

NESTLĚ pro  
ZDRAVÍ DĚTÍ 



# NÁVOD

## PRO POUŽÍVÁNÍ APLIKACE

Pod záštitou Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy.

# JAK TO FUNGUJE?

POPIS FUNKCÍ ZÁKLADNÍCH OVLÁDACÍCH PRVKŮ APLIKACE



Kliknutím spustíte lekci od začátku



Ovládání zvuku: vypíná/zapíná zvuk



Šipka vlevo: kliknutím se vrátíte na předchozí scénu



Šipka vpravo: kliknutím se posunete na následující scénu

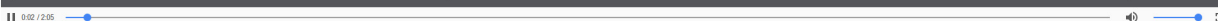
## OVLÁDÁNÍ VIDEO



Přehrát/Pozastavit

Přehrávací lišta

Ovládání zvuku





Klikáním na jednotlivé obrázky vyskočí informační okna.

**Učitel:** Co si představíte pod pojmem hygiena potravin? A víte, co je její součástí?

*Děti se pokoušejí odpovědět. Náповědou jim jsou obrázky na tabuli.*

**Učitel:** Hygienou potravin se rozumí veškerá práce s potravinami nutná k zajištění nezávadnosti potravin a bezpečnosti našeho zdraví při jejich konzumaci. Řadíme tam také, jak ochránit naše zdraví a vyvarovat se nemocem.

Pojďme se podívat na první část, kterou hygiena potravin skrývá.

*Přechod na další slide.*

## VIDEO – HYGIENA

*Po dohrání videa přejdete na další scénu kliknutím na šipku vpravo.*



Klikáním na jednotlivé přihrádky vyskočí informační okna s textem.

**Učitel:** První částí je skladování potravin. Pomáháte někdy rodičům uklidit nákup poté, co ho přivezou z obchodu?

*Děti odpovídají.*

**Učitel:** A napadlo vás někdy/řekli vám někdy rodiče, že každá potravina má své specifické umístění?

Například v lednici je sice chladněji než mimo ni, ale i tak je v každé přihrádce odlišná teplota. Kde si myslíte, že je v lednici nejchladněji?

*Děti odpovídají, že v nejnižším místě lednice.*

**Učitel:** A co se podle vás v těchto místech skladuje?

*Nechat děti chvíli odpovídat (náповědou jim je obrázek). Poté nechat děti chodit k tabuli a rozklikávat různá pole přihrádek v lednici. Po kliknutí na přihrádku vyskočí informační okna s textem.*

**Učitel:** To bychom měli potraviny, které potřebují chlad, aby vydržely. Ale co ty trvanlivější potraviny? Kam s nimi?

*Přechod na další slide. Nechat děti nahazovat nápady.*





Klikáním na jednotlivé potraviny vyskočí informační okna s textem.

**Učitel:** Určitě jste si někdy všimli, že vaši rodiče neukládají do lednice všechno, co nakoupí. Je to tak, protože ne každé potraviny svědčí chladné prostředí lednice, a ne všechny potraviny tak lehce podléhají zkáze jako například mléčné výrobky nebo maso.

Pojďme se podívat, kam se ukládají potraviny, které lednici nepotřebují.

*Nechat děti chodit k tabuli a klikat na různé obrázky. Kliknutím na obrázek se otevře informační okno.*

**Učitel:** Napadá vás, jaké potraviny se ještě skladují mimo lednici a do které z kategorií, které vidíte na tabuli, byste je zařadili?

*Děti říkají své návrhy, pokud neví, přechází se na další slide.*

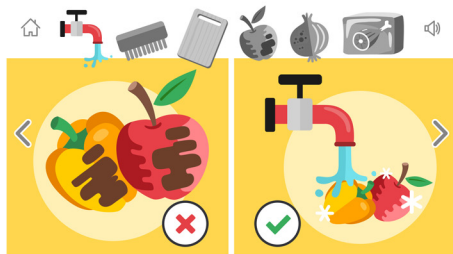


Klikáním na jednotlivé ikony vyskakují okna se špatným/správným postupem.

