

**MINISTERSTVO ŠKOLSTVA, VEDY, VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY**

ŠTÁTNY INŠTITÚT ODBORNÉHO VZDELÁVANIA

DODATOK č. 8

pre

ŠTÁTNY VZDELÁVACÍ PROGRAM

**pre odborné vzdelávanie a prípravu, skupinu
študijných a učebných odborov**

29 POTRAVINÁRSTVO

Schválený Ministerstvom školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky dňa 15. januára 2013 pod číslom 2013-762/1735:1-925 s účinnosťou od 1. septembra 2013.

SCHVÁLILO

Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky dňa 1. júla 2019 pod číslom 2019/5583:25-A1030 s účinnosťou od 1. septembra 2019 začínajúc prvým ročníkom.

Obsah		Strana
1	Úvod do štátneho vzdelávacieho programu	
1.3	Záznamy o platnosti a revidovaní štátneho vzdelávacieho programu	3
ÚPLNÉ STREDNÉ ODBORNÉ VZDELANIE		
16.4	Vzdelávacie štandardy špecifické pre študijné odbory a odborné zamerania	
	poradenstvo vo výžive	4
ÚPLNÉ STREDNÉ ODBORNÉ VZDELANIE POMATURITNÉ KVALIFIKAČNÉ ŠTÚDIUM		
20.4	Vzdelávacie štandardy špecifické pre študijné odbory a odborné zamerania	
	poradenstvo vo výžive	7

1. ÚVOD DO ŠTÁTNEHO VZDELÁVACIEHO PROGRAMU

1.3 Záznamy o platnosti a revidovaní štátneho vzdelávacieho programu

Štátny vzdelávací program úplného stredného odborného vzdelania

Platnosť ŠVP Dátum	Revidovanie ŠVP Dátum	Záznam o inovácii, zmenách úpravách a pod.
01. 09. 2019	jún 2019	Zmena: Nahradenie vzdelávacích štandardov špecifických pre študijný odbor „výživa a šport“ za vzdelávacie štandardy špecifické pre študijný odbor poradenstvo vo výžive s.134 – 136. Odôvodnenie: Zosúladenie s vyhláškou Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR č. 251/2018 Z. z. o sústave odborov vzdelávania pre stredné školy a o vecnej pôsobnosti k odborom vzdelávania § 2, číslo 6, príloha č. 5.

Štátny vzdelávací program úplného stredného odborného vzdelania pre pomaturitné štúdium

Platnosť ŠVP Dátum	Revidovanie ŠVP Dátum	Záznam o inovácii, zmenách úpravách a pod.
01. 09. 2019	jún 2019	Zmena: Nahradenie vzdelávacích štandardov špecifických pre študijný odbor „výživa a šport“ za vzdelávacie štandardy špecifické pre študijný odbor poradenstvo vo výžive s.166 – 167. Odôvodnenie: Zosúladenie s vyhláškou Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR č. 251/2018 Z. z. o sústave odborov vzdelávania pre stredné školy a o vecnej pôsobnosti k odborom vzdelávania § 2, číslo 6, príloha č. 5.

V časti 16.4 Vzdelávacie štandardy špecifické pre študijné odbory a odborné zamerania sa na s. 134 – 136 nahrádzajú vzdelávacie štandardy špecifické pre študijný odbor „výživa a šport“ za vzdelávacie štandardy špecifické pre študijný odbor „poradenstvo vo výžive“, ktoré znejú:

