



Obsah

1. Úvod	3
Charakteristika vyučovacího předmětu rodinné nauky	3
Základní vybavení odborné učebny	4
Materiální zabezpečení výuky vaření	4
Učební osnova předmětu Rodinné nauky - vaření	5
2. Tématický plán teorie	7
Téma: Význam, členění a náplň předmětu	7
Téma: Základy nauky o výživě - základní pojmy	8
Téma: Bílkoviny	9
Téma: Tuky	11
Téma: Sacharidy	12
Téma: Vitamíny	14
Téma: Nerostné látky	15
Téma: Voda	17
Téma: Stravitelnost potravin	18
Téma: Mléko	19
Téma: Maso	20
Téma: Vejce	22
Téma: Tuky	23
Téma: Obilniny	25
Téma: Zelenina	26
Téma: Ovoce	28
Téma: Pochutiny	29
Téma: Nápoje	31
Téma: Konzervace potravin	32
Téma: Stolničení	34
Téma: Servírovací nádobí	34
Téma: Podávání pokrmů a nápojů	35

Téma: Zvláštní formy pohoštění	37
Téma: Funkce hostitele	38
Téma: Opakování učiva	38
Téma: Hygienické zásady při úpravě potravin	39
Téma: Předběžná úprava potravin	40
Téma: Příprava pokrmů zatepla	42
Téma: Příprava pokrmů zastudena	44
Téma: Frekvence příjmu potravin	45
Téma: Výživa různých skupin obyvatelstva	47
Téma: Výživa kojenců a batolat	48
Téma: Výživa pracujících	49
Téma: Léčebná výživa, opakování učiva	51
3. Tématický plán praktických cvičení	53
Téma1: Odborné práce z vaření, seznámení s pracovištěm	53
Téma 2: Hospodaření s potravinami a estetika stravování	55
Téma 3: Konzervace	56
Téma 4: Konzervace	58
Příklady konzervace sterilací	59
Téma 5: Odborné práce z vaření	60
Sýrová pomazánka, pečivo, mléko	
Hovězí vývar s nudlemi	
Přírodní vepřový řízek, brambory, obloha	
Pudink s ovocem. Čaj	
Téma 6: Odborné práce z vaření	63
Vaječná pomazánka, chléb, čaj	
Uzená polévka s rýží	
Uzená krkovička vařená, čočka na kyselo, okurka	
Palačinky s džemem. Čaj	
Téma 7: Odborné práce z vaření	65
Rybí pomazánka, chléb, čaj	
Hovězí vývar s fíkatovými nudlemi	
Vepřové maso dušené v kapustě, brambor maštěný máslem	
Piškotová roláda. Čaj	
Téma 8: Odborné práce z vaření	68
Obložený talíř, pečivo, čaj	
Polévka z ovesných vloček	

	Vepřová roláda, bramborová kaše, kompot Jablkový závin. Čaj	
Téma 9:	Odborné práce z vaření	70
Téma 2:	Šlehaný tvaroh, pečivo, mléko Hovězí vývar s játrovou rýží Srbské vepřové žebírko, opékané brambory Piškotové řezy. Čaj	
Téma 10:	Odborné práce z vaření	72
Téma 2:	Topinky v županu, čaj Kmínová polévka s vejci Vepřové po selsku, špenát, bramborový knedlík Ovocný pohár. Čaj	
Téma 11:	Odborné práce z vaření	75
Téma 2:	Vaječný salát, pečivo, čaj Hovězí vývar s kapáním Rizoto z vepřového masa se zeleninou a sýrem Zeleninový salát Perník. Čaj	
Téma 12:	Úklidové práce ve cvičné kuchyni	77
Téma 13:	Odborné práce z vaření	78
	Šunková pěna, pečivo, mléko - čaj Gulášová polévka Ovocné knedlíky maštěné máslem, sypané cukrem a tvarohem. Čaj	
Téma 14:	Odborné práce z vaření	80
Téma 3:	Míchaná vejce na cibulce, chléb, čaj s mlékem Celerová polévka Smažený karbanátek, opékané brambory, mrkvový salát Linecký koláč. Čaj	
Téma 15:	Odborné práce z vaření	83
Téma 3:	Švédská mísa, pečivo, mléko Zelná polévka Sekaná pečeně, bramborová kaše, kompot Piškotové řezy. Čaj	
Téma 16:	Odborné práce z vaření	85
	Plněné vejce, chléb, čaj Drůbková polévka Pečené kuře nadívané, bramborový knedlík, rajčatový salát Nugátové řezy. Minerálka	

Téma 17: Odborné práce z vaření	88
Liptovský sýr, chléb, mléko	
Italská polévka	
Smažený květák, vařený brambor, tatarská omáčka, salát	
Lívance se skořicí. Čaj	
Téma 18: Odborné práce z vaření	91
Mozaika, pečivo, čaj	
Rýžová polévka	
Pstruh na kmíně, opékané brambory, kompot	
Linecké cukroví. Čaj	
Téma 19: Odborné práce z vaření	94
Šunkový závitok, pečivo, čaj	
Rybí polévka s osmaženou žemlí	
Smažený kapr, bramborový salát	
Vánoční cukroví. Minerálka - čaj	
Téma 20: Úklidové práce	96
Téma 21: Odborné práce z vaření	98
Topinka se sýrem, čaj s citrónem	
Drožděná polévka	
Pražská hovězí pečeně, rýže	
Bavorské vdolečky. Čaj	
Téma 22: Odborné práce z vaření	101
Obložený chlebiček se šunkou, čaj	
Hovězí vývar s krupičkou a vejci	
Svíčková na smetaně, houskový knedlík	
Ovocný pohár. Minerálka	
Téma 23: Odborné práce z vaření	104
Jogurt, pečivo, mléko	
Květáková polévka	
Zbojnická hovězí pečeně, bramborový knedlík, zelný salát	
Bábovka. Minerálka - čaj	
Téma 24: Odborné práce z vaření	107
Obložený talíř, pečivo, čaj	
Selská polévka	
Hovězí guláš, vařené brambory nebo těstoviny	
Jablkový dort. Čaj (minerálka)	
Téma 25: Odborné práce z vaření	109
Chléb s máslem obložený zeleninou, čaj	

Hovězí vývar s rýží a hráškem	
Hovězí maso vařené, rajská omáčka, houskové knedlíky	
Tvarohové řezy. Čaj	
Téma 26: Odborné práce z vaření	112
Plněné vejce, pečivo, čaj	
Hovězí vývar s jarní zeleninou	
Hovězí závitky s rýží, kompot	
Dort sacher. Minerálka - čaj	
Téma 27: Odborné práce z vaření	114
Chuťovky se sýrem a ovocem	
Hovězí vývar s játrovými knedlíčky	
Roštěná se šunkou a vejcem, smažené bramborové hranolky	
Plněné košíčky se šlehačkou. Čaj	
Téma 28: Odborné práce z vaření	117
Obložený chléb, čaj	
Uzená polévka s rýží	
Uzené maso vařené, hrách, zelný salát	
Palačinka s džemem. Čaj - mléko	
Téma 29: Odborné práce z vaření	120
Chuťovky plněné šunkovou pěnou, mléko	
Zeleninová polévka	
Čevabčiči, obloha, opékané brambory, kompot	
Řezy s tvarohem. Minerálka	
Téma 30: Úklidové práce	123
Téma 31: Odborné práce z vaření	124
Topinky, čaj	
Hrstková polévka	
Vepřové maso dušené v kapustě, vařený brambor maštěný máslem	
Ovocné řezy. Minerální voda	
Téma 32: Odborné práce z vaření	127
Tvarohová pomazánka s rajčaty, chléb, mléko	
Zeleninová - pórková polévka	
Vepřová roláda, brambor (bramborový knedlík), kompot	
Jablečnick. Čaj	