/duševního zátěže, pracovního prostředí (1 h.)
 - vysvětlí rozdíly ve živinách, pracujících podle druhu práce, fyzického a duševního zátěže, pracovních podmínek,
 - uvede konkrétní příklady vhodných pokrmů, napojení a potravin definovaných cívok skupin,
 - vyjmenuje různé druhy profesí a navrhne vhodný denní jader na konkrétním příkladu,
4. charakterizuje rozdíly ve živinách lidí podle životního stylu ať aktivního/pasivního přístup k životu (2 h.)
 - vysvětlí pojmy aktivního a pasivního životního stylu,
 - rozdělí aktivního, zaměřeného jedince dle měry sportovní zátěže a uvede konkrétní druhy sportovních aktivit, které jsou pro něj typické a zvykají tak nároky na jednotlivé potřeby,
 - seznamuje se s živinou sportovců, individuálním živinám plátnem, pomůckou je ukázka jader, sportovce,
 - uvede konkrétní příklady vhodných pokrmů, napojení a potravin definovaných cívok skupin,
5. vysvětlí rozdíl mezi přístupem ve stravování/živinách osob podle jejich zdravotního a fyziologického stavu (1 h.)
 - popíše rozdíly ve živinách, těhotných a kojících žen, lidí s nadváhou/obezitou, nemocných lidí,
 - vysvětlí na konkrétních příkladech význam dietního stravování ať krátkodobého a dlouhodobého charakteru.

Metodické doporučení

Škola navazuje na předmět potraviny a napoje, přičemž se s technologií a s poznatky z odborného cviku.

Ašloha mA_j pÅTMesah do navazujAcÅho oboru vzdÅ_jlÅ_jnÅ kategorie LO i M.

Å½Å_jci se navzÅ_jjem doplÅ[^]ujÅ[^], uplatÅ[^]ujÅ[^] svÅ© vlastnÅ poznatky a zkuÅ_jenosti a dochÅ_jzÅ[^] tak k upevnÅ_jnÅ nejen odbornÅ½ch znalostÅ, ale tak© k rozvÅ_jenÅ komunikaÅnÅch, sociÅ_jlnÅch a prezentaÅnÅch schopnostÅ Å¼Å_jkÅ[^].

Metodicky je komplexnÅ Å^oloha rozdÅ_jlena na individuÅ_jlnÅ vÅ½uku a tÅ½movÅ© prÅ_jce s vyuÅ¼itÅm videoukÅ_jzek a konkrÅ©tnÅch jÅdelnÅÅkÅ[^]. VhodnÅ© je dÅlÅÅ hodnocenÅ/obhajoba tÅ½movÅ½ch pracÅ a aktivnÅ zapojenÅ Å¼Å_jkovskÅ½ch tÅ½mÅ[^] do tvorby vlastnÅch nÅ_jvrhÅ[^] menu nebo dennÅho jÅdelnÅÅku definovanÅ© cÅlovÅ© skupinÅ_j. NÅ_jsledovat by mÅ_jla diskuze nad vÅ½sledky, porovnÅ_jvÅ_jnÅ vÅ½stupÅ[^] a vhodnÅ_j doporuÅ_jenÅ.

ZpÅ[^]sob realizace

TeoretickÅ_j forma

v odbornÅ© uÅ_jebnÅ_j

PomÅ[^]cky

UÅ_jebnÅ (odbornÅ©) pomÅ[^]cky pro Å¼Å_jka:

- pracovnÅ seÅ_jit
- psacÅ potÅTMeby vÅ_jetnÅ_j barevnÅ½ch zvÅ½razÅ[^]ovaÅÅ[^]
- ilustrujAcÅ obrÅ_jzky/fotografie/jÅdelnÅÅky/menu

UÅ_jebnÅ (odbornÅ©) pomÅ[^]cky/zaÅTMAzenÅ pro uÅ_jitele:

- pracovnÅ seÅ_jit
- prezentace
- ilustrujAcÅ obrÅ_jzky/fotografie/jÅdelnÅÅky/menu

