

# Tajomstvá mlieka

Gymnázium a základná škola sv. Mikuláša v Prešove

# Zoznam aktivít

- \* Jogurtománia
- \* Hrajme sa o jedle
- \* A tá krava mlieko dáva
- \* Mlieko známe i neznáme
- \* Jogurt bez jogurtovača?
- \* Najchutnejšie mliečne pokušenie
- \* Laboratórium v bielom
- \* Bonus: bryndzová polievka starej mamy

# Jogurtománia

Jogurtománia bola súťaž určená pre triedne kolektívy 1. stupňa ZŠ.

Cieľom tejto aktivity bolo, aby deti priniesli do školy zdravú desiatu - jogurt.

Trieda, v ktorej najviac žiakov splnilo túto úlohu (prepočítané percentuálne na počet žiakov triedy) vyhrala zábavno-súťažné popoludnie.

# Jogurtománia



Takto to vyzeralo počas veľkej prestávky v triede IV.B.

Jogurtománie sa celkovo zúčastnilo takmer 140 žiakov.

# Hrajme sa o jedle

Zábavno-súťažné popoludnie pre III.A - víťaznú triedu Jogurtománie. Popoludnie plné hier a súťaží, ktorých hlavnou témou bolo jedlo pripravili členovia zdravotníckeho krúžku. Zabávalo sa a súťažilo 22 detí.





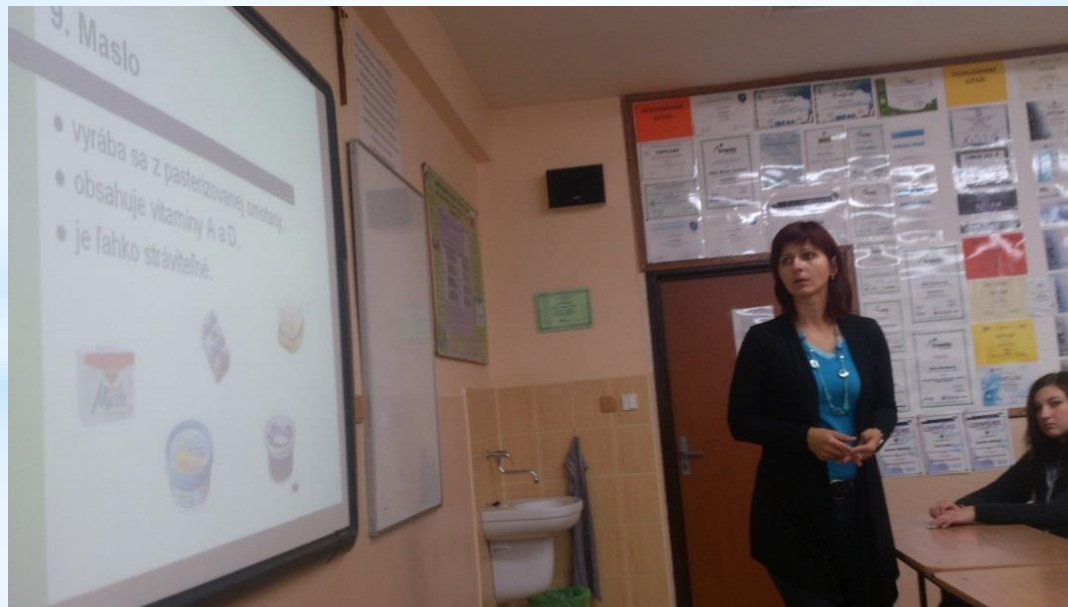
# A tá krava mlieko dáva

Ako vzniká mlieko? Na túto otázku hľadali žiaci IV.B odpoveď priamo na agrofarme v Medzanoch. Kým dievčatá očarili malé teliatka, chlapci obdivovali najmä ťažkú techniku. Exkurzie sa zúčastnilo 19 detí.



