MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Ing. Jitka Götzová
ředitelka Odboru bezpečnosti potravin
Ministerstvo zemědělství ČR

Ministerstvo zemědělství

- **Sekce potravinářských výrob - Úřad pro potraviny**

✓ Odbor bezpečnosti potravin
  - ✓ Oddělení bezpečnosti potravin
  - ✓ Oddělení Informační centrum bezpečnosti potravin

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Informační Centrum Bezpečnosti Potravin

ICBP poskytuje informace o problematice bezpečnosti potravin a správném stravování

- ✓ Na internetových stránkách a aplikacích ICBP
- ✓ Pomocí výukových programů pro žáky a studenty
- ✓ Na přednáškách pro dospělé spotřebitele
- ✓ Vydáváním tematických publikací a materiálů pro veřejnost

INFORMAČNÍ CENTRUM
BEZPEČNOSTI POTRAVIN

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Webové stránky "Víš, co jíš?" www.viscojis.cz

Hlavní cíl

Informovat širokou veřejnost o problematice bezpečnosti potravin, správném stravování, zdravé výživě a prevenci onemocnění z potravin.

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Webové stránky "Víš, co jíš?"

Hlavní kategorie:

Zdravé stravování a výživa

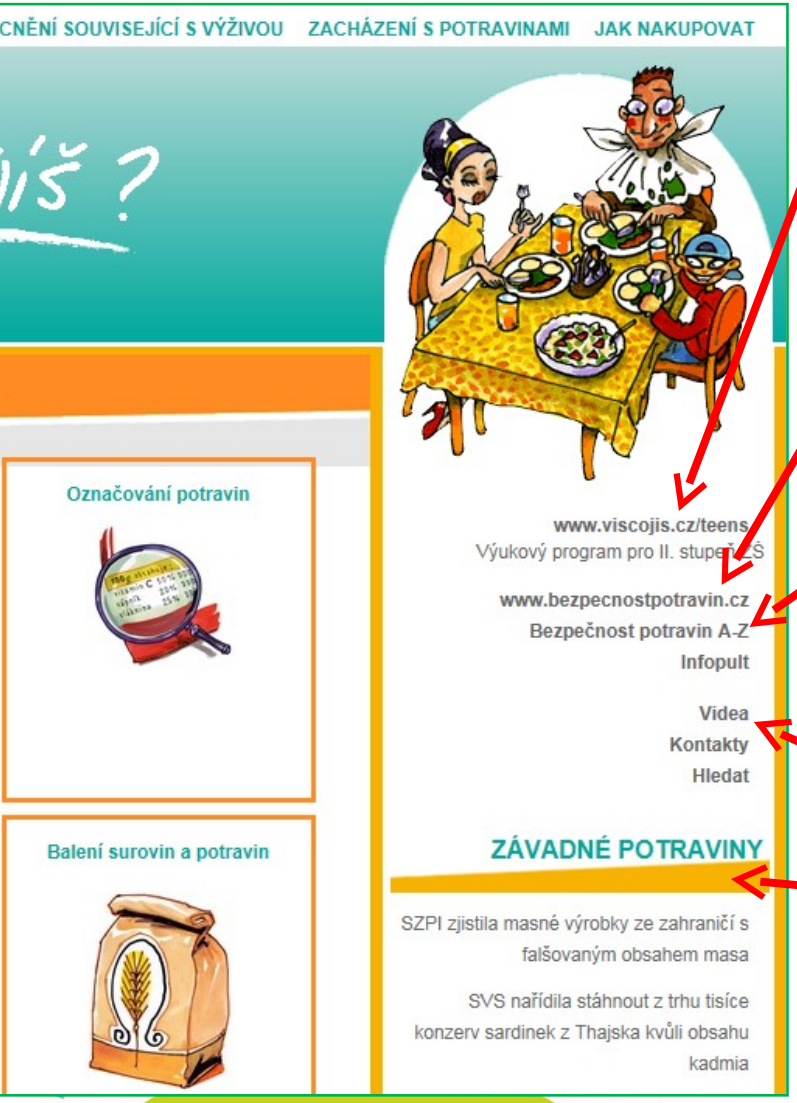
Onemocnění související s výživou

Zacházení s potravinami

Jak nakupovat

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Webové stránky "Víš, co jíš?"



www.viscojis.cz/teens webové stránky pro žáky a pedagogy 2. stupně ZŠ

www.bezpecnostpotravin.cz webové stránky pro laickou i odbornou veřejnost

Bezpečnost potravin A-Z - slovník pro spotřebitele obsahující cca 800 hesel

Videa pro spotřebitele

Tiskové zprávy dozorových orgánů o závadných potravinách na našem trhu

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Kategorie Zdravé stravování a výživa

Kategorie seznamuje se základy zdravé výživy, správného stravování, informuje o alternativních směrech ve výživě a radí, jak si udržet správnou tělesnou hmotnost.

