

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	6. 4. 2022
8. Miesto stretnutia pedagogického klubu	SPOJENÁ ŠKOLA, Námestie sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 38 č. m. 309 Org. zložka : Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 38
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: vitamíny, organizmus, metabolizmus, vyvážená strava, nedostatok vitamínov, správna kombinácia vitamínov, prehľad vitamínov

Stručná anotácia:

Hlavnou témou v klube odborníkov bolo riešenie problematiky vitamínov pre fungovanie ľudského organizmu.

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

Hlavnou témou stretnutia bolo určiť správnu kombináciu vitamínov pre ľudské telo.

I. časť prednášky- Organizmus si nedokáže vitamíny vyrábať sám

Vitamíny sú látky, ktoré organizmus potrebuje vo veľmi malých množstvách, ale nevyhnutne. Bez prítomnosti vitamínov by nemohlo v organizme dochádzať k dôležitým procesom metabolizmu – látkovej premeny, vrátane podpory obranyschopnosti. Vitamíny plnia funkciu katalyzátorov biochemických reakcií. Podieľajú sa na metabolizme bielkovín, tukov a cukrov. Nezabúdajme, organizmus si nedokáže vitamíny vyrábať sám, odkázaný je na ich prísun potravou.

Zdravá, vyvážená strava ich dokáže zabezpečiť v dostatočnom množstve. Na druhej strane pri záťaži, strese, pri zmenách v organizme, ako je tehotenstvo, ale aj pri takých neduhoch, ako je fajčenie, alkoholizmus organizmus potrebuje viac vitamínov, než ich dokáže získať z potravy.

II. časť prednášky- Dlhodobý nedostatok vitamínov – telo volá o pomoc

Nedostatok vitamínov sa prejavuje postupne, na začiatku si to nemusíme vôbec všimnúť. Ak stav trvá dlhodobo telo reaguje, volá o pomoc, objavujú sa varovné signály. Poruchy funkcií organizmu s následkami vážnych ochorení.

III. časť prednášky- Správna kombinácia vitamínov

Sú vitamíny, ktoré sú rozpustné vo vode a iné rozpustné v tukoch. Vitamíny rozpustné v tukoch (D,E,K,A) si organizmus dokáže uskladňovať. Preto ich treba telu dodávať v odporúčanom množstve. V opačnom prípade by mohli mať nežiaduce účinky. Vitamíny rozpustné vo vode (B, C, H, PP) telo nedokáže uskladňovať, treba ich užívať denne. Zvyšky, ktoré organizmus nepotrebuje vyplaví.

VI. časť prednášky- Zlodeji vitamínov

Niektoré ochorenia napríklad celiakia, či zápalové ochorenie čriev môžu narušiť vstrebávanie vitamínov a spôsobiť ich nedostatok. V takom prípade je potrebné odstrániť príčinu a potom dodávať vitamíny. Aj lieky môžu byť zlodejmi vitamínové hospodárstvo organizmu:

- Preháňadla zvyšujú spotrebu vitamínov A,B,D, E
- Antikoncepčné pilulky zvyšuje nároky na potrebu vitamínu A,C,B
- Analgetika (prípravky na zmiernenie bolesti) môžu ničiť vitamín B,C
- Pri užívaní antibiotíkby sa mali užívať vitamíny A,B,C,E

V. časť prednášky- Prehľad vitamínov

Vitamíny rozpustné v tukoch:

Vitamín D (Kalciferol)

Zdroj:rybí tuk, hovädzia pečeň, slnečné lúče.

Plní funkciu:podporuje ukladanie vápnika, fosforu v kostiach, nevyhnutný je pre rast a vývoj kostí.

Nedostatok spôsobuje: krivá chrbtica, lámavosť kostí.

Vitamín E (Tokoferol)

Zdroj: rastlinné oleje a tuky, olej so pšeničných klíčkov, maslo, mlieko, zelenina, obilniny, orechy.

Plní funkciu: antioxidant, chráni bunkypred pôsobením škodlivých látok, ktoré vznikajú pri spracovaní živín.

Nedostatok spôsobuje: poruchy rastu, poškodenie nervového systému.

Vitamín K (Fylochinón)

Zdroj: olivový olej, sójový olej, brokolica, špenát, petržlen.

Plní funkciu: podporuje správnu zrážanlivosť krvi.

Nedostatok spôsobuje: zvýšené krvácanie.

Vitamín A (Retinol):

Zdroj:rybí tuk, hovädzia pečeň, vaječný žltok, maslo, mrkva, zelená, žltá zelenina, marhule .