# Mlieko známe i neznáme

Prostredníctvom prednášky a prezentácie žiaci IX.A a VIII.A odhaľovali význam pojmov ako napr. acidofilné mlieko, cmar, srvátka, syridlo, baktérie mliečneho kvasenia a pod. Diskutovali o rôznych druhoch mlieka konzumovaných po celom svete ako aj náhradách mlieka rastlinného pôvodu. Diskutovalo spolu takmer 40 žiakov.



# Jogurt bez jogurtovača?

Žiaci IX.A si pod vedením pani učiteľky pripravili pravý domáci jogurt...





# Jogurt bez jogurtovača?

... a čo si navarili, to si na nasledujúci deň aj zjedli. Samozrejme, vylepšili si to čokoládou, džemom, medom či piškótami. Vápnikom a bielkovinami sa posilňovalo 23 žiakov.



# Najchutnejšie mliečne pokušenie

Táto súťaž v príprave studených jedál bola určená pre triedne kolektívy 2. stupňa ZŠ. Súťažilo sa v 2 kategóriách:

- \* Nátierka na desiatu
- \* Dezert na olovrant

Hlavnou podmienkou súťaže bolo použite mliečného výrobku pri príprave pokrmu.



Takto sme sa snažili v V.B



Aj tieto dezerty bojovali o prvenstvo

# Najchutnejšie mliečne pokušenie

Každá kategória bola vyhodnotená zvlášť. Triedy svoje výtvary vystavili v školskej jedálni. Štvorčlenná porota, ktorú tvorili riaditeľ školy, vedúca školskej jedálne a dvaja učitelia hodnotila nielen chuť jedál, ale aj ich estetickú stránku.

Na prvom mieste v kategórii dezert zvíťazil dezert s názvom **Tvarohové tiramisu**.

V kategórii nátierka suverénne zvíťazila **Bryndzová nátierka**.

# Najchutnejšie mliečne pokušenie

Pán riaditeľ ako jeden zo štyroch členov poroty sústredene degustuje.

Táto brydzovka zvíťazila.

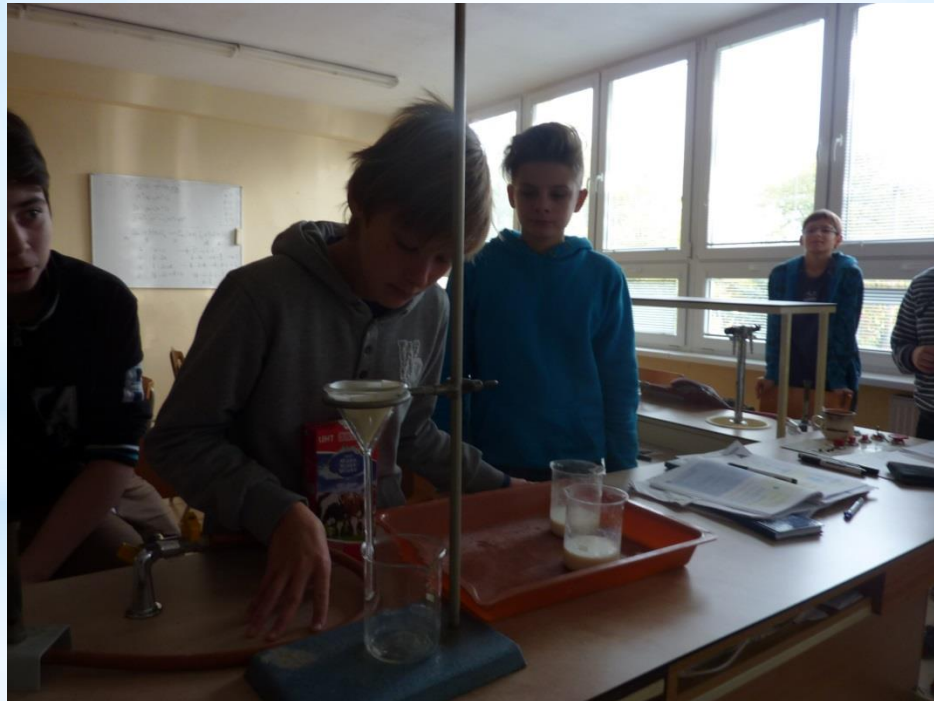


Do súťaže sa zapojilo 134 žiakov.



