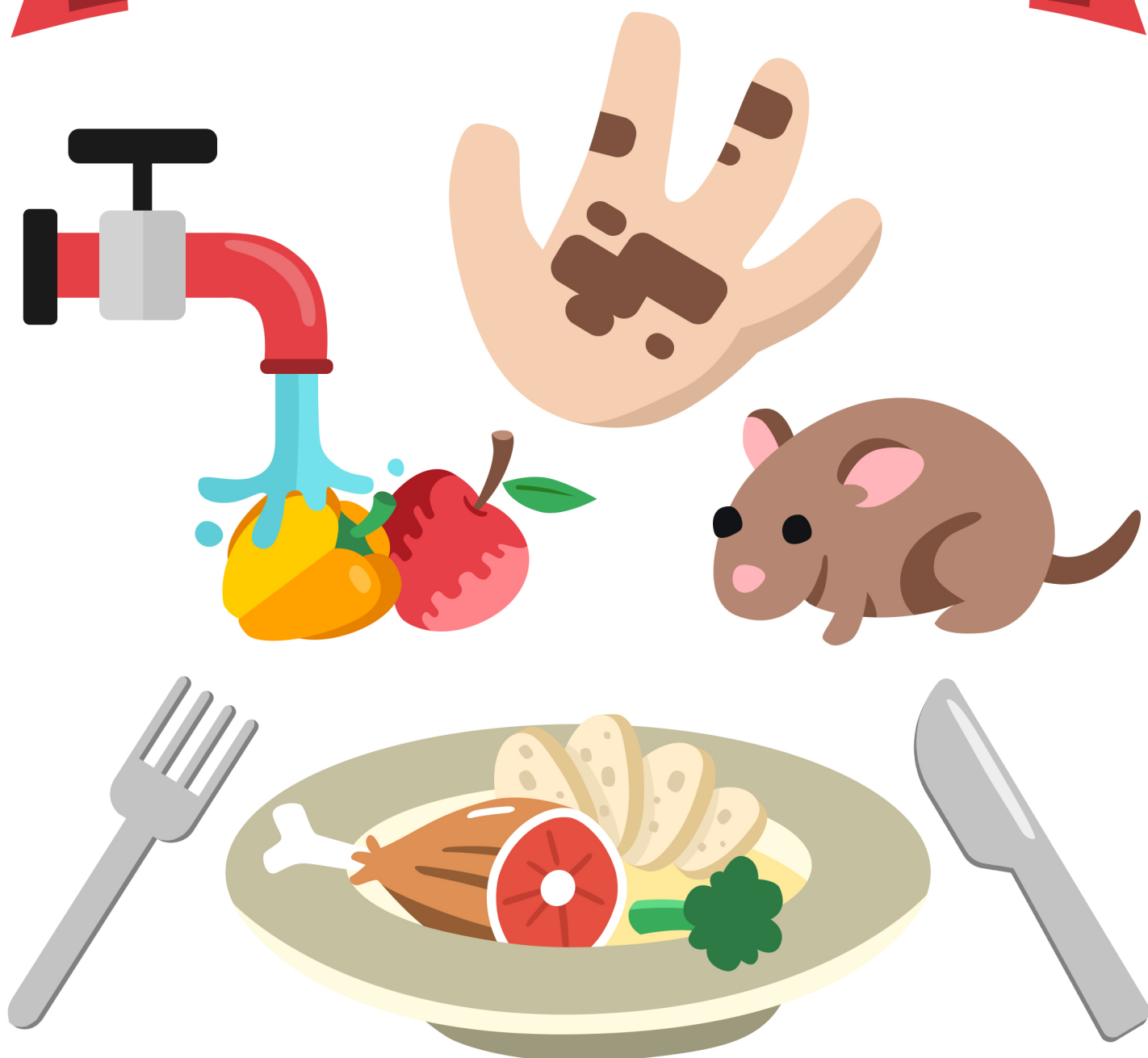




Nestlé Pro Zdraví Děti

HYGIENA POTRAVIN



Společně pro vyvážený životní styl našich dětí.