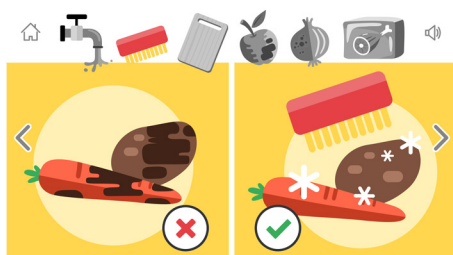
**Učitel:** Druhou částí je správná práce s potravinami. Pomáháte někdy rodičům vařit?

*Děti odpovídají, zda ano, či ne, vyprávějí, co a jak to dělají.*

**Učitel:** První věc, kterou bychom měli vědět, je, že je nutné si zeleninu a ovoce před konzumací umýt nebo je umýt před tím, než z nich začneme něco vařit.



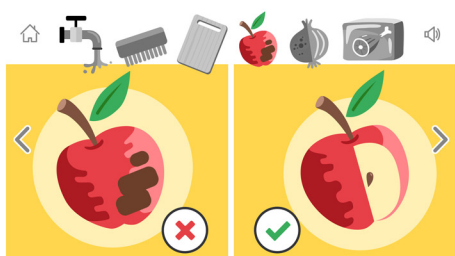
Proč je tak důležité zeleninu a ovoce mýt? Je tomu tak protože na sobě nese spoustu bakterií z míst, kde se pěstují a balí, a především z obchodu, kde se může stát, že na danou potravinu bez obalu sahá hodně lidí. Některé ovoce či zelenina jsou dokonce takzvaně chemicky ošetřovány proti škůdcům. Takové chemické látky by mohly našemu tělu uškodit. K omytí stačí obyčejná čistá voda z kohoutku.



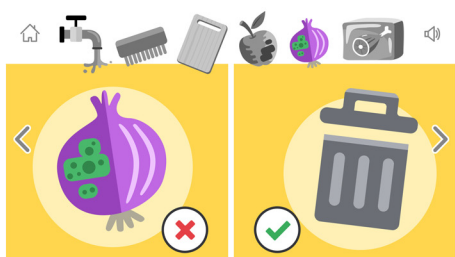
U kořenové zeleniny je to horší, protože roste pod zemí. Je na ní spousta nečistot, kterých se hůře zbavuje. Nejlepší je mít vyhrazený kartáček pouze na mytí zeleniny, kterým případné nečistoty ve vodě odstraníme.



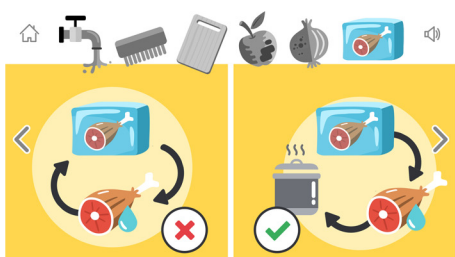
Neměli bychom opomíjet ani náčiní, které během přípravy používáme. Například nůž a prkénko bychom měli mýt pokaždé, když jdeme krájet jiné potraviny a po každém použití. Po krájení masa zůstávají na prkénku bakterie, které způsobují nemoci jako například salmonela. Proto musíte po krájení masa nůž i prkénko důkladně umýt, je dobré mít i prkénko speciálně jen na maso (ideálně ne dřevěné), které se samozřejmě také po každém použití musí umýt.



Ovoce nebo zelenina, které mají nahnědlá nebo promáčklá místa, není ještě nutně špatná. Jsou ale náchylnější k tvorbě bakterií a plísní. Proto stačí, když se tato místa odkrojí.



U potravin, na kterých už ale plíseň je, nestačí plesnivé místo odříznout. Když se na jídle vytvoří plíseň, začnou se tvořit mykotoxiny neboli látky škodlivé pro tělo. V potravině se rozšíří a jsou uvnitř i když nejsou vidět. Rychleji se šíří v potravinách, které obsahují více vody.



Říkali jsme si, že zamrazit se dá skoro všechno. Pozor si ale musíme dávat na opětovné rozmrazování. Když se potravina jednou rozmrazí, měla by se už zpracovat a nezamrazovat znovu. Když se potravina opětovně zamrazuje, ztrácí na hodnotě, ztratí větší množství živin a chutí.

