-

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 RÓMSKYCH KOMUNÍT

Mgr. Jarmila Balážiková

Varenie
2.časť

2014

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11, 850 01 Bratislava
Autor UZ: Mgr. Jarmila Balážiková
Kontakt na autora UZ: ZŠ Divín, Lúčna 11, jbalazikova@centrum.sk
Názov: **Varenie 2**
Rok vytvorenia: 2014
Oponentský posudok vypracoval: Mgr. Aneta Zvarová
ISBN 978-80-565-0482-6

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

Úvod **5**
1 Tepelná úprava potravín **6**
1.1 Techniky tepelnej úpravy jedla 6
1.1.1 Varenie 7
1.1.2 Dusenie 8
1.1.3 Pečenie 8
2 Recepty **10**
2.1 Varené jedlá 10
Kuracia polievka pre deti 10
Hlivová polievka s karfiolom 10
Varená špargľa s holandskou omáčkou 11
Cestoviny so šampiňónovou omáčkou 11
Slovenské halušky 12
2.2 Pečené jedlá 12
Plnené pečené zemiaky 12
Stánkové langoše 13
Kuracie prsia v syre 14
Karfiolové karbonátky 14
Losos grilovaný na panvici 15
3 Jedlá racionálnej výživy **16**
3.1 Základné princípy zdravej a racionálnej výživy: 16
3.2 Potravinová pyramída 17
3.3 Diéta a diétne jedlá 19
3.3.1 Nemocničné diéta 19
3.3.2 Redukčná diéta 19
3.3.3 Racionálna výživa = zdravá výživa 19
3.4 Pokrmy pre deti 21
3.4.1 Pravidelná strava 21
3.4.2 Raňajky 21
3.4.3 Desiate 22

3.4.4 Obed 23
3.4.5 Olovrant 24
3.4.6 Večera 25
Záver 26
Zoznam použitej literatúry 27

Úvod

Cieľom tejto publikácie je vytvoriť učebný materiál pre žiakov šiesteho ročníka pre predmet „Varenie“. Predmet zahrňuje množstvo teoretických a praktických činností, potrebných k získaniu vedomostí a zručností potrebných k úspešnému zvládnutiu prípravy jedál a chode domácnosti. Vedie k správnemu používaniu názvoslovia, kultúre stolovania k estetickej úprave jedla. Vštepuje základy osobnej hygieny, učí organizovať prácu a dodržiavať bezpečnostné predpisy. Dopĺňa základné vzdelávanie o vedomosti, potrebné pre uplatnenie žiakov v rodine a spoločnosti. Ukazuje cestu ako šetrne zaobchádzať šetrne s potravinami, upravovať ich zdravotne nezávadným spôsobom. Sú v nej rozpracované tematické celky – 1. Výživa a jej význam, 2. Zariadenie a vybavenie kuchyne, 3. Nákup a uskladnenie potravín, 4. Ovocie, zelenina, strukoviny, 5. Tepelná úprava potravín, 6. Jedlá racionálnej výživy, diétne jedlá, pokrmy pre deti, 7. Slávnostné pohostenie, 8. Zásady pri tvorbe jedálneho lístka. Učebný materiál je doplnený o obrázky pre lepšiu predstavu učebnej látky. Pri preberaní učiva sa počíta aj s praktickými ukážkami v ktorých sa uplatňuje deľba práce, vzájomná pomoc, komunikácia, tolerancia, uplatnenie vlastného názoru, zodpovedné riešenie konfliktov, zodpovednosť za prácu celého tímu a pod. Dodržiavajú sa zásady hygieny a bezpečnosti práce. Na záver je zaradená „Kuchárska kniha“ s receptami zoradenými podľa tém učebnej látky. Druhá časť je venovaná TC – TEPELNÁ ÚPRAVA POTRAVÍN a JEDLÁ RACIONÁLNEJ VÝŽIVY, DIÉTNE JEDLÁ, POKRMY PRE DETI. Je doplnená receptami.

1 Tepelná úprava potravín

Ľudstvo využíva teplo na prípravu potravy už tisícky rokov. Pri úprave jedla teplom dochádza ku procesom, ktoré menia vlastnosti surovín. Zvyčajne sa postupuje podľa vopred daného návodu – receptu. Chuť výsledného pokrmu ovplyvňuje kvalita a druh použitých surovín, spôsob a dĺžka prípravy, použité koreniny, prísady a schopnosti kuchára.

