

E-learningový kurz „VÝŽIVA VE VÝCHOVĚ KE ZDRAVÍ“ pro školy i spotřebitelskou veřejnost

Informační centrum bezpečnosti potravin Ministerstva zemědělství připravilo ve spolupráci s 3. lékařskou fakultou Univerzity Karlovy **e-learningový kurz „VÝŽIVA VE VÝCHOVĚ KE ZDRAVÍ“**, určený nejen středním školám, ale i všem zájemcům o zdravý životní styl z řad široké veřejnosti.

Kurz slouží jako kvalitní podpůrný vzdělávací materiál pro pedagogy a studenty středních škol, kteří se ve výuce zabývají výživou člověka, složením potravin a jejich bezpečností či zdravým životním stylem, a přispívá k zatraktivnění výuky daného tématu.

Nově je kurz k dispozici také spotřebitelům, kteří se zajímají o správnou výživu v každé etapě svého života nebo o bezpečné zacházení s potravinami a chtějí si prohloubit a obohatit svoje znalosti o informace pocházející z ověřených odborných zdrojů.

Kurz je pro lepší praktické využití rozdělen do 25 samostatných modulů. Každý uživatel má možnost si podle svých zájmů 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 základních 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, seniory) 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 jsou shrnuty hlavní zásady bezpečného stravování, které je třeba dodržovat při práci s potravinami, aby nedocházelo k šíření alimentárních nákaz a otrav.

K používání e-learningového kurzu je potřeba vyplnit a odeslat registrační formulář uvedený zde: [E-learningový kurz „Výživa ve výchově ke zdraví“ – Bezpečnost potravin](#). Po odeslání formuláře obdrží každý zájemce o kurz informaci potvrzující registraci. Datum zahájení kurzu a přístupové údaje budou zaslány následně.

E-learningový kurz bude pro každého registrovaného uživatele přístupný 3 měsíce. Spuštění kurzu proběhne vždy začátkem měsíce následujícího po registraci.

Po ukončení kurzu se nekoná závěrečný test a není 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 (zde: [Prirucka pro ucitele WEB.pdf \(bezpecnostpotravin.cz\)](#)) nebo je na vyžádání zasílána v tištěné podobě.

E-learningový kurz i příručka jsou poskytovány zdarma.

Další zajímavé informace z oblasti výživy a bezpečného zacházení s potravinami a o souvisejících tématech jsou k dispozici na webových stránkách Informačního centra bezpečnosti potravin: www.bezpecnostpotravin.cz, www.viscojis.cz a www.viscojis.cz/teens.

Případné dotazy zasílejte na e-mailovou adresu: icbp.objednavky@mze.cz.