

Využití HM na diety, zdravotní pokrmy a v racionální výživě

Kód programu

65-51-H/01



Tento učební materiál k závěrečným zkouškám pro studenty středních odborných škol vznikl v rámci projektu Odborné vzdělávání – Cesta k úspěšné budoucnosti, který je realizovaný Nadací rozvoje občanské společnosti (NROS) a dánskou The VELUX Foundations.

Zde budou pokyny k pracovnímu listu.

1. Pokrmy připravované pro osoby s Diabetes se mohou připravovat jakýmkoliv způsobem, bez omezení všemi tepelnými úpravami.
ANO x NE
2. Složení hovězího masa se liší v závislosti na konkrétním _____, _____.
3. Hovězí maso obsahuje v závislosti na tučnosti:
 - a) 60–75 % vody
 - b) 35–60% vody
 - c) 80–95 % vody
4. Jestliže budeme připravovat pro osoby s celiakií připravovat smažený pokrm tak složení trojobalu bude:
 - a) Vejce, pšeničná mouka a strouhanka z běžného bílého pečiva
 - b) Vejce, bezlepková mouka a strouhanka z běžného bílého pečiva
 - c) Vejce, bezlepková mouka a drcené kukuřičné lupínky, nebo kukuřičná strouhanka
5. Napište alespoň 3 části hovězího masa, které jsou pro svůj nízký obsah tuku, vhodné při úpravě dietních pokrmů.
 - a)
 - b)
 - c)
6. Sous-vide je tepelná úprava, která díky své šetrnosti zachovává během tepelné úpravy velké množství živin potřebných pro správný vývoj člověka. ANO x NE
7. Pro přípravu dietních pokrmů se doporučuje tepelná úprava Smažení, protože dodává pokrmu dostatek energetické hodnoty na jeho trávení.
ANO x NE

8. Pro úpravu dietních pokrmů není vhodná SVÍČKOVÁ, protože obsahuje od 35 % do 50 % tuku. ANO x NE
9. Hovězí maso je vhodné pro osoby s celiakií, protože:
- a) Obsahuje vodu
 - b) Neobsahuje lepek (bílkovina, kterou nedokáže strávit)
 - c) Neobsahuje vodu
10. Racionální strava vyžaduje, v jednotlivých skupinách strávníků, od pokrmů:
- a) Rychlé tepelné úpravy, které zajistí rychlý přísun pokrmů
 - b) Pouze smažené pokrmy, protože jsou velmi oblíbené
 - c) Takové tepelné úpravy, které u pokrmu zachovají jeho max. množství živin a šťavnatost mas.

Řešení



1. Ne
2. Složení hovězího masa se liší v závislosti na konkrétním druhu, stáří, stravě.
3. a.
4. c.
5. svíčková, kýta, nízký roštěnec, pupek, plec
6. Ano
7. Ne
8. Ne
9. b.
10. c.