Cílem programu Nestlé pro zdraví dětí je motivovat žáky základních škol k vyváženému životnímu stylu, správným stravovacím návykům a podpořit jejich zájem o pohybové aktivity jako součást vyváženého a zdravého životního stylu. Do celosvětového programu Nestlé Healthy Kids se od roku 2009 zapojilo již 84 zemí včetně zemí Evropské unie. V roce 2015 se programu zúčastnilo až 8 milionů dětí. Klíčem k úspěchu je kvalitní tým profesionálních lektorů, kteří vzdělávací materiály stále rozvíjejí tak, aby splnily aktuální požadavky společnosti. Obezita a především obezita u dětí je palčivým problémem téměř na celém světě. V České republice je okolo 30% dětí s nadváhou a obezitou, dále téměř polovina dětí má nesprávné stravovací návyky nebo nesprávný pitný režim. Program společnosti Nestlé Česko vznikl ve spolupráci s odborným garantem Společností pro výživu, výživa servis s.r.o. Na školách je program realizován profesionálními a proškolenými lektory společnosti EDHANCE s.r.o.

V loňském roce také získal záštitu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy.

Společnost Nestlé věří, že díky programu Nestlé pro zdraví dětí si děti osvojí správné stravovací návyky, naučí se, co to je pestrá strava a proč by měl pohyb být běžnou součástí jejich každodenních aktivit.



SKLADOVÁNÍ POTRAVIN

Mléčným výrobkům nesevďčí příliš nízké teploty, ukládáme je proto do vyšších míst lednice.

Čerstvé maso, ryby a uzeniny nejsou tolik trvanlivé potraviny a ukládáme je proto do nižších míst lednice. Dbáme na to, aby byly uloženy v uzavíratelné krabičce, nebo uzavíratelných sáčcích, aby nebyly v kontaktu s jinými potravinami.

Aby **ovoce a zelenina** vydržely co nejdéle čerstvé, potřebují nízké teploty. Ukládáme je proto do nejnižších přihrádek v lednici a snažíme se od sebe zeleninu a ovoce oddělit.

V **nejvyšším patře lednice je teplota vyšší**, proto zde ukládáme trvanlivější potraviny, nebo potraviny, které chceme po vyjmutí z lednice snadno natírat jako třeba máslo nebo margarín.

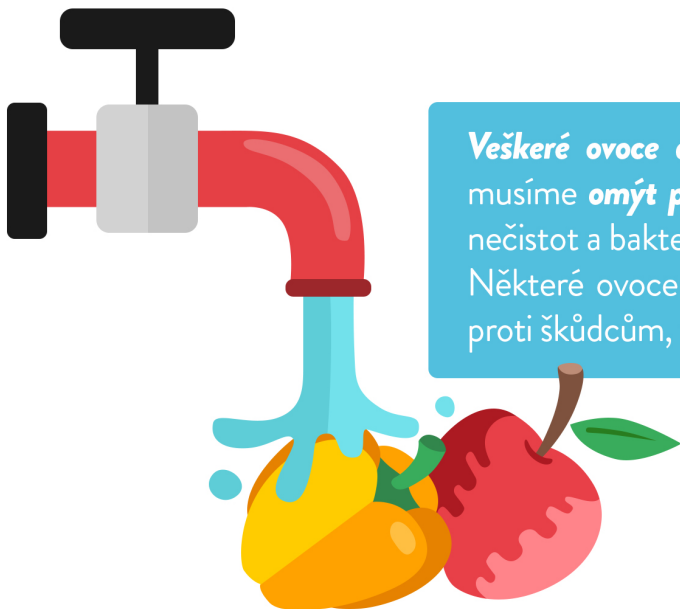


Do **mrazáku** ukládáme potraviny, které chceme uchovávat delší dobu. Zamrazit se dá ovoce, zelenina, maso nebo například zbytky již připraveného jídla. Jídlo pečlivě uschováme do uzavíratelných krabiček nebo pytlíků. V mrazáku může být jídlo uschováno až 1 rok.

Ve skříňkách nebo poličkách uchováváme **trvanlivé potraviny a pečivo**. Chléb a jiné pečivo je lepší uchovávat zabalené v utěrce a ne v pytlíku, kde je náchylnější k plesnivění.

Exotickému ovoci, jablkům a hruškám nízké teploty nesevďčí, a proto je uchováváme spíše venku v pokojových teplotách.

Nejvíce trvanlivé potraviny jako konzervy, zavařeniny, balené nápoje a zeleninu jako cibuli nebo brambory uchováváme na suchém místě mimo lednici.



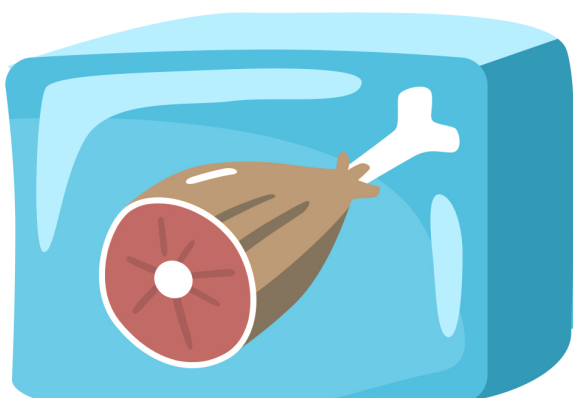
Veškeré ovoce a zeleninu před konzumací a zpracováním musíme **omýt pod čistou vodou**, abychom potraviny zbavili nečistot a bakterií, které mohou na ovoci nebo zelenině být. Některé ovoce či zelenina mohou být chemicky ošetřeny proti škůdcům, tyto potraviny musíme omýt důkladně.

Brambory a mrkev rostou v zemi, mají proto na povrchu více nečistot než jiné potraviny. Doporučují se proto **omývat kartáčkem** vyhrazeným na omývání zeleniny a ovoce.



Pokud jsou ovoce či zelenina nahnědlé, nebo na nějakých místech promáčklé, tuto část před konzumací odstraníme. Když je potravina plesnivá, nestačí, když plesnivou část odstraníme. Taková potravina již není vhodná ke konzumaci a je nám nebezpečná.

Zbytky jídla, které jsme nezvládli sníst, můžeme **zabalit do uzavíratelné krabičky** a uschovat do lednice, kde vydrží až 2 dny, nebo do mrazáku, kde může být maximálně 1 rok.



Zamrazené jídlo se musí po rozmrazení hned zpracovat. Rozmrazené potraviny se nedoporučuje znovu zmrazovat, ztrácí tak na hodnotě a jsou náchylnější k bakteriím.

SLOŽENÍ & TRVANLIVOST

POTRAVIN



SLOŽENÍ - zde je vypsáno, z čeho všeho se výrobek skládá. Dáváme pozor na množství přidaných látek, kterých by ve zdravé potravine mělo být co nejméně.

NUTRIČNÍ HODNOTY - tato tabulka nám ukazuje, kolik obsahuje daná potravina cukrů, tuků, bílkovin, vitaminů nebo minerálních látek.

SPOTŘEBUJTE DO - datum, které nám určuje datum použitelnosti. Po datu, které je na balení uvedeno, by se neměla potravina jíst, i když je správně skladována.

MINIMÁLNÍ TRVANLIVOST - datum, označující minimální dobu, po kterou má potravina stále své specifické vlastnosti a je takzvaně zdravotně nezávadná, pokud je správně skladována.



VÍCEDRUHOVÉ POTRAVINY - zpracovávané potraviny, do kterých se přidávají látky, aby potravina lépe chutnala nebo déle vydržela, potraviny pak ale ztrácejí na hodnotě. Přidané látky mohou být cukry, soli, ochucovadla a konzervanty.



JEDNODRUHOVÉ POTRAVINY - jídlo neobsahující přidané látky, nebo konzervanty.

PREVENCE NEMOCÍ

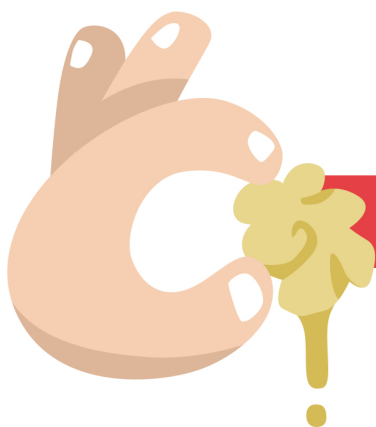
Ruce jsou naším hlavním pracovním nástrojem, jsou proto nejrizikovějším místem pro přenos bakterií. Měli bychom si ruce mýt často a důkladně. **Kdy si mýt ruce:**



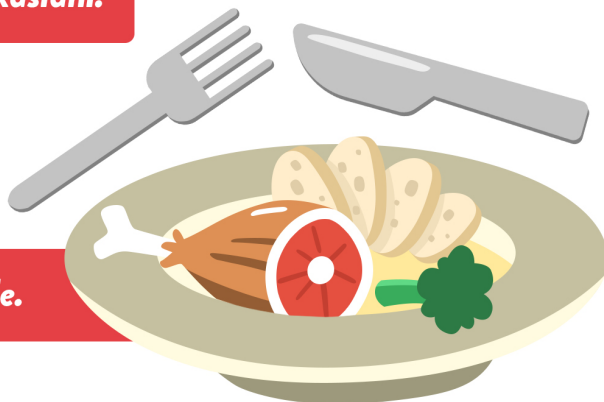
Když jsou viditelně špinavé.



