**Praktické cvičení – stravitelnost konkrétních pokrmů - zadání**

**Metodické pokyny:**

Na níže uvedené webové stránce si zobrazte nebo vytiskněte nabídku aktuálních obědových menu v restauracích, jídelnách.

[**https://www.menicka.cz/**](https://www.menicka.cz/)

**Rozdělte polévky i hlavní jídla do dvou skupin:**

1. **Dobře stravitelná = „lehká“ jídla**
2. **Hůře stravitelná = „těžká“ jídla**

Své výsledky sdělte ostatním a zároveň zdůvodněte toto zařazení.

Promyslete sami nebo ve dvojicích úpravu konkrétního jídla tak, abyste jej odlehčili, pokud to v praxi lze, případně navrhněte alternativu použitých druhů surovin.

Své názory konzultujte s ostatními.

Nápověda např.:

Smažený kuřecí řízek, bramborový salát

– obalování, smažení, salát těžký s majonézou = příliš tuku – „těžké“ jídlo

alternativa: Grilovaný kuřecí plátek, lehký bramborový salát

- přírodní úprava, téměř bez tuku, salát bez majonézy nebo s jogurtem