## VSTUPNÍ ČÁST

#### Název modulu

Alternativní směry ve výživě

#### Kód modulu

65-m-3/AF27

#### Typ vzdělávání

Odborné vzdělávání

#### Typ modulu

odborný teoretický

### Využitelnost vzdělávacího modulu

#### Kategorie dosaženého vzdělání

H (EQF úroveň 3)

L0 (EQF úroveň 4)

M (EQF úroveň 4)

#### Skupiny oborů

65 - Gastronomie, hotelnictví a turismus

#### Komplexní úloha

#### Obory vzdělání - poznámky

65-51-H/01 Kuchař-číšník

65-41-L/01 Gastronomie

#### Délka modulu (počet hodin)

12

#### Poznámka k délce modulu

#### Platnost modulu od

30. 04. 2020

#### Platnost modulu do

#### Vstupní předpoklady

Základní znalosti o živinách – základních i nezbytných.

Odborné znalosti žáků o procesu trávení.

Osvojené pojmy racionální strava a zdravá výživa.

Základní přehled běžně dostupných nabízených potravin v maloobchodní síti.

Odborné znalosti poživatin – potravin, pochutin, nápojů.

## JÁDRO MODULU

#### Charakteristika modulu

Cílem modulu je poskytnout žákům odborný přehled a dobrou orientaci v současných alternativních směrech ve výživě, které jsou stále více diskutovaným tématem napříč populačními generacemi.

Žáci se seznámí s filosofií, motivací ale i riziky souvisejícími s akceptací určitého alternativního stravování.

Žáci budou rozlišovat jednotlivé druhy alternativního stravování, využijí přitom dosavadní odborné znalosti o poživatinách a racionální výživě. Rozpoznají rozdíly v jídelníčcích, vymezí nutriční a biologickou hodnotu pokrmů, upozorní na nedostatky alternativního stravování z hlediska zásad racionální výživy a dokáží konzultovat/polemizovat poznatky a postoje k alternativní výživě odborníků z reálné praxe.

Žáci si zároveň osvojí a rozšíří základní znalosti potravin a nápojů o další rozmanité poživatiny a doplňky stravy používané v alternativním stravování.

Žákům se tak zvýší povědomí o rozmanitých způsobech a směrech ve stravování dnešní doby. Žáci jsou vedeni k tomu, aby dokázali vysvětlit účinky konzumovaných potravin a nápojů, aby samostatně zhodnotili jejich složení, nutriční hodnotu, význam konkrétní stravy pro lidský organismus, resp. zdraví člověka. Smyslem je vést žáky k racionálním úvahám o vlivu konzumované stravy na fyzický i duševní stav či vývoj člověka.

Žáci jsou zároveň vedeni k morální odpovědnosti za své zdraví.

#### Očekávané výsledky učení

Žák:

* vysvětlí pojem alternativní výživa, její význam pro život člověka jako formu životní filosofie,
* uvede motivy a důvody vedoucí k uznávání/přijetí alternativního způsobu stravování,
* charakterizuje zásady alternativní výživy,
* popíše rizika alternativního stravování,
* rozlišuje a výstižně charakterizuje jednotlivé výživové směry alternativního způsobu stravování,
* objasní rozdíly mezi jednotlivými alternativními směry ve výživě,
* uvede typické poživatiny pro konkrétní alternativní směr ve výživě,
* vysvětlí problematiku nevyvážené stravy při alternativním stravování,
* uvede příklady změn nutričního chování,
* konzultuje s ostatními názory odborníků na alternativní výživu,
* na konkrétních příkladech uvede možnosti úpravy skladby stravy s ohledem na vyvážený poměr živin,
* správně zařadí ukázkové jídelníčky do konkrétního výživového směru.

#### Obsah vzdělávání (rozpis učiva)

1. Alternativní výživa
   * filosofie alternativní výživy
   * motivace a důvody alternativní výživy
   * zásady alternativní výživy
   * rizika alternativní výživy
2. Jednotlivé výživové směry
   * vegetariánství a veganství
   * vitariánství
   * makrobiotika
   * organická strava
   * dělená strava
   * výživa podle krevních skupin
   * Atkinsonova dieta
   * dieta podle Diamondových
   * paleostrava
   * ajurvéda a čínská medicína
   * breathariánství
3. Změny nutričního chování
   * problematika nevyvážené stravy
   * názory odborníků na alternativní směry výživy
   * nutriční hodnota pokrmů, biologická hodnota
   * vhodná doporučení úpravy stravy
4. Jídelníčky alternativní výživy

#### Učební činnosti žáků a strategie výuky

Metody slovní:

* monologické metody (popis, vysvětlování, výklad),
* dialogické metody (rozhovor, diskuse),
* metody práce s odborným časopisem, textem.

Metody názorně demonstrační:

* projekce statická a dynamická,
* názorná ukázka poživatin, doplňků stravy a jídelníčků.

Metody organizace výuky:

* frontální výuka,
* skupinová výuka,
* individuální výuka.

Výuka probíhá formou výkladu s využitím prezentací (event. s interaktivní tabulí), včetně demonstrativních ukázek. Využívá se např. dataprojektor, TV či PC.

Součástí výukového materiálu jsou odborné články a příspěvky nových studií ve výživě, názory a pohledy odborníků z reálné praxe.

Žáci se aktivně zapojují do diskuze, připravují si referáty či prezentace k novinkám u jednotlivých témat, sdělují své poznatky, zkušenosti. Vítány jsou diskuze, návštěvy odborníků z praxe – výživoví poradci, nutriční fyzioterapeuti. Obohacením hodin může být návštěva či exkurze prodejny se zdravou výživou, vegetariánské či veganské restaurace.