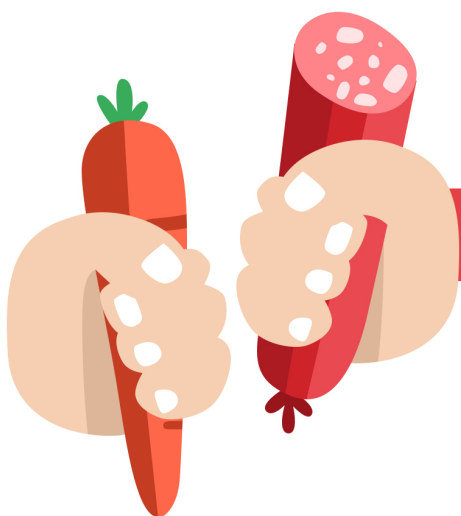
Po použití WC.



Po smrkání, kýchní nebo kašlání.



Vždy před a po jídle.



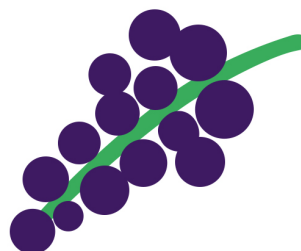
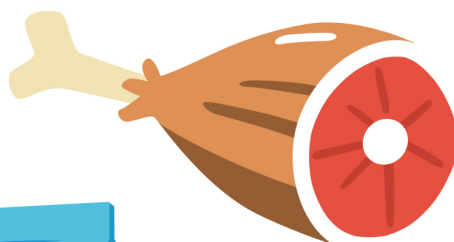
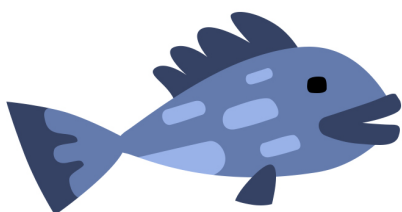
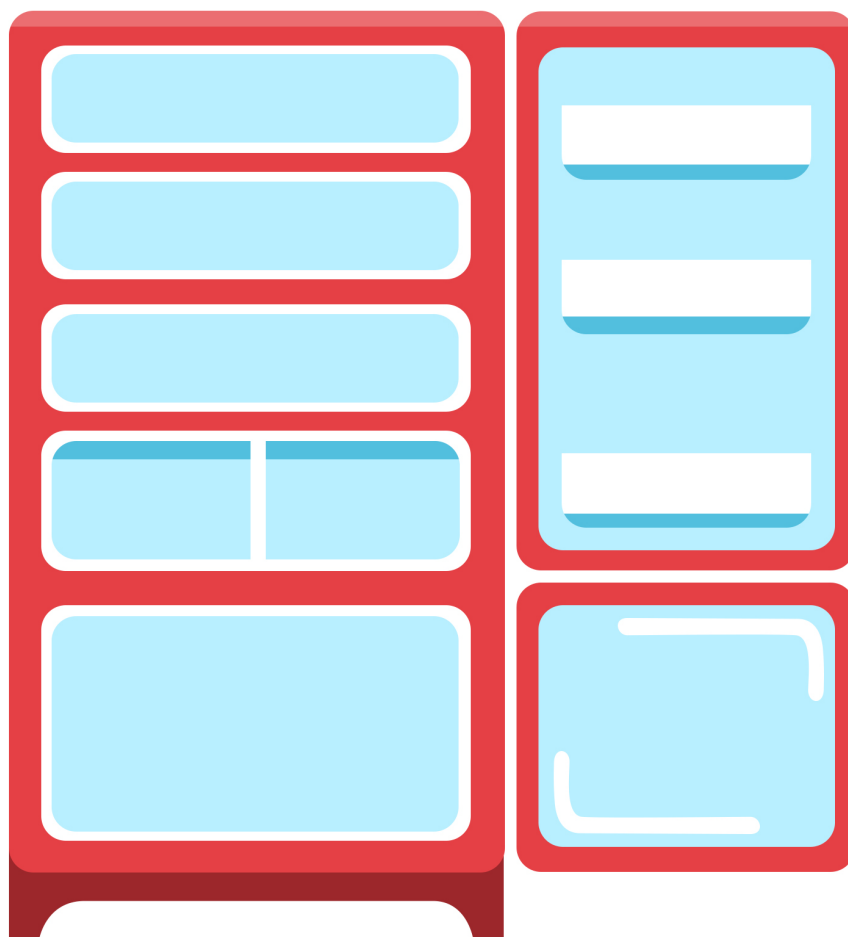
Před a po manipulaci s jídlem nebo syrovým masem.

