

# Téma: DOMÁCNOST

Námět Bi 1:

## ROSTLINY V DOMÁCNOSTI 5x JINAK:

- ROSTLINY, popř. PRODUKTY Z ROSTLIN V DOMÁCNOSTI (braistorming – burza nápadů: individualizovaná samostatná práce na papír, společné shrnutí na tabuli, diskuze)
- UŽIVATELSKÉ TRŽIDĚNÍ ROSTLIN V DOMÁCNOSTI (manipulace s přírodninou)  
Roztříd'te připravené rostliny z hlediska VALEOLOGICKÉHO (vliv na zdraví – vytvoř valeologickou stupnici), SPOTŘEBITELSKÉHO (k čemu se používají – okrasné, potrava..), PĚSTITELSKÉHO (jednoleté..), EKOLOGICKÉHO..
- ROSTLINY A PRODUKTY Z ROSTLIN (manipulace. s přírodninami a výrobky)  
K rostlině přeřad' výrobek, který se z rostliny vyrábí a v domácnosti používá. Popiš technologii.
- ROSTLINY A PRODUKTY Z ROSTLIN HMATEM (didaktická hra, manipul. s přír.)  
Skupina se rozdělí do dvojic. Jeden žák z dvojice zaváže druhému oči šátkem a zavede jej k produktům z rostlin v domácnosti. Může „slepému“ napovídat technologie výroby, pěstování...
- ZAPAMATUJ SI ROSTLINY A PRODUKTY Z ROSTLIN (Kimova hra) Kimova hra spočívá v tom, že se na určitý počet (většinou okolo 20) drobných a pojmenovatelných předmětů hráči určitou dobu (tak dvě minuty) dívají, následně se předměty zakryjí a hráči se snaží napsat, co si zapamatovali.

informační zdroj- portfolium: Jedličková.H. *Přehled rostlin pro primární vzdělávání*

# Téma: DOMÁCNOST

Námět Bi 2:

## ROSTLINY V KUCHYNI 5x JINAK:

- ROSTLINY, popř. PRODUKTY Z ROSTLIN V KUCHYNI (paměťová mapa nebo braistorming – burza nápadů: individualizovaná samostatná práce na papír, společné shrnutí na tabuli, diskuze)
- UŽIVATELSKÉ TRŽDĚNÍ ROSTLIN V KUCHYNI (manipulace s přírodninou) ..  
POTRAVINOVÉ ROSTLINY: OBILOVINY, LUŠTĚNINY, ZELENINA, OVOCE, POCHUTINY, BYLINKY, KOŘENÍ, OKRASNÉ ROSTLINY, LÉČIVÉ ROSTLINY
- ROSTLINY V KUCHYNI VŠEMI SMYSLY (manipulace s přírodninou, degustace)  
OVOCE, ZELENINA. Skupina se rozdělí do dvojic. Jeden žák z dvojice si vybere několik rostlin a postupně je dává poznat druhému žáku, který má zavřené oči: hmat, čich, chuť – kousky na párátku!
- BYLINKY A KOŘENÍ PRO ZDRAVÍ - JEDNOHUBKY (praktické činnosti)  
Za pomoci literatury pojmenuj bylinky a koření. Vytvoř si pomazánkové máslo a jednohubky!  
Vysvětli, kterých rostlin (bylinek nebo koření) lze do pomazánky dát víc.
- BYLINKOVÁ ZAHRÁDKA ZA OKNY (pozorování, degustace, praktické činnosti)  
Za pomoci literatury pojmenuj živé přírodniny, zopakuj zásady sázení a sesázej si bylinkovou zahrádku nebo „Květináč pro zdraví“ (bylinky+koření)

# Téma: DOMÁCNOST

Námět Bi 3:

