



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 KOMUNIT**

Edita Oravcová

**Domáce práce – varenie 1. časť
voliteľný predmet pre 8. ročník základnej školy**

Vydavateľ:	Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11, 850 01 Bratislava
Autor UZ:	Mgr. Edita Oravcová
Kontakt na autora UZ:	ZŠ Slobody 1, Košice www.zsslobody.eu
Názov:	Domáce práce – varenie 1. časť voliteľný predmet pre 8. ročník základnej školy
Rok vytvorenia:	2013
Oponentský posudok vypracoval:	Mgr. Zuzana Haciová

ISBN 978-80-8052-644-3

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

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.

Obsah:

I Teoretická časť

1 Základné zložky potravy	4
2 Zásady správnej výživy	6
3 Podávanie jedla	6
4 Ako sa správať pri stole	7
5 Hygiena a ochrana pri práci, pracovný odev	8
6 Zoznámenie sa s vybavením cvičnej kuchyne, ovládanie elektrických prístrojov	9
7 Vnútorňý poriadok v cvičnej kuchyni	11
8 Technológia varenia	11
9 Obsah vzdelávania	13
Bibliografia	21

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

Ľudský organizmus potrebuje na svoju existenciu pravidelne prijímať primerané množstvo správne zloženej potravy. Ak je potrava správne zložená, poskytne človeku také látky, pomocou ktorých bude mať dostatok energie, bude sa správne vyvíjať, odolávať nákazám a regenerovať sa. Všetko čo jeme a pijeme nazývame **poživatiny**. Medzi poživatiny patria : *potraviny, pochutiny a nápoje*.



Potraviny obsahujú živiny (bielkoviny, tuky, sacharidy, vitamíny, enzýmy, minerálne látky a voda) potrebné pre ľudský organizmus.

Bielkoviny – v detstve ich potrebujeme na rast, vývin, obnovu svalov, kostí a zubov a v dospelosti na obnovu opotrebovaných buniek. Bielkoviny sú živočíšneho alebo rastlinného pôvodu. Človek by mal prijímať približne rovnaké množstvo bielkovín živočíšneho i rastlinného pôvodu. Potraviny, v ktorých sa nachádzajú bielkoviny sú mlieko, mliečne výrobky, vajcia, mäso.



Tuky – dodávajú nášmu organizmu energiu a udržiujú v tele teplo. Množstvo tukov v potrave má zodpovedať veku, pohlaviu, zamestnaniu a klimatickým podmienkam, v ktorých sa človek pohybuje. To znamená, že dieťa potrebuje viac tukov ako dospelý. Žena potrebuje menej tukov ako muž. Viac tukov potrebuje človek, ktorý pracuje ťažko ako ten, ktorý sedí v kancelárii. V lete prijímame menej tukov ako v zime. Rovnako ako bielkoviny, aj tuky rozlišujeme živočíšneho a rastlinného pôvodu. Potraviny, v ktorých sa nachádzajú tuky sú maslo, masť, olej.



Sacharidy – sú pre náš organizmus najväčším zdrojom energie. Človek má prijímať primerané množstvo sacharidov podľa toho, koľko energie svojou činnosťou vydá. Ak prijíma viac sacharidov ako je množstvo vydannej energie, sacharidy sa premenia na tuky a človek trpí nadváhou. Potraviny, v ktorých sa nachádzajú sacharidy sú zemiaky, obilie, ryža, kukurica a strukoviny.



Vitamíny – sú organické látky, pre ľudský organizmus veľmi potrebné. Telo si ich nedokáže samo vytvoriť ani ukladať do zásoby. Prijíma ich v potrave. Vitamíny sú v ovoci a zelenine. Druhy vitamínov označujeme veľkými písmenami abecedy (A,B,C,D,K...).



Minerálne látky – sú veľmi potrebné pre zdravý vývin organizmu a na zabezpečenie správnej činnosti všetkých orgánov. V ľudskom tele si svoje uplatnenie nájde veľké množstvo rôznych minerálnych látok (železo, vápnik, magnézium, zinok, horčík, meď, jód ...)

Voda – je dôležitou súčasťou ľudského organizmu. Nachádza sa vo všetkých telových tkanivách. Ľudské telo obsahuje približne 70% vody. Bez vody by v tele neprebiehali dôležité procesy, pri ktorých sa rozpúšťajú živiny. Zároveň voda zabezpečuje vylučovanie nepotrebných a škodlivých látok z tela. Človek prijíma vodu v potrave : nápoje, omáčky, polievky, mäso.



Pochutiny, napríklad koreniny, zlepšujú vzhľad, vôňu a chuť potravín . Naopak, nadmerné množstvo pochutín v potrave môže zapríčiniť narušenie činnosti niektorých orgánov (žalúdok, črevá, žlčník).