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Kategorie Onemocnění související s výživou

Kategorie informuje o onemocněních souvisejících s výživou jako je nadváha a obezita, osteoporóza, poruchy příjmu potravy, potravinové alergie a nesnášenlivosti, nemoci z nedostatku živin a další chronická neinfekční onemocnění. Zvlášť jsou probírány alimentární infekce a otravy, a také zubní zdraví.

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Kategorie Zacházení s potravinami

V kategorii Zacházení s potravinami se spotřebitelé dozvědí o základních pravidlech hygieny při manipulaci s potravinami, o správném stravování na cestách a o různých způsobech zpracování potravin a jejich výhodách či nevýhodách.

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Kategorie Jak nakupovat

Jak správně nakupovat a na co si dát pozor? Jak se vyznat v označení potravin?

Kategorie poskytuje spotřebitelům praktické rady k nakupování, správnému skladování potravin i návod jak a kde závadné potraviny reklamovat.

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Webové stránky „Víš, co jíš? - teens“ www.viscojis.cz/teens

Webové stránky určené pro žáky 2. stupně ZŠ a pedagogy. Obsahují výukový program „Výživa ve výchově ke zdraví“.

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Webové stránky „Víš, co jíš? - teens“

Hlavní kategorie

Stáhni si – výukové materiály pro pedagogy a žáky

Pojď se bavit – testy a hry pro žáky i děti MŠ

Jídlo a zajímavosti

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Webové stránky „Víš, co jíš? - teens“

Hlavní kategorie

Podkategorie

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Výukový program pro žáky 2. stupně ZŠ

Webové stránky www.viscojis.cz/teens byly vytvořeny na podporu výukového programu „Výživa ve výchově ke zdraví“. Hlavní kategorie webových stránek odpovídají kapitolám výukového programu.

Obsah - kapitoly

1. Živiny a voda
2. Výživová doporučení
3. Výživa a nemoci
4. Nákazy z potravy a jejich prevence
5. Otravy z jídla
6. Potraviny a bezpečnost

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Výukový program pro žáky 2. stupně ZŠ „Výživa ve výchově ke zdraví“

Výukový program zahrnuje:

- Webové stránky viscojis.cz/teens
- E-učebnici pro pedagogy 2. stupně ZŠ
- E-učebnici pro žáky 2. stupně ZŠ
- Pracovní sešity pro žáky 6. a 7. r. ZŠ
- Pracovní sešity pro žáky 8. a 9. r. ZŠ
- Soubor znalostních testů k výukovému programu

Program byl vytvořen ve spolupráci Ministerstva zemědělství, Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, Ministerstva zdravotnictví, 3. lékařské fakulty UK, Ústavu zemědělské ekonomiky a informací a Společnosti pro výživu.

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Pracovní sešity
"Výživa ve výchově ke zdraví"

Některé bakterie žijící v našich střevech jsou přátelské a jiné nám mohou škodit. Přátelské bakterie tlustého střeva zajišťují správnou funkci trávicího systému a narušení rovnováhy mezi nimi se může projevit různými zdravotními problémy.

Uveďte alespoň dva příklady toho, co by rovnováhu mohlo narušit:

.....

.....

Víte, které potraviny jsou dobrým zdrojem probiotických bakterií? Uveďte alespoň 3 příklady:

.....

.....

.....

Víte, že ...

Složení střevní mikroflóry můžeme sami ovlivnit v náš prospěch? *Například stravou obohacenou o probiotika, což jsou živé bakterie, které příznivě působí na naše zdraví. Například upravují trávení (zácpa, průjem), pomáhají v ochraně proti střevním infekcím, nemocem močové trubice, zvyšují střevní obranyschopnost a snižují riziko vzniku rakoviny střeva.*

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Pracovní sešity
„Výživa ve výchově ke zdraví“

K přenosu mikroorganizmů do jídla může dojít dvěma způsoby, nazýváme je primární nebo sekundární.

Zaškrtněte správnou odpověď:

K ☐ *primární* ☐ *sekundární* nákaze dochází požitím potraviny pocházející přímo z nemocného zvířete.

K ☐ *primární* ☐ *sekundární* nákaze dochází požitím původně nezávadné potraviny, která byla kontaminována až stykem s infikovaným zdrojem.

Původně nezávadná potravina může být kontaminována mikroby v průběhu jejího zpracování, skladování nebo dopravy. Uveďte možné zdroje infekce:

.....

