

**Obor: 69-54-E/01 provozní služby, 1. ročník**  
**Školní vzdělávací program: úklid a výpomoc**  
**Předmět: výživa a příprava pokrmů**  
**Téma: racionální a léčebná výživa**

**Cíl:** V rámci učebního nebo praktického oboru pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami seznámit žáky s pojmem racionální a léčebná výživa. Tento výukový list je určen žákům s IVP pro individuální vzdělávání.

#### Literatura:

1. Luboš Šebek: *Technologie kuchyňského provozu ve zdravotnických a sociálních zařízeních pro odborná učiliště*, Septima, 2005
2. Marie Šebelová: *Potraviny a výživa, učebnice pro odborná učiliště*, Parta, 2002

#### Realizace výuky:

##### 1. Úvod - motivace žáků:

<https://www.youtube.com/watch?v=eVUlkArbTeU>

##### 2. Vlastní odborný výklad učitele podle základní osnovy:

Výživa má vliv na zdravotní stav člověka. Složení stravy ovlivňuje výkonnost, zdraví, fyzický a psychický stav. Správná strava musí být pestrá, střídmá a podávaná v kratších časových intervalech.

**Racionální výživa** představuje optimální množství a poměr základních živin, minerálních látek a vitamínů. Základem je takzvaná smíšená strava. Racionální výživu bychom měli dodržovat tehdy, když nemáme žádné zdravotní problémy, cítíme se v dobré fyzické a psychické pohodě. Smíšená strava je pro člověka přirozená a odpovídá jeho fyziologickým potřebám. Vyvážená strava musí mít správný poměr základních organických živin. Musí být rozmanitá a má obsahovat 5 různých skupin potravin – maso, masné výrobky a vejce, obiloviny a těstoviny, zeleninu, ovoce a brambory, tuky a cukr. Nevyrovnanost v jednotlivých složkách potravy může být příčinou různých zdravotních problémů. Důraz klademe i na správnou přípravu stravy. Stravu bychom měli konzumovat podle stravovacích zvyklostí – snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře. Stravu rozlišujeme podle věku, pohlaví, pracovního zatížení a zdravotního stavu.

Výživu musíme přizpůsobit zdravotnímu stavu člověka. Různá onemocnění ovlivňují biologické procesy v těle do takové míry, že se mění potřeba živin, je třeba jejich zvýšení, omezení nebo jiné složení, než je běžné, jsou nutné změny v přípravě a způsobu podávání stravy. V takovém případě se jedná o **léčebnou výživu**. Tento výběr a úprava stravy u některých chorob příznivě ovlivňuje průběh onemocnění a stává se součástí léčebného procesu. Správně připravená dietní strava plní svůj účel jen tehdy, je-li správně podávána. Většina diet je stanovena lékařem. Léčebného účinku dosahujeme změnou množství stravy, změnou poměru základních živin, výběrem potravin a technologickou úpravou stravy. Technologická úprava stravy spočívá v šetrném způsobu přípravy, například vašení a dušení potravin, potraviny meleme, krájíme, mixujeme. Také sem patří změna časového rozvržení stravy, tedy frekvence podávání jídla a pravidelnost. Strava je zpravidla rozdělena pět a více denních dávek. Důležité je, aby pokrmy byly dobře a chutně připravené, aby povzbuzovaly chuť k jídlu.

Věnujeme jim tedy zvláštní pozornost. Omezujeme ostré koření – papriku, pepř, hořčici, ocet, česnek, cibuli a používáme koření jemnější – kopr, petržel, kmín, citron. Na přípravu pokrmů vybíráme takové suroviny, které nezatežují trávicí ústrojí a snadno se vstřebávají. Každá živina se musí dodávat v dostatečném množství a ve správném poměru. Při některých chorobách je třeba zvyšovat nebo naopak snižovat přívod určité živiny, například omezit cukry, tuky a podobně.

Dietní systém rozlišuje diety základní a diety speciální. Základní diety jsou označeny čísly 0-14. Speciální diety odvozené od základních jsou označeny například 0- S, 1- S, 4- S, 9- S.



Druhy diet:

Dieta č. 0	tekutá	první dny po operaci dutiny ústní, trávicího systému, při chorobách jícnu, hltanu, někdy i u těžkých horečnatých stavů
Dieta č. 1	kašovitá	po operacích žaludku, při akutních žaludečních vředech, chorobách dutiny ústní, jícnu, hltanu.
Dieta č. 2	šetřící	poruchy a vředové choroby žaludku a dvanáctníku, po operaci žaludku
Dieta č. 3	racionální	pro ležící a málo se pohybující pacienty
Dieta č. 4	žlučnicková	při onemocnění žlučnicku, žlučových cest, slinivky břišní
Dieta č. 5	bílkovinná	při chronických průjmových onemocněních
Dieta č. 6	nízkobílkovinná	při chronickém onemocnění ledvin
Dieta č. 7	nízkocholesterolová	při zvýšeném množství tukových látek v krvi spojených s vyšší hodnotou cholesterolu ve stravě
Dieta č. 8	redukční	pro obézní pacienty a pro diabetiky
Dieta č. 9	diabetická	pro diabetiky
Dieta č. 10	neslaná	při chorobách srdce a cév, u chorob, při kterých dochází k zadržování vody v těle, při vysokém krevním tlaku
Dieta č. 11	výživná strava	při všech chorobách, kdy mají nemocní opět nabýt tělesné síly a zvýšit svou hmotnost
Dieta č. 12	Strava batolat	pro děti od půl roku do tří let
Dieta č. 13	Strava větších dětí	pro děti od čtyř do patnácti let
Dieta č. 14	výběrová	jiné dietní předpisy dle lékaře

### 3. Pracovní list:

Vyplňte křížovku a v tajence se dozvíte, která potravina je velkým zdrojem vitamínů a minerálních látek. Ve čtvrtém sloupečku křížovky vyjde po doplnění slov tajenka.

1.	m		s				
2.	l		d	v		n	
3.	n		m		c		ch
4.	p	o			e		
5.	d		l		ž	i	é

1. Složka racionální stravy
2. Nízkobílkovinná dieta se podává pacientům s onemocněním .....
3. Diety se podávají lidem při různých .....
4. Podávají se přiměřeně velké ..... jídla
5. U nemocných lidí je dietní stravování .....

### 4. Domácí úkol:

Týká se vás osobně některá z uvedených diet? Vysvětlete, z jakého důvodu. Jaký význam má léčebná dieta? Kolikrát denně bychom měli přijímat stravu?