Študijný odbor PORADENSTVO VO VÝŽIVE
TEORETICKÉ VZDELÁVANIE
Výkonové štandardy
<p>Absolvent má:</p> <ul style="list-style-type: none"> - definovať poradenstvo vo výžive, - vysvetliť základné pojmy poradenstva, - charakterizovať psychologické aspekty práce s klientom, - objasniť zásady komunikácie, aktívneho načúvania a poznávania klienta, - zdôvodniť význam a podstatu techník prekonávania stresu, relaxačných techník a mentálneho tréningu, - opísať základy psychológie zameranej na motiváciu klienta pri zdravom životnom štýle, - opísať zásady a zákonitosti výživy človeka, správnej výživy a zdravého životného štýlu, - opísať jednotlivé zložky výživy človeka, - vysvetliť podstatu trávenia a vstrebávania živín, metabolizmus jednotlivých živín a zdroje živín, - vysvetliť príčiny vzniku vybraných civilizačných chorôb, prípadne ďalších ochorení, možnosti ich predchádzania správnou výživou a životným štýlom na základe najnovších poznatkov vedy, - vymenovať sortiment potravín, ich surovinové zloženie, význam a využitie v každodennom živote pri zachovaní zdravého životného štýlu, - vysvetliť zásady bezpečnosti potravín – definovať kritériá potravinovej bezpečnosti, - charakterizovať a popísať využitie výživových doplnkov, - opísať senzorické hodnotenie potravín, - vysvetliť podstatu rôznych modelov výživy, - opísať zásady tvorby receptúr, normovania, nákupného koša a prípravy pokrmov studenej a teplej kuchyne, - vysvetliť vzájomnú interakciu medzi pohybom človeka a jeho zdravím, - opísať pohybový proces jednotlivca z hľadiska jeho efektivity a možnosti zvyšovania pohybovej aktivity vo vzťahu k výžive, - vysvetliť biologické, motorické a fyzikálne zásady pohybovej činnosti, - zdôvodniť zásady tvorby výživových a pohybových programov, - definovať zdravie, vplyv výživy na zdravie človeka a základné pojmy zdravovedy, - definovať základy fyziológie a patofyziológie ľudského organizmu, - charakterizovať základné ochorenia jednotlivých sústav ľudského tela vo vzťahu k výžive, - opísať vplyv životného prostredia na ľudský organizmus.
Obsahové štandardy
<p>Poradenstvo v zdravom životnom štýle</p> <p>Poradenstvo v zdravom životnom štýle poskytuje žiakom vedomosti potrebné na prehlbovanie ich záujmu o svoje zdravie a uplatňovanie princípov zdravého životného štýlu v každodennom živote. Žiaci sa naučia definovať základné pojmy, charakterizovať psychologické aspekty práce s klientom, objasniť zásady komunikácie, aktívneho načúvania a poznávania klienta, zdôvodniť význam a podstatu techník prekonávania stresu, relaxačných techník a mentálneho tréningu. Naučia sa opísať základy psychológie zameranej na motiváciu klienta pri zdravom životnom štýle a aplikovať poradenstvo vo výžive. Žiaci sa na základe získaných správnych vedomostí budú vedieť zorientovať v rozporuplných informáciách</p>

a informačnom chaoze v problematike zdravia a zdravého životného štýlu.

Zdravoveda

Cieľom je poskytnúť žiakom súbor vedomostí o stavbe a funkcii ľudského organizmu, o ochoreniach jednotlivých systémov ľudského tela a o prevencii výživou. Žiaci si osvoja základné pojmy zdravovedy, zdravie, naučia sa základy fyziológie a patofyziológie ľudského organizmu. Žiaci si osvoja základy poskytovania prvej pomoci, získajú poznatky o vplyve životného prostredia na ľudský organizmus a o potrebe efektívne sa zúčastňovať na tvorbe a ochrane životného prostredia.

Výživa človeka

Cieľom je poskytnúť žiakom celostný, komplexný, sústavný, systematický pohľad na ekologické, biologické, psychické a sociálne aspekty výživy človeka, ktoré optimálne zabezpečujú životné funkcie, sú ochranou pred degeneratívnymi a civilizačnými chorobami a zabezpečujú ďalší vývoj ľudského druhu s využitím zásad zdravého životného štýlu. Žiaci sa naučia opísať jednotlivé zložky výživy človeka, vysvetliť podstatu trávenia a vstrebávania živín, metabolizmus jednotlivých živín a zdroje živín, vysvetliť príčiny vzniku vybraných civilizačných chorôb, prípadne ďalších ochorení, možnosti ich predchádzania správnou výživou a životným štýlom na základe najnovších poznatkov vedy.

