

Kuchaři – Dezert

Vaším úkolem bude připravit podle pracovního postupu dezert.

- Rozvrhněte si jednotlivé kroky pracovního postupu – kdo co udělá.
- Nádobí umývejte průběžně tak, abyste se vešli do okolí dřezu s ostatními skupinami.
- Zvolte jednoho člena skupiny, který bude hlídat čas.
- Posledních deset minut práce věnujte naservírování vašeho pokrmu k degustaci. Postupujte takto:
 - o Připravte tolik malých talířků/ubrousků/táček a lžiček, jsou-li potřeba, podle toho, kolik je na lekci žáků.
 - o Připravené porce rozpočítejte tak, aby mohl váš pokrm ochutnat každý žák.
 - o Připravený a naporcovaný pokrm umístěte na připravené talířky.
- Při práci třídte odpad.
- Pokud potřebujete k práci nádobí či náčiní, které používá právě jiná skupina, dohodněte se, jak se o nádobí či náčiní podělíte.
- Pokud zjistíte, že potřebujete pomoc dalšího člověka, zjistěte od vyučujícího, zda je možné vaši skupinu posílit členem jiného pracovního týmu.
- Pokud potřebujete radu, vyhledejte vyučujícího, nejprve se ale pokuste najít řešení v rámci vaší skupiny.

Kuchaři – Hlavní jídlo

Vaším úkolem bude připravit podle pracovního postupu hlavní jídlo. Rozvrhněte si jednotlivé kroky pracovního postupu – kdo co udělá.

- Nádobí umývejte průběžně tak, abyste se vešli do okolí dřezu s ostatními skupinami.
- Zvolte jednoho člena skupiny, který bude hlídat čas.
- Posledních deset minut práce věnujte naservírování vašeho pokrmu k degustaci. Postupujte takto:
 - o Připravte tolik malých talířků/ubrousků/táček a lžiček, jsou-li potřeba, podle toho, kolik je na lekci žáků.
 - o Připravené porce rozpočítejte tak, aby mohl váš pokrm ochutnat každý žák.
 - o Připravený a naporcovaný pokrm umístěte na připravené talířky.
- Při práci třídte odpad.
- Pokud potřebujete k práci nádobí či náčiní, které používá právě jiná skupina, dohodněte se, jak se o nádobí či náčiní podělíte.
- Pokud zjistíte, že potřebujete pomoc dalšího člověka, zjistěte od vyučujícího, zda je možné vaši skupinu posílit členem jiného pracovního týmu.
- Pokud potřebujete radu, vyhledejte vyučujícího, nejprve se ale pokuste najít řešení v rámci vaší skupiny.



Kuchaři – Salát

Vaším úkolem bude připravit podle pracovního postupu salát.

- Rozvrhněte si jednotlivé kroky pracovního postupu – kdo co udělá.
- Nádobí umývejte průběžně tak, abyste se vešli do okolí dřezu s ostatními skupinami.
- Zvolte jednoho člena skupiny, který bude hlídat čas.
- Posledních deset minut práce věnujte naservírování vašeho pokrmu k degustaci. Postupujte takto:
 - o Připravte tolik malých talířků/ubrousků/táček a lžiček, jsou-li potřeba, kolik je na lekci žáků.
 - o Připravené porce rozpočítejte tak, aby mohl váš pokrm ochutnat každý žák.
 - o Připravený a naporcovaný pokrm umístěte na připravené talířky.
- Při práci třídte odpad.
- Pokud potřebujete k práci nádobí či náčiní, které používá právě jiná skupina, dohodněte se, jak se o nádobí či náčiní podělíte.
- Pokud zjistíte, že potřebujete pomoc dalšího člověka, zjistěte od vyučujícího, zda je možné vaši skupinu posílit členem jiného pracovního týmu.
- Pokud potřebujete radu, vyhledejte vyučujícího, nejprve se ale pokuste najít řešení v rámci vaší skupiny.

Kuchaři – Polévka

Vaším úkolem bude připravit podle pracovního postupu polévku.

