**METODICKÝ LIST**

**Téma:** Mlieko a mliečne výrobky od slovenských kravičiek.

Stravovanie a príprava jedál. Mlieko a mliečne výrobky – nenahraditeľná zložka zdravej výživy.

**Aktivita:** Príprava jednoduchého pokrmu - domáci jogurt, bryndzová nátierka.

**Cieľ:** Uvedomiť si význam konzumácie mlieka a mliečnych výrobkov v detskom veku a v čase dospievania. Vážiť si mlieko ako cenný zdroj vitamínov a bielkovín. Poznať proces spracovania mlieka. Identifikovať jednotlivé mliečne výrobky. Pripraviť jednoduché pohostenie – chlieb s bryndzovou nátierkou. Prezentovať proces prípravy jedla pred spolužiakmi.

**Vyučovací predmet:** vyučovací blok v rámci biológie a pracovného vyučovania

**Ročník:** piaty

**Pomôcky:** Film „ Cesta mlieka“. Kuchynské pomôcky a suroviny na prípravu jogurtu a nátierky, pečivo.

**Príprava:**

* Žiaci si na hodine biológie pozrú krátky film na tému „Cesta mlieka“.

Východiskové poznatky: Mlieko je zdrojom bielkovín živočíšneho pôvodu, ktoré sú stavebným materiálom nášho tela. Dospelý človek má na 1kg svojej hmotnosti prijať denne 1g bielkovín, mládež dvojnásobné množstvo. Okrem bielkovín sú v mlieku zastúpené tuky, sacharidy, vitamíny a minerálne látky. Mlieko sa v období rastu považuje za dôležité najmä pre správny vývoj kostí a zubov, nakoľko nášmu organizmu dodáva 50-70% vápnika. Denne by sme mali vypiť aspoň ½ l mlieka. Nedostatok bielkovín spôsobuje pomalší vývoj, zníženie telesnej a duševnej výkonnosti, znížená odolnosť voči chorobám. Mlieko a mliečne výrobky skladujeme v tme a chlade.

* Pripraviť si na ochutnávku rôzne druhy mliečnych výrobkov ( smotana, syr, syrokrém, tvaroh, maslo, bryndza, jogurt, puding, ...).
* Premyslieť si recept a pracovný postup prípravy jogurtu a bryndzovej nátierky.
* Rozdeliť žiakov do skupín.

**Postup:**

*Úvod:* Sledovanie filmu „Cesta mlieka“. Po skončení filmu zhrnúť teoretické vedomosti o mlieku, jeho biologickej hodnote, význame vo výžive, odporúčanej dennej dávke. Vo voľnej diskusii vyvodiť spôsob jeho získavania, ďalšieho spracovania a distribúcie. Poukázať na spôsob spracovania mlieka v minulosti a dnes.

*Motivácia:* Ochutnávka mliečnych výrobkov. Deti so zavretými očami identifikujú jednotlivé vzorky mliečnych výrobkov, popisujú chuť, konzistenciu.

*Hlavná časť:* Žiaci pracujú v skupinách.

1. skupina: príprava domáceho jogurtu
2. skupina: príprava bryndzovej nátierky a jednohubiek
3. skupina: príprava stolovania a úprava prostredia

*Záver:* prezentácia výsledkov skupinovej práce

**Zhrnutie:**

Naučili sme sa pripraviť jednoduchú nátierku z bryndze a domáci jogurt, na ktorom si pochutíme na druhý deň. Spoznali sme zložitú cestu od spracovania mlieka až na náš stôl. Hodinu sme spestrili ochutnávkou mliečnych dobrôt a utvrdili sa v tom, že mlieko nám veľmi chutí a aj naďalej bude súčasťou nášho jedálnička.

**Príloha A:**

Fotodokumentácia zo zrealizovaných aktivít

 

 

**Príloha B:**

*Recept na domáci jogurt*

* Mlieko dáme zvariť, tak aby nevrelo, len aby sa nám urobila na povrchu pena – na teplotu približne 80°C. Miešame, ale nie drevenou vareškou ! Dáme chladiť, a občas premiešame, aby sa nám na povrchu nevytvorila kožka.
* Troška teplého, ale nie horúceho mlieka odoberieme do misky a tam zmiešame s bielym jogurtom ( použijeme biely jogurt aký má kto rád ). Dobre premiešame a vylejeme k zvyšku mlieka.
* Opäť premiešame a naplníme do veľkého skleneného pohára, ktorý uzavrieme. Vložíme do rúry, ktorú sme si vyhriali na 50 °C. Po vložení ihneď vypneme. Zhruba po hodine rúru opäť zapneme na 50°C vyhrejeme a opäť vypneme. (Pohár nevyberáme ). Jogurt necháme v rúre cca 5-8 hodín ( počas tohto procesu neotvárajte rúru až vám neuniká potrebné teplo. V tejto fáze máte hotový klasický domáci jogurt, tak stredne hustý.
* Jogurty si môžeme pripraviť hneď aj ovocné a to tak že na dno pohárov si dáme obľúbený džem a zalejeme zmesou na jogurt a tak dáme rúry.

*Recept na bryndzovú nátierku*

100 g masla

125 g bryndze

mletá sladká paprika

pažítka

zelenina na ozdobenie

Všetky suroviny v miske zmiešame a nátierku vymiešame dohladka. Natreté pečivo ozdobíme zeleninou podľa svojej chuti.