.....

.....

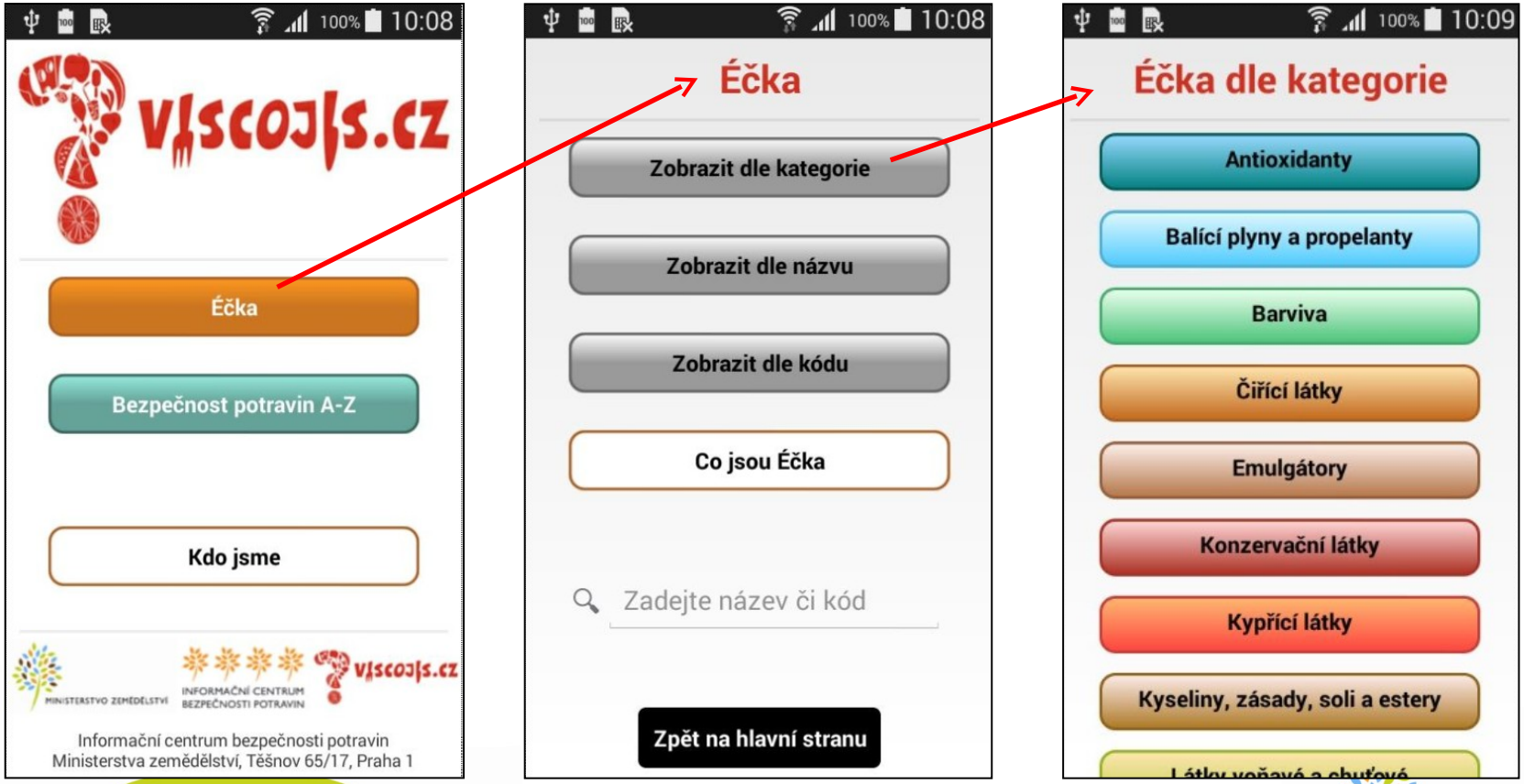
.....

(Např. špinavé ruce)

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš? Aplikace do mobilních telefonů

Přístup do aplikace a její stažení je možné na webových stránkách www.bezpecnostpotravin.cz.

