

3.B SAMOŠTÚDIUM 16.11.2020 – 20.11.2020

MAT – Mgr. Čakajdová lubicacakajdova@gmail.com

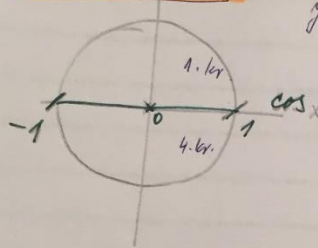
Prosím naučiť znázornenie Funkcií sinus a kosinus v jednotkovej kružnici. Opakujte si od uhlov: vypočítať základnú veľkosť, prevody na rad a naopak a znázornenie sínusu a kosínusu v jednotkovej kružnici! Ďakujem za spoluprácu

Pri posielaní uloh: meno+ trieda!
dodržať termín!

úroveň 3. roč. 3.A, 3.B 15.11. - 20.11. 2020.

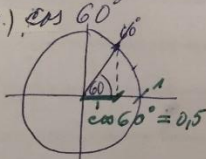
TC: FUNKCIA COSINUS V JEDNOTKOVEJ KRUŽNICI
ZNÁZORNENIE

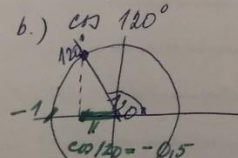
$f: y = \cos x$ (x je uhol)
 y je výsledok (úsečka v dĺžke od $-1, 1$)

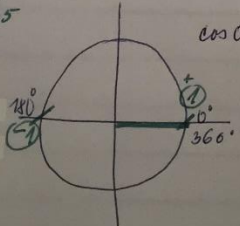
 kosinus uhol / meriame po osi "x"
po šírke

b.) množba hodnôt $\langle -1, 1 \rangle$
c.) ak sú uhly x 1. a 4. kvadr. výsledok $\cos x = (+)$
e.) ak sú x 2. a 3. kv. výsledok $\cos x = (-)$
d.) hodnoty $\cos x$ sú iba x intervalu $\langle -1, 1 \rangle$

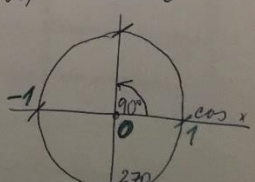
ZNÁZORNITE A ODHADNITE:

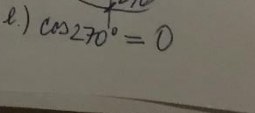
a.) $\cos 60^\circ$


b.) $\cos 120^\circ$


c.) $\cos 180^\circ = -1$


$\cos 0^\circ = \cos 360^\circ = +1$

d.) $\cos 90^\circ = 0$


e.) $\cos 270^\circ = 0$


SJL – Mgr. Janoušková

Máte oddychový týždeň,

dokončíte si poriadne slohové práce, dodržte rozsah, uveďte aspoň 4 zdroje, odkiaľ ste čerpali.

Kto má problémy, napíšte mi.

Niektorým práce vraciam na doplnenie, preto ich posielajte začiatkom týždňa, aby ste ešte stihli opraviť.

Posledný termín odovzdania: 19. 11. 14.00

ANJ – Mgr. Rybanský

Do 20.11. si vypracujte novú tému Role Models and Ideals.

Pri vypracovaní odpovedí si môžete pomôcť **vyhľadávaním a čítaním textov na internete**, ale **nesmiete odpisovať celé vety alebo odseky**. Môžete si občas **odpísať slovné spojenia nie dlhšie ako 5-6 slov**, ale potom musíte zvyšok myšlienok **prerozprávať do vašej jednoduchej angličtiny**. Kto odovzdá **novinárčinu**, t.j. **texty písané na novinárskej úrovni niekým iným** a bude ich vydávať za vlastné, dostane hodnotenie **plg – plagiát** a bude musieť vypracovať odpovede znovu.

Píšte také odpovede, ktoré dokážete reprodukovať/povedať z pamäte /pri ústnej odpovedi pri tabuli.

Tento školský rok **preberieme 8 tém a zo všetkých naraz môžete jedného dňa odpovedať ústne!!!**

Nehrajte ani také divadlo, že si necháte písať odpovede inými ľuďmi, ak v triede neviete povedať ani slovo, či vetu. Takáto umelá bublina ľahko splasne. Kto bude posilať odpovede neprimerane lepšie od svojich schopností, môže byť skúšaný aj na komisionálnom skúšaní pred polročným hodnotením. Takže nepreháňať to s tou úrovňou.

Otázky dostávajú na to, aby ste sa naučili vyhľadávať informácie, rozmýšľať, vytvoriť si názor a vedeli svoj názor aj vyjadriť v cudzom jazyku. Nikomu, kto odovzdá odpovede nehrozí, že dostane 5, tak nepodvádzajte a neobchádzajte svoje povinnosti. Ešte stále môžete posilať aj odpovede k starým úlohám, ktoré ste doteraz nevypracovali (máte za ne v tabuľke hodnotenie X). Neskôr z tých X budú päťky. Ak nebudete rozumieť obsahu niektorej otázky, rád preložím alebo vysvetlím.

Toto je nová téma na vypracovanie: **Role Models and Ideals (Vzory a ideály)**

- **Are the lives of common and famous people similar or different?**
- **Are celebrities and pop idols good role models for young people?**
- **Are you aware of some positive qualities in your character?**
- **Are you aware of some negative qualities in your character?**
- **What person in your family or community do you admire?**
- **What film hero did you admire as a child for their personality or actions?**

NEJ - Mgr. Nováčiková

- s. 14 - Osobné zámená v datíve - gramatika
- s. 13/12 a - priradiť vety k obrázkom
- s. 120/15 a
- s. 120/15 b
- s. 120/16

Ak niekto zo skupiny nerozumie učivo, viete, že mi môžete dať vedieť a vysvetlím vám dané učivo.

Pošlite mi len cvičenie s. 120/16 (daniela.novacikova@gmail.com), ostatné si vypracujte v cvičebnici alebo do zošita. Vypracované cvičenie mi musíte vždy poslať daný týždeň štvrtok do 12. hod.

NEJ – Mgr. Ondrušová

Vypracuj zadanie, pošli mi na mail do 22.11.2020

Téma:

Jung sein

Schreiben Sie einen Aufsatz (200 – 220 Wörter) über die Jugend und ihr Leben. Gehen Sie dabei auf folgende Punkte ein:

- Leben und Interessen junger Leute (eigene Erfahrung)
- Kameraden, Freunde, Jugendgruppierungen
- Das Eltern-Jugend-Verhältnis

- Freuden und Sorgen der Jugendlichen in Ihrer Umgebung
- Ihre Zukunftspläne und Perspektive

RUJ - PhDr. Bohilová

Pracujeme s učebnicou Raduga 2, kapitola 1

- zopakujte si gramatiku Minulý čas str. 18 zelený rámček, tiež učivo k tejto téme v samoštúdiu
- precvičte si tvorbu minulého času v ďalších cvičeniach: str.19 cv.3.9a) –neposielajte
- všimnite si, ako sa v ruštine vyjadruje vykanie str.19 cv.3.10 - prečítať, str.20 cv.3.11a) в) - prečítať
- domáca úloha: str.22 cv.4.4 (vyberte si dve osoby, jednu, ktorej tykáte a jednu ktorej vykáte, použite činnosti z tabuľky a vytvorte dialógy podľa vzoru, pošlite na mail)

OBN – Mgr. Chudá

Stredoveká filozofia

Stredovek: -5.-15.storočie.

313 – vznik kresťanstva ako štátneho náboženstva – považuje sa za začiatok stredoveku

1492 – objavenie Ameriky – považuje sa za koniec stredoveku.

1592 – činnosť Martina Luthera – reformácia katolíckej cirkvi

Základom tejto filozofie je kresťanská viera – viera v jedného Boha a zjavenie. Na stredovekú filozofiu vplýva najmä filozofia Platóna a Aristotela.

Rozlišujeme 2 obdobia stredovekej filozofie:

- 1. Patristiku**
- 2. Scholastiku**

Patristika – 100-700n.l., od slova páter= otec, bol čestný titul učiteľa múdrosti / v helenistickom období/, neskôr tento názov patrilo cirkevným otcom – nasledovníkom Ježiša Krista. Kristus - pomazaný/po grécky/, mesiáš / po hebrejsky/.

Predstavitelia vychádzajú zo Starého a Nového zákona. Odpovedajú na otázky stvorenia sveta /1 Boh/, stvorenia človeka, otázky zjavenia. Kresťanskí filozofi buď odmietali antickú filozofiu, alebo ju pokladali za pohanskú.

Priepasť medzi náboženstvom a filozofiou sa snažil preklenúť **sv. Augustín**. Hovorí, že viera a rozum by nemali byť v protiklade. Narodil sa v Tunise/provincii Rímskej ríše/. Bol synom pohanského otca a kresťanskej matky. Vplyv na neho malo mnoho smerov. Ako 33 ročný prijal kresťanstvo, stal sa kňazom a neskôr biskupom. Chápe filozofiu ako lásku k múdrosti, ale pod múdrosťou si predstavuje Boha. Vecné pravdy sú podľa neho človeku dané od neho. Pozornosť venuje i vedomiu človeka. Dejiny sú podľa neho bojom 2 ríš – pozemskej a božskej. Hovorí o tom vo svojom diele: O božom štáte. Pozemská ríša je podľa neho ríšou diabla, egoizmu, zla. Nebeská ríša je základná, čistá, spravodlivá a táto zvíťazí. Cieľom života je blaženosť, láska.

Sv. Augustín sa stal otcom stredovekej filozofie

Milí študenti, týmto prechádzame k novému celku: stredovekej filozofii, ktorá je prakticky totožná s kresťanskou filozofiou. V prvej časti charakterizujeme jej 1. smer – patristiku.

V budúcom celku sa sústreďíme na 2. smer - scholastiku

IKT – Ing. Beková

Úloha:

- **Zadanie č. 5 Tvorba prezentácie hotela**

- Snímka č. 5 Charakteristika hotela

Snímku vytvoriť podľa zadání a ukážok poslaných na mail žiakov.

Vytvorené snímky poslať na mailovú adresu jbekovaf@gmail.com do 20. 11. 2020

EKN – Ing. Vichnárová

1. Využívanie zásob, doba a rýchlosť obratu zásob
2. Obstarávanie zásob

Vysvetlenie riadenia zásob.

Charakteristika ukazovateľov používaných na hodnotenie úrovne hospodárenia so zásobami.

Spôsob výpočtu doby obratu zásob a rýchlosti obratu zásob (obrátky).

Príklady na výpočet ukazovateľov doby obratu zásob a obrátky.

Charakteristika obstarávania zásob.

Popis výberu dodávateľov.

Určenie a popis kritérií pri výbere dodávateľov.

Učivo je žiakom vysvetlené prostredníctvom videokonferencie.

Učebný materiál je zaslaný na mailové adresy žiakov.

HGM - Ing. Ičová

Téma: Manažment ako proces

- Funkcie manažmentu
- Plánovanie
- Organizovanie
- Regulovanie
- Kontrola

Materiály žiaci dostali do spoločnej skupiny na facebooku. Učivo bude vysvetlené a od komunikované so žiakmi počas online hodiny, ktorá bude presunutá z utorka na pondelok o 10,00h.

TSV – Mgr. Gráčik

Milí študenti, verím, že viacerí, ktorí ešte stále nezačali venovať pozornosť fyzickej aktivite, sa už zobudia. Naozaj je v záujme nás všetkých starať sa o svoje zdravie. Počínajúc zvýšenou hygienou, zodpovednosťou k sebe a i všetkým naokolo.

Fyzická zdatnosť (kondícia) je základný predpoklad pre všeobecné zdravie. Snažím sa robiť takú ponuku aby si každý našiel niečo, čo ho zaujme. Aj 5 minút riadeného cvičenia má zmysel. A ak si chce niekto poriadne zacvičiť, tak si v tých návodoch vie spraviť poriadny tréning. Preto na Vás apelujem v oblasti starania sa o svoje zdravie, fyzickú kondíciu, stravovanie, hygienu a prísun vitamínov.

Všetkým Vám držím palce. Buďte zdraví, zodpovední k sebe aj k okoliu.

Odkazy si nakopírujte do prehliadača.

Najprv pre tých, ktorí sa nevedia nakopnúť – video ako nebyť lenivý:

<https://www.youtube.com/watch?v=P-Kb8M-c3NA>

1. Rozcvičenie – 5 minútka na zahriatie: <https://www.youtube.com/watch?v=Ks-1KvKQ8f4>

2. Kruhový tréning na gauči - Pri každom cvičení máš presne určený počet opakovaní, pauzu si reguluješ sám do vydýchania, kladieme dôraz na techniku vykonania cvičenia. Je tam len 6 cvičení, nenáročných. Intenzitu si upravíš počtom kôl cvičení. Na kvalitný tréning odporúčam 4 kolá cvičení. Viac či menej uprav si podľa seba.