Potraviny a výživa

Cieľom je poskytnúť žiakom vedomosti z oblasti výživy a zloženia potravín, pochutín a nápojov. Dôraz sa kladie na rozdelenie potravín podľa odporúčaní výživovej pyramídy, prídavné a pomocné látky v potravinárstve, bioaktívne látky v surovinách, výživové doplnky. Žiaci získajú informácie o funkčných potravinách, geneticky modifikovaných aj o biopotravinách. Samostatné ciele sú venované detskej výžive, akosti a hygiene potravín. Žiak získa kompletný prehľad o praktickej aplikácii zásad zdravej výživy, o zásadách bezpečnosti, o využití výživových doplnkov, o rôznych modeloch výživy. Naučí sa opísať senzorické hodnotenie potravín. Žiak získa vedomosti o základoch výroby potravinárskeho sortimentu, o možnostiach jeho použitia, spôsoboch predlžovania trvanlivosti a správnych podmienkach skladovania a nakladania s odpadom.

Výživa a pohybová kultúra

Cieľom je vysvetliť vzájomnú interakciu medzi pohybom človeka, výživou a jeho zdravím a zamerať sa na nadobudnutie nevyhnutných vedomostí z oblasti pohybu a telesnej kultúry ako súčasť zdravého životného štýlu, jednotlivých pohybových zložiek pri uskutočňovaní pohybových aktivít a pri motivovaní seba a iných k pravidelnej pohybovej činnosti jednotlivca z hľadiska jeho efektivity vo vzťahu k výžive. Žiaci sa naučia vysvetliť biologické, motorické a fyzikálne zásady pohybovej činnosti a zdôvodniť zásady tvorby výživových a pohybových programov.

PRAKTICKÁ PRÍPRAVA

Výkonové štandardy

Absolvent vie:

- aplikovať teoretické poznatky z oblasti výživy človeka a zdravovedy do praktických činností,
- správne komunikovať s klientom, vie sa prispôbiť osobnosti klienta,
- používať zásady poradenského rozhovoru v praxi,
- uskutočniť poradenskú diagnostiku klienta,
- naučiť klienta prekonávať stres a používať vhodné relaxačné techniky,
- zostaviť výživové programy pre klientov rôzneho veku, s rôznym zdravotným stavom, fyzickou kondíciou, výkonnosťou a pracovným a pohybovým zaťažením,
- kontrolovať výživové programy pre klientov,
- navrhnúť vo výživovom programe vhodné výživové doplnky,
- využívať a aplikovať najnovšie dostupné vedecké poznatky v oblasti zdravého životného štýlu,
- zostaviť pohybové programy pre klientov rôzneho zamerania pri dodržiavaní zásad zdravého životného štýlu, následne ich kontrolovať a upravovať pre jednotlivca,
- aplikovať moderné metódy zvyšovania pohybovej aktivity človeka,
- prakticky odôvodniť zaradenie jednotlivých pohybových aktivít v pohybovom programe pre jednotlivca,
- aplikovať pohybové zručnosti a schopnosti, zvládať motorické činnosti na požadovanej úrovni pri predvedení navrhovaných pohybových aktivít v pohybovom programe,
- využívať moderné IKT (digitalizácia) pri riešení výživových a pohybových programov,

- realizovať v praxi rôzne modely výživy podľa potrieb klienta,
- vytvárať a kontrolovať podmienky pre výrobu bezpečných potravín podľa zásad správnej výrobné praxe,
- vykonať senzorické hodnotenie potravín,
- uskutočniť mikrobiologické a chemické rozboru podľa noriem, správne hodnotiť a vysvetliť výsledky analýz,
- dodržiavať príslušné zásady BOZP, etické zásady a normy.

Obsahové štandardy

Cvičenia z prípravy pokrmov

Cieľom je žiakov oboznámiť s pracoviskom, jeho vybavením a organizáciou práce, pri ktorej dodržiavajú zásady hygieny, bezpečnosti práce a prevencie pracovných úrazov. V prípade úrazu na pracovisku vedú poskytnúť prvú pomoc. Cieľom je naučiť žiakov pripravovať pokrmy podľa receptúr, ale aj tvoriť nové receptúry a normovať konkrétne pokrmy. Žiaci sa oboznámia so základnými postupmi tepelnej úpravy pokrmov, aj úpravou pokrmov za studena. Oboznámia sa so systémom HACCP v potravinárstve a v spoločnom stravovaní. Dôraz sa kladie na uplatňovanie zásad správneho stravovania, nákup, uskladnenie, hospodárne spracovanie surovín a hospodárenie s energiou. Žiaci sa naučia pripravovať pokrmy studenej kuchyne, hodnotiť ich kvalitu a eliminovať riziká kontaminácie studených pokrmov. Naučia sa posudzovať bezpečnosť potravín a určovať ich vhodnosť použitia podľa zásad správnej výživy. Naučia sa opísať zásady tvorby receptúr, normovania, nákupného koša a prípravy pokrmov studenej a teplej kuchyne.

