

# Mlieko a mliečne výrobky - prečo sú nenahraditeľnou zložkou zdravej výživy.

Slovenské mlieko je naše biele zlato.



# Zrealizované aktivity

- \* Pod'me sa hrať
- \* Test - Čo vieš o mlieku?
- \* Dotazník
- \* Zázračná slamka
- \* Mliečny amulet
- \* Stavanie pyramídy
- \* Nástenka o mlieku
- \* Hráme sa v družine
- \* Zdravie v pohári

# Pod'me sa hrat'

- \* Žiaci na prvom stupni stavali diela pomocou obalov z mliečnych výrobkov.
- \* Počet žiakov - 164
- \* Aktivitu zrealizovali Mgr. Alena Cipovová, Mgr. Ľuba Nechalová, Mgr. Oľga Václavíková, Mgr. Emília Ďurejová, Mgr. Lídia Rychterová, Mgr. Alena Ďurišová, Mgr. Dana Ťažiarová, Mgr. Vlado Cipov







# Test - Čo vieš o mlieku?

- \* Test písali žiaci 5. - 9. ročníka. Počet žiakov 30. Triedy reprezentovala päťica najlepších.
- \* Víťazmi sa stali traja žiaci deviateho ročníka, ktorým bol udelený diplom. Každý žiak dostal mliečnu desiatu v podobe jogurtu a mliečného nápoja.
- \* Aktivitu zrealizovala RNDr. Dagmar Černáková

## 1. Mlieko obsahuje....

- a) glukózu
- b) fruktózu
- c) laktózu

## 2. Smotana je mlieko obohatené o...

- a) tuk
- b) olej
- c) vodu

## 3. Väčšina syrov sa vyrába z mlieka....

- a) kozieho
- b) kravského
- c) ovčieho

## 4. Ako sa nazýva zohriatie mlieka na teplotu 72 – 85 stupňov?

- a) konzervácia
- b) vulkanizácia
- c) pasterizácia

## 5. ... zabezpečuje trvanlivosť kyslomliečnych výrobkov a pozitívne ovplyvňuje črevnú mikroflóru.

- a) kyselina acetylsalicylová
- b) kyselina mliečna
- c) kyselina pantoténová

## 6. Kalorická hodnota nízkočučného mlieka v porovnaní s plnotučným je polovičná, ale obsah vitamínov a minerálnych látok je okrem ... rovnaký.

- a) vitamínu A
- b) vápnika
- c) draslíka

## 7. Pri akej teplote sa vyrába trvanlivé mlieko?

- a) 85 stupňov
- b) 135 stupňov
- c) 225 stupňov

## 8. Tradičná výroba ... pozostávala zo zahriatia mlieka na teplotu 60 stupňov, aby sa z neho odparila voda.

- a) kondenzovaného mlieka
- b) bryndze
- c) syra

9. ... je časť mlieka obsahujúca najviac tuku, ktorá sa získava buď zbieraním z povrchu, alebo odstredovaním.

- a) cmar
- b) žinčica
- c) smotana

10. Kyslá smotana vzniká fermentáciou zo smotany pomocou...

- a) baktérií mliečného kvasenia
- b) oxidu uhličitého
- c) kyseliny fosforečnej

11. Kľúčovým krokom pri výrobe masla je fyzikálne zrenie...

- a) tvarohu
- b) smotany
- c) kyslého mlieka

12. Z akého mliečného produktu získavajú vegetariáni vitamín B12, ktorý majú ostatní ľudia z mäsa?

- a) z odtučneného mlieka
- b) zo srvátky
- c) zo syra

13. Konzumácia syra blokuje v ústnej dutine tvorbu ..., poškozujúcich zubnú sklovinu.

- a) kyselín
- b) cukrov
- c) škrobov

14. Čo spôsobuje krátku trvanlivosť parenice?

- a) vysoký obsah nenasýtených kyselín
- b) výroba z odtučneného mlieka
- c) nesprávny spôsob údenia

15. Topený syr, ktorý vznikol ... v roku 1911, sa vyrába miešaním viacerých druhov syra s taviacimi soľami.

- a) v Nemecku
- b) vo Švajčiarsku
- c) vo Francúzsku

16. Zostatkový produkt po oddelení syra z mliečnej zrazeniny, ktorý je zásobárňou hodnotných bielkovín bez obsahu tuku, sa nazýva...

- a) jogurt
- b) bryndza
- c) srvátka

17. Tvaroh sa vyrába zrážaním mlieka ..., ďalej sa spracúva krájaním a prípadne aj ohrievaním, kým sa neoddelí srvátka.

- a) kyselinou mliečnou
- b) oligo sacharidmi
- c) celulózu

18. Ktorý mliečny výrobok vznikne odobraním vrchnej hustej vrstvy po ohrievaní srvátky?

- a) maslo
- b) žinčica
- c) syr

19. ... narúša prirodzenú bakteriálnu flóru bryndze, čím znižuje jej pozitívne účinky pri prevencii rakoviny hrubého čreva, alergiách, rednutí kostí, cukrovke a pri problémoch so zažívaním, imunitou a krvným tlakom.

