



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



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_12
předmět, tematický celek	Výživa a příprava pokrmů
ročník	1
datum vytvoření	23. 11. 2012
anotace	Cílem pracovního listu je osvojit a upevnit si znalosti k tématu – potravinová skupina – maso a masné výrobky.
metodická poznámka	Žáci si procvičí a upevní obecné informace o základních druzích masa a masných výrobcích, správném nákupu, uskladnění a přípravě. O jejich používání v rámci zdravého stravování.
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.

Maso a masné výrobky

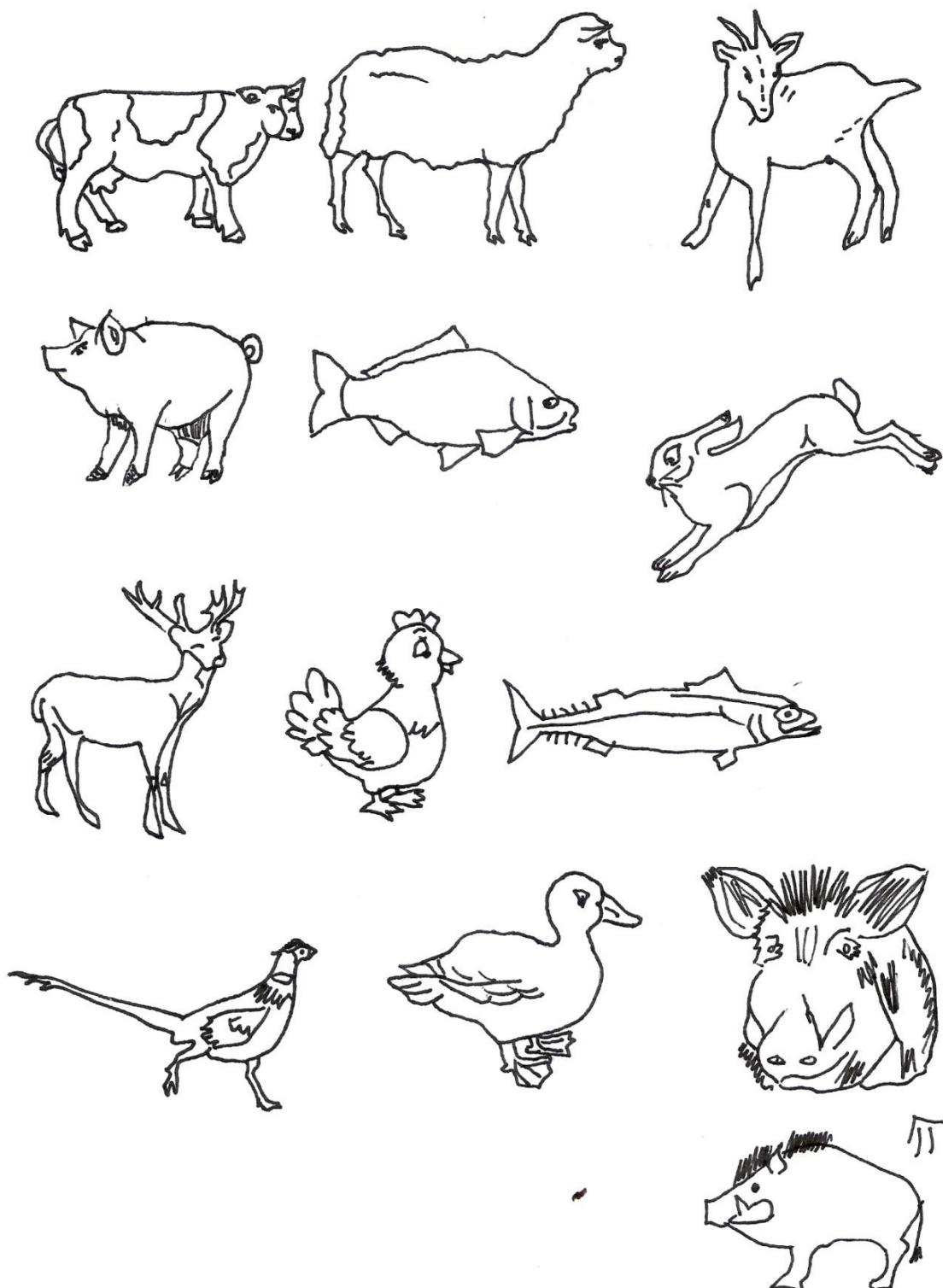
Pod pojmem maso rozumíme svalovinu a vnitřnosti zvířat. Maso obsahuje bílkoviny, nerostné látky, vitamíny a tuky. Je potravinou nejen výživnou, ale i ochranou a sytící. Maso je celkově dobře stravitelné. Jeho stravitelnost závisí na věku zvířete, druhu masa, správném odležení, kuchyňské úpravě (lehce stravitelné je maso vařené, o něco méně maso dušené a pečené a nejobtížněji je stravitelné maso smažené.)

- 1. Napiš, které druhy masa a masných výrobků doma používáte na přípravu pokrmů. Rozděl tyto potraviny na vhodné a méně vhodné. Pokus se u méně vhodných najít zdravější (vhodnější) alternativu.**

2. Správné tvrzení podtrhni červeně.

- ☺ Při výběru a nákupu čerstvého masa dáváme přednost masu staršímu a mastnějšímu.
- ☺ Pokud maso ihned nezpracováváme, uskladňujeme jej na tmavém a chladném místě, nejlépe v chladničce.
- ☺ Vhodná teplota pro uskladnění masa na dobu jednoho týdne je 10 – 12°C s vlhkostí 85%.
- ☺ Maso nenecháváme zabalené v papíru, aby papír nenasákl šťávu, ale uložíme jej na misku a přikryjeme.
- ☺ Jestliže je teplo a nemáme chladničku, přikryjeme maso utěrkou zabalenou v octové vodě.
- ☺ Koupíme – li mražené maso, nesmíme jej uskladnit na delší dobu v mrazničce.
- ☺ Masné výrobky neskladujeme v chladném místě, ale při pokojové teplotě.

3. Pod jednotlivé obrázky napiš druh masa. (hovězí, vepřové, skopové, králíčí, drůbeží, zvěřina, ryby sladkovodní, ryby mořské)



4. Z jídelníčku školní kuchyně napiš masové pokrmy, které jsi měl nebo budeš mít tento týden k obědu: