Môj Jedálny lístok

# Raňajky

Hrianky s avokádovou nátierkou



Suroviny: toastový chlieb, cherry paradajky, avokádo, cesnak, soľ

# Obed

Karfiolová polievka so strúhanou mrkvou, zelerom a syrom



Suroviny: karfiol, mrkva, zeler, voda, maslo, hladká múka, mlieko, syr na strúhanie, soľ, čierne korenie

Losos na masle s varenými zemiakmi



Suroviny: zemiaky, losos, maslo, citrón, soľ, čierne korenie

# Večera

Poľný šalát s balkánskym syrom, cherry paradajkami a kuracie prsia na grile

 

Suroviny: kuracie prsia, soľ, čierne korenie, olivový olej, poľný šalát, balkánsky syr, cherry paradajky, citrón, toastový chlieb

CHÉMIA

Biogénne prvky

Toastový chlieb: sodík, zinok, fosfor

Cherry paradajky: draslík, zinok, chróm, sodík, horčík, fosfor, železo

Avokádo: draslík

Cesnak: síra, chróm

Soľ: sodík

Karfiol: sodík, vápnik

Mrkva: sodík, vápnik

Zeler: chlór

Voda: vodík, kyslík, chlór

Maslo: selén, draslík, sodík

Hladká múka: mangán, horčík, chróm

Mlieko: vápnik, draslík, chróm

Syr na strúhanie: sodík, draslík

Čierne korenie: chróm

Zemiaky: molybdén, draslík, železo

Losos: sodík, selén, draslík

Citrón: vápnik, sodík, draslík, meď, železo, horčík, mangán, zinok

Kuracie prsia: draslík

Olivový olej: síra, draslík, zinok, chróm, selén

Poľný šalát: chróm, železo

Balkánsky syr: draslík, sodík

Sodík:

* zúčastňuje sa na životne dôležitých procesoch
* nedostatok – poruchy vodného režimu, depresie, svalové kŕče,...

Zinok:

* súčasť enzýmov, podporuje činnosť mozgu (zabezpečuje duševnú sviežosť)
* nedostatok – spomalený rast, zníženie imunity, nepravidelná menštruácia,...

Fosfor:

* nevyhnutný pre kvalitné kosti a zuby
* podporuje zrážanlivosť krvi
* potrebný pre správnu činnosť ľudského organizmu
* nedostatok – bolesť hlavy, telesná únava, svrbenie kože, zubná kazivosť,...

Draslík:

* prenos nervových vzruchov, znižuje krvný tlak, pôsobí diureticky
* nedostatok – poruchy činnosti svalov a krvného obehu, tráviace ťažkosti,...

Železo:

* súčasť hemoglobínu, potrebný pre rast
* nedostatok – znížený počet červených krviniek, nižšia výkonnosť, nevoľnosť,...

Chróm:

* metabolizmus cukrov
* nedostatok – obrovská chuť na sladké, slabosť, únava,...

Selén:

* sexuálne zdravie, posilňuje imunitný systém
* nedostatok – znížená výkonnosť a celková slabosť, znížená imunita,...

Síra:

* zdravé kosti, kĺby a šľachy
* nedostatok – bolesti a zápaly svalov a opornej sústavy,...

Mangán:

* pomocník pri metabolických procesoch, chráni nás pred vysokým krvným tlakom a vysokou hladinou cholesterolu, podporuje tvorbu materského mlieka
* nervové poruchy, poruchy reprodukčných funkcií, srdcové problémy, kožné ochorenia, lámavosť zubov, ochorenia prsníkov, podráždenosť, kŕče

Meď:

* tvorba kolagénu, enzýmov, bielych krviniek, ovplyvňuje sfarbenie pokožky a zdravie vlasov
* nedostatok – anémia, poruchy zraku, predčasné šedivenie a vypadávanie vlasov, poruchy srdcového rytmu, zvýšený krvný tlak,...

Molybdén:

* dôležitý pre látkovú premenu v organizme
* nedostatok – neurologické problémy, mentálna retardácia, u deti môže nastať aj smrť,...

Horčík:

* znižuje krvný tlak, tvorba ochranných látok, prevencia cukrovky
* nedostatok – horší priebeh ochorení, ochabnuté svaly, obličkové kamene,...

Vápnik:

* základ zubov a kostí, znižuje krvný tlak
* nedostatok – bolesti kĺbov, ekzémy, búšenie srdca, vysoký krvný tlak, depresie,...

