



MINISTERSTVO ŠKOLSTVA,
VEDY, VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



Ružinov
mestská časť
Bratislava - Ružinov

ZDRAVIE NA TANIERI
ZDRAVÁ STRAVA
NA CHÉMII
PROJEKTOVÉ
VYUČOVANIE

NAUČME
SA
ŽIŤ
ZDRAVO

OKTÓBER 2019

Cieľ práce so žiakmi

- Priblížiť žiakom problematiku zdravého stravovania prostredníctvom ich zapojenia do rozmanitých úloh vo vzťahu k predmetu chémie

Chémia

- Základná zložky stravy sú **cukry-sacharidy, tuky – lipidy a bielkoviny – proteíny**
- **Tuky** telo zahrievajú, ale potrebujeme ich len malé množstvo. V jedálnom lístku by ich malo byť najmenej.
- Jedlo, ktoré obsahuje **bielkoviny**, pomáha telu v obnove, preto takýchto potravín jeme veľa- tvaroh, syry, mlieko, mliečne výrobky, termixy, jogurty.
- Potraviny bohaté na **sacharidy** nám dodávajú energiu a sú dôležitou zložkou jedálneho lístka – chlieb, cestoviny, zemiaky.
- Niektoré druhy jedla sú prospešnejšie než iné.
- Denné jedlo by malo byť **vyvážené**.
- Vitamíny, minerálne látky a vláknina udržiavajú telo zdravé. Mali by ste ich jesť veľa. Zdrojom je čerstvé ovocie a zelenina.

Motto dňa:

Vyhýbajte sa nadmernému maškrteniu pochúťok plných tukov a cukrov.

Chémia

- **Správnym skladovaním,**
- **prípravou potravín a**
- **dodržiavaním dôkladnej hygieny pri spracovávaní potravín**

zachováme nielen výživové hodnoty potravín, vitamíny, minerálne látky, ale môžeme predísť nakazeniu potravín škodlivými a nebezpečnými mikroorganizmami a prípadnej otrave jedlom.

Kazenie potravín má rôzne príčiny:

- rast baktérií v potravinách pri nesprávnom uskladnení
- a uložení potravín pôsobením vzduchu - hlavne kyslíka sa **môže zmeniť chuť, farba, vzhľad potravín veľké zmeny teploty v miestnosti vplývajú na kvalitu potravín** a môžu ich zmeniť škodlivý hmyz môžu preniesť rôzne baktérie na potraviny a tým ich znehodnotiť.
- Potraviny sú náchylnejšie sa kaziť v letnom období, keď je vyššia teplota.

Žiacke projekty

Minimálna trvanlivosť potravín

Dátum spotreby

- Zdravá potraviná nie je len tá, ktorá obsahuje potrebné výživné látky, ale aj tá ktorá je zdravotne nezávadná, čerstvá, pred dátumom spotreby. Náš žiacky tím sa zaoberal pojmami:

Minimálna trvanlivosť


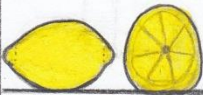


Dátum spotreby

Čerstvá potraviná musí byť označená dátumom minimálnej trvanlivosti.

Uchovajte pri teplote 2-4 stupne C°

Potraviny

Minimálna trvanlivosť a dátum spotreby

<i>potraviny mražené, neodkrojené alebo úplne sušené</i>	<i>Späzka</i>	<i>chladnička</i>	<i>mraznička</i>
	<i>5 dní</i>	<i>2 týždne</i>	<i>neodporúča</i>
	<i>2-4 týždne</i>	<i>1-2 mesiace</i>	<i>3-4 mesiace</i>
	<i>1 rok</i>	<i>podľa doby trvanlivosti</i>	<i>nehodnotí</i>
	<i>1 deň viac sa neodporúča</i>	<i>1 týždeň</i>	<i>nehodnotí</i>

Monika Družičková IX. B.

Rozdiel

medzi

minimálnou trvanlivosťou a dátumom spotreby


Minimálna trvanlivosť

- *Dátum minimálnej trvanlivosti potraviny je dátum, do ktorého si potravina pri správnom skladovaní uchováva svoje špecifické vlastnosti.*
- Potravinu po uplynutí dátumu „minimálna trvanlivosť“ **je možné konzumovať**, ak bola správne skladovaná a neotvorená.


Dátum spotreby

- *Dátumom spotreby sa označuje potravina, ktorá z mikrobiologického hľadiska podlieha rýchlej skaze, a preto môže v krátkom čase predstavovať bezprostredné nebezpečenstvo pre zdravie ľudí.*
- Potravinu po uplynutí dátumu „spotrebujte do“ **by sme nemali konzumovať**.

