

STŘEDNÍ ŠKOLA HOTELNICTVÍ, GASTRONOMIE A SLUŽEB  
SČMSD ŠILHEŘOVICE s.r.o., Dolní 356, 747 15 Šilheřovice

RVP: 65 – 42 – M/01 HOTELNICTVÍ

ŠVP: HOTELNICTVÍ

TŘÍDA 4. A

ŠKOLNÍ ROK 2020/2021



**STŘEDNÍ ŠKOLA ŠILHEŘOVICE**

Tradičně, ale jinak...

**PRAKTICKÁ MATURITNÍ ZKOUŠKA**

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

AUTOR PRÁCE: LUKÁŠ NOVÝ

VEDOUCÍ PRÁCE:

2021

Prohlašuji, že předložený podklad k praktické maturitní práci je původním autorským dílem pracovního týmu. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsme při zpracování čerpali, v práci řádně citujeme a jsou uvedeny v použité literatury.

V Šilheřovicích 12. 3. 2021

.....

Podpis autora

## **Studijní prameny a použitá literatura**

### **Monografické publikace**

VANĚK, R. *Snadno & rychle – 111 receptů pro všední den*. Praha: Praku Production s.r.o., 2016. ISBN 978-80-87737-15-6.

### **Seriálové publikace**

EISENHAMMER, M. *Téma. Recept na delší život*, roč. 2016, č. 8. str. 39-46.

### **Záznam elektronické monografie**

<https://www.hssilherovice.cz/uchazeci/studijni-obory/hotelnictvi/>

## Seznam grafických a obrázkových materiálů

### Obrázkové materiály

|   |    |
|---|----|
| Obrázek 1 – založení pro jednoho hosta..... | 9  |
| Obrázek 2 – kráječ na chléb.....            | 11 |
| Obrázek 3 – špalek na maso.....             | 29 |
| Obrázek 4 – džezva.....                     | 33 |
| Obrázek 5 – kuchyně.....                    | 36 |

### Grafické materiály

|  |    |
|--|----|
| Graf 1 – vývoj teploty v pokrmu během pečení ..... | 23 |
| Graf 2 – žádanka na inventář.....                  | 39 |
| Graf 3 – výtěžnost stolů v restauraci .....        | 45 |

## Obsah

|  |    |
|--|----|
| Úvod .....   | 5  |
| 1 Navždy mladí.....  | 6  |
| 1.1 Kolik mládí je možné .....                             | 6  |
| 1.2 Proč stárneme .....                                    | 7  |
| 2 Z krve lze vyčist mládí.....                             | 8  |
| 2.1 Chcete zůstat mladí .....                              | 8  |
| 3 Mozek: naše továrna na štěstí .....                      | 9  |
| 3.1 Omládněte myšlením .....                               | 9  |
| 4 Potřebuje mozek opravdu jen cukr? .....                  | 10 |
| 4.1 Dopamin nám zasílá fantazii .....                      | 10 |
| 5 Svaly udržují mládí.....                                 | 11 |
| 6 Nejdůležitějším svalem je srdce.....                     | 12 |
| 6.1 Za co vdčíme svalům? .....                             | 12 |
| 7 Omládněte během .....                                    | 13 |
| 8 Běh je zázračná pilulka .....                            | 15 |
| 8.1 Kvalitní život zdarma .....                            | 15 |
| 8.2 Běh vás zbaví stresu.....                              | 16 |
| 8.3 Běh posiluje imunitní systém .....                     | 16 |
| 9 Úvod k ultralehkému běhu.....                            | 17 |
| 9.1 Jak přemůžeme největší vnitřní nechuť? .....           | 17 |
| 10 Pozor na nástrahy ve výživě .....                       | 19 |
| 10.1 Tuk: nepřítel potravy a myšlenek .....                | 19 |
| 11 Navždy štíhlí.....                                      | 21 |
| 11.1 Díky čistým bílkovinám se tuky rozplývají .....       | 21 |
| 11.2 Ovoce a zelenina se starají o vitalitu a zasytí ..... | 21 |
| 12 Síla myšlenek .....                                     | 22 |
| 12.1 Využijte síly větru .....                             | 22 |
| 13 Staňte se šťastnými lidmi .....                         | 23 |
| 13.1 Cesta do podvědomí.....                               | 23 |
| Závěr.....   | 25 |
| Studijní prameny a použitá literatura.....                 | 26 |