

# Aktivita: ANALÝZA JEDÁLNEHO LÍSTKA ŠKOLSKEJ JEDÁLNE

## Autor:

Ing. Iveta Michalovová, Spojená škola, Štefánikova 64, 085 14 Bardejov

## Cesta na kurikulum:

PREDMET	ROČNÍK	TEMATICKÝ CELOK
Manažment podnikov cestovného ruchu	4. ročník SOŠ	• Účelové stravovanie

**Minutáž:** 1 vyučovacia hodina

**Potrebujem:** priesvitka, prefotené odporúčané výživové dávky (dostupné na [www.uvzsr.sk](http://www.uvzsr.sk)), kancelárske papiere, jedálny lístok školskej jedálne, kalkulačka

**Provokačná myšlienka:** Viem, čo jem? Zjem, čo chcem? Dám si radšej bagetu, hamburger, chipsy? Veď je to jedno... Omyl!!! Zdravie je len jedno. A dobrá – vyvážená strava nám často cestu k zdraviu dáva.

## Krok po kroku:

1. Objasnite študentom význam potravinovej pyramídy, ktorú ste si pripravili na priesvitke (príloha 1).
2. Charakterizujte odporúčané výživové dávky (OVD) ako nevyhnutný predpoklad vyváženého príjmu živín obyvateľstva.
3. Následne rozdeľte študentov do 4 skupín. Každú rozdajte OVD pre obyvateľstvo SR:
  - základná tabuľka 1.1 ([www.uvzsr.sk](http://www.uvzsr.sk))
  - doplnková tabuľka 1.2 ([www.uvzsr.sk](http://www.uvzsr.sk))
4. Každú skupinu určite:
  - výživové faktory, ktoré bude analyzovať: bielkoviny, tuky, sacharidy, vitamín C, vláknina.
  - kategóriu obyvateľstva, pre ktorú je analýza určená:
    - skupina 1: dospelí muži – študujúci
    - skupina 2: dospelí muži – fyz. záťaž
    - skupina 3: dospelé ženy – študujúce
    - skupina 4: dospelé ženy – fyz. záťaž
5. Každú skupinu rozdajte jedálny lístok školskej jedálne a vyberte 2 jedlá z obedového menu, ktoré budú analyzovať. Každá skupina bude analyzovať rovnaké jedlá.
6. Skupiny následne odprezentujú zistené skutočnosti. Skupinu, ktorá dosiahla najpresnejšie výsledky, môžete ohodnotiť známku.
7. Študenti zistia, ktoré obedové menu bolo najvyváženejšie z hľadiska zastúpenia vybraných výživových faktorov a pre ktorú kategóriu obyvateľstva je vybrané obedové menu najvhodnejšie.
8. Zadanie domácej úlohy: Pre vybrané kategórie obyvateľstva (rovnaké ako pri analýze obedového menu školskej jedálne) navrhnete potraviny vhodné na večeru tak, aby spĺňali OVD vybraných výživových faktorov.

Námety pre zábavno-poučné vyučovanie s témou ekologickej stopy  
Aktivita: ANALÝZA JEDÁLNEHO LÍSTKA ŠKOLSKEJ JEDÁLNE  
Autor: Ing. Iveta Michalovová, vrámcí súťaže Hodina s Ekostopou  
Téma: Stravovanie  
Stupeň: SŠ



[www.ekostopa.sk](http://www.ekostopa.sk)

## POTRAVINOVÁ PYRAMÍDA



Potravinová pyramída rozdeľuje jednotlivé potraviny podľa viacerých kritérií (vhodnosti, využiteľnosti, celkovej nutričnej hodnoty) do tzv. potravinových skupín a zároveň určuje optimálny podiel týchto skupín v dennom jedálničku.

Základ pyramídy zdravej výživy tvoria **mlynsko-pekárenské výrobky** so 6 – 11 porcami denne. Za jednu porciu sa považuje 30 g surových obilnín, 1/2 šálky cestovín, ryže alebo varených obilnín, jeden veľký zemiak, krajec chleba, celozrnný rohlík.

Na druhej etáži sa nachádza **zelenina** s 3 – 5 porcami a **ovocie** s 2 – 4 porcami. Za porciu zeleniny sa považuje šálka čerstvej zeleniny, 1/2 šálky varenej zeleniny, 3/4 šálky zeleninovej šťavy, jedna paradajka či paprika. Porcia ovocia predstavuje jedno jablko alebo hrušku, pomaranč, banán, šálku čerstvého ovocia, 1/2 šálky vareného ovocia či kompótu a 3/4 šálky ovocnej šťavy.

Ďalšia etáž je zastúpená 2 – 3 porcami skupiny **mlieka a mliečnych výrobkov** a rovnako 2 – 3 porcami skupiny zahrňujúcej **strukoviny, vajcia a chudé mäso**. Porciu mliečnych výrobkov tvorí 50 g nízkotučného tvrdého alebo roztierateľného syra, šálka nízkotučného mlieka či jogurtu. Porcia mäsa predstavuje 60 – 90 g vareného chudého mäsa, rýb, hydiny, 2 slepačie vajcia, 1/2 šálky varených strukovín.

Potraviny na vrchole pyramídy, ktoré tvoria **sladkosti, tuky a oleje**, sa doporučuje konzumovať len v obmedzenom množstve.

Treba však zdôrazniť, že množstvo prijímanej potravy je značne individuálne a líši sa nielen podľa veku, pohlavia a telesného typu, ale i podľa stupňa vykonanej fyzickej aktivity. Potravinová pyramída je doporučením racionálnej výživy pre zdravých ľudí s normálnou váhou.