# Laboratórium v bielom

Žiaci VII.A odhaľovali tajomstvá mlieka v laboratóriu. Pod vedením pani učiteľky robili zaujímavé pokusy, v ktorých neznámou bolo mlieko.



# Laboratórium v bielom

Tajné mliečne písmo? Tak toto už naozaj zaváňa detektívkou...



# Laboratórium v bielom

Čo znamená hodnota 3,5%?

Aké je nízkotučné mlieko?

Narastú mi z mlieka svaly?

Na tieto a na mnohé iné otázky hľadali žiaci odpoveď na obaloch rôznych druhov mlieka.

Tajomstvá mlieka v laboratóriu odhaľovalo 14 žiakov.

INFORMAČNÁ HODNOTA OBALU POTRAVIN

Príprava \_\_\_\_\_ Dátum \_\_\_\_\_ Trieda \_\_\_\_\_

VIEME CI T A E T B E T Y ?

Čítajte potravinový etiket a pomôžte stať sa lepším konzumentom. Odpovedzte na nasledovné otázky:

1. Aký je názov produktu?
2. Aká je táto váha produktu?
3. Aká spoločnosť produkuje tento výrobok?
4. Aká je ich adresa?
5. Aká tri čísly sú zapísané ako prví?
6. Kde je umiestnený kód?
7. Aký je dátum spotrebovania?
8. Je uvedený aj druh a príprava?
9. Sú uvedené podmienky skladovania? Ak áno, aké?

10. Výživové hodnoty

Kalorie \_\_\_\_\_

Bielkoviny \_\_\_\_\_

Cukry \_\_\_\_\_

Tuky \_\_\_\_\_

Nasyténé tuky \_\_\_\_\_

Cholesterol \_\_\_\_\_

Sól \_\_\_\_\_

11. Na základe prečítaných informácií, mohol by si povedať, že daná potravina je výživná? Ak áno, svoju odpoveď zdôvodniť.

12. Aká povinná informácia si nenahádza?

13. Aká ďalšia informácia si nenahádza?

Príprava: Jara Farkasová

Z a d a n i a

Povinné informácie sú: Získané potraviny, táto a nasledovné informácie:

- a) názov produktu,
- b) popis produktu,
- c) táto váha,
- d) názov, adresa a kód spoločnosti,
- e) bezpečné informácie, ktoré môžu vyvolať úzkosť so zdravotnými problémami,
- f) prírodnosť adív, v potravinách používaných,
- g) dátum zápisu,
- h) informácie o životných podmienkach v množstvom balení.

Dobrovoľné sú tie, ktoré nie sú vyžadované.

**Trvanlivé polotučné mlieko**

Tuk najmenej 1,5%.  
Ošetrované UHT ohrevom.  
Homogenizované.

Výživové údaje na 100 ml produktu:

Energia	194 kJ / 46 kcal
Tuky	1,5 g
z toho nasýtené mastné kyseliny	0,9 g
Sacharidy	4,9 g
z toho cukry	4,7 g
Bielkoviny	3,2 g
Sól	0,20 g

Objem: 1 l e

Minimálna trvanlivosť do: na vrchnej strane obalu.  
Skladujte pri teplote od +2 °C do +8 °C. Pri otvorení skladujte do 3 dní.

**3,5%**

Informácia o wartości odżywczej /  
Výživové údaje / Výživové údaje

Wartość odżywcza / Prírodné výživové hodnoty / Výživové údaje	100 ml produktu / 100 ml obsahuje / 100 ml obsahuje
Wartość energetyczna / Energetická hodnota / Energia	269 kJ / 64 kcal
Tłuszcz / tuky / tuky	3,5 g / 2,1 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone / z toho nasýtené mastné kyseliny	
Węglowodolany / Sacharidy	4,8 g
w tym cukry / z toho cukry / z toho cukry	
Białko / bielkovina / bielkovina	0,0 g
Sól / soľ / soľ	3,3 g
Sól / soľ / soľ	0,1 g

84 C/PAP SK 017 ES

Z a d a n i a

Príprava: Jara Farkasová

Povinné informácie sú: Získané potraviny, táto a nasledovné informácie:

- a) názov produktu,
- b) popis produktu,
- c) táto váha,
- d) názov, adresa a kód spoločnosti,
- e) bezpečné informácie, ktoré môžu vyvolať úzkosť so zdravotnými problémami,
- f) prírodnosť adív, v potravinách používaných,
- g) dátum zápisu,
- h) informácie o životných podmienkach v množstvom balení.

