



Chlieb, pečivo, obilniny, cestoviny

1.denná téma

Pondelok (13.10.2014)

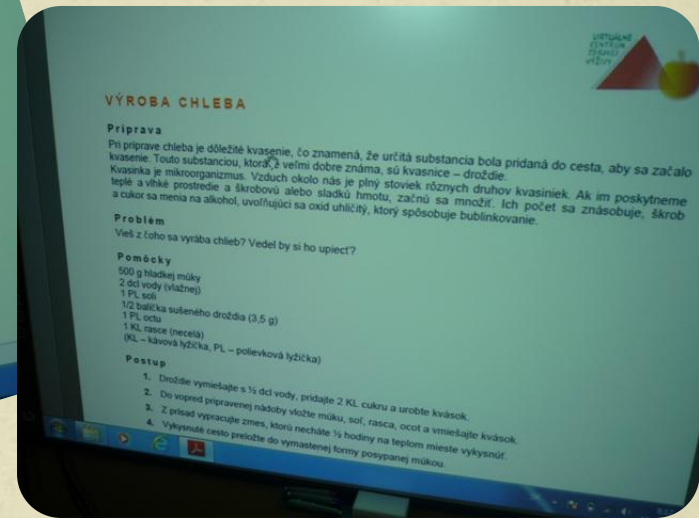
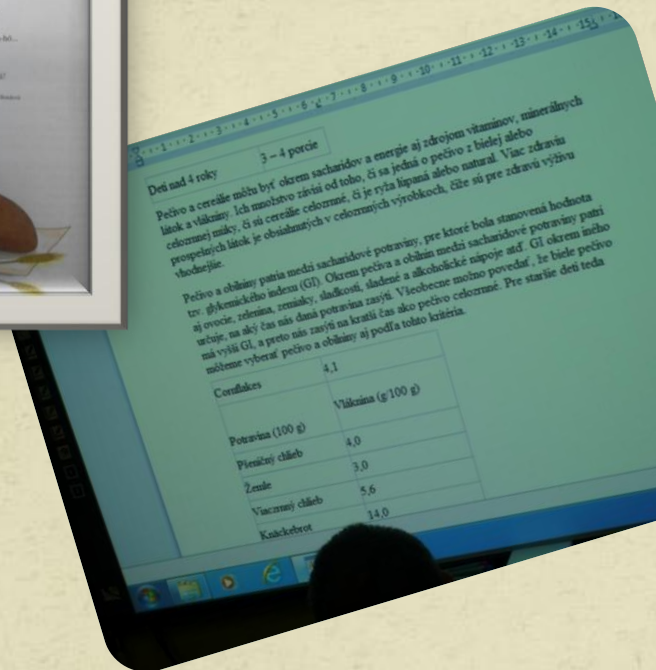


AKTIVITY

1. aktivita: Učíme sa čítať
2. aktivita: Dávna minulosť a chlieb
3. aktivita: Čo sa dá pripraviť z múky
4. aktivita: Vypracovanie pracovných listov o chlebe, obilninách
5. aktivita: Obrázky z cestovín



1. aktivita: Učím sa správne čítať



Vyučovanie sme začali čítaním textu Chlieb (Čítanka pre 4. ročník ŠZŠ), potom základných údajov o chlebe a pečive. Dozvedeli sme sa aj fakty o chlebe.

Tu sú tie fakty a prečo máme jesť chlieb a obilniny



Chlieb a pečivo



Obilniny a pečivo tvoria základ našej stravy. Predstavujú dobrý zdroj energie a ľahko využiteľných sacharidov. Sú vhodné nielen na raňajky alebo na desiatu, ale môžu byť súčasťou večeri a obedov. Jednu porciu predstavuje 1 krajec chleba, 1 rožok alebo Zemia, 1/4 hrnčeka uvarenej ryže, cestovín alebo cereálií. Koľko porcií pečiva a cereálií by sme mali denne zjesť a koľko naše deti, uvádza nasledujúca tabuľka:

Dospelí	3 – 6 porcií
---------	--------------

Počet porcií za deň	2 – 3
Deti 2 – 4 roky	porcie
Deti nad 4 roky	3 – 4 porcie

Pečivo a cereálie môžu byť okrem sacharidov a energie aj zdrojom vitamínov, minerálnych látok a vlákniny. Ich množstvo závisí od toho, ako je pečené a z čoho. Čiže sú pre zdravú výživu vhodnejšie. Pečivo a obilniny patria medzi sacharidové potraviny, pre ktoré bola stanovená hodnota tzv. glykemického indexu (GI). Okrem pečiva a obilnín medzi sacharidové potraviny patria aj ovocie, zelenina, zemiaky, sladkosti, sladené a alkoholické nápoje atď. GI okrem iného určuje, na aký čas nás daná potrava nasýti. Všeobecne možno povedať, že biely pečivo má vyšší GI, a preto nás zasýti na kratší čas ako pečené celozrnné. Pre staršie deti teda môžeme vybrať pečivo a obilniny aj podľa tohto kritéria.

