

Správa o činnosti pedagogického klubu

1. Prioritná os	Vzdelávanie
2. Špecifický cieľ	1.2.1 Zvýšiť kvalitu odborného vzdelávania a prípravy reflektujúc potreby trhu práce
3. Prijímateľ	Trnavský samosprávny kraj
4. Názov projektu	Prepojenie stredoškolského vzdelávania s praxou v Trnavskom samosprávnom kraji 2
5. Kód projektu ITMS2014+	312011AGY5
6. Názov pedagogického klubu	Pedagogický klub bez písomného výstupu - Klub odborníkov hotelovej akadémie
7. Dátum stretnutia pedagogického klubu	19.05.2021
8. Miesto stretnutia pedagogického klubu	Stredná odborná škola rozvoja vidieka s vyučovacím jazykom maďarským Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 38 č. m. 309
9. Meno koordinátora pedagogického klubu	Ing. Eva Nagyová Csápaiová
10. Odkaz na webové sídlo zverejnenej správy	www.dunagro.sk www.trnava-vuc.sk

11. Manažérske zhrnutie:

Kľúčové slová:

Zdravá výživa, hodnota zdravia, zdravé potraviny, vyvážená strava, kvalita života, racionálna výživa, výchova ku zdraviu, potravinová pyramída, vlákničky, vitamíny, delená strava

Stručná anotácia:

Hlavnou témou a problematikou v klube odborníkov bola: Zásady správnej výživy človeka. Racionálna výživa predstavuje systém, ktorý kvantitou aj kvalitou živín, úpravou pokrmov, spôsobom a rytmom prijímania denných jedál zodpovedá odporúčaniam podľa najnovších vedeckých poznatkov.

Zdravá výživa je strava zohľadňujúca nároky organizmu na živiny s ohľadom na zabezpečenie jeho fyziologických potrieb, udržanie zdravia, optimálnej fyzickej a psychickej aktivity.

12. Hlavné body, témy stretnutia, zhrnutie priebehu stretnutia:

Hlavnou témou stretnutia bolo charakterizovanie zásad správnej výživy človeka:

Čo je zdravé, je pre naše dobré a prospešné. Zdravie je predpokladom kvalitného života.

V našom veku je vyvážená strava veľmi dôležitá, ktorá umožňuje udržať optimálny zdravotný stav. Strava nám dodáva potrebnú energiu a živiny.

Čo znamená vyvážená strava?

1. Spestriť si stravu

2. Vyberať si čo najviac druhov potravín

Snažiť sa aby základom nášho jedálneho lístka bola zelenina v čo najrozmanitejších úpravách, pripravovať si pestré zeleninové šaláty, ovocie najlepšie v surovom stave. Zaradiť do jedálneho lístka bravčové, hovädzie, teľacie mäso, hydiny a ryby.

Základom každodennej stravy sú výrobky z obilnín. Vyberajme si predovšetkým tie, ktoré majú nízky glykemický index, teda tmavý chlieb a pečivo a cestoviny. Obmedzme biele pečivo, sladké pečivo, sušienky a čokolády.

Ku každému dennému jedlu by sme mali konzumovať zeleninu alebo ovocie. Sú zdrojom vitamínov a minerálov pre dobré zdravie a prevenciu chorôb.

Mliečne výrobky by sme mali vyberať s nižším obsahom tuku, ktoré obsahujú probiotické kultúry.

Tuky obsiahnuté v rybách alebo vo vajciach sú pre náš organizmus v zdravej miere prospešné. Tiež rastlinné oleje ako súčasť zeleninových šalátov pomáhajú v organizme k lepšiemu vstrebávaniu vitamínov. Vyhýbajme sa tukom v sladkých pečivách, sladkostiach, vyprážených jedlách a tiež aj čiastočne stuženým tukom.

Dbajme na dostatočný príjem tekutín, 2 litre čistej vody denne by malo byť pre nás samozrejmosťou. Vyhýbajme sa sladeným nápojom, ktoré vám okrem zbytočného cukru zvýšia smäd.

Cukry sú najdôležitejším zdrojom energie pre naše telo. Delíme ich na jednoduché a zložité sacharidy (zelenina ovocie, celozrnné obilniny, strukoviny). Vstrebávanie cukrov ovplyvňuje

glykémii (hladinu cukru v krvi). V jedálničku by mali prevládať potraviny, ktorých cukor sa do krvi dostane pomalšie.

Vláknina (v potravinách rastlinného pôvodu: ovocie, zelenina, orechy, celozrnné výrobky, strukoviny, semená...) - je významná zložka potravy. Je nevyhnutnou súčasťou zdravej výživy. Zasýti podporuje chudnutie, stimuluje pohyby čriev. Konzumujme viac vláknin, aby sme si mohli zachovať dobré zdravie. Znižuje krvný tlak, riziko vzniku ochorení koronálnej tepny, cukrovky, obezity atď.

Bielkoviny: majú stavebnú funkciu (skladajú sa z nich membrány buniek), ochrannú funkciu (zúčastňujú sa tvorby enzýmov a hormónov) a transportnú funkciu (sú potrebné pri preprave kyslíka a transporte živín cez bunkové membrány).

Tvorja sa z: esenciálnych aminokyselín a neesenciálnych aminokyselín. Nachádzajú sa napr. v mäse, rybách, morských plodoch, mlieku a mliečnych výrobkoch, vajciach, strukovinách, obilninách. Neposkytujú žiadnu energiu.