K úspěšnému dosažení výsledků je doporučeno řízené procvičování a pravidelné opakování učiva s využitím názorných ukázek.

Žák:

* sleduje odborný výklad učitele
* při své činnosti uplatňuje práci s textem (učební text, prezentace) a využívá internetové zdroje
* pracuje se získanými informacemi a vybírá si, které využije pro danou problematiku
* aplikuje teoretické poznatky do praktických ukázek
* při hledání řešení spolupracuje s ostatními spolužáky
* prezentuje a zdůvodní své výsledky před vyučujícím a spolužáky

1. **Alternativní výživa**
   * vysvětlí pojem alternativní výživa jako formu životní filosofie, své stanovisko zdůvodní před spolužáky,
   * s vyučujícím analyzuje obecnou definici alternativní výživy, utváří si poté svou vlastní,
   * uvede motivy a důvody vedoucí k uznávání/přijetí alternativního způsobu stravování, vyjádří se k jednotlivým myšlenkovým postojům,
   * vyjmenuje a popíše zásady alternativní výživy, jednotlivé zásady uvede na konkrétních příkladech,
   * vysvětlí a popíše rizika související s alternativním stravováním, uvede možnosti eliminace těchto rizik.
2. **Jednotlivé výživové směry**
   * vyjmenuje jednotlivé alternativní výživové směry, pomůckou jsou názorné ukázky,
   * vegetariánství rozdělí na další formy, vymezí rozdíly,
   * rozlišuje a výstižně charakterizuje jednotlivé výživové směry alternativního způsobu stravování, uvádí zároveň konkrétní typické příklady poživatin,
   * vysvětlí rozdíly mezi jednotlivými alternativními směry ve výživě, zařadí správné a event. zakázané poživatiny pro daný výživový směr,
   * uvede typické poživatiny pro konkrétní alternativní směr ve výživě, způsob stolování a případná rizika související s daným výživovým směrem,
   * jednotlivé výživové směry hodnotí z pohledu racionální výživy, konzultuje své stanovisko s vyučujícím a spolužáky.
3. **Změny nutričního chování**
   * vysvětlí problematiku nevyvážené stravy při alternativním stravování, určí živiny a nezbytné látky, které konkrétní strava postrádá,
   * uvede příklady změn nutričního chování, navrhne možné způsoby zařazení vybraných poživatin do alternativní stravy a svou volbu zdůvodní a obhájí,
   * pracuje s odborným textem, konzultuje s ostatními spolužáky názory odborníků na alternativní výživu, s jednotlivými názory ne/souhlasí a svůj postoj zdůvodní, utváří si své názory na odbornou problematiku,
   * na konkrétních příkladech stravy uvede možnosti jejího zařazení do některého alternativního směru výživy, navrhne případné úpravy skladby stravy s ohledem na vyvážený poměr všech živin a tělu nezbytných látek, svůj návrh prezentuje.
4. **Jídelníčky alternativní výživy**
   * seznamuje se s různými sestavenými jídelníčky jednotlivých výživových směrů, uvedené pokrmy popisuje,
   * pracuje s názornými ukázkami pokrmů a nápojů, které vhodně kombinuje pro konkrétní výživový směr,
   * správně zařadí ukázkové jídelníčky do konkrétního výživového směru,
   * navrhne denní jídelníček alternativního stravování.

#### Zařazení do učebního plánu, ročník

3. ročník

## VÝSTUPNÍ ČÁST

#### Způsob ověřování dosažených výsledků

* Písemné a ústní zkoušení
* Samostatná práce žáků

Testování teoretických znalostí – písemné/elektronické.

Ústní zkoušení – ověřování teoretických znalostí (otevřené, uzavřené otázky).

Ústní zkoušení – samostatná práce žáků – obhajoba zadaného tématu, vlastního odborného stanoviska, prezentace či referátu na zadané téma.

Hodnoceno je využívání odborné terminologie a odborná správnost odpovědí. Dále zohledňujeme průběžnou úroveň plnění zadaných úkolů a přístup k zadaným úkolům, vlastní aktivitu žáka.

Ověřované okruhy pro ústní i písemné zkoušení:

* Alternativní výživa
* Jednotlivé výživové směry
* Změny nutričního chování
* Jídelníčky alternativní výživy

#### Kritéria hodnocení

Vycházejí z pravidel pro hodnocení výsledků vzdělávání žáků. Výsledné hodnocení vychází z kombinace výše uvedených forem ověřování znalostí žáka při plnění zadaných úkolů.

U ústního zkoušení jsou hodnoceny odborné znalosti a vědomosti, vztahy mezi probranými obsahovými okruhy, srozumitelnost, plynulost projevu.

Při hodnocení testů je posuzována věcná správnost odpovědi.

Přepočet mezi procenty správných odpovědí a známkou:

* správně je méně než 35 % – 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 % – známka 1

Za splněný se považuje modul při dodržení následujících kritérií:

* žák je povinen splnit min. 13 hodin docházky do výuky,
* min. 2x ústní zkoušení znalostí za dobu realizace modulu,
* min. 2x písemné ověření znalostí z navržených obsahových okruhů,
* ústní obhajoba 1 zadaného odborného tématu.

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.

HÁJKOVÁ, Eva. *Hravě o živé stravě*. Praha: Formát, 2016. ISBN 978-80-260-8571-3.

AIKARA, Herman. *Základy makrobiotik*y. Olomouc: Anag, 2010. ISBN 978-80-7263-543-6.

PERŠINOVÁ, Eva. *Raw food jako zážitek*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5799-5.

#### Poznámky

#### Obsahové upřesnění

OV RVP - Odborné vzdělávání ve vztahu k RVP

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](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.cs) – Uveďte původ – Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní.