



Foo Com

# Modul 2

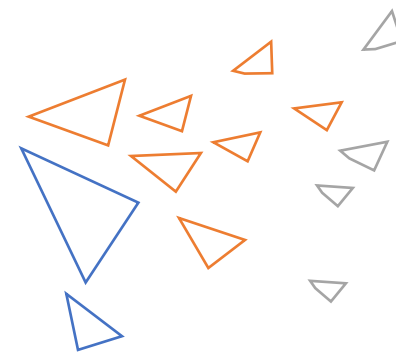
Informovanosť o označovaní potravín dátumom  
a o možnostiach uchovávaní potravín



# Informovanosť

o označovaní potravín dátumom  
&  
o možnostiach uchovávaní potravín

## Prehľad



Tento modul predstavuje a poskytuje informácie o tom, ako zlepšiť nákupné a spotrebiteľské návyky s cieľom znížiť potravinový odpad. Zameriava sa na rozdiely medzi dátumami "spotrebujte do" a "minimálna trvanlivosť do" a rôzne možnosti uchovávaní potravín.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

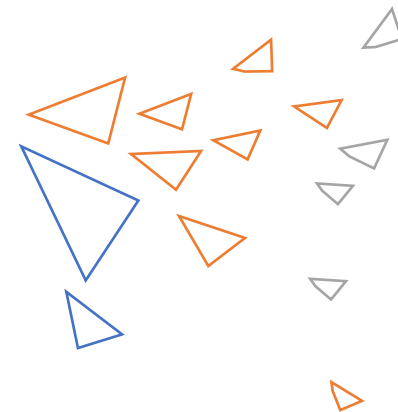




## Informovanosť

o označovaní potravín dátumom  
&  
o možnostiach uchovávaní potravín

## Prehľad



Až 10 % potravinového odpadu sa v EÚ ročne vyprodukuje v súvislosti s označovaním dátumu.

(Európska komisia, 2018)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Vyučovacia metóda

## Opis

Účastník tejto tréningovej aktivity si musí pozorne prečítať nasledujúce stránky a postupovať podľa navrhovaných cvičení, aby získal prehľad o spôsobe realizácie vzdelávacieho obsahu.

Na konci tohto modulu možno nájsť sériu sebahodnotiacich cvičení, ktoré majú byť prostriedkom overenia navrhovaného obsahu.



# Obsah - opis cieľov

## Označovanie dátumom



Táto lekcia pokrýva dôležitosť označovania dátumu, rôzne typy označovania dátumu a využitie v každodennom živote.

## Uchovávanie potravín



Cieľom tejto lekcie je poskytnúť úvod do uchovávania potravín, ktoré je jedným z najefektívnejších spôsobov, ako znížiť plytvanie potravinami.

## Udržateľný potravinový systém



Konečným cieľom tohto modulu je získať znalosti, ktoré pomôžu vybudovať udržateľnejší potravinový systém pre našu planétu.



# Definícia EQF

## Vedomosti

- definovanie termínov pri označovaní dátumom a rozdielov medzi nimi
- definovanie jednotlivých spôsobov uchovávania potravín

## Zručnosti

- praktické skúsenosti pri hľadaní označenia dátumom na potravinách
- praktické skúsenosti s jednotlivými spôsobmi uchovávania potravín

## Kompetencie

- uvedomenie si dopadov a následkov pri plytvaní potravinami
- osvojenie si rôznych spôsobov uchovávania potravín v praxi



# Lekcia 1 – Označovanie dátumom

Každá potravinu podľa Nariadenia Európskeho parlamentu 1169/2011 musí byť označená:

- v štátnom jazyku
- čitateľne
- nezmazateľne
- nezameniteľne
- zrozumiteľne
- bez klamlivých údajov
- **označená dátumom z hľadiska spotrebiteľnosti**

Za rozhodnutie akým dátumom bude potravinu označená zodpovedá výrobca - prevádzkovateľ potravinárskeho podniku. Je to za účelom deklarovania trvanlivosti potravinu.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Lekcia 1 - Označovanie dátumom



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

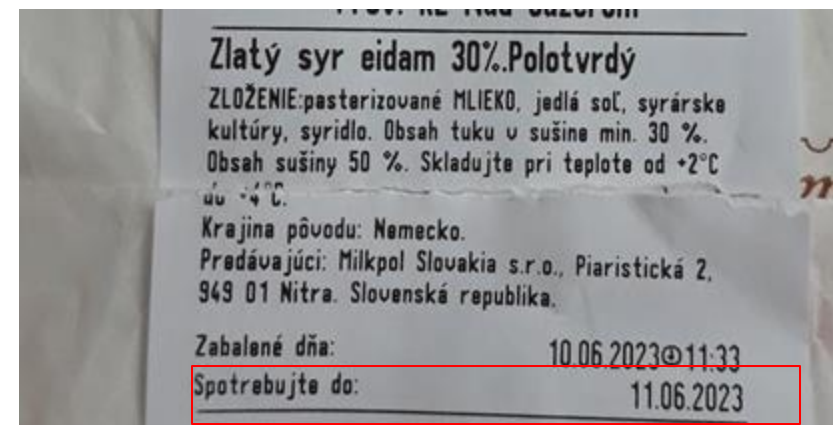
To znamená:

- a) **dátumom spotreby (DS)** - potravina, ktorá z mikrobiologického hľadiska podlieha rýchlej skaze a môže v krátkom čase spôsobiť zdravotné riziko. Doba býva 2 až 4 dni. Určuje ukončenie doby použiteľnosti danej potraviny. Potravina sa musí skladovať v chladničke pri 2 - 6 °C! Označené na výrobku napr. aj termínom “SPOTREBUJTE DO:”
  
- a) **dátumom minimálnej trvanlivosti (DMT)** - označenie potraviny dátumom, do ktorého si potravina pri správnom skladovaní uchováva svoje špecifické vlastnosti. Sú to potraviny väčšinou trvanlivé. Označenie dátumom výroby nie je aktuálne povinné uvádzať.



# Lekcia 1 - Označovanie dátumom

## a) dátumom spotreby (DS) - SPOTREBUJTE DO:

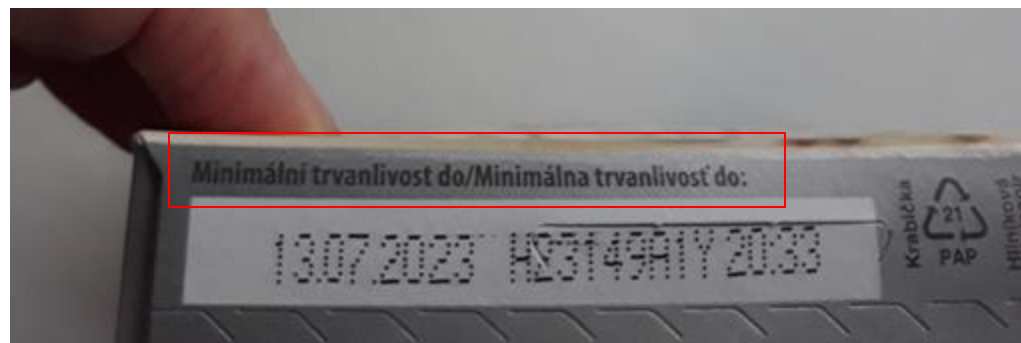
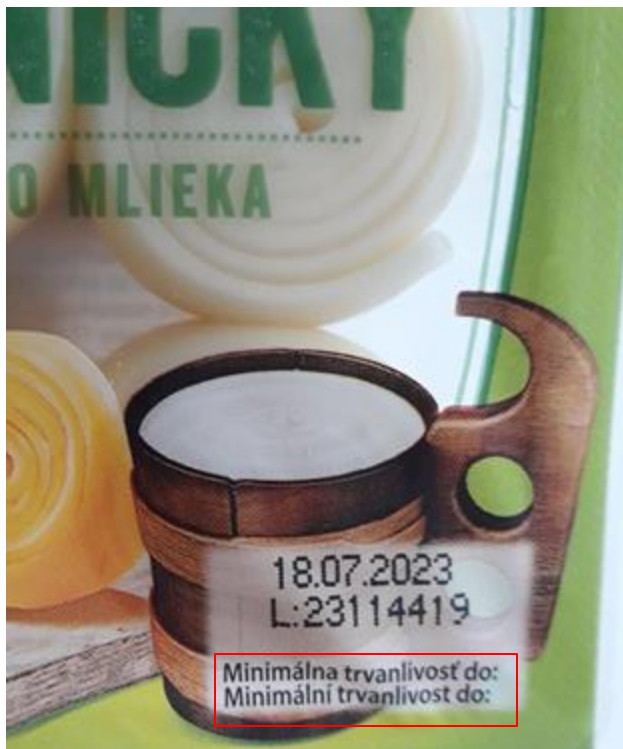


