



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

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



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**

**Jana Kroščenová
VARENIE A VITAMÍNY**

2014

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11, 850 01
Bratislava

Autor UZ: Jana Kroščénová

Kontakt na autora UZ: Základna škola,
ZŠ,Z.Nejedlého 2 Spišská Nová Ves
krosčenovajana@gmail.com

Názov: Varenie a Vitamíny

Rok vytvorenia: 2014

Oponentský posudok vypracoval: Mgr. Miloslava Lipková

ISBN 978-80-565-0281-5

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:

1 VARENIE

2 TECHNIKY VARENIA

3 PRÍJEM POTRAVY

4 NÁPOJE

5 JEDÁLNY LÍSTOK

VARENIE

Varenie je činnosť spojená s pripravovaním jedla, pomocou ohňa, sporáku a podobne.



Príprava musí prebiehať tak, aby jedlo bolo vhodné ku konzumácii.

Jedná sa o rôzne kombinácie surovín a prísad s pomocou metód, techník a technických postupov (napr. smaženie, pečenie, dusenie, grilovanie a pod.), aby sme došli k výsledku chutného jedla.

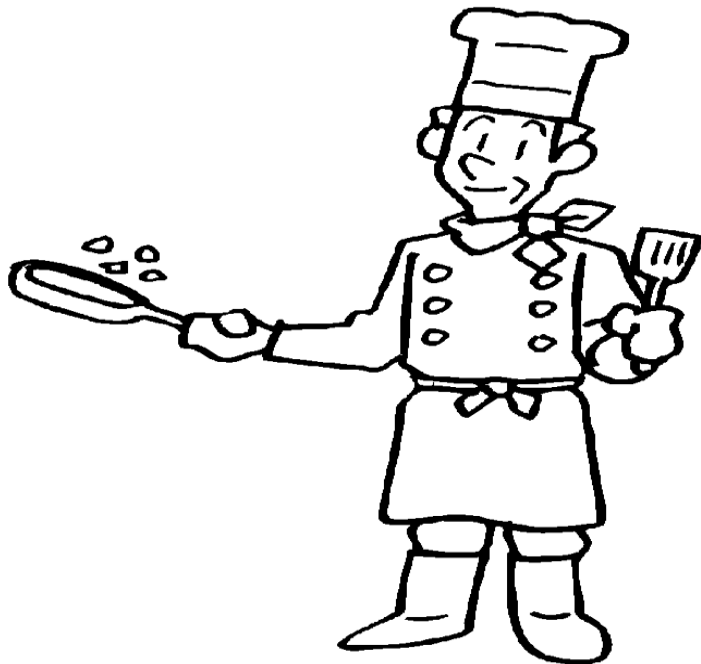
K vareniu sú potrebné suroviny a korenie k dochutenie jedál. Obvykle sa postupuje podľa daného návodu – receptu.



Osoby, ktoré sa zaoberajú varením sa nazývajú **kuchári a kuchárky**. V reštauráciách sa nazývajú **šéfkuchári**.

ÚLOHA

Vymaľujte kuchára podľa vlastnej fantázie.



TECHNIKY VARENIA

Máme rôzne techniky varenia a to napr:

PEČENIE

- úprava jedla, pri ktorej pôsobíme horúcim vzduchom, priamym ohňom, opekaním na panvici, čiže úprava potravín a pokrmov účinkom suchého tepla.



PRAŽENIE

- je úprava jedla, pri ktorej kusy jedla varíme na panvici v oleji.



GRILOVANIE

- úprava jedla, na ktoré dopadá tepelné žiarenie



- Jedlo je hlavným zdrojom energie, nesieme zabudnúť, že nie len strava je základnou zložkou pre život, ale aj tekutiny

Príjem potravy

- je strava alebo pokrm, ktorý prijímajú ľudia alebo zvieratá na svoju výživu.

Základne zložky potravy sú:

1. BIELKOVINY



Bielkoviny sú skoro v každom jedle. Sú stavebnou zložkou nášho tela.

Naše telo, bielkoviny nevyhnutne potrebuje. Ovplyvňujú imunitu človeka, a sú nevyhnutné pre správnu funkciu nášho tela.

2. TUKY



Sú zo všetkých troch živín energeticky najbohatšie. Sú dodávateľom energie. Obsahujú veľa vitamínov rozpustených v tukoch.

3. CUKRY



Sú zdrojom energie.

Ak jeme veľa cukru, jeho nadbytok sa uloží vo forme tuku.

4 VITAMÍNY

Vitamíny sú základom zdravia človeka. Sú nevyhnutné pre normálny chod ľudského tela.



