



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:

Metodicko – pedagogické centrum

Národný projekt

VZDELÁVANÍM PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH RÓMSKÝCH KOMUNÍT

PaedDr. Leona Bartošová

KULINÁRSKE VŠELIČO

2014

Vydavateľ:

Metodicko-pedagogické centrum,
Ševčenkova 11, 850 01

Bratislava

Autor UZ:

PaedDr. Leona Bartošová
leonabartos@gmail.com

Kontakt na autora UZ:

ZŠ sv. Michala, Školská 1,
Spišské Tomášovce

Názov:

Kulinárské všeličo

Rok vytvorenia:

2014

**Oponentský posudok
vypracoval:**

PaedDr. Maroš Labuda

ISBN 978-80-565-0493-2

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

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.

Obsah

1. Stravovanie v stredoveku	4
2. Nové remeslá	7
3. Jedlá v minulosti	9
4. Zdravé stravovanie	11
5. Božia lekáreň v našom jedálničku	13
6. Jeme zdravo?	15
7. Zásady správneho stolovania	19
8. Jedlo v rozprávkach	22
9. Jedlo v slovenskej slovesnosti	26
10. Dobrú chut'	28
11. Jedlo plné vitamínov	30
12. Domáci orchester	33
13. Varíme chutne a rýchlo	35
Použitá literatúra	37

1. Pracovný list – Stravovanie v stredoveku

⌚ Vysvetli podčiarknuté slová:

Prečo sa ľudia v stredoveku modlievali „chlieb náš každodenný, daj nám dnes“?

Dosýta sa najest' nebolo v stredoveku samozrejmost'ou. Striedali sa roky úrody a neúrody, kedy bol nedostatok osiva na ďalší rok a k častým javom v dejinách patril hladomor.



.....Potrava sa často konzumovala surová

Jedálny lístok

poddaných a ich pánov sa líšil. Strava
poddaných bývala jednotvará. Pripravovali si pokrmy z dostupných surovín, ktoré dopestovali, nazbierali v prírode, prípadne zakúpili. Najčastejšiu zložku stravy tvorili kaše a placky. Výnimku tvorili „hody“

⌚ Zakrúžkuj, ktoré zo surovín sa používali na varenie už v stredoveku (v 14. storočí):

šošovica, hrach, mlieko, mrkva, pšenica, kukurica, ryža, lekvár, jahody, med, maslo, kuracie mäso, žihľava, fazuľa, kyslé mlieko, karfiol, kyslá kapusta, jablká,

⌚ Vedel si, že:

- ✓ význam hostiny sa meral počtom chodov
- ✓ „jedlo na pozieranie“ sa stávalo hlavnou ozdobou stola



- ✓ pri slávnostrných tabuliach sa bežne podávalo 5 chodov
- ✓ koncom 16. storočia sa hostiny predĺžili až na štyri hodiny,
- ✓ servírovalo sa od 30 do 100 chodov.
- ✓ „labute vo vlastnej koži“ nestačilo upiecť, ale posypali sa zlatým či strieborným práškom
- ✓ mäso sa často upravovalo s medom alebo ovocím.
- ✓ stredoveké typy - **srny** so slivkami a čerešňami, **jeleň** na jablkách a cibuli s vínnou omáčkou, sušenými krajcami chleba s mandľami a hrozienkami.

Zajac sa piekol jednoducho na ražni alebo marinoval v náleve z octu, piva a korenín.

- ✓ zvláštnosti - mäso zo **zubra** s mandľami, pečené **medvedie laby**, **veveričky** podávané s ovocím a pečivom.

1.



2.



Podľa obrázka č.1 napíš, aké jedlá sa podávali na kráľovských hostinách

.....
a podľa obrázka č. 2 na hodoch chudobných poddaných
.....

⌚ Využi vedomosti z dejepisu a doplň správne plodinu, o ktorej sa v texte hovorí:

a) Na Spiši sa pestovalo už v stredoveku. Sialo sa rozhadzovaním hrstí z plátenného vreca, žalo sa kosákom, mlátilo cepmi, mlelo ručným žarnovom

--	--	--	--	--	--	--	--

b) Ich pestovanie sa začalo už v 18. storočí a neboli veľmi náročné na kvalitu pôdy. Preto sa rýchlo udomácnili v chudobných kuchyniach. Ich pomenovania v okolitých krajoch sú napr. krumple, bandurky.

--	--	--	--	--	--	--	--

c) Medzi najobľúbenejšie strukoviny na Spiši patrili:

H							
---	--	--	--	--	--	--	--

F							
---	--	--	--	--	--	--	--

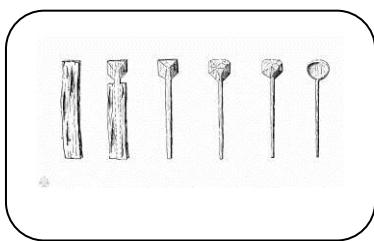
⌚ Zakrúžkuj správnu odpoveď a písmená dopíš do tajničky:

	áno	nie
❖ v stredoveku si ľudia vyrábali varešky sami	V	R
❖ rozšírilo sa nové remeslo rezbárstvo	I	A
❖ vareškári vyrábali látky, šaty, topánky	P	R
❖ medzi základné vybavenie kuchyne patrili drevené varešky, lyžice,	E	Q
❖ varešky sa predávali v stredovekých obchodoch	B	Š
❖ majstri vyrábali aj „mutvičky“	K	Y
❖ chudobní jedli z drevených tanierov	Á	Z
❖ varešky a lyžice sa vyrábali z mäkkého dreva	F	R
❖ lopáriky sa používali na valkanie cesta	S	V
❖ majstri predávali výrobky po domoch	T	H
❖ remeselníci bývali iba v mestách	W	V
❖ remeselníci si vymieňali tovar za tovar	O	E

Nové remeslo,

ktoré si našlo využitie najmä v kuchyni sa volalo

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



2. Pracovný list – Nové remeslá

↗ Nájdi v štvorsmerovke slová

Pec patrila k najdôležitejším a najrozmernejším súčasťiam domácnosti. Slúžila nielen na vykurovanie domu, pečenie chleba, prípravu jedál a sušenie, ale aj na spávanie. Stavaním, opravovaním pecí a murovaných sporákov sa zaoberala (tajnička)

V	A	R	E	N	I	E	P	A
A	E	É	L	O	S	A	M	K
R	C	X	E	Ž	Ô	N	I	V
E	K	I	K	N	O	K	Y	E
CH	Í	M	T	I	M	A	A	I
A	L	R	R	C	Á	S	I	R
S	D	A	I	E	Č	T	C	K
O	E	H	N	T	K	O	R	O
I	N	Á	A	V	A	C	O	P
A	K	V	E	I	L	O	P	O



slová: pokrívka, varenie, varecha, nožnice, mixér, elektrina, nôž, noky, mäso, omáčka, polievka, knedlík, porcia, váha, ocot, soľ

↗ Vypíš z textu, aké úlohy mala v minulosti pec



↗ Opíš, čo sa takto pieklo, aké nástroje pri tom ľudia používali



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

↗ Zorad' poprehadzované písmená a do tabuľky vpíš písmeno podľa pokynov

- | | |
|--------------------|------------------|
| ➤ NCAPIVA - | 1. písmeno |
| ➤ RETME - | 4. písmeno |
| ➤ OSTEC - | 1. písmeno |
| ➤ HAŽLČIKE - | 5. písmeno |
| ➤ ÁVROKVA - | 6. písmeno |
| ➤ ÁKAČRJ - | 2. písmeno |
| ➤ XIMÉR - | 2. písmeno |

Majstri, ktorí chodievali z domu do domu stavať pece dostali meno

--	--	--	--	--	--	--	--

↗ Poznáš nejakú slovenskú ľudovú rozprávku, v ktorej sa spomína pec?

