The image features several golden wheat stalks on the left side, set against a bright, white background. The text is centered on the right side of the image.

**Chlieb, pečivo,
obilniny,
ryža, cestoviny**

Obsah

| | |
|-------------------|----|
| Úvod | 3 |
| Exkurzia | 4 |
| Prezentácia | 5 |
| Hranie rolí | 10 |
| Záver | 12 |



Úvod

Na našej škole prebieha Týždeň zdravia so súťažou „Hovorme o jedle“. Deti zažijú špeciálny týždeň, v ktorom ich čaká veľa nových zážitkov, zaujímavých a zábavných aktivít, budeme sa rozprávať o jedle, o zdravej výžive a športe, aby sa naučili zásady, ktoré keď budú dodržiavať, budú zdravé a vo forme.

O spoluprácu sme požiadali aj školskú jedáleň, ktorá nám vyhovela a celý týždeň sa podávali obedy a desiaty podľa denných tém.

Odporučili sme deťom, nech tento týždeň vyskúšajú nahradiť sladkosti ovocím a nech si na pitie nenosia sladené nápoje, čo sa im zapáčilo a veríme, že odteraz sa budú zdravšie stravovať.



Exkurzia

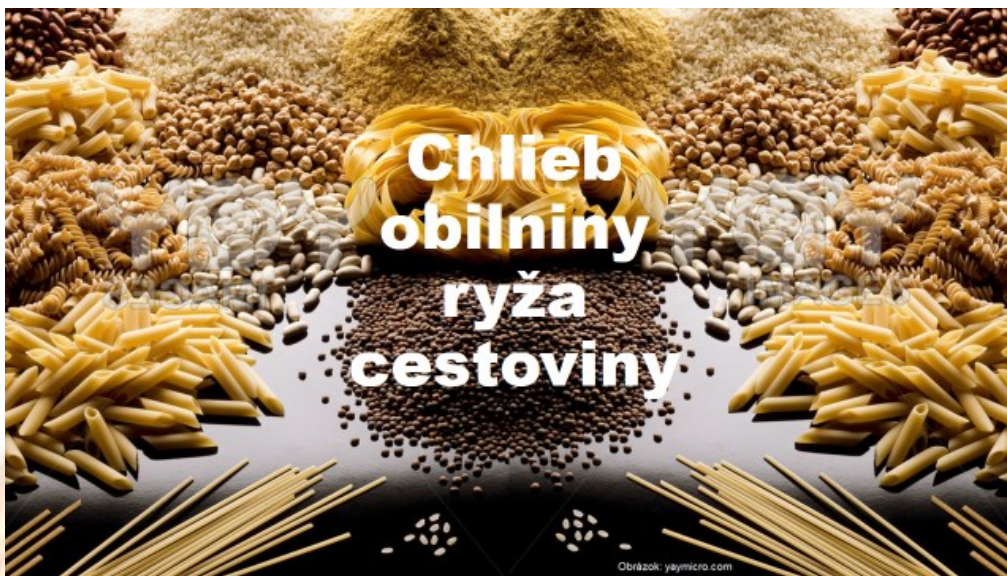
Dnes máme tému Chlieb, pečivo, obilniny, ryža, cestoviny. Rozhodli sme sa, že sa pôjdeme pozrieť do pekárne, ako to tam vyzerá a ako sa pečie chlieb a čo v tej pekárni ešte pečú.



Deťom sa v pekárni veľmi páčilo, za odmenu, že boli šikovní a aktívne odpovedali našej sprievodkyni, dostal každý žiak čerstvo upečený koláčik.



Prezentácia



Chlieb

Chlieb patrí k základným potravinám. Jediný krajec kvalitného celozrnného chleba na raňajky dokáže stabilizovať hladinu krvného cukru aj na celý deň.



Obrázok: <http://www.viescoes.sk/>



Ako spoznáme ten naozaj zdravý chlieb?