## ROSTLINY PRO ZDRAVÍ A KRÁSU:

- **LÉČIVÉ ROSTLINY** (paměťová mapa nebo braistorming – burza nápadů: individualizovaná samostatná práce na papír, společné shrnutí na tabuli, diskuze) Jsou léčivé rostliny vždy léčivé? Co znamená pojem OBRAZ NEMOCI?
- **VYUŽITÍ LÉČIVÝCH ROSTLIN V DOMÁCNOSTI** (manipulace s přírodninou, práce s odbornou literaturou, praktické činnosti) Podle drogy druhu léčivé rostliny vyhledej informace a zakresli na postavě místa působení
- **NENÍ NÁPOJ JAKO NÁPOJ: JUICE-NEKTARY-ŠŤÁVY-ČAJE** (pozorování, práce s odborným textem, degustace)
- **JARNÍ POHLAZENÍ** (praktické činnosti)  
Za pomoci literatury pojmenuj rostliny, nakresli si návrh sesazení rostlin, nech si jej zkontrolovat, **BUDEŠ PRACOVAT SE ŽIVOU ROSTLINOU!!**.
- **KRÁSA A MOUDROST PŘÍRODY - VELIKONOCE** (praktické činnosti)  
Do misky vysej osivo obilnin nebo řeřichy, za 5 dnů můžeš aranžovat. Lze i zasadit dvouletky nebo trvalky z přírody. Vhodné jsou fialky, modřence, prvosenky...

# Téma: DOMÁCNOST

Námět Bi 4:

## POKOJOVÉ ROSTLINY 5x JINAK:

- VÝZNAM POKOJOVÝCH ROSTLIN V DOMÁCNOSTI (paměťová mapa)
- TRŽIDĚNÍ POKOJOVÝCH ROSTLIN UŽIVATELSKÉ (manipulace s přírodninou)  
Roztřídte připravené pokojové rostliny z hlediska VALEOLOGICKÉHO (vliv na zdraví), SPOTŘEBITELSKÉHO (okrasné listem, cibuloviny), PĚSTITELSKÉHO, EKOLOGICKÉHO ....
- ZÁKLADNÍ PODMÍNKY ŽIVOTA (pozorování, práce s textem, praktická činnost)  
(SVĚTLO, TEPLA, VODA, VZDUCH, ŽIVINY – PŮDA, VZTAHY – BEZPEČNOST PRO DĚTI)  
ve třídě (na chodbě) zkontroluj stav pokojových rostlin (umístění na slunci, ve stínu, rozptýlené světlo... v literatuře vyhledej rostlinu, zkontroluj životní podmínky, zdůvodni, oprav, vyrob označení!
- BIOMY SVĚTA (pozorování, práce s textem, aranžování – praktická činnost)  
Sesazování pokojových rostlin ve třídě dle životních podmínek rostlin (význam půdy!)
- KVARTETO (didaktická hra)

informační zdroj- portfolium: Jedličková.H. *Přehled rostlin pro primární vzdělávání*

OBILOVINY OVOCE

---

LUŠTĚNINY BYLINKY

---

ZELENINA KOŘENÍ

---

OKRASNÉ ROSTLINY

---

LÉČIVÉ ROSTLINY

# Nápoj

Z Wikipedie, otevřené encyklopedie



Nápoj s ledem

**Nápoj** (hovorově též pití) je [tekutina](#) s vysokým obsahem [vody](#), primárně určená k požívání. Na rozdíl od [polévek](#), které se jí (obvykle lžící), se nápoj pije a obvykle neobsahuje významnější podíl pevné složky. Výjimku tvoří některé [bujóny](#) a vývary, které se podávají v šálcích a pijí se, a přesto nejsou považovány za nápoje.

Požíváním nápojů člověk v rámci [pitného režimu](#) přijímá vodu. [Člověk](#) (v závislosti na tělesné [hmotnosti](#), věku a vykonávané činnosti) potřebuje denní příjem tekutin v rozsahu 1500 [ml](#) (dítě s tělesnou hmotností 20 [kg](#)) do 3000 ml (dospělý). Tato potřeba by měla být pokryta nápoji, voda, obsažená v potravinách se obvykle do běžné bilance [tekutin](#) nezapočítává.

Podle teploty při servírování se nápoje dělí na teplé a studené. Podle obsahu a složení se nápoje označují jako mléčné, ovocné, tonizující, nápoje [colového](#) typu, kávoviny, čaje a další. Podle způsobu podávání se studené nápoje dělí na lahvované (podávané v [láhvi](#)), rozlévané (z větších balení), točené (pomocí [výčepní stolice](#) nebo jiné dávkovací technologie), [postmixové](#) (připravované strojně z koncentrátů) a balené. Horké nápoje se obvykle připravují kuchyňským způsobem nebo se postmixují z koncentrátů. Studené nápoje se dále dělí na sycené a nesycené, v závislosti na tom, zda je při výrobě nápoj sycen [kyslíčnickem uhličitým](#).

## Ovocné nápoje

Pro ovocné nápoje platí závazné označení podle podílu přírodní ovocné šťávy nebo koncentrátu ([koncentrát](#) je vylisovaná a zahuštěná ovocná šťáva, do níž bylo při výrobě nápoje vráceno stejné množství vody, které bylo při koncentraci odstraněno).