1.1 Techniky tepelnej úpravy jedla

Úpravy účinkom vlhkého tepla	
Varenie: • Varenie v tekutine • Varenie v pare • Varenie vo vodnom kúpeli • Pošírovanie • Blanšírovanie • Zaprávanie	Dusenie: • Dusenie na sporáku • Dusenie v rúre • Dusenie vo vodnom kúpeli
Úpravy účinkom suchého tepla (pečenie)	
• Pečenie v rúre • Pečenie na panvici • Grilovanie • Pečenie vo fólii • Gratinovanie (zapekanie)	• Praženie úsporným spôsobom • Fritovanie

Všeobecne platí, že za najvhodnejší spôsob tepelnej úpravy pokrmov je považované dusenie, varenie a varenie v pare. Pri týchto spôsoboch tepelnej úpravy vzniká najmenšie množstvo škodlivých látok a pre úpravu pokrmov nemusí byť použité veľké množstvo tuku. Určitým rizikom môže byť strata vitamínov alebo minerálnych látok následkom dlhého varenia. Zeleninu sa všeobecne odporúča variť iba krátko, optimálne je dusenie v pare alebo použití parného hrnca. Oproti tomu preženie, grilovanie na drevenom uhlí a pečenie patria zo zdravotného hľadiska k menej vhodným tepelným úpravám pokrmov. Napríklad pri grilovaní vzniká rad škodlivých látok, ktoré môžu podporovať vznik niektorých nádorov.

1.1.1 Varenie

Patrí medzi najbežnejší spôsob tepelnej úpravy a z hľadiska výživového najšetrnejší. Jeho nevýhodou je, že vysoké percento cenných látok najmä vitamínov rozpustných vo vode - C , B , minerálnych látok sa následkom dlhého varenia dostane do vody, ktorá sa potom väčšinou vyleje.

Varenie v tekutine – potraviny sú rovnomerne zo všetkých strán zahrievané vriacou tekutinou o teplote okolo 100 ° C, do ktorej sú ponorené. Tekutina, v ktorej varíme, môže byť voda, vývar z kostí alebo zeleniny, polievka, mlieko... Množstvo tekutiny sa riadi druhom varenej potraviny. Pre potraviny, ktoré varením zväčšujú objem, používame väčšie množstvo tekutiny. V ostatných prípadoch používame tekutiny málo, aby sme zamedzili stratám vylúhovaním .

Varenie v tpare – je spôsob varenia, kedy sú potraviny uložené na dierovanej podložke ohrievané parou. Pri tomto spôsobe varenia dochádza v menšej miere k stratám živín vylúhovaním, stráca sa pri ňom minimálne množstvo vitamínov a minerálnych látok a nie je nutné používať žiadny tuk. Varenie v pare je vhodné pre šetrnú prípravu zeleniny. Na trhu sú aj špeciálne parné hrnce. V týchto hrncoch je možné pripravovať aj ryby, ryžu a iné potraviny.

Varenie vo vodnom kúpeli – pokrm sa varí v osobitných uzavretých formách, obrúsku alebo nádobe vložené do vriacej vody. Pri tomto sôsobe nedochádza k stratám vylúhovaním.

Pošírovanie – podobná úprava jedla ako varenie. Voda však nepresiahne 95 stupňov a tým pádom nedochádza k varu. Potraviny tepelne upravené pri nižšej teplote (hlavne mäso) sa nerozpadávajú a sú šťavnaté. Pošírovanie sa hodí obzvlášť pre ryby.

Blanšírovanie – rozumieme ním prudké zaliate zeleniny alebo ovocia vriacou vodou pred ďalším použitím. Rajčiaky, mandle, broskyne, marhule blanšírujeme, aby sme ich mohli ľahšie olúpať, brokolica a karfiol prechádzajú toto technikou pre zjemnenie ich tvrdej štruktúry. Najčastejšie však ovocie a zeleninu blanšírujeme, aby si uchovala svoju farbu, chuť a vitamíny pred neskorším použitím.

Zaprávanie – je technologická úprava varením jedného alebo niekoľkých druhov mäsa, zeleniny, húb, s predaním korenín a soli. Vývar zahusťujeme svetlou zápražkou, zjemníme mliekom, smotanou, maslom, apod.

1.1.2 Dusenie

Pri dusení na pokrm pôsobíme v uzavretej nádobe parou s minimálnym množstvom tekutiny a tuku. Para sa vytvára z vlastnej šťavy (vyduseniny) pripravovanej potraviny. Pri dusení niektorých potravín, najmä mäsa, pridávame príslušné druhy korenia a zeleniny a pripravujeme tak **základ**. Korenie pridávame do základu až po opražení cibule a zeleniny aby sa neprepaľovalo a nestrácalo chuť. Vydusená šťava je súčasťou pokrmu, a tým je biologicky aj chuťovo hodnotnejší.

1.1.3 Pečenie

Je to tepelná úprava pokrmov horúcim tukom a horúcim vzduchom.

Pečenie v rúre – tradičný spôsob pečenia. Tepelný zdroj (rúra) musí mať v závislosti od druhu pečenej potraviny teplotu 120°C – 250°C.

Pečenie na panvici sa používa na pečenie v malom množstve tuku pri teplote 160 až 180 °C.