Celozrnná múka, ktorá ako jediná je z hľadiska výživy hodnotná, vzniká mletím celých obilných zŕn aj s obalom, v ktorom a nachádza najviac vlákniny, vitamínov, antioxidantov aj minerálov.

Biele pečivo je vyrábané len z múky z vnútornej časti zrna.



Obrázok: novazrno.info



Obrázok: mirak.com.au



Obrázok: millersurgery.co.uk

Vláknina je najvyššou hodnotou, pretože absorbuje toxické látky z tela a pomáha ich vylučovať.

Podporuje pohyby čriev a bojuje proti rakovine. Predstavuje látku zdravia.

Celozrnné produkty majú až trikrát vyšší obsah vlákniny.

Obrázok: consciouscooking.com

NAJZDRAVŠÍ CHLIEB A PEČIVO

Sú vyrobené z pravej celozrnej múky.

Chleby musia byť zrnité a už na kôrke vidieť kúsky zrníek. Teraz nehovoríme o celých, prilepených zrnách, či ovsených vločkách.

Zrnitosť a drobivosť chleba priamo z jeho štruktúry. Podľa toho sa pozná kvalita.

Na výrobu celozrnných výrobkov sa používa celozrnná múka minimálne v pomere 80% a v zložení je teda uvedená na etikete ako prvá v poradí.

Obrázok: consciouscooking.com

Obilniny

Hlavnými druhmi obilnín sú predovšetkým chlebové obilniny pšenica a raž, ďalej jačmeň, kukurica, ovos, pohánka.



Obrázok: matrukalam.wordpress.com

Významné látky obilnín

Obilniny obsahujú sacharidy, škrob, bielkoviny, vitamíny skupiny B.

Obilniny obsahujú v malom množstve aj minerálne.

Z ďalších vitamínov a minerálov sú obilniny bohatým zdrojom hlavne vitamínu E, ktorý je dôležitým antioxidantom, vápnika, železa, horčíka, zinku a fosforu.

Obrázok: <http://static.freepik.com/>

Význam obilnín pre ľudskú výživu

Obilniny sú dôležité hlavne pre svoju výživnú hodnotu. Sú zdrojom energie.

Ďalšou dôležitou zložkou je vláknina, ktorá podporuje trávenie. Bielkoviny obilnín nie sú plnohodnotné, preto sa musia kombinovať aj s inými zdrojmi bielkovín, ako je napríklad mäso alebo vajcia.

V obilnom klíčku je obsiahnutý aj tuk, kde sú dôležité hlavne nenasýtené mastné kyseliny, ktoré znižujú hladinu cholesterolu.

Obilniny by mali tvoriť 40 – 60 % jedálneho lístku.