- Nápoje se 100% podílem přírodní šťávy se označují jako **ovocné šťávy** ([džusy](#)). Nesmí obsahovat barviva ani konzervanty.
- Nápoje s podílem přírodní šťávy v rozsahu 50-100 % se označují jako [nektary](#). Přítomnost konzervantů a barviv není možná.
- Nápoje s podílem přírodní šťávy v rozsahu 25-50 % se označují jako **ovocné nápoje**. Mohou obsahovat barviva, konzervační přísady a mohou být též doslazována přidanými sladidly.
- Nápoje s podílem přírodní šťávy pod 25 % se označují jako [limonády](#). Mohou obsahovat barviva, konzervační přísady a mohou být též doslazována přidanými sladidly. V krajním případě nemusí být ovocná složka přítomna vůbec, ovocné chuti je dosaženo pomocí syntetických aromat.

## Teplé nápoje

- [káva](#)
- [čaj](#)
- [čokoláda](#)

## Nealkoholické nápoje

- [ajran](#)
- [džus](#)
- [sodovka](#) (sodová voda, [moravsky](#): *sifon*)
- přírodní [voda](#)
- [minerální voda](#)
- [limonáda](#) ([moravsky](#): *sodovka*)
- [ovocná šťáva](#)
- [čaj](#)
- [káva](#)
- [mléko](#)

## Alkoholické nápoje

- [pivo](#)
- [víno](#), [medovina](#), [lihoviny](#), [likéry](#)

# Čaj

Z Wikipedie, otevřené encyklopedie Lístky zeleného čaje v [gaiwanu](#)



**Čaj** (z výslovnosti [čínského](#) 茶 – *čcha* v mandarínském a kantonském dialektu; v dialektu min významného přístavu [Sia-men](#) čteno *te* – odtud pojmenování v některých jiných jazycích) je kulturní [nápoj](#), připravovaný obvykle louhováním lístků rostliny [čajovníku](#) v horké vodě. Pro samotné lístky se také užívá název *čaj*. Označení čaj se běžně užívá i pro jiné nálevy, pro zápary a odvary různých rostlin (například tzv. [bylinné čaje](#) nebo *šípkový čaj*). Čaj má v mnoha případech také blahodárny vliv na organismus díky látkám v něm obsaženým.<sup>[1]</sup>

## Pěstování a zpracování čaje



Čajová plantáž v Malajsií Lístky čajovníku



Čaj vzniká zpracováním listů [čajovníku](#). Z botanického hlediska je čajovník stálezelený [keř](#), dorůstající v přírodě výšky 5 až 15 metrů, výjimečně až kolem třiceti metrů. Na plantážích jsou keře udržovány ve výšce kolem jednoho metru. Umožňuje to pohodlnější sběr čajových lístků a zvyšuje úrodu.

[Listy](#) čajovníku jsou dlouhé od tří do pětadvaceti centimetrů a široké mezi jedním a deseti centimetry, dospělé listy jsou tlusté, hladké a kožnaté, s krátkým řapíkem. Čajové lístky se většinou sbírají několikrát do roka, v některých oblastech prakticky celý rok. Lístky se sbírají podle takzvaných sběrových formulí, které určují, kterou část výhonku uštípnout. Obvykle jsou cennější mladší menší lístky u špičky výhonku a pupen. Čaj obsahuje [kofein](#), známý také jako tein.



Přírodně čajovník roste v jihovýchodní [Asii](#), při hranicích [Číny](#) a [Indie](#). Jako kulturní rostlina se pěstuje na mnoha místech s příhodnými podmínkami, mezi známé čaj produkující země patří [Indie](#), [Pákistán](#), [Írán](#), [Šrí Lanka](#), [Tchajwan](#), [Japonsko](#), [Indonésie](#), [Nepál](#), [Austrálie](#), [Argentina](#) a [Keňa](#). Nejlépe se mu daří v [monzunovém klimatu](#) v subtropickém a tropickém pásu, roste na kyselých půdách, od hladiny moře až po nadmořské výšky kolem 2500m.

