

## 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 učiteľov pre poľnohospodárske a potravinárske predmety
7. Dátum stretnutia pedagogického klubu	18. 01. 2023
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
9. Meno koordinátora pedagogického klubu	Ing. Juliana Gáspárová
10. Odkaz na webové sídlo zverejnenej správy	<a href="http://www.dunagro.sk">www.dunagro.sk</a> <a href="http://www.trnava-vuc.sk">www.trnava-vuc.sk</a>

### 11. Manažérske zhrnutie:

Téma: Význam a zásady racionálnej výživy

Kľúčové slová: výživa, živiny, bielkoviny, tuky, cukry, vitamíny, minerálne látky, .

Stručná anotácia: Diskusia medzi vyučujúcimi odborných predmetov o prepojenie aktuálnej témy medzi predmetmi, ktorú následne môžeme využiť aj na podporu rozvoja osobnosti žiaka a jeho záujmovej orientácie.

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

### **Význam a zásady racionálnej výživy**

Predstavuje systém, ktorý kvantitou aj kvalitou živín, úpravou pokrmov, spôsobom a rytmom prijímania denných jedál zodpovedá odporúčaniam podľa najnovších vedeckých poznatkov. Je biologicky hodnotná a obsahuje správny pomer základných zložiek potravy: bielkovín, tukov, cukrov, vitamínov a minerálnych látok.

Výživa ovplyvňuje zdravotný stav od 40 do 80 %. Optimálny typ potravín ponúka tzv. stredomorský typ stravy, kde ako zdroj sacharidov a vlákniny slúžia celozrnné potraviny (celozrnné chleboviny, cestoviny, ryža) s dostatkom zeleniny a ovocia. Preferovaným zdrojom bielkovín sú ryby, morské živočíchy, hydina a ako zdroj tukov rastlinné oleje, obzvlášť surový olivový olej, orechy.

### **BIELKOVINY**

Zastávajú predovšetkým stavebnú funkciu. Potrebujeme ich na rast a obnovu všetkých buniek a tkanív v tele, na činnosť svalov, na tvorbu hormónov, enzýmov, protilátok a ďalších biologicky významných látok. Podľa pôvodu delíme bielkoviny v potrave na živočíšne a rastlinné, ktoré sa líšia zastúpením jednotlivých aminokyselín. Pre využitie ľudským telom majú vhodnejšie zloženie živočíšne bielkoviny. Nachádzajú sa vo vaječnom bielku, mlieku, mliečnych výrobkoch, mäse a rybách. Z rastlinných zdrojov má pomerne kvalitnú bielkovinu sója. V obilninách, orechoch, zelenine a ovocí sa bielkoviny nachádzajú v malom množstve a ich zloženie nie je pre telo optimálne. Preto môžeme vhodnou kombináciou potravín, napr. strukoviny a obilniny, hodnotu rastlinnej bielkoviny zvýšiť.

### **SACHARIDY**

Sacharidy sú pre organizmus rýchlym zdrojom energie, ktorý je však pomerne rýchlo vyčerpaný. Význam pre zdravie majú sacharidy tvorené viacerými jednotkami – oligosacharidy a polysacharidy, ktorým vo výžive dávame prednosť. Oligosacharidy sa nachádzajú hlavne v strukovinách, polysacharidy (škroby) nájdeme v obilninách, strukovinách, ryži, zemiakoch a pod. K sacharidom patrí aj väčšia časť vlákniny, ktorá je nevyhnutná pre správne fungovanie trávenia, chráni pred zápchou, pomáha pri liečbe

nadváhy, obezity a cukrovky, chráni pred vznikom niektorých nádorových ochorení a pred chorobami srdca a ciev. Nachádza sa najmä v celozrnných výrobkoch, v strukovinách, v ovocí a zelenine. Sacharidy by mali tvoriť asi 55-60 % celkového energetického príjmu, väčšina by mala byť v podobe polysacharidov. Podiel jednoduchých cukrov by nemal prevyšovať 10 % z celkového príjmu energie. Nadbytočný príjem sacharidov zvyšuje riziko obezity a následne aj ochorení s ňou spojenými.

