

10 Mäso a mäsové výrobky

1

Ste pracovníci marketingového oddelenia mäsokombinátu. Vašou úlohou je vypracovať reklamný plagát a spropagovať konzumáciu mäsa a mäsových výrobkov na konferencii o racionálnej výžive.

2

Ste zástancovia a propagátori vegetariánskej stravy. Vašou úlohou je vypracovať reklamný plagát a spropagovať tento spôsob stravovania na konferencii o racionálnej výžive.

3

Použite metódu „Kúty“ na riešenie problému: „Vegetariánstvo je alebo nie je vhodný spôsob stravovania.“

4

Vyberte správne tvrdenie a zdôvodnite, prečo ostatné tvrdenia sú nesprávne.

4/1 Medzi sladkovodné ryby patrí:

- a) kapor, lieň, tolstolobik
- b) treska, pstruh, sumec
- c) amur, sardinka, štika

4/2 Ktoré výživové doporučenie je správne?

- a) Ryby by sme mali konzumovať aspoň 2 x mesačne.
- b) Doporučená denná dávka mlieka a mliečnych výrobkov pre deti je 1 porcia.
- c) Deti do 3 rokov by nemali konzumovať údené mäsové výrobky.

4/3 Ktoré tvrdenie je správne?

- a) Medzi hrabavú hydinu patria morky, sliepky, kačky, perličky.
- b) Medzi jatočné druhy patrí mäso teľacie, hovädzie, bravčové, jahňacie, morčacie a kozľacie.
- c) Medzi sladkovodné ryby patrí pstruh, kapor, lieň, štika, ostriež.

5

5/1 Ktoré výživové doporučenie je nesprávne?

- a) Medzi konzumné vnútornosti hydiny patrí žalúdok, pečienka, srdce, pľúca.
- b) Medzi sladkovodné ryby patrí štika, amur, kapor, hlavátka.
- c) Deti do 3 rokov by nemali konzumovať údené mäsové výrobky.

5/2 Urči nesprávne tvrdenie.

Konzumáciu rybieho mäsa je potrebné zvýšiť pretože:

- a) sú zdrojom nasýtených mastných kyselín, ktoré pôsobia preventívne proti srdcovo-cievnyim chorobám
- b) sú zdrojom nenasýtených mastných kyselín, ktoré pôsobia preventívne proti srdcovo-cievnyim chorobám
- c) rybie mäso má krátke svalové vlákna a preto je ľahko stráviteľné
- d) sú zdrojom Ca, P a vitamínov rozpustných v tukoch