Pred cvičením pozri video s inštruktážou: <https://www.youtube.com/watch?v=hBOntrscKQg>

A) **DREPY S ROTÁCIOU** 10 opakovaní: vykonaj drep s dotykom zadku na gauč, následne po postavení rotácia trupu doprava – následne doľava, počas celej doby cvičenia držíš vo vystretých rukách vankúš tlakom medzi dlaniami.

B) **POKLUS SO STRIEDAVÝM VYKLADANÍM NOHY NA GAUČ** 30sekund

C) **ANGLIČÁKY S OPOROU RÚK NA GAUČI** 10 opakovaní: vzpor ležmo zo zapretím rúk o gauč – náskok do podrepu – výskok – odskok do vzporu

D) **BRUŠÁKY S VYLOŽENÝMI NOHAMI NA GAUČI** 12 opakovaní

E) **PLANK S NOHAMI NA GAUČI a ZANOŽOVANÍM** 16 opakovaní (8xkaždá noha)

F) **PLANK KNEE TO ELBOW** 12 opakovaní (6xkaždá noha): plank s nohami na gauči, striedavo doplníme pohyb Pkolenom k Plaktu a Ľkolenom k Ľlaktu

3. FIT TABATA: je vysoko intenzívny intervalový tréning, účinný pri spaľovaní tukov.
5 minút intenzity: <https://www.youtube.com/watch?v=x5risLMLWHE>

4. CVIČENIA PRE ODSTRÁNENIE BOLESTI CHRBTÁ:
<https://www.youtube.com/watch?v=YQGugjOzqL8>

ODV – Ing. Galko

Nové trendy v stravovaní

VEGETARIÁNSKA STRAVA

HISTÓRIA VEGETARIÁNSTVA:

Historicky bolo vegetariánstvo často založené na filozofických názoroch.

Stúpenci určitých hinduistických a budhistických spoločností mali starodávne tradície odmietania konzumácie mäsa. Vyplývali z viery, že všetok život je posvätný a duša sa reinkarnuje do ostatných živých bytostí.

Najstaršie záznamy o vegetariánstve ako o spôsobe a zvyku medzi veľkým počtom ľudí sa týkali starovekej Indie a starovekého Grécka. V oboch prípadoch bolo vegetariánstvo úzko späté s nenásilným konaním proti zvieratám (v Indii sa nazýva ahinsa). Počas rímskej ríše a neskoršej Antiky sa vegetariánstvo prakticky vytratilo z Európy. V stredoveku niektorí mnísi nekonzumovali mäso z asketických dôvodov, väčšinou boli pescetariáni.

Počas renesancie sa dostávalo v Európe do popredia až v 19. a 20. storočí.

Moderné vegetariánstvo sa dostalo do povedomia spoločnosti počas 19. storočia.

V roku 1847 Vegetariánska spoločnosť, britská nenáboženská spoločnosť spopularizovala pojem vegetarián. Propagácia vegetariánstva získala celosvetovú podporu po vzniku Medzinárodnej vegetariánskej únie v roku 1908.

V druhej polovici 20. storočia povzniesol austrálsky filozof Peter Singer otázku vegetariánstva a práv zvierat. Na konci 20. storočia sa v západných krajinách stali vegetariánske reštaurácie bežným javom. Potravinársky priemysel sa prispôbuje a na trhu sa objavujú špeciálne vegetariánske potraviny.

Vegetariánstvo : je to životný štýl zameraný na zdravú výživu, abstinenciu, nefajčenie, pohyb, telesnú a duševnú hygienu

- títo ľudia lepšie odolávajú stresom, chorobám, dožívajú sa dlhšieho veku Suroviny používané na prípravu pokrmov:

- **rastlinné produkty:** všetky strukoviny, ovsené vločky, sója, tofu syr, sójové mäso, oriešky, orechy, mandle – okrem arašidov, hrubozrnné obilniny a zrnoviny, rozličné semená – sezamové, slnečnicové, ďatelínové, makové ľanové, ryža natural, naklíčené semená, ovocie, zelenina, zemiaky, lesné plody, huby, sušené ovocie..



Tofu

- **živočišne produkty:** netučné mlieko – kravské, kozie a ovčie /čerstvé, neprevarené a nepasterizované/, netučný tvaroh, jogurty, kefír, vajcia – len domáce, včelí med...



