

## V. 11. PŘÍPRAVA POKRMŮ (PP)

### CHARAKTERISTIKA VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU

Vyučovací předmět **příprava pokrmů** vychází ze vzdělávacího okruhu **výživa a příprava pokrmů**, který je součástí vzdělávací oblasti **odborné činnosti**.

Cílem vyučovacího předmětu **příprava pokrmů** je získání znalostí a dovedností potřebných pro správné skladování a zpracování potravin, přípravu pokrmů podle zásad racionální výživy a stolování. Důraz je kladen na dodržování osobní i provozní hygieny a hospodárné využívání potravin s ohledem na životní prostředí.

Vyučovací předmět **příprava pokrmů** je určen všem žákům, dívkám i chlapcům.

### ■ OBSAHOVÉ, ČASOVÉ A ORGANIZAČNÍ VYMEZENÍ PŘEDMĚTU

Vzdělávací obsah předmětu je rozdělen do tematických okruhů:

- **bezpečnost práce**
- **výživa člověka**
- **potraviny a nápoje**
- **technologie přípravy pokrmů**

V tematickém okruhu **bezpečnost práce** se žáci učí bezpečně obsluhovat kuchyňské vybavení i elektrospotřebiče, osvojují si dodržování hygienických pravidel pro práci v kuchyni a nacvičují poskytování první pomoci při úrazech v kuchyni. Součástí učiva tohoto tematického okruhu je i výchova k ohleduplnému vztahu k životnímu prostředí.

V průběhu výuky tematického okruhu **výživa člověka** se žáci učí sestavovat vyvážený jídelníček podle zásad racionální výživy. Seznamují se také se základy stolování a úpravou stolu při různých společenských příležitostech. Významnou součástí učiva je seznámení s poruchami příjmu potravy, jejich příčinami, důsledky i možnostmi řešení.

Učivo tematického okruhu **potraviny a nápoje** je zaměřeno na poznávání základních potravin a nápojů, jejich nakupování, skladování a přípravu na vaření.

Cílem tematického okruhu **technologie přípravy pokrmů** je naučit žáky orientovat se v návodech k přípravě pokrmů teplé i studené kuchyně a důsledně dodržovat pracovní postupy.

Vyučovací předmět **příprava pokrmů** se vyučuje v 1. i 2. ročníku s hodinovými dotacemi podle školního učebního plánu:

	1. ročník	2. ročník
Počet hodin	4	4

Z kapitoly „Zařazení průřezových témat“ je zřejmé, v kterém ročníku a jakou formou se v předmětu **příprava pokrmů** realizují jednotlivá **průřezová témata** (kapitola III. 5., strana 20 – 44).

Převážná část hodin vyučovacího předmětu **příprava pokrmů** probíhá ve cvičné kuchyni. Teoretická část výuky se může konat v kmenové třídě, univerzální učebně s interaktivní tabulí a interaktivním displayem nebo učebně výpočetní techniky.

## ■ VÝCHOVNÉ A VZDĚLÁVACÍ STRATEGIE PŘEDMĚTU

### Klíčové kompetence

#### ● **Kompetence k učení**

- učíme žáky samostatně pracovat podle návodu (v textu vyhledat základní informace a řídit se jimi)
- učíme žáky odměřovat správné množství surovin pro přípravu pokrmů (pracovat s různými typy vah a odměrkami objemu)
- učíme žáky orientovat se v jednoduché tabulce (např. v tabulce převodů hmotnosti surovin pro přípravu pokrmů na jejich objem)
- učíme žáky poznávat symboly a znaky pro přípravu pokrmů a obsluhu elektrospotřebičů
- učíme žáky pracovat s různými zdroji informací (internet, knihy, odborné články apod.)
- motivujeme k učení; nároky přizpůsobujeme individuálním možnostem žáků, a tak umožňujeme každému žákovi zažít pocit úspěchu
- při hodnocení používáme převážně prvky pozitivní motivace, oceňujeme snahu a individuální pokrok
- součástí hodnocení je návod, jak pokračovat ve vzdělávání, jak odstranit nedostatky
- učíme žáky adekvátně reagovat na oprávněnou kritiku
- žákům zadáváme úkoly prakticky využitelné v jejich každodenním životě
- učíme trpělivosti, povzbuzujeme