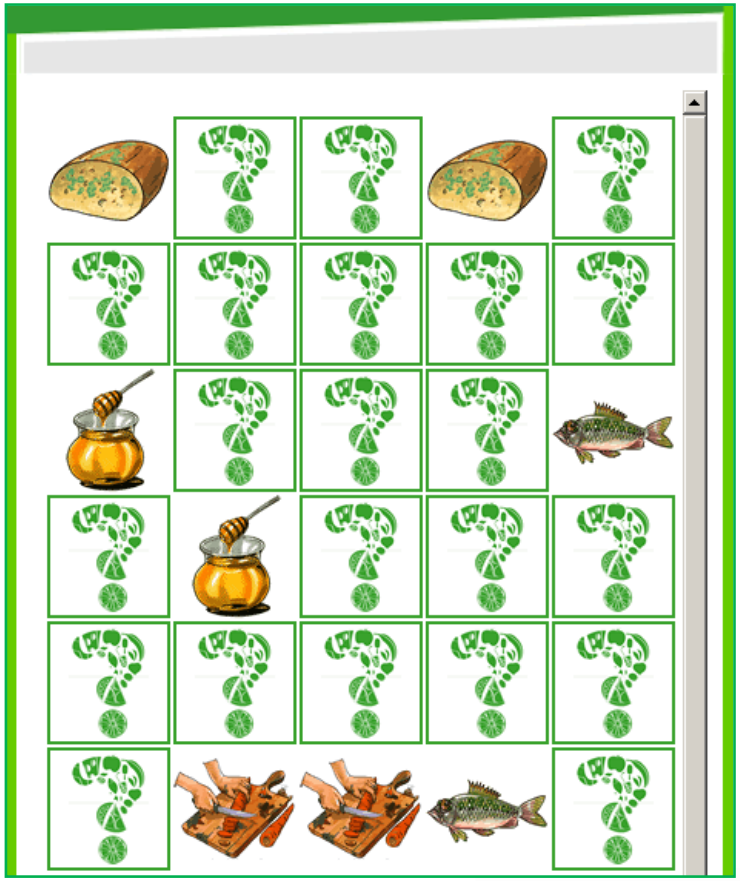


MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Viscojis.cz/teens - Pojď se bavit

Puzzle

Pexeso



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Nový e-learningový kurz pro SŠ

Kurz je určený pro vzdělávání studentů prvních ročníků středních potravinářských škol a žáků posledního stupně základních škol.

Cíl kurzu:
Interaktivní formou naučit studenty základy problematiky b potravin a zdravé výživy.

Pro pedagogy byla vydána „**Příručka pro učitele** k e-learningovému kurzu Výživa ve výchově ke zdraví“

Kurz pro SŠ bude spuštěn od **září 2016**.
Více informací o kurzu a možnost registrace najdete na webových stránkách www.viscojis.cz/teens.

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

E-learningový kurz – 13 modulů

1. Úvod do výživy člověka
2. Potřeba hlavních živin a vody
3. Potřeba ostatních živin
4. Principy správné výživy a pohybová aktivita
5. Výživa od narození do dospívání
6. Výživa v těhotenství, kojení a ve stáří
7. Alternativní stravování
8. Potraviny živočišného původu a bezpečné zacházení
9. Potraviny rostlinného původu a bezpečné zacházení
10. Pochutiny
11. Nápoje a pitný režim
12. Změny při zpracování potravin
13. Zásady bezpečného stravování

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Modul č. 1 Úvod do výživy člověka

MODUL 1: ÚVOD DO VÝŽIVY ČLOVĚKA

KAPITOLA 1-2 PŘÍJEM A VÝDEJ ENERGIE

Energii potřebujeme ke správnému fungování našeho těla a mysli.
Naše tělo získává energii z živin obsažených ve stravě.
Živiny jsou v těle přeměněny na energii v procesu, který nazýváme **látková výměna** neboli **metabolismus.**

