

Zelenina pestovaná v záhradách



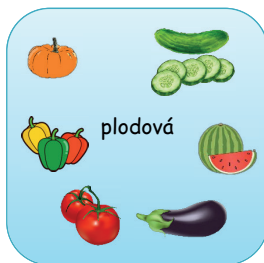
V záhradách najčastejšie pestujeme mrkvu, petržlen, cibuľu, cesnak, hrach, fazuľu, papriku, rajčiak, kapustu, kaleráb, reďkev...

Zelenina obsahuje vitamíny (hlavne vitamín C), minerálne látky (napr. železo, vápnik, draslík), organické látky, vodu a vlákninu.

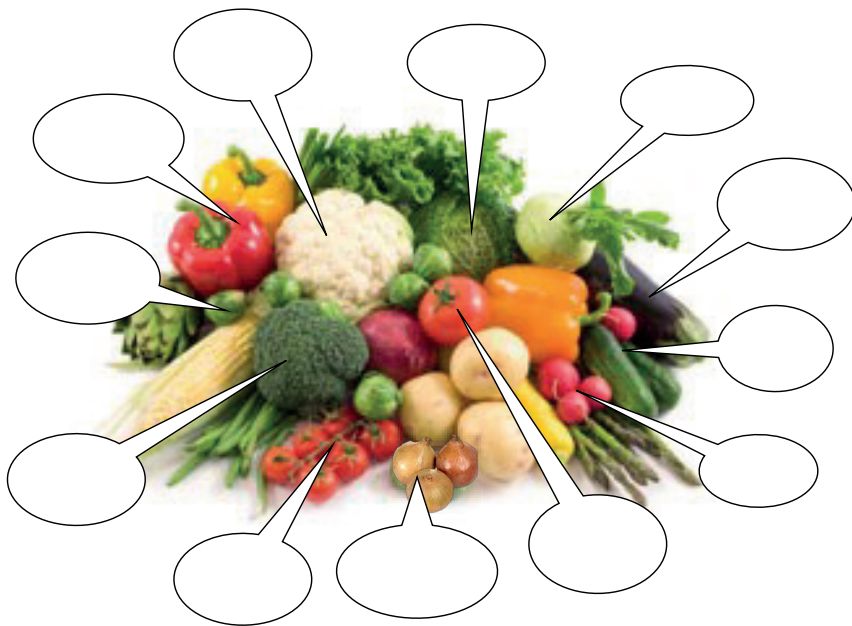
Pestované druhy sú súčasťou našej stravy. Konzumujeme ju hlavne v surovom stave, ale aj varenú, dusenú, mrazenú alebo zaváranú.

Na konzumáciu slúžia rôzne časti rastliny – koreň, stonky, listy, plody

Rozdelenie zeleniny



Pomenujte a vpište do bubliniek jednotlivé druhy zeleniny na obrázku:



Zaraďte a zapíšte z obrázku uvedených zástupcov zeleniny do daných skupín:

- Plodová zelenina -
- Koreňová zelenina -
- Listová zelenina -
- Hľúbová zelenina -
- Cibuľová zelenina -

Zakružkuj áno, ak je výrok správny alebo nie, ak výrok správny nie je:

	áno	nie
Kapusta, kel a karfiol patrí medzi koreňovú zeleninu.		
Cibuľa a cesnak majú liečivé účinky.		
Medzi plodovú zeleninu patrí rajčiak a paprika.		
Semená strukovín sú bohaté na tuky.		
Všetky druhy zeleniny sú bohaté na vitamín C.		
Karfiol sa pestuje pre zhrubnuté dužinaté súkvetie.		
Koreňovú zeleninu pestujeme pre listy a plody.		