Prečo NIE:

svetlé pečivo: dodáva ľudskému organizmu iba energiu a sacharidy. Z výživového hľadiska sú oveľa vhodnejšie potraviny celozrnné, ktoré navyše obsahujú vitamíny, minerálne látky a vlákninu.

viacšie množstvo celozrnného pečiva malým deťom: dospelí by mali denne zjesť približne 25 – 30 gramov vlákniny, detský organizmus by si však s takým množstvom vlákniny nedokázal poradiť, najmä v prípade malých detí. Pre nie nie sú celozrnné potraviny podávané niekoľkokrát denne vhodné, preto sa odporúča zaraďovať im ich do jedálneho lístka postupne s pribúdajúcim vekom.

K čomu môže viesť nedostatok pečiva a obilnín?

- Únava z nedostatku sacharidov, pokiaľ je v strave celkovo málo sacharidových potravín
- Nepozornosť

1. Jeden z troch kusov končí v koši
Chlieb si políš neváňme. Približne 30 % tejto potraviny vyhadzujeme - a to aj napriek tomu, že 85 % z nás skutočne, koľko chleba nám ešte doma zostalo. Ľudstvo vo všeobecnosti pýtra potravinami. Len na potovanie, napr. vo Veľkej Británii sa vyhodí 6 % alkoholu a 32 % chleba.
2. Kedy začali piecť vo veľkom?
Prvé pečiarne budovali už Rimania, zhruba v roku 150 pred našim letopočtom. Vtedy sa začalo s pečením viacerých druhov chleba.
3. Chlieb je starý pán



Príprava chleba

Chlieb má podľa viacerých zdrojov 30 000 rokov. Podľa posledných výskumov ho mohli jedať už prehistórický človek. Pochopte, nie, išlo o predchodcu chleba, ale ho poznáme dnes.

4. Chlieb ako mena

Pre Egypťanov bol chlieb nesmierne dôležitý. Používali ho ako druh meny a cenili si ho natoľko, že si ho so sebou brali aj do trochy. Chlieb nepozná kultúrne hranice. Po každej rase, krajine, náboženstve, je chlieb významný ako symbol miery a zároveň je používaný v nepočítaných náboženských obradoch. Spomína aj v Evanjeliu podľa Matúša: „Keď jedli, vzal Ježiš chlieb, rozlamoval ho a podával učeníkom so slovami: Vezmite a jedzte, to je moje telo.“

6. Takmer rovnaký

Pojem chlieb zatiaľ v niektorých jazykoch podobne, napr. „bread“ v angličtine, „Brot“ v nemeckom jazyku, „Brood“ po holandsky, po švédsky bröd, a po dánsky brød.



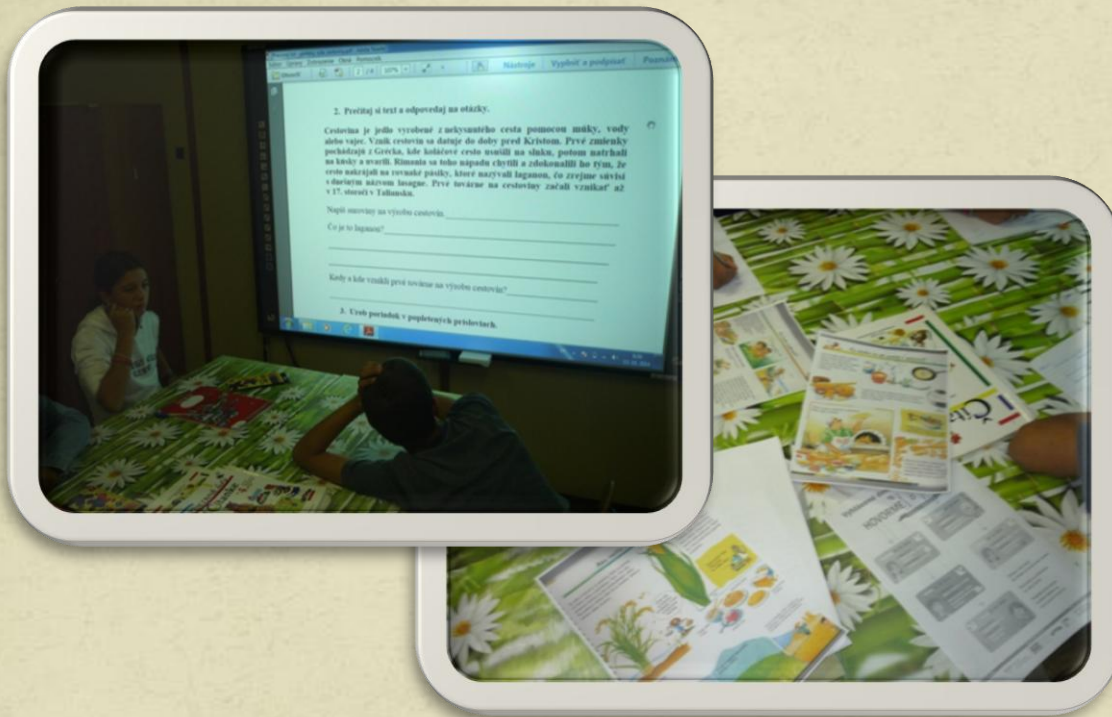
Pie

Najväčšia chlebová placka (alebo puz) bola vyrobená v roku 2001 v Grécku. Jej rozmery boli neuveriteľných 1,89 x 1,59 metra.