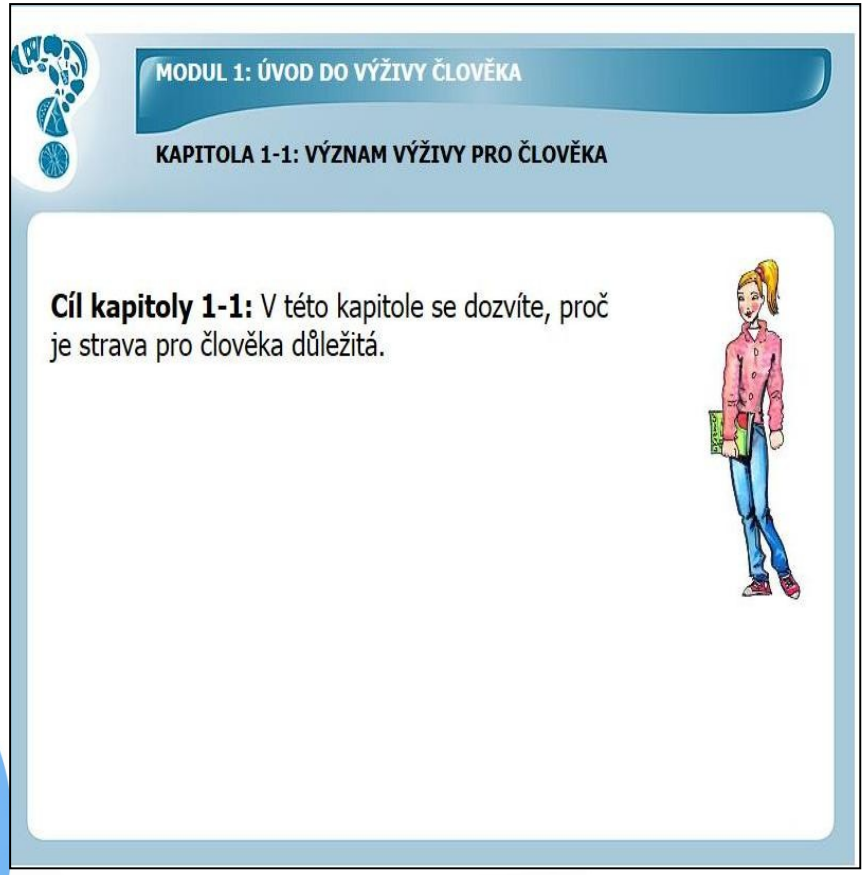
Úkol: Víte, které živiny dodávají tělu energii?
Svou odpověď si ověřte:

- Tuky,
- sacharidy (cukry),
- bílkoviny (proteiny),
- alkohol.

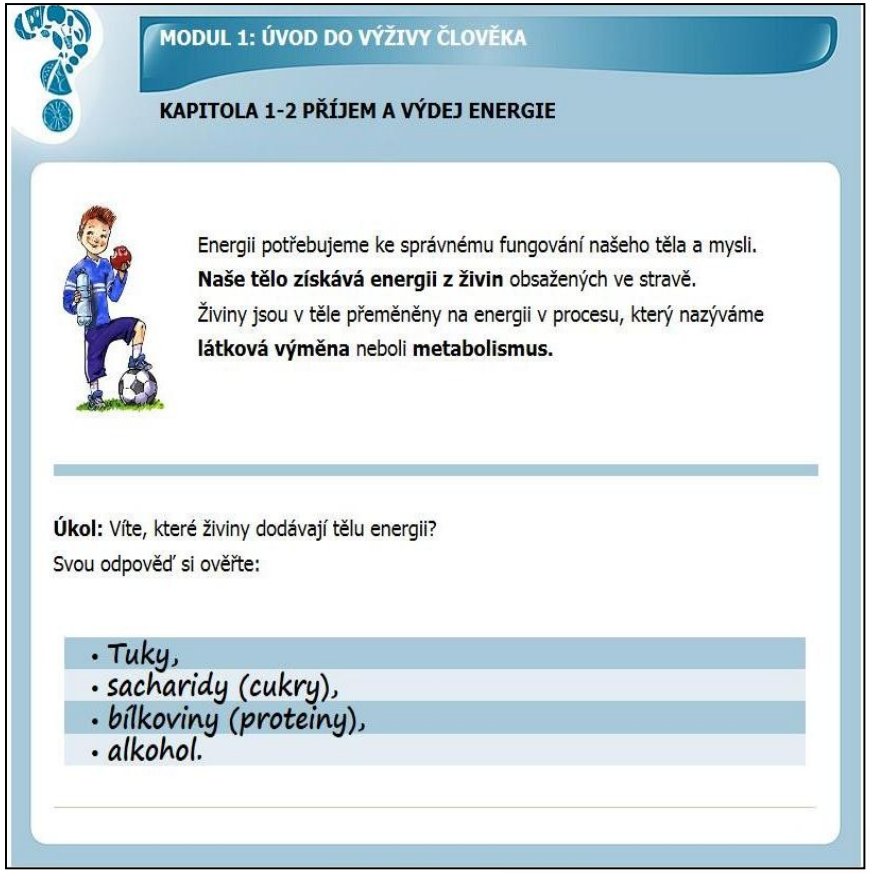
MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Modul č. 1 Úvod do výživy člověka

Úvod k modulu č. 1



Otázky pro žáky



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Modul č. 1 Úvod do výživy člověka

Kontrolní test znalostí

MODUL 1: ÚVOD DO VÝŽIVY ČLOVĚKA

KAPITOLA 1-2 PŘÍJEM A VÝDEJ ENERGIE

Úkol: Zkuste odhadnout, kolik energie obsahují následující potraviny a přesvědčte se, zda byl váš odhad správný.

