



Nestlé Pro Zdraví Děti

2

# HYGIENA POTRAVIN

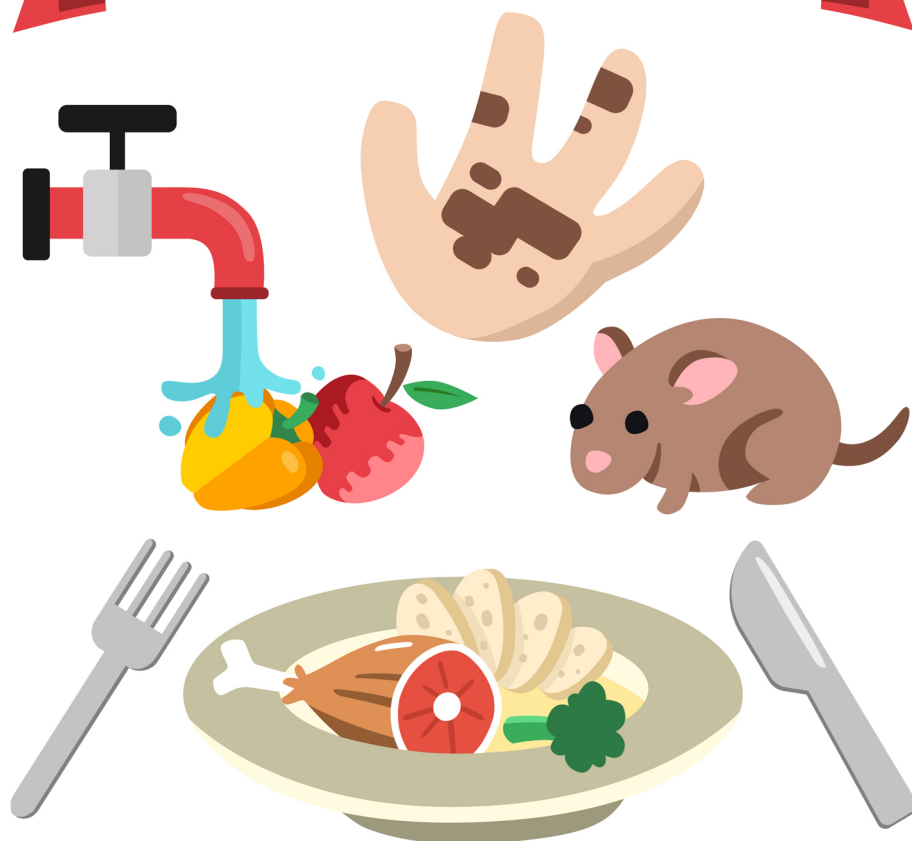


**MANUÁL**  
PRO UČITELE



Nestlé Pro Zdraví Děti

## HYGIENA POTRAVIN



Brožura obsahuje informace o prevenci proti nemocem, správném zacházení s potravinami a jejich konzumaci.

Na každé stránce je obrázkové provedení s informačním textem a pracovní listy, do kterých si děti vpisují informace.

**Učitel:** Co je to hygiena, všichni určitě víme, hygienu dodržujeme, abychom byli čistí a vyvarovali se nemocem. Víte ale, co znamená hygiena potravin?

Děti se pokoušejí odpovědět, pokud neví, pokračuje se dál.

# SKLADOVÁNÍ POTRAVIN

**Mléčným výrobkům** nespědí 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 krabici, 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 nespědí, 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.