Máme rôzne druhy vitamínov:

1. Vitamín A
2. Vitamíny B, B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7, B9, B12, B13, B 15, B17
3. Vitamín C
4. Vitamín D
5. Vitamín E
6. Vitamín K
7. Vitamín Bt
8. Vitamín P

Ľudia prijímajú vitamíny pomocou ovocia, zeleniny aj mäsa.

OVOCIE

Základné členenie ovocia

- jadrové ovocie (jablko, hruška, dule, mišpule..)
- kôstkové ovocie (čerešňa, višňa, sliva, slivka, marhuľa, broskyňa..)
- bobuľové ovocie (jahoda, malina, čučoriedky, ríbezľa, egreš, hrozno..)
- škrupinové (vlašské orechy, mandle, gaštany..)
- citrusové plody (citróny, pomaranče, mandarínky..)
- exotické ovocie (karambola, hurmikaki, liči..)



ZELENINA

sú jedlé časti kultúrnych jednoročných alebo dvojročných rastlín, v niektorých prípadoch aj časti viacročných rastlín. V potrave je dôležitým zdrojom vitamínov, minerálov a vlákniny. Zelenina sa využíva aj ako korenie.

Základné členenie zeleniny

- hlúbová zelenina (kapusta, kel, karfiol, kaleráb..)
- koreňová zelenina (mrkva, petržlen, paštrnák, zeler..)
- listová zelenina (šalát, špenát..)
- cibuľová zelenina (cibuľa, pažítka, cesnak..)
- plodová zelenina (paprika, tekvica, baklažán..)
- strukoviny (fazuľa, hrach, šošovica..)
- lahôdková zelenina (artičoky, špargľa..)



Konzumácia ovocia a zeleniny

Ovocie aj zeleninu môžeme konzumovať **surovú**, či **tepelne upravenú**. Je dôležité ju vopred poriadne umyť pod tečúcou vodou, hlavne citrusové ovocie, ktoré sa postrekuje. Pri tepelnej úprave zeleninu vkladáme do vriacej vody, skôr dusíme ako varíme a podľa možnosti použijeme zeleninový vývar. Môžeme ju pridávať do šalátov alebo ako prílohu k jedlu.

MäSO

Mäso patrí medzi najobľúbenejšie a najvyhľadávanejšie potraviny. Zo zdravotného hľadiska je cenené najmä pre vysoký obsah bielkovín.

Máme rôzne druhy mäsa a to napr.

1. Jatočné



- hovädzie mäso
- bravčové mäso
- teľacie mäso
- baranie mäso
- jahňacie mäso
- kozie mäso

2. Hydina



- kuracie mäso
- slepačie mäso

- morčacie mäso
- kačacie mäso
- husacie mäso

3. Divina



- jelenie mäso
- srnčie mäso
- diviacie mäso
- bažantie mäso
- prepeličie mäso

4. Ryby



- sladkovodné ryby
(najčastejšie kapor, pstruh, úhor, štika)
- morské ryby
(najčastejšie treska, tuniak, makrela, sardinka, losos, sled', žralok)

TEKUTINY - NÁPOJE



Nápoje poznáme alkoholické a nealkoholické.

Môžeme mi ich podávať horúce alebo studené.

Medzi horúce patrí napríklad horúca čokoláda, káva, punč, čaje.

Základ miešaných nápojov tvorí ovocie-(limetka, citrón, kokos a iné), alkohol, sóda.

Podľa chuti sa pridáva cukor, rôzne sirupy. Veľmi populárne sú rozmixované ovocie, ktoré osviežia a dodajú vitamíny.

