

## 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	14. 09. 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	<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: Správna výživa, správne stravovanie- diéty

Kľúčové slová: dietetika, diéta, výživa, funkčné potraviny, tekutiny, pitný režim, bielkoviny, tuky sacharidy, vitamíny, minerálne látky

Stručná anotácia: Diskusia medzi vyučujúcimi odborných predmetov, výmena skúseností členov pedagogického klubu.

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

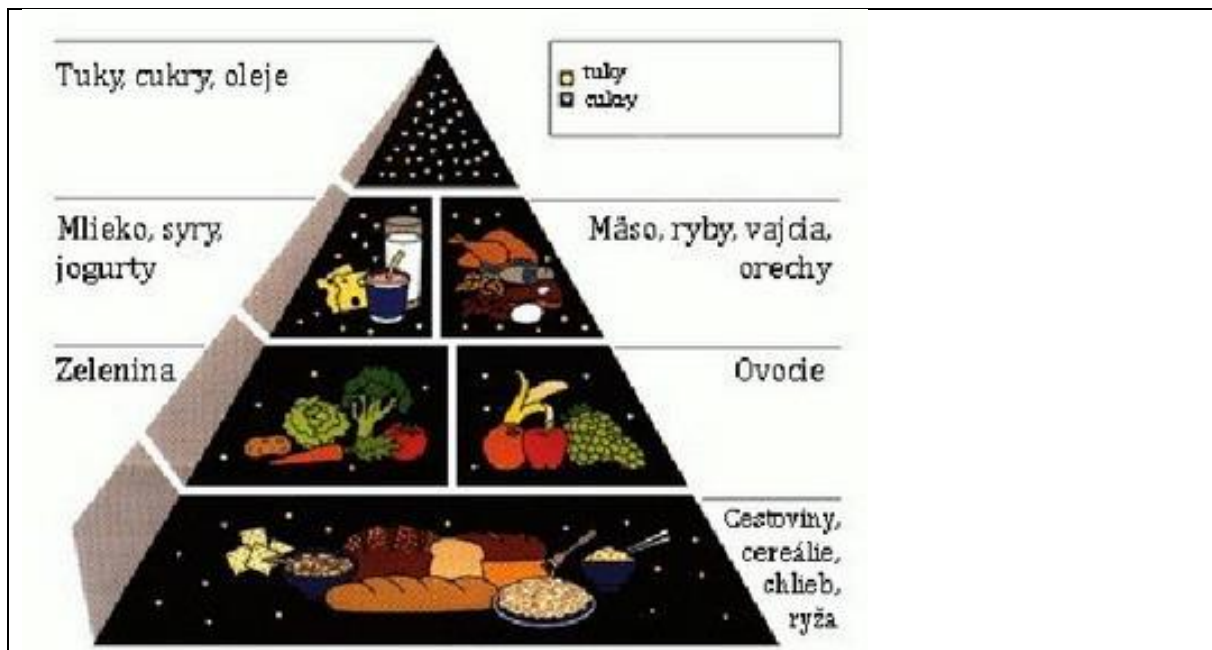
### **Správna výživa, správne stravovanie-diéty**

Veľmi dôležité je rozloženie stravy, pričom raňajky by mali tvoriť 20 % denného energetického príjmu, desiata 5 až 10 %, obed 35 %, olovrant 5 až 10 % a večera 25 až 30 % denného príjmu.

V jedálničku by nemala chýbať vláknina, ktorá priaznivo pôsobí na fungovanie tráviaceho traktu a zloženie črevnej mikroflóry. Pre zdravie prospešné probiotické baktérie je rovnako dôležitá ako živná pôda pre rastliny. Navyše zefektívňuje obranu organizmu proti premnoženiu baktérií, ktoré by nám mohli škodiť. Znižuje vysoký cholesterol a krvný cukor. Je dôležitou súčasťou obrany proti rakovine hrubého čreva a optimalizáciou črevnej mikroflóry sa podieľa na lepšej imunite.