# Lekcia 1 - Označovanie dátumom



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## b) dátumom minimálnej trvanlivosti (DMT)



# Lekcia 1 - Označovanie dátumom



Zorganizujte workshop  
k danej lekcii.



Užitočné odkazy:

<https://free-food.sk/problem/ake-su-statistiky/>

[zodpovedne nakupne spravanie 2020\\_A4.pdf](#)  
([skutocnezdravaskola.sk](#))

[slowfood letak 2020\\_A4\\_web.pdf](#)  
([skutocnezdravaskola.sk](#))

**FoodCom**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Lekcia 2 - Uchovávanie potravín

A. **MRAZENIE** je spôsob uchovávania predovšetkým čerstvej potraviny. Mrazničky v bežnej domácnosti udržiavajú potraviny pri teplotách  $-18^{\circ}\text{C}$  a nižších.

B. **PASTERIZÁCIA** je proces ničenia mikroorganizmov v potravinách, ktoré by mohli spôsobovať ochorenie alebo urýchliť dobu rozkladu samotnej potraviny. Obvykle ide o tepelné spracovanie, ktoré sa vykonáva pri muštách, šťavách a predovšetkým u mlieka. Proces tepelného ošetrenia mlieka alebo mliečnych výrobkov sa vykonáva zahriatím. Minimálna teplota je  $71,7^{\circ}\text{C}$  - po dobu minimálne 15 sekúnd za neprístupu vzduchu.

C. **TEPELNÉ OŠETRENIE** v domácnosti – varenie, dusenie, vyprážanie, pečenie, grilovanie.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Lekcia 2 - Uchovávanie potravín



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

D. ZAVÁRANIE je konzervácia potravín za použitia vysokých teplôt. Vhodné pre ovocie (napríklad kompóty, džemy, marmelády, kečupy).

E. SUŠENIE je vhodný spôsob konzervácie, ktorá znižuje obsah vody a zvyšuje pomer cukru obsiahnutého v ovocí. Tento spôsob umožňuje uchovať ovocnú chuť i vitamíny počas zimného obdobia. Sušiť sa dá prakticky všetko ovocie. Volíme ovocie úplne zrelé, ktoré má byť však ešte pevné, a nie príliš mäkké. Plody nesmú byť plesnivé či nahnité. Sušiť sa dajú aj niektoré druhy zeleniny, huby.

F. KONZERVÁCIA CUKROM, kedy cukor pôsobí ako vynikajúci konzervant, výrazne obmedzuje činnosť mikroorganizmov v potravinách, takže produkt má dlhú trvanlivosť aj po otvorení. Množstvo pridaného cukru závisí na cukornatosti spracovávaného produktu.



# Lekcia 2 - Uchovávanie potravín

G. KONZERVÁCIA SOĽOU, kde soľ rovnako ako cukor obmedzuje činnosť mikroorganizmov v potravinách. Aby konzervácia soľou bola dlhodobou účinná, je nutné používať vysoké dávky soli.

H. VAKUOVANIE je možné s výhodou kombinovať s ďalšími technikami predĺženia skladovateľnosti či konzervácie. Vákuové balenie poskytuje potravinám účinnú ochranu. Čerstvé potraviny (čerstvé mäso, ryby, morské plody, čerstvá zelenina atď.) sú najviac ohrozované mikroorganizmami, baktériami, kvasinkami a plesňami. Kyslík obsiahnutý vo vzduchu podporuje ich rast, a tým spôsobuje skazu a kazivosť potravín procesom oxidácie, ktorá zapríčiňuje stratu nutričných hodnôt, chuti a ďalších vlastností potravín. Keď k potravinám nemôže kyslík, potraviny nemôžu oxidovať a mikroorganizmy nemajú priaznivé podmienky pre svoj rozvoj. Vákuované potraviny si uchovávajú svoju arómu, chuť a obsah vitamínov a minerálov.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Lekcia 2 - Uchovávanie potravín

I. ÚDENIE, kedy pomocou dymu dochádza ku konzervácii potravín a predĺženiu ich trvanlivosti, a to obmedzením výskytu mikroorganizmov. Údenie tiež ovplyvňuje chuť aj vzhľad.

