

E-learningový kurz „VÝŽIVA VE VÝCHOVĚ KE ZDRAVÍ“

Informační centrum bezpečnosti potravin Ministerstva zemědělství ve spolupráci s 3. lékařskou fakultou Univerzity Karlovy připravilo pro studenty a pedagogy středních škol, kteří se ve výuce zabývají výživou člověka, složením potravin a jejich bezpečností, již sedmý ročník **e-learningového kurzu „VÝŽIVA VE VÝCHOVĚ KE ZDRAVÍ“**. Cílem kurzu je nabídnout kvalitní podpůrný vzdělávací materiál, který vychází z ověřených odborných zdrojů a má ambice zatraktivnit výuku daného tématu.

Kurz prošel aktualizací a je nyní pro praktičtější využití rozdělen do 25 samostatných modulů. Každý pedagog má možnost si ke své výuce vybrat buď celý kurz, nebo pouze jednotlivá témata (moduly).

První modul uvádí do problematiky výživy člověka, příjmu a výdeje energie a fyziologie trávení. Druhý, třetí a čtvrtý modul se zabývá potřebou jednotlivých živin. Pátý, šestý a sedmý modul objasňuje potřebu vitaminů, minerálních látek a tekutin. Osmý modul je věnován principům správné výživy a devátý modul pohybové aktivitě, která má stejně jako výživa zásadní vliv na naše zdraví. Aktuální výživová doporučení pro jednotlivé věkové skupiny populace (děti, dospívající, senioři) a některé specifické skupiny obyvatel (těhotné a kojící) prezentuje desátý, jedenáctý, dvanáctý a třináctý modul. Čtrnáctý modul je zaměřen na způsoby alternativního stravování. Patnáctý až dvacátý modul je věnován potravinám živočišného a rostlinného původu – jejich složení, dopadu na zdraví a bezpečnému zacházení. O pochutinách pojednává dvacátý první a dvacátý druhý modul, o nápojích a pitném režimu modul dvacátý třetí. Ve výživě je důležité nejen co jíme, ale také v jaké podobě. Změnami při zpracování a úpravě potravin se proto zabývá dvacátý čtvrtý modul. V posledním modulu se dozvíte o hlavních zásadách bezpečného stravování, které je třeba dodržovat při práci s potravinami, aby nedocházelo k šíření alimentárních nákaz a otrav.

Kurz bude zahájen 3. 10. 2022 a ukončen 30. 6. 2023. Pokud máte zájem ho ve výuce využívat, **zaregistrujte se do systému LMS eDoceo. Kontaktní údaje**, které jsou nutné k registraci do systému, zasílejte ve formě: titul, jméno, příjmení, název školy, e-mailová adresa a kontaktní telefon uživatele kurzu (pedagoga) **na e-mail: danylycova.julianna@uzei.cz**. Obratem obdržíte přihlašovací údaje do systému a další informace. Po ukončení e-kurzu se již nebude konat závěrečný test a nebude vydáváno osvědčení.

E-learningový kurz je doplněn aktualizovanou odbornou **[příručkou pro pedagogy „Výživa ve výchově ke zdraví“](#)**, která je v elektronické podobě dostupná na stránkách www.bezpecnostpotravin.cz v kategorii Publikace nebo je na vyžádání zasílána v tištěné podobě.

Na stránkách www.bezpecnostpotravin.cz a www.viscojis.cz/teens také naleznete řadu zajímavých informací o potravinách, zdravé výživě, bezpečnosti potravin a dalších tématech.

E-learningový kurz i příručka jsou k dispozici zdarma.

Věříme, že kurz a příručka se stanou praktickou učební pomůckou a budou pro Vás nejen oporou ve výuce, ale současně poslouží i jako průvodci světem výživových doporučení a zdravého a bezpečného stravování.

Případné dotazy Vám zodpoví:

Olaf Deutsch, (olaf.deutsch@mze.cz, tel.: 607 886 278)

Mgr. Dana Koubová (dana.koubova@mze.cz, tel.: 607 035 503)

Julianna Danylyčová (danylycova.julianna@uzei.cz, tel.: 724 571 766) – registrace