# SKLADOVÁNÍ POTRAVIN

**Učitel:** Pomáháte občas rodičům uklidit nákup?

*Děti odpovídají, nejspíš, že ano.*

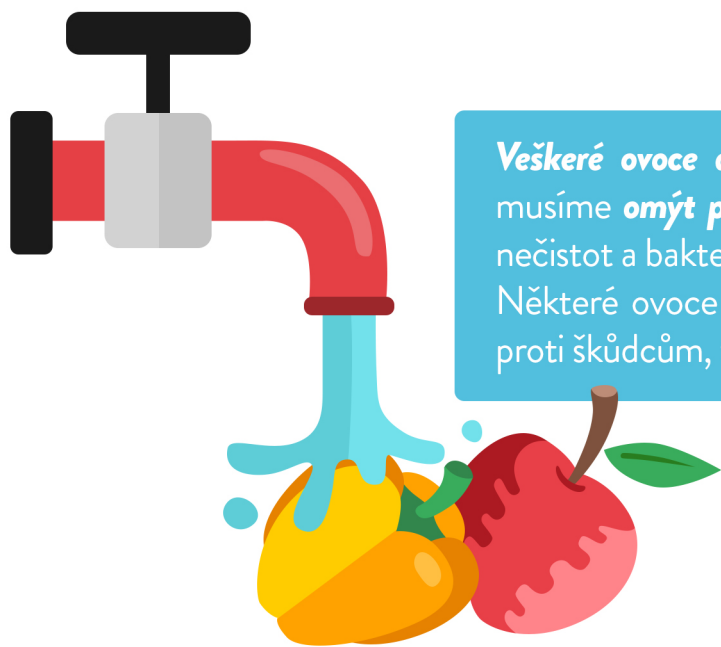
**Učitel:** A přemýšleli jste někdy, kam jakou potravinu správně uložit? Každá potravina má jiné složení a jinou trvanlivost, to znamená, jak dlouho vydrží čerstvá, abychom ji mohli ještě jíst.

Potraviny, které mají kratší trvanlivost, je nutné skladovat v chladu lednice. Lednice má v nejvyšším a nejnižším místě různé teploty, i to pomáhá udržovat určité potraviny déle čerstvé. Přečteme si, co v lednici skladujeme.

*Děti jsou postupně vyvolávány a čtou informační okna u obrázku lednice.*

**Učitel:** Naopak potraviny, které mají delší trvanlivost, je možné skladovat mimo lednici. Mezi tyto potraviny řadíme i určité druhy ovoce a zeleniny. Přečtěme si, o jaké potraviny se jedná.

*Děti opět na vyvolávání čtou informační okna. Mohou navrhnout i jiné další druhy potravin, které se dají do skupin přiřadit.*



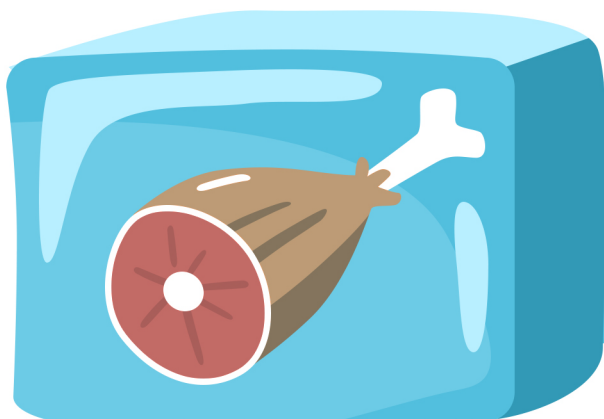
**Všecké ovoce a zeleninu** před konzumací a zpracováním musíme **omýt pod čistou vodou**, abychom potraviny zbavili nečistot a bakterií, které mohou na ovoci nebo zelenině být. Některé ovoce či zelenina mohou být chemicky ošetřeny proti škůdcům, tyto potraviny musíme omýt důkladně.

**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.

# ZPRACOVÁNÍ POTRAVIN

**Učitel:** Co je důležité udělat předtím, než chceme sníst nějaké jídlo, jako například ovoce či zeleninu?

*Děti odpovídají, že je důležité ovoce a zeleninu nejprve umýt, oloupat, zkontrolovat, jestli není zkažené apod.*

**Učitel:** Správně, jídlo, které si přineseme z obchodu, je důležité pořádně omýt, než ho začneme jíst, na povrchu může být špína a spousta bacilů, ze kterých můžeme být nemocní.

Důležité je také zkontrolovat, jestli není jídlo zkažené, to znamená, jestli na něm není plíseň, která nám také může uškodit.

Pojďme si přečíst, co je dobré vědět o přípravě jídla.

