

LV cvičení – 2. ročník – JARNÍ SEMESTR - prezentace

- 1. Sacharidové přílohy z pohledu léčebné výživy** – pohled na přílohy z hlediska energetické hodnoty, obsahu sacharidů a vlákniny. Co je celozrnné, vícezrnné, tmavé pečivo? Které přílohy jsou bezlepkové? Suchary a pufované výrobky – složení, jsou vhodné/nevhodné?,...
STUDENTI: Richtřmocová, Hamříková, Dostálková
Datum: 13.4.
- 2. Maso z pohledu živin** – různé druhy masa včetně ryb, nutriční složení. Masné výrobky – šunky (třídy), špekáčky z pohledu legislativy,...
STUDENTI: Hofmanová, Polcrová, Šaier, Nekula
Datum: 30.3.
- 3. Alternativy masa a dalších živočišných výrobků** – sójové výrobky včetně nápojů, tofu, robí, seitan, tempeh, klaso, šmakoun – složení, popis výrobku, příprava,...+
“Rostlinné nápoje“ – zastoupení na trhu, složení,...
STUDENTI: Toderišková, Martinková, Lokajová, Kamenská
Datum: 16.3.
- 4. Mléko a mléčné výrobky z pohledu živin, sortiment mléčných výrobků na trhu**
STUDENTI: Spáčilová, Kořínková, Hájková
Datum: 9.3.
- 5. Jód v léčebné výživě** – význam, nedostatek/nadbytek, DDD, zdroje (uvést do tabulky, vztáhnout na 100 g potravin), ukázkový jídelníček, výživová a zdravotní tvrzení, den jódu – kdy?, kvíz pro spolužáky,...
STUDENTI: Pobočková, Salvetová, Lagová, Podborská
Datum: 27.4.
- 6. Srovnání výrobků z pohledu základních živin** – vždy vytvořit dvojici/trojici/... podobných výrobků a srovnat je navzájem z hlediska obsahu E, B, S, T, případně dalších živin
Příklady (vždy na jeden slide i s obrázky):
Jogurt bílý nízkotučný – jogurt bílý polotučný – jogurt bílý smetanový
Jogurt bílý – jogurt ochucený
Kefír neochucený – kefir ochucený
Mléko nízkotučné – mléko polotučné – mléko plnotučné - smetana
Eidamy různé tučnosti – parmezán – parenica – šmakoun - mozzarella
Olomoucké tvarůžky – romadúr - hermelín
Balkánský sýr – niva
Lučina – žervé
Cottage – ricotta – mascarpone – sýr feta
Bílý rohlík – grahamový rohlík
Losos – tuňák

Kapr – pstruh
Šunka libová – trvanlivý salám (Herkules, poličan apod.)
Moravská klobása – párek libový
Tuňák ve vlastní šťávě – tuňák v rostlinném oleji
Vaječný žloutek – vaječný bílek
Mléko nízkotučné – mléko polotučné – mléko tučné – smetana
Jogurt bílý – tvaroh
Máslo – pomazánkové máslo – flora (nebo jiný margarín) – lučina
Ovoce čerstvé – ovoce sušené
Rajče (či jiná zelenina) – kukuřice – hrášek
Voda – 100% džus – kofola/coca-cola – slazená minerálka (např. Poděbradka, hanácká apod.) – fanta/sprite apod.
Majonéza – tatarská omáčka - kečup – hořčice
Ovesné vločky – zapékané musli – cornflakes - Cini minis/Chocapic apod.
Ořechy – olivy
Meloun – jablko – banán – hrozny
...

STUDENTI: Gabajová, Kubánová, Stanojkovič

Datum: 6.4.

7. **Ovoce (včetně skořápkového) a zelenina z pohledu živin** – obsah energie, sacharidů – cukrů, vlákniny, vitamínu C, vápníku, ... u skořápkového ovoce obsah tuků; smoothie, fresh, džus, šťáva, nektar

STUDENTI: Kunzová, Csurillová, Slaninková, Borzenko

Datum: 30.3.

Doporučená literatura:

- Jak poznáme kvalitu? Mléko a mléčné výrobky. Tuky. Vejce. Ryby. Sýry a tvarohy. Chléb a pečivo. Dostupné na:
<http://www.bezpecnostpotravin.cz/stranka/publikace.aspx>
- DOSTÁLOVÁ, J. *Potravinářské zbožíznalství: technologie potravin*. Ostrava: Key Publishing, 2014.
- [MÁLKOVÁ, I., DOSTÁLOVÁ, J. *Nakupujeme s rozumem, vaříme s chutí*. Praha: Smart Press, 2012.](#)
- www.nutridatabaze.cz či jiná nutriční databáze
- Vlastní průzkum sortimentu výrobků na trhu
- Legislativa – definice sortimentu, zdravotní a výživová tvrzení, ...