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

3. Pracovný list – Jedlá v minulosti

✉ Doplň chýbajúce slová podľa významu:

..... bola a je základnou ľudskou potrebou. Spočiatku si človek zaobstarával potravu výlučne koristníckym spôsobom (lov zvierat), neskôr si potravu upravoval rôznymi Jedlo obohacoval napr. o listy, liekové orechy sušil, mlel a z múky piekol Tradičná strava sa skladala najmä z múčnych a zeleninových Mäso sa jedlo len pri sviatočných alebo iných významných príležitostach. Základným nápojom chudobných ľudí bolo okrem vody aj, ktoré často nahradzalo jedlo.

(pomôcky: chlieb, spôsobmi, mlieko, žihľavy, jedál, strava)

✉ Vyrieš štvorsmerovku a dopln do vety

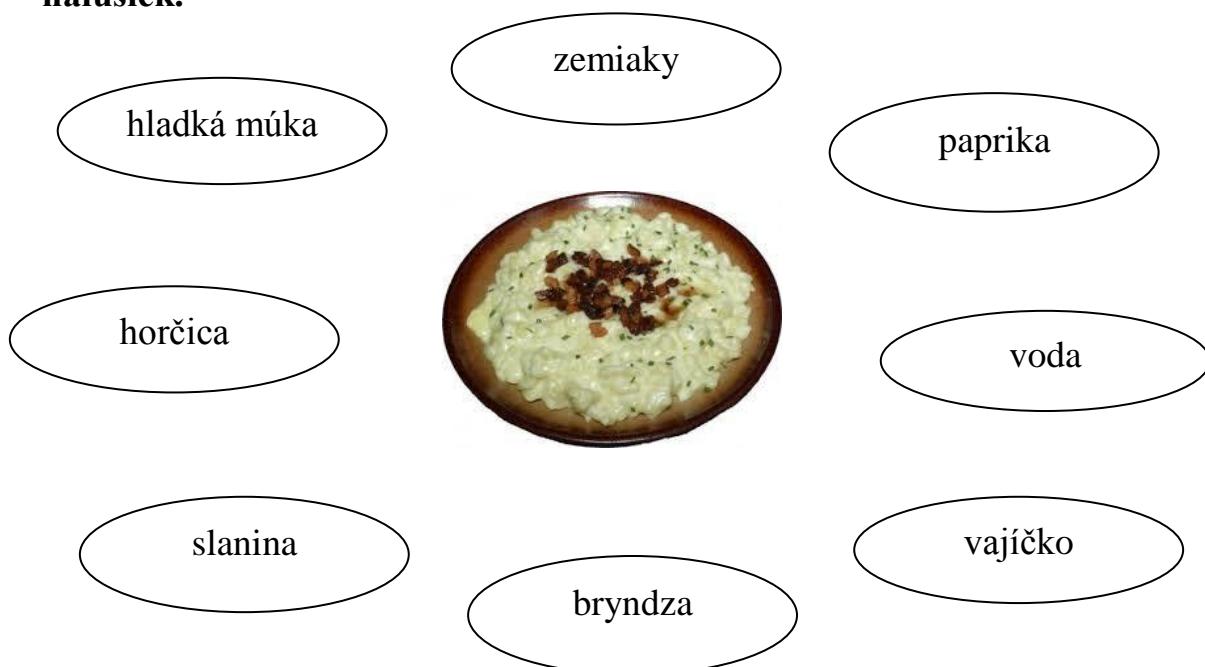
P	A	Š	T	É	T	A	B	R
O	M	A	R	I	N	Á	D	A
L	L	L	E	A	H	Á	V	M
I	I	Á	S	Y	N	P	L	Á
E	E	T	K	D	Z	U	O	L
V	K	O	A	V	É	Č	Č	A
K	O	V	O	C	I	E	K	S
A	Ž	Y	R	Y	S	K	Y	,



slová: paštéta, šalát, treska, polievka, marináda, mlieko, ryža, saláma, ovocie, vločky, syr, váha, kečup

Najrozšírenejším a najtypickejším vareným jedlom na Slovensku boli a dodnes sú (tajnička), syrové, alebo kapustové halušky.

& Vymaľuj suroviny, ktoré potrebujeme na prípravu bryndzových halušiek.



& Čím môžeme ochutiať halušky?

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	R
↖	↗	↔	↔	↓↑	↖	↓↑	↔	⇒	↑↑	↓↓	↑↑	↑↑	↶	↷	↷	↷

S	T	U	V	Z	Y
↖	^	↖	„	↤	↑

↗↑↑↖↖↖ -

.....

↖↑↑ -

.....

↓↓↑↖↖↖↖↖↖↖ -

.....

↖↑↑↖↖↖↖↖↖↖ -

.....

4. Pracovný list – Zdravé stravovanie

↗ Nájdi a z obrázka vypíš čo najviac ovocia a zeleniny



OVOCIE

ZELENINA

↗ V tajničke zistí, ako sa volá slávny americký šéfkuchár, ktorý podporuje projekt ***FOOD REVOLUTION DAY***

Školy, škôlky, firmy aj reštaurácie po celom Slovensku v tento deň žili o trošku zdravšie. Začala sa stravovacia revolúcia. Revolucionári však namiesto zbraní bojujú zdravými surovinami, a skutočným domácim varením. Práve 16. máj na svete patrí dobrému jedlu.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	R
↖	↖↗	↖-	↖	↓↑	↖↓	↓↑	↖	⇒	↑↑	↓↓	↓	↑	↶	↷	↶	↷