Vajcia

-**sladidlá:** hnedý cukor, včelí med



Med

-**tuky:** iba tuky rastlinného pôvodu



Olivový olej

VÝHODY VEGETARIÁNSTVA:

- prevencia pri civilizačných ochoreniach
 - kardiovaskulárne, onkologické a diabetes
- znížená konzumácia tuku, cholesterolu, kuchynskej soli
- príjem väčšieho množstva antioxidantov, vitamínov A, C, E, beta karoténu, minerálnych látok, vlákniny..

- zvýšený príjem ovocia, zeleniny
- znížené množstvo tráviaceho ústrojenstva mäsitými pokrmami

NEVÝHODY:

- negatívne dôsledky sa prejavujú najmä v období detstva, dospievania, ťarchavosti a dojčenia
- chýbajú vitamíny D, B2, B6, B12, okrem sóje sa nachádzajú len v živočíšnych potravinách
- nedostatkové sú aminokyseliny, vápnik, železo, zinok

RIZIKÁ VRGETARIÁNSTVA:

Vegetariánska strava je vďaka svojmu zloženiu veľmi bohatá na vlákninu. No aj nadbytok vlákniny môže mať niektoré negatívne dôsledky, pretože nadmerné množstvo vlákniny v strave vedie k zápche. Nadbytok vlákniny môže viesť aj k zníženému vstrebávaniu vápnika zo stravy a nedostatok živočíšnych bielkovín u vegetariánov vedie aj k nedostatku vitamínu B12 a železa

Pri dobre zostavenom jedálnom lístku vegetariánska strava pomáha znižovať obezitu, aterosklerózu, vysoký krvný tlak, cukrovku, črevné ochorenia aj výskyt niektorých nádorových ochorení, hlavne čriev a prsníka

STUPNE – FORMY VEGETARIÁNSTVA:

1. **Vegánstvo** – najprísnejšia forma, vynechávajú sa všetky potraviny živočíšneho pôvodu, konzumujú sa len rastlinné zdroje výživy /konzumujú sa naklíčené obilniny/



Strukoviny

2. **Vitariánstvo:** určitý extrém, konzumuje sa len surová strava



Zelenina

3. *Vegetariánstvo:*

a./ lakto-vegetariáni –rastlinná strava sa dopĺňa mliekom, mliečnymi výrobkami

b./ lakto-ovo-vegetariáni- navyše konzumujú aj vajcia



Mlieko

4. *Frutariánstvo:* konzumácia ovocia



Ovocie

5. *Semivegetariánstvo:* čiastočne bezmäsitý režim, týka sa len vylúčenia tmavého mäsa, konzumovanie rýb, hydiny sa zachováva



Losos

ZÁSADY VEGETARIÁNSTVA:

- snažíme sa, aby v jedlách bol čo najväčší podiel potravín v prirodzenom surovom stave
- dobu varenia obmedzujeme na minimum/ pri tých potravinách, ktoré musíme variť/
- snažíme sa obmedziť množstvo tukov – skrytých napr. v orechoch
- obmedzujeme množstvo soli
- úplne vylučujeme biely rafinovaný cukor, používame prírodné sladidlá ako med, alebo hnedý cukor
- používame potraviny konzervované prirodzeným spôsobom napr. mrazením, sušením
- vylučujeme bielu múku a nahrádzame ju celozrnnou
- na dochucovanie používame rôzne vňate
- dbáme na pestrosť stravy
- jedlo podávame čo najskôr po uvarení, lebo sa ničia biologicky hodnotné látky

DÔVODY VEGETARIÁNSTVA:

1. Etický dôvod:

- mať úctu k životu a k životu zvierat. Človek nemá právo vziať život akémukoľvek tvor. Zviera tiež cíti a má strach ako človek
- s etickými dôvodmi úzko súvisia aj filozofické. Ide hlavne o prejav sympatií a spolupatričnosti so zvieratami s ohľadom na ich práva. Preto sú vegetariáni presvedčení, že nemajú žiadne právo zabíjať a konzumovať zvieratá.

