



Tuky, cukry a sol'

1. Potravinová pyramída
2. „Recyklácia potravín“
3. Príprava na tému Tuky, cukry a soľ
4. Meranie hmotnosti
5. Hodnotenie kvality
6. Vymodelovanie koláčikov
7. Zdobenie koláčikov
8. Posýpanie cukrom (detský zásyp) pomocou sitka.
9. Tradičná príprava pečenie tukom
10. Pokus – dôkaz škrobu v zemiakoch
11. Stláčanie zemiakovej kaše a prelievanie do odmerných valcov
12. Pozorovanie hustoty látok v odmernom valci
13. Pitný režim je pre naše zdravie dôležitý
14. Varenie s rodičmi
15. Interaktívna tabuľa – potravinová pyramída, tuky, cukry, soľ, skladanie potravinovej pyramídy
16. Plagát „Stop sladkostiam“
17. Precvičovanie učivá o slabikách, slová a vetách pomocou cukrov, tukov a soli

Hlavnými živinami, ktoré človek potrebuje, sú sacharidy, bielkoviny a tuky. Pri správnom výbere výrobkov pomôže potravinová pyramída. Počet žiakov 21. 4.A



Nakupujme potraviny, ktoré naozaj potrebujeme a zužitkujeme.
Pri kúpe si všímajme dátum spotreby a trvanlivosti. Niektoré potraviny, napríklad staré pečivo, môžeme recyklovať.

Počet žiakov 21. 4.A



Strúhanku potrebujeme na realizáciu aktivity k téme Tuky, cukry a soľ.

Úlohy: Kto vyrobí najviac strúhanky?

Kvalita strúhanky

Meranie hmotnosti

Počet žiakov 21. 4.A



Namerané hodnoty sme zapísali do zápisníka. Matúš vyrobil najviac 149g strúhanky. Na meranie hmotnosti sme použili kuchynskú váhu. Počet žiakov 21. 4.A



Hodnotenie kvality. Každý žiak dokázal vyrobiť kvalitnú strúhanku. Nasledovalo balenie a skladovanie do piatka. Počet žiakov 21. 4.A



Naše cukrárske schopnosti sme testovali modelovaním koláčikov z modelovacej hmoty a detského zásypu. Počet žiakov 21. 4.A



Postup modelovania:

1. Vymodelovanie koláčikov.
2. Zdobenie koláčikov.
3. Posýpanie cukrom (detský zásyp) pomocou sitka.

Počet žiakov 21. 4.A



A môžeme „piecť“. Počet žiakov 21. 4.A



Tradičná príprava pečenie tukom. Potrebujeme plech na pečenie, maslo a strúhanku.

Postup: 1. Najprv rozotrieme kúsok masla na dne a okrajoch plechu.

2. Potom nasypeme strúhanku do formy vytretej maslom.

Počet žiakov 21. 4.A



V potrave je veľa druhov cukrov a všetky dodávajú energiu. Príroda vytvára aj vlastné dobré cukry, ktoré sa nachádzajú aj v zemiakoch. Tieto cukry nepoškodzujú zuby. Počet žiakov 21. 4.A



Pokus – dôkaz škrobu v zemiakoch. Zemiaky sme ošúpali, umyli a nastrúhali na kašu. Počet žiakov 21. 4.A



Zhnednutie zemiaka môžeme pozorovať na postrúhanej zemiakovej kaši. Kaša sa zafarbí na červenohnedo. Zemiakovú kašu sme stláčali a tak získanú šťavu sme preliali do odmerných valcov. Počet žiakov 21. 4.A



Pozorovanie hustoty látok v odmernom valci. Škrob sa usadil na dne.

Počet žiakov 21. 4.A



K dobrému jedlu patrí na stôl aj dobré pitie. Pitný režim je pre naše zdravie dôležitý. Odporúčame piť naše slovenské minerálne vody.

