

Název školy: Sportovní a podnikatelská střední škola, spol. s r.o.

Název vyučovacího předmětu: **Výživa**

Celková hodinová dotace: **2 hodiny**

Platnost učební osnovy: **od 1. 9. 2022, počínaje 1. ročníkem**

Pojetí vyučovacího předmětu

Obecný cíl vyučovacího předmětu

Cílem předmětu je:

- žák ovládá základní pojmy vztahující se k problematice výživy jako k jedné z významných oblastí zdravého životního stylu;
- u žáka je rozvíjena osobnostně-odborná kompetence [žák umí charakterizovat a aplikovat poznatky z oblastí: nauky o potravinách, zásad racionální výživy, stravovacích směrů a současného pojetí potravinového chování;
- žák si osvojí základní postupy při tvorbě jídelníčku dle zásad racionální výživy.

Charakteristika učiva

Učivo je koncipováno do jednoho ročníku. Umožňuje získat znalosti z problematiky výživy a z dalších příbuzných oborů, jako je např. chemie potravin, technologie přípravy pokrmů, anatomie a fyziologie trávicího soustavy atd. Z výchovně-vzdělávacího hlediska má předmět charakter pedagogického procesu zaměřeného na rozvoj osobnostně-odborných předpokladů žáka. Podstata tohoto pedagogického procesu spočívá v osvojení teoretických poznatků týkající se výživy člověka a praktických postupů aplikace zásad racionální výživy do osobního a profesního života žáka.

Výukové strategie (pojetí výuky)

- základní metody: výklad, řízený rozhovor;
- aktivizační metody: metody diskusí, metody heuristické (řešení problémů), metody situační, metody inscenační, didaktické hry;
- komplexní výukové metody: skupinová a kooperativní výuka, individuální a individualizovaná výuka, samostatná práce žáků, kritické myšlení, brainstorming, projektová výuka;
- praktické metody: nácvik senzomotorických dovedností při zpracování potravin a přípravy vybraných pokrmů.

Hodnocení výsledků žáků

- samostatné, správné a logické vyjadřování;
- aplikace teoretických poznatků;
- aktivní a tvořivé zapojení do pedagogického procesu;
- sebereflexe vztahující k procesu učení;
- rozvoj senzomotorických dovedností.

Přínos k rozvoji klíčových odborných kompetencí

Žák by měl:

- mít odpovědný postoj k vlastní profesní budoucnosti;
- mít přehled o možnostech uplatnění na trhu práce v daném oboru;
- mít pozitivní vztah k poznání sebe sama a k rozvoji svých osobnostních předpokladů;
- ovládat různé metody tvorby jídelníčku dle zásad racionální výživy;
- zhodnotit jednotlivé stravovací směry, zaujmout k nim konstruktivní postoj;
- reagovat adekvátně na hodnocení svého vystupování a způsobu jednání ze strany jiných lidí, přijímat radu a kritiku;
- mít odpovědný vztah ke svému zdraví, pečovat o svůj fyzický i duševní rozvoj, být si vědom důsledků nezdravého životního stylu a závislosti;
- adaptovat se na měnící se životní a pracovní podmínky a podle svých schopností a možností je pozitivně ovlivňovat, být připraven řešit sociální i ekonomické záležitosti;
- jednat odpovědně, samostatně a iniciativně;
- uplatňovat při řešení problémů různé metody myšlení;
- spolupracovat při řešení problémů s jinými lidmi (týmové řešení);
- formulovat své myšlenky srozumitelně a souvisle;
- účastnit se aktivně diskusí, formulovat a obhajovat své názory a postoje;
- posuzovat reálně své fyzické a duševní možnosti, odhadovat důsledky svého jednání a chování v různých situacích...

Učební předmět výživa přispívá k aplikaci zejména následujících průřezových témat:

- Environmentální výchova;
- Člověk a svět práce.

Mezipředmětové vztahy

- zdravý životní styl.

Rozpis učiva – 4. ročník, výživa		
Výsledky vzdělávání a kompetence	Tematické celky	Hod. dotace
Žák: - vysvětlí rozdíl mezi potravou a poživatinou; - posoudí energetickou a biologickou hodnotu stravy; - vypočítá index tělesné hmotnosti; - vyjmenuje a vysvětlí jednotlivé položky z pyramidy zdravé výživy; - naformuluje zásady zdravé výživy; - vysvětlí význam a podstatu funkčních potravin; - objasní využití aditivních látek, probiotik a prebiotik ve výživě.	1. Racionální výživa - potrava a poživatiny; - energetická a biologická hodnota stravy; - index tělesné hmotnosti; - pyramid správné výživy; - obecné zásady zdravé výživy; - funkční potraviny; - aditivní látky; - probiotika a prebiotika.	9
Žák: - stanoví trojpoměr živin; - charakterizuje tuky, vysvětlí rozdíl mezi nasycenými a nenasycenými mastnými kyselinami; - popíše jednotlivé skupiny sacharidů a jejich význam ve výživě; - posoudí přínos vlákniny pro trávicí soustavu a prevenci nemocí; - vyjmenuje zdroje bílkovin a posoudí jejich význam pro anatomii a fyziologii organismu; - vysvětlí význam jednotlivých vitamínů a minerálních látek pro člověka.	2. Živiny - trojpoměr živin; - tuky; - bílkoviny; - sacharidy; - vitamíny; - minerální látky.	9
Žák: - vyjmenuje mléčné výrobky a posoudí význam mléka ve výživě; - charakterizuje nutriční hodnotu masa a zvažuje dopad konzumace uzenin na zdraví člověka; - určí druhy obilovin a vysvětlí jejich význam ve výživě; - pojmenuje jednotlivé druhy ovoce a zeleniny, zařadí je vhodným způsobem do jídelníčku; - objasní význam vody pro člověka, určí vhodnost jednotlivých nápojů pro pitný režim člověka.	3. Potraviny - mléko a mléčné výrobky; - maso a uzeniny; - obiloviny a pekárenské výrobky; - ovoce a zelenina; - nápoje: voda, minerální vody, káva, čaj.	9

Žák: - vysvětlí zásady výživy dětí; - zdůvodní postupy ve výživě dospělých; - objasní postupy ve výživě seniorů; - charakterizuje postupy ve výživě sportovce.	4. Výživa dle věkových skupin a profese - výživa dětí; - výživa dospělých v produktivním věku; - výživa seniorů; - výživa sportovce.	9
Žák: - posoudí správnost jednotlivých stravovacích směrů dle zásad zdravé výživy; - aplikuje prvky jednotlivých stravovacích směrů do svého jídelníčku v souladu s principy podpory zdraví.	5. Současné výživové směry - vegetariánství, veganství; - dělená strava; - makrobiotická strava; - strava dle krevních skupin; - středomořská strava; - strava stylu „fast food“.	10
Žák: - sestaví jídelníček a spočítá jeho energetickou hodnotu; - upraví vhodným způsobem potraviny a připravuje pokrmy dle správných technologických postupů.	6. Tvorba jídelníčku a úprava pokrmů dle zásad racionální výživy - sestavování jídelníčku, používání energetických tabulek; - technologické zásady úpravy pokrmů.	12
Žák: - charakterizuje dietní systém; - určí vhodnost jednotlivých diet dle specifických potřeb člověka.	7. Základy léčebné výživy - dietní systém; - charakteristika jednotlivých diet.	8