Dalším cieľom je naučiť žiakov pripravovať pokrmy teplej kuchyne z rôznych surovín z jednotlivých stupňov výživovej pyramídy. Naučia sa zohľadňovať vypracované výživové programy, odporúčania a zásady správnej výživy pri praktickej príprave pokrmov. Dôraz sa kladie aj na hodnotenie kvality pokrmov a správne nakladanie s odpadom vznikajúcim pri predbežnej úprave surovín, ako aj pri vlastnej príprave a servírovaní pokrmov.

Cieľom je oboznámiť žiakov so systémom a technikou prípravy pokrmov pre jednotlivé druhy stravy vrátane diétnej. Dôraz sa kladie na technologický postup prípravy jednotlivých druhov jedál a na hygienické a sanitačné operácie. Žiaci tiež získajú základné vedomosti o priebežných úpravách potravín, o nových druhoch potravín a ich spôsoboch využitia pri správnej výžive. Oboznámia sa aj so základmi stolovania a stolovaním ako faktorom ovplyvňujúcim správne stravovacie návyky.

Výživové a pohybové programy

Cieľom je, aby žiak vedel aplikovať získané vedomosti z oblasti výživy človeka a telesnej kultúry pri uvedení si potreby celoživotnej starostlivosti o zdravie. Obsah kladie požiadavky na osvojenie si zásad pohybových aktivít, motorickej činnosti tela a efektivity pohybu pri zostavovaní pohybových programov. Dôraz sa kladie na aplikáciu získaných teoretických vedomostí o správnej výžive, vplyve na organizmus človeka s jeho špecifikami pri zostavovaní výživových programov. Žiak sa naučí kontrolovať výživové a pohybové programy pre klientov, navrhnúť vo výživovom programe vhodné výživové doplnky, využívať a aplikovať najnovšie dostupné vedecké poznatky v oblasti zdravého životného štýlu, aplikovať moderné metódy zvyšovania pohybovej aktivity človeka, prakticky odôvodniť zaradenie jednotlivých pohybových aktivít v pohybovom programe pre jednotlivca, aplikovať pohybové zručnosti a schopnosti, zvládať motorické činnosti na požadovanej úrovni pri predvedení navrhovaných pohybových aktivít v pohybovom programe a využívať moderné IKT (digitalizácia) pri riešení výživových a pohybových programov.

Techniky poradenskej činnosti

Obsahový štandard umožní žiakovi rozšíriť získané vedomosti o poradenskom procese, diagnostike klienta a následnom vypracovaní výživových a pohybových postupov, denného režimu a orientácii v rôznych modeloch výživy. Súčasťou odbornej praxe je aj príprava žiakov na zvládanie stresu, nácvik relaxačných techník a zásad psychohygieny. Dôraz sa kladie na zostavovanie personalizovaných výživových a pohybových programov. Uvedené výkonové kompetencie budú žiaci využívať s ohľadom na riziká civilizačných ochorení a možnosti im predchádzať správnou životosprávou, tak aby žiaci vedeli tieto poznatky uplatňovať vo vlastnej životospráve a odporúčať ich pri strave svojich klientov.

