



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



## 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 vztahený 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
- Vyhledávají 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 dosáhnouti 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](#) – Uvedte původ – Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní.*