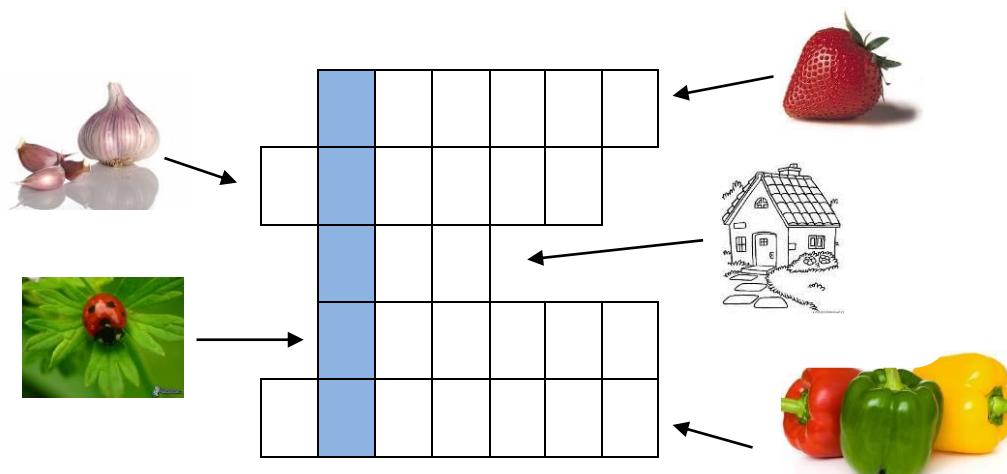
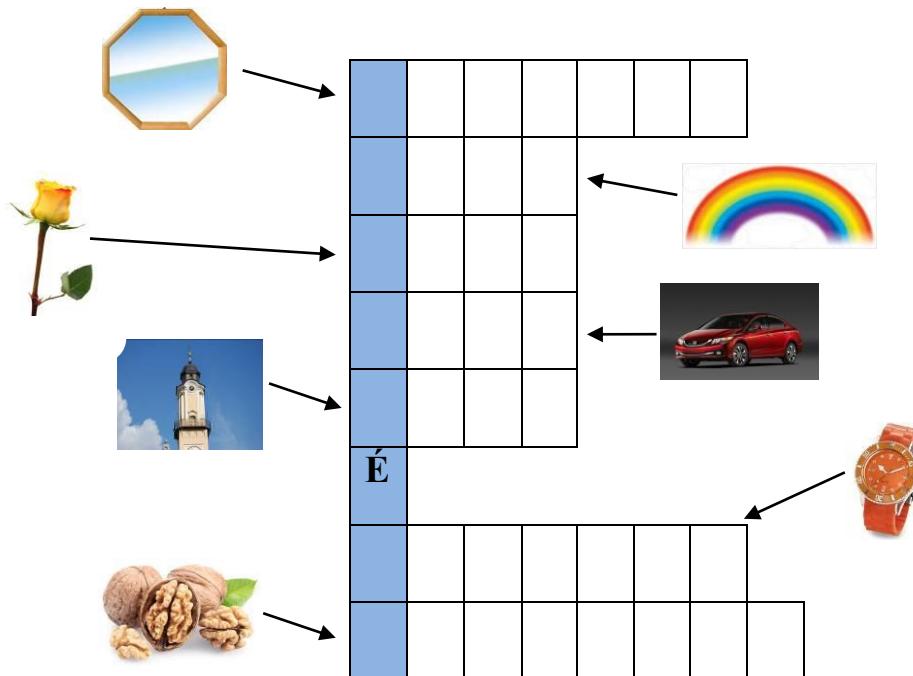
S	T	U	V	Z	X	Y
↖↖	^	↖	„	↲	舜	舜

↑↑ ↖ ↗ ↳ ↲ ↴ ↵ ↷ ↸ ↹ ↺ ↻ ↽ ↾ ↿

.....

↗ Vyrieš tajničku a dozvieš sa aký názov dostal 16. máj

DEŇ



↗ Nakresli alebo napíš:

čo ješ najradšej

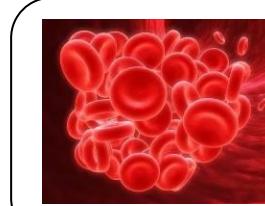
čo ješ najčastejšie

5. Pracovný list – Božia lekáreň v našom jedálničku

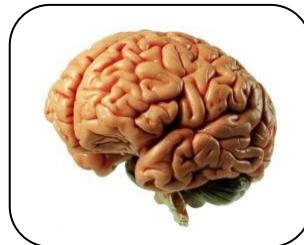
👉 Vymaľuj rovnakou farbou ovocie alebo zeleninu s ľudským orgánom, na ktorý sa najviac podobá. Dopíš názvy



dokáže výrazne
zlepšiť zrak



má 4 komory a je
červená ako srdce

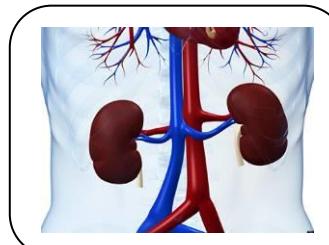


pripomínajú
červené krvinky
a obnovujú krv

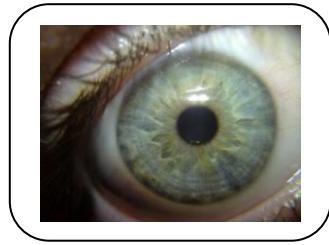
Ľudské srdce
so 4 komorami



má vrásky a záhyby
ako mozog



podporuje
funkciu obličiek



Doplň chýbajúce slová vo vetách:

V dnešnej uponáhľanej dobe sa na nás valia z každej strany

a , ktoré sme donedávna bežne zvládali a nevenovali im pozornosť. Ale! Deň čo deň zistujeme, že nie je samozrejmostou. O naše zdravie je potrebné sa starať. Účinná starostlivosť znamená venovať mu pozornosť skôr, než nastanú zdravotné problémy. Každý deň by sme mali upevňovať naše zdravie vzácnymi a unikátnymi výrobkami z čistej

(pomôcky: zdravie, choroby, bacily, prírody)

Ak budeme jest' tieto potraviny, naše telo získa veľa obranných látok.

Dopíš ich názov

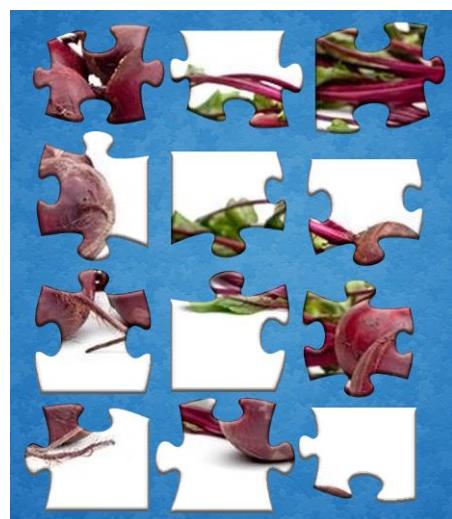
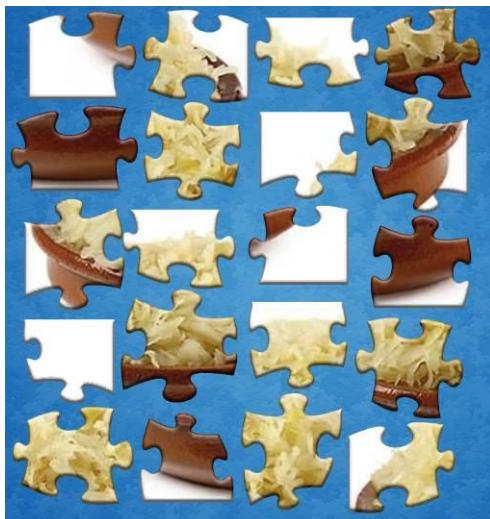
- ❖ patrí medzi zdravé suroviny, obsahuje množstvo vitamínov ako A, B, C, E, K a tiež veľa minerálov ako vápnik, železo, horčík, či zinok. Vynikajúco pôsobí na naše črevá, pomáha pri trávení. Aby naše telo absorbovalo čo najviac látok, mala by sa konzumovať surová.

