



VÍSCOJIS.CZ





**WWW.VISCOJIS.CZ** je **webová stránka určená mládeži**, která je vhodná i jako **učební pomůcka pro učitele**. Srozumitelnou a zábavnou formou informuje o základních poznatcích ze **zdravé výživy, správného stravování a úpravy pokrmů, hygieny při manipulaci s potravinami a o možných rizicích z potravin**.

**Webová stránka** vznikla na základě potřeby **seriózně informovat mládež** o zdravé výživě, správném stravování a hygieně při manipulaci s potravinami.

Zdroji informací jsou **odborná literatura a doporučení Světové zdravotnické organizace WHO, Ministerstva zdravotnictví a Ministerstva zemědělství – Úřadu pro potravinu – Informačního centra bezpečnosti potravin**. Články jsou **lektorovány odborníkem na výživu** a upraveny tak, aby byly dobře „čitelné“ a zajímavé pro věkovou skupinu, jíž je webová stránka určena.

Webová stránka je realizována v rámci plnění dotačního programu Ministerstva zdravotnictví ČR „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ – projekt „Informační kampaň na téma WHO 5 klíčů k bezpečnému stravování, hygiena při manipulaci s potravinami a zdravá výživa“.

**Webová stránka obsahuje čtyři hlavní kategorie:**

**JÍDLO A POHYB • JÍDLO A HROZBY • JÍDLO A NAKUPOVÁNÍ • JÍDLO JAK A KDE**  
**a samostatnou kategorií JÍDLO A ZAJÍMAVOSTI**

Ukázky článků v jednotlivých kategoriích

## **KATEGORIE: JÍDLO A POHYB**

**Podkategorie: Co naše tělo potřebuje • Potravinová pyramida • Pitný režim • Pohyb**

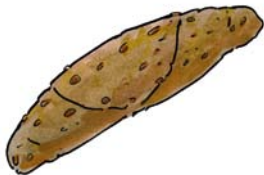
### **► Dopolnední hladovění přispívá k obezitě a horším studijním výkonům.**

Snídaně by měla tvořit asi 20–25 % denního energetického příjmu, měla by být zdrojem složených sacharidů, bílkovin (ráno ideálně mléčné výrobky) i ovoce nebo zeleniny. Nezapomínejte ani na dostatek vhodných tekutin.

Jak bylo zjištěno, více než 10 % žáků základních škol vůbec nesnídá a třetina snídaní téměř vždy vynechá. Středoškoláci na tom nejsou o moc lépe. Dostatečná snídaně poskytuje přitom energii pro tělesnou, ale i duševní aktivitu během dopoledne – tělo získává potřebné živiny po nočním půstu.



Prodlužování stravovací pauzy až ke svačině nebo dokonce k obědu vede k únavě, zhoršenému soustředění a horším studijním výkonům, přispívá také k nadváze a obezitě (pokud se energie doplňuje hlavně ve večerních hodinách). Pokud vám ale snídání dělá opravdu problémy, zkuste si dát ráno alespoň mléčný nebo ředěný ovocný nápoj. Chybějící energii a živiny pak doplňte zdravou dopolední svačinou.



### ► Jak zjistíme, že pijeme málo?

#### **Mírný krátkodobý nedostatek tekutin:**

Signálem toho, že pijeme méně než potřebujeme, je to, že nás po krátké době začne bolet hlava, budeme se cítit unavení a malátní. Špatně se soustředíme a máme například problémy sledovat vyučování (probíranou látku). Nebo podáváme horší sportovní výkony. Zkrátka, když nám chybí voda, cítíme se celkově vysílení.

## KATEGORIE: JÍDLO A HROZBY

**Podkategorie: Nadváha a obezita • Mentální anorexie a bulimie • Potravinové plísň • Potravinové alergie a nesnášenlivosti • Otravy z jídla • Onemocnění z jídla**

### ► Chci se nadváhy zbavit, ale jak na to?

Jak nejlépe dosáhnout zdravé váhy tak, aby výsledky dlouhodobě vydržely. Jak si upravit jídelníček, jak se hýbat a proč nemá význam dodržovat diety z populárních časopisů.