Nápoje sú tekutiny, ktorých hlavnou úlohou je dodávať organizmu dostatočné množstvo vody. Denne potrebujeme prijať 2 – 3 litre tekutín.

2 Zásady správnej výživy

Venujte jedeniu potrebný čas - neponáhľajte sa, nejedzte hltavo ale pomaly, s chuťou, jedlo dobre pohryzte.

Jedzte pravidelne - určte si vždy určitý čas, v rovnakých intervaloch.

Jedlo pripravujte správne – nekazte jedlo nesprávnou prípravou, zachováte tak živiny v čo najväčšej miere.

Dbajte na vkusné stolovanie – pripravte pekne, vkusne a čisto prestretý stôl.

Neprejedajte sa – jedzte radšej menej a často ako zriedka a veľa .

Jedzte zdravo – radšej tmavý chlieb, celozrnné pečivo, ovocie a zeleninu, mlieko, ryby ...

Dochucujte s mierou – používajte koreniny len podľa toho, ako sa do určitých jedál hodia.



3 Podávanie jedla

Prvý dojem je veľmi dôležitý. Zdravú chuť do jedla u nás vyvolá čistá a vyvetraná miestnosť, upravený stôl, dobrá nálada a esteticky upravené jedlo na tanieri. Ten, kto jedlo pripraví, ho musí vedieť aj vkusne podať. Pritom môžete uplatniť svoj vkus a fantáziu.

Obrusy – Každé prostredie ako aj každý druh jedla si vyžaduje iný obrus. Pestré, veselé obrusy používajte na raňajky, desiatu, olovrant alebo v záhrade. Môžete použiť takzvané anglické prestieranie. Pri podávaní obeda alebo večere používajte obrus jemnejších, pastelových farieb. Na slávnostné príležitosti sa hodia kvalitné, biele obrusy. Najdôležitejšie však je, aby bol obrus čistý a vyžehlený.

Taniere – Dbajte o to, aby boli vždy rovnakého vzoru. Ukladajte ich 2 až 3 cm od okraja stola. Rozlišujeme malý, dezertný tanier na predjedlo, hlboký tanier na polievku a veľký, plytký tanier na hlavné jedlo. Na stole nesmie chýbať miska na kompót alebo šalát (ak ho podávate). Uložte ho za tanier k ľavej ruke.

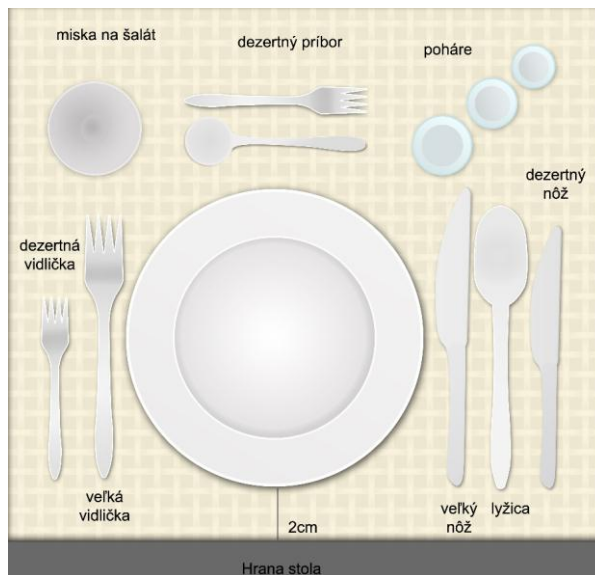
Príbory – Vedľa taniera ukladajte príbory tak, ako budú jedlá za sebou nasledovať. Po pravej strane taniera uložte nôž ostrou stranou k tanieru. Vedľa neho, ďalej od taniera, položte lyžicu na polievku. Vidličku k hlavnému jedlu uložte vedľa taniera po ľavej strane. Ak budete podávať jedlo, ktoré netreba krájať, uložte vidličku miesto noža po pravej strane taniera. Malú lyžičku na kompót uložte pred tanier. Príbor k múčniku podávajte až spolu s múčnikom. Podľa druhu múčnika použite malú lyžičku alebo vidličku, niekedy aj menší nôž.

Poháre – Aj tie treba vkusne uložiť.

Ukladajte ich za tanier k pravej ruke.

Obrúsky – Ukladajte ich na ľavú stranu taniera, pod vidličku. Vyberajte také vzory obrúskov, aby ladili s obrusom. Na bežné jedlá papierové, pri podávaní slávnostného jedla môžete použiť aj bavlnené. Obrúsky nemusíte ukladať len na ľavú stranu. Ak ich dokážete poskladať do zaujímavého tvaru, môžete ich uložiť na alebo pred tanier.

Misy – Jedlo, ktoré budete ukladať na misy, ukladajte esteticky, vkusne, pričom naplno využite svoju fantáziu. Striedajte farby, kombinujte ho so zeleninou. Použite porcelánové misy alebo nerezové. Ak budete podávať jedlo, ktoré ste zapekali, pripravujte ho v sklenených alebo porcelánových zapekacích miskách. V takých ich uložte rovno na stôl. Polievku nalejte do hlbokej polievkovej misy. Na stôl nezabudnite uložiť naberačky a lopatky, pomocou ktorých sa jedlo naberá a kladie na tanier. Ak budete hostí sami obsluhovať, misu s jedlom podávajte vždy zľava a priložte ju tesne k tanieru. Ak budete odoberať špinavý riad, alebo ukladať pred hostia čistý, robte to vždy sprava.



4 Ako sa správať pri stole

Pri jedle sa prejaví skutočný charakter človeka. Ide o to, či poznáte bežné pravidlá a ako ich používate v praxi. Vždy treba dbať na dodržiavanie základných pravidiel slušnosti. V súkromnom živote väčšinou platí, že človek ako sa správa, tak aj jedáva. Ten, kto sa pri jedle správa ako hladoš, vrhá sa na jedlo, nakladá si na tanier celé kopce, obsluži sa ako prvý, grgá a rozpráva s plnými ústami, pričom plúje kusy jedla na druhú stranu stola a zároveň týra spoločníkov rozprávaním na témy, ktoré sa ku stolu nehodia, potom sa nesmie čudovať, že ho nabudúce nik nepozve. Pekne prestretý stôl, dobré jedlá a vhodné nápoje pomáhajú vytvoriť dobrú náladu a pohodu a poskytujú estetický zážitok, chuťový i zrakový. Preto by ste otázky kultúrneho stolovania nemali zanedbávať.

Čestné miesta sú za vrchstolom. Hostitelia sedia za vrchstolom oproti sebe. Pri sadaní muži pridržia ženám stoličku a až potom si sadnú oni. Prvá si sadá hostiteľka, až po nej ostatní. Takisto servítka je nevyhnutnou súčasťou prestretého stola. Nachádza sa buď zložená na tanieri alebo zložená vedľa neho. Dnes používame väčšinou papierové servítky a

neuväzujeme ich okolo krku. Pokiaľ používame plátenné servítky, ukladáme si ich do lona. Pred tým, ako sa ideme napíť, osušime si pery servítkou. Ženám nalievajú muži. Ak si niekto vzal z misy jedlo, vráti ju spolu s naberačkou či lopatkou na jej pôvodné miesto, prípadne ju posunie ďalším hosťom. Nie je vhodné niekoho prehovárať, aby jedol či pil, keď sa mu už nežiada. K polievke si môžeme vziať chlieb alebo pečivo, ale vždy si z neho iba odlamujeme, kúsky nikdy nehádzeme do polievky. Pri stole sedíme rovno, neopierame sa lakťami o stôl, stola sa dotýkame iba zápästím. Jedlo na lyžičke alebo na vidličke dvíhame k mierne sklonenej hlave, nikdy sa neskláňame do taniera. Jeme so zatvorenými ústami, nemľaskáme a nikdy nehovoríme s plnými ústami. Nikdy nesfkame. Ak je polievka horúca, neochladzujeme ju tak, že ju lyžicou miešame v tanieri, ale počkáme, kým vychladne. Snažíme sa, aby sme príborom neštrngali o tanier. Používanie príboru je normálnou vecou, ale zároveň aj malým majstrovstvom. Príbory držíme v celej ruke, nikdy nevysťrkujeme malíčky, lebo to pôsobí smiešne. Lyžicu držíme v pravej ruke. V ľavej len vtedy, ak sme ľaváci. Keď sme dojedli, položíme lyžicu do taniera. Nôž držíme vždy v pravej ruke, vidličku v ľavej. Iba keď jeme pokrm, ktorí sa nekrája, držíme vidličku v pravej ruke.



Nikdy si nešpárame v zuboch. V súčasnej dobe sa vynecháva želanie DOBRÚ CHUŤ. Hostiteľ dá pokyn na začatie jedla tým, že vezme do ruky príbor. Výnimkou je stolovanie v práci, kde si kolegovia dobrú chuť zaželajú. Rozhovory pri stole sú dôležité a veľmi potrebné. Avšak existujú témy, ktorým by sme sa mali radšej vyhnúť: politika, vojna, choroby, závažné problémy alebo nechutné témy. O neprítomných hovoríme tak, aby sme nevyvolali dojem, že ich ohovárame. Rozhodne sa nepatrí skákať iným do reči.

Slušnosť musí byť našou každodennou ozdobou, nie len akousi brošňou, ktorú si raz pripneme, keď sa nám to hodí, inokedy odložíme do zásuvky ako niečo, bez čoho sa práve v tej chvíli zaobídeme.