#### ● **Kompetence k řešení problémů**

- vytváříme pro žáky konkrétní problémové situace úzce spojené s jejich každodenním životem, jejichž řešením si upevňují a prohlubují osvojené učivo
- učíme žáky předcházet problémům zodpovědným přístupem k práci
- učíme žáky poznat své vlastní problémy, popsat je, svěřit se s nimi a požádat o radu
- učíme žáky hledat příčiny problémů
- učíme žáky spolupracovat při řešení problémů - vyslechnout názory druhých, klidnými argumenty obhajovat své názory a hledat řešení přijatelné pro všechny členy skupiny
- učíme žáky přijímat důsledky svých rozhodnutí při řešení problémů
- učíme žáky chápat, jak lidské aktivity mohou ovlivňovat stav životního prostředí, učíme žáky předcházet problémům aktivní ochranou přírody (třídění odpadů, šetření vodou, elektřinou i surovinami pro přípravu pokrmů)
- učíme žáky přivolat pomoc v krizových a život ohrožujících situacích

#### ● **Kompetence komunikativní**

- rozvíjíme slovní zásobu, vedeme žáky k pasivnímu i aktivnímu používání základních odborných termínů z oblasti přípravy pokrmů
- učíme žáky jasně a srozumitelně vyjadřování při popisu pracovních postupů přípravy pokrmů
- učíme žáky rozumět běžně používaným obrazovým materiálům (čtení jednoduchých schémat u popisu kuchyňského vybavení a elektrospotřebičů, čtení symbolů v návodech k použití přípravků k udržování hygieny a čistoty v kuchyni)
- vedeme žáky k osvojování pravidel účinné komunikace (střídání role mluvčího a posluchače)
- učíme žáky obhajovat svůj názor společensky vhodnou formou
- dbáme na kulturní úroveň komunikace, netolerujeme nezdvořilé a vulgární vyjadřování

#### ● **Kompetence sociální a personální**

- podporujeme vzájemnou pomoc žáků, vytváříme situace, kdy se žáci navzájem potřebují
- učíme žáky rozpoznat, kdy někdo jiný potřebuje jejich pomoc a umět ji nabídnout a poskytnout
- vedeme žáky k pocitu radosti z poskytnuté pomoci
- učíme žáky vhodnou formou ocenit poskytnutou pomoc
- vedeme žáky k empatii, toleranci a respektu k ostatním lidem bez ohledu na jejich vzájemné odlišnosti
- rozvíjíme schopnost sebeovládání a seberegulace chování žáků
- učíme žáky rozpoznávat nevhodné chování a uvědomovat si jeho možné důsledky
- učíme žáky nést následky svého nevhodného chování
- vedeme žáky k pochopení nutnosti stanovení pravidel a jejich respektování

**• Kompetence občanské**

- vedeme žáky odpovědnosti za ochranu vlastního zdraví (respektovat zásady bezpečnosti a ochrany zdraví při práci)
- vedeme žáky k sebeúctě a úctě k ostatním žákům a dospělým, učíme je respektovat odlišné schopnosti při plnění zadaných úkolů
- vedeme žáky k respektování autorit
- upevňujeme žádoucí pozitivní formy chování
- vedeme žáky k aktivní ochraně životního prostředí

**• Kompetence pracovní**

- učíme žáky pojmenovat a popsat různé pracovní činnosti spojené s přípravou pokrmů
- učíme žáky orientovat se v základních pomůckách pro přípravu pokrmů, správně je pojmenovat, popsat jejich používání
- učíme žáky vybírat vhodné pracovní pomůcky pro konkrétní činnosti spojené s přípravou pokrmů
- učíme žáky poznávat a pojmenovat různé druhy surovin pro přípravu pokrmů
- učíme žáky samostatně pracovat podle návodů k použití (vyhledat v návodu základní informace a řídit se jimi)
- učíme žáky plánovat, organizovat a hodnotit vlastní práci

**Odborné kompetence****• Dodržovat zásady bezpečnosti a ochrany zdraví při práci**

- učíme žáky důsledně respektovat zásady bezpečnosti a ochrany zdraví při přípravě pokrmů (zaměřujeme se na bezpečnou obsluhu elektrospotřebičů, výběr vhodných pomůcek pro práci, prevenci úrazů...)

**• Usilovat o kvalitu své práce, výrobků a služeb**

- vedeme žáky k důslednému dodržování pracovních postupů pro přípravu pokrmů s využitím vhodných pomůcek
- učíme žáky samostatně pracovat podle návodů k použití (vyhledat v návodu základní informace a řídit se jimi)
- učíme žáky účelně organizovat své pracoviště
- vedeme žáky k odpovědnosti za plnění svých pracovních povinností, vyžadujeme maximální výkon podle individuálních možností žáka daných charakterem a stupněm jeho postižení a aktuálním zdravotním stavem.

