



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\_4

**TÉMATICKÁ OBLAST:** POŽIVATINY

**TÉMA:** ČAJ

**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 s druhy a významem čaje.

**ZDROJE:**

Obrázky:

1,2,3,4,5,6,7-clipart MS Word 2010

8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18- autor Mgr. Anna Macíčková

# ČAJ



1

ZAŘAZENÍ:

POŽIVATINA

POCHUTINA s povzbuzujícími účinky

rostlinného původu

NÁPOJ



2



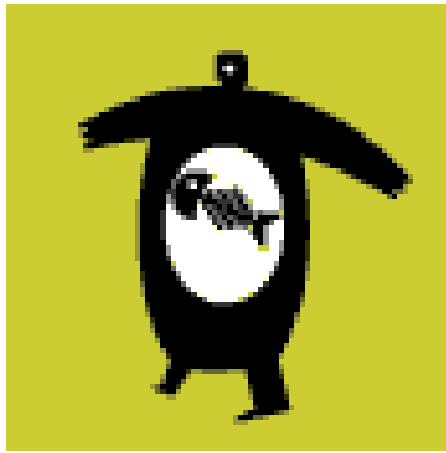
3

## VÝZNAM ČAJE :

- ◆ podporuje činnost mozku, trávení
- ◆ dodává tekutiny
- ◆ některé pomáhají léčit



4



5



6



7

## DRUHY :

- teplý, studený



8

- porcovaný, sypaný, granulovaný



9



10

- lístkový, ovocný, bylinný



11

### 1. LÍSTKOVÉ - Z ČAJOVNÍKU :

- ✓ lístkový čaj se získává z keře čajovníku, vysokého asi 1,5 m , obírají se zelené lístky.
- ✓ do naší republiky se dováží z Číny, Indie, Cejlonu, Japonska, Ruska...

- ✓ povzbuzuje nervovou soustavu – proti únavě
- ✓ obsahuje ML, V, kofein, thein – TŘÍSLOVINY
- ✓ obsahuje antioxidanty / ničí rakovinotvorné buňky/
- ✓ podporuje trávení

**Bílý** - mladé lístky, nebo květy čajovníku

Zelený – sušené lístky

**Černý**

- ✓ fermentovaný ( zapařený před sušením- ztmavne)
- ✓ obsahuje třísloviny, které způsobují po výluhu čaje nad 3 minuty zácpu, pije se neslazený při průjmech

**Červený**

## 2. **OVOCNÉ**

- ✓ sušené plody či listy ovoce
- ✓ dodávají vitamíny
- ✓ zvyšují odolnost organismu
- ✓ působí proti únavě a stresu
- ✓ dochucují se kořením

### 3. BYLINKOVÉ



12

- ✓ získává se z bylin
- ✓ sbíráme - květy (černý bez)  
listy ( máta )  
kořen ( pampeliška )
- ✓ jsou drogou, obsahují léčivé látky -vyrábí se z nich léky
- ✓ musíme znát účinky byliny, ze které pijeme čaj  
některé snižují tlak

- ✓ pijeme je při potížích, určitou dobu
- ✓ střídáme druhy bylin na čaj
- ✓ při dlouhodobém pití stejného druhu čaje mohou škodit
- ✓ nesbíráme u cest a ve městě
- ✓ největší účinek mají čerstvé byliny
- ✓ sušené byliny mají méně účinných látek než čerstvé
- ✓ můžeme mrazit
- ✓ sušené byliny spotřebujeme na čaj do 1 roku, pak jen ke koupelím vhodné
- ✓ sušíme rozložené ve stínu při 30 °C
- ✓ nesbíráme mokré byliny, zčernaly by
- ✓ při sušení se nesmí zapařit

Čaje se mezi sebou různě míchají ( ovocný+ zelený) + ochucují kořením (zázvor) .

## KVALITNÍ DOVÁŽENÉ ČAJE:

LAPACHO: kůra ze stromu – liány v Amazonii / proti rakovině, infarktu, mrtvici, na imunitu/



13

ROOIBOS : červený keř – 1,5 m, červená barva / velmi hodně minerálů/



14

GINKO – listy stromu jinanu laločnatého / na paměť, proti Alzheimerově chorobě/



15

OOLONG – částečně oxidovaný černý čaj  
=polofermentovaný, něco mezi černým a zeleným



16

PU ERH - velmi kvalitní černý čaj / snižuje cholesterol,  
na hubnutí /



17

MATE - až 15m strom cesmína paraquajská



18

## Otázky pro upevnění učiva

1.Čaj řadíme mezi:

- a) potravinu rostlinného původu
- b) pochutinu rostlinného původu
- d) nápoj živočišného původu

2.Květy,listy a kořen se získávají z čaje:

- a) lístkového
- b) ovocného
- c) bylinkového

3.Čaj černý má povzbuzující účinky vyluhováním:

- a) do tří minut
- b) nad tři minuty

4. Protirakovinné účinky má nejvíc čaj:

- a) černý
- b) ovocný
- c) zelený

5. Dlouhodobě se nesmí pít čaj:

- a) ovocný
- b) bylinkový
- c) černý

protože.....

Obrázky:

1,2,3,4,5,6,7-klipart MS Word 2010

8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18- autor Mgr. Anna  
Macíčková