	Y			Á				P			T		
--	---	--	--	---	--	--	--	---	--	--	---	--	--

- ❖ je známa svojimi protirakovinovými účinkami. Kedže obsahuje veľa železa, pomáha aj pri anémii, a vďaka veľkému obsahu vitamínu C je v tejto dobe vhodná jej konzumácia pre zvýšenie odolnosti organizmu voči rôznym virózam. Najlepšie sa jej účinky prejavia vtedy, ak sa konzumuje surová.

	V			A
--	---	--	--	---

Poskladaj puzzle a skontroluj si odpovede v predchádzajúcej otázke

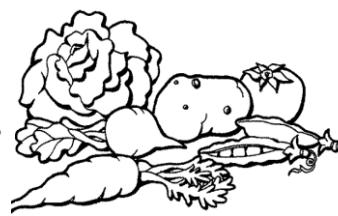
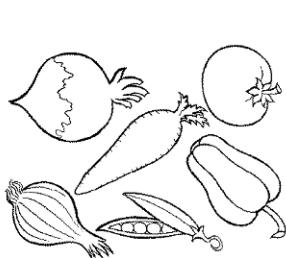


6. Pracovný list – Jeme zdravo?

⌚ Pomenuj obrázky. Zdravé jedlo zakrúžkuj červenou farbičkou.



⌚ Do stĺpcov roztried' ovocie a zeleninu. Ovocie, ktoré si už ochutnal vymaľuj.



OVOCIE

ZELENINA



⌚ **Toto u nás neznáme ovocie určite nepoznáš. Meno sa dozvieš, ked' vyriešiš tajničku:**



2.



6.



1.



3.



4.

5.

6.

1.				
2.				
3.				

Q

5.



4



Názov ovocia, ktorý sme pravdepodobne ešte nepočuli. Tento malý plod veľkosti olivy a vzhľadu malého pomaranča dokáže zázraky. Chuťou pripomína niečo medzi citrónom a mandarínkou, má výraznú arómu. Má jedlú aj šupku a tak sa konzumuje celý. Obsahuje toľko vitamínu C, že stačia 2 malé plody a získate ho viac ako z celého pomaranča. A 8 kúskov má toľko vápnika ako 150 gramov syra. Pri najbližšej návštive obchodu ho skúsime nájsť. Volá sa

⌚ Zostav svoj vlastný jedálny lístok

raňajky

desiata

obed

olovrant

večera

.....



⌚ Doplň chýbajúce slová:

Zanedbané a konzumácia nevhodných potravín je cesta k zdravotným problémom. Problémom sú i naše zlé a nesprávne stravovacie

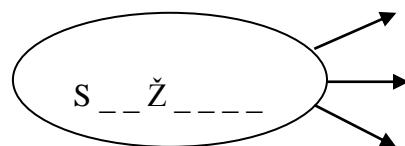
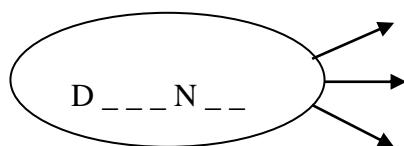
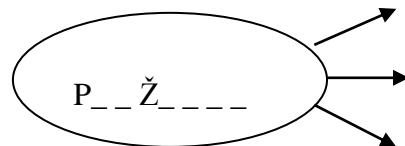
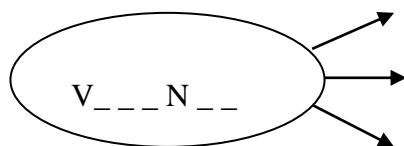
Jedlo dokáže, ale môže i škodiť!

Dĺžka a kvalita nášho záleží na tom, ako žijeme. Záleží na tom, čo jeme a aké potraviny sú na našom Zlá , nesprávna a nekvalitná je zdrojom mnohých chorôb a zdravotných problémov. Zdravá dokáže mnohé ochorenia zmierniť a vyliečiť. Dokáže predlžiť a skvalitniť život. Dodáva človeku, zdravie, energiu a radosť zo

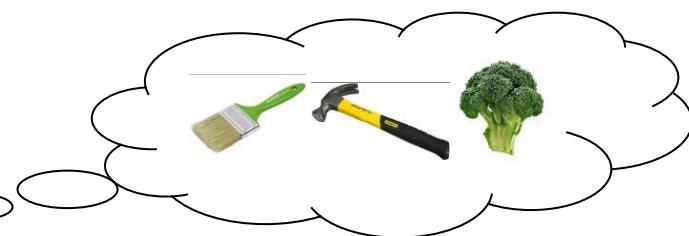
(pomôcky: strava, života, potrava, silu, návyky, liečiť, tanieri, života, stravovanie)

⌚ Ako môžeme v kuchyni spracovať potraviny?

Ku každému typu napíš aké.



⌚ Vvškrtni, čo k obrázku nepatrí:



7. Pracovný list – Zásady správneho stolovania

↗ Dokresli správne usporiadanie príborov na stole (lyžica, nôž, vidlička, lyžička)



↗ Doplň chýbajúce slová a farebne podčiarkni vety, ktoré hovoria o obrusoch.

Príprava stola sa odvíja od toho, aká je daná príležitosť a aké sa bude servírovať. Miestnosť by mala byť vyvetraná (18°C), primerane osvetlená a hlavne čistá. Pre bežné sa na stôl dáva farebný obrus s malými obrúskami. Pre slávnostnejší stôl sa dáva obrus biely alebo jemne pastelový, naň potom vrchný ozdobný obrus alebo obrúsky. Pestré obrusy sa používajú pri stolovaní vonku, na obed alebo večeru je najlepší biely obrus, na olovrant pastelový.

Taniere pripravíme podľa potreby – bud' iba plytký alebo plytký a hlboký tanier. Viac ako dva taniere naraz sa na stôl nedávajú.

Príbory ukladáme podľa dvoch pravidiel: na pravú stranu tie pre pravú ruku a naopak (napríklad napravo môže prísť aj vidlička, ktorá sa bude používať ako jediný príbor k určitému jedlu). Druhým pravidlom je postupnosť príborov podľa poradia jedál - najbližšie k tanieru sú, s ktorými budeme jest' najneskôr .

..... sa kladie zubami nahor, dnom na stôl. Nôž ostrím k tanieru. Dezertné príbory sa umiestňujú nad tanierom, rúčkami na tú stranu, ktorou rukou budeme jest'. Patrí sem múčniková lyžička a kávová lyžička.