*Děti jsou postupně vyvolávány, aby četly informační okna a informace diskutují s učitelem.*

*Pozn.: Na promáčklých a nahnědlých částech ovoce a zeleniny se daří bakteriím, stačí ale, když se tato část jen odstraní, u plesnivého jídla to nestačí. Když se na kousku potravině vytvoří plíseň, produkuje tzv. mykotoxiny, které mohou poškozovat imunitní a oběhový systém, játra nebo ledviny. Tyto mykotoxiny se rychle rozšíří po celé potravince, rychleji se šíří v potravinách s vyšším obsahem vody.*

*U vajec se dá zkusit tzv. „test zkaženého vajíčka“, kdy ponoříme vejce do vody, čerstvé se ponoří, kdežto zkažené plave.*

# 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.

# SLOŽENÍ A TRVANLIVOST POTRAVIN

**Učitel:** Koukali jste někdy na nápisy na zadní straně obalu od potravin? Víte, co je tam napsáno a proč to tam je?

*Děti zkoušejí odpovědět.*

**Učitel:** Pojdme si přečíst, co je na obalech napsáno.

*Děti postupně čtou informační okna.*

**Učitel:** Podle složení rozeznáváme dva druhy potravin, vícedruhové a jednodruhové. Vícedruhové potraviny jsou potraviny vyráběné v továrnách a skládají se z několika různých potravin, ochucovadel a látek, díky kterým déle vydrží. Věděl by někdo, o jaké potraviny se jedná?

*Děti zkoušejí odpovědět. Chipsy, slazené nápoje, sladkosti, salámy, párky, sušenky apod.*

**Učitel:** Naopak jednodruhové potraviny jsou potraviny, které jsou přírodní, neobsahují přidaná ochucovadla a chemikálie. Jaké potraviny můžeme označit jako jednodruhové?

*Děti opět zkoušejí odpovědět. Ovoce, zelenina, mléčné výrobky - jogurty, sýry.*

**Učitel:** Jaké z těchto dvou druhů potravin jsou podle vás lepší pro naše tělo, jednodruhové nebo vícedruhové?

*Děti odpovídají. Správně je jednodruhové potraviny.*

**Učitel:** Vícedruhové potraviny obsahují spoustu látek, díky kterým sice vydrží déle, ale ztrácejí tak živiny, které naše tělo potřebuje. Čím víc je potravina jednodušší a přírodnější, tím lépe pro naše tělo.

*pozn.: Slovy „spotřebujte do“ se označuje tzv. datum použitelnosti a označuje buď vlastní datum, nebo odkaz na místo, kde je datum uvedeno na etiketě nebo obalu. Doba použitelnosti se používá pro potraviny, které podléhají rychle zkáze, a musí být proto rychle spotřebovány, např. jogurty a jiné mléčné výrobky, maso, apod.*

*Datum minimální trvanlivosti najdeme na produktu označeno slovy „minimální trvanlivost do“. Tímto údajem označujeme potraviny, které se rychle nekazí jako konzervy, oplatky, těstoviny, apod. Po ukončení data minimální trvanlivosti výrobce nezaručuje chuťové a výživové kvality výrobku, potraviny po minimální trvanlivosti lze uvést do oběhu, pouze pokud jsou zdravotně nezávadné a pokud jsou jako prošlé označeny a odděleně umístěny.*



# PREVENCE NEMOCÍ

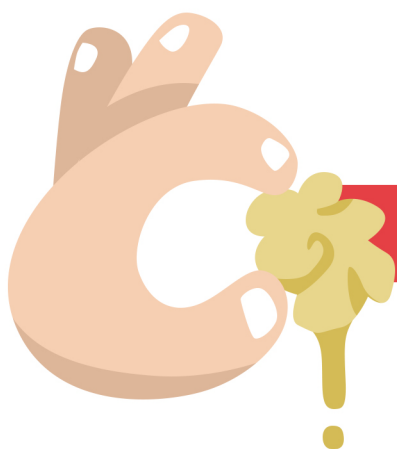
Ruce jsou naším hlavním pracovním nástrojem, jsou proto nejrizikovějším místem pro přenos bakterií. Měli bychom si ruce mýt často a důkladně. **Kdy si mýt ruce:**



