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 – Uveďte původ – Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní.*