Kliknutím na název potraviny si můžete odpověď otevřít.

1 tyčinka čokoládová	910 kJ
1 kolový nápoj (250 ml)	450 kJ
1 sklenice 100% pomerančové šťávy	470 kJ
1 jablko (150 g)	
1 rajče (100 g)	

Závěrečný test pro žáky

MODUL 1: ÚVOD DO VÝŽIVY ČLOVĚKA

Kontrolní otázky 1 až 5

Věděli byste?

Kliknutím na otázku se zobrazí správná odpověď.

1. Které živiny dodávají tělu energii?	*Tuky, sacharidy, bílkoviny a alkohol.*
2. V jakých jednotkách vyjadřujeme energii?	*V (kilo)kaloriích (kcal) nebo v (kilo) joulech (kJ).*
3. Ze které živiny získává naše tělo nejvíce energie?	*Z tuků, a to téměř dvakrát více než ze sacharidů či bílkovin.*
4. Na co vydává náš organismus každý den nejvíce energie?	
5. Co je cílem trávení potravy?	

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Ukázky dalších modulů

MODUL 4: PRINCIPY SPRÁVNÉ VÝŽIVY A POHYBOVÁ AKTIVITA

KAPITOLA 4-1: PRINCIPY SPRÁVNÉ VÝŽIVY

Výživa

Výživa má zásadní vliv na fyzické zdraví člověka, ovlivňuje ale i psychickou pohodu, je zdrojem živin pro nervový systém i zdrojem psychického potěšení, nebo naopak strádání.

Zásadní význam pro zdraví má:

- Kvalita výživy (obsah jednotlivých živin, cizorodých látek, bakterií...),
- množství výživy.

Pro udržení dobrého zdravotního stavu je nutné, aby byly živiny přijímány ve správně vyváženém poměru. Zdraví poškozuje **nedostatek** živin, ale i jejich **nadbytek**.

Příklad nedostatku a nadbytku živin si přečtěte zde.

Nedostatek vitaminu D způsobuje zlomeniny nebo měknutí kostí, nadbytek vitaminu D poškozuje ledviny a srdce; nedostatečný příjem energie vede k podvýživě až smrti hladem, naopak nadbytečný příjem způsobuje obezitu).

MODUL 3: POTŘEBA OSTATNÍCH ŽIVIN

Kontrolní otázky 11 až 14

Věděli byste?

Kliknutím na otázku se zobrazí správná odpověď.

11. Nedostatek hořčíku může být zodpovědný za svalové křeče. Které potraviny jsou bohaté na hořčík?	*Zdroje hořčíku jsou zejména listová zelenina, ořechy, celozrnné výrobky, kakao nebo čokoláda.*
12. Čím prospívají našemu organizmu antioxidanty?	*Antioxidanty chrání naše buňky před poškozením nebo poškození oddalují.*
13. Které antioxidanty se vyskytují přirozeně ve stravě?	*Vitaminy A, C, E, lykopen, beta-karoten, zinek, selen, silymarin (výtažek z ostropestřce mariánského), Ginko biloba (extrakt z listů jinanu dvoulaločného) aj.*
14. Které potraviny nám zajistí dostatečný příjem antioxidantů?	*Pestrá strava s dostatkem různých druhů ovoce, zeleniny, luštěnin, obilovin, ořechů, semínek, bylinek.*

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Výukový program do interaktivních tabulí

"Jíme zdravě a s chutí"