Pečenie na rošte patrí medzi najstaršie spôsoby tepelnej úpravy pokrmov, pri ktorom sa na rozdiel od predchádzajúcich spôsobov pečenia pôsobí na potraviny priamym žiarom

Pri pečení na ražni sú potraviny upevnené na vidlicu umiestnenú vo vodorovnej polohe na stojanoch. Ražeň sa otáča buď ručne alebo elektromotorom. Tým je zabezpečené rovnomerné opekanie potraviny na celom povrchu.

Pri pečení v papilote *alebo alobale* je potravina zabalená do pergamenového papiera alebo hliníkovej fólie (alobalu) a pečie sa v rúre alebo na rošte.

***Gratinovanie* (zapekanie)** je tepelná úprava pokrmov v rúre alebo iných vhodných zariadeniach, pri ktorej sa dosiahne rýchle opečenie povrchu pokrmu.

2 Recepty

2.1 Varené jedlá

Kuracia polievka pre deti

Ingrediencie

- 1 menšie kuracie prsia
- miešaná zelenina (mrkva
- petržlen
- karfiol
- brokolica)
- 1 lyžička oleja
- Soľ podľa chuti

Postup

Umyté kuracie prsia uvaríme zároveň so zeleninou v 200 ml vody do zmäknutia. Mäso a zeleninu posekáme na drobné kúsky alebo všetko rozmixujte. Dochutíme soľou.

Hlivová polievka s karfiolom

Ingrediencie

- 1 kg mrkvy
- 3 zemiaky
- 200 g hlív
- karfiol
- petržlenovú vňať
- 4 smotany do kávy
- soľ
- olej

Postup

Hlivy umyjeme a pokrájame. Vložíme ich do rozohriateho oleja a krátko podusíme. Potom prilejeme približne 1 liter osolenej vody, vložíme do nej očistenú a nakrájanú mrkvu, zemiaky a karfiol. Varíme pomaly na miernom ohni. Keď je zelenina mäkká, vyberieme ju a rozmixujeme alebo dvakrát prepasírujeme cez sitko. Vrátime ju do vývaru a aspoň ručne dobre premiešame (vhodnejší je ručný elektrický ponorný mixér). Ku každému tanieru polievky patrí jedna smotana do kávy, ktorá ju pekne ozdobí. Navrch nasypeme posekanú petržlenovú vňať.

Varená špargľa s holandskou omáčkou

Ingrediencie

- 1/2 kg špargľa zelená
- 1/2 čajovej lyžičky soľ
- Holandská omáčka

Postup

Umytú zelenú špargľu vložte do hrnca s vodou a soľou. Po dosiahnutí varu varte 10 minút. Servírujte na tanieri preliatu teplou holandskou omáčkou.

Cestoviny so šampiňónovou omáčkou

Ingrediencie

- 1 ks nasekaná nadrobno cibuľa
- 20 g šunky pokrájanej na kocky
- 200 g čerstvých šampiňónov
- 1 čajová lyžička vegety
- čierne mleté korenie
- 500 ml smotany na varenie
- 1 balík cestovín
- 1 polievková lyžica olej

Postup

Na oleji najskôr osmažíme nadrobno nakrájanú cibuľku. Po chvíli pridáme šunku nakrájanú na kocky a šampiňóny nakrájané na plátky a chvíľu smažíme. V slanej vode si zatiaľ uvaríme cestoviny. Do panvice pridáme smotanu na varenie, ktorú necháme prejsť varom. Potom pridáme 2 syrokrémy v črievku, vegetu a štipku čierneho mletého korenia. Omáčku miešame a počkáme kým trošku zhustne. Keď je omáčka hotová, tak ju vylejeme na cestoviny.

Slovenské halušky

Ingrediencie

Cesto:

- 1,5 hrnčeka polohrubej múky
- 7 ks zemiakov
- 1 čajová lyžička soľ

Zálievka

- 500 g kyslá smotana
- 200 g bryndza
- 300 g anglickej slaniny

Postup

Zemiaky oškrabeme a na jemnom strúhadle nastrúhame. Osolíme a zarobíme s múkou do cesta. Veľa záleží na vodnatosti zemiakov, múku pridávame opatrne. Cesto by malo byť ľahké a ľahko lepivé. Do vriacej osolenej vody buď nožíkom z dosky odkrajujeme, alebo stierkou cez špeciálne sitko tlačíme malé halušky, ktoré sú uvarené vo chvíli, keď vyplávajú na hladinu. (Varíme na etapy.) Po vybratí ich prepláchneme krátko studenou vodou, dáme do misy a zakryjeme. V miske si dohladka vymiešame bryndza sa smotanou. Na panvičke vyškvaríme na kocky nakrájanú anglickú slaninu. Na tanier servírujeme uvarené halušky, preliate bryndzovou zálievkou a posypeme vyškvarenou slaninou. Môžeme jemne omastiť vypečeným tukom.