- Rozvrhněte si jednotlivé kroky pracovního postupu – kdo co udělá.
- Nádobí umývejte průběžně tak, abyste se vešli do okolí dřezu s ostatními skupinami.
- Zvolte jednoho člena skupiny, který bude hlídat čas.
- Posledních deset minut práce věnujte naservírování vašeho pokrmu k degustaci. Postupujte takto:
 - o Připravte tolik malých mističek a lžiček, kolik je na lekci žáků.
 - o Připravené porce rozpočítejte tak, aby mohl váš pokrm ochutnat každý žák.
 - o Připravenou polévku nalejte do připravených misek.
- Při práci třídte odpad.
- Pokud potřebujete k práci nádobí či náčiní, které používá právě jiná skupina, dohodněte se, jak se o nádobí či náčiní podělíte.
- Pokud zjistíte, že potřebujete pomoc dalšího člověka, zjistěte od vyučujícího, zda je možné vaši skupinu posílit členem jiného pracovního týmu.
- Pokud potřebujete radu, vyhledejte vyučujícího, nejprve se ale pokuste najít řešení v rámci vaší skupiny.



Kuchaři – Pomazánka

Vaším úkolem bude připravit podle pracovního postupu pomazánku.

- Rozvrhněte si jednotlivé kroky pracovního postupu – kdo co udělá.
- Nádobí umývejte průběžně tak, abyste se vešli do okolí dřezu s ostatními skupinami.
- Zvolte jednoho člena skupiny, který bude hlídat čas.
- Posledních deset minut práce věnujte naservírování vašeho pokrmu k degustaci. Postupujte takto:
 - o Připravte tolik malých talířků/ubrousků/táček a lžiček, jsou-li potřeba, kolik je na lekci žáků.
 - o Připravené porce rozpočítejte tak, aby mohl váš pokrm ochutnat každý žák lekce.
 - o Připravený a naporcovaný pokrm umístěte na připravené talířky.
- Při práci třídte odpad.
- Pokud potřebujete k práci nádobí či náčiní, které používá právě jiná skupina, dohodněte se, jak se o nádobí či náčiní podělíte.
- Pokud zjistíte, že potřebujete pomoc dalšího člověka, zjistěte od vyučujícího, zda je možné vaši skupinu posílit členem jiného pracovního týmu.
- Pokud potřebujete radu, vyhledejte vyučujícího, nejprve se ale pokuste najít řešení v rámci vaší skupiny.

Kontroloři kvality – Aditiva a vláknina

Už víte, jakým potravinám dávat při výběru stravy přednost. Vaším úkolem bude zjistit, zda jsou potraviny, z nichž budou vaši spolužáci připravovat jednotlivé pokrmy, bez nežádoucích přísad.

- Rozdělte se tak, abyste získali informace z etiket potravin jednotlivých pokrmů od všech skupin.
- S pomocí aplikace či stránek Fér potravina proveďte rozbor složení všech potravin – mají-li etiketu.
- Potraviny, v nichž naleznete aditiva se stupněm škodlivosti 0 – 2 zapište na papír a udělejte k potravine poznámku, o jaké aditivum se jedná a co má v potravine zlepšit (konzervant, stabilizátor atd.).
- Potraviny, v nichž naleznete aditiva se stupněm škodlivosti 3 – 6 zapište na druhý papír, udělejte k potravine poznámku, o jaké aditivum se jedná a co má v potravine zlepšit (konzervant, stabilizátor atd.), dále vyhledejte potravinu, která toto aditivum obsahovat nebude a bude do receptu vhodnou alternativou (např. jogurt s umělým sladidlem nahradíte za jogurt s cukrem).
- U každého pokrmu spočítejte, kolik obsahuje vlákniny a zhodnoťte, zda by to stačilo na denní doporučený příjem. Použit můžete např. informace z www.kaloricketabulky.cz
- Vaše poznatky přepište na nový papír a zřetelně označte problémové potraviny.
- Vyberte jednoho člena skupiny, který v prezentační části objasní ostatním spolužákům vaše zjištění a doporučení.
- Pokud potřebujete radu, vyhledejte vyučujícího, nejprve se ale pokuste najít řešení v rámci vaší skupiny.