- a) domestikácia
- b) katerizácia
- c) pasterizácia

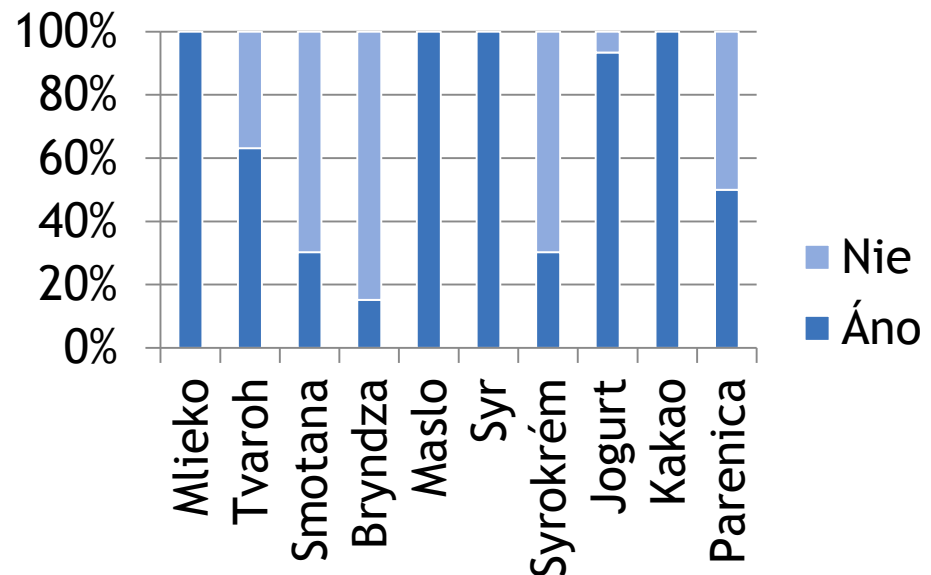
20. Jogurt sa vyrába z pasterizovaného a homogenizovaného mlieka, do ktorého sa pridávajú špeciálne...

- a) mliečne kyseliny
- b) bakteriálne kultúry
- c) enzýmy

# Dotazník

- \* Na prvom stupni 1. - 4. ročník vyplňal dotazník o potravinách z mlieka. Čo majú radi, a čo nie?
- \* Počet žiakov - 152
- \* Aktivitu zrealizovala RNDr. Dagmar Černáková

Mliečny výrobok	Konzumujem	
	áno	nie
mlieko	152	0
tvaroh	96	56
smotana	46	106
bryndza	23	129
maslo	152	0
syr	152	0
syrokrém	46	106
jogurt	142	10
kakao	152	0
parenica	76	76





# Zázračná slamka

- \* Na prvom stupni boli vybrané dvojice detí z 1. - 4. ročníka. Súťažili, kto vypije prví plný pohár mlieka zázračnou slamkou.
- \* Počet žiakov - 16
- \* Víťazmi sa stali jeden prvák, druhák a štvrták, ktorým bol udelený diplom. Každý žiak dostal mliečnu desiatu v podobe jogurtu a mliečneho nápoja.
- \* Aktivitu zrealizovala Mgr. Darina Oršulová



# Mliečny amulet

- \* Žiaci na prvom stupni vytvárali svoj amulet
- \* Ako materiál im slúžili krabice od mlieka a poháriky od jogurtu.
- \* Robota vytvorila 4.B trieda
- \* Počet žiakov - 21
- \* Aktivitu zrealizoval Mgr. Vlado Cipov



- \* Amulet v podobe zázračnej kravy vytvorila trieda 3.B
- \* Počet žiakov - 18
- \* Aktivitu zrealizovala Mgr. Dana Ťažiarová





# Stavanie pyramídy

- \* Pomocou obalov z jogurtov žiaci stavali pyramídu.
- \* Trieda 5.A postavila takúto.
- \* Počet žiakov - 16
- \* Aktivitu zrealizovala RNDr. Dagmar Černáková



- \* Trieda 1.A postavila velikánsku pyramídu snov
- \* Počet žiakov - 20
- \* Aktivitu zrealizovala Mgr. Alena Cipovová



# Nástenka o mlieku

- \* Ani netriedne pani učiteľky nezaháľali a pomohli v projekte vytvoriť nástenku s témou mlieka
- \* Aktivitu zrealizovala Mgr. Marta Laczová



# Hráme sa v družine

- \* Školský klub detí na našej škole tiež pomohol pri realizácii projektu.
- \* V poobedňajších hodinách vytvoril takéto zaujímavé dielo
- \* Počet detí - 84
- \* Aktivitu zrealizovala Jarmila Smetanová





# Zdravie v pohári

- \* Trieda 5.A po namáhavej práci stavenia pyramídy sa trochu posilnila mliečkom.
- \* Plný pohár vypili do dna všetci žiaci.
- \* Počet žiakov - 16
- \* Aktivitu zrealizovala RNDr. Dagmar Černáková



# Základná škola, Školská 766/2, Lehota pod Vtáčnikom

Kontaktná osoba - RNDr. Dagmar Černáková  
0903 84 11 33

[dagcer@gmail.com](mailto:dagcer@gmail.com)

- celkový počet zapojených žiakov školy - 307
- najatraktívnejšia trieda k dennej téme - 5.A,
  - triedny učiteľ RNDr. Dagmar Černáková ,
  - počet detí - 16
- denná téma - Mlieko a mliečne výrobky
- celkový počet žiakov školy - 307