*Přechod na další slide.*

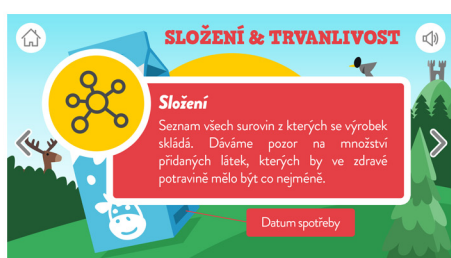




Klikáním na červená okna se zobrazí nové okno s informačním textem.

**Učitel:** Další součástí této lekce je složení potravin. Všimli jste si někdy, co je napsáno zezadu na obalech potravin? Víte, co to všechno znamená?

*Nechat děti odpovídat. Po kliknutí na červená okna se zobrazí nové okno s informačním textem.*



Složení nám odhaluje, co všechno daný výrobek obsahuje.

Pořadí, v jakém jsou jednotlivé složky výrobku na obalu uvedeny napovídá, v jakém množství jsou suroviny ve výrobku obsaženy.



Nutriční neboli energetické hodnoty odhalují, kolik obsahuje daná potravina živin (bílkoviny, sacharidy, tuky), kolik a jaké vitamíny a minerální látky a energetickou hodnotu, která se označuje v kilojoulech (kJ) nebo v kaloriích (kCal).



DDD neboli doporučená denní dávka, jsou hodnoty udávané jako průměrné množství klíčových živin, které by měl člověk dostat v potravinách na jeden den. Denní dávka určitých vitamínů a minerálních látek, stanovená v každé zemi příslušným ministerstvem zdravotnictví nebo obdobným orgánem. Je to minimální doporučené množství, potřebné k udržení zdravého organismu



Datum spotřeby označuje den, měsíc a rok, dokdy můžeme danou potravinu jíst. Po tomto datu už není potravina vhodná ke konzumaci.

Minimální trvanlivost naopak označuje datum, dokdy si je potravina schopna udržet své vlastnosti, pokud ji dobře skladujeme. Není nutné ji po uplynutí tohoto data vyhodit.

*Pozn.: Upozornit na poškození obalu – hrozí kontaminace potravin.*

*Hodnota toho, kolik kalorií nebo kilojoulů za den můžeme přijmout se u každého liší v závislosti na věku, váze, výšce a na tom, jak moc aktivní jsme. Pokud je míra naší aktivity vyšší, měl by být vyšší i příjem kalorií a naopak. Pro výpočet množství kCal/kJ na den slouží vzorec BMR, který je ale velmi orientační, protože nebere v potaz aktivitu a výdej přes den.*

*Přechod na další slide.*



**Učitel:** Poslední částí, kterou hygiena potravin obsahuje, je prevence proti nemocem. Co vše děláte pro to, abyste se vyvarovali tomu být nemocní?

*Děti odpovídají, že se myjí, čistí si zuby, myjí si ruce, teple se oblékají, když je zima apod.*

**Učitel:** Tohle všechno je dobře, ale nejdůležitější z toho je právě mytí rukou. Ruce jsou náš nejpoužívanější nástroj, a proto se na nich vyskytuje nejvíce bakterií, které způsobují nemoci, jako je žloutenka, tu všichni známe, nebo toxoplazmóza, která se přenáší skrze zvířata.

Jak se podle vás těmto nemocem vyhneme?

*Děti odpovídají hlavně tím, že si musíme mýt pravidelně ruce, pak například nesahat na cizí zvířata, na věci, které najdeme venku a neznáme jejich původ apod.*

**Učitel:** Je podle vás důležitější mýt si ruce během dne často, nebo jen v nějakých případech?

*Děti by měly odpovědět, že stačí jen v nějakých případech.*

**Učitel:** Jaké případy to podle vás jsou?

*Děti zkoušejí odpovídat, pokud neví, přechod na další slide.*

*Pozn.: Není důležité mýt si ruce co nejvíce, přehnaná hygiena vede k oslabení imunity. Bohatě stačí, když si děti budou mýt ruce jen v případech, kdy jdou jíst, pracovat s jídlem, po použití WC a v jiných případech zmíněných v prezentaci.*





Klikáním na jednotlivé obrázky vyskočí informační okna.