8. Recepty starých mám

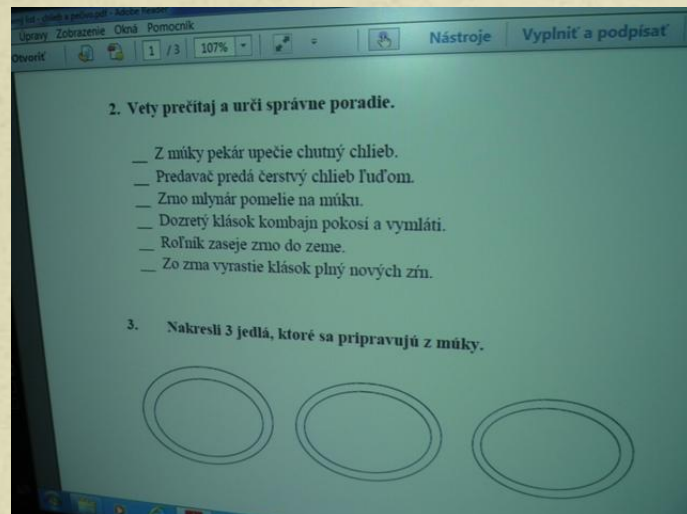
Ak chcete vaše dieťa ochutniť pred náukou a veriťte receptom starých mám, dajte do posťčky osmizujúci kusok chleba a bábkato bude zdravé ako buk.

2. aktivita: Dávna minulosť a chlieb



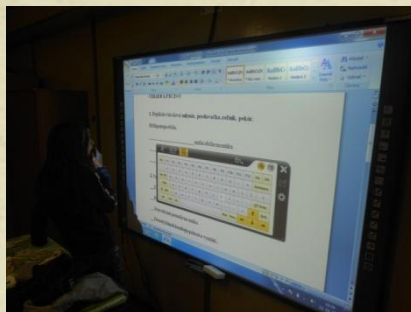
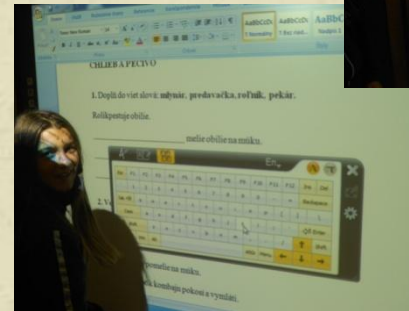
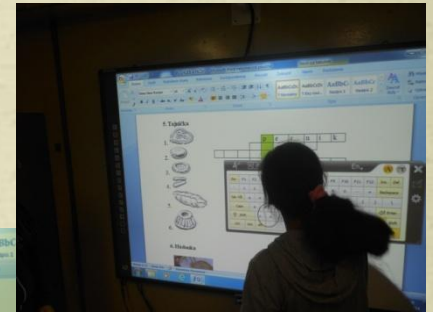
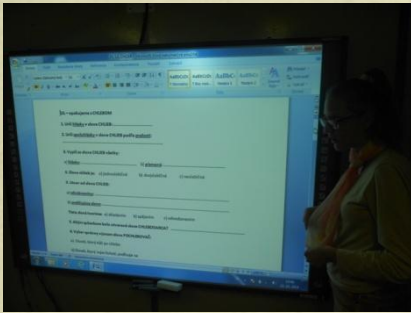
Žiaci si prečítali o pestovaní obilnín a stravovaní sa v dávnych časoch. Odpísali si recept na výrobu chleba.

3. aktivita: Čo sa dá pripraviť z múky



Porozprávali sme sa o tom, ako sa k nám dostane chlieb a pečivo, z čoho je vyrobené a potom si to aj nakreslili.

4. aktivita: Pracovné listy o chlebe a obilninách



Žiaci vypracovávali pracovné listy a oboznamovali sa o pestovaní obilia, pečive, o chlebe a pod.

5. aktivita: Obrázky z cestovín



Nakoniec žiaci vyrobili obrázky z cestovín.

Názov školy: Špeciálna základná škola

Adresa školy: A. Sládkoviča 24, 96681 Žarnovica

Kontaktná osoba: Mgr. Žemberyová Janka

Tel.číslo: 045/6813055

E-mail: szszarnovica@centrum.sk

Mená žiakov: Jessica Liptáková, Klaudia Goralová, Marcela Šarkoziová,
Radoslav Gašpar, Viktória Kasanová, Matej Takáč

Meno vyučujúcej: Mgr. Benčová Antónia

Ročník: siedmy

Názov dennej témy: Chlieb, pečivo, obilniny, cestoviny

Celkový počet žiakov školy: 58