Počet žiakov 21. 4.A

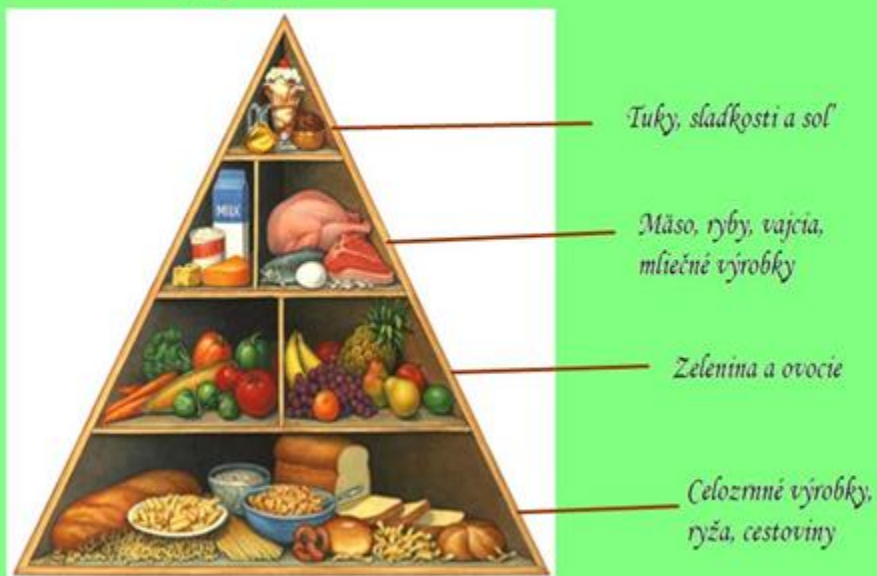


Varenie s rodičmi. Chuťové poháriky na jazyku ti povedia, či je jedlo sladké alebo slané. Počet žiakov 21. 4.A



Práca s interaktívnou tabuľou. Žiaci sa oboznámili s potravinovou pyramídou. Počet žiakov 21. 2.C

Potravinová pyramída



Povedali sme si, prečo sú tuky dôležité, a v ktorých potravinách sa nachádzajú. Počet žiakov 21. 2.C

TUKY

Tuky sú dôležité a zdravá strava ich musí obsahovať. Istá dávka tuku je pre zdravý chod ľudského tela nevyhnutne nutná a je dôležitá pre zdravý rast a obnovu telesných buniek. Sú pre náš organizmus zdrojom energie. Tuky predstavujú hlavný izolačný materiál, ako pod kožou, tak aj okolo orgánov (napr. obličky).



Nachádzajú sa:

- vo všetkých druhoch mäsa (okrem rýb) a údeninách
- vo vajciach
- v mlieku a mliečnych výrobkoch
- olivách a kvalitnom olivovom oleji (maximálne 10 kusov zelených olív, alebo 5 kusov čiernych-denne)
- orechoch – všetky druhy okrem pražených, solených, v čokoláde, v karamele a pod...:-
- avokáde
- morské ryby z chladných vôd oceánov, ľanové semienka a olej, vlašské orechy, vajcia (Žltok)
- hydina, mäso, mliečne výrobky, obilniny



Potom sme si hovorili o cukroch. Počet žiakov 21. 2.C

CUKRY

Sú dôležitou zložkou potravy. Nachádzajú sa v potravinách a sú zdraviu prospešné. Opatnosť je potrebná v prípade ich nadmernej konzumácie. Takýto cukor by sa mal stať len okrajovou zložkou potravy. Tam, kde je to možné je dobré ich zo stravy vynechať, respektíve nahradiť ich zdravšími variantmi, napr. vyberať čokoládu s vysokým obsahom kakaa, sušené ovocie namiesto cukríkov, a vyvarovať sa prílišnej konzumácie sladených nápojov, či cukrovíniek.



