

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 výstupu - Klub učiteľov pre poľnohospodárske a potravinárske predmety
7. Dátum stretnutia pedagogického klubu	19. 01. 2022
8. Miesto stretnutia pedagogického klubu	Spojená škola Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 01 Org. zložka : Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 38 č. m. 201
9. Meno koordinátora pedagogického klubu	Ing. Juliana Gáspárová
10. Odkaz na webové sídlo zverejnenej správy	www.dunagro.sk www.trnava-vuc.sk

11. Manažérske zhrnutie:

Téma: Rôzne druhy diét (celiakia, diabetes mellitus, histamínová intolerancia, žlčníková diéta atď.)

Kľúčové slová: diéta, glykémia, alergia, histamínová intolerancia, celiakia, autoimunita, liečba, choroby, potraviny

stručná anotácia:

Hlavnou témou a riešenou problematikou v klube učiteľov pre poľnohospodárske a potravinárske predmety bolo informovať členov klubu o veľmi rôznych druhov diét, ako celiakia, diabetes mellitus, histamínová intolerancia, žlčníková diéta, redukčná diéta, atď. Dodržiavanie rôznych druhov diét sú potrebné pre ľudský organizmus hlavne pre správnu stavbu tela, pre udržanie zdravotného stavu a celého organizmu.

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

I. Diéta pri cukrovke

Diabetes mellitus je ochorenie, pri ktorom sa dodržiavanie diéty stáva hlavným úspechom liečby. V prípade cukrovky I. typu je podávaný inzulín injekčne. Pri druhom type sú to tabletky. Diabetici aj napriek dodržiavaniu liečby musia počítať s vychýlením hodnôt glykémie.

Vhodné potraviny:

- kuracie a morčacie mäso, králik
- ryby
- hrach, fazuľa, šošovica, cícer, sója
- olivový, repkový a podzemnicový olej
- slnečnicový, sójový, kukuričný olej a olej zo semienok a orieškov
- vlašské orechy a ľanové a konopné semiačka
- listová zelenina ako ľadový šalát, kapusta, špenát
- zeler, petržlen, uhorka, karfiol, zelená fazuľa, kaleráb, artičoky, cibuľa, brokolica, paradajky
- ovsené vločky
- sladké zemiaky
- ovocie (citrusové plody)

Nevhodné potraviny pri Diabetes Mellitus:

- alkohol
- vyprážané jedlá (hranolky), mäso, zemiakové lupienky, hamburgery

- mäso, tučné a údené (napríklad slanina, klobásy, oškvarky, ryby v oleji, paštéty)
- mliečne výrobky s vysokým obsahom tukov (smotana, šľahačka, tučné syry, sladké jogurty)
- majonézy, masť, sadlo,
- biele pečivo, ovsené vločky, cestoviny, múka
- sladené vody, ovocné šťavy, sirupy, limonády, mliečne nápoje z obchodov
- sladkosti (cukríky, dezerty, čokolády, koláče, zákusky, krémy, torty, lekvár, zmrzlina)
- zelenina a ovocie s vysokým obsahom cukrov (melón, figy, datle, marhule, kompóty)
- sušené ovocie vysoký obsah cukrov
- kávové nápoje s vysokým obsahom cukrov a smotany
- polotovary

II. Histaminová diéta

Histaminová intolerancia nie je alergia. Histamín sa v tele bežne nachádza a za normálnych okolností sa odbúrava enzýmom diaminoxidáza (DAO). Problém nastáva, keď naše telo histamín nedokáže odbúrať a v tele sa hromadí. Dochádza k nerovnováhe medzi histamínom a DAO.