V časti 20.4 Vzdelávacie štandardy špecifické pre študijné odbory a odborné zamerania sa na s. 166 – 167 nahrádzajú vzdelávacie štandardy špecifické pre študijný odbor „výživa a šport“ za vzdelávacie štandardy špecifické pre študijný odbor „poradenstvo vo výžive“, ktoré znejú:

Študijný odbor PORADENSTVO VO VÝŽIVE
TEORETICKÉ VZDELÁVANIE
Výkonové štandardy
<p>Absolvent má:</p> <ul style="list-style-type: none"> - definovať poradenstvo vo výžive, - vysvetliť základné pojmy poradenstva, - charakterizovať psychologické aspekty práce s klientom, - objasniť zásady komunikácie, aktívneho načúvania a poznávania klienta, - zdôvodniť význam a podstatu techník prekonávania stresu, relaxačných techník a mentálneho tréningu, - opísať základy psychológie zameranej na motiváciu klienta pri zdravom životnom štýle, - opísať zásady a zákonitosti výživy človeka, správnej výživy a zdravého životného štýlu, - opísať jednotlivé zložky výživy človeka, - vysvetliť podstatu trávenia a vstrebávania živín, metabolizmus jednotlivých živín a zdroje živín, - vysvetliť príčiny vzniku vybraných civilizačných chorôb, prípadne ďalších ochorení, možnosti ich predchádzania správnou výživou a životným štýlom na základe najnovších poznatkov vedy, - vymenovať sortiment potravín, ich surovinové zloženie, význam a využitie v každodennom živote pri zachovaní zdravého životného štýlu, - vysvetliť zásady bezpečnosti potravín – definovať kritériá potravinovej bezpečnosti, - charakterizovať a popísať využitie výživových doplnkov, - opísať sensorické hodnotenie potravín, - vysvetliť podstatu rôznych modelov výživy, - opísať zásady tvorby receptúr, normovania, nákupného koša a prípravy pokrmov studenej a teplej kuchyne, - vysvetliť vzájomnú interakciu medzi pohybom človeka a jeho zdravím, - opísať pohybový proces jednotlivca z hľadiska jeho efektivity a možnosti zvyšovania pohybovej aktivity vo vzťahu k výžive, - vysvetliť biologické, motorické a fyzikálne zásady pohybovej činnosti, - zdôvodniť zásady tvorby výživových a pohybových programov, - definovať zdravie, vplyv výživy na zdravie človeka a základné pojmy zdravovedy, - definovať základy fyziológie a patofyziológie ľudského organizmu - charakterizovať základné ochorenia jednotlivých sústav ľudského tela vo vzťahu k výžive, - opísať vplyv životného prostredia na ľudský organizmus
Obsahové štandardy
<p>Poradenstvo v zdravom životnom štýle</p> <p>Poradenstvo v zdravom životnom štýle poskytuje žiakom vedomosti potrebné na prehlbovanie ich záujmu o svoje zdravie a uplatňovanie princípov zdravého životného štýlu v každodennom živote. Žiaci sa naučia definovať základné pojmy, charakterizovať psychologické aspekty práce s klientom, objasniť zásady komunikácie, aktívneho načúvania a poznávania klienta, zdôvodniť význam a podstatu techník prekonávania stresu, relaxačných techník a mentálneho tréningu. Naučia sa opísať základy psychológie zameranej na motiváciu klienta pri zdravom životnom štýle a aplikovať poradenstvo vo výžive. Žiaci sa na základe získaných správnych vedomostí budú vedieť zorientovať v rozporuplných informáciách a informačnom chaose v problematike zdravia a zdravého životného štýlu.</p>

Zdravoveda

Cieľom je poskytnúť žiakom súbor vedomostí o stavbe a funkcii ľudského organizmu, o ochoreniach jednotlivých systémov ľudského tela a o prevencii výživy. Žiaci si osvoja základné pojmy zdravovedy, zdravie, naučia sa základy fyziológie a patofyziológie ľudského organizmu. Žiaci si osvoja základy poskytovania prvej pomoci, získajú poznatky o vplyve životného prostredia na ľudský organizmus a o potrebe efektívne sa zúčastňovať na tvorbe a ochrane životného prostredia.

Výživa človeka

Cieľom je poskytnúť žiakom celostný, komplexný, sústavný, systematický pohľad na ekologické, biologické, psychické a sociálne aspekty výživy človeka, ktoré optimálne zabezpečujú životné funkcie, sú ochranou pred degeneratívnymi a civilizačnými chorobami a zabezpečujú ďalší vývoj ľudského druhu s využitím zásad zdravého životného štýlu. Žiaci sa naučia opísať jednotlivé zložky výživy človeka, vysvetliť podstatu trávenia a vstrebávania živín, metabolizmus jednotlivých živín a zdroje živín, vysvetliť príčiny vzniku vybraných civilizačných chorôb, prípadne ďalších ochorení, možnosti ich predchádzania správnou výživou a životným štýlom na základe najnovších poznatkov vedy.