Po kontaktu s domácími mazlíčky.



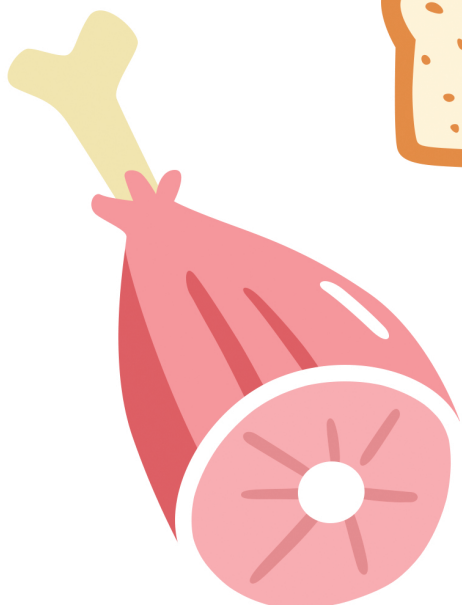
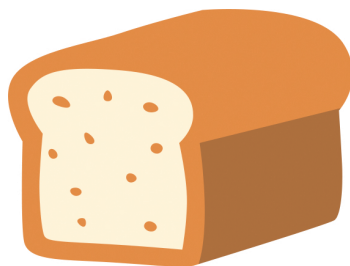
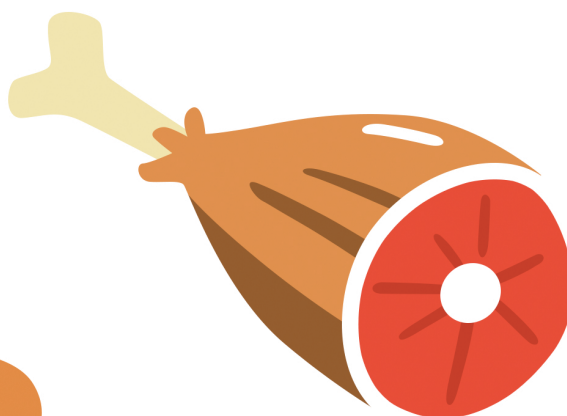
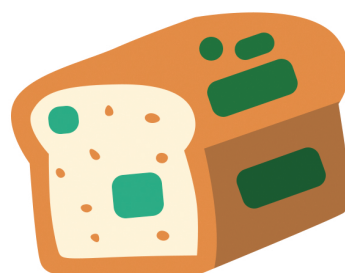
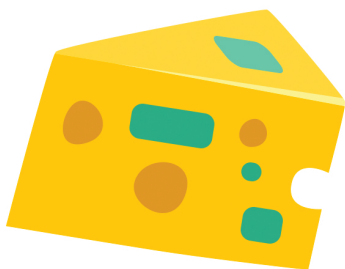
KAM CO PATŘÍ?

Přiřaďte potraviny, které vidíte na obrázku, správně do lednice a mrazáku.



PŘIPRAVME SI SVAČINU!

Zakroužkujte potraviny, ze kterých byste si připravili svačinu.



JEDNODRUHOVÁ ČI VÍCEDRUHOVÁ?

Zakroužkuj, která ze dvou potravin na obrázku je jednodruhová - to znamená, že obsahuje nejméně přidaných látek.