Spoj správne dvojice:

MRKVA



PAPRIKA



CESNAK



KAPUSTA



KALERÁB



UHORKA



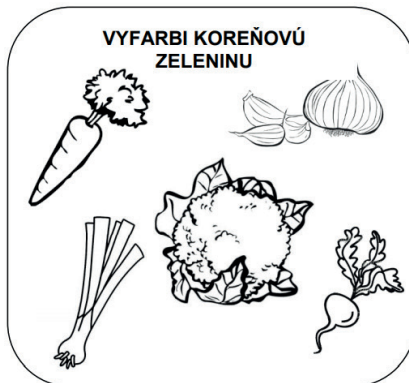
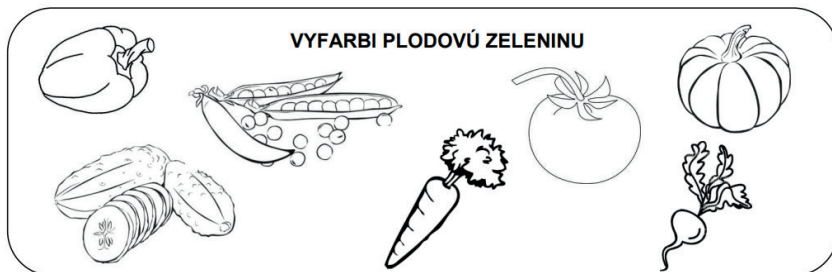
ŠALÁT



Názov projektu: Tajomstvá pohraničia ukryté v prírode, č. INT/ET/ZA/3/VI/A/0334, Úloha: Moderné cezhraničné vzdelávanie od teórie k praxi, ktorý je spolufinancovaný Európskou úniou z prostriedkov Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Programu cezhraničnej spolupráce Interreg V-A Poľsko-Slovensko 2014-2020.

NEPREDAJNÉ

Vyfarbi správnu zeleninu:



MRKVA OBYČAJNÁ

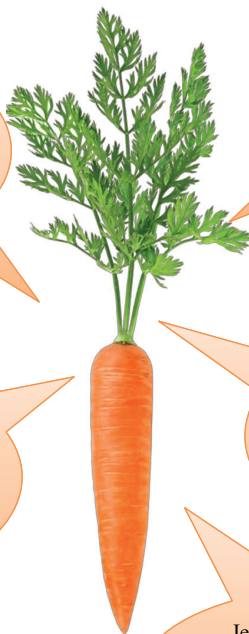
Mrkva je koreňová zelenina, oranžovej farby. Pochádza z Európy a Ázie.

Mrkva sa pestuje ako dvojročná rastlina.

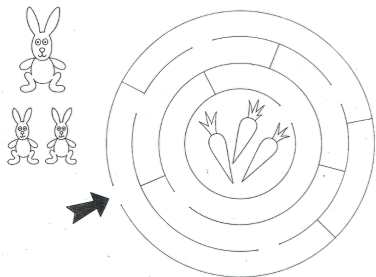
Mrkva je bohatá na karotén a betakarotén. Obsahuje vitamíny A,B,C,E,H, draslík, horčík, vápnik, sodík.

Konzumácia mrkvy pomáha očiam. Znižuje hladinu cholesterolu, zlepšuje trávenie a peristaltiku.

Je prirodzenou prevenciou proti vzniku vrások, zvyrazňuje prirodzené opálenie



Pomôž nájsť zajačikovi cestu k jeho obľúbenej zelenine:



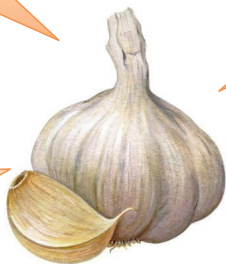
Cesnak kuchynský

Pochádza zo strednej Ázie.

Používa sa ako zelenina, korenina a liečivá rastlina.

Má proti bakteriálne účinky, posilňuje imunitu organizmu.

Má charakteristickú vôňu.



Má vysoký obsah vitamínu A, B1, B2, C

Cesnak je dobrý na zníženie krvného tlaku, znižuje hladinu..... (tajnička) a hladinu cukru v krvi. Znižuje riziko nádorových ochorení a pôsobí aj proti črevným parazitom.

