



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_18
předmět, tematický celek	Výživa a příprava pokrmů
ročník	1
datum vytvoření	21. 1. 2013
anotace	Cílem pracovního listu je osvojit a upevnit si znalosti k tématu – potravinová skupina – nápoje.
metodická poznámka	Žáci si procvičí a upevní obecné informace o léčivých bylinách, o přípravě čajů. Také se zamyslí nad plněním pitného režimu u nich ve škole.
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.

Nápoje

Nápoje jsou tekutiny, jejichž základ tvoří voda. Dobrá pitná voda je nejobvyklejší a také nejlevnější nápoj. Má být čirá, bez barvy, zápachu a s přirozenou čerstvou vůní. Aby člověk mohl žít, musí neustále vodu přijímat v nápojích a v potravinách (v ovoci). Voda se vylučuje dýcháním, potem, močí a stolicí.

1. Pojmenuj léčivé byliny na obrázcích a napiš, při kterých zdravotních potížích je můžeme použít.



2. Vysvětli pojem PITNÝ REŽIM a napiš, jak se dodržuje ve vaší škole.

3. Podle obrázků napiš postup přípravy bylinkového čaje.



Vařit na 100°C



bylinková směs



směs sypeme na plast. sítko



směs přelejeme vroucí vodou



louhujeme 10 - 15 minut



nalijeme do hrnku



včelí med

Postup přípravy bylinkového čaje:

4. Napiš, proč se nesmí alkoholické nápoje podávat mladistvým do 18 let. V čem je škodlivost alkoholu?