5 Hygiena a ochrana pri práci, pracovný odev

Všetci ste na začiatku školského roku absolvovali školenie o dodržiavaní bezpečnosti a zásad hygieny pri práci. Každý z vás musí tieto predpisy dodržiavať. Hygiena sa týka vás, žiakov, ale aj pracoviska a potravín. Najdôležitejšou súčasťou povinností je dodržiavanie zásad osobnej hygieny. Dbajte na riadne umyté ruky pri vstupe do cvičnej

kuchyne, po použití toalety ako aj po skončení špinavej pred príchodom k čistej práci. Dbajte, aby ste mali vždy k dispozícii mydlo a papierové utierky. Je nevhodné mať nalakované či špinavé nechty na rukách. Prstene a hodinky si pred prácou odložte. Aj váš odev musí byť prispôsobený práci. Noste zásteru alebo plášť, vlasy si schovajte pod šatku, či šiltovku. Dbajte na pevnú obuv. Pracujte tak, aby ste neohrozovali bezpečnosť svoju, ani svojich spolužiakov. Určenú prácu vykonávajte zodpovedne, sústredene. So zvereným zariadením zaobchádzajte opatrne. Dôsledne dodržiujte predpisy a pracovný postup.



Pre bezpečnú prácu v cvičnej kuchyni je nutné dodržiavať tieto základné pokyny

- dbajte na čistú a do sucha vyutieranú podlahu
- neodhadzujte odpadky na podlahu, ak vám náhodou spadnú, ihneď ich zodvihnite aby neboli príčinou pádu
- pri manipulácii s nožom sa sústreďte na prácu, neobzerajte sa, po ukončení práce nôž odložte
- ihneď upracte rozbité črepiny skla alebo porcelánu
- dbajte na opatrnosť pri manipulácii s horúcim pokrmom, používajte chrániče rúk alebo utierky
- ak dôjde k úrazu, oznámte to vyučujúcemu, nepodceňujte ani drobné poranenia
- počas práce udržiajte poriadok a pomôcky po použití ukladajte na svoje miesto



6 Zoznámenie sa s vybavením cvičnej kuchyne, ovládanie elektrických prístrojov

Vybavenie cvičnej kuchyne vám umožní bežnú činnosť na hodinách varenia. Pre prácu sú nevyhnutné pracovné stoly – kuchynská linka, ktorá má úložný priestor pre ukladanie kuchynských nádob, pomôcok a náradia. Hlavný riad tvoria hrnce, pekáče, panvice, misy a podobne. Rôzne kuchynské pomôcky slúžia k uľahčeniu práce pri varení. Sú uložené

v zásuvkách pracovných stolov. Sú to predovšetkým rôzne nože, škrabky na zemiaky a zeleninu, vidlice na mäso, nožnice na hydinu, otvárače na konzervy, rôzne lisy, naberačky, obracačky, varechy, cedidlá, strúhadlá, vykrajovače a iné. Na prípravu a spracovanie cesta sú k dispozícii rôzne misy, valčeky, odmerky, formy na pečenie, pomôcky na zdobenie.



V cvičnej kuchyni sú elektrické sporáky s rúrou na pečenie a chladnička na uskladnenie potravín. Pri práci vám pomôžu rôzne elektrické spotrebiče, ako napríklad viacúčelový robot, mixér, šľahač, mlynček.

Potrebný je i drez na umývanie kuchynského riadu s prívodom studenej a teplej vody. Na umývanie rúk je určené umývadlo. Súčasťou cvičnej kuchyne je aj priestor na uloženie čistiacich prostriedkov a pomôcok, náradie na upratovanie a odpadkové koše.

Neodmysliteľnou súčasťou cvičnej kuchyne je jedálenský kút vybavený jedálenskými stolmi a stoličkami, kde budete servírovať a konzumovať pripravené pokrmy.

Zásady správnej manipulácie s elektrickými strojmi:

- s elektrickými prístrojmi pracujte len pod dohľadom vyučujúceho
- pred použitím elektrického spotrebiča sa najskôr oboznámte so spôsobom jeho obsluhy (zapnutie, spustenie, postup práce a vypnutie)
- ak zistíte akúkoľvek chybu na elektrickom prístroji, oznámte ju vyučujúcemu