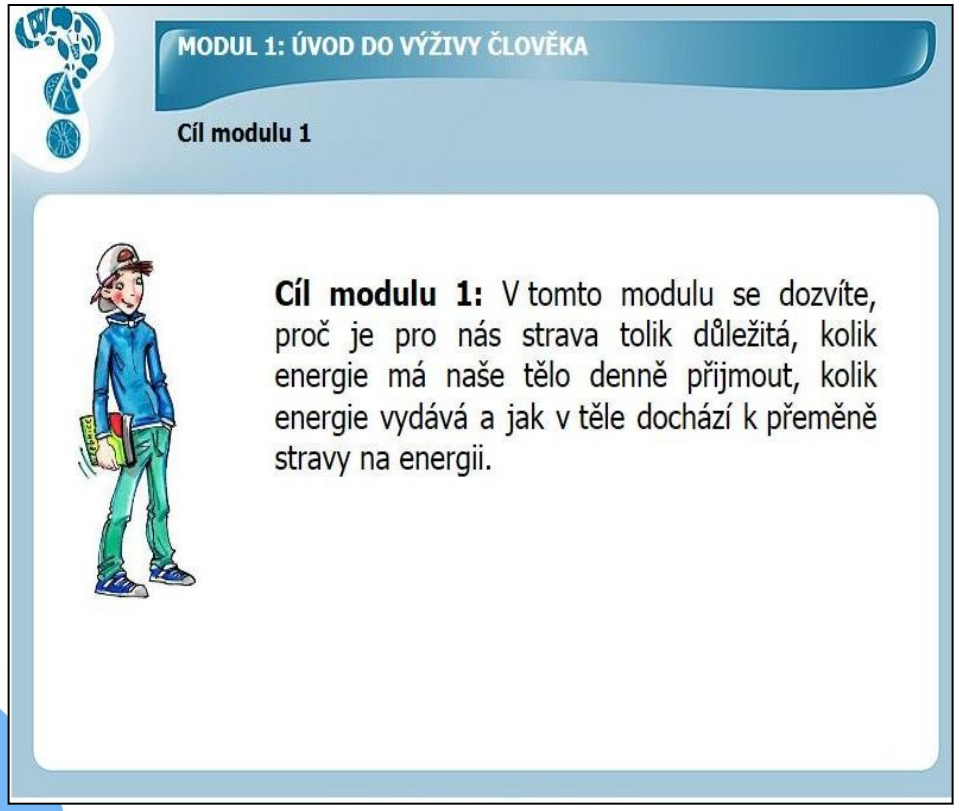
Hlavní moduly:

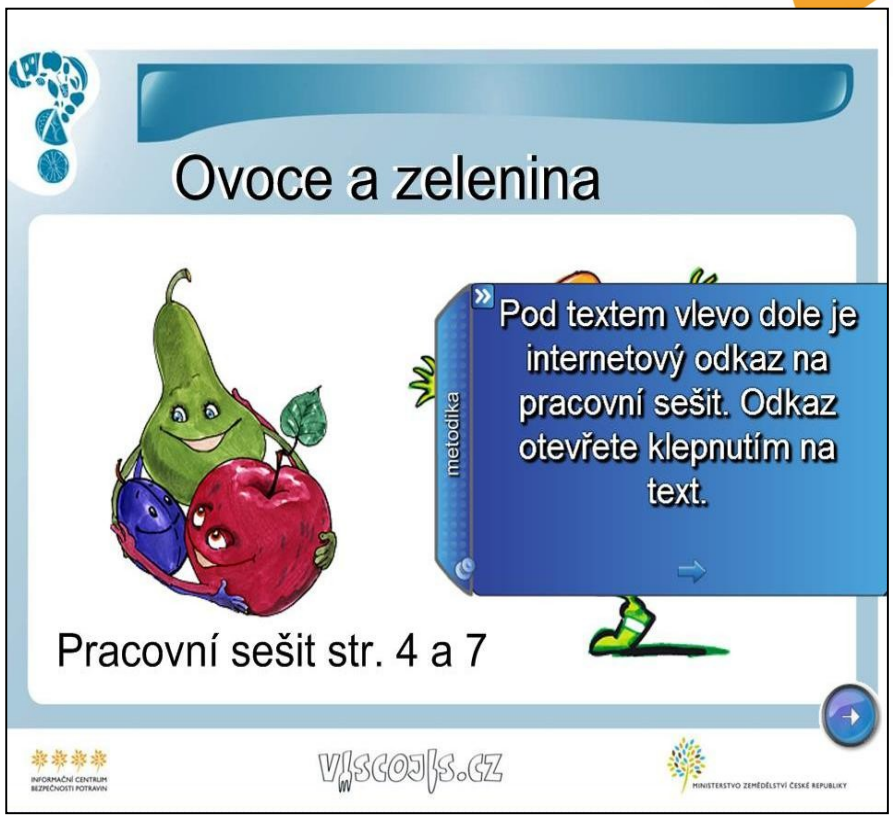
- Bakterie
- Pohyb
- Původ potravin
- Trávicí soustava
- Vitaminy
- Výživa
- Zacházení s potravinami
- Zdravý oběd
- Zdravý talíř
- Zuby