J. MLIEČNE KVASENIE je prastarý spôsob konzervácie potravín, ktorý práve zažíva svoju renesanciu. Vďaka kvaseniu zostáva zelenina nielen chutná, chrumkavá a osviežujúca, ale tiež veľmi zdravá. Kto by nepoznal kyslú kapustu v súdku? To je tiež veľká dobrota.

K. VYUŽITIE RÔZNYCH NÁLEVOV je častým spôsobom konzervácie. Nálev je roztok, ktorý vznikne kombináciou cukrov, soli, octu a ďalších ingrediencií podľa rôznych receptov, napríklad sterilizované uhorky a pod.).



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# Lekcia 2



Zorganizujte workshop  
k danej lekci.

## Užitočné odkazy:

[SZS metodika Plytvanie potravinami\\_02 Plytvanie jedlom ZS 1. stupen.pdf \(skutocezdravaskola.sk\)](#)

[SZS metodika Plytvanie potravinami\\_03 Plytvanie jedlom ZS 2. stupen.pdf \(skutocezdravaskola.sk\)](#)

[SZS metodika Plytvanie potravinami\\_07 Plytvanie jedlom ZS 1. stupen pokus.pdf \(skutocezdravaskola.sk\)](#)

[SZS metodika Plytvanie potravinami\\_08 Plytvanie jedlom ZS 2. stupen pokus.pdf \(skutocezdravaskola.sk\)](#)





# Udržateľný potravinový systém

Diskutujte o aktuálnom nastavení potravinového systému. Na základe absolvovaných aktivít a získaných vedomostí pokúste sa formulovať svoje názory o tom, ako by mal vyzeráť nový udržateľný potravinový systém vyzeráť a čo vieme preto urobiť aj dnes - každý sám za seba.



Vzdelávanie



Aktívna komunita



Nové nastavenie



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





## Záver

Vydajte sa na túto cestu s nami!

Pomáhame tvoriť budúceho uvedomelého spotrebiteľa, ale aj v mladých ľuďoch vytvárať očakávania dobrého jedla a pomáhať im v rozvoji zručností a návykov, ktoré budú potrebovať k zdravému, úspešnému a udržateľnému životu.

*„Jesť je nevyhnutnosť, ale jesť rozumne je umenie.“*  
*François de la Rochefoucauld*



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# Ďakujeme!

FooCom

SZŠ

Skutočne zdravá škola 

Dvořákovo nábrežie 4A 811 02 Bratislava 

info@skutocnezdravaskola.sk 

## Foodcomp workshop - Modul 2 - Lekcia 1

Predmet	Metodický materiál pre učiteľov v škole - prvouka, prírodopis, environmentálna výchova; pre lektorov a trénerov.
Trvanie	45 min.
Vek študentov	6 - 10 rokov
Typ aktivít (vzdelávacie, zábavné, praktické, iné)	vzdelávacie, praktické
Ciele	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Premýšľať o možnostiach znižovania plytvania potravinami.</li> <li>• Vzbudiť záujem o danú problematiku.</li> <li>• Pochopiť, ako môže každý žiak znížiť plytvanie potravinami.</li> <li>• Oboznámiť sa s rôznymi spôsobmi skladovania potravín.</li> </ul>
Metódy (prezentácia, diskusia, premietanie filmov, brainstorming, vyučovacie hry)	diskusia, vyplnenie tabuľky, názorné príklady
Formy práce (individuálna, skupinová, iná)	v pároch alebo v skupinách
Potrebné materiály	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vytlačené tabuľky</li> <li>• perá</li> <li>• prútený košík (imitácia špajze/pivnice)</li> <li>• otváracia papierová krabica (imitácia chladničky)</li> <li>• niektoré druhy potravín, môžu byť aj nakreslené</li> </ul>