2.2 Pečené jedlá

Plnené pečené zemiaky

Ingrediencie

- 8 zemiakov
- 2 strúčky cesnaku
- 1 – 2 lyžice kyslej smotany
- 50 g syr gorgonzola
- 100 g syr mozzarela
- 1 čajová lyžička podravka pikant
- 200 g paprika čerstvá
- 150 g paradajky
- 2 – 3 lyžice olej

Postup

Zemiaky v šupke umyjeme a osušíme na kuchynskej utierke. Zemiaky vložíme do formy obloženej hliníkovou fóliou a pečieme 1 hodinu na 180 stupňov Celzia. Upečené zemiaky olúpeme do polovice, olúpanú časť zemiakov vydlabeme, tak aby sme získali malé priehlbinky. Vydlabané kúsky zemiakov pokrájame, pridáme k ním cesnak, smotanu, nastrúhané syry a podravku pikant. Čerstvú papriku a paradajky očistíme od semiačok, nakrájame na kocky, opečieme na oleji a pridáme k zmesi so zemiakmi. Touto zmesou naplníme pripravené upečené zemiaky a krátko zapečieme v trúbe. Podávame so zeleným šalátom.

Stánkové langoše

Ingrediencie

- 4 dl mlieko
- 1/2 lyžičky soľ
- 1/2 lyžičky cukor
- 1 balíček droždia
- 500 g hladká múka

Postup

Vlažné mlieko zmiešame s cukrom a rozdrobíme do neho droždie. Kvások necháme asi 5 minút vzísť v teple. Múku osolíme a preosejeme do misy. Pridáme kvások a ručným hnetačom vypracujeme cesto. Hotové cesto necháme aspoň 30 minút kysnúť v teple. Potom cesto vyvaľkáme na pomúčenej doske na 2 cm široký plát a pohárom z neho vykrojíme väčšie kolieska. Tie necháme ešte 10 minút vykysnúť. V panvici rozpálime vyššiu vrstvu oleja, najlepšie vo fritéze. Nakysnuté kolieska vytiahneme do strán a ihneď vyprážame v oleji dozlatista. Hotové langoše odkladáme na savý papier, aby sme sa zbavili prebytočného tuku a dopĺňame vybranými surovinami - syr, šunka, cesnak, kečup, tatarka alebo marmeláda – podľa chuti..

Kuracie prsia v syre

Ingrediencie

- 4 ks kuracie prsia
- 300 g strúhaný syr
- Karí, čili, soľ
- 3 ks vajcia
- čierne mleté korenie
- hladká múka
- olej

Postup

Rezne naklepeme, osolíme, okoreníme, pridáme karí a čili, obalíme v hladkej múke. Z vajec a strúhaného syra vymiešame hustú zmes, v ktorej plátky mäsa obaľujeme a mäso prudko opečieme na oleji.

Karfiolové karbonátky

Ingrediencie

- 1 ks karfiol
- 200 g syr eidam
- soľ
- 3 ks vajcia
- 2 lyžice hladká múka
- olej
- muškátový oriešok
- mletý zázvor
- kukuričná strúhanka
- klasická strúhanka

Postup

Jednotlivé karfiolové ružičky uvaríme domäkka v osolenej vode. Scedíme, necháme vychladnúť. V mise roztlačíme karfiol na kašu. Pridáme nahrubo nastrúhaný syr, vajcia, múku, kukuričnú strúhanku, nastrúhaný muškátový oriešok a podľa chuti mletý zázvor a soľ. Zamiešame. Lyžicou vykrajujeme karbonátky, ktoré obalíme v obyčajnej strúhanke a

vyprážame dozlatista. Karfiolového karbonátky podávame s varenými zemiakmi. Ako príloha je vhodný tiež uhorkový alebo paradajkový šalát.

Losos grilovaný na panvici

Ingrediencie

- 300 g filé z lososa
- soľ
- čierne mleté korenie
- 2 lyžice olivového oleja
- bazalka
- provensálske korenie

šalát

- paradajka
- 600 g čerstvý špenát
- 3 strúčky cesnaku
- 1 hrnček čiernych olív
- 1 lyžica oleja

Postup

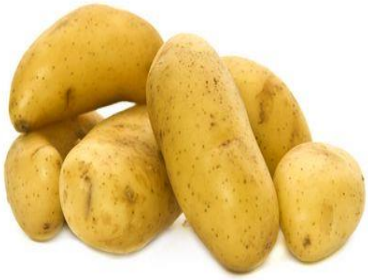
Filety z lososa umyjeme, usušíme. Filé posypeme provensálskym korením alebo sušenú bazalkou, soľou a korením a potrieme zo všetkých strán olejom. Cesnak očistíme a prelisujeme. Ťažkú panvicu rozohrejeme na vysokú teplotu a filet opečieme z každej strany 4 minúty pri hrúbke 3 cm. Medzitým si do hlbšej misky nakrájame ostatné ingrediencie na šalát na malé kúsky a premiešame. Lososa z panvice necháme na tanieri 2 minúty dôjsť a spolu so zeleninou podávame. Lososa grilovaného na panvici podávame so zemiakovým šalátom, hranolky alebo americkými zemiakmi.

