**DIFERENCOVANÉ STRAVOVÁNÍ – úvodní motivační list - řešení**

**Slovíčko different znamená:** odlišný, rozdílný, jiný

**Co si představuješ pod výrazem diferencované stravování? Napiš svou úvahu (3 min.). Pomůckou ti může být text v odstavci uvedený níže tučným písmem.**

Např. stravování ve školních jídelnách, nemocnicích, stravování vojáků, muslimů, vegetariánů. Jedná se o určité rozdíly ve stravě podle podmínek života, práce, zájmů konkrétních lidí nebo také, pokud jsou lidé odkázáni na stravu podle předepsané diety, kvůli zdravotním problémům. Také např. podle toho, kde se lidé narodili, které potraviny upřednostňují, co jim chutná. Vliv může mít i rodina a kamarádi, média…

*Konfrontuj svou úvahu s ostatními studenty. Obohať se o další poznatky a postřehy.*

**Potřeby lidí na správnou skladbu potravin se liší. V úvahu je nutné vzít různé okolnosti, které ovlivňují naše nároky na stravování. Diferencované stravování se umožňuje lidem, kteří žijí v podobných podmínkách, a tudíž mají podobné nároky na stravu. Diferencovaný způsob stravování lze dobře využít ve všech systémech společného stravování.**

V diferencovaném stravování zohledňujeme:

1. **energetickou hodnotu** - strava podle fyzického zatížení u každé skupiny.

Úkol: Z*opakuj si, které makroživiny jsou podstatou energie a jak se využívá. Zapiš si.*

tuky (lipidy) = největší zdroj energie

cukry (sacharidy) = pohotový zdroj energie

bílkoviny (proteiny) = náhradní zdroj energie

1. **složení stravy** - v určitém množství a složení živin.

Úkol: *Které další látky jsou obsažené ve stravě? Zapiš si.*

vitamíny- např. A, B komplex, C, D, E, H, K

minerální látky- např. vápník, hořčík, draslík, železo …

vláknina – rostlinný škrob

voda – různý obsah dle druhu poživatiny

přídavné látky a konzervanty – úprava chuti, barvy, konzistence, prodloužení trvanlivosti

1. **časové rozdělení stravy** - podle nároků jednotlivých skupin.

Úkol: *Na čem závisí časové rozdělení stravy během dne? Zapiš si níže různé faktory.*

Např.:

- pracovní směny

* studijní rozvrh
* stanovené přestávky na svačiny, oběd
* pracovní dny versus dny volna
* věk strávníka
* tréninkový režim profesionálního sportovce
* čas kdy vstáváme a kdy chodíme spát
* přesun v časových pásmech u letušek
* … (nápadům se meze nekladou)

1. **prostředí** – kultura stolování.

Úkol: *Jaká odbytová střediska vytvářejí více či méně vhodné prostředí pro konzumaci? Zapiš si je níže.*

Vhodné prostředí – jídelny, restaurace, pizzerie, motoresty, koliby, vinárny, kavárny

Méně vhodné prostředí – bufety, hostince, kiosky, občerstvení, stánky