

VÝŽIVA ZDRAVIE VO VÝCHOVE A VZDELÁVANÍ

Projekt ďalšieho vzdelávania pedagogických pracovníkov



Autor projektu: prof. PhDr. Ľubomír Held, CSc. a kol.
2004

Odporúčaná literatúra:

- DRDÁK, M. – STUDNICKÝ, J. – MÓROVÁ, E. – KAROVIČOVÁ, J. *Základy potravinárskych technológií*. Bratislava : Malé centrum, 1996.
- FRANĀKOVÁ, S. – ODEHNAL, J. – PAŘÍZKOVÁ, J. *Výživa a vývoj osobnosti dítete*. Praha : HZ Editio, 2000.
- GAVORA, P. *Úvod do metodológie pedagogického výskumu*. Bratislava : UK, 1999. ISBN 80-223-1342-4
- GOLIAN, J. a kol.: *Sanitácia v potravinárstve*. Nitra : SPU, 2003.
- GOLIAN, J. *Hygiena potravín*. Nitra : SPU, 2000.
- HABÁNOVÁ, M. *Technológia úpravy potravín*. Nitra : SPU, 2004.
- HAWKES, C. *Marketing Food to Children: the Global Regulatory Environment*. Geneva : WHO, 2004. ISBN 92 4 159157 9
- HEJDA, S. *Kapitoly o výžive*. Praha : Avicenum, 1985.
- HEJDA, S. *Správna výživa teoreticky a prakticky*. Bratislava : SPN, 1979.
- HEROLDOVÁ, L. *Alternatívne výživové smery I. a II.* Dostupné na Internet: <http://webkucharka-maggi.centrum.sk/iso/clanek.phtml?id=458>, 459
- KERLINGER, F. N. *Základy výzkumu chování*. Praha : Academia, 1972.
- MAGULA, D. a kol. *Výživa a zdravie*. Nitra: SPU, 2001.
- MILTNER, V. *Indická kuchyně*. Praha : Merkur, 1982.
- MUCHOVÁ, Z. a kol.: *Výroba zdravotne neškodných potravín*. Nitra: SPU, 1999.
- ODYOVÁ, P. *Tajemství tradiční čínske medicíny*. Praha : Svojtka, 2003.
- PAULOV, Š. *Fyziológia živočíchov a človeka*. Bratislava : SPN, 1980.
- POLÁŠEK, M. *Joga*. Bratislava : Šport, 1988.
- SIMONOVÁ, E. a kol. *Pokrmý - potravinové tabuľky*. Nitra: NOI, 2002.
- ŠPIDLÍK, T. *Spiritualita křesťanského Východu – mnišství*. Rím – Olomouc – Velehrad : Křesťanská akademie – Centrum Aletti Velehrad-Roma – Refugium Velehrad-Roma, 2004.
- TÓTH, D. *Základy biologickej bezpečnosti*. Bratislava - Nitra : PFUK - SPU, 2001.
- VELÍŠEK, J. *Chemie potravín*. Tábor : OSSIS, 2002.
- VIRTUÁLNE CENTRUM ZDRAVEJ VÝŽIVY Dostupné na Internet: <http://pdf.truni.sk/katchem/VCZV/titulka.htm>
- WERNER, K. *Náboženské tradice Asie. Od Indie po Japonsko*. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita, 2002.
- WHO: *Global strategy on diet, physical activity and health*. 22. máj 2004, 57. WHA
- WIRKOWSKI, E. *Židovská kuchyňa*. Bratislava : Práca, 1992.
- ZBAVITEL, D. *Otazníky starověké Indie*. Praha : NLN, 1997.

Ukončenie priebežného vzdelávania:

Priebežné vzdelávanie sa končí záverečným pohovorom pred trojčlennou komisiou. O absolvovaní priebežného vzdelávania vydá Pedagogická fakulta TU účastníkovi osvedčenie.

Ukážky otázok na záverečný pohovor:

1. a) Charakterizujte tráviacu sústavu človeka.
b) Navrhnete vyučovaciu aktivitu a jej spôsob začlenenia do vyučovania vášho aprobačného predmetu.
2. a) Sformulujte najdôležitejšie zásady zdravej výživy. Každú zásadu zdôvodnite.
b) Uved'te príklady rôznych projektov podporujúcich zdravie na slovenských školách. Pokúste sa zhodnotiť ich efektivitu.
3. a) Vysvetlite význam pohybových aktivít pre zdravie človeka.
b) Pomenujte riziká súvisiace s nadmerným sledovaním televízie u detí a navrhnete možnú intervenciu zo strany pedagogických pracovníkov.

