

Názov: **Stravovanie v súlade s ročnými obdobiami**

Ročník: 1.

Lektor: Miroslava Palacková

Sylaby – zimný semester

Poradie	Názov	Obsah
1.	LETO – element Oheň	Základná teória fungovania ročných období (5 elementov) Prepojenie ročného obdobia s našimi 2 vnútornými orgánmi – ich harmonické i neharmonické fungovanie Zdravotné problémy a škodliviny vyplývajúce z obdobia Potraviny a byliny harmonizujúce naše orgány v danom období Uvarené jedlo k téme LETO spolu s ochutnávkou
2.	NESKORÉ LETO – element Zem	Prepojenie ročného obdobia s našimi 2 vnútornými orgánmi – ich harmonické i neharmonické fungovanie Zdravotné problémy a škodliviny vyplývajúce z obdobia Potraviny a byliny harmonizujúce naše orgány v danom období Uvarené jedlo k téme NESKORÉ LETO spolu s ochutnávkou
3.	JESEŇ – element Kov	Prepojenie ročného obdobia s našimi 2 vnútornými orgánmi – ich harmonické i neharmonické fungovanie Zdravotné problémy a škodliviny vyplývajúce z obdobia Potraviny a byliny harmonizujúce naše orgány v danom období Uvarené jedlo k téme JESEŇ spolu s ochutnávkou
4.	ZIMA – element Voda	Prepojenie ročného obdobia s našimi 2 vnútornými orgánmi – ich harmonické i neharmonické fungovanie Zdravotné problémy a škodliviny vyplývajúce z obdobia Potraviny a byliny harmonizujúce naše orgány v danom období Uvarené jedlo k téme ZIMA spolu s ochutnávkou
5.	JAR – element Drevo	Prepojenie ročného obdobia s našimi 2 vnútornými orgánmi – ich harmonické i neharmonické fungovanie Zdravotné problémy a škodliviny vyplývajúce z obdobia Potraviny a byliny harmonizujúce naše orgány v danom období Uvarené jedlo k téme JAR spolu s ochutnávkou

Sylaby prednášok – letný semester:

Poradie	Názov	Obsah
1.	Teória 5 elementov + Konštitúcia	Základná teória fungovania ročných období (5 elementov) Prepojenie ročného obdobia s našimi vnútornými orgánmi – ich harmonické i neharmonické fungovanie Zdravotné problémy a škodliviny vyplývajúce z obdobia Vysvetlenie – čo je Konštitúcia a ako to s nami súvisí Príklad konštitúcie u niektorého študenta
2.	Zelenina, huby, riasy	Povieme si o význame zeleniny pre naše zdravie Podrobne si porozprávame o rôznych druhoch zeleniny a ich správneho množstva v našom jedálnom lístku Povieme aj o hubách a riasach a ich využití v našom jedle Uvaríme a ochutnáme zeleninové jedlo
3.	Obilniny	Porozprávame si o jedinečnosti obilnín Ako harmonizujú naše tráviace orgány a ako dokážu zharmonizovať naše zdravie Rozoberieme si jednotlivé obilniny a podrobnejšie prejdeme ich výživovou hodnotou a tepelnou úpravou Uvaríme a ochutnáme obilninové jedlo
4.	Strukoviny	Porozprávame si o význame strukovín Ako nahrádzajú živočíšne bielkoviny Rozoberieme si jednotlivé strukoviny a podrobnejšie prejdeme ich výživovou hodnotou Naučíme sa správne uvariť strukovinu tak, aby nenaľakovala Uvaríme a ochutnáme strukovinové jedlo
5.	Bezlepkové varenie a pečenie	Téma pre ľudí, ktorí majú problémy s trávením a vstrebávaním lepku Povieme si, ako je možné odľahčiť naše jedlo od klasickej múky (vhodné aj pre všetkých) Uvedieme si obilniny a múky, ktoré sú bezlepkové Uvaríme a ochutnáme bezlepkové jedlo