

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.
- FRAŇKOVÁ, S. – ODEHNAL, J. – PAŘÍZKOVÁ, J. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. 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.

Organizačná forma: dve 2-dňové sústredenia 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)

Vykonávanie a ukončenie špecializačného inovačného štúdia:

Špecializačné inovačné štúdium končí obhajobou záverečnej práce pred trojčlennou komisiou. O skončení špecializačného inovačného štúdia sa vydáva osvedčenie.

Témy na záverečné práce:

1. Stratégie výchovy k zdravej výžive vo vybraných európskych krajinách
2. Súčasný stav a perspektívne trendy vzdelávania v oblasti zdravej výživy na Slovensku
3. Využitie počítačov vo výchove k zdravej výžive na ZŠ a SŠ
4. Význam racionálnej výživy v zdravom spôsobe života
5. Návrh vzdelávacieho projektu Zdravá výživa pre SŠ resp. SOŠ
6. Vplyv rodiny na zdravú výživu detí
7. Vplyv školského stravovania na stravovacie návyky mládeže
8. Vplyv všeobecnovzdelávacích predmetov na stravovacie návyky detí a mládeže
9. Monitoring zhody mediálnych obsahov so zásadami zdravej výživy
10. Vplyv reklamy na stravovacie preferencie a návyky u detí
11. Vplyv televízie na výskyt obezity u detí
12. Mediálny obraz zdravej výživy v oddychových časopisoch
13. Využitie projektovej metodiky pri prezentácii školy podporujúcej zdravie
14. Stravovacie pravidlá v kresťanskom kontexte – ich charakteristika, porovnanie a zhodnotenie
15. Stravovacie pravidlá v Indickom kontexte – ich charakteristika, porovnanie a zhodnotenie
16. Vplyv náboženského presvedčenia na formovanie stravovacích návykov jednotlivca
17. Vplyv náboženskej komunity na formovanie stravovacích návykov dieťaťa
18. Nábožensky motivovaná životospráva – jej špecifiká a charakteristiky
19. Úloha výživy v kontexte náboženského života
20. Úloha výživy v kontexte spirituálneho rozvoja
21. Mliečny režim, jeho význam pre deti predškolského veku
22. Pitný režim v MŠ, jeho význam a správne realizácia
23. Spolupráca s rodinou v oblasti stravovania
24. Zdravé maškrtenie, alebo sladkosti bez cukru
25. Postoje žiakov ZŠ k stravovaniu
26. Sociálno-komunikatívna funkcia stravy
27. Sociálne faktory vplývajúce na príjem potravy deťmi

ĎALŠIE VZDELÁVANIE PEDAGOGICKÝCH PRACOVNÍKOV

Vzdelávací program:

Výživa a zdravie vo výchove a vzdelávaní

Formy vzdelávania:

Špecializačné inovačné štúdium

Cieľová skupina:

Učители na I. stupni ZŠ

Učители prírodovedných predmetov na II. a III. stupni vzdelávania

Učители spoločenskovedných predmetov na II. a III. stupni vzdelávania

Špecializačné inovačné štúdium je prípravou pedagogických pracovníkov na vykonávanie špecializovaných pedagogických činností.

Kompetencie a spôsobilosť absolventa špecializačného inovačného štúdia:

- 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.
- Plánovať, organizovať, koordinovať projekty podporujúce zdravie a zdravú výživu, vzdelávacie aktivity v tejto oblasti a aktivity zabezpečujúce inštitucionálne stravovanie škôl.
- Organizovať odborné-metodické semináre pre pedagogických pracovníkov k včleneniu výchovy k zdravej výžive do vyučovania.
- Garantovať na škole metodickú primeranosť (po obsahovej i formálnej stránke) inovácií vo vyučovaní v prospech výchovy k zdravej výžive.

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 dospelých 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 špecializačného inovačného štúdia:

Časová dotácia: 200 hodín

Metóda štúdia: kombinované dištančné elektronické štúdium a prezenčné štúdium

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