



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

 VZDELÁVANÍM  
PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV  
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH  
RÓMSKÝCH KOMUNÍT

  
**Európska únia**  
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Kód ITMS: 26130130051

číslo zmluvy: OPV/24/2011

## **Metodicko – pedagogické centrum**

### **Národný projekt**

### **VZDELÁVANÍM PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH RÓMSKÝCH KOMUNÍT**

**Edita Oravcová**

**Pracovné listy  
Domáce práce – varenie  
voliteľný predmet pre 8. ročník základnej školy**

2013

**Vydavateľ:**

Metodicko-pedagogické centrum,  
Ševčenkova 11, 850 01  
Bratislava

**Autor UZ:**

Mgr. Edita Oravcová  
ZŠ Slobody 1, Košice  
[www.zsslobody.eu](http://www.zsslobody.eu)

**Názov:**

**Pracovné listy**  
**Domáce práce – varenie**  
**voliteľný predmet pre 8.**  
**ročník základnej školy**

**Rok vytvorenia:**

2013

**Oponentský posudok**  
**vypracoval:**

Mgr. Zuzana Haciová

**ISBN 978-80-8052-625-2**

Tento učebný zdroj bol vytvorený z prostriedkov projektu Vzdelávaním pedagogických zamestnancov k inkluzii marginalizovaných rómskych komunit. Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie.

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.

**Obsah:****I Teoretická časť**

1 Základné zložky potravy .....	5
2 Zásady správnej výživy .....	8
3 Podávanie jedla .....	8
4 Ako sa správať pri stole .....	9
5 Hygiena a ochrana pri práci, pracovný odev .....	9
6 Zoznámenie sa s vybavením cvičnej kuchyne, ovládanie elektrických prístrojov .....	11
7 Vnútorný poriadok v cvičnej kuchyni .....	12
8 Technológia varenia .....	12

**II Praktická časť**

1 Výrobky studenej kuchyne .....	13
1.1 Šaláty .....	13
1.2 Nátierky .....	14
1.3 Príprava pokrmov vhodných na raňajky, desiatu, olovrant, nápoje .....	14
1.4 Vianočné nepečené pečivo .....	15
2 Tepelná úprava pokrmov .....	15
2.1 Polievky .....	15
2.2 Varenie a dusenie zeleniny .....	16
2.3 Mäso – jeho význam, druhy a použitie .....	17
3 Spôsob úpravy jednotlivých druhov príloh .....	18
3.1 Zemiaky .....	18
3.2 Ryža .....	18
3.3 Cestoviny .....	19
4 Príprava jednotlivých druhov cesta .....	20
5 Pokrmy pri príležitosti sviatkov .....	21
5.1 Valentín .....	21
5.2 Veľká noc .....	23
5.3 Halloween .....	24
5.4 Vianoce .....	25
Zoznam použitej literatúry .....	26

## **Úvod**

Hlavným cieľom vzdelávania je rozvíjanie všetkých stránok osobnosti žiaka tak, aby získali vedomosti a zručnosti potrebné pre život a našli svoje miesto v spoločnosti. Činnosti vo voliteľnom predmete umožňujú predovšetkým žiakom zo sociálne znevýhodneného prostredia získať vedomosti a praktické skúsenosti či návyky potrebné pre ich zaradenie sa do spoločnosti, vytváranie postojov k rodinnému životu a pre výkon povolania. Kladie sa dôraz na vypestovanie komunikačných zručností, kladného vzťahu k práci, k povinnostiam. Zároveň sa realizuje výchova k zdravému životnému štýlu, k samostatnému rozhodovaniu a k sociálnej integrácii žiakov.