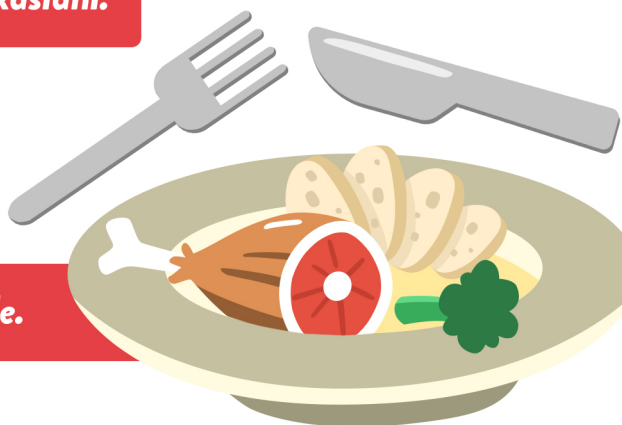
*Když jsou viditelně špinavé.*



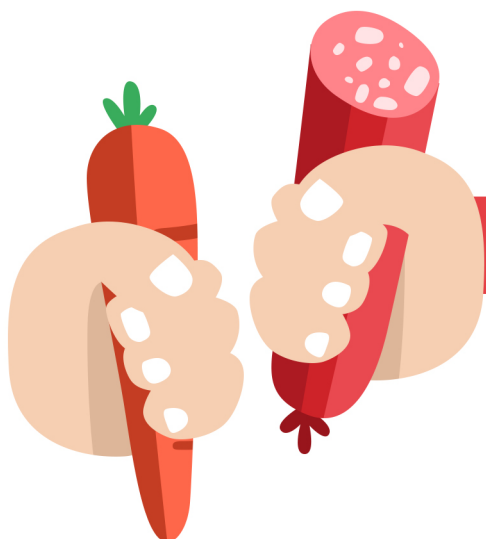
*Po použití WC.*



*Po smrkání, kýchání nebo kašlání.*



*Vždy před a po jídle.*



*Před a po manipulaci s jídlem nebo syrovým masem.*

*Po kontaktu s domácími mazlíčky.*



# PREVENCE NEMOCÍ

**Učitel:** Myslíte si, že je opravdu tak důležité mýt si ruce? A proč?

*Děti odpovídají, že ano a zkoušejí odpovědět proč. Náповědou jim je text na informačním papíře.*

**Učitel:** Ruce používáme celý den a na všechno s nimi saháme. Jsou proto místem, kde se vyskytuje nejvíce bacilů způsobujících různé nemoci, je důležité si je vždy důkladně omýt mýdlem a vodou.

Přišli byste na další případy kromě těch na obrázku, kdy je potřeba si umýt ruce?

Děti zkoušejí odpovědět. Před a po vaření, po kontaktu s nemocnou osobou apod.

*Pozn.: Ruce je důležité mýt i během vaření, po kontaktu se syrovým masem (to platí i o prkénku či jiné podložce na krájení, neměla by se používat neomytá po kontaktu se syrovým masem). Ruce bychom si měli mýt aspoň 20 sekund a nezapomínat na prostory mezi prsty, zápěstí a horní část ruky.*