## Scenár A - Modul 2 - Lekcia 1

Čas	Opis	Materiály
1 min	<p><b>Privítanie a predstavenie</b></p> <p>Kontrola prezenčnej listiny. Prezentácia účelu lekcie.</p>	vyučovací denník, tabuľa
20 min	<p><b>Diskusia</b></p> <p>Motivačné otázky o plytvaní potravinami a kvalite potravín.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kde a ako sa potraviny skladujú, aby sa nepokazili? (chladnička, mraznička, chlebník, pivnica, špajza, potravinová skriňa)</i></li> <li>• <i>Prečo je potrebné uchovávať kvalitné potraviny čo najdlhšie?</i></li> <li>• <i>Čo spôsobuje konzumácia pokazených potravín?</i></li> </ul> <p>Žiaci si vyskúšajú, ktoré potraviny sa skladujú v jednotlivých zariadeniach alebo priestoroch priradením jednotlivých priestorov a zariadení k uvedeným potravinám v tabuľke, vid' nižšie.</p> <p>Prácu je možné vykonávať vo dvojiciach alebo individuálne, podľa vospelosti žiakov. Na záver učiteľ spolu so žiakmi vyhodnotí jednotlivé odpovede.</p>	PPT prezentácia s otázkami a počítačovým projektorom, alebo tabuľa s otázkami
20 min	<p><b>Vyplnenie tabuľky &amp; názorný príklad</b></p> <p>Žiaci sa teoreticky pokúsia rozdeliť potraviny do vhodných okienok v tabuľke (nižšie), aby pochopili, že správnym skladovaním potravín sa predĺži ich životnosť – trvanlivosť.</p> <p>Tiež niektoré druhy potravín môžete vy alebo žiaci priniesť do triedy. Môžete ho aj nakresliť vy alebo žiaci. Potom žiaci potraviny môžu uložiť na správne miesto. Na túto časť si môžete pripraviť papierovú krabicu s dvierkami ako chladnička, mraznička. Môžete si priniesť chlebník, prútený košík, ktorý imituje pivnicu alebo špajzu.</p>	vytlačené tabuľky pre každú skupinu, perá, príklady potraviny, príklady skladovania
5 min	<p><b>Zhrnutie lekcie</b></p> <p>Dojmy o zadanej úlohe, závery (diskusia). Spätná väzba od žiakov.</p> <p>Teraz rozumejú problematike plytvania potravinami, vedia vymenovať spôsoby skladovania rôznych druhov potravín, uviesť správne skladovanie na príklade vybranej potraviny. Chápu, že pokazené jedlo môže spôsobiť zdravotné problémy.</p>	-

Príloha - Tabuľka Scenár A

<u>Potraviny</u>	<u>Skladovanie</u>
Chlieb	
Jogurt	
Maslo	
Nanuky	
Jablká	
Jahody	
Múka	
Mäso	
Šunka	
Šalát	
Mrkva	
Zemiaky	
Vajcia	
Kompót	
Sušienky	
Cukor	
Šošovica	
Čaj	

## Foodcomp workshop - Modul 2 - Lekcia 1

Predmet	Metodický materiál pre učiteľov v škole - geografia, biológia, chémia, environmentálna výchova; pre lektorov, trénerov.
Trvanie	60 min.
Vek študentov	10 - 18 rokov
Typ aktivít (vzdelávacie, zábavné, praktické, iné)	vzdelávacie, praktické
Ciele	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Premýšľať o možnostiach znižovania plytvania potravinami.</li> <li>• Vzbudiť záujem o danú problematiku.</li> <li>• Pochopiť, ako môže každý študent znížiť plytvanie potravinami.</li> <li>• Oboznámiť sa s rozdielmi medzi označením dátumu.</li> <li>• Oboznámiť sa s rôznymi spôsobmi skladovania potravín.</li> </ul>
Metódy (prezentácia, diskusia, premietanie filmov, brainstorming, vyučovacie hry)	e-learningová prezentácia, diskusia, sledovanie videa, výučbová hra, praktický príklad
Formy práce (individuálna, skupinová, iná)	v pároch alebo v skupinách
Potrebné materiály	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vytlačené a nastrihané slová</li> </ul>

