

**Obor: 75-41-E/01 pečovatelské služby, 1. ročník**

**Školní vzdělávací program: pečovatelské a zdravotně sociální služby**

**Předmět: zdravá výživa a příprava pokrmů**

**Téma: technologie přípravy pokrmů, teplé nápoje**

**Cíl:** V rámci učebního nebo praktického oboru pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami seznámit žáky se správnou terminologií a technologickými postupy při přípravě čaje. Na teoretickou výuku učňů naváže u profilového předmětu příprava pokrmů odborný výcvik. V oboru praktické školy běží výuka v rámci odborných činností. Tento výukový list je určen žákům s IVP pro individuální vzdělávání.

**Pomůcky:**

- A. Suroviny: porcovaný sáčkový čaj, balený cukr, voda
- B. Inventář: rychlovarná konvice, šálky, podšálky, čajové lžičky, podnos pro servírování čaje
- C. Mobilář: pracovní stůl

**Literatura:**

- 1. PhDr. Zdeňka Hrbková, *Nové stolničení v kostce*, RATIO 2018
- 2. Kolektiv autorů: *Příprava jídel*, Dr. Streda College, 2014
- 3. [Technologie 2. díl: Kuchařské práce, 2010](#)
- 4. <http://www.nadvaha.cz/top-recepty-dieta-stredaform/napoje/caj>



**Realizace výuky:**

- 1. Úvod - motivace žáků:

A. Motivační video o vaření čaje dostupné online na <https://www.youtube.com/watch?v=0dSCwCcBmnM>

B. Zajímavosti: Podle legendy pijeme čaj zásluhou čínského císaře Šen-Nunga (Shen-Nunga), který žil ve 3. tisíciletí před naším letopočtem. Byl přezdíván jako Otec čínské medicíny a Božský zemědělec, protože vynalezl pluh. Za jeho vlády bylo nařízeno z hygienických důvodů všechnu vodu převařovat. Na jedné cestě císař a jeho družina vařili vodu na osvěžení. Do kotlíku však napadaly nějaké lístky a vodu zbarvily dohněda. Nápoj všem chutnal. Císař nařídil neznámou rostlinu odvézt a prozkoumat. Byl to čaj.

Další historickou zajímavostí je vznik čajového sáčku. Čajové sáčky vynalezl americký obchodník Thomas Sullivan omylem. Posílal svým zákazníkům vzorky čaje zdarma v malých kovových krabičkách. Krabičky však byly drahé, a proto je nahradil a balil čaj do hedvábných sáčků. Tehdy se čaj připravoval nasypáním sušeného čaje do horké vody. Někteří lidé dávali omylem do čajových konvic celé sáčky. Čajový sáček vlastně vznikl náhodou.

V Čechách jsme dlouho čaj neznali, a proto ho spařovali horkou vodou a lístky pak nakrájeli do salátu.

2. Seznámení žáků se zásadami bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, lze využít výukový list na Euroinstitut.net: <http://www.euroinstitut.net/wp-content/uploads/2018/10/BOZP-Euroinstitut.pdf>

- 3. Vlastní odborný výklad učitele

To, čemu říkáme čaj, jsou usušené listy čajovníku čínského. Je to stálezelený keř nebo strom a má menší tmavě zelené listy. Čajové lístky se většinou sbírají několikrát do roka, v některých oblastech prakticky po celý rok. Česači musí dbát na svou hygienu a pečovat o své ruce. Sklizeň čaje je převážně ženská práce. Nejrozšířenější černý čaj pochází z Číny a jeho výroba se skládá ze sklizně, zavadnutí listů, fermentace, sušení a třídění hotového čaje.

Čaje rozdělujeme podle způsobu zpracování do čtyř základních skupin na čaje bílé, zelené, polozelené a černé. Prodává se buď sypaný, nebo porcovaný v jednorázových sáčcích. Čaj je ve všech svých podobách hned po vodě nejrozšířenějším nápojem na světě.

Čaj lze využít i jinak. Nejen jako nápoj, ale také při mytí mastného nádobí nebo nábytku nebo při mytí vlasů. Čaj je dokonce účinné hnojivo pro rostliny.



3. Obrázky s postupem práce: Připravujeme ovocný čaj z jednoporcových balení. Ten neobsahuje kofein, proto se dá pít neomezeně. Příchuť a vůně ovocného čaje je vytvořena pomocí umělých aromat, ve skutečnosti jde obvykle o směs šípku, ibišku a sušených jablek. Na obrázcích je postup přípravy.



1. Připravíme si čajové šálky a podšálky



2. Hostům nabídneme čaj k výběru z čajového boxu



3. Na podšálek položíme čaj, cukr a čajovou lžičku



4. Horkou vodu nalijeme do připraveného šálku



5. Stejným způsobem nalijeme horkou vodu i do ostatních šálků



6. Při servírování čaje použijeme podnos

4. Čaje pro pitný režim ve zdravotnických zařízeních, případně v zařízeních sociálních služeb jsou důležité pro udržení pitného režimu. Používají se varnice nebo termosy na čaj, do kterých se čaj připravuje z rozpustného instantního prášku. Modernější jsou nápojové automaty na čaj. V nemocnicích existuje i čajová dieta, označovaná OS. Podává se krátkodobě na 1 až 3 dny. Čaj je pouze slabý, obvykle neslazený nebo slazený hroznovým cukrem (Glukopur). Čajová dieta OS se používá po zákrocích v dutině ústní či po operacích trávicího traktu. Je indikována i při infekčních onemocněních.

5. Pracovní list:

A. Na následující obrázku žáci pojmenují a přiřadí názvy potřeb k vaření a servírování čaje. Označí předmět, který k přípravě čaje nepotřebují.



ČAJ

ŠÁLEK

MISKA

LŽIČKA

B. Pijí žáci čaj jen ráno ke snídani, nebo si ho dopřávají po celý den? Učitel vysvětlí pojem „čaj o páté“, který se objevil nejprve v Anglii, kdy se dámy z vyšší společnosti setkávaly na posezení s čajem a někdy také čajovými sušenkami. Dříve se opravdu pořádal před 17. hodinou, dnes je jako čaj o páté nazýváno posezení s čajem kdykoli odpoledne. A ty sušenky? Namáčejí se do čaje, aby změkly. Vyzkoušejte s žáky v praktické výuce.

6. Domácí úkol:

Zjistěte, jaký druh čaje se podává ve vašem domově.