7 Vnútny poriadok v cvičnej kuchyni

1. Pred odchodom do cvičnej kuchyne čakajú žiaci vyučujúcu v určenej triede prezlečení do pracovného odevu, s upravenými vlasmi.
2. Do cvičnej kuchyne odchádzajú disciplinovane len pod vedením vyučujúceho.
3. Otváranie a zatváranie cvičnej kuchyne robí vyučujúci.
4. Vstup do kuchyne je žiakom povolený iba v sprievode vyučujúceho.
5. Žiaci musia dodržiavať postupy pri príprave pokrmov a zásady bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci, pri príprave jedla používajú vlastné potraviny a pochutiny.
6. Zachovávajú pracovnú a osobnú hygienu, na odpadky používajú nádobu, ktorú po vyprázdení vyumývajú horúcou vodou a pridaním dezinfekčného prostriedku.
7. Pri praktickom varení žiaci pracujú v skupinách, potrebné pomôcky im prideluje vyučujúci.
8. Žiaci sú povinní šetrne a bezpečne zaobchádzať s elektrickými spotrebičmi a vodou, pričom manipuláciu s elektrickými spotrebičmi zabezpečuje len vyučujúci.
9. Po skončení práce umytý riad a kuchynské náradie žiaci uložia na pôvodné miesto.
10. Vyučujúci skontroluje po skončení upratovania kuchyne pracovisko z hygienického hľadiska.

8 Technológia varenia

Skôr ako potraviny použijete, musíte ich rôznym spôsobom pripraviť. Správnu prípravou pokrmov sa zaoberá technológia varenia, ktorú delíme na **prípravné práce** a vlastnú prípravu pokrmov, čiže **tepelné spracovanie**.

Prípravné práce

Medzi prípravné práce patrí čistenie, umývanie, krájanie, mletie, sekanie, strúhanie, naklopávanie

Zeleninu pred varením umývajte pod tečúcou vodou, očistite škrabkou alebo nožom, krájajte alebo strúhajte. Nakrájanú zeleninu už neumývajte aby ste z nej nevyplavili živiny a vitamíny. *Zemiaky* pred škrabaním dobre umyte. Môžete ich variť aj v šupke. Ak zemiaky šúpete, dbajte, aby šupky boli čo najtenšie, pretože pod šupkou sa nachádza najviac živín a vitamínov. Pred tepelnou úpravou ich nakrájajte na menšie kúsky. Nikdy ich nemáčajte dlho vo vode.

Ovocie dobre umyte pod tečúcou vodou a nechajte odkvapkať. Odstráňte z neho kôstky, väčšie ovocie rozkrojte alebo nakrájajte, prípadne nastrúhajte.

Strukoviny musíte pred kuchynskou úpravou prebrať aby ste z nich odstránili poškodené semená alebo cudzie telesá. Prebratú strukovinu dobre umyte pod tečúcou vodou a pred varením ju aspoň na 12 hodín namočte. Túto vodu nevylejte ale použite na varenie.

Ryžu musíte rovnako ako strukoviny prebrať. Potom ju vložte do sitka a prepláchnite poriadne horúcou vodou.

Mäso umývajte vždy v celku. Pred vyprážaním ho musíte naklopať a nakrojiť blanky.

Tepelné spracovanie

Tepelná úprava pokrmov prebieha štvorakým spôsobom : *varením, dusením, pečením a vyprážaním.*

Varenie je taký spôsob úpravy, pri ktorom potraviny ponoríte do vody a pod pokrievkou sa varia do zmäknutia.

Pri *dusení* potravinu opraženú na tuku podlejete vodou len do tretiny a prikrytú pokrievkou duste do mäkka v rúre alebo na sporáku. Takéto potraviny sú šťavnaté a ľahko stráviteľné.



Pečenie je spôsob, pri ktorom potraviny pripravujete na otvorenom pekáči na tuku a s malým množstvom vody v rúre. Počas pečenia sa potravina rýchlo vysušuje, preto ju musíte často polievať vlastnou šťavou. Jedlo bude chutnejšie, mäkšie a šťavnatejšie.

Vyprážanie je obľúbený spôsob úpravy. Mäso alebo zeleninu obalíte v trojobale alebo riedkom ceste a vyprážate v horúcom tuku na otvorenej panvici.



VOLITEĽNÝ PREDMET: DOMÁCE PRÁCE - VARENIE

1. Charakteristika predmetu a jeho význam v obsahu vzdelávania

Predmet poskytuje základné vedomosti a nácvik praktických zručností potrebných na prípravu jednoduchých pokrmov studenej a teplej kuchyne. Svojim zameraním prispieva k výchove žiakov k zdravému spôsobu života.

Vyučovanie zamerané na časť teoretickú a časť praktickú. V teoretickej časti sa žiaci oboznámia so základnými zložkami potravín, zásadami správnej výživy, hygienickými zásadami, spôsobom podávania jedla, etiketou ... Praktická časť sa zameriava na oblasť praktických cvičení, počas ktorých žiaci pod vedením učiteľa pripravujú jednoduché jedlá, osvoja si receptúru, postup prípravy a spôsob servírovania.

2. Časová dotácia

- ▶ 8. ročník
- ▶ 2 hodiny týždenne/ 66 hodín ročne

3. Miesto realizácie

- cvičná kuchynka

4. Ciele učebného predmetu

Hlavným cieľom predmetu je rozvíjať poznanie žiaka v oblasti stravovania a s ním súvisiace vedomosti a praktické zručnosti tak, aby boli samostatne schopní orientovať sa v informáciách, vedieť ich spracovávať a prakticky využiť, čím sa rozvinú v oblasti kognitívnej, afektívnej aj psychomotorickej.