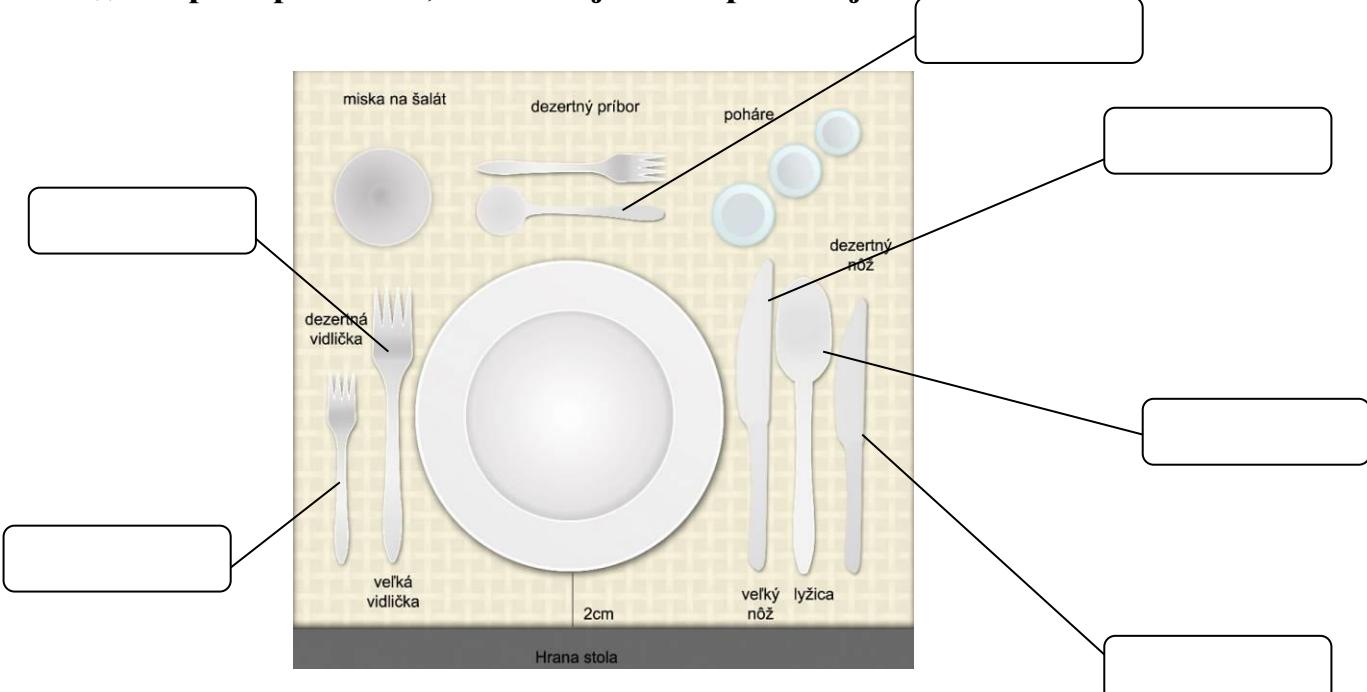
(pomôcky: príbory, vidlička, stolovanie, lyžica, jedlo)

Dopíš, kedy sa používa:

- biely obrus -

- farebný obrus -

↗ Dopíš k príborom, k akému jedlu sa používajú?



↗ Typy a triky pri stolovaní:

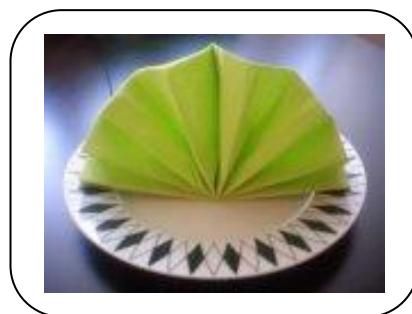
Vedeli ste, že:

Čo sa nepatrí:

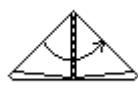
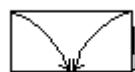
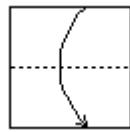
- Odložiť použitý príbor vedľa taniera.
- Olizovať nože a vidličky.
- Vylizovať taniere.
- Začať jest' skôr, než majú pred sebou jedlo ostatní.
- Hovoriť nahlas s plnou pusou.
- Opierať sa o stôl laktámi či o dlaň ruky.
- Pri jedení chlípať a mláskat'.
- Pri stole počas jedla fajčiť.
- Po dojedení odsúvať svoj tanier d'aleko.



↗ Vyskúšaj si svoju zručnosť. Pokús sa poskladať servítky na slávnostný obed.



Pri skladaní servítky si môžeš pomôcť napr. týmto jednoduchým návodom:



8. Pracovný list - Jedlo v rozprávkach

 Prečítaj si slovenskú rozprávku

Divotvorný hrnček

Boli raz dve deti, Janko a Anička. Nemali ani mamku ani otca, samy bývali v malej chalúpke pod horou. Nevedeli si opráť ani uvaríť, a čo horšie, ani si nemali čo. Ale hora



nebola bezcitná, predsa im len nedala zahynúť. Od jari do jesene im dávala aj čosi do úst, aj dreva na zohriatie.

„Lenže čo bude v zime?“ strachoval sa Janko, ktorý bol starší a skúsenejší. „Čo bude s nami v zime?“

Raz sa Janko vybral do hory na hríby. Zašiel už ďaleko od domu, keď tu začul volanie. Pobehol za hlasom a čo vidí: žena, už postaršia, uviazla v močiari, nemôže sa hnúť. Priskočil Janko a pomohol jej z bažiny. Ba potiahol nošu až dolu pod horu, kde už bola cesta rovnejšia.

„Čo nesiete v tej noši, tetuška?“ sptuje sa. „Podľa toho, ako to hrká, myslím, že hrnce.“

„Tak je, chlapček. Hlinené hrnce veziem do mesta na jarmok.

Môj muž ich doma robí a ja chodím predávať.“ Siahla pod plachtu a vytiahla jeden hrnček. Taký nevelký, na pohľad celkom obyčajný.

„Tento hrnček ti darujem,“ podáva mu ho. „Zato, že máš dobré srdce, že si mi pomohol z galiby. Bude ti odo mňa pamiatka.“



„Dakujem, tetuška, veru sa nám zíde. Budeme si v ňom so sestričkou vodu nosiť,“ potešíl sa Janko.

„Môžete si aj vodu, ale radšej nie. Aby ste ho dakde o kameň nebuchli. Bolo by ho škoda. Lebo tento hrnček nie je obyčajný, ale divotvorný. Taký sa podarí len raz za tridsať rokov. Tomuto hrncu ked' povieš: Var, hrnček, var!, sám od seba začne variť. A ked' mu povieš: Ďakujem, hrnček, už dost!, hned' varit' prestane.“

„Ach, tetuška, to je ten najlepší dar, aký sme mohli ja a moja sestrička dostat!“ zaradoval sa Janko. „Ďakujem vám nastokrát.“

Rozbehol sa chytrou domov, položil hrnček na stôl a kričí:

„Anička, Anička! Dones misku a lyžice!“

Sadli si obaja k stolu a Janko povie:

„Var, hrnček, var!“



V hrnčeku zabublalo, zakypelo, zapufkalo – hned' bol plný kaše, iba misku podstaviť.
A či vám to len bola kaša! Chutná, sladká ani s medom! Jakživ takú Janko a Anička nejedli.
A keď sa už do chuti najedli, povedal Janko:
„Dakujem, hrnček, už dost!“
A hrnček hned' prestal variť.

Deti sa nazdali, že im hrnček na druhý deň navarí azda nejaké iné jedlo, ale v tom sa mylili. Hrnček jednostaj iba kašu varil, inakšiu váru nevedel. Nečudujme sa. Predsa to len bol hrnček, aj keď divotvorný.

Tak si deti nažívali dlhý čas. Ani zima im už nebola strašná. V piecke raždie pukotalo, na stole hrnček sladkú kašu varil – tak sa už dá prežiť i najkrutejšia zima.