2. Zdravotný dôvod:

- bolo zistené znížené riziko ochorenia rakovinou, obmedzená abstinencia mäsitej stravy znižuje riziko vysokého krvného tlaku, srdcového infarktu, mŕtvice, vysokého cholesterolu.
- mäso obsahuje škodlivé látky, konzumáciou sa do tela dostávajú jedovaté odpadové látky zvierat, mikróby vakcíny a drogy používané pri očkovaní zvierat proti chorobám, „jedy strachu“ – uvoľňujú sa v okamihu porážky

3. Ekonomický dôvod: - produkcia mäsa je neefektívna výroba potravín /efektívnejšie je pestovanie obilnín/

4. Ekologický dôvod: - poľnohospodárstvo je druhý činiteľ, ktorý najviac znečisťuje životné prostredie.



Zelenina

SUROVÁ STRAVA

- pri surovej strave nám vystačí prijať menej bielkovín ako pri strave miešanej, pretože varením sa 2/3 bielkovín stráca, alebo zrazením sa stávajú menej stráviteľné
- mäso obsahuje 25 % bielkovín – po uvarení je to len 9 %
- najbohatší na bielkoviny je surový ovos / 15 % /
- viac bielkovín ako surové mäso obsahuje sója, olejnaté jadrá, orechy a klíčky
- obilné zrná by sa mali konzumovať surové
- pred ovsenými vločkami treba dať prednosť surovému ovsu – vločky sú konzervované parou
- veľmi zdravé sú jadrá slnečnice, tekvice a sezamu

VLOČKY A KLÍČKY:

- surové pšeničné klíčky sú bohaté na enzýmy / enzýmy musíme telu neustále dodávať – telo si ich nevie uložiť do zásoby/

- v konzervovaných pšeničných a ryžových klíčkoch sú enzýmy zničené

Plnohodnotný olej:

- lisuje sa za studena
- nesmie obsahovať konzervačné prísady
- najznámejší je olivový, slnečnicový a ľanový
- nevýhodou je krátka záručná lehota

DELENÁ STRAVA

- zásady stravovania sú atraktívne práve tým, že umožňujú konzumovať takmer všetky potraviny
- rozhodujúce pri delenej strave je, že potraviny obsahujú bielkoviny a sacharidy, ktoré sa trávia oddelene
- 100 % oddelenie je však možné len v extrémnych prípadoch – laboratóriách
- zásadou je nemišať potraviny s rozdielnym časom trávenia a s rozdielnymi požiadavkami na kyslosť, či zásaditosť tráviacich štiav
- cieľom delenej stravy je, aby sa potravinu rýchlejšie a úplne strávila a tým sa zabráni hnilobným a kvasným procesom v črevách /zdroj otravy organizmu/

HLAVNÉ SKUPINY A PODSKUPINY:

1. Hlavná rastlinná skupina
2. Hlavná živočíšna skupina
3. Zeleninová podskupina
4. Ovocná podskupina

- ak chceme, aby stravovanie na základe DS splnilo svoj účel nesmieme zabúdať na:

A./ hlavná živočíšna skupina – zeleninová podskupina

B./ hlavná rastlinná skupina – zeleninová podskupina, ovocná podskupina

ZÁSADY:

- v priebehu dňa sa nesmú miešať jedlá hlavných skupín
- nesmie sa miešať zeleninová podskupina s ovocnou / v priebehu dňa/ , ak si vyberieme
- stravovací deň na základe rastlinnej skupiny, môžeme konzumovať jedla len s ovocnou - podskupinou. V iný stravovací deň na základe rastlinnej skupiny kombinujeme jedlá so zeleninovou podskupinou
- živočíšnu skupinu môžeme miešať len so zeleninovou podskupinou

HLAVNÁ RASTLINNÁ SKUPINA:

- všetky druhy obilnín: pšenica, raž, jačmeň, ovos, proso, kukurica, pohánka
- všetky výrobky z celozrnných obilnín: tmavý chlieb, celozrnné pečivo, koláče z celozrnnnej múky, alebo z ovsených vločiek, krupica, obilné vločky, bezvaječné cestoviny
- strukoviny: hrach, fazuľa, šošovica, sója, všetky sójové výrobky vrátane tofú
- zemiaky, ryža natural, musli bez cukru, tekvicové, slnečnicové a iné semienka, med, rastlinný olej

HLAVNÁ ŽIVOČÍŠNA SKUPINA:

- všetky druhy mäsa
- údeniny, hydina, ryby
- mlieko, mliečne výrobky / nízkotučné /
- jogurt / biely /
- vajíčka

ZELENINOVÁ PODSKUPINA:

