




Názov a kód projektu	Moderné vzdelávanie pre prax 2 / 312011ACM2	Názov pedagogického klubu
Pracovný list Worksheet	VÝŽIVA A STRAVOVACIE NÁVYKY NUTRITION AND EATING HABITS	Klub jazykových zručností
Charakteristika	<p>Výživa je základná biologická potreba. Jednou z najaktuálnejších tém v oblasti zdravého životného štýlu je v súčasnosti boj s nadváhou a obezitou, práve preto je dôležité podporiť správne stravovacie návyky a životný štýl.</p> <p>Nutrition is a basic biological need. One of the most topical issues in the field of a healthy lifestyle today is the fight against the overweight and obesity, which is why it is important to promote proper eating habits and lifestyle.</p>	
Characteristics		

 Kľúčové slová	Key words
<ul style="list-style-type: none"> - výživa / živiny - strava - vitamíny, voda - vhodné / nevhodné potraviny - ovocie, zelenina - vláknina - cholesterol - cukry, tuky, bielkoviny - sladkosti - alkohol - fajčenie - telesná hmotnosť - fyzická aktivita, odpočinok 	<ul style="list-style-type: none"> -eating/nutrition (nutrients) -the food -vitamins,water -suitable/unsuitable foodstuffs -fruits, vegetables -fibre -cholesterol -carbohydrates/sugar, fats, proteins -sweets -alcohol -smoking -body weight -physical activity, relaxation

 Pracovný postup – Work procedure	
- Oboznámiť pacienta	-to inform the patient
- Správne načasovanie edukácie	-correct timing of education
- Príprava prostredia na edukáciu	-preparing the environment for education

- Spätaná väzba od pacienta	-a feedback from the patient
- Zápis o edukácií do dokumentácií	-making notes about education in a documentation
 Charakteristika – Characteristics (PS – praktická sestra/Practical nurse, P – pacient/Patient)	
Rozhovor	Conversation
PS: Dobré ráno pani Veselá.	PN: Good morning, Mrs. Veselá.
P: Dobré ráno.	P: Good morning.
PS: Pani Veselá. Máte dobré stravovacie návyky?	PN: Mrs. Veselá, do you have healthy eating habits?
P: Myslím, že nie, jem nepravidelne a aj nezdravé jedlá. Mám vysoký cholesterol.	P: I don't think so. I don't eat regularly and I eat unhealthy meals. I have got a high cholesterol.
PS: Dobre, takže teraz Vám poviem o správnych stravovacích návykoch.	PN: Ok, I am going to tell you about healthy eating habits.
PS: Za deň by Ste mali prijať 1500-2000 ml tekutín. Nevhodné sú sladené nápoje, alkohol, káva...	PN : You should drink 1500-2000 ml of liquids per day. Sweet drinks, alcohol, coffee are not suitable.
PS: - prijímať všetky živiny C,T,B - pestrá strava, 3 hlavné jedlá za deň, neprejedat' sa - nie vyprážané, údené jedlá - dostatok tekutín, vlákniny, ovocia, zeleniny - obmedziť tuky, cukry, soľ, alkohol (nejesť veľa tučných syrov, tučného mäsa, zmrzliny, masla) - dostatok času pri jedení - nejesť nezdravé a rýchle jedlá, sladkosti - úprava stravy dusením, nad parou - stála telesná hmotnosť - dostatok pohybu ale aj odpočinku	PN : -to intake all the nutrients C,T,B -varied diet, 3 main courses in a day, do not overeat -not fried, smoked meals Enough liquids, fibre, fruits, vegetables -to reduce fats, sugar, salt, alcohol (do not eat a lot of fat cheese, fat meat, ice cream, butter) -enough time while eating -do not eat unhealthy meals and fast food, sweets -a food preparation by stewing, over a steam -a stable body weight - enough physical activity and relaxation as well
PS: Pani Veselá, ďakujem Vám za pozornosť.	PN: Mrs.Veselá, thank you for your attention.
P: Ďakujem za užitočné informácie. Dovidenia.	P: Thank you for useful information. Bye.

Pracovné úlohy - Tasks



1. Edukujte pacienta o vhodnej a nevhodnej úprave stravy:



Educate the patient about appropriate and inappropriate dietary adjustments:	
<i>Vhodná úprava stravy</i> <i>Suitable food preparation</i>	<i>Nevhodná úprava stravy</i> <i>Unsuitable food preparation</i>

2. Edukujte pacienta o vhodnej a nevhodnej strave:	
Educate the patient about suitable and unsuitable meals:	
<i>Vhodné jedlá</i> <i>Suitable meals</i>	<i>Nevhodné jedlá</i> <i>Unsuitable meals</i>

3. Označte ✓ vhodné nápoje, ktoré patria do pitného režimu:	
Mark ✓ suitable drinks that belong to the drinking regime:	
	
	

