

## 8 Mlieko a mliečne výrobky

### 1

Ktorý z mliečnych výrobkov nepatrí do tejto skupiny? Zdôvodnite prečo.

- a) kyslá pochúťková smotana, emetál, jogurt, tvaroh
- b) tvaroh, plesňový syr Niva, syr typu eidam, tavený syr Karička

### 2

Vypracujte denný jedálny lístok tak, aby obsahoval dennú dávku mlieka a mliečnych výrobkov.

### 3

Odpovedzte na tieto otázky:

#### Úroveň obtiažnosti 1

1. Ktoré výživové zložky obsahuje mlieko?
2. Akým spôsobom a prečo sa mlieko tepelne ošetruje?
3. Aké množstvo mlieka a mliečnych výrobkov by sme mali denne skonzumovať?
4. Popíšte sortiment mliečnych výrobkov na našom trhu. Ku každej skupine priradte aspoň jeden výrobok (jeho obchodný názov).
5. Popíšte proces výroby čerstvého konzumného mlieka.
6. Prečo je dôležité konzumovať mlieko a mliečne výrobky?
7. Popíšte sortiment syrov. K jednotlivým sortimentovým druhom uveďte obchodné názvy.

#### Úroveň obtiažnosti 2

1. Vysvetlite pojem probiotiká a ich význam pre ľudské zdravie. V akých mliečnych výrobkoch ich môžeme nájsť?
2. Aký je rozdiel v mikrobiológii mlieka pasterizovaného a mlieka ošetrovaného UHT ohrevom?
3. Prečo môžu ľudia s laktózovou intoleranciou konzumovať kyslomliečne výrobky?
4. Prečo je vhodné kombinovať probiotický jogurt s celozrnným pečivom alebo ovsenými vločkami?
5. Čo je princípom výroby syrov?
6. Aký je rozdiel medzi kyslým a sladkým zrážaním?