Vzhľadom k možnostiam jednotlivých žiakov osvojiť si vedomosti a praktické zručnosti je cieľom predmetu prispieť k výchove k zdravému životnému štýlu. Žiaci sa naučia zásady hospodárenia v domácnosti, stolovať, osvoja si zásady spoločenského chovania. Zároveň predmet prispieva k ľahšiemu rozhodovaniu pri voľbe budúceho povolania.

5. Obsah učebného predmetu

Obsah je rozdelený do 2 tematických celkov:

I Teoretická časť

II Praktická časť

I Teoretická časť

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

II Praktická časť

- 1 Výrobky studenej kuchyne
 - 1.1 Šaláty
 - 1.2 Nátierky
 - 1.3 Príprava pokrmov vhodných na raňajky, desiatu, olovrant, nápoje
 - 1.4 Vianočné nepečené pečivo
- 2 Tepelná úprava pokrmov
 - 2.1 Polievky
 - 2.2 Varenie a dusenie zeleniny
 - 2.3 Mäso – jeho význam, druhy a použitie
- 3 Spôsob úpravy jednotlivých druhov príloh
 - 3.1 Zemiaky
 - 3.2 Ryža
 - 3.3 Cestoviny
- 4 Príprava jednotlivých druhov cesta
- 5 Pokrmy pri príležitosti sviatkov
 - 5.1 Valentín
 - 5.2 Veľká noc

5.3 Halloween

5.4 Vianoce

Tematický celok a jednotlivé témy	Obsahový štandard	Výkonový štandard
I Teoretická časť Základné zložky potraviny	pojmy : poživatiny, potraviny, pochutiny a nápoje	žiak ovláda pojmy poživatiny, potraviny, pochutiny a nápoje, triedi potraviny na bielkoviny, tuky, sacharidy
Zásady správnej výživy	čas, pravidelnosť, správna príprava pokrmov, neprejedanie, estetika stolovania	žiak pozná zásady správnej výživy, riadi sa nimi v živote
Podávanie jedla	obrasy, tanieri, príbor, poháre, misky	žiak vie správne použiť riad, uložiť ho na stôl, podať jedlo
Ako sa správať pri stole	hostiteľ a hosť, etiketa stolovania	žiak sa vie správať pri stole, má osvojené zásady stolovanie, správne používa príbor
Hygiena a ochrana pri práci, pracovný odev	hygiena žiakov, pracoviska a potravín	žiak dodržiava hygienické zásady pri príprave pokrmov, udržiava čistotu prostredia a odevov a osobnú hygienu

Zoznámenie sa s vybavením cvičnej kuchyne, ovládanie elektrických prístrojov	pracovný stôl, linka, sporáky, chladnička, hrnce, riady, tanieri, príbory, náradie, elektrické spotrebiče	žiak pozná vybavenie kuchyne, vie ich použiť, udržiava poriadok
Vnútorný poriadok v cvičnej kuchyni	obsah vnútorného poriadku	žiak pozná vnútorný poriadok cvičnej kuchyne, riadi sa ním a rešpektuje ho
Technológia varenia	prípravné práce a tepelné spracovanie pokrmov	Žiak ovláda jednotlivé druhy prípravných prác - čistenie, umývanie, krájanie, mletie, sekanie, strúhanie, naklopávanie Žiak má prehľad o druhoch tepelnej prípravy pokrmov : varením, dusením, pečením a vyprážaním
II Praktická časť Výrobky studenej kuchyne	studené predjedlá, studené jedlá, studené polievky, šaláty, chlebičky, chuťovky	žiak rozlišuje druhy pokrmov studenej kuchyne, dokáže pripraviť aspik, syrovú roládu, špenátovú roládu
Šaláty	jednoduché šaláty, kombinované šaláty, ovocné šaláty	žiak pozná technologický postup na prípravu šalátov, dokáže pripraviť zelerový šalát
Nátierky	suroviny na prípravu nátierok	žiak vie vybrať a použiť suroviny na prípravu