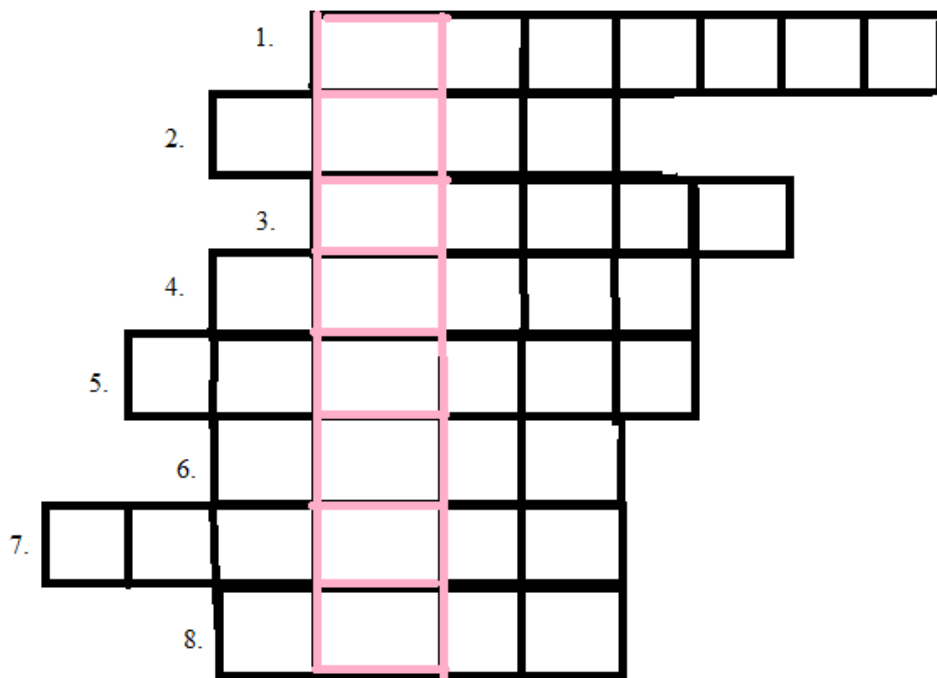


1. ÚLOHA

Zakrúžkujte čo sem nepatrí.



2. ÚLOHA



1. sú veľkonočné a maľované

2.



3. na narodeninovú oslavu sa pečie?

4. zeleninové jedlo

5.



6. nápoj z hrozna

7.



8. V lete ju máme najradšej. Je šťavnatá a jej obal je zelený a vo vnútri je červená

ROZPIS DENNÉHO STRAVOVANIA

Raňajky

Raňajky sú prvým jedlom dňa, sú najdôležitejšia časť dňa. Skladá sa napr. : pečiva, masla, vajíčiek, slaniny, marmelád či džemu alebo cerealií.

Ako nápoj sa preferuje čaj, káva, džús či mlieko.

Raňajkuje ráno do 9 hod.



Desiata



Obed

Skladá sa z 3 časti a to polievka, hlavne jedlo a dezert.

Najčastejšie obedujeme na poludnie a to okolo 12 tej hodiny poobede.

V reštauráciách je k obedu často podávané menu. Zvláštne postavenie v spoločnosti má tkz. "nedeľný obed" vtedy príde celá rodina a sadnú si ku stolu.



POLIEVKA

Polievka je najčastejšie teplé, tekuté jedlo.

Pripravuje sa z vody, zeleniny, mäsa, mäsového vývaru, tuky a kuchynskej soli a ďalších prísad.

Podáva sa pred hlavným.

Máme rôzne druhy polievok a to :

a) číre polievky - je to vývar z mäsa

- najčastejšie sa používa *hovädzie* a *hydinové* mäso

- do týchto polievok pridávame napr. rezance, pečienkové knedličky, údene mäso a pod.



b) zahustené polievky



- sú polievky, ktoré sa pri príprave pomocou rôznych prísad zahusťujú
- sú rôzne napr. krémové, zahustené zasmažkou a pod.

OTÁZKA: Aké druhy polievok poznáme? Vypíš.

HLAVNÉ JEDLO

- po polievke nasleduje hladné jedlo.
- Pozostáva s prílohy či už zo zemiakov, ryže, knedlíkov alebo rôznych druhou cestovín a mäsa, ktoré môže byť pripravené na rôzny spôsob
- Veľmi dôležitú a estetickú úlohu je zeleninová obloha



DEZERT:

- Je malá porcia jedla, ktorú podávame po hlavnom jedle.
- Máme veľa druhov dezertov
- Podávajú sa v malých porciách sladkého, slaného, studeného, ale aj teplého stavu.



Olovrant

- Je ďalšou doplňujúcou stravou, ktorú podávame okolo 16:30 – 17:00
- Mala by to byť ľahká strava ako napr. jablčko alebo jogurt, aby nás veľmi nezasýtil pred večerou.



Večera

- je posledné veľké jedlo dňa, ktorá sa konzumuje podvečerných hodinách.
- Skladá sa väčšinou z jedného chodu, býva často ľahšie a menej kalorické než obed.
- Večera na rozdiel od raňajok býva väčšinou tepelne upravovaná.



POUŽITÁ LITERATÚRA

<http://www.naschudnutie.sk/zdrava-vyziva-strava/bielkoviny>

<http://referaty.aktuality.sk/tuky/referat-1247>

<http://referaty.aktuality.sk/vitaminy/referat-192>

www.wikipedia.sk

www.wikipedia.cz

www.google.sk

www.zelovoc.nazdravie.sk