



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## VSTUPNÍ ČÁST

Název modulu

Výživa - základní pojmy

Kód modulu

65-m-2/AG96

Typ vzdělávání

Odborné vzdělávání

Typ modulu

odborný teoretický

Využitelnost vzdělávacího modulu

Kategorie dosaženého vzdělání

E (dvouleté, EQF úroveň 2)

E (tříleté, EQF úroveň 3)

Skupiny oborů

65 - Gastronomie, hotelnictví a turismus

29 - Potravinářství a potravinářská chemie

Komplexní úloha

Fyziologie výživy – základní pojmy

Obory vzdělání - poznámky

65-51-E/01 Stravovací a ubytovací služby

65-51-E/02 Práce ve stravování

Délka modulu (počet hodin)

48

Poznámka k délce modulu

Platnost modulu od

30. 04. 2020

Platnost modulu do

Vstupní předpoklady

Zdravotní způsobilost pro zvolený obor.

## JÁDRO MODULU

Charakteristika modulu

Modul se věnuje fyziologii výživy.

Žák získá základní znalosti o výživě. Uplatní základní vědomosti při výběru vhodných surovin pro přípravu pokrmů.

Očekávané výsledky učení

Žák:

- popíše pojmy výživa, stravitelnost potravin, látková přeměna,
- charakterizuje poživatiny a pochutiny,
- charakterizuje jednotlivé složky potravy – bílkoviny, tuky, sacharidy, minerální látky, vitamíny, voda, vláknina,
- definuje pojmy biologická a energetická hodnota,
- popíše výživu a její fyziologii.

Obsah vzdělávání (rozpis učiva)

- Složení potravin
- Živiny základní a nezbytné
- Bílkoviny
- Sacharidy
- Tuky
- Minerální látky
- Vitamíny
- Vláknina
- Voda
- Energetická a biologická hodnota.
- Výživa
- Fyziologie výživy

Učební činnosti žáků a strategie výuky

Metody slovní:

- monologické metody (popis, vysvětlování, výklad)
- dialogické metody (rozhovor, diskuse)
- metody práce s učebnicí, odbornou literaturou.

Žák v rámci teoretické výuky:

- sleduje výklad učitele
- zapojuje se do diskuse
- seznamuje se s jednotlivými živinami,
- seznamuje se s výběrem potravin důležitých pro racionální výživu
- učí se zacházet s potravinami a pečovat o ně
- pracuje s odbornou literaturou a informačními zdroji

Zařazení do učebního plánu, ročník

1. ročník

## VÝSTUPNÍ ČÁST

Způsob ověřování dosažených výsledků

Výsledky vzdělávání budou ověřovány v průběhu a na konci vzdělávacího modulu. Teoretické znalosti jsou ověřeny ústní a písemnou formou.

Hodnocení probíhá v průběhu a na konci vzdělávacího modulu

Zadávané otázky mají být jednoznačné, srozumitelné a mají směřovat k upevnění učiva.

Kritéria hodnocení

U ústního zkoušení jsou hodnoceny odborné znalosti a vědomosti, vztahy mezi probranými obsahovými okruhy,

srozumitelnost a plynulost projevu.

Při hodnocení písemných testů je posuzována věcná správnost odpovědi.

Přepočítání 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 75 % docházky do výuky,
- ústní zkoušení znalostí za dobu realizace modulu,
- písemné ověření znalostí z jednotlivých navržených obsahových okruhů.

Doporučená literatura

ŠIMONIČ, R. Výživa odborná učebnice pro kuchaře a číšníky, 1. vyd. Praha. 1984. ISBN 80-239-1040-X

ŠÉBELOVÁ, Marie. Potraviny a výživa - obor Kuchařské práce (učebnice pro odborná učiliště). Praha, Parta ISBN: 97-8807-320-

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 Dagmar Vaňurová. [Creative Commons CC BY SA 4.0](#) – Uveďte původ – Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní.*