

Deň piaty

Sol' nad zlato  
áno a či nie?





# AKTIVITY

- Ako to bolo v rozprávke.
- Pátranie po soli.
- Gram ku gramu, alebo všetkého veľa škodí.
- Soľ- liek alebo jed?
- Odkiaľ máme soľ.
- Vieme piecť a jesť zdravo.

# VŠETKO SA TO ZAČALO ROZPRÁVKOU.....

Kde bolo, tam bolo, bol raz jeden kráľ a ten tri dcéry mal...

- Prečítali a pripomenuli sme si známu ľudovú rozprávku **Soľ nad zlato** a rozmýšľali, či by aj dnes mala Maruška pravdu.
- Hľadali sme odpovede na otázky:
  - Je aj dnes soľ vzácnejšia než zlato?
  - Prečo je soľ potrebná?
  - Prečo je škodlivá?
  - Kde všade sa soľ ukrýva?
  - Jeme jej veľa alebo málo?
  - Odkiaľ máme soľ?



# PÁTRANIE PO SOLI

Sme pátrači. Chceme vedieť, čo jeme a preto hľadáme na obaloch potravín, koľko soli obsahujú. Najmä tie obľúbené.



## Je to veľa, alebo málo?

Obsah soli v 100 gramoch:

- Tyčinky 2 g
- Slané lupienky 1,5 g
- Syrokrém 2 g
- Parenica 1,5 g
- Želé cukríky 0,25 g
- Arašidové chrumky 1,5 g





# GRAM KU GRAMU, ALEBO VŠETKÉHO VEĽA ŠKODÍ

Naše pátranie pokračuje.

Ako veľa je 1 gram, 2 gramy, 3 gramy?

Podme si to odvážiť.

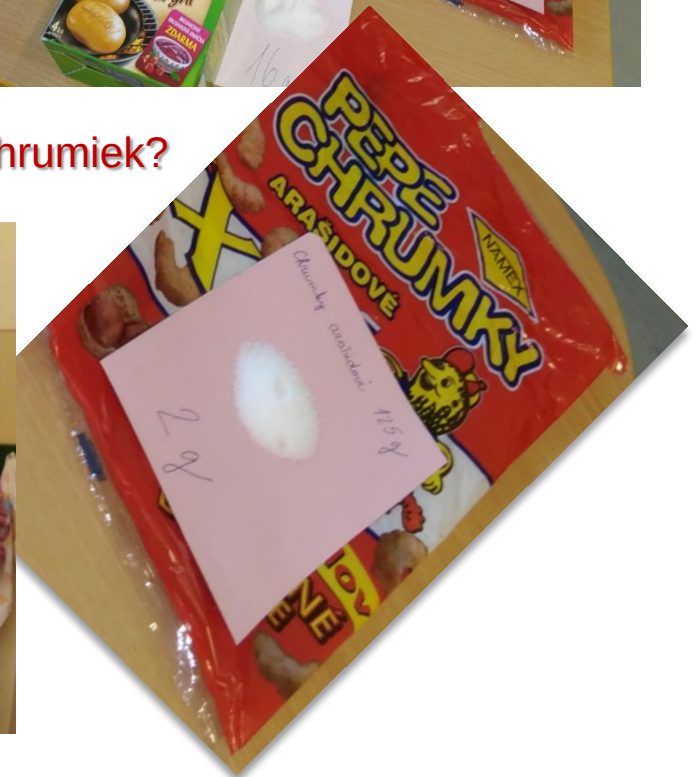
Pomôže nám kuchynská digitálna váha.

Keď sa to naučíme,

pomôžeme aj mamke pri pečení.



Ozaj zjeme takú kôpku soli v jednom balíčku chrumiek?



# SOL'- LIEK ALEBO JED?

Už vieme, ako veľa soli obsahujú priemyselne spracované potraviny. Ako ich konzumovanie ovplyvňuje naše zdravie je úlohou nášho ďalšieho pátrania.

## Čo sme zistili?



- soľ je najdôležitejší minerál v tele človeka
- každá bunka v našom tele ju potrebuje na fungovanie,
- udržiava rovnováhu tekutín v tele a normálny krvný tlak,
- je dôležitá pre činnosť nervov a svalov,
- zlepšuje chuť mnohých potravín,



- väčšina ľudí konzumuje viac soli, ako potrebuje,
- jej nadmerný príjem zvyšuje krvný tlak, riziko mozgovej mŕtvice, ochorení srdca a obličiek,
- môže aktivovať rednutie kostí.



# ISTE VÁS BUDÚ ZAUJÍMAŤ NAŠE OBJAVY!

Dospelý človek má zjesť maximálne 6 gramov soli denne.  
(Jedna čajová lyžička predstavuje asi 5 gramov soli.)



My sme zistili, že mnohé potraviny obsahujú „**skrytú**“ sol'.  
Našli sme ju aj v keksíkoch, sušienkach, dokonca aj v mliečku pre dojčatá.

**Sol'me menej!**



Jedlo môžeme dochutiť bylinkami, korením.

Jedlo dosoliť môžeme, ale odstrániť prebytočnú sol' z jedla je takmer nemožné!

# ODKIAĽ MÁME SOL'

## Exkurzia do SOLIVARU

Po všetkých našich objavoch nás čakalo objavovanie najzaujímavejšie. Odkiaľ pochádza soľ, ktorú si kúpime v každých potravinách. Čoskoro sa dozvieme, čo je to soľanka, gapeľ, klopačka...



Dozvedeli sme sa, že **gápel** je ťažné zariadenie,  
ktorým kone ťahali soľanku z podzemia.  
Nachádza sa v tejto budove.



**Soľanka** je roztok vody a soli.  
Je trikrát ťažšia ako voda.

Toto sú **četerne**, zásobníky soľanky.  
Boli vyrobené z borovicového dreva,  
bez použitia jediného klinca.



Na **klopačku** klopali,  
aby baníkom oznámili  
začiatok a koniec zmeny.



Vo **varni**  
sa zo soľanky varila soľ.



**Za jeden súdok soli  
by sme si mohli  
v minulosti  
kúpiť jednu dedinu.**



# VIEME PIEČŤ A JEŠŤ ZDRAVO

Slané nám chutí. Ako odmenu za usilovnú prácu na projekte sa dnes odmeníme. Upečieme si syrové pagáčky. Pracovať budeme pod vedením mamičky, pani Sakáčovej.



Syr obsahuje veľa prospešných látok pre náš vývin. **Množstvo soli do pečiva prísne kontrolujeme.** Vieme predsa, že veľa soli škodí.



Práca nám ide pekne od ruky  
a o chvíľu rozvoniava celá škola.  
Syrové pagáčky chutili nielen nám,  
ale aj rodičom, ktorým sme  
pripravili pohostenie na rodičovské  
zdrúženie za ich pomoc pri  
realizácii nášho projektu.

Zistili sme, že aj slané  
pečivo nemusí  
obsahovať veľa soli,  
aby bolo chutné.  
Určite je zdravšie a aj  
chutnejšie ako mnohé  
priemyselne  
spracované potraviny.

