




Názov a kód projektu	Moderné vzdelávanie pre prax 2 / 312011ACM2	Názov pedagogického klubu
Pracovný list	VÝŽIVA A STRAVOVACIE NÁVYKY Ernährung und Essgewöhheiten.	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>	
Charakteristik	<p>Ernährung ist ein biologisches Grundbedürfnis. Eine von aktuellsten Themen im Bereich den gesunden lebensstil ist in der Gegenwart Kampf mit Übergewicht und Obesität, genau deswegen ist wichtig die richtigen Essgewöhheiten und Lebensstil unterstützen.</p>	

 Kľúčové slová	Schlüsselworte
<ul style="list-style-type: none"> - výživa / živiny - strava - vitamíny, voda - vhodné / nevhodnépotraviny - ovocie, zelenina - vláknina - cholesterol - cukry, tuky, bielkoviny - sladkosti - alkohol - fajčenie - telesnáhmotnosť - fyzickáaktivita, odpočinok 	<ul style="list-style-type: none"> e Ernährung e Kost e Vitamine, s Wasser geeignete/ungeeignete Lebensmittel s Obst, s Gemüse r Cholesterol Zucker, Fett, Eiweiss e Süßigkeiten r Alkohol s Rauchen s Körpergewicht physische Aktivität, e Ruhe

 Pracovný postup - Arbeitsmethode	
- Oboznámiť pacienta	den Patienten bekannt machen
- Správne načasovanie edukácie	zeitliche Abstimmung der Edukation
- Príprava prostredia na edukáciu	Forbereitung der Umgebung für die Edukation
- Spätná väzba od pacienta	Feedback von dem Patienten
- Zápis o edukácií do dokumentácií	Eintrag über die Edukation in die Dokumentation
 Charakteristika – Charakteristik (PS – praktická sestra/ praktische Schwester, P – pacient/Patient)	
Rozhovor	Gespräch
PS: Dobré ráno pani Veselá.	PS: Guten Morgen Frau Vesela
P: Dobré ráno.	P: Guten Morgen.
PS: Pani Veselá. Máte dobré stravovacie návyky?	PS: Frau Vesela. Haben Sie gute Essgewöhneheiten?
P: Myslím, že nie, jem nepravidelne a aj nezdravé jedlá. Mám vysoký cholesterol.	P: Ich glaube nicht, ich esse unregelmäßig und auch ungesundes Essen. Ich habe einen hohen Cholesterolspiegel.
PS: Dobre, takže teraz Vám poviem o správnych stravovacích návykoch.	PS: Gut, also jetzt sage ich Ihnen etwas über den richtigen Essgewöhneheiten.
PS: Za deň by Ste mali prijať 1500-2000 ml tekutín. Nevhodné sú sladené nápoje, alkohol, káva...	PS: Sie sollten am Tag 1500-2000 ml Flüssigkeiten einnehmen. Süße Getränke, Alkohol, Kaffee sind ungeeignet.
PS: - prijímať všetky živiny C,T,B - pestrá strava, 3 hlavné jedlá za deň, neprejedat' sa - nie vyprážené, 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, nadparou	PS : alle Nährstoffe einnehmen C, T, B bunte Ernährung, 3 Hauptspeisen am Tag, sich nicht überessen keine gebackene und geräucherte Speisen genug Flüssigkeiten, Ballaststoff, Obst, Gemüse Fett, Zucker, Salz, Alkohol beschrenken, nicht viel fetten Käse, fettes Fleisch, Eis, Butter essen genug Zeit beim Essen keine ungesunde Gerichte, Fastfood und Süßigkeiten essen

- stála telesná hmotnosť - dostatok pohybu ale aj odpočinku	die Gerichte dünsten gleiches Körpergewicht genug Bewegung und Ruhe
PS: Pani Veselá, ďakujem Vám za pozornosť.	PS: Danke für Aufmerksamkeit, Frau Vesela.
P: Ďakujem za užitočné informácie. Dovidenia.	P: Danke für die wichtige Informationen.

Pracovné úlohy - Aufgaben 

1.	Edukujte pacienta o vhodnej a nevhodnej úprave stravy: Informieren Sie den Patienten über die geeigneten und ungeeigneten Essenzubereitung.	
	<i>Vhodná úpravy stravy</i> <i>Geeignete Essenzubereitung</i>	<i>Nevhodná úprava stravy</i> <i>Ungeeignete Essenzubereitung</i>

2.	Edukujte pacienta o vhodnej a nevhodnej strave: Informieren Sie den Patienten über die geeigneten und ungeeigneten Ernährung	
	<i>Vhodné jedlá</i> <i>Geeignete Gerichte</i>	<i>Nevhodné jedlá</i> <i>Ungeeignete Gerichte</i>

3. Označte ✓ vhodné nápoje, ktoré patria do pitného režimu:
Markieren Sie geeignete Getränke, die ins Trinkregime gehören.

