## VSTUPNÍ ČÁST

#### Název modulu

Druhy výživy

#### Kód modulu

29-m-2/AF79

#### Typ vzdělávání

Odborné vzdělávání

#### Typ modulu

odborný teoretický

### Využitelnost vzdělávacího modulu

#### Kategorie dosaženého vzdělání

E (dvouleté, EQF úroveň 2)

H (EQF úroveň 3)

#### Skupiny oborů

29 - Potravinářství a potravinářská chemie

65 - Gastronomie, hotelnictví a turismus

#### Komplexní úloha

#### Profesní kvalifikace

#### Obory vzdělání - poznámky

29-51-E/01 Potravinářská výroba

29-51-E/02 Potravinářské práce

65-51-E/01 Stravovací a ubytovací služby

65-51-H/01 Kuchař- číšník

#### Délka modulu (počet hodin)

20

#### Poznámka k délce modulu

#### Platnost modulu od

30. 04. 2020

#### Platnost modulu do

#### Vstupní předpoklady

## JÁDRO MODULU

#### Charakteristika modulu

Modul poskytuje informace o základních pojmech z oblasti stravování. Seznamuje s pojmem a zásadami racionální stravy, léčebné stravy (diety) a vysvětlí směry ve výživě.

Žáci získají informace o důsledcích nedostatečné a nevyvážené výživy.

#### Očekávané výsledky učení

V RVP pro obor vzdělání 29-51-E/01 Potravinářská výroba nebo 29-51-E/02 Potravinářské práce je uveden výsledek vztažený k modulu:

* charakterizuje jednotlivé druhy výživy, vysvětlí význam správné výživy a důsledky nesprávných stravovacích návyků;
* na příkladu objasní význam léčebné výživy, druhy diet

Žák:

* Charakterizuje pojmy výživa, potrava, pokrm, jídlo
* Vysvětlí význam výživy v životě člověka
* Vysvětlí pojem racionální strava (zdravá strava)
* Vysvětlí zásady racionální stravy
* Vysvětlí zásady jednotlivých směrů ve výživě
* Vysvětlí zásady dietního stravování
* Vyjmenuje důsledky nesprávných stravovacích návyků
* Charakterizuje podvýživu
* Charakterizuje rozdíl mezi nadváhou a obezitou
* Spočítá BMI

#### Kompetence ve vazbě na NSK

– –

#### Obsah vzdělávání (rozpis učiva)

1. Základní pojmy

2. Význam výživy v životě člověka

3. Racionální strava

* Definice pojmu
* Zásady racionální stravy

4. Směry ve výživě

* Strava smíšená
* Strava vegetariánská
* Strava syrová
* Strava makrobiotická
* Strava dělená

5. Diety

* Dělení diet
* Druhy diet

6. Důsledky nesprávných stravovacích návyků

* Podvýživa
* Nadváha
* Obezita

#### Učební činnosti žáků a strategie výuky

Při teoretické výuce se bude využívat:

* Výklad, popis a vysvětlování
* Diskuse
* Práce s učebnicí a odbornou literaturou
* Práce na počítači s přístupem k internetu, tisk
* Názorně demonstrační metody:
  + Připravená Power Pointová prezentace
  + Obraz potravinové pyramidy
  + Připravená šablona pro zápis zásad racionální stravy

Žáci v rámci teoretické výuky:

* Sledují při výkladu Power Pointovou prezentace, provádí do ní poznámky
* Zapisují na základě předcházející znalosti a zkušenosti způsob stravování sebe a svého okolí
* Uvádějí kladné a záporné příklady stravovacích návyků ze svého okolí
* Vyhledají na internetu definici pojmů lidská výživa, potrava, pokrm, jídlo
* Dle výkladu charakterizují pojmy lidská výživa, potrava, pokrm, jídlo a uvádějí příklady
* Vysvětlují význam výživy v životě člověka
* Uvádějí příklady pozitivního a negativního vlivu výživy na zdraví člověka
* Pracují s připravenou šablonou pro zápis zásad racionální stravy
* Vyhledávají na internetu zásady stravy smíšené, vegetariánské, syrové, makrobiotické a dělené
* Uvádějí dělení diet
* Vysvětlují jak dosáhnout léčebného účinku u dietního stravování
* Uvádějí diety na základě předcházející zkušenosti
* Jmenují diety a uvádějí jejich charakteristiku
* Vyhledávají na internetu charakteristiku podvýživy, nadváhy a obezity
* Vyhledávají na internetu obrázky důsledků nesprávných stravovacích návyků
* Provádějí výpočet BMI

#### Zařazení do učebního plánu, ročník

Výuka se doporučuje zařadit do 1. ročníku.

## VÝSTUPNÍ ČÁST

#### Způsob ověřování dosažených výsledků

Ověřování vědomostí:

Ústní zkoušení

Písemné ověřování vědomostí

Aktivita ve vyučovací hodině

Výpočet BMI

Samostatná práce s internetem

#### Kritéria hodnocení

* Definovat pojmy lidská výživa, potrava, pokrm, jídlo
* Vysvětlit význam výživy v životě člověka
* Definovat pojem racionální strava
* Vysvětlit jednotlivé zásady racionální stravy
* Uvést příklady pozitivního a negativního vlivu výživy na zdraví člověka
* Vysvětlit zásady stravy smíšené, vegetariánské, syrové, makrobiotické a dělené
* Uvést dělení diet
* Vysvětlit postup dosáhnutí léčebného účinku diet
* Charakterizovat jednotlivé diety
* Charakterizovat podvýživu, nadváhu a obezitu
* Vypočítat BMI

#### Doporučená literatura

#### 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 Ivana Košková. [Creative Commons CC BY SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.cs) – Uveďte původ – Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní.