

13 Obilniny

 1

Nakreslite a popíšte chemické zloženie časti obilného zrna.

 2

Chcete si kúpiť chlieb s dostatkom vlákniny. Ktorý si vyberiete, po prečítaní zloženia chleba? Vysvetlite, prečo ste si vybrali daný chlieb a z akého dôvodu ste ostatné vylúčili.

- Chlieb cereálny slnečnicový – zloženie: múka viaczrnná - pšenično-ražná, sušená srvátka, zemiaky, slnečnicové semienka
- Chlieb tmavý – múka pšeničná, múka ovsená, sušená srvátka, karamel
- Chlieb „Liptovský“ – múka pšeničná grahamová, múka jačmenná, zemiaky, cmar

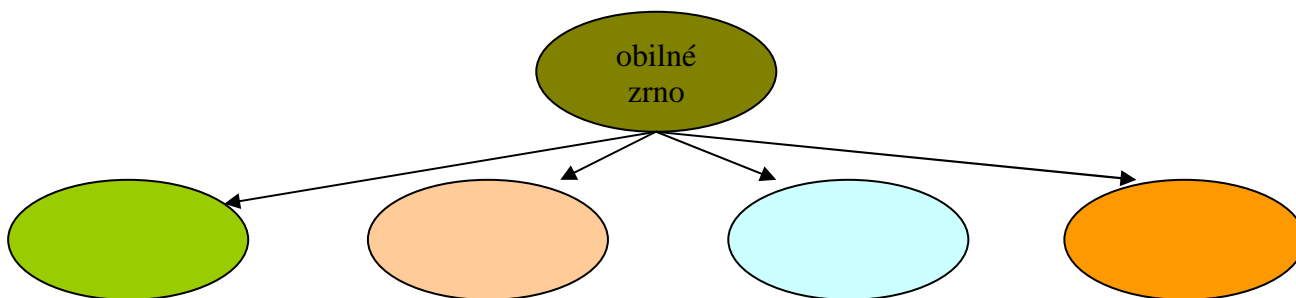
 3

Máte upiecť chlieb zo zmesi rôznych múk pre človeka, ktorý trpí celiakiou. Na akú látku je tento človek alergický? Ktorú z týchto troch zmesí múk použijete? Vysvetlite, prečo ste vybrali danú zmes múk a z akého dôvodu nemôžete použiť zmesi múk, ktoré ste vylúčili.

- amarantová, ražná, prosová
- ovsená, cícerová, kukuričná
- ryžová, sójová, pohánková

 4

Zostrojte hierarchickú pojmovú mapu zobrazujúcu všetky druhy výrobkov z obilnín.



 5

Vysvetlite rozdiel v obsahu výživových zložiek medzi múkou bielou a celozrnnou.

 6

Vysvetlite rozdiel vo výrobe múky celozrnej a grahamovej.

 7

Na základe zloženia porovnajte výživovú hodnotu jednotlivých raňajkových cereálií a určite, ktoré sú z pohľadu racionálnej výživy vhodné a ktoré nie.