3 Jedlá racionálnej výživy

3.1 Základné princípy zdravej a racionálnej výživy:

Energetický príjem má zabezpečiť dosiahnutie a udržanie ideálnej telesnej hmotnosti, ale nesmie presahovať výdaj. Ukazovateľom rovnováhy u dospelého človeka je **normálna a stála hmotnosť.**

Viac ako polovica energetických nárokov má pochádzať z potravín bohatých na komplexné sacharidy (chlieb, cestoviny, ryža, zemiaky). Konzumácia potravín a nápojov obsahujúcich rafinované jednoduché cukry (sacharóza, sladkosti, sladké nápoje) má byť čo najmenšia. Med obsahuje veľa cukrov, ale má aj zdraviu osožné vlastnosti. Konzumujeme ho s mierou.



Potraviny s vysokým obsahom vlákniny (ovocie, zelenina) majú byť súčasťou každého jedla. Zdravá výživa by mala obsahovať až 400 – 500 g zeleniny a ovocia denne. Veľmi zdravé sú strukoviny. Zdraviu osožné látky sa nachádzajú aj v orechoch, orieškoch, arašidoch a v rôznych semenách.

Hlavným zdrojom živočíšnych bielkovín má byť mlieko a mliečne výrobky (jogurty, syry, tvaroh). Je potrebné obmedziť konzumáciu mäsa a mäsových výrobkov. Namiesto bravčového a hovädzieho mäsa uprednostňujeme ryby a hydinu. Rastlinné a živočíšne

bielkoviny majú kryť asi 15 % energetických nárokov dospelého človeka – je to asi 0,8 g bielkovín na kg ideálnej hmotnosti denne.

Tuky majú zabezpečiť najviac 30 % energetických nárokov. Uprednostňujeme rastlinné oleje a ryby pred živočíšnymi tukmi. Denný prívod cholesterolu má byť najviac 300 mg (čo je obsah cholesterolu v jednom vajci).

Príjem kuchynskej soli má byť najviac 4 g denne (ideálny príjem by mal byť len o niečo viac ako 1 g). Solené čipsy a krakery konzumované medzi hlavnými jedlami pri sledovaní televízie sú mimoriadne zdraviu škodlivé (ich jediná zdravá „náhrada“ je telesná aktivita). Významnou súčasťou zdravej výživy je správny pitný režim (2 – 3 litre tekutiny denne). Ovocné šťavy, nápoje obsahujúce kofeín a vína konzumujeme s mierou.

Denný príjem stravy by mal byť rozdelený do piatich jedál. Jesť raz denne veľké množstvo jedla je veľmi nezdravé. Pri jedení by sme sa nemali ponáhľať a nemali by sme čítať noviny alebo sledovať televíziu.

Potraviny môžu obsahovať zdraviu škodlivé kontaminanty a niekedy aj toxické látky. Preto kupujeme a používame len také potraviny, o ktorých vieme, že neobsahujú toxíny a škodliviny a ich kvalita je zaručená výrobcom. Škodlivé látky vznikajú aj pri nesprávnej príprave jedál. Konzumáciu grilovaných, údených a príliš korenených jedál obmedzujeme.

3.2 Potravinová pyramída

Základňu pyramídy tvoria potraviny, ktoré by sa v jedálničku mali objavovať najčastejšie, vrchol pyramídy tvoria potraviny, ktoré by sme mali konzumovať ojedinele alebo vôbec.

Základňu pyramídy tvoria potraviny, ktoré by sa v jedálnom lístku mali objavovať najčastejšie, vrchol pyramídy tvoria potraviny, ktoré by sme mali konzumovať ojedinele alebo vôbec.

1 + 2	obilniny, celozrnné výrobky, zemiaky, cestoviny, ryža (40 % pyramídy)
3 + 4	zelenina, ovocie (35 % pyramídy)
5 + 6	mlieko a mliečne výrobky mäso, ryby, hydina, vajce, strukoviny (20 % pyramídy)
7 + 8	sladkosti, živočíšne tuky, soľ, alkohol (5 % pyramídy)

3.3 Diéta a diétne jedlá

Diéta – pochádza z gréckeho slova diaita, Δίαιτα – strava. Je to riadený príjem pokrmov a tekutín za účelom dosiahnutia špecifického cieľa.

3.3.1 Nemocničné diéta

Diétny systém je zavedený predovšetkým v nemocniciach alebo zariadeniach pre dlhodobo chorých pacientov. Diétny systém sa zavádza tiež pre pacientov po náročných operáciách alebo chorobách, ktorý si vyžadujú osobitnú starostlivosť.