Žiacka práca



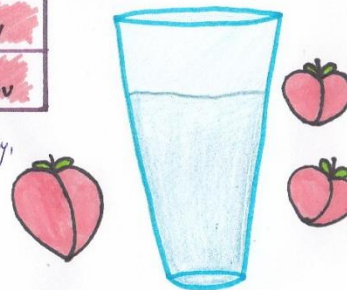
TRVANLIVOSŤ POTRAVIN



POTRAVINY - NEOTVORENÉ - NEOKRAJANÉ - TEPELNÉ UPRAVENÉ - NIEČO INÉ (UVEDENÉ)	ŠPAJZA	CHLADNIČKA	MRAŽNIČKA
JABLKO ♥	2-4 týždne	1-2 mesiacov	8-12 mesiacov
MÁSLO ♥	1 deň	1 mesiac	6-9 mesiacov
MLIEKO ♥	NIEKOĽKO HODÍN	5-7 dní	1 mesiac
RYBY ♥	2 hodiny	nehodné	6-9 mesiacov
MED ♥	NEODPORUČUJE SA VIAC AKO 2 ROBY	1-2 dní	nehodné
JAHODY ♥	1-2 dní	5-7 dní	6-8 mesiacov
BANAN	2-7 dní	5-7 dní	2-3 mesiacov

Dátum minimálnej trvanlivosti potraviny je dátum, do ktorého si potravina pri správnom skladovaní uchováva svoje špecifické vlastnosti.

Dátum spotreby sa označuje potravina, ktorá z mikrobiologického hľadiska podlieha rýchlej skaze, a preto môže v krátkom čase predstavovať bezprostredné nebezpečenstvo pre zdravie ľudí.



Údaje "dátum minimálnej trvanlivosti" sú uvedené na širokej škále mrazených, sušených (cestoviny, ryža) konzervovaných a iných potravinách (rastlinný olej, čokoláda atď.).

Potraviny podliehajúce rýchlej skaze sú čerstvé ryby, čerstvé mäso, mlieko, atď.

Dodržiavajte pokyny na skladovanie, ako sú "uchovajte pri teplote 2-4 stupne C".

Pri potravinách označených "spotrebujte do" musia byť vždy uvedené podmienky skladovania.

Ako správne skladujeme potraviny v chladničke?

- Najčastejší a najviac používaný spôsob uchovávania je uskladnenie alebo uloženie potravín v chlade čiže v chladničke.
- A - Potraviny je potrebné ukladať do chladničky čo najskôr po zakúpení
- B- chladný vzduch v chladničke by mal mať dobrú cirkuláciu a
- C- udržiavať tak potraviny dostatočne chladné (ukladať potraviny účelne) ak sú potraviny v chladničke správne uložené – pri nízkej teplote – doba použitia potravín sa môže predĺžiť o niekoľko dní.
- Pozor na dátum spotreby, ktorý je uvedený na obale.

Žiacke práce


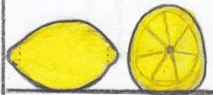


Bielová
 potravina musí
 byť označená
 dátumom mini-
 málny trvanli-
 vosťou.

 uchovajte
 pri teplote
 2-4 stupne C°

Potraviny

Minimálna trvanlivosť

a dátum spotreby

potraviny, mraženie, neodkrojené alebo úplne uvarené	Šprajca	chladnička	mraznička
	5 dní	2 týždne	neodporuje
	2-4 týždne	1-2 mesiace	3-4 mesiace
	1 rok	podľa doby trvanlivosti	nehodné
	1 deň viac sa neodporuje	1 týždeň	nehodné

Monika Družičková IX. B.





Tento údaj
 znamená, že
 potravina
 je ešte stále
 bezpečná
 na konzumáciu
 napr. cestoviny,
 ryža

 Je to určená
 na potraviny
 podliehajúce
 rýchlym zmenám
 napr. čerstvé
 ryby, mlieko,
 maso

Potraviny

Minimálna trvanlivosť

a dátum spotreby

potraviny, mraženie, mrazenie alebo úplne uvarené	Šprajca	chladnička	Mraznička
	2-4 týždne	1-2 mesiace	8-12 mesiacov
	1-3 dni	1 týždeň	8-12 mesiacov
	niekoľko hodín	5-7 dni	1 mesiac
	neodporuje sa dlhšie ako 2 roky	nehodné	nehodné

Zhodnotenie

Žiaci získali detailnejšie informácie

- o dôležitosti čerstvosti potravín
- o spôsobe uskladňovania potravín v prostrediach :
 - a) špajza
 - b) chladnička
 - c) mraznička
- o vplyve teploty na kazenie potravín.
- Do života si odniesli skúsenosť, že aj nutrične hodnotná potravina, ak je nesprávne skladovaná, nemožno ju už považovať za zdravú potravinu.

Záver

- Prezentáciu zhotovila Ing. Marta Rovná
- Aktivita bola realizovaná so žiakmi IX. ročníka Základnej školy Kulíškova, Bratislava.

Dátum realizácie: október 2019