Nevhodné potraviny:

- alkohol, červené víno, sekt, kvasinkové pivo
- fermentované mliečne výrobky, zrejúce a plesňové syry, probiotické jogurty
- droždie, kvasnice
- citrusové ovocie, bobuľoviny
- polotovary, konzervované potraviny a potraviny s aditívami
- kyslá kapusta a tiež všetky kvasené potraviny
- tatárska omáčka, kečup, horčica, majonéza
- rajčiny, baklažán, špenát, avokádo
- vaječné bielka môžu stimulovať tvorbu histamínu
- údené produkty, fermentované mäso a ryby
- káva, čaj, kakao, sýtené nápoje
- morské plody

Vhodné potraviny:

- bezlepkové obilniny ako ryža, guinea
- zemiaky, batáty
- čerstvé mliečne produkty – mlieko, maslo, smotana, mozzarella
- mäso a hydiny, ryby – čerstvo pripravené
- čerstvé ovocie, jablko, hrozno, hruška, melón
- čerstvá zelenina, špargľa, cukina, rebarbora, uhorka, petržlen, pór, fenikel, kaleráb
- čisté arašidové maslo a mandľové maslo
- rastlinné nápoje – mandľový, kokosový, ryžový, konopný
- kvalitný olivový olej a kokosový olej
- nesýtené nápoje

III. Bezlepková diéta

Celiakia je autoimunitné ochorenie postihujúce hlavne tenké črevo, vyvolaná neznášanlivosťou bielkovín pšenice, jačmeňa, raži a ovsa. Intolerancia sa vzťahuje na zmes bielkovín obilných zŕn glutén – lepok.

Vhodné potraviny:

Obilniny – Kukurica, ryža, pohánka a výrobky z nich

Ovos – pokiaľ je u neho dokázané, že sa jedná o bezlepkový / bezgluténový výrobok

Strukoviny – Sója, šošovica, fazule, cizrna, hrášok a výrobky z nich

Semienka – Olivy, ľanové, tekvicové, slnečnicové a chia semienka

Orechy – všetky druhy

Ovocie a zelenina – všetky druhy

Mliečne výrobky – mlieko, smotana, syry, jogurty, zmrzlina (pokiaľ neobsahujú škrob)

Nápoje – minerálky, čaje, ovocné či zeleninové šťavy, káva, destiláty a víno.

Čokoláda a iné sladkosti – pokiaľ neobsahujú škrob, dextrín alebo iné nevhodné zložky

13. Závěry a odporúčania:

V závere členovia klubu spoločne konštatovali, že táto téma je veľmi rozsiahla a toho času viacnásobne aktuálna. Dodržiavanie rôznych druhov diét je veľmi dôležité pre zachovanie všetkých funkcií ľudského tela a najmä celkového zdravia. Dodržiavaním jednotlivých druhov diét sa dokážeme vyhnúť mnohým ochoreniam.

Vypracoval (meno, priezvisko)	Gabriela Danáčová
Dátum	19. 01. 2022
Podpis	
Schválil (meno, priezvisko)	Ing. Juliana Gáspárová
Dátum	19. 01. 2022
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 výstupu - Klub učiteľov pre poľnohospodárske a potravinárske predmety

PREZENČNÁ LISTINA

Miesto konania stretnutia: Spojená škola Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda
929 01 Org. zložka : Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie Sv. Štefana 1533/3
Dunajská Streda 929 01 č. m. 201

Dátum konania stretnutia: 19. 01. 2022

Trvanie stretnutia: 14:00 - 17:00

Zoznam účastníkov/členov pedagogického klubu:

č.	Meno a priezvisko	Podpis	Inštitúcia
1.	Ing. Juliana Gáspárová		Spojená škola Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 01 Org. zložka : Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 01

2.	Ing. Iván Ūrögi		Spojená škola Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 01 Org. zložka : Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 01
3.	Gabriela Danáčová		Spojená škola Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 01 Org. zložka : Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 01
4.	Ing. Margita Fucseková		Spojená škola Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 01 Org. zložka : Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 01
5.	Ing. Ferdinand Fekete		Spojená škola Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 01 Org. zložka : Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 01
6.	Ing. Ľudovít Fodor	Karanténa	Spojená škola Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 01 Org. zložka : Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 01
7.	PaedDr. Anita Bíró	Návšteva lekára	Spojená škola Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 01 Org. zložka : Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 01