

Metodický list

Špeciálna základná škola s materskou školou internátna Bytča

Mičurova 364/1

014 01 Bytča

Ovocie a zelenina

Cieľ: priblížiť žiakom zdravé stravovanie a pochopiť význam ovocia a zeleniny pre zdravú výživu človeka.

Aktivita: príprava polievky z tekvice Hokaido, jablkovo ovseného koláčika, ovocnej šťavy.

Vyučovací predmet: biológia (7. ročník - Záhrady a sady, 8. ročník- Zásady správnej výživy), svet práce (7. ročník - Zeleninárstvo a ovocinárstvo, **pracovné vyučovanie**(5.-9. ročník – Príprava pokrmov zo zeleniny, konzervovanie ovocia a zeleniny).

Pomôcky: ovocie , zelenina, odšťavovač, kuchynské pomôcky na varenie a pečenie.

Príprava: v predmete biológia sa formou prezentácie žiaci oboznámia s druhmi ovocia a zeleniny, ktoré sa najčastejšie pestujú u nás. A tiež s ich významom pre zdravie človeka a zdravým životným štýlom. Na pracovnom vyučovaní prakticky spracujú a uskladnia zeleninu a ovocie, ktoré si dopestovali na školskom pozemku.

Postup:

1. Po oboznámení s danou témou sa žiaci rozdelia do skupín. Každá skupina napíše test, ktorý vyhodnotí učiteľka.
2. Po vyhodnotení testu si zástupca z každej skupiny vylosuje číslo stanovišťa, kde sa budú vykonávať pracovné činnosti súvisiace s pracovnými postupmi jedál.
3. Skupina č.1 bude pripravovať jablkový koláč.
4. Skupina č. 2 bude pripravovať tekvicovú polievku.
5. Skupina č. 3 bude pripravovať ovocie a zeleninu na výrobu ovocných štiav.
6. Všetci žiaci sa zúčastnia ochutnávky pripravených jedál a nápojov.

Zhrnutie: žiaci si zo zdravých surovín pripravili veľmi chutné a oku lahodiace pokrmy. Zistili, že na prvý pohľad nechutná tekvica sa zmenila na veľmi chutnú polievku, ktorá bola na prípravu nenáročná. Taktiež z ovsených vločiek, jablák a cmaru si upiekli zdravú a chutnú sladkosť, ktorú zapíjali šťavou plnou vitamínov z čerstvého ovocia a zeleniny. Presvedčili sa, že čo je zdravé je aj chutné.

Príloha

Tekvicová polievka

Suroviny: 1 tekvica s oranžovou dužinou(Hokaido), 1 cibuľa, 1 – 2 mrkvy, 1 kocka bujónu, 5 polievkových lyžíc oleja, soľ, mleté čierne korenie, 1 pochúťková smotana 16%, 4 hrnčeky vody

Pracovný postup:

1. Tekvicu si umyjeme, osušíme a ošúpeme. Ošúpanú tekvicu nakrájame na kocky.
2. Mrkvu ošúpeme a nakrájame na kolieska.
3. cibuľu ošúpeme a nakrájame na kocky.
4. Do hrnca nalejeme olej a položíme na rozohriatu platničku, keď olej začne voňať pridáme nakrájanú cibuľu, ktorú podusím, aby zmäkla.
4. K zmäknutej cibuli pridáme nakrájanú mrkvu, ktorú krátko opražíme a pridáme nakrájanú tekvicu.
5. Suroviny zalejeme vodou a pridáme kocku bujónu. Prikryjeme pokrievkou a dusíme do mäkka.
6. Hrnec odstavíme z platničky. Zmäknuté suroviny rozmixujeme pomocou ponorného mixéru. Znova dáme variť a pridáme štipku mletého čierneho korenia.
7. Polievku ochutnáme ak je potrebné trocha prisolíme.
8. Polievku naberieme do tanierov a do stredu môžeme pridať polievkovú lyžicu pochúťkovej smotany.



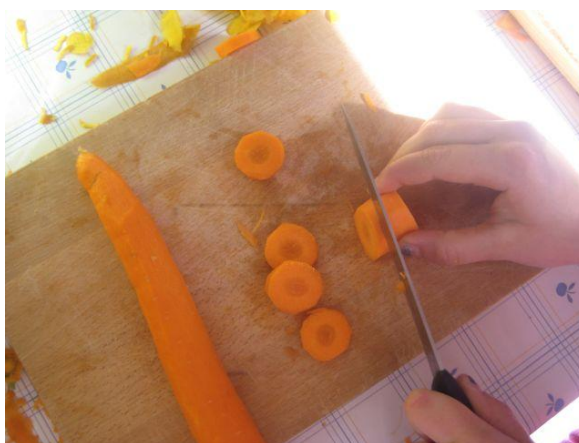
Suroviny na prípravu polievky.



Šúpanie tekvice.



Krájanie tekvice.



Krájanie mrkvy.



Smaženie cibule.



Smaženie mrkvy.



Tekvica zaliata vodou s pridaným bujónom.



Naservírovaná polievka.

