



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

**KÓD MATERIÁLU:** VY\_52\_INOVACE\_10\_31

**TÉMATICKÁ OBLAST:** POŽIVATINY

**TÉMA:** ZELENINA

**DATUM:** 27.11.2012

**AUTOR:** Mgr. ANNA MACÍČKOVÁ

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

**OBOR VZDĚLÁNÍ:** STRAVOVACÍ A UBYTOVACÍ SLUŽBY

**ANOTACE:** Materiál je určen k výuce odborných předmětů. Žáci se seznámí se složením, hodnotou, významem a druhy zeleniny.

**ZDROJE:**

Obrázky:

1,2,3,4,5- klipart MS Word 2010

6-autor Mgr. Anna Macíčková

# ZELENINA

ZAŘAZENÍ :

POŽIVATINA

POTRAVINA rostlinného původu



1



2



3

ŽIVINY :

Které živiny obsahuje?

- ✓ BÍLKOVINY
- ✓ VITAMÍNY A, B, C, K, E
- ✓ MINERÁLNÍ LÁTKY vápník, železo, mangan, fosfor,  
sodík, draslík
- ✓ VLÁKNINA (sacharid)- čistí střevo  
+ VODA 90 %

HODNOTA :

Jakou má zelenina hodnotu?

◆ VELKÁ BH ↑

◆ MALÁ EH ↓

## VÝZNAM:

- ◆ je zdravá, lehce stravitelná, dietní
- ◆ chrání nás proti nemocem, podporuje zdraví, je protirakovinná
- ◆ vhodně doplňuje každé jídlo



4



5

## DRUHY ZELENINY :

**KOŘENOVÁ** - mrkev, celer, pastiňák, červená řepa, křen, ředkvička

**KOŠŤÁLOVÁ** - brokolice, květák, zelí, růž. kapusta, kedluben, artyčok

**CIBULOVÁ** - cibule, česnek, pórek, pažitka

**LISTOVÁ** - hláv. salát, špenát, rebarbora, řěřicha, čínské zelí, čekanka

**PLODOVÁ** - meloun, lilek, patizon, dýně, kukuřice, rajče, paprika



## Otázky pro upevnění učiva

### 1. Zeleninu zařazujeme mezi

- a) Potravinu dochucující
- b) Poživatinu rostlinnou
- c) Potravinu živočišnou

### 2. Zařad' zeleninu podle druhu:

..... mrkev, celer, pastiňák, červená řepa, křen, ředkvička

..... hláv. salát, špenát, rebarbora, řeřicha, čínské zelí, čekanka

..... brokolice, květák, zelí, růž. kapusta, kedluben, artyčok

### 3. Zelenina má hodnotu:

- a) velkou biologickou a velkou energetickou
- b) malou biologickou a velkou energetickou
- c) velkou biologickou a malou energetickou
- d) jen energetickou

4. Vlákna je důležitá, protože:

- a) podporuje růst
- b) je důležitá na svaly a kosti
- c) čistí střeva
- d) zrychluje tepelnou úpravu pokrmů

### 5. Rozděľ ovoce a zeleninu a urči u zeleniny druh:

Brokolice, hroznové víno, hlávkové zelí, jahody, křen, lilek, datle, červená řepa, špenát, celer, hruška, česnek, rajče, borůvky, cibule, vlašský ořech, květák, pórek, mandle, hlávkový salát, meloun, ředkvička, lilek, ryngle, patizon, kedluben, cibule, okurek, mrkev, švestka

Zelenina	Ovoce

[illegible]

Obrázky:

1,2,3,4,5- klipart MS Word 2010

6-autor Mgr. Anna Macíčková