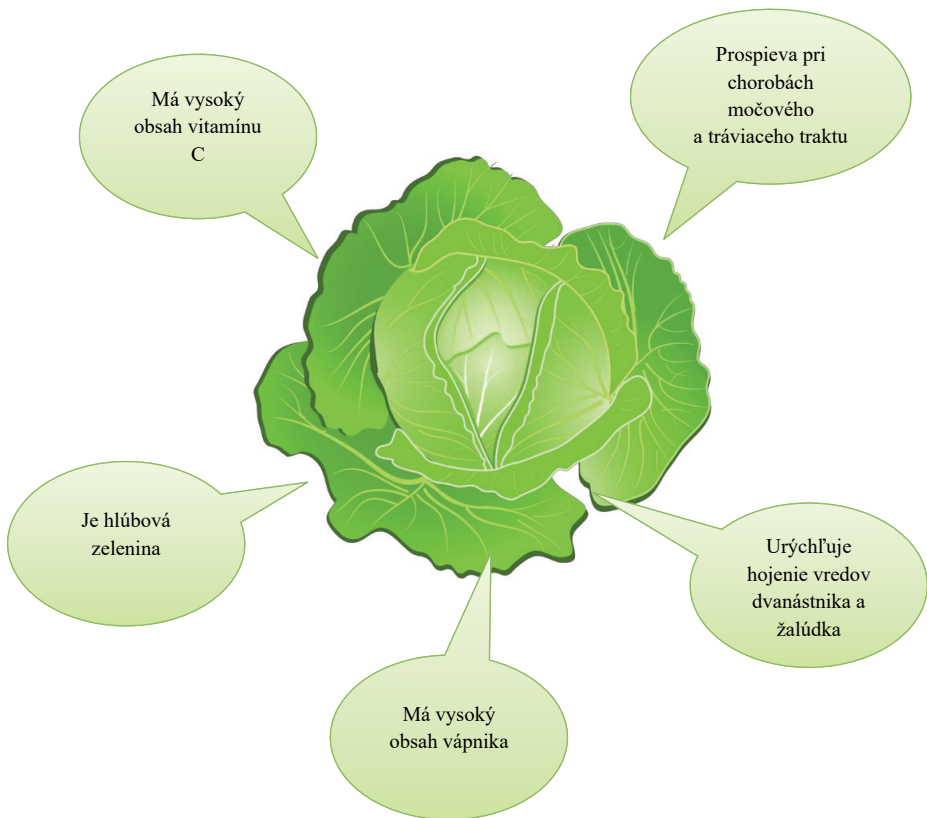
baklažán, brokolica,
 cuketa, cicer, fazuľa,
 kaleráb, karfiol, kel,
 paprika, pažitka, pór,
 reďkovka, sója,
 uhorka, zeler, šalát,
 šošovica

A	T	E	K	U	C	P	R	C	H
O	Á	L	E	K	S	A	E	R	A
T	L	E	R	E	O	P	C	Ó	C
B	A	Z	E	L	E	R	Í	P	I
Á	Š	O	Š	O	V	I	C	A	L
R	E	Ď	K	O	V	K	A	Ž	O
E	U	H	O	R	K	A	J	Í	K
L	O	I	F	R	A	K	Ó	T	O
A	Ľ	U	Z	A	F	L	S	K	R
K	U	N	Á	Ž	A	L	K	A	B

Názov projektu: Tajomstvá pohraničia ukryté v prírode, č. INT/ET/ZA/3/VI/A/0334, Úloha: Moderné cezhraničné vzdelávanie od teórie k praxi, ktorý je spolufinancovaný Európskou úniou z prostriedkov Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Programu cezhraničnej spolupráce Interreg V-A Poľsko-Slovensko 2014-2020.

NEPREDAJNÉ

KAPUSTA OBYČAJNÁ HLÁVKOVÁ



Aké ďalšie druhy hlúbovej zeleniny poznáš?

