

Vedeli ste, že...

- Múka sa vďaka širokej rozmanitosti výroby stala neoddeliteľnou súčasťou nášho jedálneho lístka. Najviac používanou múkou je pšeničná hladká múka.
- Z pšenice sa však vyrába aj múka polohrubá a hrubá, krupica hrubá a jemná.
- Z raže sa vyrába múka chlebová a celozrnná. Ražné múky obsahujú stopové množstvo lepku.
- Ovsená múka má nulový obsah lepku a veľké množstvo vlákniny. Je ideálna ako prídavok do cesta na buchty, bábovky ale aj palacinky.
- Z jačmeňa sa vyrábajú predovšetkým krúpy rôznej veľkosti.
- Obilniny sú významným zdrojom sacharidov, ale aj dobrým zdrojom rastlinných bielkovín. Je však potrebné upozorniť na jednu problémovú bielkovinu, ktorou je lepok. Niektorí ľudia, hovorí sa im celiatici, trpia neznášanlivosťou na lepok, čomu sa hovorí celiakia.

trieda: _____ škola: _____
 meno a priezvisko: _____
 dátum: _____

Do tabuľky zapíš jedlá, ktoré si skonzumoval v priebehu včerajšieho dňa. Farebne označ jedlo, ktoré obsahovalo múku.

Jedlo počas dňa	Čo som zjedol	Ktoré potraviny obsahovali múku
Raňajky		
Desiata		
Obed		
Olovrant		
Večera		

Čo ťa najviac prekvapilo na tvojom jedálničku?

.....

.....

Aké zmeny vo svojom jedálničku by si mal urobiť?

.....

.....

Čo musí zo stravy vylúčiť celiatik?

.....