

## Správa o činnosti pedagogického klubu

|  |   |
|--|---|
| 1. Prioritná os                              | Vzdelávanie   |
| 2. Špecifický cieľ                           | 1.2.1 Zvýšiť kvalitu odborného vzdelávania a prípravy reflektujúc 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                 | Cukrár  |
| 7. Dátum stretnutia pedagogického klubu      | 25. 05. 2022  |
| 8. Miesto stretnutia pedagogického klubu     | Stredná odborná škola technická a agropotravinárska - Múszaki, Mezőgazdasági és Élelmiszeripari Szakközépiskola, Rimavská Sobota                                    |
| 9. Meno koordinátora pedagogického klubu     | Ing. Andrea Kisantalová   |
| 10. Odkaz na webové sídlo zverejnenej Správy | <a href="https://spojskolrs.edupage.org">https://spojskolrs.edupage.org</a>   |

### 11. Manažérske zhrnutie:

#### **Téma stretnutia: Technologický postup RAW dezertov**

**Rámcový program:** Príprava zdravých sladkostí, výmena poznatkov a ich dôležitosti a v niektorých prípadoch ich nevyhnutnosti. Charakteristika surovín RAW dezertov.

**Kľúčové slová:** RAW dezerty, zdravie, intolerancia na niektoré suroviny, význam RAW dezertov

**Anotácia:** hlavnými zložkami RAW stravy sú ovocie, zelena, jadroviny, obilniny, strukoviny. Charakteristické pre raw dezerty je, že suroviny by nemali byť priemyselne spracované, pasterizované ani ošetrené pesticídmi. Ako raw sa berú také potraviny, ktoré neprešli tepelnou úpravou do 42 °C.

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

Ako hlavný bod stretnutia sme si stanovili vymenovať pozitíva a negatíva raw stravy.

Pozitíva:

- dodávanie telu veľa vitamínov, minerálov, enzýmov, vlákniny
- zabraňovanie prekysleniu organizmu
- vylúčenie škodlivého cholesterolu z tela
- nízky obsah kalórií
- zníženie rizika rakoviny
- zníženie náchylnosti na alergie
- významné zlepšenie kvality emocionálneho a duševného života

Negatíva:

- nedostatok bielkovín, železa a vitamínu B 12 a vitamínov rozpustných v tukoch D, E, K, A a omega 3 nenasýtených mastných kyselín
- nutričné nedostatky u niektorých jedincov
- nižšia hustota kostí
- zvýšené riziko zubnej erózie

Využitie:

- vo wellness centrách
- vo vitariánskych a vegetariánskych reštauráciách
- čoraz častejšie sa zakomponuje určitá forma raw dezertov a raw stravy do domácej stravy

## 13. Závery a odporúčania:

- ❖ raw strava má veľa pozitív, ale nie je jednoduché naše stravovacie návyky meniť, dôvodom je finančná náročnosť a ťažšia dostupnosť surovín
- ❖ zavedenie raw stravy do každodenného života si vyžaduje zmenu v myslení ľudí
- ❖ na našej škole sa postupne prispôbujeme k zabezpečeniu zdravšieho stravovania žiakov

|                                   |                         |
|-----------------------------------|-------------------------|
| 14. Vypracoval (meno, priezvisko) | Bc. Emília Bálintová    |
| 15. Dátum                         | 11. 05.2022             |
| 16. Podpis                        |                         |
| 17. Schválil (meno, priezvisko)   | Ing. Andrea Kisantalová |
| 18. Dátum                         | 13 .05.2022             |
| 19. Podpis                        |                         |

## Príloha:

Prezenčná listina zo stretnutia pedagogického klubu