Cílová skupina:
Žáci 1. stupně základních škol

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Modul Výživa člověka





MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

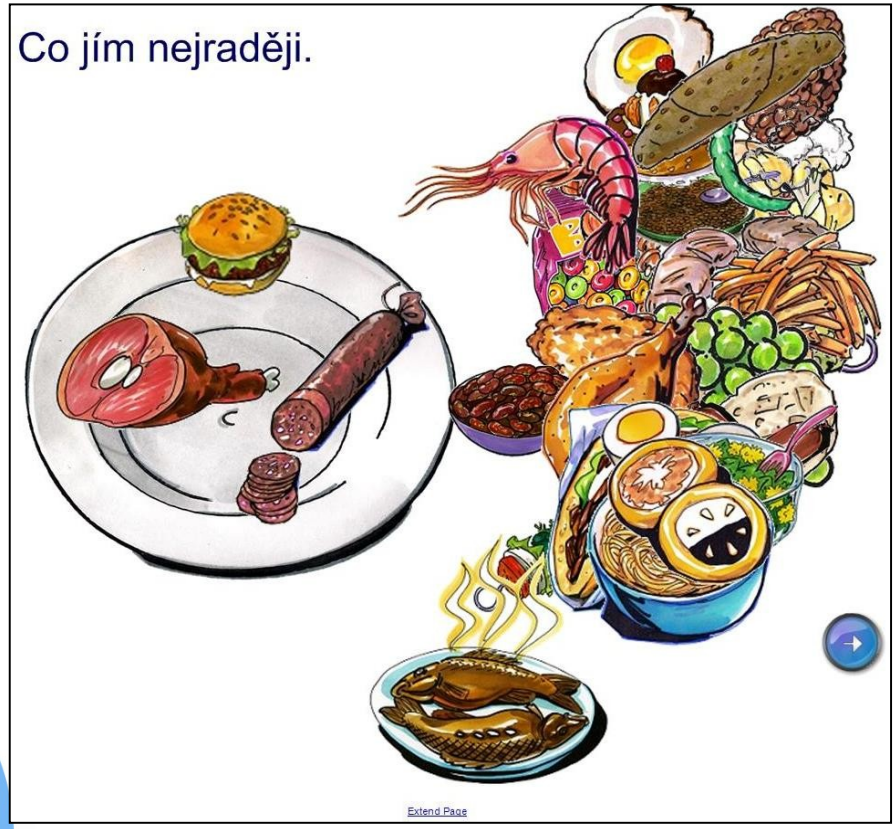
Modul Zacházení s potravinami

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Modul Co už umíš?

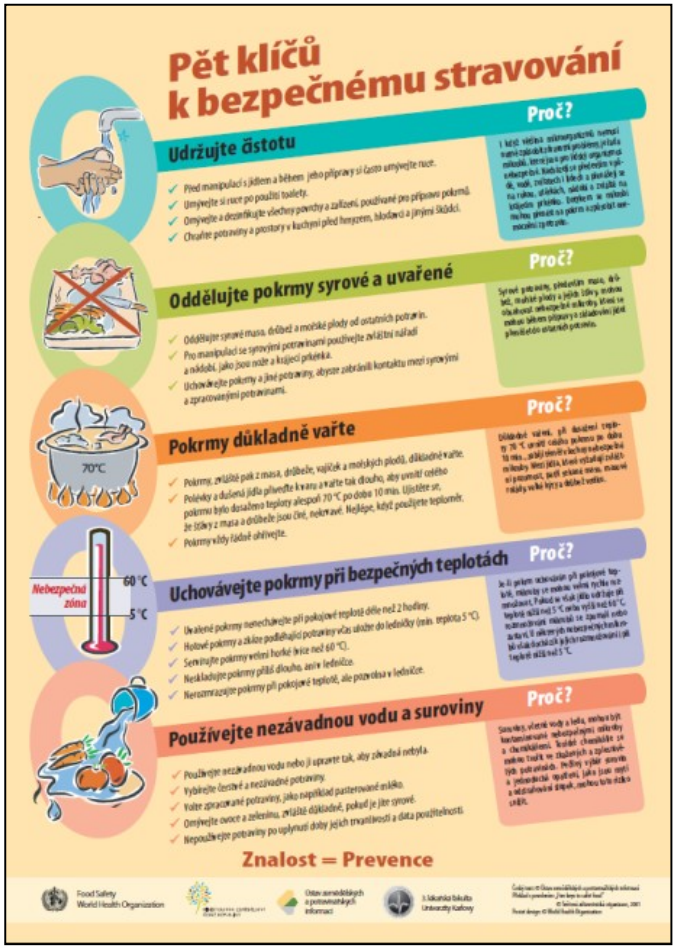
MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Modul Hraj si



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Akce pro spotřebitele



Na téma WHO:
„5 klíčů k bezpečnému stravování“

- Výuková představení pro děti MŠ
- Výukové programy pro ZŠ
- Přednášky pro dospělé spotřebitele
- Celodenní akce pro rodiny s dětmi

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Přednášky pro veřejnost

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Akce pro rodiny s dětmi
"Za tajemstvím potravin aneb Víš, co jíš?"

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Děkuji za pozornost

Ing. Jitka Götzová
jitka.gotzova@mze.cz

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