		nátierok, dokáže sám pripraviť 3 druhy
Príprava pokrmov vhodných na raňajky, desiatu, olovrant, nápoje	typické jedlá podávané v jednotlivých častiach dňa	žiak vie naplánovať jedálny lístok na raňajky, desiatu a olovrant na 3 dni, ie vybrať vhodné nápoje
Vianočné nepečené pečivo	kokosová roláda, grilážové rezy, šuhajdy, miňonky, úle	žiak pozná receptúru a technologický postup prípravy nepečeného pečiva, dokáže pripraviť 1 druh
Tepelná úprava pokrmov Polievky	význam polievok, jej miesto v jedálničku, druhy polievok	žiak pozná receptúru a technologický postup prípravy polievok, dokáže pripraviť 1 druh
Varenie a dusenie zeleniny	listová, koreňová, cibuľová a plodová zelenina, význam zeleniny	žiak rozlišuje jednotlivé druhy zeleniny, pozná jej význam v stravovaní človeka, pozná technologický postup 3 jedál zo zeleniny, vie samostatne pripraviť 1 druh
Mäso – jeho význam, druhy a použitie	druhy mäsa - bravčové, hovädzie, teľacie, hydina a ryby, divina, význam mäsa, jeho využitie	žiak pozná druhy mäsa, jeho časti, použitie a význam, vie pripraviť 2 druhy mäsových pokrmov

Spôsob úpravy jednotlivých druhov príloh	zemiaky, ryža, cestoviny,	žiak pozná význam zemiakov, ryže a cestovín, ich využitie na prípravu príloh a hlavného jedla, vie samostatne pripraviť po 1 druhu pokrmov zo zemiakov, ryže a cestovín, rozlišuje druhy cestovín
Zemiaky		
Ryža		
Cestoviny		
Príprava jednotlivých druhov cesta	cesto palacinkové, kysnuté, piškótové, zemiakové	žiak pozná technologický postup na prípravu jednotlivých druhov ciest, ich použitie, vie pripraviť jednoduchý pokrm z piškótového, zemiakového, kysnutého a palacinkového cesta
Pokrm pri príležitosti sviatkov Valentín, Veľká noc, Halloween, Vianoce	tradície, sviatky, tradičné pokrmy rodiny, komunity, kraja	žiak rozlišuje jednotlivé druhy sviatkov, pozná typické tradičné jedlá spojené s týmito sviatkami, pozná technologický postup ich prípravy, vie prestrieť stôl k danej príležitosti

1. Požiadavky na výstup pre 8. ročník

- žiak ovláda pojmy poživatiny, potraviny, pochutiny a nápoje, triedi potraviny na bielkoviny, tuky, sacharidy
- žiak pozná zásady správnej výživy, riadi sa nimi v živote
- žiak vie správne použiť riad, uložiť ho na stôl, podať jedlo

- žiak sa vie správať pri stole, má osvojené zásady stolovanie, správne používa príbor
- žiak dodržiava hygienické zásady pri príprave pokrmov, udržiava čistotu prostredia a odevov a osobnú hygienu
- žiak pozná vybavenie kuchyne, vie ich použiť, udržiava poriadok
- žiak pozná vnútorný poriadok cvičnej kuchyne, riadi sa ním a rešpektuje ho
- žiak ovláda jednotlivé druhy prípravných prác - čistenie, umývanie, krájanie, mletie, sekanie, strúhanie, naklopávanie Žiak má prehľad o druhoch tepelnej prípravy pokrmov : varením, dusením, pečením a vyprážaním
- žiak rozlišuje druhy pokrmov studenej kuchyne, dokáže pripraviť aspick, syrovú roládu, špenátovú roládu
- žiak pozná technologický postup na prípravu šalátov, dokáže pripraviť zelerový šalát
- žiak vie vybrať a použiť suroviny na prípravu nátierok, dokáže sám pripraviť 3 druhy
- žiak vie naplánovať jedálny lístok na raňajky, desiatu a olovrant na 3 dni, vie vybrať vhodné nápoje
- žiak pozná receptúru a technologický postup prípravy nepečeného pečiva, dokáže pripraviť 1 druh
- žiak pozná receptúru a technologický postup prípravy polievok, dokáže pripraviť 1 druh
- žiak rozlišuje jednotlivé druhy zeleniny, pozná jej význam v stravovaní človeka, pozná technologický postup 3 jedál zo zeleniny, vie samostatne pripraviť 1 druh
- žiak pozná druhy mäsa, jeho časti, použitie a význam, vie pripraviť 2 druhy mäsových pokrmov
- žiak pozná význam zemiakov, ryže a cestovín, ich využitie na prípravu príloh a hlavného jedla, vie samostatne pripraviť po 1 druhu pokrmov zo zemiakov, ryže a cestovín, rozlišuje druhy cestovín
- žiak pozná technologický postup na prípravu jednotlivých druhov ciest, ich použitie, vie pripraviť jednoduchý pokrm z piškótového, zemiakového, kysnutého a palacinkového cesta
- žiak rozlišuje jednotlivé druhy sviatkov, pozná typické tradičné jedlá spojené s týmito sviatkami, pozná technologický postup ich prípravy, vie prestrieť stôl k danej príležitosti

5. Metódy a formy práce

V teoretickej časti budú používané predovšetkým metódy monologické a dialogické (živé rozprávanie, opis spojený s pozorovaním, vysvetľovanie, besedu – dialogickú metódu, metódu otázok a odpovedí). Tiež metóda práce s textom - učebnicou, pracovnými listami, odbornou literatúrou, a IKT. V praktickej činnosti sa využijú metódy demonštračné a metódy praktickej činnosti žiakov.