Dobrovoľné sú tie, ktoré nie sú vyžadované.

Z a d a n i a

Odpovede na nasledovné otázky:

Názov produktu A \_\_\_\_\_

1. Koľko kalórií sa nachádza v jednej porcii produktu A?
2. Koľko je kalórií z tukov v produkte A?
3. Koľko je kalórií z tukov v produkte B?
4. Aké vitamíny obsahuje produkt A?
5. Aké vitamíny obsahuje produkt B?
6. Koľko bielkovín obsahuje produkt A?
7. Koľko tukov obsahuje produkt A?
8. Koľko tukov obsahuje produkt B?
9. Koľko cholesterolu obsahuje produkt A?
10. Koľko cholesterolu obsahuje produkt B?
11. Aká je celková množstvo cukrov v produkte A?
12. Aká je celková množstvo cukrov v produkte B?
13. Nachádzajú sa nejaké minerály v produkte A?
14. Nachádzajú sa nejaké minerály v produkte B?

Ktory z produktov je výživnejší? Prečo? \_\_\_\_\_

Trvanlivé mlieko plnotučné. Ošetrované UHT zahrevom. Homogenizované. Obsah tuků najmenej 3,5% hmot.

Skladujte pri teplote od +4 °C do +24 °C. Po otvorení uchovajte v chladničke pri teplote od +2 °C do +8 °C a spotrebujte do 3 dní. Minimálna trvanlivosť do: viz horná časť krabice.

100% Garancia spokojnosti! (nebo vrátení peněz). Více informací o pravidlech naleznete na našich internetových stránkách [www.tesco.cz](http://www.tesco.cz) nebo v obchodech.

Vyrobeno na Slovensku. Distribútor: Tesco Stores CR a.s., Vřstovská 1018/15, 100 00 Praha 10. Infolinka: 800 722 222

Trvanlivé mlieko plnotučné. Ošetrované UHT. Homogenizované.

Skladujte pri teplote od 4 °C do 24 °C. Po otvorení skladujte pri teplote od 2 °C do 8 °C a spotrebujte do 3 dní. Minimálna trvanlivosť do: viz vrchná časť balenia.

100% Garancia spokojnosti alebo vám vrátíme peniaze späť. Viššie informácie a pravidlá nájdete na [www.tesco.sk](http://www.tesco.sk) alebo priamo v našich obchodoch. Vyrobené na Slovensku. Distribútor: TESCO STORES SR a.s., Kamenné nám. 1/A, 815 61 Bratislava. © Tesco 2014. SC121011

Objem netto/Objem: 1 l e



# Bonus: bryndzová polievka starej mamy



Pani kuchárky sme poprosili, aby nám na náš mliečny deň pripravili niečo „biele a zlaté“. Potešili nás bryndzovou polievkou.

Bryndzovú polievku si vychutnali všetci stravníci.





# Gymnázium a ZŠ sv. Mikuláša Prešov

- \* Denná téma: Mlieko a mliečne výrobky
- \* Názov školy: Gymnázium a ZŠ sv. Mikuláša Prešov
- \* Adresa školy: Duklianska 16, 080 01 Prešov
- \* Kontaktná osoba: Mgr. Lucia Halčáková, 0907 485 823,  
[halcakoal@gmail.com](mailto:halcakoal@gmail.com)
- \* Celkový počet žiakov školy: 379
- \* Počet žiakov zapojených do aktivít: 323
- \* Najaktívnejšia trieda: V.B, 28 žiakov, Mgr. Radoslav Vargovčík