## I Teoretická časť

### 1 Základné zložky potravy

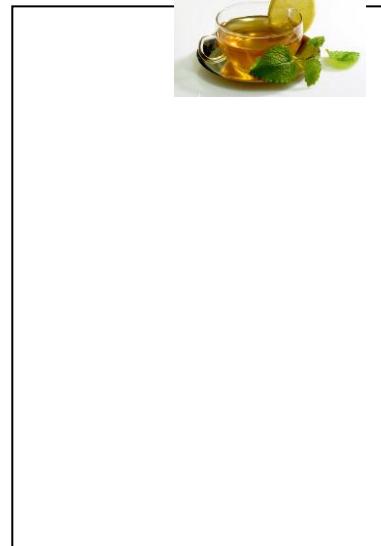
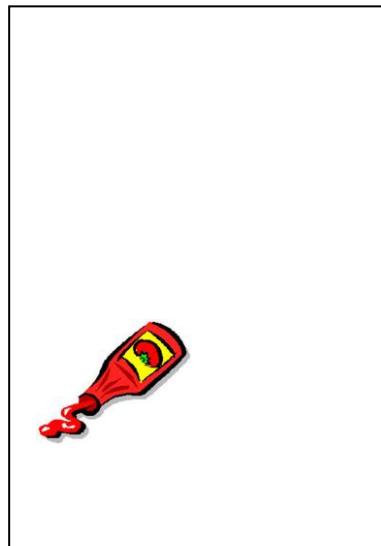
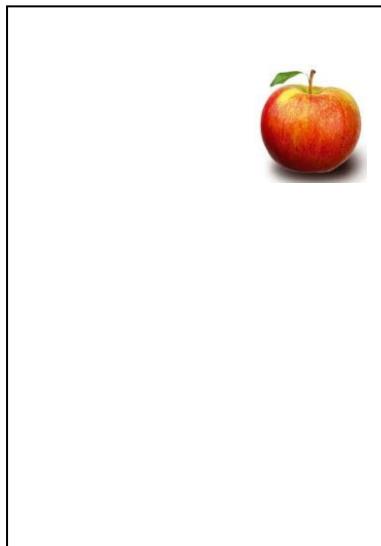
Napíšte tri druhy poživatín :

.....

.....

.....

Do rámečkov dokreslite alebo dopíšte jednotlivé druhy poživatín :



Doplňte správne slová uvedené v zátvorke do textu :

Bielkoviny v detstve potrebujeme na rast a vývin ..... a zubov, v dospelosti na obnovu opotrebovaných ..... Bielkoviny sú ..... a ..... pôvodu.  
(rastlinného, svalov, buniek, živočíšneho, kostí)

Podčiarknite správne slová :

Viac tukov potrebuje -	muž	alebo	žena
	pracujúci v lese	alebo	pracujúci v kancelárii
	v lete	alebo	v zime

Sacharidy sú zdrojom energie. Čím trpí človek, ktorý príjme viac energie ako vydá?

.....

Vypíšte niektoré druhy vitamínov :

.....

Rozdeľte sa do dvoch skupín. Pripravte si papier a pero. Jedna skupina bude písat' druhy zeleniny a druhá skupina druhy ovocia. Ktorá skupina v časovom limite napíše viac druhov? Súťaž vyhodnot'te a do tabuľky vypíšte jednotlivé názvy:

Ovocie	Zelenina

Uveďte spoločný názov pre :

železo, vápnik, magnézium, zinok, horčík, med', jód .....

Zakrúžkujte množstvo vody, ktoré sa nachádza v ľudskom tele :

30%

45%

70%

20%

55%

100%



Slová



prirad'te



k obrázkom :



tuky

sacharidy

bielkoviny

vitamíny

Zistite v predajni potravín cenu uvedených pochutín :

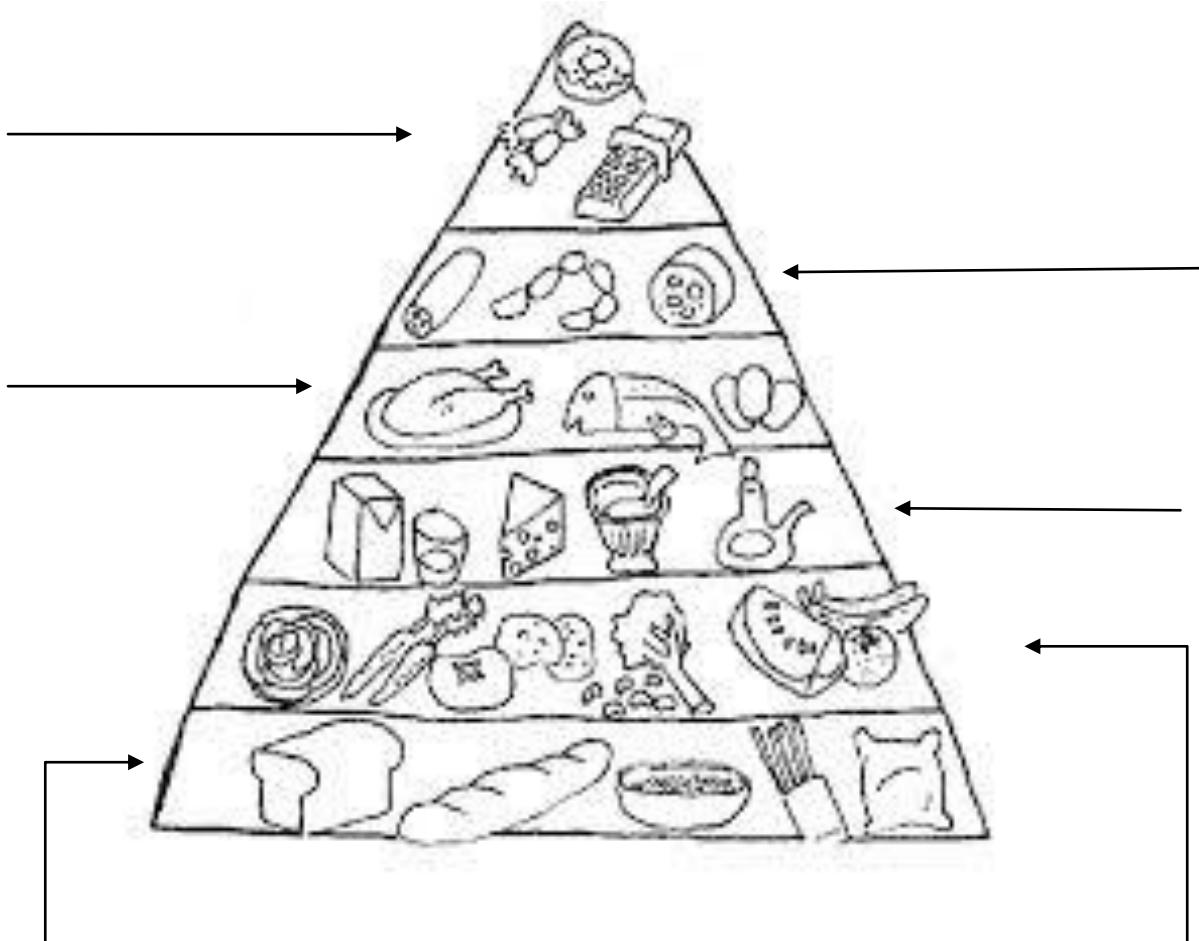
Červená paprika sladká	.....	Plnotučná horčica	.....
Čierne korenie mleté	.....	Kečup jemný	.....
Čierne korenie celé	.....	Majoránka	.....
Rasca celá	.....	Ďumbier	.....
Rasca drvená	.....	Oregano	.....
Rasca mletá	.....	Bazalka	.....
Nové korenie mleté	.....	Klinčeky	.....
Nové korenie celé	.....	Ocot	.....
Karí	.....	Bobkový list	.....
Chilli	.....	Muškátový oriešok	.....

V akej podobe prijímate vy tekutiny :

.....

Vyfarbite potravinovú pyramídu, pomenujte jej jednotlivé časti :





Vytvorte v menších skupinách plagát, ktorý bude propagovať základné zložky potravy.

## 2 Zásady správnej výživy

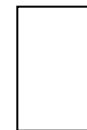
Vypíšte zásady správnej výživy. Ku každej zásade uveďte, či ju sami dodržiavate alebo nie :

Zásada správnej výživy	Dodržiavam - nedodržiavam

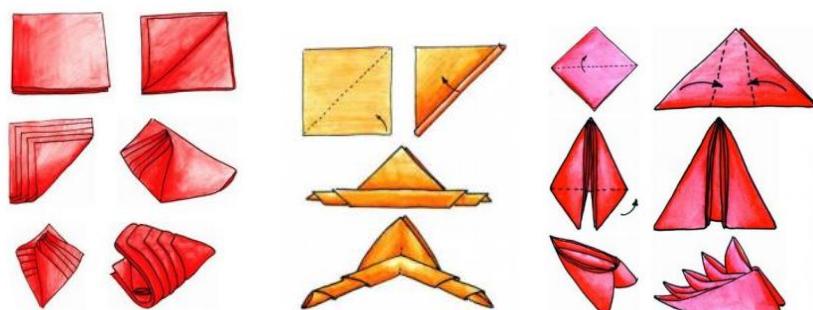
## 3 Podávanie jedla

Navrhnite vzor obrusu na letnú záhradnú slávnosť :





Naučte sa podľa návodu skladat' tkané alebo papierové obrúsky :



Dokreslite správne rozmiestnenie – plytký tanier, polievková lyžica, dezertná lyžička, vidlička, nôž, pohár, miska na kompot, dezertná vidlička, dezertný nôž :

## Hrana stola

Zakrúžkujte obsluhu, ktorá **podáva** jedlo – dbajte na správnu stranu :



## 4 Ako sa správať pri stole

Zahrajte si scénky, v ktorých budete predstavovať hostí pri stole. Striedajte typy hostí – slušný, nervózny, utiahnutý, veselý, netaktný, úctivý ....

## **5 Hygiena a ochrana pri práci, pracovný odev**

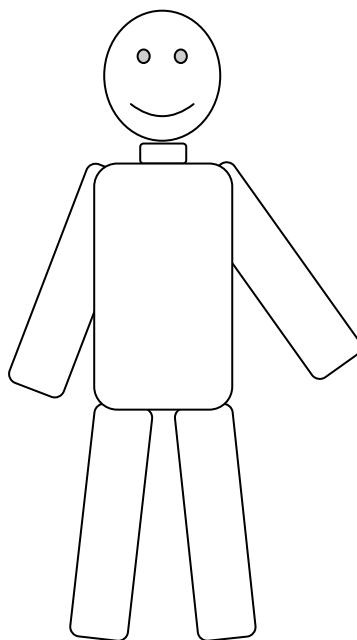
Uveďte situácie, kedy je nutné umyť si ruky :

.....  
.....

Popíšte pracovný odev, obuv a doplnky, ktoré je nutné mať počas práce v cvičnej kuchyni :

.....  
.....

Dokreslite svoj pracovný odev a doplnky :



Doplňte v texte chýbajúce slová :

- dbajte na čistú a do sucha vyutieranú .....
- neodhadzujte ..... na podlahu, ak vám náhodou spadnú, ihned ich zodvíhnite aby neboli príčinou pádu
- pri manipulácii s ..... sa sústred'te na prácu, neobzerajte sa, po ukončení práce nôž odložte
- ihned ..... rozbité črepiny skla alebo porcelánu
- dbajte na opatrnosť pri manipulácii s ..... pokrmom, používajte chrániče rúk alebo utierky
- ak dôjde k úrazu, oznamte to ....., nepodceňujte ani ..... poranenia
- počas práce udržujte ..... a pomôcky po použití ukladajte na

svoje ..... .

## **6 Zoznámenie sa s vybavením cvičnej kuchyne, ovládanie elektrických prístrojov**

Zoznámte sa s vybavením vašej cvičnej kuchyne. Vytvorte si zoznam kuchynského riadu, náradia a pomôcok s uvedením počtu kusov.

Aké elektrické spotrebiče sa nachádzajú vo vašej cvičnej kuchyni? Vypíšte si jednotlivé druhy. Ku každému spotrebiču dopíšte jeho využitie (krájanie, strúhanie, sekanie, mletie, šťahanie, chladenie .... )

--	--

## 7 Vnútorný poriadok v cvičnej kuchyni

V dvojiciach porozmýšľajte a spíšte 10 bodov vnútorného poriadku platného vo vašej cvičnej kuchyni :

<b>1</b>	
<b>2</b>	
<b>3</b>	
<b>4</b>	
<b>5</b>	
<b>6</b>	
<b>7</b>	
<b>8</b>	
<b>9</b>	
<b>10</b>	

## 8 Technológia varenia

Technológia varenia v sebe zahŕňa dva druhy činností : prípravné práce a tepelnú úpravu.

Činnosti, ktoré predstavujú prípravné práce označte **zelenou** a činnosti predstavujúce tepelnú úpravu **modrou** farbou.

čistenie        pečenie        umývanie        krájanie        mletie        sekanie

dusenie        strúhanie        varenie        naklopávanie        vyprážanie

Pod obrázky dopíšte spôsoby tepelnej úpravy :



Vypíšte, aké potraviny môžete :

uvarit' : .....

udusiť : .....

vypražiť : .....

upieciť : .....

## **II Praktická časť**

### **1 Výrobky studenej kuchyne**

Navrhnite obsah obloženej misy. Aké potraviny použijete?

.....  
.....  
.....  
.....

#### **1.1 Šaláty**

Do akých skupín, podľa ich zloženia, rozdeľujeme šaláty ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Napíšte vlastný recept na ľahký, zeleninový šalát.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### **1.2 Nátierky**

Rozdeľte sa do skupín. K dispozícii majte rovnaké suroviny (maslo, cibuľka, horčica, Niva, mrkva, vajcia, šunka, bylinky, šampiňóny... ). Nemusíte použiť všetky. V skupine z ponúknutých surovín vytvorte vlastnú nátierku. Naservírujte ju na chlieb alebo pečivo. Súťaž vyhodnotťte. Zapíšte si vlastný aj víťazný recept.

Náš recept :

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

Vítazný recept :

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

### 1.3 Príprava pokrmov vhodných na raňajky, desiatu, olovrant, nápoje

Označte obrázky, na ktorých sú raňajky podľa vašich predstáv **žltou** farbou. **Červenou** farbou tie, ktoré považujete za nezdravé a **modrou** obrázky so „zdravými“ raňajkami :



Naplánujte raňajky pre 4 člennú rodinu na sedem dní. Striedajte sladké a slané, dbajte na dostatok čerstvej zeleniny a ovocia. Nezabudnite na nápoje.

Pondelok : .....

Utorok : .....

Streda : .....

Štvrtok : .....

Piatok : .....

Sobota : .....

Nedeľa : .....

#### **1.4 Vianočné nepečené pečivo**

Získajte od rodičov a starých rodičov recept na nepečené vianočné pečivo. Navzájom si ch povymieňajte.

Zistite, prečo má vianočné pečivo dlhú trvanlivosť.

.....  
.....



#### **2 Tepelná úprava pokrmov**

##### **2.1 Polievky**

Počas ktorej časti dňa sa podáva polievka ?

..... alebo .....

Z akého dôvodu ju podávame pred hlavným jedlom?

.....



Doplňte druh polievky k hlavnému jedlu :

Dukátové buchtičky .....

