



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



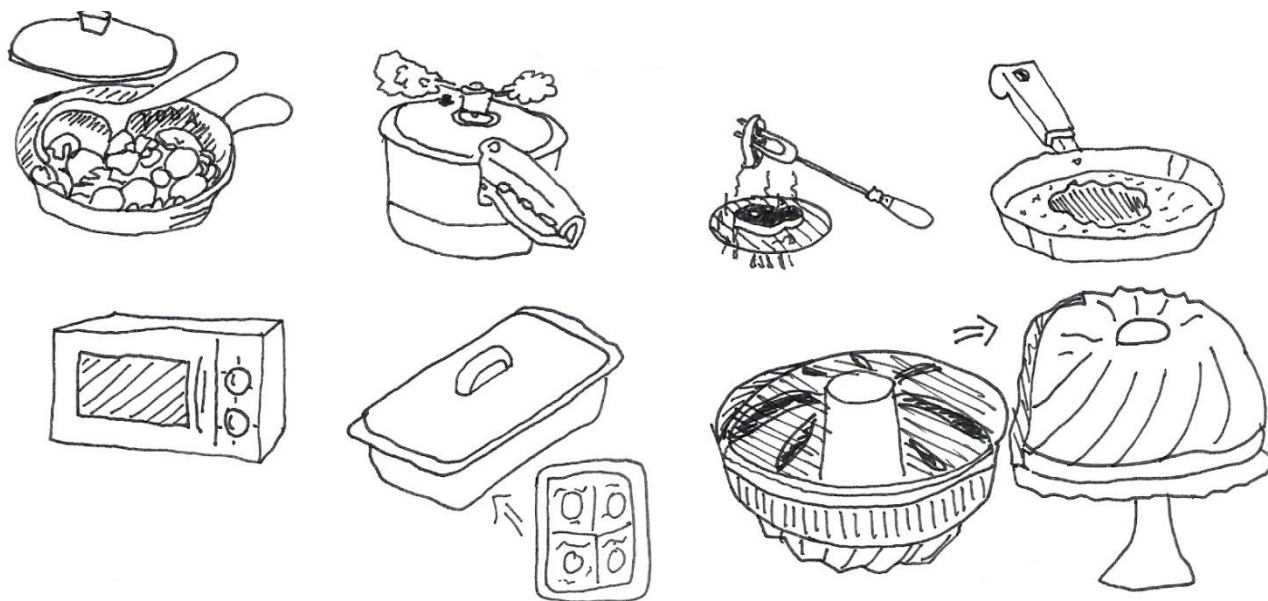
DIGITÁLNÍ UČEBNÍ MATERIÁL

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_20
předmět, tematický celek	Výživa a příprava pokrmů
ročník	1
datum vytvoření	24. 1. 2013
anotace	Cílem pracovního listu je osvojit a upevnit si znalosti k tématu – tepelná úprava potravin.
metodická poznámka	Žáci si procvičí a upevní obecné informace o základních tepelných úpravách potravin. Pokusí se zařadit vhodné tepelné úpravy pro různé věkové kategorie.
autor	Mgr. Lenka Žádníková
licence (není-li vyplněno, je materiál ze zdrojů autora)	Marádová, E.: <i>Rodinná výchova- Výživa a příprava pokrmů.</i> Praha: Fortuna 1992 ISBN 80-7168-007-9

Tepelná úprava potravin

Tepelné úpravy pokrmů zahrnují několik druhů tepelného zpracování, odlišných podle působení tepla na zpracované suroviny. Jinak působí voda, pára, jinak horký tuk, horký vzduch. Vlivem tepla se mění struktura potravin, jejich vzhled, vůně, chuť a biologická hodnota.

1. Napiš pod jednotlivé obrázky název tepelné úpravy: (vaření, dušení, pečení, smažení, grilování, zapékání, mikrovlnný ohřev)



2. K jednotlivým druhům jídla napiš tepelnou úpravu:

Kuře na paprice

Hovězí vývar

Kuřecí řízek

Brokolice v těstíčku, na povrchu roztavený sýr

Hovězí maso ke koprové omáčce

Králík se zelím

Francouzské brambory

Vepřové maso na grilu

Ohřívání jídla (škubánky s mákem)

3. Podle vhodnosti tepelné úpravy pokrmů přiřaď k jednotlivým druhům jídla vhodnou věkovou skupinu obyvatel (batolata, předškoláci, děti v pubertě, pracující, senioři, nemocní lidé na dietě):

Kuře na paprice s těstovinami a jablečný kompot.

Brokolicová polévka s vařeným vaječným žloutkem a lučinou.

Dušené kuře s rýží a zelný salát.

Dušení rybí filé s vařenou zeleninou.

Hovězí svíčková s knedlíkem.

Smažený řízek s bramborovým salátem.