

Správa o činnosti pedagogického klubu

1. Prioritná os	Vzdelávanie
2. Špecifický cieľ	1.2.1 Zvýšiť kvalitu odborného vzdelávania a prípravy reflektujúcej potreby trhu práce
3. Prijímateľ	Banskobystrický samosprávny kraj (Stredná odborná škola technická a agropotravinárska - Múszaki, Mezőgazdasági és Élelmiszeripari Szakközépiskola, Rimavská Sobota)
4. Názov projektu	Moderné vzdelávanie pre prax 2
5. Kód projektu ITMS2014+	312011ACM2
6. Názov pedagogického klubu	Praktická žena
7. Dátum stretnutia pedagogického klubu	31.01.2022
8. Miesto stretnutia pedagogického klubu	Stredná odborná škola technická a agropotravinárska - Múszaki, Mezőgazdasági és Élelmiszeripari Szakközépiskola, Rimavská Sobota
9. Meno koordinátora pedagogického klubu	PhDr. Ingrid Kováčová
10. Odkaz na webové sídlo zverejnenej správy	https://spojkolrs.edupage.org/text2/
11.	<p>I. Manažérske zhrnutie:</p> <p>Téma stretnutia: Racionálna výživa</p> <p>Rámcový program: Získanie zručností pri tvorbe racionálnej výživy</p> <p>Kľúčové slová: Racionálna výživa, zdravá výživa, zelenina, dezerty, obed, pohyb, večera.</p> <p>Anotácia: Zdravá výživa rozhoduje o našom zdraví alebo chorobe. Zdravá strava neznamena len kvalitné "palivo" pre svaly ale aj výživu pre mozog. Správnu funkciu mozgu môžete ovplyvniť - stravou. Rozličné návody a spôsoby správneho stravovania majú pomáhať zdravým ľuďom pri zabezpečovaní dennej dávky základných živín a optimálne zastúpenie jednotlivých zložiek potravy. Takéto množstvo a zloženie nám dáva základ racionálnej výživy.</p>

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

Ako sa správne stravovať?

Ako sme spomenuli v anotácii, racionálna výživa musí byť kvalitná, pravidelná, pestrá a vyvážená, preto aj do tém odborného výcviku a teórie chceme doplniť niekoľko vyučovacích jednotiek venovaných racionálnej výžive.

Teória na úvod.

Bielkoviny zastávajú predovšetkým stavebnú funkciu. Potrebujeme ich na rast a obnovu všetkých buniek tkanív v tele na činnosť svalov, na tvorbu hormónov, enzýmov, protilátok a ďalších biologicky významných látok,

Sacharidy sú pre organizmus rýchlym zdrojom energie, ktorý je však pomerne rýchlo vyčerpaný. Význam pre zdravie majú sacharidy tvorené viacerými jednotkami - oligosacharidy a polysacharidy, ktorým vo výžive dávame prednosť.

Tuky sú základnou zložkou bunkovej štruktúry, tvoria najdôležitejšiu energetickú zásobu tela, chránia ho pred stratou tepla a vnútorné orgány pred mechanickým poškodením.

Minerálne látky a stopové prvky zohrávajú dôležitú úlohu vo výžive človeka. Pokiaľ nie sú prítomné minerálne látky, vitamíny nie sú schopné činnosti a organizmus ich nedokáže využiť.

13. Závery a odporúčania

Odporúčame : Zpracovať zásady racionálnej výživy do plánov.

Na teoretickom a praktickom vyučovaní v predmete základy výživy a varenia na každej hodine zdôrazňovať zásady racionálnej výživy.

14. Vypracoval (meno, priezvisko)	Mgr. Zdenka Bamburová
15. Dátum	31.01.2022
16. Podpis	
17. Schválil (meno, priezvisko)	PhDr. Ingrid Kováčová
18. Dátum	31.01.2022
19. Podpis	

Príloha: Prezenčná listina zo stretnutia pedagogického klubu

Prioritná os:	Vzdelávanie
Špecifický cieľ:	1.2.1 Zvýšiť kvalitu odborného vzdelávania a prípravy reflektujúc potreby trhu práce
Prijímateľ:	Banskobystrický samosprávny kraj (Stredná odborná škola technická a agropotravinárska - Múszaki, Mezőgazdasági és Élelmiszeripari Szakközépiskola, Rimavská Sobota)
Názov projektu:	Moderné vzdelávanie pre prax 2
Kód ITMS projektu:	312011ACM2
Názov pedagogického klubu:	Klub praktická žena

PREZENČNÁ LISTINA

Miesto konania stretnutia: Stredná odborná škola technická a agropotravinárska - Múszaki,
Mezőgazdasági és Élelmiszeripari Szakközépiskola, Okružná 61, 979 01 Rimavská Sobota

Dátum konania stretnutia: 31.01.2022

Trvanie stretnutia: od..14:05...hod do..17:05....hod

Zoznam účastníkov/členov pedagogického klubu:

č.	Meno a priezvisko	Podpis	Inštitúcia
1.	Emília Bálintová		SOŠTaAP
2.	Zdenka Bamburová		SOŠTaAP
3.	Andrea Kisantalová		SOŠTaAP
4.	Ingrid Kováčová		SOŠTaAP

Meno prizvaných odborníkov/iných účastníkov, ktorí nie sú členmi pedagogického klubu a podpis/y:

č.	Meno a priezvisko	Podpis	Inštitúcia