Potraviny a výživa

Cieľom je poskytnúť žiakom vedomosti z oblasti výživy a zloženia potravín, pochutín a nápojov. Dôraz sa kladie na rozdelenie potravín podľa odporúčaní výživovej pyramídy, prídavné a pomocné látky v potravinárstve, bioaktívne látky v surovinách, výživové doplnky. Žiaci získajú informácie o funkčných potravinách, geneticky modifikovaných aj o biopotravinách. Samostatné ciele sú venované detskej výžive, akosti a hygiene potravín. Žiak získa kompletný prehľad o praktickej aplikácii zásad zdravej výživy, o zásadách bezpečnosti, o využití výživových doplnkov, o rôznych modeloch výživy. Naučí sa opísať senzorické hodnotenie potravín. Žiak získa vedomosti o základoch výroby potravinárskeho sortimentu, o možnostiach jeho použitia, spôsoboch predlžovania trvanlivosti a správnych podmienkach skladovania a nakladania s odpadom.

Výživa a pohybová kultúra

Cieľom je vysvetliť vzájomnú interakciu medzi pohybom človeka, výživou a jeho zdravím a zamerať sa na nadobudnutie nevyhnutných vedomostí z oblasti pohybu a telesnej kultúry ako súčasť zdravého životného štýlu, jednotlivých pohybových zložiek pri uskutočňovaní pohybových aktivít a pri motivovaní seba a iných k pravidelnej pohybovej činnosti jednotlivca z hľadiska jeho efektivity vo vzťahu k výžive. Žiaci sa naučia vysvetliť biologické, motorické a fyzikálne zásady pohybovej činnosti a zdôvodniť zásady tvorby výživových a pohybových programov.

PRAKTICKÁ PRÍPRAVA

Výkonové štandardy

Absolvent vie:

- aplikovať teoretické poznatky z oblasti výživy človeka a zdravovedy do praktických činností,
- správne komunikovať s klientom, vie sa prispôbiť osobnosti klienta,
- používať zásady poradenského rozhovoru v praxi,
- uskutočniť poradenskú diagnostiku klienta,
- naučiť klienta prekonávať stres a používať vhodné relaxačné techniky,
- zostaviť výživové programy pre klientov rôzneho veku, s rôznym zdravotným stavom, fyzickou kondíciou, výkonnosťou a pracovným a pohybovým zaťažením,
- kontrolovať výživové programy pre klientov,
- navrhnuť vo výživovom programe vhodné výživové doplnky,
- využívať a aplikovať najnovšie dostupné vedecké poznatky v oblasti zdravého životného štýlu,
- zostaviť pohybové programy pre klientov rôzneho zamerania pri dodržiavaní zásad zdravého životného štýlu, následne ich kontrolovať a upravovať pre jednotlivca,
- aplikovať moderné metódy zvyšovania pohybovej aktivity človeka,
- prakticky odôvodniť zaradenie jednotlivých pohybových aktivít v pohybovom programe pre jednotlivca,
- aplikovať pohybové zručnosti a schopnosti, zvládať motorické činnosti na požadovanej úrovni pri predvedení navrhovaných pohybových aktivít v pohybovom programe,
- využívať moderné IKT (digitalizácia) pri riešení výživových a pohybových programov,
- realizovať v praxi rôzne modely výživy podľa potrieb klienta,

- vytvárať a kontrolovať podmienky pre výrobu bezpečných potravín podľa zásad správnej výrobné praxe,
- vykonať senzorické hodnotenie potravín,
- uskutočniť mikrobiologické a chemické rozboru podľa noriem, správne hodnotiť a vysvetliť výsledky analýz,
- dodržiavať príslušné zásady BOZP, etické zásady a normy.