**Při hubnutí** nezapomínejte, že tuk váží mnohem méně než svaly. V každém věku, ale v období růstu to platí dvojnásob, by mělo úsilí o ideální váhu začínat změnou pohybového režimu a ozdravením jídelníčku.

**Jídelníček** upravte tak, abyste se příliš netrápili, aby vám chutnalo a změna mohla být dlouhodobá. Jakékoli „diety“, které jsou založené na výrazném omezení energie nebo na vynechání velkého množství potravin, nemají význam a nejsou obvykle ani zdravé. Základní pravidlo zdravého jídelníčku je v tom, že by měl být co nejpestřejší.





### ► **Mnoho otrav z jídla způsobují bakterie.**

**Otrava** často vzniká po konzumaci hotových jídel, která nebyla sněдена ihned po uvaření a pak nebyla dobře skladována. Například měla být uložena do ledničky a přitom zůstala přes noc na sporáku při pokojové teplotě. Bakterie se v jídle vesele a neviditelně množily a jídlo nám vlastně otrávil. Mezi bakterie, které produkují jedy, patří například stafylokok zlatý, Clostridium botulinum, Bacillus cereus.

## **KATEGORIE: JÍDLO A NAKUPOVÁNÍ**

**Podkategorie:** Jak nakupovat • Co najdeme na obalu potravin • Co nenajdeme na obalu potravin • Jak si ztěžovat v obchodě • Značky na potravinách • Přídavné látky – „éčka“

### ► **Čemu je dobré při nákupu potravin věnovat pozornost a čemu se raději vyhnout?**

**Mraženým potravinám**, které jsou obaleny větším množstvím ledu, se raději vyhněte. Je to známka toho, že potravina byla už jednou rozmrazena a pak zase zamrazena, čímž hrozí nejenom ztráta jakosti (kvality) potraviny, ale i vyšší riziko infekce, například nakažení salmonelou. Při nakupování vždy kontrolujte **neporušenost obalu**, obzvláště u podezřele levných potravin.

Na etiketách balených potravinářských výrobků si všimněte označení „**Spotřebujte do**“ (datum použitelnosti, po kterém již nesmí být výrobek prodáván) nebo „**Minimální trvanlivost do**“ (po tomto datu mohou být takto označené výrobky prodávány pouze pokud jsou zdravotně nezávadné a musí být jako prošlé označeny a v prodejně odděleně umístěny).



## KATEGORIE: JÍDLO JAK A KDE

Podkategorie: Alternativní směry ve výživě • Doma • V restauraci  
• Ve fast food • Na cestách • V přírodě



► **Každá potravina má v chladničce své místo.**

**Čerstvé maso a ryby** ukládejte do nejnižší police, která je nad zásuvkou pro ukládání zeleniny a ovoce. Je zde nejnižší teplota a výhodou je, že šťáva z masa nemůže odkapávat na jiné potraviny. Pro uložení **zeleniny a ovoce** je vhodná zásuvka na dně chladničky, neboť zde je vyšší teplota než v policích (kolem 10 °C). Při nižších teplotách může dojít k poškození, především ovoce. **Vejsce a mléčné výrobky** skladujte ve střední a ve vrchní polici. Zde ukládejte také zbytky hotových pokrmů, sendviče, moučníky...

## KATEGORIE: JÍDLO A ZAJÍMAVOSTI

Výživa při studiu • Výživou ke kráse • Miss junior – krása a zdraví • Probiotika, prebiotika a symbiotika • Syrová strava • Pověry spojené s výživou



### ► Mléko zahleňuje.

Mléko je často obviňováno z toho, že způsobuje zahlenění, opakované rýmy, záněty středního ucha, astma, záněty průdušek. Tvrdí se, že bychom měli mléko a mléčné výrobky vynechat při infekci dýchacích cest, protože zhoršují její průběh. Nic z toho se zatím v žádné studii **nepodařilo prokázat**, naopak existují klinické studie, které tento argument vyvracejí. Podobně je mléko často mylně považováno za příčinu akné, gynekologických zánětů nebo zánětů střev. **Naopak – mléko a mléčné výrobky jsou velmi důležitou součástí jídelníčku.** Obsahují velké množství **vápníku** (mnohem lépe využitelného než z rostlinných zdrojů), který je důležitý pro stavbu kostí a zubů, ale také pro správnou funkci krve a svalů. Jsou zdrojem **kvalitních bílkovin** a kysané mléčné výrobky navíc poskytují i zdraví prospěšné bakterie mléčného kvašení (patří mezi tzv. probiotika).