Raz sa Janko zasa vybral sám do hory a akosi dlho sa nevracal. Prešlo aj poludnie, a jeho nikde. Anička bola hladná, nevládala už čakať.

Vzala z poličky divotvorný hrnček, postavila ho na stôl a vraví:
„Var, hrnček, var!“

V hrnčeku zakypelo, zapufkalo, hned' bol plný kaše a hned' bola aj misa plná kaše.

„Dost', hrnček, dost!“ kričí Anička, lebo kaša sa už začala z misy vylievať. Ale hrnček varí a varí a kaša sa leje a leje.

„Prestaň už, hrnček! Už netreba!“ kričí Anička a prikrýva ho pokrievkou.

Ale kaša nadvíhuje pokrievku aj s Aničkinou rukou a leje sa a leje, steká už zo stola na zem a von cez okná i dvere.

„Tak kedy už prestaneš variť, ty hlúpy hrniec!“

Aničke schádzajú na um všelijaké hrubé slová a nadávky, len to jediné, pravé slovo „ďakujem“ jej nie a nie zíšť na um.

Nečudujme sa, predsa to len bolo celkom malé a nerozumné dievčatko.

Ked' sa Janko napokon vrátil domov, našiel Aničku na plote sediť. A kaša sa liala cez prah chalúpky a roztekala sa po podstienke a urobila už na dvore celé jazero.

Janko sa hned' dovtípil, čo sa stalo. Prebrodil sa cez kašu až k dverám a zakričal:

„Dakujem, hrnček, už dost!“

A hrnček hned' prestal variť.

Potom Janko zložil z plota svoju sestričku. Ona ho objala okolo hrdla a povedala s pláčom:

„Dakujem ti, braček, že si ma zachránil pred tou kašou.“

Ale trvalo im veľmi dlho, kým kašu vypratali zo dvora, z podstienky a z chalúpky.



Odpovedz:

- ✓ Vypíš hlavné postavy
- ✓ Čím obdarúvala hora deti?
- ✓ Za aký skutok dostali deti dar?
- ✓ Kto ich obdaroval?
- ✓ Čo varil zázračný hrnček?
- ✓ Kedy začal hrnček varit?
- ✓ Prečo hrnček pre Aničku neprestával varit?

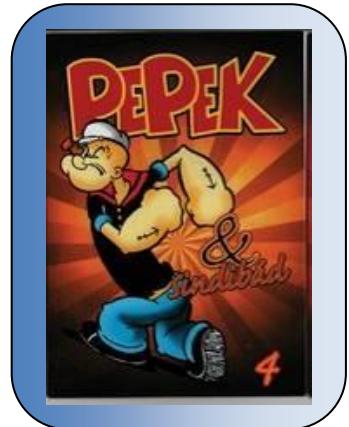
.....- ✓ Po akých zázračných slovách hrnček prestal varit?

.....


Napíš názvy rozprávok, v ktorých sa spomína jedlo.

Pomôž si obrázkami:

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





Vymaľuj, čo jedli rozprávkové postavičky v rozprávkach:

chlieb

hrach

med

šmol-
bobule

ovocie

mäso

olivy

torty

zemiaky

syr

špenát

mrkva

oriešky

jablko

zemiaky

šunka

koláče

klobásky

kapusta

koláče

chlieb

mäso

ovocie

čokoláda

9. Pracovný list – Jedlo v slovenskej slovesnosti

♣ Vedel si, že:

Ľahko je s plným bruchom postiť sa.

Kto pažravo je a pije, ten dlho nedožije.

Kde sa dobre varí, tam sa dobre darí!

Raňajky zjedz sám, obed ponúkni priateľovi
a večeru daj nepriateľovi.

Raňajkuj ako kráľ, obeduj ako mešťan a
večeraj ako žobrák.

Oči by jedli, ale žalúdok už nemôže.

1. Láska prechádza cez žalúdok. - Porekadlo

2. Koľko ľudí, toľko chutí. – Porekadlo

3. Sýty hladnému neverí. – Porekadlo

4. S jedlom rastie chut'. - Porekadlo

Vyber si 2 porekadlá a vysvetli ich:

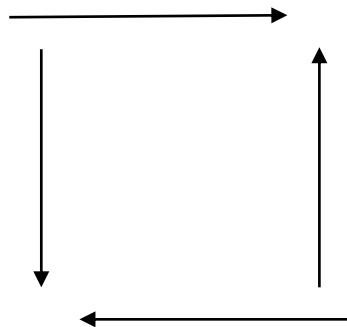
.....

.....

.....

♣ Vyrieš štvorsmerovku a dozvie sa jedno zo zaujímavých slovenských porekadiel:

U	M	Ý	V	A	Č	K	A
R	Ä	H	A	L	I	Ô	A
I	S	D	R	J	S	P	E
A	O	L	E	J	T	O	N
D	A	L	Ch	A	O	R	A
Ó	J	I	A	L	T	E	Ž
Z	P	S	Š	Í	A	K	Y
A	H	R	N	I	E	C	R
P	R	Í	B	O	R	U	Ch
Á	R	K	Á	R	O	P	S



slová: riad, umývačka, dóza, varecha, čistota, kôpor, mäso, chlad, olej, hrniec,
ryža, lis, sporák, príbor,

.....

♣ Poznáš spišské nárečie? Prelož nárečové slová do slovenského jazyka:

- grul'e -
- finčky -
- mutefka -
- murna -
- vareha -
- ml'eko -
- šmetanka -
- pol'efka -
- kuhen -
- šmal'ec -





**10. Pracovný list –
Dobrú chut'**

Bon  *Appetit.*

 V riadkoch vyškrťaj písmená, ktoré tvoria slovo. V každom riadku ostanú 2 nepreškrnuté písmená. Napiš ich do dvoch prázdnych stĺpcov. Ked' prečítaš stĺpce zhora dole, vylúštiš tajničku a dozvieš sa:
Čo by sme si mali povedať pred každým jedlom?

1.

R	I	P	E	H	C	N	D
R	N	T	R	E	O	A	I
O	B	Í	R	A	R	B	P
J	A	E	R	V	R	A	CH
H	E	O	E	Á	P	R	Ú
S	M	A	I	CH	Ň	K	R
Á	K	O	E	P	R	S	U
K	N	S	Č	J	Í	Ť	A
I	L	Š	A	H	!	A	Č

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.



Opíš, čo vyjadruje obrázok



Doplň podľa významu:

Spoločné v rodine je dôležité nielen pre život, ale aj pre pocit pohody. sa pri spoločnom obede či večeri cítia dobre. Slováci stále dodržiavajú tradíciu nedeľného obeda. Ale denne spolu jedáva už len dvadsať percent rodín. Tradície drží mladá generácia aj v oblúbených jedlách, medzi ktoré stále patria bryndzové, vyprážaný a vyprážaný syr. A z polievok majú dnešné deti najradšej, paradajkovú, šošovicovú a fazuľovú. Čím častejšie dokážete spoločný obed alebo večeru v rodine zorganizovať, tým lepšie.

(pomôcky: halušky, deti, rezeň, jedlo, rezancovú)

Nájdi 5 rozdielov:



11. Pracovný list – Jedlo plné vitamínov

☎ Vypíš, čo vložila mama do nákupného košíka.