**Učitel:** Tady vidíme hlavní případy, kdy si mýt ruce. Napadnou vás ještě nějaké, které na tabuli nevidíme nebo které jsme ještě nezmnínili?

*Děti zkoušejí odpovědět.*

**Učitel:** Neměli bychom ale myslet jen na to, kdy si ruce mýt, ale také, jak si je správně mýt a nezanedbávat to.

Správně bychom si ruce měli vždy mýt mýdlem a minimálně 20 vteřin. Navlhčené a namydlené ruce bychom měli pořádně umýt na dlaních, mezi prsty, na vrchní straně ruky, na zápěstí a pokud je potřeba, tak až na předloktí.

Pojďme si shrnout, co jsme se v prezentaci dozvěděli.

Hygiena potravin je důležitým prvkem pro naše zdraví a její pravidla bychom měli dodržovat.

Měli bychom více přemýšlet nad skladováním potravin, aby nedocházelo k jejich rychlému kažení, a tím pádem k zbytečnému plýtvání jídlem.

Důležitá je i správná práce s potravinami, ovoce a zeleninu před použitím omýt a očistit, dávat pozor na zkažené a plesnivé potraviny a důkladně omývat kuchyňské náčiní, hlavně po kontaktu se syrovým masem.

Už víme, co znamenají popisky na obalech potravin. Víme, že čím méně přidaných a konzervačních látek, tím lépe.

Je důležité dodržovat základní hygienu, a především dbát na správné mytí rukou.



**Interaktivní hra** – spustíte ji kliknutím na velké tlačítko **SPUSTIT HRU**.

Ve hře musí děti postupně umisťovat potraviny do jednotlivých přihrádek lednice podle toho, kam která potravina správně patří.

Potraviny se do lednice přesouvají tak, že se nejdříve zaklikne přihrádka, kam chceme potravinu umístit. Poté se klikne na potravinu, která se automaticky přesune do zakliknuté přihrádky (nebo naopak – nejdříve se klikne na potravinu, pak na přihrádku).

Lednice má 5 přihrádek. Po jejich zaplnění hra vyhodnotí výsledek buď fajfkou na zeleném pozadí (správný výběr potravin a jejich rozmístění), nebo křížek na červeném pozadí (špatný výběr).

### **Správné rozmístění:**

**1. přihrádka:** máslo, **2. přihrádka:** jogurt, **3. přihrádka:** ryba, maso, salám, **4. přihrádka:** paprika, víno, **5. přihrádka (dveře):** mléko.

Po zobrazení výsledku se hra restartuje a může se hrát znovu.

Hru vypnete kliknutím na křížek v kroužku v pravém horním rohu.

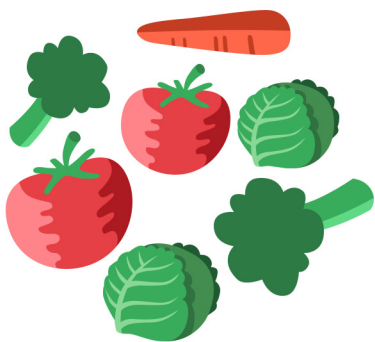
**PO VYPNUTÍ HRY NÁSLEDUJE KONEC LEKCE.**

# ZNÁŠ POSTUP?



Urči správné pořadí postupu na přípravu kuřecího plátku s bramborem a zeleninou tím, že do kroužků napíšeš čísla pořadí, v jakém mají podle tebe úkony následovat.

## Správné řešení



### Zelenina

- 4 Dát zeleninu na talíř
- 1 Umýt si ruce
- 3 Nakrájet zeleninu
- 5 Umýt prkýnko
- 2 Umýt zeleninu



### Brambory

- 2 Očistit/oloupat brambory
- 6 Umýt prkýnko
- 3 Nakrájet brambory
- 1 Umýt si ruce
- 4 Dát vařit brambory
- 5 Dát brambory na talíř



### Maso

- 2 Nakrájet maso
- 4 Dát maso na talíř
- 1 Umýt si ruce
- 3 Opéct maso
- 5 Umýt prkýnko
- 6 Umýt si ruce
- 7 Jíst