## Scenár B - Modul 2 - Lekcia 1

Čas	Opis	Materiály
1 min	<b>Privítanie a predstavenie</b> Kontrola prezenčnej listiny. Prezentácia účelu lekcie.	vyučovací denník, tabuľa
10 min	<b>Diskusia</b> Motivačné otázky o plytvaní potravinami a kvalite potravín. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kde ste videli dátumové označenie na potravinách?</i></li> <li>• <i>Môžete uviesť vlastnú skúsenosť?</i></li> <li>• <i>Prečo je označovanie dátumom dôležité?</i></li> </ul> Tip na video: <a href="#">(100) Understanding date labelling - YouTube</a> Na záver učiteľ spolu so študentmi vyhodnotí jednotlivé odpovede.	PPT prezentácia s otázkami a počítačovým projektorom, alebo tabuľa s otázkami
15 min	<b>Výučbová hra</b> Študenti sa pokúsia priradiť slová s rovnakým významom v rôznych jazykoch. Počas hry sa môžu naučiť, ako napísať alebo povedať „spotrebujte do“ a „min. trvanlivosť do“ v cudzích jazykoch. Použite tabuľku nižšie. Slová musia byť vystrihnuté a zamiešané.	e-learningová prezentácia, vytlačené a nastrihané slová pre každú skupinu
30 min	<b>Praktický príklad</b> Podľa hľadajte dátumové označenie v bežnom živote. Môžete ísť do neďalekého obchodu s potravinami. Vyberte si nejaké druh potravín (zeleninu, ovocie, mliečne a mäsové výrobky, perlivú vodu, džús, čokoládu, orechy, múku, fazuľu, kečup, vajíčka atď.) a nájdite na nich so študentmi označenie dátumu. Môžu určiť, či ide o dátum minimálnej trvanlivosti alebo dátum spotreby. Tiež správne spôsoby skladovania.  Ak nemáte čas a priestor na túto časť workshopu, môžete si kúpiť a priniesť na hodinu určité potraviny a nájsť na nich so svojimi študentmi označenie dátumu.	prechádzka, obchod s potravinami v blízkosti
5 min	<b>Zhrnutie lekcie</b> Dojmy o zadanej úlohe, závery (diskusia). Spätná väzba od študentov.	-



	<p>Teraz rozumejú problematike plytvania potravinami, vedia vymenovať spôsoby označenia dátumu na rôznych druhoch potravín. Vidia v tom dôležitosť.</p>	
--	---	--

Príloha - Tabuľka Scenár B

<b><u>Jazyk</u></b>	<b><u>Označenie potravín dátumom</u></b>	
Anglický	USE BY	BEST BEFORE
Slovenský	SPOTREBUJTE DO	MINIMÁLNA TRVANLIVOSŤ DO
Poľský	UŻYWANY PRZEZ	NAJLEPIEJ PRZED
Talianský	UTILIZZARE PER	DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO
Francúzsky	UTILISER PAR	À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT
Portugalský	USADO POR	DE PREFERÊNCIA ANTES DE



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Foodcomp workshop - Modul 2 - Lekcia 2

Predmet	Metodický materiál pre učiteľov v škole - geografia, biológia, chémia, environmentálna výchova; pre lektorov, trénerov.
Trvanie	60 min.
Vek študentov	10 - 18 rokov (po prispôsobení aj pre vekovú skupinu 6-10 rokov)
Typ aktivít (vzdelávacie, zábavné, praktické, iné)	vzdelávacie, praktické
Ciele	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zamyslieť sa nad možnosťami obmedzenia plytvania potravinami.</li> <li>• Riešiť, ako možno skladovať potraviny.</li> <li>• Oboznámiť sa s možnosťami predĺženia trvanlivosti potravín.</li> <li>• Navrhnuť spôsoby, ako využiť prebytočné jedlo.</li> <li>• Posilniť vlastný postoj k obmedzeniu plytvania potravinami.</li> </ul>
Metódy (prezentácia, diskusia, premietanie filmov, brainstorming, vyučovacie hry)	e-learningová prezentácia, diskusia, literatúra alebo internet, vyhľadávanie informácií a vyhodnocovanie situácie doma, vyplnenie tabuľky, pozeranie foto alebo video receptu, praktický príklad
Formy práce (individuálna, skupinová, iná)	v pároch alebo v skupinách
Potrebné materiály	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vytlačené tabuľky</li> <li>• perá</li> <li>• poháre s uzávermi</li> <li>• veľká miska</li> <li>• strúhadlo</li> <li>• gumové rukavice</li> <li>• suroviny do receptu</li> </ul>