Hovädzí guláš s knedľou .....

Špagety so syrom .....

Plnený kapustný list .....

Vypíšte druhy polievok, ktoré ponúka vaša školská jedáleň v tomto týždni :

Pondelok : .....

Utorok : .....

Streda : .....

Štvrtok : .....

Piatok : .....

Aký druhy zavárok boli v polievkach použité ?

Pondelok : .....

Utorok : .....

Streda : .....

Štvrtok : .....

Piatok : .....

## 2.2 Varenie a dusenie zeleniny

Rozdeľte jednotlivé druhy zeleniny podľa toho, ktorú časť z nich konzumujeme :

listová :

.....  
.....  
.....

koreňová :

.....  
.....  
.....

cibuľová :

.....  
.....  
.....

plodová :

.....  
.....  
.....

ostatná :

.....  
.....  
.....





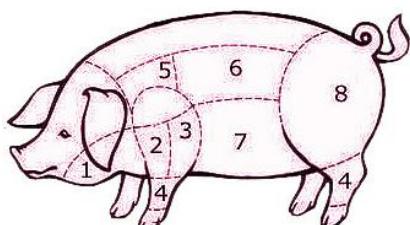
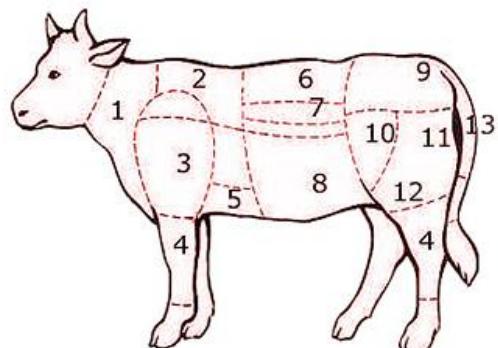
## 2.3 Mäso – jeho význam, druhy a použitie

Vypíšte jednotlivé druhy mäsa. Pomôžu vám presmyčky :

- Dzieváho .....
- Dinahy.....
- Biery .....
- Čoravbév .....
- Navidi .....
- Šekýmä .....
- Ovcerôk .....

Označte na obrázku jednotlivé časti :

- a/ stehno
- b/ roštenka
- c/ bok s kostou
- d/ bok bez kosti
- e, g/ nadkolenná časť(glejka)
- f/ plece
- h/ predná časť krku
- i/ podplecie s časťou krku
- j/ vysoká roštenka
- k/ hrud' s rebrom



- 1/ lalok
- 2,3/ pliecko
- 4/ kolienko
- 5/ krkovička
- 6/ karé
- 7/ bôčik
- 8/ stehno

### **3 Spôsob úpravy jednotlivých druhov príloh**

#### **3.1 Zemiaky**

Do viet doplňte správne slová :

Podľa času dozrievania delíme zemiaky na ..... a ..... . Zo živín obsahujú zemiaky najviac ....., bielkoviny, vitamín ..... a ...., železo a ..... . Zo zemiakov môžete pripraviť polievky, ..... k mäsu ale aj samostatné .....



Na internete nájdite recepty na samostatné hlavné jedlo, ktorého základ budú tvoriť zemiaky :

Názov : .....

Suroviny : .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Postup :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



#### **3.2 Ryža**

Zistite, podľa údajov na obale, krajinu pôvodu ryže, ktorú ponúkajú vo vašom obchode.

.....

Urobte si prieskum ponuky ryže :

Názov	Druh	Hmotnosť balenia	Cena

### 3.3 Cestoviny

Popíšte jednotlivé druhy cestovín :

- Špagety .....
- Trubičky .....
- Makaróny .....
- Pappardelle .....
- Lasagne .....
- Farfalle .....
- Fusilli .....
- Stelline .....
- Tortellini .....
- Ravioli .....
- Pirohy .....