K _ _ _ _ Á _

K _ R _ _ _ _

B _ _ _ O _ _ _

Hrach siaty

Hrach je z čeľade
bôbovité

Semená hrachu
obsahujú vitamíny
C, B1,
B2,B3,karotén a
zinok

Hrach je
dôležitým
zdrojom
bielkovín

Zlepšuje kvalitu
vlasov a pleti

Pomocou hľúzkových
baktérií viaže vzdušný
dusík

Vyrieš osemšmerovku a uhádni, kam patrí hrach siaty.

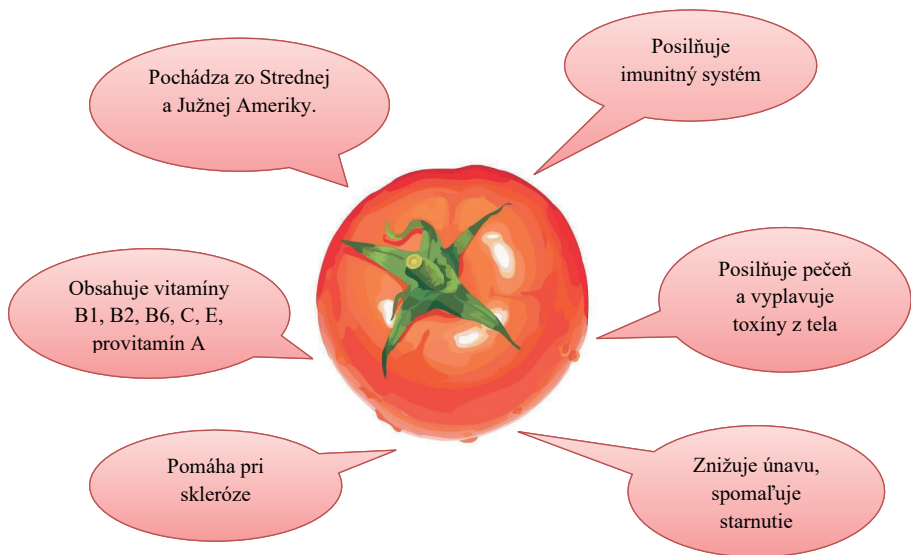
S	A	A	K	R	O	H	U	T
R	K	A	L	E	R	Á	B	N
A	V	U	K	L	L	O	H	Á
V	O	V	I	E	N	A	R	Ž
K	K	F	A	Z	U	Ľ	A	A
R	Ď	A	T	E	K	U	C	L
M	E	L	Ó	N	Y	B	H	K
B	R	O	K	O	L	I	C	A
Š	O	Š	O	V	I	C	A	B

baklažán, brokolica,
cibuľa, cuketa, fazuľa,
hrach, kaleráb, kel,
melón, mrkva,
red'kovka, uhorka,
zeler, šošovica

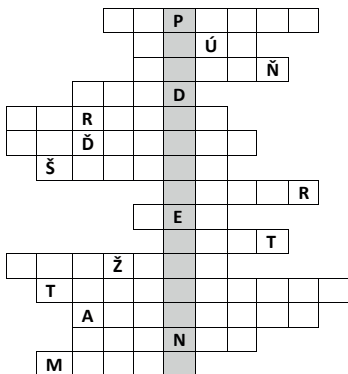
Názov projektu: Tajomstvá pohraničia ukryté v prírode, č. INT/ET/ZA/3/VI/A/0334, Úloha: Moderné cezhraničné vzdelávanie od teórie k praxi, ktorý je spolufinancovaný Európskou úniou z prostriedkov Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Programu cezhraničnej spolupráce Interreg V-A Poľsko-Slovensko 2014-2020.