## Druhy čaje

Další zpracování se děje různými způsoby, které vedou k různým „druhům“ čaje. Základním faktorem je stupeň [oxidace](#) (tradičně se užívá název [fermentace](#), z chemického hlediska nesprávný). Tradiční dělení je do čtyř základních skupin:

- [čaje bílé](#) (bai cha) – listy se rovnou suší, bez oxidace. Obvykle se tak zpracovávají mladé lístky, někdy se keře pěstují zastíněné, aby se omezilo množství [chlorofylu](#) v listech.
- [čaje zelené](#) (lu cha) – neprochází oxidací. Enzymy způsobující oxidaci jsou zničeny teplem: užívá se sušení na pánvích, nebo napařování. Zpracování je ukončeno jeden až dva dny od sběru.
- [čaje polozelené](#) (též *oolongy*, *modrozelené*, *žlutozelené* nebo dokonce *modré*) (烏龍茶) – lístky prošly kratší oxidací (přechod mezi zelenými a černými čaji).
- [čaje černé](#) (též *červené čaje*, pokud se jedná o *camelia sinnensis* - čínský čajovník) – lístky se mechanicky naruší, oxidace se nechá úplně proběhnout. Zpracování trvá týden i déle. Velmi výrazný rozdíl je ještě mezi ortodoxním zpracováním a plně průmyslovou výrobou metodou CTC (Crush, Tear, Curl), kterou vzniká nadrcený substrát vhodný do čajových pytlíků. Ve Střední Evropě (a „západní civilizaci“ obecně) je historicky nejoblíbenější právě čaj černý.

Velmi oblíbené jsou i exotické „čaje“ jako je [jihoamerické maté](#) nebo [lapacho](#), [jihoafrický rooibos](#) a [honeybush](#) nebo jiné bylinné čaje. Označení "čaj" zde ale není přesné, protože se tyto tzv. "bylinné čaje" nevyrábí z čajovníku.

Zvláště u ručně zpracovaných čajů existuje množství dalších nuancí, například ve způsobu svinování lístků (asi nejznámějším příkladem je svinutí do pevných kuliček – perel – např. u čaje „Gunpowder“).

Existuje řada způsobů zpracování, které do uvedených kategorií příliš nezapadají. Z těch známějších to jsou

1. [Pu-erh](#) (*tmavý čaj*) (hei cha): Popisuje se jako „dvakrát fermentovaný“, u „druhé fermentace“ už opravdu jde o působení mikroorganismů. Dříve bylo toto dosaženo až několikaletým zráním v zemi, dnes z důvodů časových, finančních a hygienických provádí se druhá fermentace několikavteřinovým spařením přehřátou párou vysokého tlaku.
2. [Žlutý čaj](#) (黃茶): Stejně jako u zeleného čaje jsou enzymy způsobující oxidaci zničeny teplem. Poté se však nesuší rychle, nýbrž pozvolna v silných vrstvách.
3. *Kukicha*: Řapíkový čaj, vedlejší produkt při výrobě japonského práškového čaje Matcha.
4. *Hojicha*: Japonský čajový produkt, vzniká pražením řapíků.
5. *Lapsang souchong* (Zheng shang xiao zhong nebo pravá malá horská odrůda): Černý čaj sušený nad pálícím se borovým dřívím, získává specifické kouřové aroma. (U Lapsangů pochybné kvality je černý čaj zakouřen dodatečně a aroma je spíše dehtové.)
6. *Rize* (Çay): Čaj z [turecké](#) provincie Rize.

## Bylinné čaje

Bylinné čaje jsou po tisíciletí využívány k léčbě různých nemocí a neduhů. Od drobných nemocí a po závažnější. Po celém světě byly bylinné čaje a léčba bylinkami vždy součástí léčby. U nás je v dnešní době možné zakoupit a vyzkoušet bylinné čaje z celého světa. Stále přibývá lidí, kteří se zajímají o své zdraví pomocí přírodních prostředků. Proto bylinné čaje v poslední době jsou velmi oblíbené a populární. Bylinné čaje, ale nejen ty, ale také různé druhy bylinek, působí komplexně, nepůsobí tak rychle jako běžné léky. Do oblasti kde se vyrábějí bylinné čaje zatím chemie většinou nepronikla. Výrobci, kteří bylinné čaje vyrábějí, používají pouze sušené byliny, bez přísad konzervačních látek, barviv a příchutí. Někteří lidé bylinné čaje nemají rádi, protože některé z nich nemají lákavou vůni ani chuť. Ale měli bychom si uvědomit, že právě bylinné čaje mají velmi léčivé a povzbuzující účinky. Bylinné čaje jsou také vhodným doplňkem při hubnutí. Obsahují především vitamíny, minerály a přírodní látky, které jsou prospěšné pro naše zdraví. Bylinné čaje jsou také výborným pomocníkem při detoxikaci (pročištění) těla.