Vitamíny sú organické zlúčeniny, ktoré organizmus prijíma v malom množstve. Ľudské telo ich potrebuje na svoje existovanie, spolu s bielkovinami, tukmi a sacharidmi patrí základným zložkám ľudskej potravy. Ovocie zelenina sú najlepšimi zdrojmi vitamínov. Pri nedostatku vitamínov sa môžu objavovať poruchy funkcie organizmu alebo vážne ochorenia. Existuje 13 základných typov vitamínov.

Pitný režim: denný príjem vody by mal byť rovnomerný a mal by predstavovať 1,5-2,5. Za najzdravšie sa považuje pitie čistej vody, nesladených čajov a minerálnych vôd, výživovo hodnotné sú aj zeleninové a ovocné šťavy. Obmedziť treba sladené nápoje, alkohol prijímať v primeranom množstve.

Najčastejšie chyby v stravovaní:

- konzumácia veľkých porcií a veľkého množstva jedla,
- priebežné (takmer neprestajné) jedenie počas celého dňa,
- nepravidelné stravovanie s jednou až dvoma dávkami za deň,
- najväčší energetický príjem večer,
- nadmerný príjem cukrov a tukov, jednostranná strava,
- nedostatočný príjem vody,
- nadmerný príjem tekutín s vysokým obsahom energie,
- nadmerný príjem špecifických živín- napr. potraviny s vysokým glykemickým indexom,
- nevhodné stravovacie správanie, rozptyľovanie pozornosti počas jedenia,
- rýchle a hltavé jedenie.

Delená strava – je filozofiou stravovania s prastarými koreňmi. Mimoriadne populárnou sa však stala až v nedávnej minulosti. Zástancovia delenej stravy sa domnievajú, nesprávne kombinácie jedál môžu viesť k chorobám hromadeniu toxínov a žalúdočnej nevoľnosti. Delená strava je typ diéty, pri ktorej nekombinujeme určité potraviny. Má niekoľko pravidiel, ktoré je potrebné dodržiavať:

1. Ovocie a zeleninu by sme nemali nikdy spolu kombinovať
2. Rastlinné potraviny môžeme kombinovať s ovocím aj so zeleninou, nikdy nie naraz.
3. Živočíšne potraviny môžeme kombinovať so zeleninou.

4. Ovocie konzumujeme pred hlavným jedlom, nie po ňom.
5. K správne kombinovaniu potravín pridať pravidelný pitný režim

1. Závěry a odporúčania:

Ako na záver sme si spoločne naformulovali otázky na tému: Zdravie je predpokladom kvalitného života

A zhrnuli sme odpovede na tieto otázky:

Som zdravý?

Mám dobre vybudovanú imunitu?

Som odolný voči bežným chorobám?

Som v dobrej telesnej kondícii?

Som v plnej sile?

Som psychicky zdravý ?

Mám dobrú náladu?

Mám normálny krvný tlak?

Aká je hladina cholesterolu?

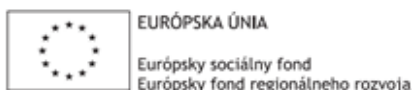
Variť zdravo – využiť jednoduché spôsoby tepelnej prípravy potravín, ktoré si vyžadujú málo tuku, je jednou najdôležitejšou zásadou správnej výživy človeka.

V závere členovia klubu spoločne konštatovali, že táto téma je vždy aktuálna, a v dnešnom zhone obzvlášť. Odporúčame zaviesť do vyučovacieho procesu našej školy.

Vypracoval (meno, priezvisko)	Ing. Gabriela Nyáriová
Dátum	19.05.2021
Podpis	
Schválil (meno, priezvisko)	Ing. Eva Nagyová Csápaiová
Dátum	19.05.2021
Podpis	

Príloha: Prezenčná listina zo stretnutia pedagogického klubu

Príloha správy o činnosti pedagogického klubu



Prioritná os:	Vzdelávanie
Špecifický cieľ:	1.2.1 Zvýšiť kvalitu odborného vzdelávania a prípravy reflektujúc potreby trhu práce
Prijímateľ:	Trnavský samosprávny kraj
Názov projektu:	Prepojenie stredoškolského vzdelávania s praxou v Trnavskom samosprávnom kraji 2
Kód ITMS projektu:	312011AGY5
Názov pedagogického klubu:	Pedagogický klub bez písomného výstupu - Klub odborníkov hotelovej akadémie

PREZENČNÁ LISTINA

Miesto konania stretnutia: SOŠ rozvoja vidieka s vyučovacím jazykom maďarským, Námestie Sv. Štefana 1533/3, Dunajská Streda

Dátum konania stretnutia: 19.05.2021

Trvanie stretnutia: 14:00 - 17:00

Zoznam účastníkov/členov pedagogického klubu:

č.	Meno a priezvisko	Podpis	Inštitúcia
1.	Ing. Eva Nagyová Csápaiová		Stredná odborná škola rozvoja vidieka s vyučovacím jazykom maďarským Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda

2.	Mgr. Matilda Csánóová		Stredná odborná škola rozvoja vidieka s vučovacím jazykom maďarským Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda
3.	Ing. Gabriela Nyárióvá		Stredná odborná škola rozvoja vidieka s vučovacím jazykom maďarským Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda
4.	Mgr. Szabolcs Nagy		Stredná odborná škola rozvoja vidieka s vučovacím jazykom maďarským Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda
5.	Bc. Jolana Földesová, DiS.		Stredná odborná škola rozvoja vidieka s vučovacím jazykom maďarským Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda
6.	Mgr. Roland Gaál		Stredná odborná škola rozvoja vidieka s vučovacím jazykom maďarským Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda