



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_13

TÉMATICKÁ OBLAST: POŽIVATINY

TÉMA: MASO

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, skladováním, druhy a vadami masa.

ZDROJE:

Obrázky:

1,2,3- autor Mgr. Anna Macíčková

4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15- klipart MS Word 2010 16- klipart MS Word 2010, poskytla Fotolia

17,18,19- klipart MS Word 2010

20,21 -autor Mgr. Anna Macíčková

22- klipart MS Word 2010

23- autor Mgr. Anna Macíčková

MASO



1



2



3

ZAŘAZENÍ :

POŽIVATINA

POTRAVINA živočišného původu

Získává se ze zvířat :

- stáří několik týdnů až let (kuře x kráva)
- váha dle druhu a stáří zvířete
- je z domácího chovu nebo z velkochovu



4



5



6



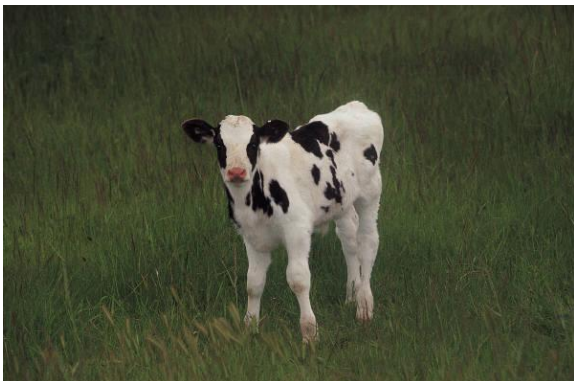
7



8



9



10



11



12

HODNOTA :

EH + BH různá ↓ + ↑

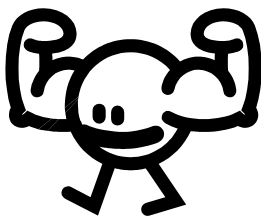
- ✓ velikost záleží na druhu zvířete (kráva)
- ✓ záleží na části masa (bůček)

ZNAKY:

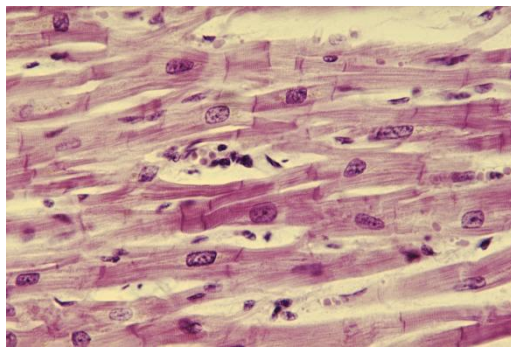
Charakterizuj maso

Co je maso?

Maso je svalová tkáň, vnitřnosti zvířat. (ovce, králík, kuře, ryba...)



13



14

VÝZNAM :

Jaký má význam maso ve výživě?

◆ je oblíbené, chutná člověku

◆ má biologickou a energetickou hodnotu – záleží na druhu a části masa

◆ nemusí být vždy zdravé - záleží na druhu masa (vepřové), části masa (bůček)



15

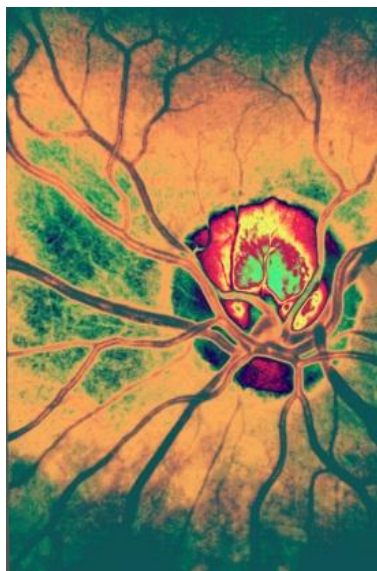


16



17

◆ častá konzumace nezdravých druhů masa vede k civilizačním nemocem (ucpávání cév)



18

ŽIVINY :

Které živiny maso obsahuje?

- ✓ BÍLKOVINY -plnohodnotné (obsah všech aminokyselin)
- ✓ TUKY - živočišné - až 30 %
 - čím více tuků, tím méně bílkovin
- ✓ SACHARIDY - glykogen - zrání masa
- ✓ VITAMÍNY - A , B , D
- ✓ MINERÁLNÍ LÁTKY - železo, vápník, hořčík, draslík
- ✓ VODA - 45 – 80%

SKLADOVÁNÍ MASA:

● KRÁTKODOBÉ

- CHLADÍCÍ SKLADY = CHLADNIČKY

1 – 2 dny

+1 až + 5°C

relativní vlhkost 70 %

rozložené



19



20



21

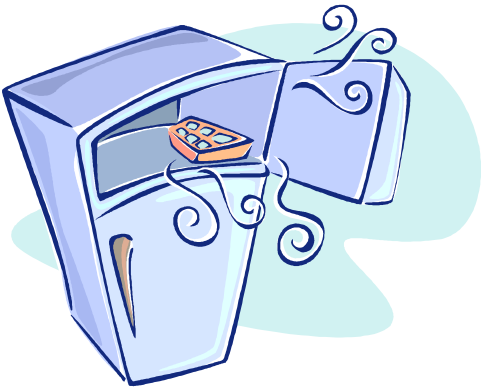
KRITICKÉ BODY

● DLOUHODOBÉ

- MRAZÍCÍ SKLADY = MRAZNIČKY

až 1 rok

- 18 °C uchováváme maso
- 32 °C zmrazujeme maso



22

Špatným skladováním dochází ke kažení masa.

Zkažené maso je nepoživatelné, má viditelné změny.



23

Otázky pro upevnění učiva

1. Vyber a zakroužkuj správné možnosti o masu:

- ✓ je málo oblíbené, chutná člověku
- ✓ nemusí být vždy zdravé - záleží na druhu masa (vepřové), části masa (bůček)
- ✓ má biologickou a energetickou hodnotu – záleží na druhu a části masa
- ✓ má jen energetickou hodnotu
- ✓ má vždy nízkou biologickou hodnotu
- ✓ častá konzumace nezdravých druhů masa vede k dobrému zdraví
- ✓ u nás hodně oblíbené
- ✓ má vždy jen tmavě červenou barvu
- ✓ je vždy těžce stravitelné
- ✓ používá se i na diety
- ✓ u nás poměrně levné
- ✓ u nás méně oblíbené a méně používané

2. Maso zařazujeme mezi:

- a) Potraviny dochucující
- b) Poživatiny rostlinné
- c) Potraviny živočišné

3. Vyber správné možnosti o hodnotě masa

- ◆ vždy velká EH
- ◆ vždy velká BH
- ◆ EH a BH záleží na stáří masa a kvalitě
- ◆ nízká EH

4. Vypiš názvy 4 živin v masu:

.....

.....

.....

.....

Obrázky:

1,2,3- autor Mgr. Anna Macíčková

4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15- klipart MS Word 2010

16- klipart MS Word 2010, poskytl Fotolia

17,18,19- klipart MS Word 2010

20,21 -autor Mgr. Anna Macíčková

22- klipart MS Word 2010

23- autor Mgr. Anna Macíčková