

**Obor: 75-41-E/01 pečovatelské služby, 2. ročník**

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

**Předmět: příprava pokrmů**

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

**Cíl:** V rámci učebního oboru pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami opakovat správnou terminologii a technologické postupy při přípravě čaje. Na teoretickou výuku učňů naváže u profilového předmětu zdravá výživa a příprava pokrmů odborný výcvik. 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. Mobiliář: pracovní stůl

**Literatura:**

- 1. PhDr. Zdeňka Hrbková, *Nové stolnění v kostce*, RATIO 2018
- 2. Kolektiv autorů: *Příprava jídel*, Dr. Streda College, 2014
- 3. Technologie 2. díl: *Kuchařské práce*, 2010
- 4. Výukový list na portálu Euroinstitut.net <https://goo.gl/pKFjWh>
- 5. <http://www.nadvaha.cz/top-recepty-dieta-stredaform/napojecaj>



**Realizace výuky:**

- 1. Úvod - motivace žáků:

A. Připomenout žákům motivační video o vaření čaje, natočené žáky Střední školy Euroinstitut, které je dostupné online na <https://www.youtube.com/watch?v=0dSCwCcBmnM>

B. Zopakovat zajímavosti: Čaj se stal po vodě druhým nejrozšířenějším nápojem na světě. Podle legendy za něj vděčíme čínskému císaři Šen-Nungovi (Shen-Nungovi), který žil ve 3. tisíciletí před naším letopočtem a učil svůj lid obdělávat půdu. 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. Byl to čaj. Jiná legenda říká, že v době jeho vlády byla Čína sužována morem. Ve snaze najít lék proti moru ochutnával Šen-nung nejrůznější druhy rostlin, aby zjistil jejich účinek. Objevil 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. Zopakování zásad bezpečnosti a ochrany zdraví při přípravě pokrmů, lze využít výukový list na portálu Euroinstitut.net: <http://www.euroinstitut.net/wp-content/uploads/2018/10/BOZP-Euroinstitut.pdf>

- 3. Vlastní odborný výklad učitele, zopakování látky:

To, čemu říkáme čaj, jsou usušené listy čajovníku čínského. Je to stálezelený keř nebo strom a má menší tmavě zelené listy. Pochází z Číny a přilehlých území Vietnamu, Laosu, Barmy a Indie. Čajové lístky se většinou sbírají několikrát do roka, v některých oblastech prakticky po celý rok. Sklizeň čaje je převážně ženská práce. Po sklizni se lístky čaje upravují, nechají se nejprve zavadnout, některé se fermentují (tj. nechají se zkvasit), rolují se, suší a třídí. Čaje rozdělujeme dle způsobu zpracování do čtyř základních skupin: čaje bílé, zelené, polozelené a černé. Prodává se buď čaj sypaný, nebo porcovaný v jednorázových sáčcích, někdy se extrahuje a přidává např. do instantních práškových čajových směsí.



3. Obrázky a postupem práce: Připravujeme ovocný čaj z jednorporcových balení. Ten neobsahuje tein ani kofein, proto se dá pít neomezeně. Tein a kofein mohou způsobovat nespavost. Příchuť a vůně ovocného čaje je vytvořena pomocí umělých aromat, ve skutečnosti jde obvykle o směs šípku, ibišku a sušených jablek.



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 doplňování tekutin do těla pitím, aby byl pokryt denní výdej. Obvykle se nepoužívá černý čaj sáčkovaný čaj, který obsahuje tein a třísloviny. Tein je látka obdobná kofeinu v kávě a někteří pacienti po něm nemohou usnout. Třísloviny způsobují u mnoha lidí zácpu. Čaj se v nemocnicích či zařízeních sociální péče připravuje z rozpustné práškové směsi (instatní čaj) a servíruje se ve varnicích nebo termosech na čaj. Varnice čaj elektricky ohřívá, termos teplotu čaje udržuje. Modernější jsou nápojové automaty na čaj. I v nich se čaj připravuje z instantního čaje, každá porce samostatně. Umožňují obvykle vydávat jak teplý čaj, tak čaj studený, označovaný jako ledový čaj.



Nerezový termos na čaj

V nemocnicích existuje i speciální 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 také při infekčních onemocněních.

5. Pracovní list:

A. Vyberte správnou odpověď:

U sáčkového čaje platí, že se používá jeden sáček na jednu porci čaje.	ANO	NE
Čaj můžeme použít i jiným způsobem než jen jako nápoj.	ANO	NE
Černý čaj zalijeme studenou vodou.	ANO	NE
Čaj lze připravit i z instantního prášku.	ANO	NE
Proti nachlazení může pomáhat pití bylinného čaje.	ANO	NE
Čajovník roste v České republice.	ANO	NE

B. Pijí žáci čaj jen ráno ke snídani, nebo si ho dopřávají po celý den? Učitel zopakuje pojem „čaj o páté“, který se probíral v loňské výuce (viz výukový list <https://goo.gl/pKFjWh>)

6. Domácí úkol:

Zjistěte, zda se podává ve vašem domově ovocný čaj. Jaké druhy ovocných čajů znáte?