

VŠEŽRALOVO BISTRO – série minipořadů

„Všežralovo bistro“ je série zábavně-edukativních minipořadů (videí), tematicky zaměřených na správnou výživu, stravování a prevenci před nemocemi z potravin. Realizaci těchto výukových minipořadů finančně podpořilo Ministerstvo zemědělství. Celá série obsahuje 72 samostatných videí, která jsou určena ke zhlédnutí především žákům základních škol.

Videa nejen pobaví, ale také poradí, co máme jíst, abychom byli zdraví, cítili se dobře a naše tělo správně fungovalo. Videa nás seznámí se základy správné výživy a s prevencí před nemocemi z potravin. Dozvíme se také o důležitosti konzumace čerstvého ovoce a zeleniny a o kvalitních českých regionálních potravinách.

Celou sérii minipořadů „Všežralovo bistro“ vysílala Česká televize v období od 3. 8. do 12. 11. 2020 na programu ČT1 (délka trvání jednoho dílu-videa je cca 2 minuty).

MINIPOŘADY ZE SÉRIE „VŠEŽRALOVO BISTRO“

- 01 Živiny - <https://youtu.be/U0dypQYhFig>
- 02 Trávicí soustava - https://youtu.be/dUd_IZ3ePc8
- 03 Potřeba energie a její výdej - <https://youtu.be/cdHOK-q-vbM>
- 04 Tuky - <https://youtu.be/1R8oa2RhIzI>
- 05 Cholesterol - <https://youtu.be/RaPkxlqMCWs>
- 06 Bílkoviny – https://youtu.be/5fNqM_3nEEM
- 07 Sacharidy – <https://youtu.be/vUJmPyqDGWk>
- 08 Vlákna - <https://youtu.be/fjSVsTRHepc>
- 09 Minerální látky – <https://youtu.be/Q8iN49gRxC8>
- 10 Vitamíny - <https://youtu.be/L0xivR9cjZ4>
- 11 Vitamíny II - <https://youtu.be/1IVl7HeOORg>
- 12 Voda a pitný režim - <https://youtu.be/NbhqCrz0cTg>
- 13 Voda a pitný režim II - <https://youtu.be/HHkvdpZmt9Q>
- 14 Výživa obecně - <https://youtu.be/VvOltx4vqF8>
- 15 Snídaně - <https://youtu.be/ZHnVpcnoMKw>
- 16 Dopolnední svačina - <https://youtu.be/Bst2yU8MxzM>
- 17 Oběd - https://youtu.be/s17_61BXwE8
- 18 Odpolední svačina - <https://youtu.be/gSHlcDRZRb4>
- 19 Večeře - https://youtu.be/K_KT25ZAiZ8
- 20 Základní principy výživy - <https://youtu.be/FcgX2sQz0k4>
- 21 Zdravý talíř - <https://youtu.be/2F-lvjyrVh4>

- 22 Alternativní výživa - https://youtu.be/Rm-5-P_ADs
- 23 Vegetariánství - https://youtu.be/8f5p_d0EFkE
- 24 Nejznámější diety - <https://youtu.be/kSIX6NxrH6A>
- 25 Pohyb - <https://youtu.be/pLvVxV4aqmw>
- 26 Výživa - Základní principy a doporučení - <https://youtu.be/iyqdMENGxB8>
- 27 Poruchy příjmu potravy - <https://youtu.be/ZTXLHa0Lh5U>
- 28 Anorexie - https://youtu.be/2uqiQ61Y_iQ
- 29 Bulimie - https://youtu.be/d_vDpIKASE
- 30 Záchvatovité přejídání - <https://youtu.be/0tRSag0VTYg>
- 31 Obezita - <https://youtu.be/wXHoex6OoEo>
- 32 Ateroskleróza - <https://youtu.be/cK980hgunYs>
- 33 Ateroskleróza II - <https://youtu.be/6S2AO4fBZ50>
- 34 Cukrovka - <https://youtu.be/nD9T9W20xRs>
- 35 Zubní kaz - <https://youtu.be/8chBGqooCIA>
- 36 Potravinové alergie - <https://youtu.be/9w8E47gdN8w>
- 37 Nesnášenlivost potravy - https://youtu.be/f7_jDVRd4AY
- 38 Nákazy z potravy - <https://youtu.be/Wm0BFsxGo-c>
- 39 Salmonelóza - <https://youtu.be/jn75xEOGwcw>
- 40 Kampylobakteriíza - <https://youtu.be/WDy2q70OsGA>
- 41 Toxoplasmóza - <https://youtu.be/wSR5H-a8-cg>
- 42 Žloutenka typu A - <https://youtu.be/Wyyj5ns1viA>
- 43 Žloutenka typu E - <https://youtu.be/j58IHkDDWRI>
- 44 Zásady bezpečného stravování - <https://youtu.be/eoGMdlv4BEc>
- 45 Otravy z potravin - Úvod - <https://youtu.be/oobVVg0DFXY>
- 46 Otravy z potravin – Mikroorganismy v jídle - https://youtu.be/GegP9icUU_Q
- 47 Jedovaté houby a otravy z nich - https://youtu.be/UIDEGP_30Po
- 48 Plísně - <https://youtu.be/pAcp1ATPyk8>
- 49 Bezpečnost potravin - <https://youtu.be/bB8Nd4nia4w>
- 50 Potraviný živočišné – Vejce - <https://youtu.be/nGIZw2ZQNe0>
- 51 Potraviný živočišné - Mléko a mléčné výrobky - <https://youtu.be/WqwPGfundLU>
- 52 Potraviný živočišné – Sýry - <https://youtu.be/lvXae8m4nf8>
- 53 Potraviný živočišné - Kysané mléčné výrobky - <https://youtu.be/JP1S7-T8xyU>
- 54 Potraviný živočišné – Vejce II - https://youtu.be/V_sJEXeXoTw
- 55 Potraviný rostlinné – Obiloviny - <https://youtu.be/YvPSauBPSHU>
- 56 Chléb - <https://youtu.be/Qty2cpnzB-M>
- 57 Celozrnné pečivo - <https://youtu.be/HFGt7T3u6ME>
- 58 Cukrářské výrobky - <https://youtu.be/J40gEKtiHag>
- 59 Ostatní pečivo - https://youtu.be/EbWh_6ZuPEg

- 60 Müsli, rýže, těstoviny - <https://youtu.be/nGtZk7iVZW0>
- 61 Luštěniny - <https://youtu.be/QLq-iPezn6o>
- 62 Ovoce - <https://youtu.be/AUFh5ysHyTg>
- 63 Zelenina - <https://youtu.be/rkVxUZaSCq4>
- 64 Brambory - <https://youtu.be/IW7Gse8JHHI>
- 65 Rostlinné oleje a tuky – Uchování a užití - <https://youtu.be/BfbSKaxiv34>
- 66 Rostlinné oleje a tuky – Rozdělení a užití - <https://youtu.be/acABucLpwFA>
- 67 Prošlé potraviny - <https://youtu.be/EsGJsX7rFSQ>
- 68 Značka kvality - <https://youtu.be/LMzsqnRXNNs>
- 69 Svátky a kuchyně - <https://youtu.be/2qLrAWJKCwo>
- 70 Knedlík - <https://youtu.be/5YYq5O97q0k>
- 71 Polévky - <https://youtu.be/yExCLzdSX6o>
- 72 Chlebičky - <https://youtu.be/SF24v9Mkqgg>