Diéty sa pacientom podávajú len prechodne ale sú aj výnimky, kedy je diéta podávaná dlhodobo. Všetko závisí od druhu ochorenia.

3.3.2 Redukčná diéta

Najbežnejší cieľ držania diéty je strata nadbytočného telesného tuku, schudnutie. Takáto diéta sa nazýva redukčná diéta. Účinná redukčná diéta by mala rovnomerne obmedziť tukové tkanivo v tele. Úbytok váhy môže byť spôsobený nielen stratou tuku, ale aj vody alebo svalov. Preto neplatí priama úmera medzi obsahom tuku a telesnou váhou. Stratu svalov počas chudnutia možno obmedziť cvičením a optimálnu výberom potravy. Nesprávne vykonávaná diéta môže byť aj zdraviu nebezpečná. Môže mať tiež opačný efekt, kedy po schudnutí opäť dochádza k tvorbe tukových zásob, tzv "jojo efekt". Starostlivosť o figúru si vyžaduje dobre zvládnutý jedálny lístok. Má byť pravidelný, vyvážený, odľahčený a aj chutný.

Podľa súčasných dostupných štúdií vyplýva, že najúčinnejším spôsobom chudnutia je zníženie príjmu energie a správne rozloženie živín. Takto konzumovaná strava je efektívna aj pri minimálnej fyzickej aktivite.

3.3.3 Racionálna výživa = zdravá výživa

Zdravá výživa – často opakované slovo. Málokto vie povedať, čo presne pod tým rozumieť. Väčšina ľudí význam zdravej výživy podceňuje. Zdravá výživa však môže rozhodnúť o našom zdraví – či chorobe. Telesnom, i duševnom. Zdravá strava neznamená len kvalitné "palivo" pre svaly. Zdravá strava znamená aj výživu pre mozog. Správnu funkciu mozgu môžete ovplyvniť – stravou. Aj to je dôvod, prečo sa naozaj neoplatí ignorovať pojem "racionálna výživa".

Stručne sa dá formulovať niekoľko základných znakov racionálnej, teda zdravej výživy:

- Jedzte veľmi veľa zeleniny. Kilo za deň na osobu ako minimum. Môže byť varená, surová.
- Jedzte jeden až dva kusy ovocia za deň. Sladšie druhy, ako banány či hrozno sa pri chudnutí nehodia.
- Jedzte rôzne druhy orechov a semien. Obsahujú vhodné druhy tukov. (A kopu iných látok…)
- Jedzte najkratšie a najjednoduchšie upravované a spracované potraviny. Varte v pare, krátko opekajte, grilujte.
- Vyhnite sa chemicky doplneným potravinám, rôznym továrensky vyrobeným výrobkom.

Zrýchlene sa dá povedať – ak je to prírodný produkt, zvyčajne je to vhodné. Ak je to umelo vyrobené, rafinované, viacnásobne upravované tak to býva nevhodné.

Príklad raňajok:

1. Kaleráb. Hrsť ovsených vločiek (hovoríme o menšej hrsti, nie o pohári) k tomu zopár rôznych orieškov, k tomu trebárs jogurt. Môžeme si dať lyžicu mletých ľanových semien. (Veľmi rýchlo ich zomelieme v trieštivom kávovom mlynčeku.) Také jedlo nás nasýti na pár hodín. Dá sa pokojne označiť ako zdravé, pretože sa skladá z málo upravených prírodných produktov.
2. Tradičné slovenské, alebo anglické raňajky – trebárs vajíčka, slanina, chlieb. Ak sa chystáme rýľovať pole tak mám asi príliš nepomôžu ani neublížia. Budú obsahovať menej vhodných tukov a vitamínov, ale nie je to až taká pohroma.
3. Sladené cereálie svetoznámej značky s mliekom. Alebo sladké keksy ktoré sa tvária tak zdravo, až by vám to malo byť podozrivé. To je príklad bežných raňajok, ktoré určite nie sú vhodné, pretože väčšina zložiek je vyrobená v továrni, znova a znova upravená, doplnená o cukor (väčšinou ale o jeho horšiu variantu glukózový sirup, či iné lacné látky). Tu už hovoríme skôr o nezdravej strave.

Ešte niečo o **zelenine**. V porovnaní s ovocím má nižší obsahu cukrov, čo ju predurčuje aj k tomu, aby bola vhodnou večerou napríklad aj po desiatej večer. Zelenina sa môže variť, dusiť, grilovať, nakladať i piecť, môže byť hlavným jedlom, prílohou i dochucovadlom pri varení, no a kombinovanie s inými jedlami takisto nie je problémom. Nemali by sme ju vysmážať a prelievať ju tučnými omáčkami. Má výborné zloženie – voda, vláknina a vysoký obsah vitamínov.