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



☎ Napíš aspoň 3 jedlá, ktoré by sa z týchto surovín dali uvarit:

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

☎ Prirad' k bublinám vhodné jedlo:

raňajky

obed

večera

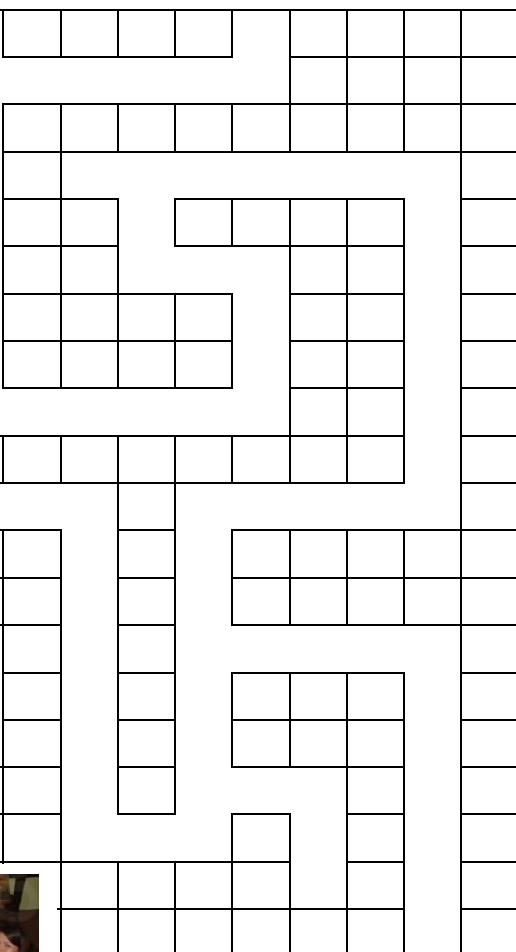
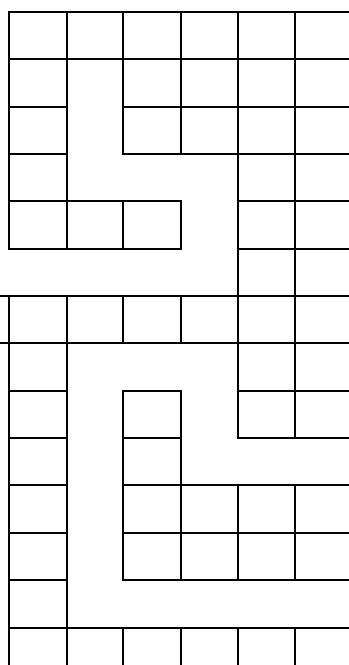
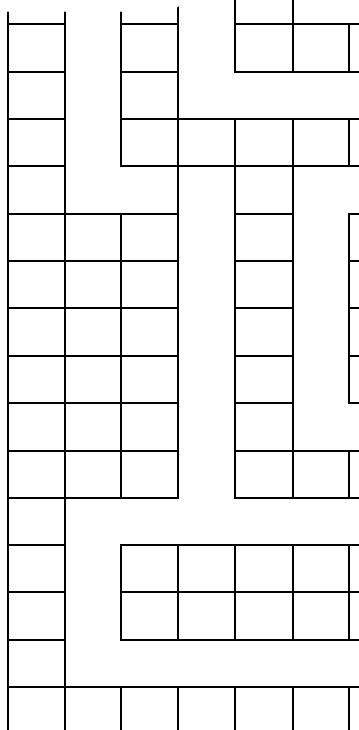
desiatka

olovrant

- Rezeň
- Zeleninový šalát
- Cereálie s mliekom
- Obložený chlieb so zeleninou
- Pečené kurča
- Hranolky
- Párky
- Krupica
- Praženica
- Hrachová polienka
- Opekané zemiaky
- Puding s ovocím
- Zemiaková kaša
- Mäso na zelenine
- Restovaná pečeň
- Ovocný pohár
- Makový závin
- Varená klobása
- Grilované mäso



Pomôž kuchárovi nájst' cestu k hladným host'om:



Nájdi vo vetách názvy ovocia, zeleniny a ďalších jedál:

- ❖ Roman, Darinka a Terezka boli včera v kine.
- ❖ Chalupa pri Kamenci je veľmi stará.
- ❖ Ostaneš na zemi, ak spadneš do blata.
- ❖ Znova na nás doľahla únava.
- ❖ Klasy rozvoniavalí na poli.
- ❖ Priniesla Nina nové topánky?
- ❖ Strom sa lámal vo výchriči.
- ❖ Naša látka je privysoko.
- ❖ Mám rád bielu horkastú omáčku.
- ❖ Biela čajka letela ponad čln.
- ❖ Hrali dnes hru škaredí hráči?

Roztried' nájdené slová:

- ovocie -

- zelenina -

☎ Doplň vety:

- ✓ Na večeru by sa nemali jest' ťažké a mastné jedlá, pretože

.....
.....

- ✓ Zdravé jedlá sú napr.

.....
.....

- ✓ Pre zdavie je veľmi potrebný pohyb, pretože

.....
.....

- ✓ Vypíš aspoň 4 druhy športu

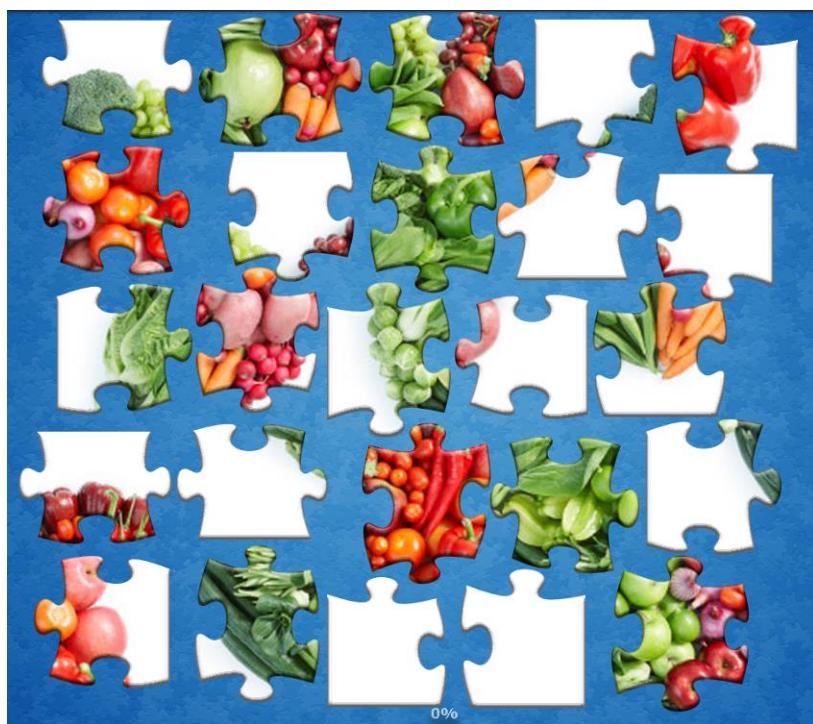
.....
.....

- ✓ Vysvetli slovné spojenie: V ZDRAVOM TELE, ZDRAVÝ DUCH

.....
.....