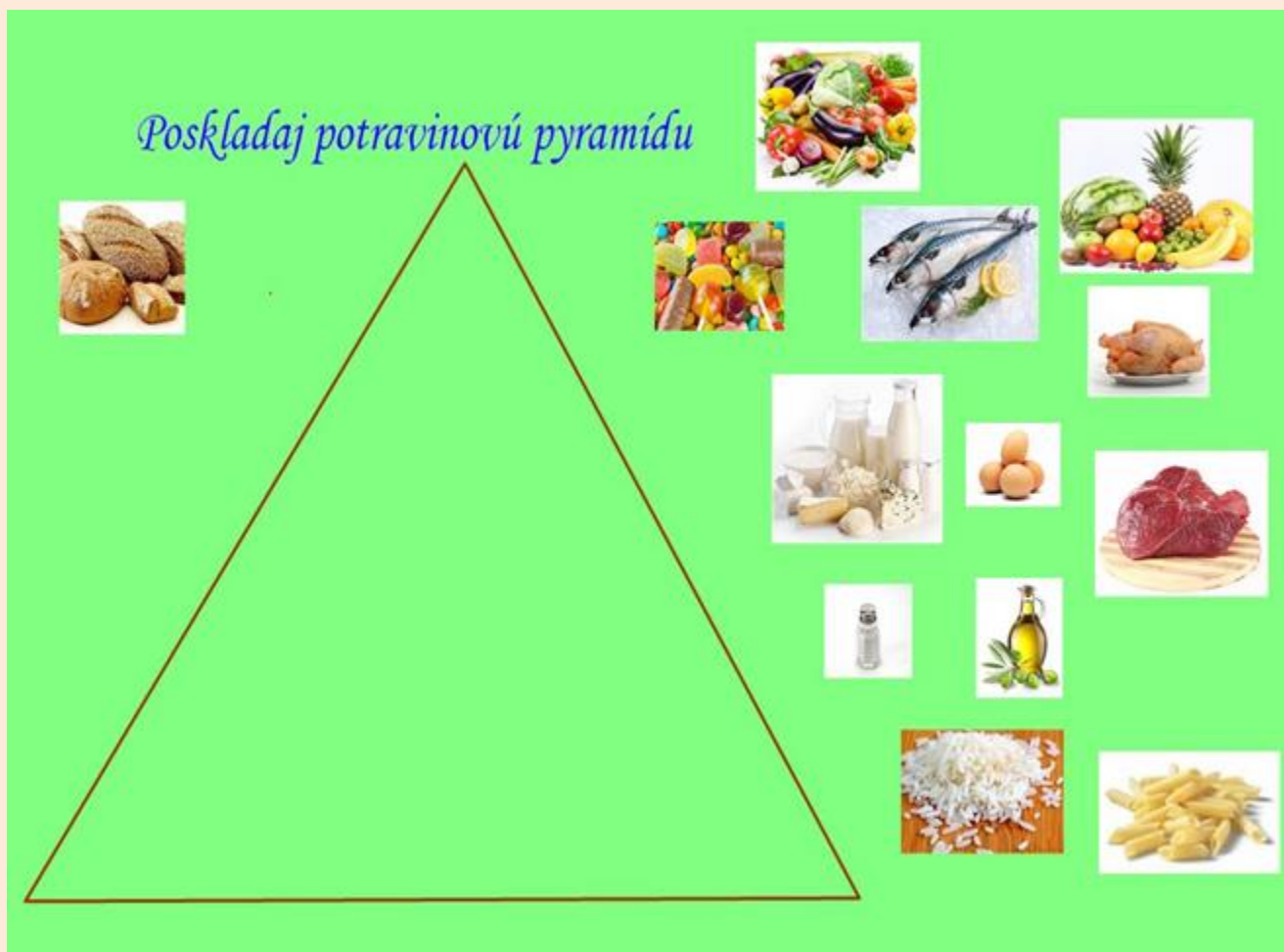
A nakoniec sme si povedali o soli a čo spôsobuje jej nadmerné používanie. **Počet žiakov 21. 2.C**

SOL'

Sol je odpradávnou jednou z najzákladnejších a všadeprítomných ochucovadiel. Nadmerné solenie jedál je škodlivé – môže vyvolať zvýšenie krvného tlaku a iné poruchy zdravia. Obsah soli v mnohých potravinách (napr. údeniny, konzervy, niektoré syry) je taký veľký, že človek prekročí dennú spotrebu soli už po zjedení primeraného množstva týchto potravín.



Žiaci si vyskúšali zložiť správne potravinovú pyramídu.



Žiaci vyrábali plagát „Stop sladkostiam“. Počet žiakov 21. 2.C



Na hodine slovenskeho jazyka sme si precvičili učivo o slabikách, slová a vetách pomocou cukrov, tukov a soli. **Počet žiakov 21. 2.C**