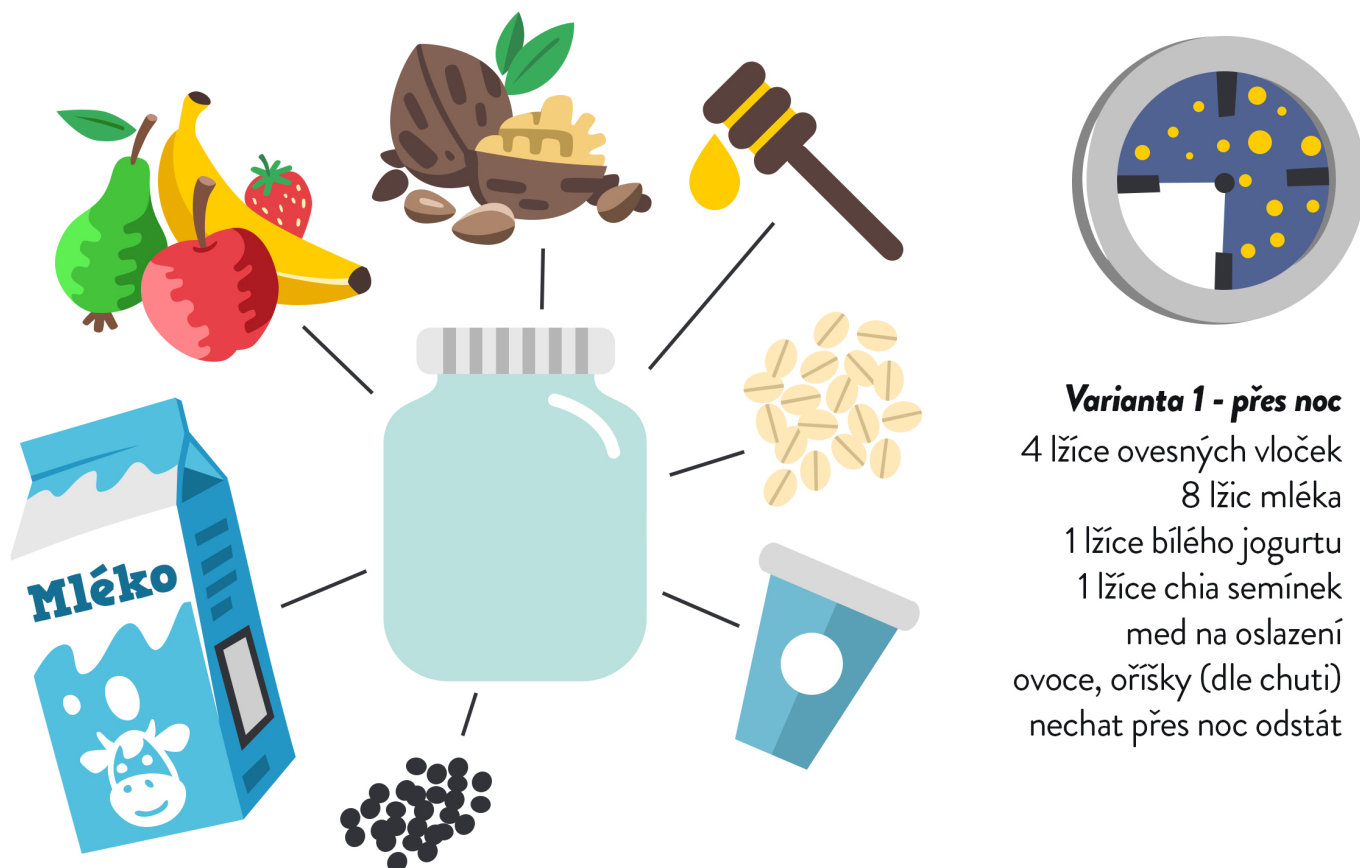
SLOŽENÍ: Pomerančová šťáva 20 %, cukr, voda, konzervanty E200, E203, E210, barvivo oranžové, sladidlo umělé



SLOŽENÍ: 100 % pomerančová šťáva

RECEPT NA SNÍDANI

Ovesná kaše ve skleničce



Varianta 1 - přes noc

4 lžice ovesných vloček
8 lžic mléka
1 lžice bílého jogurtu
1 lžice chia semínek
med na oslazení
ovoce, ořšky (dle chuti)
nechat přes noc odstát



Varianta 2 - instantní

4 lžice ovesných vloček
2 lžice sušeného mléka
sušené, čerstvé ovoce,
ořšky (dle chuti)
med na oslazení
zalít horkou vodou,
nechat 5 minut odstát

RECEPT NA SVAČINU

Vaječné muffiny

2 vejce,
půl hrnku sýra,
zelenina - rajčata, paprika, špenát (dle chuti)
olej na vymazání formy

smíchat
nalít do formy na muffiny
péct 10 minut na 180°