FYZIKA

ENER. HOD. + 10 TyPOV

Toastový chlieb: 265 kcal/100g

Cherry paradajky: 21,53 kcal/100g

Avokádo: 248,09 kcal/ 100g

Cesnak: 127,27 kcal/ 100g

Soľ: 0 kcal

Karfiol: 24,9 kcal/ 100g

Mrkva: 41,3 kcal/ 100g

Zeler: 12,67 kcal/ 100g

Voda: 0 kcal

Maslo: 743 kcal/100 g

Hladká múka: 358kcal/100g

Mlieko: 65 kcal/ 100ml

Syr na strúhanie: 343 kcal/100g

Čierne korenie: 339 kcal/100 g

Zemiaky: 84,69 kcal/ 100g

Losos: 213 kcal/100g

Citrón: 28 kcal/ 100g

Kuracie prsia: 164,9 kcal/ 100g

Olivový olej: 824 kcal/ 100 ml

Poľný šalát: 14 kcal/ 100g

Balkánsky syr: 233 kcal/ 100 g

Typy šetrenia energie:

1. *Pri varení polievky použijeme pokrievku, a tým sa znížia energetické náklady.*
2. *Zeleninu si vypestujeme doma na záhrade.*
3. *Mäso si kúpime od miestnych dodávateľov.*
4. *Citrónov kúpime naraz viac a ušetríme obaly.*
5. *Navaríme naraz väčšie množstvo jedla, a tým sa tak isto šetrí energia.*
6. *Po navarení jedlo udržujeme na teplom mieste a nemusíme ho prihrievať.*
7. *Po jedle sa napijeme čistej vody nie sladkej.*
8. *Na umytie riadu použijeme umývačku riadu, a tým ušetríme vodu.*
9. *Šupky zo zeleniny dáme do kompostu.*
10. *Jedlom, ktoré sa zvýši nakŕmime psa.*

Slovenský jazyk

Pôvod slov

Toast: anglického pôvodu

Paradajka: francúzskeho pôvodu

Avokádo: indiánskeho pôvodu

Soľ: gréckeho pôvodu

Karfiol: talianskeho pôvodu

Mrkva: gréckeho pôvodu

Zeler: gréckeho pôvodu

Voda: gréckeho pôvodu

Maslo: gréckeho pôvodu

Múka: latinského pôvodu

Zemiak: nemeckého pôvodu

Losos: latinského pôvodu

Citrón: gréckeho pôvodu

Olej: latinského pôvodu

Šalát: talianskeho pôvodu

Syr: rumunského pôvodu

Anglický jazyk

MY daily Meals

# Breakfast

Toast with avocado spread



Ingedients : toast bread, cherry tomatoes, avocado, garlic, salt

# Lunch

Cauliflower soup with shredded carrot, celery and cheese



Ingredients: cauliflower, carrot, celery, water, butter, flour, milk, cheese, salt, pepper

Salmon with cooked potatoes



Ingredients: potatoes, salmon, butter, lemon, salt, pepper

# Dinner

Salad with Balkan cheese, cherry tomatoes and grilled chicken breasts



Ingredients: chicken breasts, salt, pepper, olive oil, salad, Balkan cheese, cherry tomatoes, lemon, toast bread

telesná výchova

krokomer



Spálil som 392,6 kcal = 1641,07 kJ a to je cca 100g mrkvy a 100g strúhaného syra z môjho jedálnička.

matematika

Potravinové míle

Cesnak: 38 km (starí rodičia)

Voda: 0 km (vodovod)

Maslo: 465 km (Rajo)

Kuracie prsia: 31 km (farma Krčava)

Zemiak: 38 km (starí rodičia)

Syr: 8 km (Bell)

Mrkva: 0 km (domáca)

Zeler: 0 km (domáci)

Paradajka: 2 841 km (Španielsko)

Dejepis

Dejiny potravín

Paradajka: pochádza zo Strednej Ameriky a Južnej Ameriky, pričom divorastúce formy paradajky sa vyskytujú od severu Čile po Venezuelu. V Strednej Amerike ich kultivovali Aztékovia a Mayovia, približne od roku 200 pred naším letopočtom.

Karfiol: vznikol vo východnom Stredomorí, v 14. storočí sa dostal do Talianska, od 16. storočia sa vyskytoval v západnej a strednej Európe, odtiaľ sa rozšíril do celého sveta, vrátane tropických oblastí.