ĎALŠIE VZDELÁVANIE PEDAGOGICKÝCH PRACOVNÍKOV**Vzdelávací program:**

Výživa a zdravie vo výchove a vzdelávaní

Formy vzdelávania:

Priebežné vzdelávanie

Cieľová skupina:

Učítelia na I. stupni ZŠ

Učítelia prírodovedných predmetov na II. a III. stupni vzdelávania

Učítelia spoločenskovedných predmetov na II. a III. stupni vzdelávania

Priebežné vzdelávanie je určené pedagogickým pracovníkom, ktorí majú záujem o sprostredkovanie najnovších informácií z oblasti zdravej výživy a spôsobe včlenenia výchovy k zdravej výžive do vyučovania predmetov všeobecnovzdelávacej povahy.

Kompetencie a spôsobilosť absolventa priebežného vzdelávania:

- Uplatniť poznatky o zdravej výžive v pedagogickej praxi s cieľom dosiahnuť priaznivé zmeny v stravovacích návykoch u detí.
- Tvorivo obohatiť vyučovací proces experimentálnou činnosťou žiakov a aktivitami zameranými na výchovu k zdravej výžive.
- Aktívne vyhľadávať najnovšie informácie o racionálnej výžive v odborných publikáciách, aj na Internete.
- Zaujať racionálne a kritické stanovisko k rôznym módnym trendom vo výžive a k marketingovým stratégiám, ktoré nie sú v súlade so zásadami zdravej výživy.

Kľúčové témy vzdelávacieho programu:

- Základy zdravej výživy
- Pohybové aktivity a ľudské zdravie
- Medicínske hľadiská výživy detí a dospelých a dietetika
- Chemická a biologická bezpečnosť potravín
- Senzorické hodnotenie potravín
- Dietetické a stravovacie špecifiká rôznych kultúr a náboženstiev
- Psychologické aspekty porúch príjmu potravy
- Didaktické a metodologické aspekty včlenenia výchovy k zdravej výžive do obsahu primárneho vzdelávania / do obsahu prírodovedných predmetov / do obsahu spoločenskovedných predmetov
- Stratégie výchovy k zdravej výžive u nás a v zahraničí
- Vplyv masmédií na vedomosti o zdravej výžive a stravovacie návyky u detí

Ciele:

- Stručne charakterizovať históriu vývoja výživy ako vedného odboru, stravovacie návyky rôznych národov a alternatívne výživové smery.
- Vysvetliť pojmy ľudská výživa, pokrm, strava, požívatinu, potrava.

- Charakterizovať základné zložky potravy, ich význam a spracovanie v organizme.
- Opísať tráviacu sústavu a vysvetliť princíp trávenia.
- Stručne charakterizovať metabolizmus látok v ľudskom tele.
- Charakterizovať potravinové zdroje, potraviny a suroviny rastlinného, živočíšneho a nerastného pôvodu, objasniť ich význam pre organizmus z hľadiska obsahu základných zložiek výživy.
- Stručne charakterizovať technologické postupy výroby a spracovania základných zložiek potravy.
- Popísať jednotlivé postupy a metódy zvyšovania trvanlivosti potravín.
- Vysvetliť pojmy zdravotná nezávadnosť a kvalita potravín.
- Charakterizovať pojmy hygiena, sanitácia, HCCP, systém riadenia kvality ako súčasť správnej hygienickej a výrobnjej praxe.
- Objasniť princípy racionálnej výživy, význam pohybových aktivít pre zdravý životný štýl a ďalšie vplyvy správnej a nesprávnej výživy na zachovanie zdravia človeka.
- Stručne charakterizovať výživu v jednotlivých obdobiach života: výživa v gravidite a laktácii, výživa detí a dospievajúcej mládeže, výživa v dospelom veku a v starobe.
- Charakterizovať výživu v osobitných situáciách: výživa športovcov, pracujúcich ľudí, špecifická výživa rôznych skupín obyvateľstva.
- Vysvetliť základné pojmy v prevencii chorôb.
- Charakterizovať zdravotné účinky výživy, vysvetliť pojmy funkčné potraviny, nutraceutiká, výživové doplnky.
- Objasniť pojmy odporúčané výživové dávky, odporúčané dávky potravín, zdravý potravinový plán a pyramída zdravej výživy.
- Vysvetliť pojmy hygiena potravín, hygienický režim, hygienicky bezchybné potraviny.
- Charakterizovať zdravotne neškodné potraviny, zdraviu škodlivé potraviny.
- Vysvetliť pojmy cudzorodé látky v potravinách, kontaminanty, toxické látky v potravinách, toxíny, mykotoxíny, jedy.
- Charakterizovať základné hygienické požiadavky na správnu manipuláciu a spracovanie potravinárskych výrobkov.
- Poznať základné legislatívne opatrenia a predpisy súvisiace s hygienou potravín, orgány a organizácie poverené potravinovým dozorom a skúšobné a certifikačné orgány, charakterizovať ich úlohy a pôsobnosť.
- Stručne vysvetliť pojem zmyslové (senzorické) posudzovanie.
- Objasniť fyziologické a psychologické aspekty senzorickej analýzy, uviesť prehľad hodnotiacich metód a stručne charakterizovať zmyslové skúmanie vybraných potravín.
- Vysvetliť princíp spaľovania rôznych zdrojov energie pri svalovej práci v závislosti od dĺžky svalovej práce (energia z makroergických fosfátov,