**• Jednat ekonomicky a v souladu se strategií trvale udržitelného rozvoje**

- učíme žáky ekonomicky nakládat se surovinami, energiemi a jinými materiály s ohledem na životní prostředí
- učíme žáky hodnotit dopad používání prostředků pro úklid kuchyně a mytí nádobí na kvalitu životního prostředí
- vedeme žáky k aktivní ochraně životního prostředí (třídíme odpad, nabízíme přírodní a ekologicky šetrné prostředky vhodné pro úklid kuchyně a mytí nádobí)

**▣ VÝSLEDKY VZDĚLÁVÁNÍ****1. BEZPEČNOST PRÁCE**Výsledky vzdělávání

žák by měl:

- 1.1. znát zásady hygieny a bezpečnosti při práci
- 1.2. orientovat se v základním vybavení kuchyně
- 1.3. bezpečně ovládat kuchyňské vybavení a obsluhovat základní spotřebiče

- 1.4. udržovat pořádek na pracovním místě
- 1.5. třídit odpad a chránit životní prostředí
- 1.6. poskytnout první pomoc při poranění

**Učivo:**

- zásady hygieny při přípravě pokrmů, úklid školní kuchyně
- bezpečnost a ochrana zdraví při práci v kuchyni, prevence úrazů
- vybavení kuchyně (pojmenování, možnosti využití), nácvik práce s pomůckami pro přípravu pokrmů
- orientace v návodech k použití kuchyňských elektrospotřebičů, bezpečná obsluha elektrospotřebičů
- organizace pracovního místa, udržování pracovního místa v pořádku a čistotě
- třídění odpadů a jeho význam, možnosti recyklace
- obsah příruční lékárníčky (pojmenování, využití), nácvik ošetření drobných poranění s využitím příruční lékárníčky
- přivolání pomoci v krizových situacích

**2. VÝŽIVA ČLOVĚKA****Výsledky vzdělávání**

žák by měl:

- 2.1. osvojit si správné stravovací návyky
- 2.2. chápat důležitost správné výživy
- 2.3. znát zásady pro sestavování jídelníčku podle zásad správné výživy
- 2.4. dodržovat odpovídající společenské chování a uplatňovat základní zásady stolování
- 2.5. používat drobný inventář podle jeho určení

**Učivo:**

- zásady racionální výživy, sestavení zdravého jídelníčku
- význam racionálního stravování, důsledky špatných stravovacích návyků
- poruchy příjmu potravy (mentální anorexie, bulimie, ortorexie)
- vlastní stravovací návyky a jejich kritické zhodnocení
- dietní stravování (diabetická a redukční dieta), stravování dětí, dospělých a seniorů
- kultura stolování, příprava stolu pro běžné i sváteční stolování, servírování pokrmů

**3. POTRAVINY A NÁPOJE****Výsledky vzdělávání**

žák by měl:

- 3.1. rozlišit základní skupiny potravin
- 3.2. znát zásady správného skladování a uchovávání potravin
- 3.3. vybrat vhodné potraviny podle technologického postupu
- 3.4. správně skladovat nápoje podle druhu
- 3.5. ekonomicky nakládat se surovinami, energiemi a jinými materiály s ohledem na životní prostředí

**Učivo:**

- základní skupiny potravin, jejich využití a možnosti zpracování (ovoce, zelenina, obiloviny, luštěniny, mléko a mléčné výrobky, vejce, tuhy, maso, koření)
- ukládání a skladování potravin, vyhledávání základních informací na obalech potravin (trvanlivost, vhodné skladování)

- třídění potravin podle nároků na uskladnění
- druhy nápojů a jejich skladování
- přesné odměřování surovin (vážení, měření objemu)
- ochrana životního prostředí (minimalizace spotřeby energií, vody, surovin pro přípravu pokrmů)

#### 4. TECHNOLOGIE PŘÍPRAVY POKRMŮ

##### Výsledky vzdělávání

žák by měl:

- 4.1. zvolit vhodné potraviny podle technologického postupu
- 4.2. používat odpovídající kuchyňský inventář
- 4.3. zvládat předběžnou úpravu potravin
- 4.4. připravit teplé a studené pokrmy podle receptury
- 4.5. orientovat se v receptech
- 4.6. připravit běžné teplé nápoje
- 4.7. dodržovat bezpečnost práce

##### Učivo:

- orientace v kuchařské knize (vyhledání receptu podle rejstříku)
- výběr surovin podle receptury
- příprava surovin (výběr, nákup, dávkování surovin, očištění, loupání a krájení surovin)
- pracovní postupy, posloupnost jednotlivých kroků
- příprava teplých i studených pokrmů podle receptury
  - studené pokrmy: saláty, pomazánky, studené pohoštění
  - teplé pokrmy: polévky, přílohy, úprava masa, omáčky, vaječné, mléčné a bramborové pokrmy, pečení moučníků, luštěniny
- příprava teplých a studených nápojů
- bezpečnost a ochrana zdraví při práci v kuchyni, prevence úrazů