Obsahové štandardy

Cvičenia z prípravy pokrmov

Cieľom je žiakov oboznámiť s pracoviskom, jeho vybavením a organizáciou práce, pri ktorej dodržiavajú zásady hygieny, bezpečnosti práce a prevencie pracovných úrazov. V prípade úrazu na pracovisku vedú poskytnúť prvú pomoc. Cieľom je naučiť žiakov pripravovať pokrmy podľa receptúr, ale aj tvoriť nové receptúry a normovať konkrétne pokrmy. Žiaci sa oboznámia so základnými postupmi tepelnej úpravy pokrmov, aj úpravou pokrmov za studena. Oboznámia sa so systémom HACCP v potravinárstve a v spoločnom stravovaní. Dôraz sa kladie na uplatňovanie zásad správneho stravovania, nákup, uskladnenie, hospodárne spracovanie surovín a hospodárenie s energiou. Žiaci sa naučia pripravovať pokrmy studenej kuchyne, hodnotiť ich kvalitu a eliminovať riziká kontaminácie studených pokrmov. Naučia sa posudzovať bezpečnosť potravín a určovať ich vhodnosť použitia podľa zásad správnej výživy. Naučia sa opísať zásady tvorby receptúr, normovania, nákupného koša a prípravy pokrmov studenej a teplej kuchyne

Ďalším cieľom je naučiť žiakov pripravovať pokrmy teplej kuchyne z rôznych surovín z jednotlivých stupňov výživovej pyramídy. Naučia sa zohľadňovať vypracované výživové programy, odporúčania a zásady správnej výživy pri praktickej príprave pokrmov. Dôraz sa kladie aj na hodnotenie kvality pokrmov a správne nakladanie s odpadom vznikajúcim pri predbežnej úprave surovín, ako aj pri vlastnej príprave a servírovaní pokrmov.

Cieľom je oboznámiť žiakov so systémom a technikou prípravy pokrmov pre jednotlivé druhy stravy vrátane diétnej. Dôraz sa kladie na technologický postup prípravy jednotlivých druhov jedál a na hygienické a sanitačné operácie. Žiaci tiež získajú základné vedomosti o priebežných úpravách potravín, o nových druhoch potravín a ich spôsoboch využitia pri správnej výžive. Oboznámia sa aj so základmi stolovania a stolovaním ako faktorom ovplyvňujúcim správne stravovacie návyky.

Výživové a pohybové programy

Cieľom je, aby žiak vedel aplikovať získané vedomosti z oblasti výživy človeka a telesnej kultúry pri uvedení si potreby celoživotnej starostlivosti o zdravie. Obsah kladie požiadavky na osvojenie si zásad pohybových aktivít, motorickej činnosti tela a efektivity pohybu pri zostavovaní pohybových programov. Dôraz sa kladie na aplikáciu získaných teoretických vedomostí o správnej výžive, vplyve na organizmus človeka s jeho špecifikami pri zostavovaní výživových programov. Žiak sa naučí kontrolovať výživové a pohybové programy pre klientov, navrhnúť vo výživovom programe vhodné výživové doplnky, využívať a aplikovať najnovšie dostupné vedecké poznatky v oblasti zdravého životného štýlu, aplikovať moderné metódy zvyšovania pohybovej aktivity človeka, prakticky odôvodniť zaradenie jednotlivých pohybových aktivít v pohybovom programe pre jednotlivca, aplikovať pohybové zručnosti a schopnosti, zvládať motorické činnosti na požadovanej úrovni pri predvedení navrhovaných pohybových aktivít v pohybovom programe a využívať moderné IKT (digitalizácia) pri riešení výživových a pohybových programov.

Techniky poradenskej činnosti

Obsahový štandard umožní žiakovi rozšíriť získané vedomosti o poradenskom procese, diagnostike klienta a následnom vypracovaní výživových a pohybových postupov, denného režimu a orientácii v rôznych modeloch výživy. Súčasťou odbornej praxe je aj príprava žiakov na zvládanie stresu, nácvik relaxačných techník a zásad psychohygieny. Dôraz sa kladie na zostavovanie personalizovaných výživových a pohybových programov. Uvedené výkonové kompetencie budú žiaci využívať s ohľadom na riziká civilizačných ochorení a možnosti im predchádzať správnou životosprávou, tak aby žiaci vedeli tieto poznatky uplatňovať vo vlastnej životospráve a odporúčať ich pri strave svojich klientov.