Vyučovanie má byť zážitkovým vyučovaním.

6. Učebné zdroje:

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje:

Učebnica pre voliteľný predmet Domáce práce – Varenie pre 8. ročník ZŠ a ďalšie odborné publikácie k daným témam - encyklopédie, časopisy, kuchárske knihy, webové stránky s témami stravovania a prípravy jedál, materiálno-technické a didaktické prostriedky, ktoré má škola k dispozícii – cvičná kuchynka.

7. Hodnotenie predmetu:

Na hodnotenie predmetu vychádzame z Metodického pokynu č. 7/2009-R z 28. apríla 2009 na hodnotenie žiakov základnej školy. Domáce práce – Varenie v 8. ročníku neklasifikujeme.

Bibliografia

Zoznam použitých obrázkov :

- Obr.1 <http://ipravda.sk/res/2009/12/17/thumbs/25509-jedlo-ovocie-zelenina-maeso-syr-potravinny-clanok.jpg>
- Obr.2 <http://babetko.rodinka.sk/typo3temp/pics/8d48d94ab1.jpg>
- Obr.3 <http://www.promotiondrinks.cz/images/opt.images/plastoveflase/optAlle.jpg>
- Obr.4 <http://abysportnebolel.sk/wp-content/uploads/2012/10/bielkoviny-2.jpg>
- Obr.5 <http://metabolizmus.sk/wp-content/uploads/sosovica.jpg>
- Obr.6 http://www.trener.sk/uniweb/data/65_Fotolia_2925267_XS.jpg
- Obr.7 http://www.kankan.sk/content/articles/69/article-692_page1198_ake_tuky_is_350_000008078615xsmall-1.jpg
- Obr.8 <http://ipravda.sk/res/2012/04/02/thumbs/cukor-rozlicne-druhy-cukrov-glukoza-sacharoza-fruktoza-clanok.jpg>
- Obr.9 <http://www.sportujeme.sk/a-galeria/sacharidy99142442.jpg>
- Obr.10 <http://www.fitness-produkty.cz/katalog-obrazku/clanek-118/detail-titulni.jpg>
- Obr.11 http://www.dubcovav-kostka.estranky.cz/img/picture/16/potravinova_pyramida.jpg
- Obr.12 http://img.cas.sk/img/8/article/1055005_dieta-jedlo-nechutenstvo-obed-crop.jpg
- Obr.13 http://baby-web.topky.sk/Upload/07_istock_velke/w634884945669542472.jpg
- Obr.14 <http://img.dobruchut.sk/stories/2011/varenie/magazin/stolovanie.jpg>
- Obr.15 http://www.bling-bling.cz/images/etiquette_img1.jpg
- Obr.16 <http://files.viaweb.cz/image/38/vareni/09-2010/lano.jpg>
- Obr.17 <http://img.cz.prg.cmestatic.com/media/images/600x338/Jan2013/1446716.jpg>
- Obr.18 http://img.najmama.sk/stories/Lifestyle/article/upratovanie_vianoce_tretia_4.jpg
- Obr.19 <http://img.mimibazar.sk/h/bs/12/090601/17/n159.jpg>
- Obr.20 <http://img.mimibazar.sk/h/bs/12/090601/17/n159.jpg>
- Obr.21 http://images.kika.com/db/5/a/6/11928796_2_z.jpg
- Obr.22 http://media-muj.mountfield.cz/photos/2013/04/02/168-odmena-kuchynske-naradi-president_1.jpg
- Obr.23 <http://www.kuchyneexpres.sk/files/394006.jpg>
- Obr.24 <http://www.farebnedoplnky.sk/fotocache/bigadd/misky%20kuchynske%20potreby%201.jpg>
- Obr.25 <http://static.zlacenene.sk/foto/vyrobky/660250/660179.jpg>
- Obr.26 <http://im9.cz/sk/iR/importprodukt-orig/65d/65db2b4a5d783d9d7b6162164bc20a70--mmf250x250.jpg>
- Obr.27 <http://www.alejtech.eu/files/img/varenie/2012.02.08.svieckova/svieckova02.jpg?w=560>
- Obr.28 http://www.foodisgood.eu/photo/74/274_1000.jpg
- Obr.29 http://m2.aimg.sk/recepty/6513_480x360_5669562169e5f4f878decf2408d49461
- Obr.30 http://varecha.pravda.sk/usercontent/images/stredny-postup614_1317675345.jpg
- Obr.31 http://www.gastrodett.sk/files/images/IMG_6226.preview.JPG

Zoznam použitej literatúry :

1. DULLOVÁ – HORECKÁ, Ľ. :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