



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

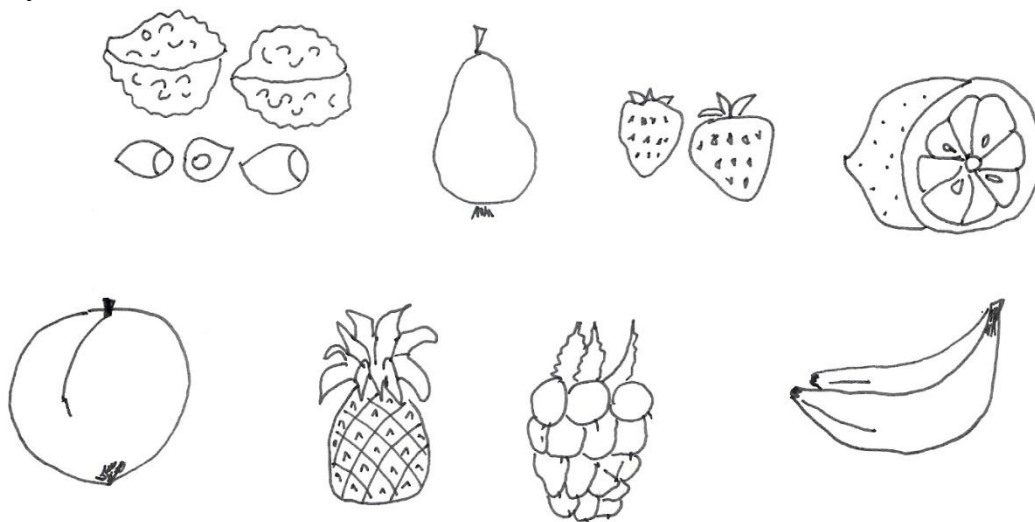
DIGITÁLNÍ UČEBNÍ MATERIÁL

škola	Střední škola F. D. Roosevelta pro tělesně postižené, Brno, Křižíkova 11
číslo projektu	CZ.1.07/1.5.00/34.1037
číslo učeb. materiálu	VY_32_INOVACE_ZAD_VPP_1_08
předmět, tematický celek	Výživa a příprava pokrmů
ročník	1
datum vytvoření	26. 10. 2012
anotace	Cílem pracovního listu je osvojit a upevnit si znalosti k tématu – potravinová skupina – ovoce a zelenina.
metodická poznámka	Žáci si procvičí a upevní obecné informace o rozdělení ovoce a zeleniny, o jejich nákupu, skladování a přípravě.
autor	Mgr. Lenka Žádníková
licence (není-li vyplněno, je materiál ze zdrojů autora)	Žďánská, I.: <i>Vaření pro 2. stupeň speciálních škol</i> . Praha: Septima, 1992 ISBN 80-85801-12-4.

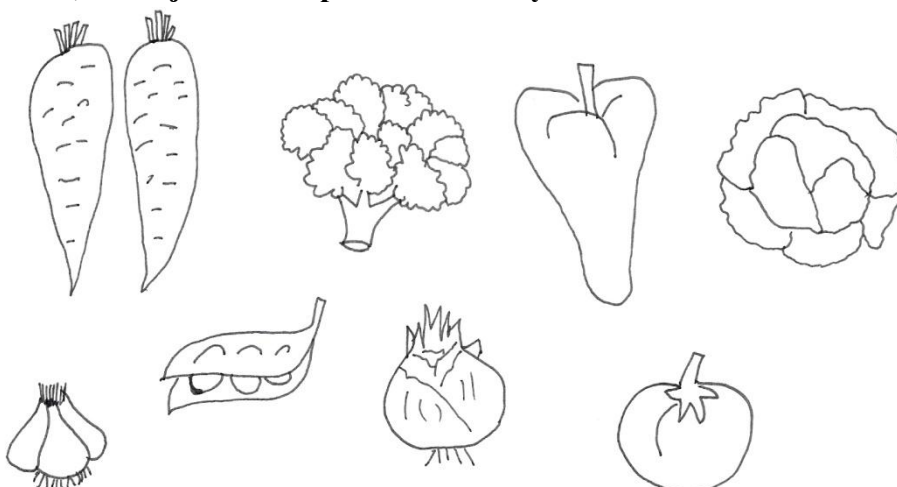
Ovoce a zelenina

Ovoce i zelenina jsou nejbohatšími zdroji vitamínů, nerostných látek a vláknin, zelenina také bílkovin. I přes značný obsah vody tvoří nepostradatelnou součást naší stravy. Nejvíce vitamínů obsahuje čerstvé ovoce a čerstvá zelenina. Vařením nebo jinou tepelnou úpravou se vitamíny ničí. Dochází tak ke ztrátě jejich výživové hodnoty. Proto se snažíme, abychom měli dostatek čerstvého ovoce a zeleniny po celý rok.

1. Pod obrázky ovoce napiš, o jaký druh se jedná (jádroviny – malvice, peckovice, bobuloviny, dužnaté ovoce, skořápkoviny, jižní ovoce). Zakroužkuj ovoce s velkým obsahem vitamínu C.



2. Pod obrázky zeleniny napiš, o jaký druh se jedná (kořenová, plodová, cibulová, listová, košťálová). Zakroužkuj zeleninu, která obsahuje větší množství kyseliny listové, která je důležitá pro těhotné ženy.



3. Vyjmenuj ovoce a zeleninu, kterou pěstujeme na zahrádce a jakým způsobem ji využíváš při vaření.

4. Správná tvrzení podtrhni červeně.

Aby ovoce a zelenina neztrácelo mnoho vitamínů, dodržujeme tyto zásady:

- ☺ Ovoce kupujeme vždy jen čerstvé a dobře vyzrálé.
- ☺ Letní ovoce skladujeme dlouho, protože skladováním ztrácí vůni, chuť i biologickou hodnotu.
- ☺ Zelenina, kterou kupujeme, nemusí být dostatečně vyzrálá, nemá mít svěží vzhled, má mít nepříjemnou vůni a nepěknou barvu.
- ☺ Zeleninu uskladňujeme přebranou, zbavenou hlíny a suchou. Uskladňujeme ji v suché, chladné místnosti, která je dobře větraná, nejlépe v lískách ne na hromádách. Chráníme ji před mrazem, vlhkem a teplem.
- ☺ K omývání ovoce a zeleniny používáme pitnou, studenou vodu.
- ☺ Omytou zeleninu a ovoce již neskladujeme, protože dochází velmi rychle ke znehodnocování.
- ☺ Ovoce i zeleninu loupáme nebo škrábeme tak, aby byl co největší odpad.
- ☺ Ovoce a zeleninu krájíme nerez nebo keramickým nožem, strouháme na nerez struhadle, nebo na struhadle z umělé hmoty.
- ☺ Používáme nerezavějící nádobí, nejlépe skleněné, porcelánové, z plastických hmot, nebo dobře smaltované.
- ☺ Ovoce ani zeleninu nikdy nekrájíme nebo nestrouháme do zásoby, ale připravujeme ji krátce před použitím.
- ☺ Při tepelné či jiné úpravě dodržujeme předepsaný postup, který si najdeme v kuchařské knize.