Účinnou zbraňou sú aj funkčné potraviny. Mali by sme ich jesť každý deň. Sú definované ako skupina potravín, ktoré okrem základnej funkcie nasýtenia a výživy organizmu majú preukázateľne zdravotne prospešné účinky. Sú schopné zlepšiť zdravotný stav a telesnú alebo duševnú pohodu a znížiť riziko chorôb.

Dôležitý je aj pitný režim. Dlhodobý nedostatok tekutín môže viesť k poruchám funkcie obličiek, vzniku močových kameňov, zápche a bolestiam hlavy. Základom je rovnováha medzi príjmom a výdajom tekutín.



### Diétne jedlo

- **Obsah kalórií.** Odporúčaný denný príjem kalórií závisí od hmotnosti, veku a životného štýlu. Preto by ste mali svojim zákazníkom ponúknuť celý rad možností - od nízko kalorických diét pre tých, ktorí majú sedavý životný štýl, až po stredne kalorické pre aktívnych a športujúcich zákazníkov. Je rozumné poradiť sa s odborníkom na zdravú výživu, ktorý odporučí optimálny príjem kalórií pre každého zákazníka.
- **Počet jedál na každý deň.** Každý z nás má preferovaný počet jedál na každý deň - niektorí ľudia uprednostňujú menej jedál vo veľkých porciách, iní jedia radšej menšie porcie častejšie. Ponúknite výber z troch, štyroch, piatich alebo šiestich jedál denne, aby ste vyhovelí očakávaniam väčšiny zákazníkov.
- **Špecifická diéta.** Vaši zákazníci chcú jesť vedome, čo znamená, že s najväčšou pravdepodobnosťou už niektoré produkty zo svojej stravy odstránili. Dajte im na výber tradičnú diétu, diétu založenú na morských plodoch, bezlepkovú, vegetariánsku a vegánsku diétu.



Požiadavky na požívatiny v diétnom stravovaní

1. Dobre poznať zloženie a význam jednotlivých druhov požívatín
2. Používame len najvhodnejšie a čerstvé druhy
3. Do úvahy berieme biologickú a energetickú hodnotu

Mäso používame len z kvalitných druhov – chudé mäso, obmedzujeme údené mäso, aromatické mäsa, mäso zveriny a baranie, vnútornosti, údenárske výrobky.

Ryby obmedzujú sa tučné, údené a nakladané ryby a niektoré druhy morských rýb maslo najvhodnejší tuk, nesmie sa používať prepaľované – škvarené maslo.

Ostatné tuky najvhodnejší je olivový olej, nedovolené sú masť a slanina (tiež margarín a iné emulgované tuky).

Zelenina veľký obsah vitamínov, nerastných látok a vlákniny, obmedzujeme zeleninu, ktorá nadúva (kapusta, kel, uhorky).

Ovocie vhodný doplnok, v receptúrach sa uvádza vhodný druh ovocia a spôsob spracovania (čerstvé, kompóty, prelisované, ovocné šťavy).

Zemiaky pri niektorých diétach sa obmedzujú – nevhodné je vysmážanie.

Strukoviny nie sú dovoľené, ak tak prelisované – kaše, polievky.

Mlieko a mliečne výrobky nie sú základnou potravinou ako kedysi, obmedzuje sa egalizované, používa sa acidofilné (kefír, jogurt), používa sa mäkký tvaroh, obmedzujú sa tučné a aromatické druhy syrov.

Vajcia ako súčasť pokrmov, najvhodnejšia príprava v pare a nie na tuku a na tvrdo.

Korenie a soľ obmedzené použitie silného a aromatického korenia.

Káva a alkoholické nápoje nie sú povolené, výnimky určí lekár.

### 13. Závěry a odporúčania:

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

Vypracoval (meno, priezvisko)	Gabriela Danáčová
Dátum	14. 09. 2022
Podpis	
Schválil (meno, priezvisko)	Ing. Juliana Gáspárová
Dátum	14. 09. 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: 14. 09. 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		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