TechnickÅ© vybavenÅ:

- poÅÅÅtaÅ s pÅTMipojenÅm na internet
- dataprojektor
- plÅ_jtno na promÅtÅ_jnÅ

VÅSTUPNÅ ÅœÅST

Popis a kvantifikace vÅ_jech plÅ_jnovanÅ½ch vÅ½stupÅ[^]

vyplnÅ_jnÅ½ pracovnÅ seÅ_jit

osvojenÅ teoretickÅ½ch znalostÅ splnÅ_jnÅm testovÅ© Å^olohy

osvojenÅ souvislostÅ uÅ_jiva komplexnÅ Å^olohy splnÅ_jnÅm a obhÅ_jjenÅm tÅ½movÅ© prÅ_jce Åœ“ tvorba menu Åi jÅdelnÅÅku definovanÅ© cÅlovÅ© skupinÅ_j

aktivnÅ pÅTMÅstup v hodinÅ_jch, Å^oroveÅ[^] sprÅ_jvnÅ½ch odpovÅ_jdÅ na kladenÅ© otÅ_jzky,

tÅ½movÅ_j spoluprÅ_jce Åœ“ diskuze, uplatnÅ_jnÅ komunikaÅnÅch a prezentaÅnÅch dovednostÅ

Å^ospÅ_jÅ_jnÅ_j splnit vÅ_jejchna kritÅ©ria hodnocenÅ a oÅ_jekÅ_jvanÅ½ch vÅ½sledkÅ[^] uÅ_jenÅ tÅ©to komplexnÅ Å^olohy

KritÅ©ria hodnocenÅ

SlovnÅ hodnocenÅ dosahovanÅ© Å^orovnÅ_j prÅ[^]bÅ_jÅ¼ÅnÅ©ho plnÅ_jnÅ zadanÅ½ch Å^okolÅ[^], mÅ_jra aktivizace Å¼Å_jka, individuÅ_jlnÅ i skupinovÅ½ pÅTMÅ-stup k zadanÅ½m Å^okolÅ[^]m (podle charakteru dÅlÅÅch ÅÅ_jstÅ Å^olohy). DÅ_jle ovÅ_jÅTMujeme teoretickÅ© znalosti formou uzavÅTMenÅ½ch a otevÅTMenÅ½ch otÅ_jzek v pÅ_jsemnÅ© Åi elektronickÅ© formÅ_j testÅ[^].

ÅšstnÅ zkouÅ_jenÅ je prÅ[^]bÅ_jÅ¼ÅnÅ©, kombinujeme Å^oroveÅ[^] osvojenÅ teoretickÅ½ch znalostÅ a Å^ostnÅ obhajobu/postoj Åi stanovisko Å¼Å_jkovskÅ©ho tÅ½mu.

VÅ½slednÅ© hodnocenÅ vychÅ_jzÅ z Å^ostnÅho a pÅ_jsemnÅ©ho zkouÅ_jenÅ/ovÅ_jÅTMovÅ_jnÅ znalostÅ.

U Å^ostnÅho zkouÅ_jenÅ jsou hodnoceny odbornÅ© znalosti a vÅ_j-domosti, vztahy mezi probranÅ½mi tÅ©maty, srozumitelnost, vÅ_j-cnÅ_j obhajoba tÅ½movÅ© Å^olohy.

PÅTMi hodnocenÅ testÅ[^] je posuzovÅ_jna vÅ_j-cnÅ_j sprÅ_jvnost odpovÅ_jdi.