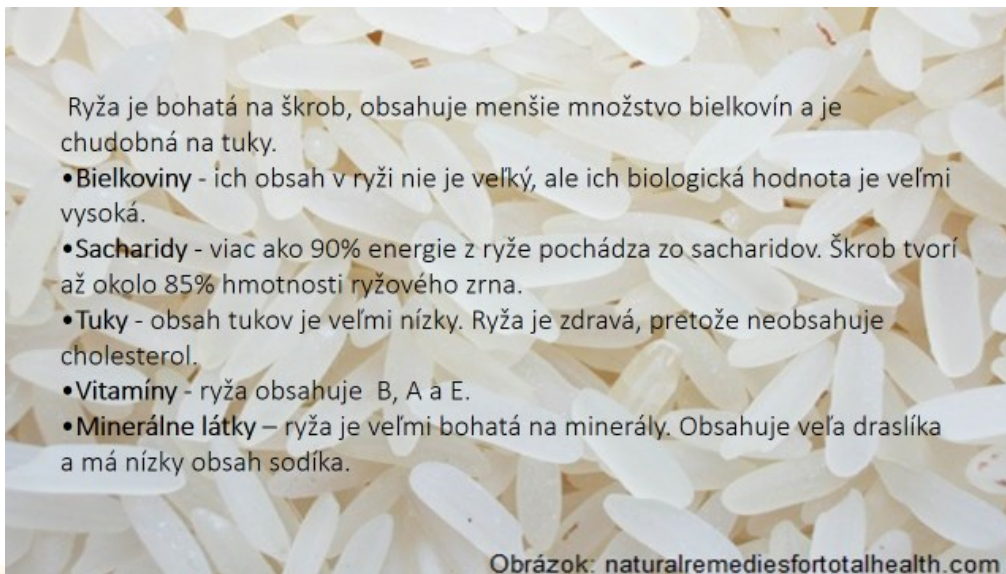
Ryža

Ryža pôvodne pochádza z Číny.

Ryža siata sa pestuje v stále zamokrenej pôde. Sadí sa spravidla ručne.

Obrázok: naturalremediesfortotalhealth.com

Obrázok: financnik.cz



Ryža je veľmi ľahko stráviteľná.

Pri správnom použití potravy začína trávenie už v ústach a je dokončené za pomoci tráviacich enzýmov v črevách.

Skoro celé množstvo ryže je kompletne vstrebané v črevách.



Ryža sa považuje za potravinu, ktorá **nevyvoláva potravinové alergie**. Je preto vhodná pri mnohých diétach. Jej výhodou je ešte to, že neobsahuje cholesterol

Obrázok: <http://gourmetguides.hu/>





Cestoviny obsahujú **vlákninu**, ktorá pomáha regulovať zažívanie a navodzuje rovnováhu mikrobiálnej flóry a taktiež rezistentný **škrob**. Zároveň urýchľuje prechod potravy cez tráviaci trakt.

Obrázok: food-info.net



Obrázok: www.123rf.com

Zdroj

- sk.wikipedia.org
- viescojes.sk
- jedalne.sk
- kekule.science.upjs.sk/chemia
- rastliny-semena.sk
- cestoviny.eu

Vypracovala

Mgr. Ľudmila Sulačeková

Škola

ZŠ Horné Semerovce 71

Hranie rolí

Pekár

Druháčka Laura sa zahrala na pekárku, ktorá práve upiekla chlieb. Porozprávala deťom, ako zamiesila cesto, nechala ho nakysnúť, vytvorila bochníček, dala do pece a upiekla.



Taliansky kuchár

Tretiak Roman sa zahral na talianskeho kuchára. Prezradil nám, ako v Taliansku pripravujú cestoviny, že sa varia kratšiu dobu ako u nás a sú tvrdšie. Povedal nám tiež, že cestoviny obsahujú málo tuku, veľa vlákniny, a že sú zdravé a chutné.



Číňanka

Štvrtáčka Viktória sa obliekla za Číňanku a porozprávala nám, ako vypestovala ryžu, že ryža sa pestuje na ryžových poliach, kde je veľa vody a sadí sa ručne. Povedala tiež, že ryža je veľmi zdravá, výživná a nespôsobuje alergie.





Záver

| | |
|-------------------------------------|---|
| Názov školy | ZŠ Horné Semerovce 71 |
| Adresa školy | Horné Semerovce 71, 935 84 |
| Kontaktná osoba | Mgr. Eva Krupčiaková tel.: 0905 837 508 mail: skola@hornesemerovce.sk |
| Zoznam žiakov, ktorí sa zapojili | 1. ročník : Berky, Alexander Berkyová, Alexandra Horváthová, Jessica Mika, Ján 2. ročník: Brunaiová Laura Makáňová Mariana Miková Denisa 3. ročník: Berky Tomáš Blaško, Viktor Čuliová, Veronika Kotvan, Samuel Daniel Pečérková, Stela Rafael, Roman 4. ročník: Andrášiková, Alexandra Berky, Dominik Gruzmanová, Viktória Hokszová, Nikoleta Horváthová, Barbara |
| Počet žiakov, ktorí sa zapojili | 18 |
| Názov témy | Chlieb, pečivo, obilniny, ryža, cestoviny |