***Úloha**: Zisti, ktorá zelenina má najviac vlákniny.*

3.4 Pokrmy pre deti

3.4.1 Pravidelná strava

Okrem správne zvoleného zloženia jedálneho lístka je dôležité aj pravidelne jesť. Optimálny počet je 5 - 6 menších porcií denne. Týmto spôsobom sa rovnomerne rozvrství príjem energie a telo potom nemá potrebu si časť z nej ukladať do zásoby. Keď sa dieťa (platí to i pre dospelých) naje, nespotrebuje všetku energiu, ale jej časť si uloží do zásoby "na horšie časy". Toto môže po dlhšej dobe viesť k priberaniu.

3.4.2 Raňajky

Raňajky by mali tvoriť približne 20 - 25 % z celkového denného príjmu energie. Nie je

však vhodné deti do jedla nútiť. Nesmieme zabúdať na dostatok tekutín na ich doplnenie po nočnej pauze. Nedostatok tekutín sa cez deň môže prejaviť únavou, bolesťami hlavy či nepozornosťou. Ľahšie je dostatočne sa napiť, ako mať neskôr problémy v škole.

Správna voľba

- Pečivo alebo chlieb s rastlinným tukom, plátok syra alebo kvalitnej šunky a kúsok zeleniny
- Pečivo s nátierkou
- Raňajkové cereálie s mliekom alebo bielym jogurtom
- Miska vyšľahaného tvarohu so zaváraninou
- Pečivo s ovocným jogurtom
- Domáce cereálie s medom

Takto nie

- Pečivo s maslom a trvanlivou salámou
- Chlieb, párky, horčica
- Šišky s marmeládou
- Praženica so slaninou, kyslá uhorka

3.4.3 Desiate

Školské desiate detí sú v poslednom čase veľmi aktuálnou témou. Z nedostatku času rodičia deťom nestíhajú desiatu pripraviť. Dajú deťom radšej peniaze, za ktoré si môžu desiatu kúpiť. Výsledkom je, že si deti kupujú sladkosti, solené pochutiny, rýchle občerstvenie doplnené sladenými limonádami. Takéto desiate nie sú práve najzdravšie. Desiata by mala tvoriť asi 15 % z celkového denného príjmu energie. Pokiaľ má dieťa kvalitnú desiatu v škole, môžu tým byť pozitívne ovplyvnené aj jeho študijné výsledky. Deti, ktoré sa pravidelne a kvalitne stravujú, sú v škole pozornejšie a učenie im ide celkovo ľahšie.

Správna voľba

- Chlieb alebo pečivo s rastlinným tukom, šunka a/alebo tvrdý syr
- Chlieb alebo pečivo s nátierkou
- Jogurt (pod podmienkou, že téglik prežije nešetrné zaobchádzanie s taškou)
- Tvarohový dezert alebo ovocná výživa
- Zelenina a/alebo ovocie (celý kúsok, šalát ako súčasť obloženia sendviča)
- Sušené ovocie, domáce müsli, zmes orechov
- Občas niečo sladké, najlepšie pripravené doma

Takto nie

- Pečivo alebo chlieb s maslom a s trvanlivou salámou
- Pečivo alebo chlieb so sadlom
- Hamburger, cheesburger
- Párok v rožku, grilovaná klobása
- Bageta s vyprážanými nugetami alebo majonézovým dressingom
- Sladké pečivo (šišky, croissanty, koláčiky)
- Čokoládové tyčinky, keksíky a napoli tánky

Zaujímavosť: *Britská ministerka školstva zakázala v školských jedálňach podávať jedlá s vysokým obsahom tukov, cukrov a soli. Navyše nechala zrušiť aj automaty s čokoládami, čipsami a presladenými limonádami.*

3.4.4 Obed

Obed by mal byť akýmsi zavŕšením prvej polovici dňa. Dovtedy by sme totiž mali skonzumovať asi 60% energie, ktorú za deň prijmeme, z toho obed by mal tvoriť približne 30 - 35%. Pokiaľ sa deti stravujú v školskej jedálni, strava zodpovedá zásadám zdravej výživy. Vedúci školských jedální majú k dispozícii tzv. spotrebný kôš a tiež odporučené dávky a potraviny, ktoré by deťom mala školská jedáleň zabezpečiť, aby jedálny lístok zodpovedal odporúčaným zásadám zdravej stravy.

Väčšina rodičov má priamy vplyv na zloženie obedov svojich detí počas víkendov a školských prázdnin. Vtedy svoj výber môžu zamerať na zdravé potraviny a pokrmy podľa ich výberu.

Nie je nutné, aby súčasťou obeda bola vždy polievka. Pokiaľ je jedlo výdatné (napr. cestoviny alebo knedle s omáčkou), nemusí sa k nemu pripravovať polievka. A naopak, ak je súčasťou obeda zahustená polievka (zemiakovú, rajčinovú a pod.), môže byť podávaná ako samostatný pokrm (napr. doplnený pečivom).

