



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

KÓD MATERIÁLU: VY_32_INOVACE_09_6

TÉMATICKÁ OBLAST: Potraviny

TÉMA: Zelenina

DATUM: 26. 11. 2013

AUTOR: Mgr. Věra Urbanová

ŠKOLA: Odborné učiliště a Praktická škola Nový Jičín, příspěvková organizace

OBOR VZDĚLÁNÍ: Praktická škola dvouletá

ANOTACE: Určeno pro žáky s více vadami. Žáci se naučí charakterizovat jednotlivé druhy zeleniny a správně je rozdělit do skupin.

ZDROJE: Sedláčková H. a Potácel J., Výživa a příprava pokrmů. Fortuna, Praha 1992

Obrázky 4,5,6,7,13,14,15,16,17,18 je vlastní tvorba autora Mgr. Věra Urbanová

Všechny ostatní obrázky jsou součástí klipartů MS OFFICE, pro MS OFFICE poskytl

MIKROSOFT

ZELENINA

VÝZNAM ZELENINY

- **ZELENINA JE ZDRAVÁ**
- **ZELENINA JE LEHCE STRAVITELNÁ**
- **ZELENINA JE VHODNÁ PRO DIETNÍ STRAVOVÁNÍ**

ZELENINA OBSAHUJE ŽIVINY

- **BÍLKOVINY**
- **SACHARIDY (CUKRY)**
- **VITAMÍNY (A, B, C)**
- **MINERÁLNÍ LÁTKY (VÁPÍK, HOŘČÍK, ŽELEZO)**
- **VLÁKNINU**
- **VODU**

ROZDĚLENÍ ZELENINY PODLE DRUHU

KOŘENOVÁ ZELENINA



MRKEV



CELER



PETRŽEL

KOŠŤÁLOVÁ ZELENINA



ZELÍ



KVĚTÁK

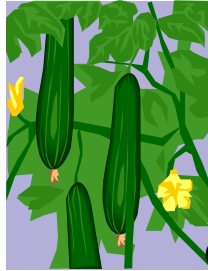


BROKOLICE

PLODOVÁ ZELENINA



RAJČATA

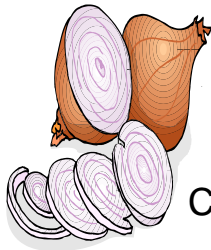


OKURKY



PAPRIKA

CIBULOVÁ ZELENINA



CIBULE



CIBULE



ČESNEK

LISTOVÁ ZELENINA



ŠPENÁT



SALÁT



RUKOLA

V KUCHYNI POUŽÍVÁME ZELENINU

1. ČERSTVOU



2. MRAŽENOU



3. STERILOVANOU



4. SUŠENOU



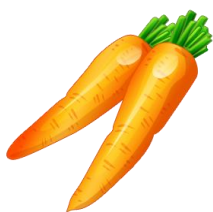
5. KVAŠENOU



PROHLUBOVÁNÍ UČIVA

1. NAPIŠ, KTERÉ ŽIVINY OBSAHUJE ZELENINA.

2. ZELENINU ROZDĚLUJEME PODLE DRUHU DO SKUPIN.
NAPIŠ JEJÍ NÁZVY.



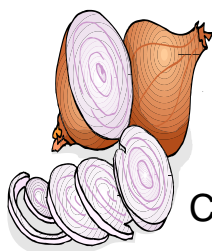
MRKEV



CELER



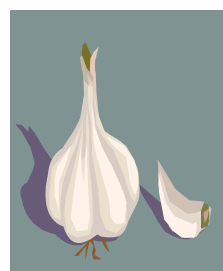
PETRŽEL



CIBULE



CIBULE



ČESNEK



ŠPENÁT



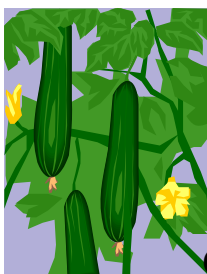
SALÁT



RUKOLA



RAJČATA



OKURKY



PAPRIKA



ZELÍ



KVĚTÁK



BROKOLICE