## Scenár C - Modul 2 - Lekcia 2

Čas	Opis	Materiály
1 min	<b>Privítanie a predstavenie</b> Kontrola prezenčnej listiny. Prezentácia účelu lekcie.	vyučovací denník, tabuľa
10 min	<b>Diskusia</b> Motivačné otázky o plytvaní potravinami a kvalite potravín. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kde ste videli plytvanie potravinami, ktoré človek nedokáže skonzumovať, ale ktoré sú ešte použiteľné?</li> <li>• Môžete uviesť vlastnú skúsenosť?</li> <li>• Môžete uviesť príklady prevencie, ako tomu predchádzať?</li> </ul> Na záver učiteľ spolu so žiakmi vyhodnotí jednotlivé odpovede.	PPT prezentácia s otázkami a počítačovým projektorom, alebo tabuľa s otázkami
15 min	<b>Vyplnenie tabuľky</b> Študenti si teoreticky vyskúšajú zadeliť rôzne potraviny v tabuľke (nižšie) tak, aby pochopili, že správnym uchovávaním potravín sa predlži ich životnosť – trvanlivosť.	e-learningová prezentácia, literatúra alebo internet, tlačené tabuľky pre každú skupinu, perá
30 min	<b>Praktický príklad</b> Podľa si vyskúšať uchovávanie potravín metódou - mliečneho kvasenia. Nezabudnite si umyť ruky a dodržiavať hygienu. Krátka verzia receptu: Učiteľ pripraví nastrúhanú kapustu a mrkvu (čerstvé pred workshopom). Spolu by ste mali mať 1 kg čerstvej strúhanej zeleniny. Použite 2 % z celkového množstva (20 g) morskej soli. Všetky ingrediencie spolu zmiešame. Postupne nakladáte do pohárov a kapustu pevne utlačíte päťami, pričom vytlačíte vzduch medzi zeleninou. <b>POZOR</b> v pohári musí byť čo najmenej vzduchu, mliečne kvasenie je anaeróbny proces! Zelenina musí byť ponorená. Ak je vody málo, môžete pridať vodu (prevarenú a vychladenú) 1-2 cm nad zeleninu. Fermentačný proces trvá cca. 5 dní. Nezabudnite kontrolovať proces a vodu. Ďalší tip na receptu: <a href="#">Eastern European Sauerkraut Recipe   Revolution Fermentation</a> Ak nemáte čas a priestor na túto časť workshopu, môžete si kúpiť a priniesť na hodinu kvasenú zeleninu a ochutnať so svojimi študentmi.	gumené rukavice, veľká miska, poháre s uzávermi, strúhadlo, strúhaná kapusta (stredne veľká), 2 veľké mrkvy, 20 g morskej soli, 1 lyžička rasce, 3 bobkové listy, 3 guľky čierneho pepra

<p>5 min</p>	<p><b>Zhrnutie lekcie</b></p> <p>Dojmy o zadanej úlohe, závery (diskusia). Spätná väzba od študentov.</p> <p>Teraz rozumejú problematike plytvania potravinami, vedia vymenovať spôsoby konzervovania rôznych druhov potravín. Môžu navrhnúť možnosti využitia nadbytočných potravín. Môžu vidieť proces, potom ochutnať a odniesť si domov vlastnú kvasenú kapustu.</p>	<p>-</p>
--------------	--	----------

Príloha - Tabuľka Scenár C

<b><u>Potraviny</u></b>	<b><u>Návrh spôsobu využitia (príklady)</u></b>
Mrkva	<i>kompót - konzervácia, sušenie, pečenie, skrímenie zvieratám</i>
Jablká	<i>mušt - pasterizácia, kompót - konzervácia, sušenie, pečenie, skrímenie zvieratám</i>
Jahody	<i>kompót, džem - konzervácia/sterilizácia, sušenie, mrazenie, pečenie, skrímenie zvieratám</i>
Mäso	
Paradajky	
Šalát	
Zemiaky	
Vajcia	
Kapusta	
Šošovica	