## **TUKY**

Je potrebné uvedomiť si, že ich môžeme prijímať v podobe, ktorá pre telo nie je práve najzdravšia, ale aj v takej, ktorá nášmu organizmu prospieva. Tuky sú základnou zložkou bunkovej štruktúry, tvoria najdôležitejšiu energetickú zásobu tela, chránia telo pred stratou tepla a vnútorné orgány pred mechanickým poškodením, ďalej sú z nich vytvárané niektoré hormóny (napríklad pohlavné), žlčové kyseliny a ďalšie významné látky. Tuky umožňujú vstrebávanie vitamínov rozpustných v tukoch (vitamín A, D, E a K). V tele človeka je asi 10 kg (niekedy podstatne viac) tuku.

## **MINERÁLNE LÁTKY A STOPOVÉ PRVKY**

Dnes už takmer každý vie, akú dôležitú úlohu hrajú vitamíny vo výžive človeka. Ale už podstatne menej ľudí vie, že bez minerálnych látok sa vôbec nemôže uplatniť vplyv vitamínov. Pokiaľ nie sú prítomné minerálne látky, vitamíny nie sú schopné činnosti, organizmus ich nedokáže využiť. Dôležitosť minerálnych látok naznačuje aj ten fakt, že kým je organizmus schopný vyprodukovať niektoré vitamíny, minerálne látky nedokáže syntetizovať – tie musia byť dodané organizmu zvonku stravou. Keď však z akéhokoľvek dôvodu chýbajú v našom jedálnom lístku minerálne látky, môžu vzniknúť vážne poruchy činnosti organizmu.

V takomto prípade, resp. pri trvalom a zvýšenom fyzickom vypätí je potrebné ich doplniť špeciálnymi doplnkami výživy. Niektoré minerálne látky potrebuje organizmus vo väčšom množstve. Sú to: vápnik, horčík, fosfor, draslík a chloridy. Z iných materiálnych látok použije naše telo denne len niekoľko tisícín alebo dokonca len milióntin gramov, ale tieto takzvané stopové prvky sú z hľadiska zachovania zdravia nemenej dôležité.

Racionálna výživa aby plnila svoju funkciu, musí spĺňať hlavné kritéria ktorými sú predovšetkým nezávadnosť a čerstvosť potravín, táto potrava musí zodpovedať potrebám ľudského organizmu a musí byť aj epidemiologicky bezpečná.

Medzi základné zásady racionálnej výživy patrí:

- pravidelná strava, aspoň 5x denne (raňajky, desiata, obed, olovrant, večera)
- striednosť v jedení, menšie porcie jedla
- pestrosť potravy, ktorý zabezpečuje pravidelný príjem všetkých zložiek
- príjem energie by mal zodpovedať výdaju
- denná konzumácia ovocia a zeleniny (5 porcií)
- energetická hodnota jedla by mala byť najväčšia ráno a predpoludním
- popoludní a večer sa energetická hodnota potravy znižuje
- zníženie príjmu soli na 5 g denne, naopak zvýšenie príjem vlákniny, celozrnného pečiva, cestovín a celozrnných obilnín
- dôležitý je príjem vody a tekutín, tak aby sa podporil proces trávenia, vylučovania a celý cyklus látkovej premeny
- optimálna kultúra stolovania je dôležitá na vyvolanie pozitívnych emócií pri príjme a trávení potravy
- obmedzenie konzumáciu jedál a nápojov s pridaným cukrom

Racionálna výživa vytvára predpoklady pre zlepšovania viacerých ochorení nielen metabolického ale napríklad aj pohybového alebo vylučovacieho systému, ako aj vytvára priaznivé predpoklady zdravého životného štýlu v priebehu života.

Motto dňa:

Jesť, to je nevyhnutnosť, ale správne jesť, to je umenie. /La Rochefoucauld/

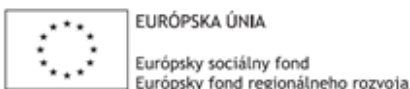
### **13. Závery a odporúčania:**

V závere členovia klubu spoločne konštatovali, že táto téma je veľmi rozsiahla a toho času viacnásobne aktuálna.

Vypracoval (meno, priezvisko)	Ing. Ľudovít Fodor
Dátum	18. 01. 2023
Podpis	
Schválil (meno, priezvisko)	Ing. Juliana Gáspárová
Dátum	18. 01. 2023
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 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

Dátum konania stretnutia: 18. 01. 2023

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 Ürögi		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		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	absencia	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