PÅTMepoÅ_jet mezi procenty sprÅ_jvnÅ½ch odpovÅ_jdÅ a znÅ_jmkou:

Åœ“ sprÅ_jvnÅ_j je mÅ©nÅ_j neÅ¼ 35 % vÅ_jech odpovÅ_jdÅ, znÅ_jмка 5

Åœ“ sprÅ_jvnÅ_j je alespoÅ[^] 35 % a mÅ©nÅ_j neÅ¼ 50 %, znÅ_jмка 4

Åœ“ sprÅ_jvnÅ_j je alespoÅ[^] 50 % a mÅ©nÅ_j neÅ¼ 70 %, znÅ_jмка 3

Åœ“ sprÅ_jvnÅ_j je alespoÅ[^] 70 % a mÅ©nÅ_j neÅ¼ 85 %, znÅ_jмка 2

Åœ“ sprÅ_jvnÅ_j je alespoÅ[^] 85 % vÅ_jech odpovÅ_jdÅ, znÅ_jмка 1

Å½Å_jk je Å^ospÅ_jÅ_jnÅ½, pokud splnÅ nÅ_jsledujAcÅ kritÅ©ria:

- ÅTMÅ_jdnÅ_j dochÅ_jzka min. 6 hodin vÅ½uky,

- 1 x A^ostnÁ zkouÁĕnÁ teoretickÁ½ch znalostÁ (z tÁ©mat 2, 3, 4, 5)
- 1 x pÁsemnÁ© ovÁĕÁ™enÁ znalostÁ (z tÁ©mat 1, 2, 3, 4)
- aktivnÁ ĀĀĀst v Ā¼ĀĕkovskÁ©m tÁ½mu pÁ™i obhajobÁĕ tÁ½movÁ© ĀĀlohy.

HodnocenÁ slovnÁ + znÁĕmkou.

DoporuĕenÁĕ literatura

KUDEROVÁ, Libuĕĕe. Nauka o vÁ½Ā¼ivÁĕ pro stÁ™ednÁ hotelovÁ© Āĕkoly a pro veÁ™ejnost. Praha: Fortuna, 2010. ISBN 80Āĕ"7168Āĕ"926Āĕ"2.

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

FLORIĀNKOVÁ, Marcela. ZdravÁ½ Ā¼ĀvotnÁ styl a jĀdelnÁĀĕk 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/>

PoznÁĕmkky

ObsahovÁ© upÁ™esnÁĕnÁ

OV RVP - OdbornÁ© vzdÁĕlÁĕvÁĕnÁ ve vztahu k RVP

PÁ™Ālohy

- [ukazky-jidelnicku-skolního-stravovani-uloha.docx](#)
- [prehled-pokrmu-pro-tvorbu-jidelnicku-zadani.docx](#)
- [prakticka-uloha-doplň-k-pokrmum-zadani.docx](#)
- [prakticka-uloha-doplň-k-pokrmum-reseni.docx](#)
- [prakticka-uloha-fp-dp.docx](#)
- [prakticka-uloha-vyziva-a-sport-reseni.docx](#)
- [jidelnicek-profisportovce-uloha.docx](#)
- [test-souhrnný-zadani.docx](#)
- [test-souhrnný-reseni.docx](#)
- [prakticka-uloha-vyziva-a-sport-zadani.docx](#)
- [diferencovane-stravovani-upraveno.pptx](#)
- [uvodni-motivacni-pracovni-list-zadani-upr.docx](#)
- [uvodni-motivacni-list-reseni-upr.docx](#)
- [prac-sesit-dif-str-zak-upr.docx](#)
- [prac-sesit-dif-str-pedagog-upr.docx](#)

MateriÁĕl vznikl v rÁĕmci projektu Modernizace odbornÁ©ho vzdÁĕlÁĕvÁĕnÁ (MOV), kterÁ½ byl spolufinancovÁĕn z EvropskÁ½ch strukturÁĕlnĀch a investičnĀch fondĀĕ a jehoÁ¼ realizaci zajiĀĕĀval NÁĕrodnÁ pedagogickÁ½ institut ÁĒeskÁ© republiky. Autorem materiÁĕlu a vÁĕch jeho ĀĀĕstĀĕ, nenĀ-li uvedeno jinak, je Martina JanÁĕsovÁĕ. [Creative Commons CC BY SA 4.0 Āĕĕ](#) UveĀĕte pĀĕvod Āĕĕ" Zachovejte licenci 4.0 MezinÁĕrodnÁĕ.