NEPREDAJNÉ

RAJČIAK JEDLÝ

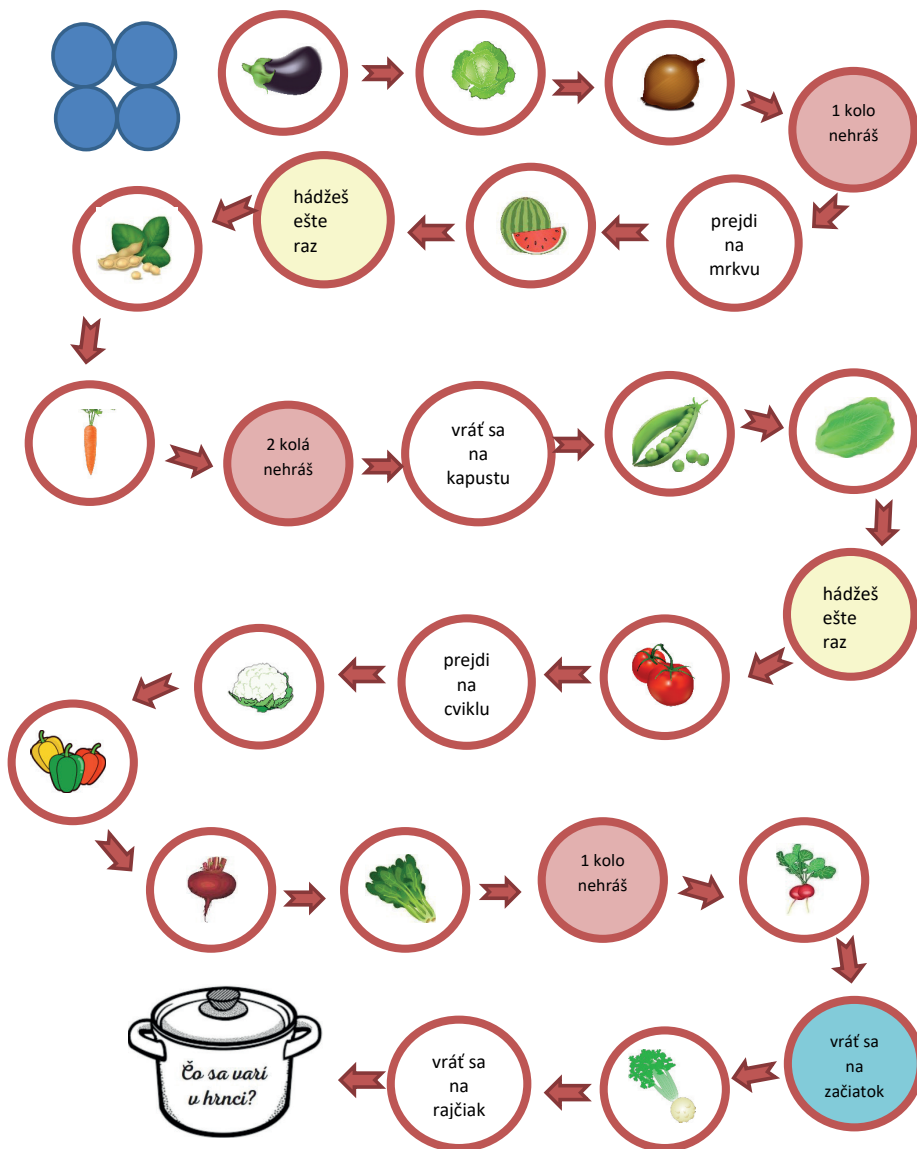


1. Napíš slová na správne miesta a vylúšti tajničku.



artičoka, cesnak, kel, petržlen, plod, topinambur, kapusta, mrkva, list, hlúb, koreň, špenát, reďkovka, zeler, karfiol

Zahraj sa s kamarátmi. Ak uhádneš zeleninu, postupuješ ďalej. Ak hodiš 6, hádžeš ešte raz.



Názov projektu: Tajomstvá pohraničia ukryté v prírode, č. INT/ET/ZA/3/VI/A/0334, Úloha: Moderné cezhraničné vzdelávanie od teórie k praxi, ktorý je spolufinancovaný Európskou úniou z prostriedkov Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Programu cezhraničnej spolupráce Interreg V-A Poľsko-Slovensko 2014-2020.

NEPREDAJNÉ