

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. Maso má zásadní význam pro přípravu v dietním stravování a racionální výživě, protože obsahují:
 - a. Minerální látky
 - b. Vitamíny
 - c. tuky
2. Hovězí maso je považováno za jeden z mála zdrojů _____, bez kterého imunitní systém přestává fungovat.
3. Bílkoviny jsou v hovězím mase obsaženy v množství:
 - a. 5–10%
 - b. 3–30%
 - c. 20–25%
4. Jaké tepelné úpravy jsou vhodné pro přípravu dietních pokrmů, které dokáží zachovat max. množství živin, chuť a minimalizují množství tuku.
5. Požadavek pro použití hovězího masa na přípravu pokrmů pro DIABETES, z hlediska obsahu, je:
 - a. Minimální množství vody v mase
 - b. Minimální množství tuku v mase
6. Doporučte pro DIABETES vhodné přílohy (5)
7. Jaké zásady při přípravě hovězího masa je doporučeno dodržovat?
8. Jsou marinády a koření směsi (sojová omáčka, worcester,..) vhodnými doplňky pro přípravu pokrmů pro osoby s Celiakií?
 - a. Ne, nejsou – mohou obsahovat lepek
 - b. Ano, jsou – dodávají pokrmu specifickou chuť

9. Jaké vhodné přílohy doporučíte osobě s Celiakií jako doplněk pokrmu:

- a. Těstoviny, knedlíky
- b. Rýži, jáhly, čočku

10. Pro přípravu Diabetes pokrmů je zásadní:

- a. Teplota pokrmů
- b. Rovnováha živin a pestrost stravy
- c. Příprava pouze bezmasých pokrmů

Řešení



1. a., b., c.
2. ZINEK
3. c.
4. prezentace č. 8
5. b.
6. prezentace č. 15
7. prezentace č. 11
8. a.
9. b.
10. b.