Plní funkciu:má pozitívny vplyv na stavbu buniek, rast a tvorbu kostí, zubov, vlasov, chráni kožu a zrak.

Nedostatok spôsobuje: suchú kožu, poruchu zraku, nočnú slepotu.

Vitamíny rozpustné vo vode:

Vitamíny B komplex

B1(Thiamín), **B2**(Riboflavin), **B3 alebo vitamín PP** (Niacín), **B5** (Kyselina pantoténová), **B6**(Pyridoxín), **B7 alebo vitamín H**(biotín), **B9 alebo vitamín M**(kyselina listová), **B12**(Cobalamín).

- **Zdroj:**mäso, pečeň, ryby, mlieko, orechy, strukoviny, celozrnné obilniny, vajcia, pivovarské kvasnice, listová zelenina, ovocie, najmä slivky.
- **Plní funkciu:** vyrovnávať so zvýšenou záťažou nervového systému a pomáha pri únave (B1), ovplyvňuje metabolizmus cukrov, tukov a aminokyselín (B2), znižuje hladinu cholesterolu v krvi (B3), zlepšuje pamäť, pomáha pri hojení rán, , prospieva vlasom, pokožke, nechtom(B5), umožňuje premieňať energiu z proteínov a cukrov, zvyšuje imunitu (B6).
- **Nedostatok spôsobuje:** afty, popraskané kútiky úst, ekzémy, vypadávanie vlasov, únava, nespavosť, zlá nálada. Pri nedostatku vitamín B12 dochádza

k anémii, zhoršovaniu pamäti. Zvýšená prívod **B komplexu** by si mali dopriať ľudia so zvýšenou psychickou a fyzickou záťažou.

Vitamín C (Kyselina ascorbová)

- **Zdroj:** zeleniny, ovocie, najmä citrusové ovocie, šípky, petržlen, čierne ríbezle, kapusta, paradajky, paprika, kel, karfiol, zemiaky.
- **Plní funkciu:** pri tvorbe kolagénu a pri obnove, eventuálne liečbe d'asien (krvácajúce d'asna), pomáha znižovať hladinu krvného cholesterolu, pôsobí preventívne proti vzniku rôznych vírusových a bakteriálnych infekcií.
- **Nedostatok spôsobuje:** oslabenie elasticity kože, zhoršené hojenie rán, únavu, slabosť, skorbut – zhrubnutie kože v niektorých oblastiach.

Záver a odporúčania:

Vitamíny by sme mali získať predovšetkým v potrave. Sú situácie, kedy treba siahnuť aj po tabletkách. V takom prípade treba dôsledne dodržiavať dávkovanie, v žiadnom prípade odporúčanú dennú dávku neprekročiť. Aj v tomto prípade je užitočné poradiť sa s lekárom, skôr ako by sme si mohli výživovými doplnkami uškodiť.

A zhrnuli sme odpovede na tieto otázky:

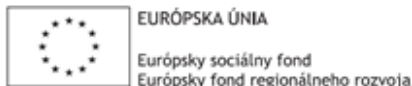
1. Aký význam majú vitamíny pre ľudské telo?
2. Ako sa prejavuje dlhodobý nedostatok vitamínov?
3. Ako rozdeľujeme vitamíny?
4. Ako určiť správnu kombináciu vitamínov?

V závere členovia klubu spoločne konštatovali, že táto téma je veľmi zaujímavá. Odporúčame zaviesť do vyučovacieho procesu našej školy.

Vypracoval (meno, priezvisko)	PaedDr. Csilla Mészáros
Dátum	6.4.2022
Podpis	
Schválil (meno, priezvisko)	Ing. Eva Nagyová Csápaiová
Dátum	6.4.2022
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 reflektujúcej 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: SPOJENÁ ŠKOLA, Námestie sv. Štefana 1533/3, 929 01
Dunajská Streda, č.m. 309
Org. zložka : Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie sv. Štefana 1533/3
Dunajská Streda 929 38
Dátum konania stretnutia: 6.4.2022

Trvanie stretnutia: 14:00 - 17:00

Zoznam účastníkov/členov pedagogického klubu:

č.	Meno a priezvisko	Podpis	Inštitúcia
1.	Ing. Eva Nagyová Csápaiová		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
2.	PaedDr. Csilla Mészáros		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
3.	Ing. Gabriela Nyáriová		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
4.	Mgr. Szabolcs Nagy		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
5.	Mgr. Roland Gaál		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
5.	Bc. Jolana Földesová, DiS.		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
7.	Mgr. Matilda Csánóová		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