

Časový harmonogram:

Organizační záležitosti – 5 min

Krátké opakování – 5 min

Výklad nové látky – 20 – 25 min

Kvíz + závěrečná diskuze – 10 – 15 min

Cíl hodiny: Student je schopen definovat pojmy Diabetes Mellitus, glykemický index, vláknina. Je schopen vyhodnotit, které sacharidy jsou zdraví prospěšné a které nejsou. Student si uvědomuje, co může způsobit nevhodná skladba jídelníčku z hlediska zdraví.

Cílová skupina: Studenti SŠ a gymnázií

Počítám s tím, že studenti mají sacharidy probrány. Toto bych zařadila na konec.

Zajímavosti, které bych nezkoušela: Slajd č.11, umělá sladidla, nebudu požadovat, aby uměli nazpaměť hodnoty GI jednotlivých potravin, ale budou informováni, že se jich zeptám na příklady potravin s nízkým a vysokým GI. Zbytek informací v prezentaci bych považovala za učivo, které budu požadovat.

Rozsah hodin – nejlépe bych to viděla takto:

- 1- Sacharidy ve výživě
- 2- Lipidy ve výživě
- 3- Bílkoviny ve výživě
- 4- Makronutrienty
- 5- Mikronutrienty
- 6- Malnutrice
- 7- PPP
- 8- Kvalita potravin v ČR a EU

Pokud by tolik hodin nevyšlo, mikro a makronutrienty bych spojila do jedné hodiny, PPP a malnutrici do další hodiny.

Slajdy, které budou studentům promítnuty: 1, 11, 14, (23)

Prezentace bude vykládána podle toho, jak je daná třída komunikativní. Neuvádím zde záměrně doslovné otázky, které na hodině padnou, protože je to vysoce individuální záležitost. Mám zkušenost, že výklad o výživě studenty baví a zajímá, hodně se ptají. Tím, že se na internet dostává celá řada informací, které jsou častokrát zcela nesmyslné, se téměř vždy spustí bouřlivá diskuze. Je dobré studentům říci, že téma výživy je dosti komplikované, neboť pojem „odborník na výživu“ je velmi zavádějící. Dokonce i ti opravdoví odborníci se často nemohou shodnout. Ještě pořád je to vcelku nové téma a mnoho kapitol z výživy je pro nás zatím velká neznámá...

Další materiály k hodině, když bude čas:

A dost! Krátká zábavná videa s různou tematikou. Nechala bych studenty, aby si sami vybrali.

Jídlo s.r.o.

Určitě by se na hodině mohl udělat i krátký pokus na důkaz škrobů nebo pokusy s Fehlingovým činidlem. Dalo by se to vyměnit např. za kvíz.

Dobré je také aktivně zapojit do každé hodiny studenty. Já jsem to dělala formou prezentací. Každý student musel mít během jednoho pololetí minimálně 1 prezentaci. Někteří byli aktivnější a udělali prezentace tři – za to jsem dávala normální 1. Prezentaci jsme si promítali buď na začátku, nebo na konci hodiny – dle tématu.

Literatura:

P. Fořt: Tak co mám jíst, Nakladatelství Grada Publishing, a.s., České Budějovice, 2011

P.Fořt: Nevíte, co jíte: Nakladatelství BizBooks, Brno, 2014

K. Tepperwein: Pryč s kyselostí, Nakladatelství NOXI, Bratislava, 2011

G. Matten, A. Goggins: Lži o zdraví, Nakladatelství JOTA s.r.o., Brno, 2013

J. Mandžuková :Co jíst, když..., Nakladatelství Start Benešov, Benešov, 2003

A. Strunecká, J. Patočka: Doba jedová, Nakladatelství Triton, Praha 2011

Přednášky z fyziologie výživy doc. MUDr. Lubomír Kužela, CsC.

Přednášky z celoživotního vzdělávání na FTVS UK – výživa – PhDr. Klára Coufalová, PhD

Internetové odkazy:

<http://www.celostnimediceina.cz/>

www.wikipedia.com