## ► Jíte konce banánů? A nebojíte se?

Možná vám říkali, že konce banánů by se měly odломit a v žádném případě nejíst. Nebo jste dokonce slyšeli o dítěti, které po sněžení vršku banánu záhadně zemřelo a po dlouhé době se zjistilo, že to způsobila otrava jedem, který do banánu vstříknul jedovatý had? Pak jste se stali obětí „městské legendy“ – moderní obdoby mýtů a legend! Smyšlená historka o úmrtí po konzumaci konce banánu koluje po celém světě minimálně od 70. let a má různé podoby. Jednou je příčinou smrti jed exotického hada, který žije výhradně na banánovníku, jindy je to jedovatý pavouk nebo štír. Časté jsou i varianty, kde přímo pod slupkou banánů žijí jedovatí červi nebo bakterie, způsobující otravu nebo dokonce smrt. **Všechny tyto fámy jsou samozřejmě nesmyslné, takže jezte klidně banány celé – a nebojte se!**

K jednotlivým článkům jsou připojeny znalostní testy, v kterých si můžete ověřit úroveň svých vědomostí o výživě.



## Ukázka znalostního testu

### Cvičení: Proč nesmažit?

- Bez časového omezení
- Pokus 1
- Dostupné od 22. Červenec 2009 15:45

#### Otázka 1

##### Proč nesmažit?

- na potravině se během smažení pomnožují mikroorganismy způsobující krátkodobé silné průjemy
- v důsledku přepalování tuků se v potravinách vytvářejí škodlivé látky, které poškozují zdraví
- při smažení se výrazně snižuje energetická hodnota hotového pokrmu

Více odpovědí (Jedna správná odpověď)

[Další otázka >](#)

#### Otázka 2

##### Jak poznáme, že je tuk přepálený?

- to, zda je tuk přepálený, lze zjistit pouze v laboratoři
- zápach, modrý kouř, hnědá až černá barva oleje, nahořklá chuť smaženého jídla
- pokud je smažicí nádoba na dotek horká, tuk je již přepálený



Ahoj, víš co jíš?

Tady si můžeš ověřit své znalosti o výživě a nejen o ní.

A pokud nebudeš spokojený/á, mrkni se na [www.viscois.cz](http://www.viscois.cz) a přečti si, co tě zajímá.

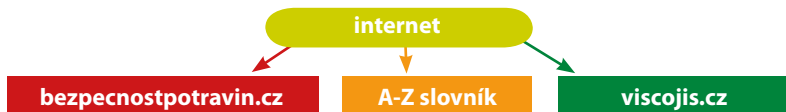


ema drozdova :

- [Seznam Vašich kurzů](#)
- [Váš Kalendář](#)
- [Uživatelský účet](#)
- [Odhlášení](#)

# Co je Informační centrum bezpečnosti potravin (IC BP) MZe

Je komunikačním centrem, které shromažďuje, zpracovává a poskytuje informace o problematice bezpečnosti potravin



**Publikace a letáky pro spotřebitele**

**Semináře a přednášky**

Základní školy, střední školy,  
mateřská centra, Zdravá města

**Výukové programy**

pro děti 3–6 let  
pro děti 6–10 let

IC BP poskytuje služby bezplatně



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Vydalo ÚZEI pro potřeby IC BP MZe, 2009

Informační centrum bezpečnosti potravin MZe

Těšnov 17, 117 05 Praha 1

Kontakt: Olaf Deutsch

Tel.: 607 886 278, 221 812 361

e-mail: [olaf.deutsch@mze.cz](mailto:olaf.deutsch@mze.cz)