



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_21

TÉMATICKÁ OBLAST: POŽIVATINY

TÉMA: OVOCE

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 zpracováním ovoce.

ZDROJE:

Obrázky:

1,2- klipart MS Word 2010

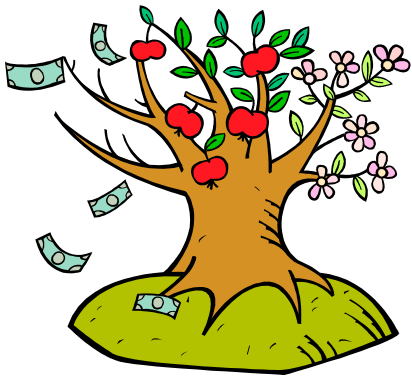
3,4,5-autor Mgr. Anna Macíčková

6,7,8-klipart MS Word 2010

9,10,11,12,13,14,15-autor Mgr. Anna Macíčková

16,17,18- klipart MS Word 2010

OVOCE



1



2

ZAŘAZENÍ:

POŽIVATINA ►

POTRAVINA rostlinného původu

ŽIVINY:

Které živiny obsahuje?

- ✓ VITAMÍNY A, B, C
- ✓ MINERÁLNÍ LÁTKY draslík, fosfor, železo, hořčík, sodík, mangan
- ✓ SACHARIDY cukr, škrob, buničinu
- + VODA
- ✓ PEKTINY - rostlinné látky v zeleném nezralém ovoci (želírovací látky) - snižují hladinu cholesterolu



3



4



5

HODNOTA:

Jakou má hodnotu?

- ◆ VELKÁ BH ↑
- ◆ EH záleží na druhu ↑↓

VÝZNAM:

- ◆ chrání proti nemocem
- ◆ dodává vodu a vlákninu – čistí organismus (střeva)
- ◆ je snadno stravitelné, podporuje trávení
- ◆ snižuje hladinu cholesterolu
- ◆ dává pocit nasycenosti
- ◆ má osvěžující chuť



6



7



8

ZPRACOVÁNÍ:

ZASYROVA – přímá konzumace (saláty)

TEPELNĚ - vaření, dušení, smažení, pečení, zapékání



9



10

POLÉVKY

OMÁČKY

MOUČNÍKY

**PRODLOUŽENÍ
TRVANLIVOSTI:**

Jak prodlužujeme trvanlivost ovoce?

KONZERVACÍ :

- SUŠENÍ
- MRAŽENÍ
- STERILOVÁNÍ - zavařování do nálevů : sladký
- CHLAZENÍ
- PROSLAZOVÁNÍ CUKREM
- VAKUOVÁNÍ

OVOCNÉ VÝROBKY:

- KOMPOTY - ovoce v cukrovém nálevu, bez pecek (uvolňují dehet)
- BOWLE - kompotované ovoce s nálevem s vínem, destilátem (13,5 % alkoh.)
- KANDOVANÉ OVOCE - proslazené cukrem
- SUŠENÉ OVOCE - málo vitamínů
- POMAZÁNKY : džemy, marmelády, povidla, rosoly - odpařuje se voda
- SIRUPY, MOŠTY, DŽUSY...



11



12



13



14

DRUHY OVOCE :

1. DOMÁCÍ :

JÁDROVÉ - jablka, hrušky

PECKOVÉ - švestky, třešně, ryngle, meruňky, broskve

BOBULOVÉ - borůvky, rybíz, hrozny

DUŽNATÉ - jahody, maliny, ostružiny

SKOŘÁPKOVÉ - ořechy lískové, vlašské





16

2. JIŽNÍ :

Známé : citróny, pomeranče, mandarinky, kiwi, banány

Méně známé : rambutan, kiwano, lokvát, pitahaja, kumkvat, karambola, mango, papaja, datle, fíky, pistácie

Suché jižní plody : hrozinky, datle, fíky, mandle, ořechy kešu, para, pistáciové

SKLADOVÁNÍ:

DRUH SKLADU:

CHLADNÝ = SKLEP +4°C

CHLADÍCÍ +4°C

MRAZÍCÍ -18°C

SUCHÝ +18°C – ořechy

- čerstvé, nepoškozené
- krátce, v chladném, větraném skladu



17



18

Otázky pro upevnění učiva

1. Ovoce zařazujeme mezi

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

2. Zařad' ovoce podle druhu:

.....

- jablka, hrušky

.....

- švestky, třešně, ryngle, meruňky, broskve

.....

- borůvky, rybíz, hrozny

.....

- jahody, maliny, ostružiny

.....

- ořechy lískové, vlašské

3. Ovoce má hodnotu:

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

4. Vláknina v ovoci je důležitá, protože:

- a) podporuje růst
- b) je důležitá na svaly a kosti
- c) čistí střeva
- d) zrychluje tepelnou úpravu pokrmů
- e) nemá žádný význam pro člověka

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

Brokolice, hroznové víno, švestky, jahody, křen, lilek, datle, červená řepa, broskve, celer, hruška, jahody, rajče, borůvky, cibule, vlašský ořech, višně, pórek, mandle, hlávkový salát, meloun, ředkvička, lilek, ryngle, patizon, ostružiny, cibule, okurek, maliny, švestka

[illegible]

Obrázky:

1,2- klipart MS Word 2010

3,4,5-autor Mgr. Anna Macíčková

6,7,8-klipart MS Word 2010

9,10,11,12,13,14,15-autor Mgr. Anna Macíčková

16,17,18- klipart MS Word 2010