**Učitel:** Nyní si shrneme, co je důležité dodržovat, abychom byli zdraví.

**Správně skladovat potraviny, aby vydržely dlouho čerstvé a aby se s nimi zbytečně neplýtkalo.**

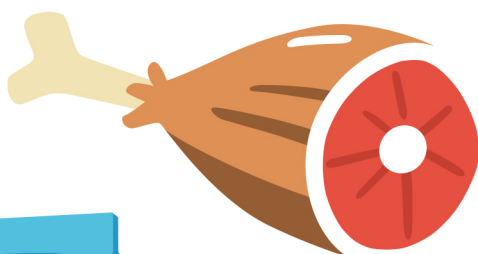
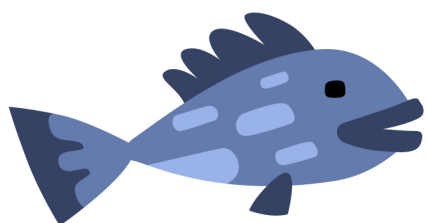
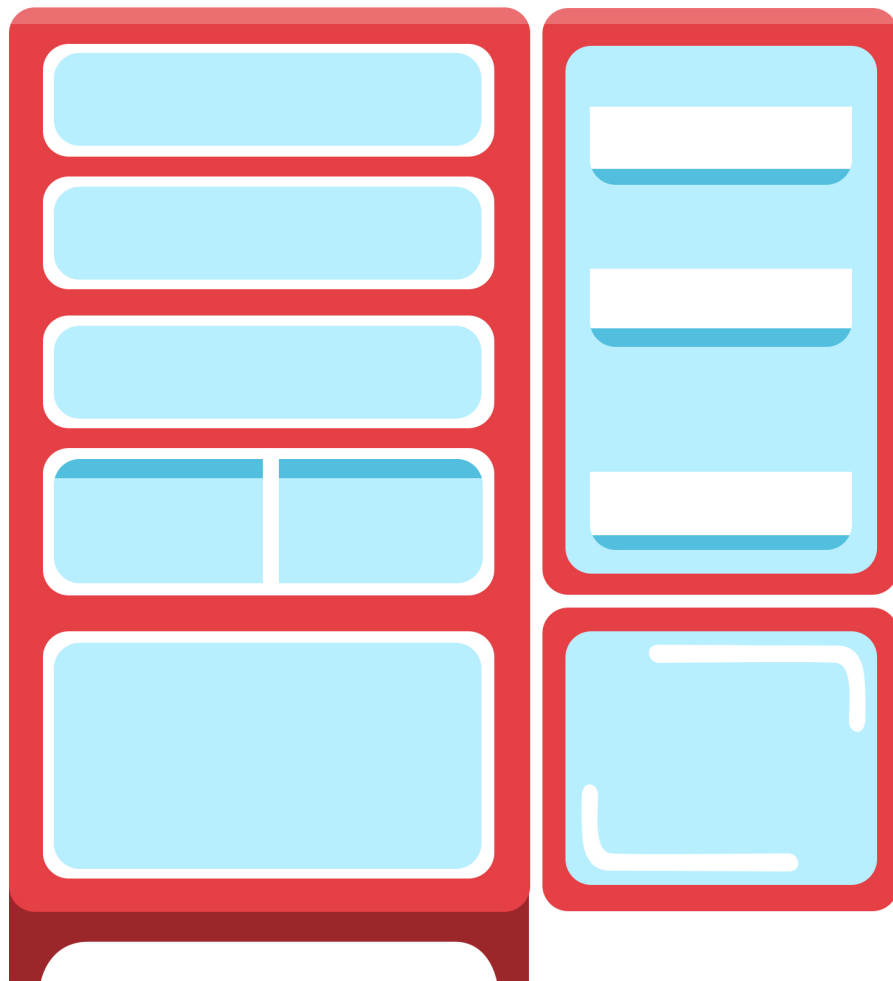
**Důkladně omývat a čistit jídlo, které se chystáme sníst nebo uvařit a zkontrolovat, jestli není poškozené nebo plesnivé a takovýmto jídlům se vyvarovat.**

**Zjišťovat si, z čeho se jídlo skládá a kontrolovat, zda se dá ještě jíst a není zkažené.**

**Dávat si pozor, na co saháme a důkladně si mýt ruce, obzvláště pokud se chystáme jíst.**

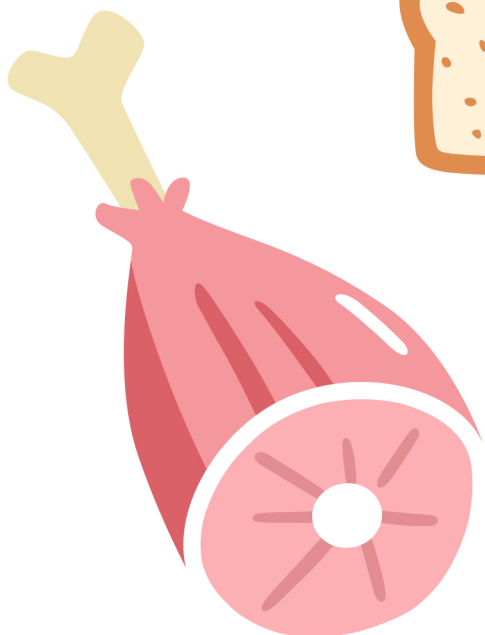
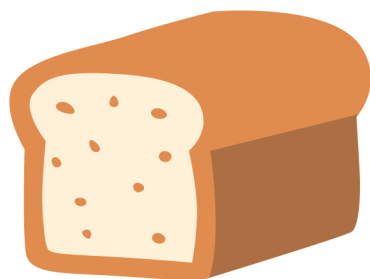
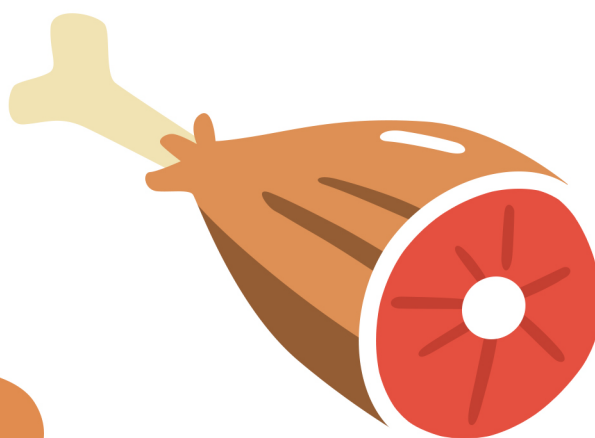
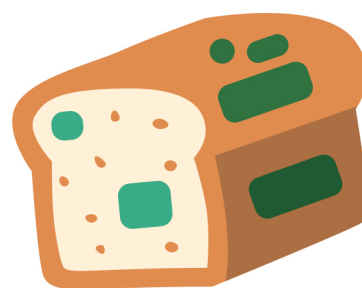
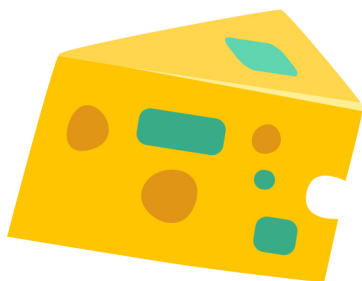
# KAM CO PATŘÍ?