Mrkva: pochádza z oblasti Afganistanu, Iránu a Pakistanu, kde ešte prežívajú jej diví a neskultivovaní zástupcovia a tvoria tak centrum rôznorodosti druhu. Predpokladá sa, že sa rozšírila v 10. storočí do oblasti od Indie po východné Stredomorie. V 12. storočí sa dostala až do západnej Európy a Číny.

Avokádo: Rastlina sa pestovala už v praveku. Vznikla pravdepodobne v Strednej Amerike. Pred objavením Ameriky sa pestovala od Mexika po Andy v Peru. Dnes sa pestuje po celom svete v tropickej a subtropickej oblasti.

Soľ: 6 000 rokov p.n.l.

Čierne korenie: 2 000 rokov p.n.l.

Zemiaky: 8 000 rokov p.n.l.

Maslo: 1 000 rokov p.n.l.

Občianska náuka

štátne Inštitúcie

Potraviny uvádzané do obehu musia spĺňať požiadavky na bezpečnosť a zdravotnú nezávadnosť. Podľa európskej legislatívy musí každý členský štát zaviesť systém úradných kontrol a vykonávať dozor nad bezpečnosťou potravín na všetkých stupňoch ich výroby, spracovania a distribúcie. Preto členské štáty zriadili vnútroštátne orgány, ktoré sú zodpovedné za bezpečnosť potravín v krajine.

Príslušné orgány pre vykonávanie kontrolnej činnosti v SR
Každá členská krajina si stanoví orgán, ktorý je spôsobilý vykonávať úradné kontroly. Tento orgán musí byť nestranný, musí mať potrebné vybavenie, kvalifikovaný personál a pohotovostné nástroje. Pre zabezpečenie toho, aby príslušný kontrolný orgán plnil svoje ciele, môžu byť vykonávané interné alebo externé audity. Kontrolný orgán ustanovený v SR je Štátna veterinárna a potravinová správa SR a Úrad verejného zdravotníctva SR.

Štátna veterinárna a potravinová správa SR
Vykonáva úradnú kontrolu potravín nad ich výrobou, v obchodnej sieti, pri manipulovaní s nimi a pri ich umiestňovaní na trh:
a) potravín živočíšneho pôvodu,
b) potravín rastlinného pôvodu vrátane čerstvého ovocia, čerstvej zeleniny, zemiakov a ostatných poľnohospodárskych produktov v poľnohospodárskej prvovýrobe po zbere úrody, nápojov vrátane potravín s niektorými zložkami živočíšneho pôvodu, cukrárskych výrobkov, zmrzliny a vody v spotrebiteľskom balení,
c) geneticky modifikovaných potravín,
d) poľnohospodárskych produktov a potravín predávaných priamo konečnému spotrebiteľovi.
Link: ([www.svps.sk](http://www.svps.sk/))

Úrad verejného zdravotníctva SR
Vykonáva úradnú kontrolu potravín:
a) v prevádzkarňach verejného stravovania vrátane výroby cukrárskych výrobkov, zmrzliny a prípravy hotových pokrmov a jedál na predajných miestach,
b) vo vzťahu k epidemiologicky rizikovým činnostiam osôb vo výrobe, manipulácii a umiestňovaniu na trh,
c) výživových doplnkov, materiálov prichádzajúcich do styku s potravinami, potravín určených na osobitné výživové účely, ako aj detskej výživy a dojčenskej výživy,
d) nových potravín,
e) z hľadiska používania zdrojov ionizujúceho žiarenia na ožarovanie potravín a kontroly dodržiavania zákazu pridávania rádioaktívnych látok do potravín,
f) v súvislosti s prídavnými látkami do potravín.
Link: **(**[www.uvzsr.sk](http://www.uvzsr.sk/)**)**

**Ministerstvo pôdohospodárstva a rozvoja vidieka** **SR** spustilo do prevádzky **internetový portál potravinových kontrol**na adrese[kontrola.mpsr.sk](http://kontrola.mpsr.sk/)**.**Portál potravinových kontrol obsahuje mapu SR s prevádzkami, v ktorých inšpektori veterinárnej a potravinovej správy zistili pri výkone kontroly nedostatky.

Biológia

večera plná vitamínov

Kuracie prsia: B1, B5, B12, A, E

Čierne korenie: A, B, C, E, K

Olivový olej: E, K

Poľný šalát: kyselina listová, K

Balkánsky syr: B2, E, B12, B1, A, B6

Cherry paradajky: C, B1

Citrón: C, A, B1, B2, B6, E, kyselina listová

Toastový chlieb: B1, B3, B5