- všetky druhy čerstvej, sušenej, mrazenej koreňovej, hlubovej a šalátovej zeleniny
- všetky druhy húb, korenia, kečup, sójová omáčka bez cukru, horčica, zeleninové šťavy

OVOCNÁ PODSKUPINA:

- čerstvé, sušené a mrazené ovocie
- kompóty, džemy sladené umelými sladidlami, ovocné džúsy

KYSELINOTVORNÉ POTRAVINY:

- šošovica, syry, tvaroh, mäso, pasterizované mlieko, vajcia, maslo, masť, obilniny, ružičkový kel, špargľa, zaváraniny, cukor, soľ, ocot, limonády, džúsy

ZÁSADOTVORNÉ POTRAVINY: - sója, jogurt, acidofilné mlieko, čerstvo nadojené mlieko, lieskové oriešky, mandle, fazuľa, zelenina, ovocie, jedlé gaštany, mletý kokos, mak, droždie, naklíčená pšenica a slnečnica, jablkový ocot, kyselina citrónová, väčšina bylinkových čajov, minerálne vody

Klíčenie – postup klíčenia šošovice: Očistenú a prepláchnutú šošovicu vložíme do sklenenej fľaše a zalejeme studenou vodou. Ráno šošovicu prepláchneme a vložíme do sitka. Pripravíme si nádobu so studenou vodou, položíme na ňu sitko so šošovicou / nesmie byť ponorená /, prikryjeme mokrou utierkou a necháme klíčiť.

Počas klíčenia vymieňame vodu a šošovicu prikyjeme utierkou. “

Proces klíčenia sa zastaví uložením na chladné miesto. Čerstvá šošovica vykličí na 2- 3 deň.



Klíčky

MAKROBIOTICKÁ STRAVA

- pojem makrobiotická má grécky pôvod a znamená „dlhý život“
- slovo M vyjadruje myšlienku starého umenia, potraviny vyberáme tak, aby sa život predĺžil a navrátilo sa zdravie
- makro – veľký, bio – život, biotika – návrat k zdraviu
- na začiatok treba výrazne obmedziť soľ, pečené a vyprážené jedlá
- strava obsahuje vysoký podiel vlákniny, minerálov, vitamínov a nízky obsah tukov
- ku každému jedlu začať konzumovať tepelne spracovanú zeleninu, vylúčiť cukor, všetky J a N sladené cukrom
- namiesto múčnikových výrobkov na prechodný čas konzumovať vložkové kaše tepelne upravené, ale bez mlieka na slano so zeleninovou prílohou
- denne zaradiť malú porciu strukovín – stačia 2 veľké lyžice v akékoľvek forme /nátierka, polievky kaša/
- čierny chlieb jesť v obmedzenom množstve
- mnohým robí ťažkosť vynechať mlieko, mliečne výrobky a živočíšne tuky
- namiesto mlieka cicavcov môžeme v menších dávkach konzumovať hydinu a ryby –

základ tvoria:

- 50 - 60% celozrnné obilniny
- ♣ 25 – 30% zeleniny – hlavne tepelne upravenej s malým množstvom surovej zeleniny
- ♣ 5 – 10% strukovín a morských rias
- ♣ 5% polievky

- jedenie je obrad, preto sa musíme na jedlo sústrediť:

- nejeme pri sledovaní televízie, pri čítaní
- neriešime žiadne závažné rodinné, alebo ekonomické problémy
- jeme v pokoji, v pohode a maximálne prežívať
- každý kúsok približne 50x -počas jedenia nepijeme
- nejeme pred spaním 2 hodiny ani skoro ráno

Ten kto začína s M musí poznať zákony, ktoré ovládajú všetko dianie v mikro a makroko J

JIN je žena - sila odstredivá

JANG je muž - sila dostredivá

– sú to základné protiklady, ktoré sa spájajú, sú v protiklad a vo vzájomnej zhode ako deň a noc, ako muž a žena, leto a zima

- neexistuje nič, čo by bolo úplne jin, alebo celkom jang

- na základe znalostí týchto bioenergií vznikol prirodzený a prírodný životný štýl, do ktorého neoddeliteľne patria:

1. Fyzická námaha – šport, alebo práca
2. Dostatok pohybu na čerstvom vzduchu
3. Hlboké dýchanie – občas je spájané s predĺženým výdychom
4. Pestovanie aspoň niekoľkých potravín prirodzeným spôsobom
5. Prispôbiť život prírodným biorytmom
6. Čistiace techniky – vôbec

JIN

- zelenina
- tuky
- ovocie
- nápoje
- korenie
- vitamíny rozpustné vo vode

JANG

- obilie
- mäso
- soľ
- vajcia
- vitamíny rozpustné v T

MAKROBIOTICKÝ JEDÁLNY LÍSTOK, ZOSTAVOVANIE SPRÁVNÝCH KOMBINÁCIÍ SUROVÍN:

Strava by mala zahŕňať:

- Celozrnné potraviny /50 – 60 %/: hnedá ryža, jačmeň, proso, pohánka, kukurica, ovsené vločky, cestoviny, chlieb a pečivo sa môžu jesť len občas



Pohánka

- Polievky /tanier, alebo dva denne/. Najviac sa odporúčajú polievky vyrobené z fermentovanej sóje./ Proces fermentácie zredukuje anti - nutričné faktory a to prináša pozitívne efekty pre tráviaci trakt a naše zdravie. Tieto produkty obsahujú množstvo vitamínu K2, ktorý spolupracuje s vitamínom D, ktoré sú prospešné pre naše zdravie./

- Zelenina /25 – 30%/. Tretina zeleniny by mala byť v surovom stave, zvyšnú zeleninu môžeme variť, dusiť, piecť.

- Strukoviny /5 – 10%/: varená fazuľa, hrášok, sojové výrobky.



Hrášok



Fazuľa

Mäsové výrobky sú dovolené v minimálnom množstve /ryby, morské plody/.

- Hydina, ostatné mäso, vajcia a mliečne výrobky sú zakázané.
- Orechy sa môžu konzumovať v primeranej miere.
- Ovocie - jablká, hrušky, marhule, broskyne, hrozno, jahody, maliny, melóny.

Vyhýbať sa treba pomarančom, mandarínkam, ananásu, mangu, papáji.

Dezert /2 - 3 krát týždenne/. Mal by pozostávať z prirodzene sladkého jedla / jablká, sušené ovocie/ a prirodzených sladidiel /ryžový sirup, jačmenný slad/. Čokoláda, cukor alebo med sú zakázané.



Sušené ovocie

Oleje: tmavý sezamový olej, kukuričný olej, olej z horčicových semienok.



Koreniny: morská soľ, ocot z hnedej ryže, sezamové semienka, morské chaluhy.

Alkohol: zakázaný.

MAKROBIOTICKÉ MENU: polievka, hlavné jedlo

1. POLIEVKA:

Boršč s Missom

HLAVNÉ JEDLO: Pšenový nákyt so zeleninou a Mungom; Hokkaidová omáčka so zemiakmi varená ryža natural, restovaná mrkva vo woku, naparená brokolica, šalát Vitamínko, chrenová pasta

2. POLIEVKA: Zeleninová s červenou šošovicou

HL. JEDLO: Tofu guľky s ryžou, zeleninová omáčka na spôsob sviečkovej so sójovou smotanou, sójový plátok, ½ varená ryža natural, ½ kukuričná knedľa, restovaná mrkva, naparená brokolica, šalát Vitamínko.

3. POLIEVKA:

Paradajková s ryžovými vločkami

HL. JEDLO: Bazalkové tofu, dresing, kukuričná kaša

4. POLIEVKA: Zemiaková s cuketou

HL. JEDLO: Zeleninová fašírka, varený kuskus, lusková omáčka, zeleninová obloha

5. POLIEVKA: Kalerábová s kelom

HL. JEDLO: Cícerové miš maš /kyslá kapusta, zelenina, šampiňóny/, varené pšeno, zeleninová obloha

Úlohy, otázky:

1. na akých názoroch bolo založené vegetariánstvo?
2. na akých princípoch je vegetariánstvo založené?
3. medzi aké produkty patria strukoviny a vločky, sója, tofu?
4. čo je vitariánstvo?
5. čo patrí do etického dôvodu vegetariánstva?
6. aké sú prednosti surovej stravy? Vypíšte aspoň päť...
7. pojem delená strava znamená, že jeme z dvoch tanierov?
8. zostavte jedálny lístok pre vegetariánov
9. čo rozumiete pod pojmom „miš maš kapusta“?
10. z čoho sa vyrába tofu?

Odpovede zaslať do 18.11.2020

Tí, ktorí neodoslali predchádzajúce vypracovania, nech tak urobia čo najskôr. Ďakujem