

Učivo a úlohy pre triedu I. PJ z predmetov technológia a odborný výcvik od 11.1.2021

Prajem pekný deň.

Milí žiaci,

vypracujte nasledovné úlohy do zošitov technológie. Text sa naučte, v rámci učenia si ho môžete prepísať do zošitov.

Prechádzame na nový tematický celok— **Príprava polievok a omáčok**

Význam polievok vo výžive.

Základnou funkciou polievky je pripraviť organizmus na vylučovanie žalúdočných štiav.

Vyživuje organizmus, dodá energiu v závislosti na surovinách, ktoré pri príprave polievky použijeme.

Úloha 1: Napíšte 3 polievky- názov- s malou energetickou hodnotou a 3 s vysokou energetickou hodnotou.

Postupujte podľa toho aké suroviny sú pri príprave polievky použité.

Charakteristické znaky kvalitne pripravenej polievky sú:

- Chuť- pripraví organizmus na trávenie
- Výživnosť- súvisy s kvalitou použitých surovín
- Stráviteľnosť- väčšinou ľahká polievky pri ktorých sa používa veľa surovín. Strukoviny, údeniny a iné ťažko stráviteľné potraviny.

Dávkovanie polievok: hotová porcia polievky sa podáva v množstve 0,33 litra

Úloha 2: Na výkres nalepte obrázky hotovej polievky v tanieri a pripíšte názov.

Rozdelenie polievok

Biele- zahusťované zápražkou, základnou potravinou v ktorej sa polievka pripravuje

Hnedé- číre nezahustené vývary s vložkou, alebo závarkou

Špeciálne- národné, studené, ovocné, z piva, z vína

Dietne- pripravujú sa v diétnom stravovaní

Základné vývary

Vývar A- číry žltkastý vývar s vôňou použitých surovín (hovädzí)

Vývar B- číry až mierne zakalený vývar , nezahustený s vôňou použitých surovín (bravčový)

Ostatné vývary

Hydinový vývar

Teľací vývar

Zverinový vývar

Rybací vývar

Zeleninový vývar

Ako pomôcky môžete použiť časopisy, internet.

Dúfam, že sa čoskoro uvidíme.

**Pripravili: J. Podhradská triedna učiteľka a majsterky OVY Zdenka Kiššová,
Iveta Lauková a Janka Potisková**