Designéři – Příprava slavnostního stolu

Jídlo a umění spolu od nepaměti souvisí. Vaším úkolem bude připravit stoly a nádoby, do kterých se bude jídlo servírovat, tak, aby to lahodilo oku.

- Nejprve připravte jeden stůl, na který se naservíruje celé vytvořené menu pro dvě osoby. Toto ukázkové menu bude sloužit jako prezentace vaší práce pro všechny ostatní žáky a pro pracovníky školy. Tuto tabuli nachystejte dle zásad správného stolování s pomocí informací o stolování, které vám dá vyučující (kniha o etiketě).
- Dále připravte další stůl, na který budou vaši spolužáci servírovat všechny připravené pokrmy tak, aby mohl každý žák hodiny ochutnat všechna připravená jídla. Pro přípravu zvolte rautovou úpravu, nikoli úpravu na sezení.
- Vypište z knihy v bodech klíčové informace o správném stolování. Tyto informace poté předejte skupině umělců, aby udělali k vašemu tématu informační plakát. Nevypisujte informace, se kterými jste nepracovali, tj. pokud se nebude degustovat humr, není třeba pracovat s informacemi, jak konzumovat a správně servírovat humra.
- Pokud potřebujete radu, vyhledejte vyučujícího, nejprve se ale pokuste najít řešení v rámci vaší skupiny.

Umělci – Tvorba plakátů k jídlům

Celá škola bude jistě cítit vůni pokrmů, které budete připravovat.

- Obejděte všechny skupiny a zjistěte, jaký připravují pokrm.
- O každém pokrmu si vyhledejte na internetu zajímavé informace z hlediska výživy, způsobu konzumování, tradičnosti atd. a vytvořte informační plakát. Plakát bude sloužit ostatním žákům a pracovníkům školy k tomu, aby zjistili, co vaši spolužáci vařili, proč je dobré daný pokrm občas zařadit do jídelníčku a jak ho mají připravit (plakát bude obsahovat recept).
- Vaše plakáty budou následně vystaveny v jídelně školy.
- K získávání potřebných informací můžete pracovat jak se skupinou kuchařů, tak se skupinou výživářů.
- Kromě plakátů pro kuchaře vytvořte v závěru vaší práce plakát pro designéry. Více informací se dozvíte u nich.
- Pokud potřebujete radu, vyhledejte vyučujícího, nejprve se ale pokuste najít řešení v rámci vaší skupiny.



Výživáři – Hodnocení kompletnosti pokrmu

S pomocí výživové pyramidy u celého menu zhodnotíte, zda zahrnuje všechna patra pyramidy. Pokud ne, navrhnete zlepšení.

- S pomocí receptů od kuchařů (receptury vám rozdá vyučující) zhodnoťte, zda menu obsahuje všechna doporučená patra výživové pyramidy tak, jak jste se o ní učili v hodině o výživové pyramidě. K tvorbě můžete použít vlastní zápisky nebo pyramidu od vyučujícího.
- Pokud u některého pokrmu zjistíte, že neodpovídá výživové pyramidě, navrhnete zlepšení. Pokud u některého pokrmu zjistíte, že obsahuje potraviny, které není vhodné konzumovat, navrhnete alternativu.
- Každý pokrm zpracujte na zvláštní papír.
- Po výše uvedené práci vytvořte jídelníček na jeden den tak, aby byl sestaven plně dle doporučení výživové pyramidy a dále tak, abyste do něj zapracovali všechna jídla, která připravují vaši spolužáci. Je tedy na vás, abyste vymysleli a správně sestavili další chody denního jídelníčku, např. snídani.
- Vzorový jídelníček na jeden den sepište na zvláštní papír, bude následně vyvěšen v jídelně školy.
- Pokud potřebujete radu, vyhledejte vyučující, nejprve se ale pokuste najít řešení v rámci vaší skupiny.

