



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_2_13
předmět, tematický celek	Výživa a příprava pokrmů
ročník	2
datum vytvoření	7. 1. 2013
anotace	Cílem pracovního listu je osvojit a upevnit si znalosti k tématu – výživa dětí v předškolním věku.
metodická poznámka	Žáci si procvičí a upevní obecné informace o stravě dětí v předškolním věku, o jídelníčku v mateřské škole a důležitosti vyváženosti stravy u předškoláků.
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

Výživa dětí v předškolním věku

Příprava stravy pro děti se podstatně neliší od stravy pro dospělé. Pro děti je z biologického hlediska nutná strava čerstvě připravovaná, neohříváná a s omezeným množstvím konzervačních látek, koření, soli, tuků a uzenin. Pikantní a příliš kořeněné pokrmy dráždí žaludek. Také mají za následek, že děti odmítají běžnou stravu, která jim připadá chuťově málo výrazná. Protože děti udržují množství tělesných tekutin hůř než dospělí, je velice důležitý přísun tekutin (voda, ovocné a zeleninové šťávy, mošty, čaje). Díky tomu, že dítě roste, zvyšuje se i jeho příjem potravy, především bílkovin, vitamínů, vápníku, fosforu, a dalších nerostných látek.

1. Správná tvrzení podtrhni červeně.

Při přípravě stravy pro děti a mládež se řídíme těmito pravidly:

- ☺ nepoužíváme syrové ovoce a zeleninu
- ☺ používáme celozrnné pečivo a luštěniny
- ☺ dodáváme dostatečné množství nápojů (čaje, mléko, kakao, ovocné šťávy)
- ☺ nedodržujeme stravovací režim
- ☺ strava má být čerstvě uvařená, neohříváná
- ☺ omezujeme uzeniny a konzervy
- ☺ hodně solíme a kořeníme
- ☺ nepřeslazujeme, omezujeme sladkosti

2. Z daných potravin sestav jídelníček vhodný pro děti v mateřské škole na jeden den. (svačina, oběd, svačina a pitný režim)

Celozrnný rohlík, chleba, rohlík, rýže, brambory, hranolky, rybí filé, pečené kuře, smažený sýr, šunka, sýr, tvarohová pomazánka, čočková pomazánka, mrkvová pomazánka, kvasnicová pomazánka, mandarinka, jablko, banán, jogurt, rajčatový salát, okurkový salát, dýňový kompot, ovocná šťáva, čaj, banánové mléko, kakao, kuřecí vývar, čočková polévka, pohanková polévka, rajská polévka.

SVACHINA + PITÍ

OBĚD + PITÍ

SVACHINA + PITÍ

Pomazánky:

Jsou směsí utřených, mletých nebo sekaných potravin. Základ pomazánek tvoří utřený tuk, tvaroh, sýr. Jako přísady používáme vejce, maso, zeleninu. Jedna základní potravina by měla vždy chuťově převládat. Biologickou hodnotu pomazánek zvýšíme přidáním zelených natí, citronové šťávy, kvasnic, zeleninové šťávy. Podáváme je však čerstvé (rychle podléhají zkáze), nejčastěji namazané na plátky pečiva.

3. Dětem v MŠ se dávají ke svačině převážně pomazánky s pečivem.

a) Napiš, v čem je výhoda pomazánek pro předškolní děti.

b) Proč je správné používat jako základ pomazánek tvaroh místo máslo?

c) Napiš tři druhy pomazánek, které jsou vhodné pro přípravu svačiny předškolních dětí.