Bylinné čaje se většinou používají i ke zmírnění kašle. Ten doprovází nemoci dýchacích cest. proto jsou byliny velmi vhodným doplňkem léčby. Obtíže pomůže zmírnit hlavně dráždivý kašel.

Bylinné čaje můžeme rozdělit podle počtu obsažených bylin na *jednodruhové* a *vícedruhové*.

***Jednodruhové bylinné čaje*** - např. kopřiva, lípa, heřmánek. Tyto bylinné čaje se od sebe liší jen kvalitou a způsobem balení. pokud není dodržována kvalita bylin, pozitivní účinky čaje se snižují.

***Vícedruhové bylinné čaje*** - na našem trhu existuje velké množství těchto směsí, a proto u nich mohou nastat velké rozdíly v účincích i kvalitě. Výrobci zpravidla míchají několik bylin dohromady a čaj zaměřují na konkrétní zdravotní problém (pro dobrý spánek, při vysokém cholesterolu, ledvinový, jaterní, žaludeční čaj apod.) nebo pro upevnění zdraví a kondice. V těchto čajích se využívá vždy několika bylin, které přírodní medicína považuje při konkrétním zdravotním problému za vhodné.

## Bylinné čaje pro děti

**Bylinné čaje bychom měli nejmenším dětem podávat velmi zřídka a po poradě s lékařem. Ne všechny bylinné čaje jsou vhodné pro děti!**

Bylinné čaje pro děti se zpravidla podávají až od 14 měsíců dítěte, ale některé se mohou používat i dříve. Po přechodu na běžnou stravu lze dítěti podávat většinu bylin, s výjimkou těch, které jsou pro děti nevhodné. Bylinné čaje pro děti podáváme v malém množství, abychom zjistili případnou alergii na danou bylinu. Bylinné čaje je nutné po nějaké době přerušit. Asi po dobu 6 týdnů. Bylinné čaje bychom neměli podávat dětem, které jsou hořké, ty pak mohou vyvolat zvracení a nechuť k bylinným čajům. Dětské bylinné čaje můžete najít ve specializovaných prodejnách s čaji, v lékárnách, ale i v internetových obchodech.

Pro kojence a děti do jednoho roku jsou vhodné bylinné čaje na nadýmání např. fenykl, kmín kořený(odvar).Tyto bylinné čaje mohou pít i kojící matky, neboť tlumí účinky nadýmavých látek v mateřském mléce. Při plynatosti to může být např. mátový olej, se kterým se provádí masáž bříška kojence. Heřmánek pomáhá uvolňovat křeče ve střevech, zklidňuje a má protizánětlivé účinky. Ale také heřmánek patří mezi alergeny, proto je zcela nevhodný pro děti, kde se v rodině vyskytla alergie.Při průjmech se podává mrkvový odvar.

Bylinné čaje a jejich dávkování:Dětem do 3 let podáváme 1/8 ,Od 3 do 10 let podáváme 1/4 ,Od 10 do 12 let podáváme 1/2 dávky ,Od 12 let se podává 3/4 dávky

## Bylinky.eu - Bylinkové máslo

### Jaké bylinky, koření a přísady můžeme použít?

Doma vyrobené bylinkové máslo má tu výhodu, že si ho můžeme namíchat podle vlastní chuti a potřeby. Nabízí se nám spousta bylinek a koření jako vhodných přísad, pro příklad alespoň pár nejznámějších: **petrželka, bazalka, oregano, majoránka, celerová nať, šnitlík** (kdyby někdo nevěděl, tak česky je to pažitka :-)) - pozn.kor.), **tymián, libeček, šalvěj, saturejka, kopr, levandule, meduňka, máta, pepř, červená a pálivá paprika, chilli, kmín..** atd.

Do pomazánkového másla se dají přidat i **jiné ingredience**, jako jsou **žampiony a jiné tepelně opracované houby, šunka, tavený nebo strouhaný sýr, strouhaný křen, česnek, cibule, vařené vejce, citronová šťáva** a mnohé další.

### Bylinkové pomazánkové máslo - lehčí alternativa s nižším obsahem tuku

Postup výroby je stejný jako u klasického másla. Jako základ můžeme použít **pomazánkové máslo, lučinu, tvaroh, tavený sýr**, pro zjemnění lze přidat **několik lžic bílého jogurtu nebo smetany**. V lednici nám vydrží několik dní, je však nevhodné ke zmrazení kvůli vyššímu obsahu vody