#### 4 Príprava jednotlivých druhov cesta

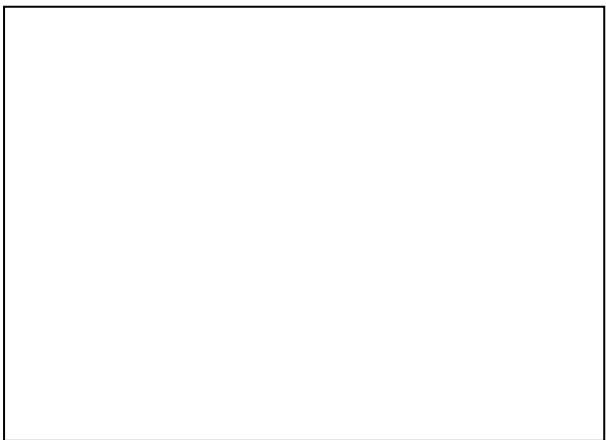
Podľa receptu pripravte palacinkové cesto. Upečte palacinky a v skupinách ich rôzne naplňte. Nezabudnite na estetické podávanie. Zapíšte si náplne, ktoré pripravila každá skupina. Hotové porcie odfotografujte a fotografie nalepte do pracovného zošita.

Skupina č. 1 : .....

Skupina č. 2 : .....

Skupina č. 3 : .....

Skupina č. 4 : .....



## 5 Pokrmy pri príležitosti sviatkov

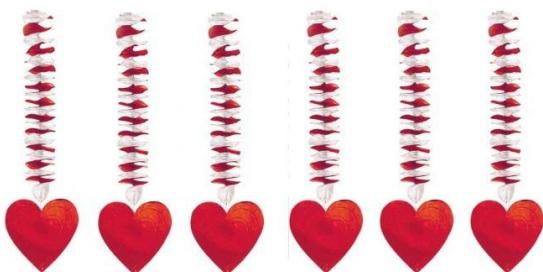
Pripravte dekoráciu k jednotlivým sviatkom.

K danej príležitosti slávnostne prestrie stôl, použite vyrobené dekorácie.

Ku každému sviatku navrhnite vhodný jedálny lístok s menu.

### 5.1 Valentín

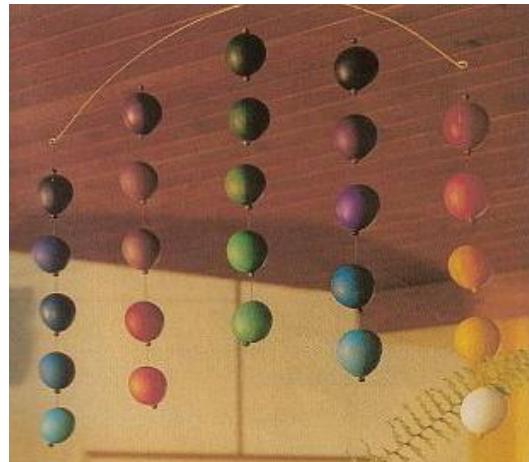
Inšpirujte sa :



Vaše nápady a výtvory :

## 5.2 Veľká noc

Inšpirujte sa :



Vaše nápady a výtvory :

### 5.3 Halloween

Inšpirujte sa :



Vaše nápady a výtvory :

## 5.4 Vianoce

Inšpirujte sa :



Vaše nápady a výtvory :

**Zoznam použitej literatúry :**

1. DULLOVÁ – HORECKÁ, L. : Varíme, pečieme, zavárame. Bratislava : Práca, 1964. 568 s. ISBN 74-034-64
2. LENOCHOVÁ, M. : Vedenie domácnosti. Bratislava : SPN, 1984. 272 s. ISBN 67-190-84
3. MARIENKOVÁ, A. : Mladá kuchárka. Bratislava : Obzor, 1967. 368 s. ISBN 65-034-67
4. VYDROVÁ, A. : Obrazová kuchárka. Martin : OSVETA, 1985. 352 s. ISBN 70-004-85