☎ Vystrihni si puzzle, poskladaj a doplň vetu:

..... a sú potrebné pre zdravé



12. Pracovný list – Domáci orchester

€ Prečítaj si zaujímavý príbeh

Domáci orchester – Jozef Pavlovič

Náš dedko je hluchý, babka nepočuje. Otec s mamou sú chudobní na hudobný sluch. Mojich bratov a sestry odmietli prijať do školského spevokolu. Najďalej som to však dotiahol ja – prepadol som z hudobnej výchovy... Napriek tomu všetkému máme doma orchester.

Zuní v ňom kávový mlynček, bzučí mixér, čajník píska na píšťalke. Hrncová pokrievka vzrušene trieska ako činela, varecha nadšene bubnuje. Otec hrá virtuózne na holiacom strojčeku, sestra na fíne. Brat rytmicky pribíja do betónového panelu obraz pána Beethovena, babka vŕzga hudobne nadanou skriňou.

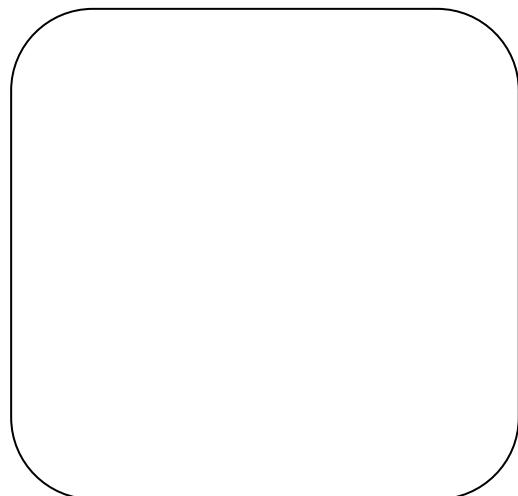
K širokej stupnici zvukov pridáva sa aj rúra na pečenie. Vyludzuje horúcu, smaživú melódiu.

Kto by sa teda čudoval, že sa v kúpeľni roztancovala práčka? To sa jej tančuje, keď jej vyhráva náš veľký domáci orchester.

- zakrúžkuj kuchynské nástroje, ktoré sa spomínajú v texte



- dokresli 1 vec z textu, ktorá na obrázku chýba



€ Vypíš z textu:

- kuchynské náradie -

.....
- náradie na čistenie -

€ Ku kuchynským spotrebičom dopíš možnosti ich využitia:

-
-
-
-

€ Nakresli, aký orchester máte doma vy. Na aké nástroje hrá mama, otec, súrodenci...

€ Aký kuchynský nástroj hrá u Vás najčastejšie a čo chutné vyrába?



.....

.....

.....

.....

13. Pracovný list – Varíme chutne a rýchlo



↗ K obrázkom dopíš, aký spôsob úpravy potravín znázorňujú



↗ Je úprava jedla z prvej úlohy zdravá? Prečo?

↗ Priprav si letnú pochúťku – názov sa dozvieš v tajničke

C	O	C	O	E	V	I	O
E	Á	Š	T	L	V	A	Y
Á	CH	R	S	K	I	U	Ý
K	P	T	Á	E	Č	Š	E
E	K	A	L	O	V	Č	A
L	V	A	A	Š	L	H	Č
R	CH	A	I	V	A	Á	E
N	Ž	C	L	I	T	A	Y

SLOVÁ: OVOCIE, ŠALÁTY, KUCHÁRI, PEKÁČE, VALČEK, ŠĽAHAČ, VARECHA, LYŽICA

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

↗ **Kuchárikovi Majkovi Tárajkovi sa v recepte poprehadzovali vety.
Pomôž mu ich usporiadat', aby dokázal správne pripraviť dobrôtku**

- ✓ pridaj cestoviny (najlepšie budú malé mušličky)
- ✓ premiešaj kapustu s kukuricou
- ✓ uvar cestoviny
- ✓ pridaj tatársku omáčku
- ✓ narež kapustu
- ✓ cestoviny nechaj vychladnúť
- ✓ pridaj do vody sol'
- ✓ ochut' vegetou



správny postup receptu:

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

↗ **Kamoši ti oznámili, že dnes prídu k Vám na návštenu. Nakukni doma do vašej chladničky. Zo surovín, ktoré tam nájdeš sa pokús vymysliť nejaké zaujímavé, rýchle a chutné jedlo.**



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

Použitá literatúra

- <http://spravy.pravda.sk/regiony/clanok/207447-na-spisi-oprasili-stredoveku-kuchynu/>
- <http://www.novinky.cz/cestovani/tipy-na-vylety/234924-zlata-ulicka-v-praze-se-po-rekonstrukci-znovu-otevrela.html>
- <http://www.i-creative.cz/2008/04/28/omalovanky-zelenina/>
- <http://www.pixmac.sk/fotka/star%C3%A9+pergamen+s+kuch%C3%A1rom+roztomil%C3%A9/000082858877>
- <http://www.i-creative.cz/wp-content/uploads/2008/04/zelenina-20.gif>
- <http://stromzdravia.sk/potrava-a-zivot/zdrave-jedlo-ako-cesta/>
- <http://varecha.pravda.sk/magazin/jesenne-zdravie-z-prirody/11045-clanok.html>
- http://www.zborovna.sk/kniznica.php?action=show_version&id=214727
- <http://www.1lc-bratislava.sk/node/24>
- <http://dobruchut.azet.sk/clanok/33856/stolovanie/>
- <http://referaty.aktuality.sk/zakladne-pravidla-stolovania-a-poradie-podavania-jedal-a-napojarov/referat-21478#>
- <http://www.klucka.sk/kuchar-s-podkladom-p-426.html>
- <http://www.videorozpravky.sk/rozpravky-na-citanie/divotvorny-hrncek-text-rozpravky/>
- <http://www.biospotrebitel.sk/clanok/1491-jedlo-v-rozpravke-caro-slovenskej-rozpravky-3.htm>
- <http://www.alinka.sk/c/skladanie-servitok-1333.html/comment-page-1>
- <http://cezmin.wz.cz/Vyrokyojedle.htm>
- <http://zena.pravda.sk/rodina/clanok/267993-spolocne-jedlo-ma-byt-pohoda/>
- <http://www.i-creative.cz/2008/09/27/omalovanky-povolani/>
- <http://schudnut-ako.webnode.sk/news/ako-schudnut-prvym-krokom-k-chudnutiu-je-nakup-vhodnych-potravin-/>
- <http://www.zamenej.sk/zlava/info/nicer-dicer-noz-krajac-pomocka-kuchyna>
- Hirschnerová Z., Hupsov šlabikár, Bratislava: aitec, 2013. s. 76.
- Ondrejka, K.: Malý lexikón ľudovej kultúry Slovenska. Košice, 2008, s. 103 – 123
- http://www.onlineomalovanky.cz/omalovanka-alfredo-linguini-s-kloboukem-šéfkuchače-v-restauraci-kuchyni_2551.html
- <http://www.mimibazar.sk/receipt.php?id=44167>
- <http://mojdom.zoznam.sk/gl/2711/47389/Co-by-ste-mali-vediet-pred-kupou-chladnickych>
-