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



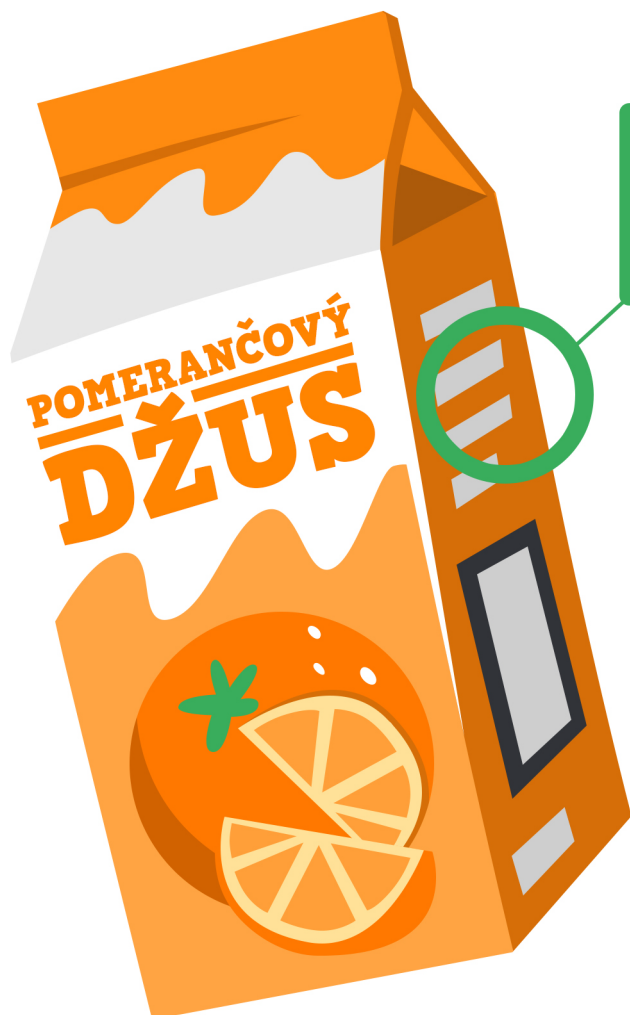
# PŘIPRAVME SI SVAČINU!

*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.



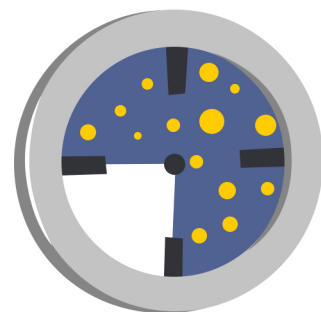
**SLOŽENÍ:** Pomerančová šťáva 20 %, cukr, voda, konzervanty E200, E203, E210, barvivo oranžové, sladidlo umělé



**SLOŽENÍ:** 100 % pomerančová šťáva

# RECEPT NA SNÍDANI

## Ovesná kaše ve skleničce



### **Varianta 1 - přes noc**

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



### **Varianta 2 - instantní**

4 lžíce ovesných vloček  
2 lžíce 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°