Čo by však určite malo byť súčasťou zdravého obeda, je zelenina alebo ovocie. Pokiaľ nie je zelenina (napr. dusená) súčasťou samotného pokrmu, pridáme ju k hlavnému jedlu ako oblohu, misku šalátu alebo kompót.

3.4.5 Olovrant

Olovrant by mal tvoriť už iba 10 % energetického príjmu. Popoludní a večer by sme energiu nemuseli stihnúť využiť a naše telo by si ju uložilo do zásoby. Nie je však dôležité iba množstvo jedla, ktoré deti na olovrant zjedia, záleží tiež na správnom výbere. Je vhodnejšie zamerať sa na potraviny, ktoré majú nižšiu energetickú hodnotu a glykemický index. Zasýtenie tak dlhšie vydrží a navyše organizmus nebude mať problémy s nadbytkom energie i pri väčšom objeme jedla. Pokiaľ však dieťa popoludní športuje (napríklad pravidelne trénuje), môžeme výdatnosť olovrantu prispôsobiť tomu, čo potrebuje.

Správna voľba

- Chlieb a pečivo s rastlinným tukom, šunkou a/alebo tvrdým syrom
- Zelenina
- Menej sladké druhy ovocia - jablká, marhule, broskyne, citrusy

Takto nie

- Sladké pečivo a zákusky
- Trvanlivé salámy, paštéty, klobásy a pod.
- Sladké druhy ovocia - banány, hrozno

3.4.6 Večera

Posledné jedlo dňa predstavuje večera, ktorá by mala pokryť približne 15 - 20% denného energetického príjmu. Rovnako ako olovrant aj večera by mala byť dostatočne objemná a pritom menej energeticky výdatná. Nemusí byť zakaždým teplá.

Správna voľba

- Zeleninový šalát so syrom a pečivom
- Cestovinový šalát s jogurtovým dressingom
- Chlieb s tvarohom a žeruchou
- Chlieb s nátierkou, tvrdým syrom alebo šunkou
- Zelenina

Takto nie

- Sladká kaša
- Sladké pečivo
- Knedle s omáčkou
- Sladké druhy ovocia - banány, hrozno
- Mliečne dezerty - pudingy, sladený tvaroh a pod.

Typ na zdravé a zábavné raňajky pre deti:

Záver

Dúfam, že pri práci t týmto textom zažijete samé pozitívne zážitky, informácie v ňom budú dostatočne zrozumiteľné a ľahko zapamätateľné pre žiakov. Pomocou týchto textov si spresnia a zdokonalia teoretické vedomosti o materiáloch, náradí a pomôckach, získajú kladný vzťah k prírode a ochrane životného prostredia.

.

Zoznam použitej literatúry

[1] Kuzma, M.: Ako sa správne stravovať. Informácie a rady pre pacientov. Liga proti rakovine SR, 2009.

[2] Rogers, K. a kol.: Školská encyklopédia. Čo by som mal vedieť o svete okolo nás. ViktoriaPrint, spol. s r.o., Košice, 2005. 448 s.

[3] Dostupné na internete: http://only-for-us-girls.blog.cz/rubrika/vyziva/2

[4] Dostupné na internete: http://www.vyzivadeti.sk/pre-rodicov/recepty/dezerty

[5] Dostupné na internete: *http://www.fmed.uniba.sk/fileadmin/user_upload/editors/ustavy/fyziologia/Vyziva_ZL_1213.pdf*

[6] Dostupné na internete: http://www.viscojis.cz/teens/

[7] Dostupné na internete: http://www.1sg.sk/www/data/01/projekty/2007_2008/europeans/potraviny_a_vyziva/en MUDr. Ivan Kuzma, CSc.ergeticka_potreba_cloveka.html

[8] Dostupné na internete: http://plnielanu.zoznam.sk/c/506/pravidla-spravneho-skladovania-potravin-tychto-chyb-sa-radsej-vyvarujte

[9] Dostupné na internete: http://clanky.vareni.cz/nakup-a-skladovani-potravin/

[10] Dostupné na internete: http://www.gastroprincipal.sk

[11] Dostupné na internete: http://www.gastroslovnik.sk/gastro-sprievodca/

[12] Dostupné na internete: http://www.zdravy-zivotny-styl.digitalne.sk/clanky/zasady-zdraveho-stravovania.html

[13] Dostupné na internete: http://www.pluska.sk/ipeknebyvanie/dekor/dekoracie-interier/pat-zasad-slavnostneho-stolovania.html

[14] Dostupné na internete: http://www.gastroprincipal.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=97:slavnostne-formy-stolovania&catid=53:na-rajone&Itemid=67

[15] Dostupné na internete: http://www.simeshop.sk/jedalnicek/

[16] Dostupné na internete: http://www.chudnutie-ako.sk/zdrava-vyziva-racionalna/

[17] Dostupné na internete: http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/vyvazena-strava/pravidelna-strava