anaeróbna glykolýza, Krebsov cyklus a oxidatívna fosforylácia v dýchacom reťazci).

- Vysvetliť význam pohybových aktivít pre zdravie človeka.
- Stručne charakterizovať dietetické, hygienické a psychosomatické predpisy, pokyny a odporúčania vo vybraných náboženských tradíciách sveta (judaizmus, kresťanstvo, islam, hinduizmus, budhizmus, sikhizmus).
- Uviesť klasifikáciu porúch príjmu potravy a ich stručnú charakteristiku.
- Opísať všeobecné a špecifické rizikové faktory pre vznik porúch príjmu potravy.
- Vysvetliť účasť pedagógov a rodičov na prevencii porúch príjmu potravy.
- Nadobudnúť zručnosť aktívne vyhľadávať informácie z oblasti zdravej výživy na Internete, práca s informáciami na Virtuálnom centre zdravej výživy..
- Stručne charakterizovať a porovnať stratégie výchovy k zdravej výžive u nás a v zahraničí. Uviesť príklady.
- Navrhnuť vlastnú stratégiu s cieľom včleniť výchovu k zdravej výžive do vzdelávania.
- Stručne charakterizovať rôzne projekty podporujúce zdravie a zdravú výživu na školách.
- Opísať možné súvislosti medzi mediálnymi obsahmi a stravovacími návykmi u detí.
- Charakterizovať rôzne spôsoby regulácie marketingu zameraného na stravu pre deti.
- Vysvetliť úlohu rodičov a pedagogických pracovníkov v regulácii negatívneho vplyvu médií na stravovacie návyky u detí.
- Charakterizovať základné pojmy metodológie pedagogického výskumu.
- Charakterizovať rôzne metódy pedagogického výskumu a na konkrétnych príkladoch uviesť ich možnú aplikáciu.
- Navrhnuť školský projekt s tematikou „Zdravá výživa“.
- Navrhnuť a overiť inovačné postupy vo vyučovaní s cieľom včleniť výchovu k zdravej výžive do vyučovania.
- Na konkrétnych príkladoch charakterizovať možnosti včleniť výchovu k zdravej výžive do svojho aprobačného predmetu.

Organizácia priebežného vzdelávania:

Časová dotácia: 10 - 100 hodín

Metóda štúdia: kombinované dištančné elektronické štúdium a prezenčné štúdium

Vyučovacie metódy: semináre, tvorivé dielne, konzultácie, laboratórne cvičenia, prednášky, samoštúdium

Organizačná forma: 2-dňové sústredenie pre cca. 30 účastníkov, následne individuálne konzultácie so školiteľmi, dištančné elektronické štúdium prostredníctvom Virtuálneho centra zdravej výživy na www - stránkach Pedagogickej fakulty TU (práca s elektronickou knižnicou, navigačné štúdium na Internete, práca s databázou námetov pre vyučovanie a s rozpracovanými elektronickými modulmi)