Školský rok 2017/2018 • Máj • Číslo 4 • Ročník 4 • Obchodná Akadémia Rožňava

KEŠ

EKONOMICKÝ MAGAZÍN

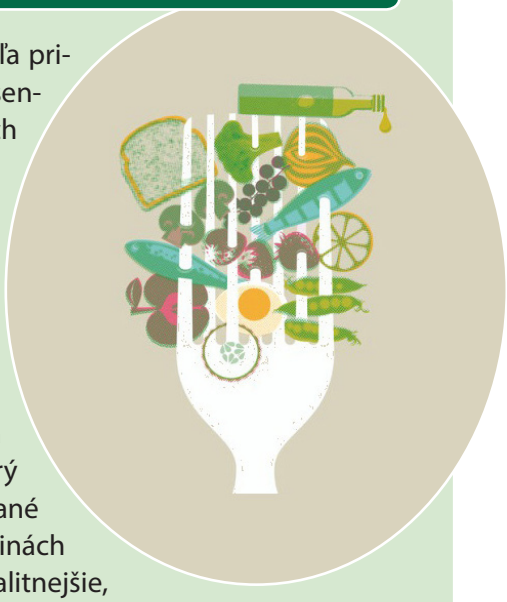
OBCHODNÁ AKADÉMIA ROŽŇAVA

NEZDRAVO ZDRAVO

KVALITA VÝŽIVY SPOTREBITEĽA A BEZPEČNOSŤ POTRAVÍN

ÚVODNÍK

„Jesť, to je nevyhnutnosť, ale správne jesť, to je umenie.“
(La Rochefoucauld)



Kvalita potravín sa odvoláva na vlastnosti predstavujúce pre spotrebiteľa pridanú hodnotu v porovnaní s inými bezpečnými potravinami. Kvalitu tvoria senzorické i analytické charakteristiky, ale i dodržiavanie chemických, fyzikálnych a mikrobiálnych štandardov.

Ľudia v dnešnej dobe uprednostňujú všetko, čo je rýchle, pretože nemajú čas. Ale aj ten najvyťaženejší človek by mal dodržiavať zdravý životný štýl. Pre naše zdravie je najdôležitejšia kvalita a množstvo potravín, ktoré konzumujeme. Žiadne potraviny nie sú zakázané. Je to len na nás, akým spôsobom sa chceme stravovať, pretože spotrebiteľ je ten, kto rozhoduje.

Bezpečnosť potravín je podľa definície vedecká disciplína popisujúca výrobu a skladovanie potravín, tak ako i zaobchádzanie s nimi spôsobom, ktorý zabraňuje vzniku ochorení z potravy. Zahŕňa postupy, ktoré by mali byť dodržané s cieľom vyhnúť sa potenciálne nebezpečným ohrozeniam zdravia. V krajinách Európskej únie sa vyrábajú a predávajú zdravotne najbezpečnejšie a najkvalitnejšie, aj keď bezpečnosť potravín je na Slovensku veľakrát spochybnená a to v súvislosti s témou dvojakej kvality tovarov.

Juraj

OBSAH:

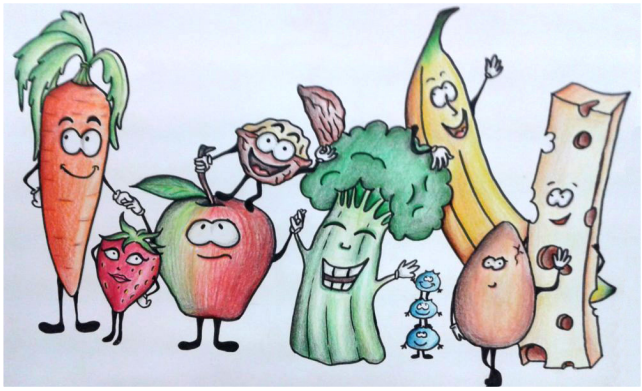
- Úvodník 2
- Svetový deň výživy 3
- Bezpečnosť potravín na Slovensku 4
- Ortorexia 4
- 10 jedov v potravinách ohrozujúcich naše zdravie 5
- Brazília verzus Slovensko 6
- Stravuješ sa zdravo? 8
- Potraviny ktoré by si mal a nemal jesť 10
- Potravinové perličky 11

VYDAVATEĽSKÉ ÚDAJE:

Šéfredaktor: **Juraj Bobka**
Redaktori: **Andrea Brenkusová • Zuzana Moravanská**
Vydala: **Obchodná akadémia, Akademika Hronca 8, Rožňava**
Dátum vydania: **máj 2018**
Periodicita: **raz ročne**
Grafická úprava: **Ing. Juraj Valko Krišťák**
Koordinátor redakčnej rady: **Ing. Helena Fraňová**

SVETOVÝ DEŇ VÝŽIVY

Naše stravovacie zvyky sú výrazným faktorom životného štýlu, ktorý vplýva na naše zdravie. Poskytuje nielen krytie základných potrieb energie a jednotlivých živín potrebných pre život, ale je spojená s emóciami, často aj s pocitom uspokojenia. Výživa sa spoločne s fyzickou aktivitou a genetickou dispozíciou podieľa na výslednom výživovom stave jedinca.



16. októbra si pripomíname Svetový deň výživy. Cieľom programu je dosiahnuť zníženie energetického príjmu, príjmu tukov, najmä živočíšnych, ďalej cholesterolu, sacharidov a soli v strave. Jednou z úloh programu je aj monitorovanie spôsobov stravovania obyvateľov SR, v ktorých stále pretrváva zvýšený príjem energie. Na Slovensku je ešte stále pomerne vysoká frekvencia požívania bravčového mäsa, naopak spotreba morských rýb u dospelej populácie je nedostatočná.

Svetový deň výživy vyzýva k spolupráci na zabezpečenie základného práva na potraviny pre všetkých obyvateľov planéty. Nadväzuje tak na Svetový potravinový summit z roku 1996, kde prijali za cieľ zníženie počtu hladujúcich vo svete o polovicu najneskôr do roku 2015.

Stalo sa na našej škole tradíciou, že každý október si pripomíname Svetový deň výživy a to v podobe švédskych stolov. Neboli to však len také stoly – naši študenti mali možnosť okúsiť zdravé ale veľmi chutné jedlá, ktoré im boli naservírované v našej jedálni. Do tejto populárnej akcie sa zapojili všetky triedy. Témou našich „hodov" bola „Pani Jeseň". Medzi triedami sa rozdelilo, kto prinesie ovocie, zeleninu, orechy, semená – potraviny typické pre jeseň. Veľkou pomocou pre našich študentov boli aj ich babky a mamky, ktoré svojimi pochutinami naozaj dodali čerešničku na torte. Nikto neodišiel s prázdnym žalúdkom, každý si prišiel na svoje. Našou úlohou bolo poukázať na to, že áno dá sa stravovať zdravo a zároveň to jedlo môže byť chuťovým pohárikom veľmi lahodné.

• *text:* ***Andrea Brenkusová*** • *zdroj: http://zdravie.cvicte.sk/zdravie-1/16-oktober-ako-svetovy-den-vyzivy-vyzyva-k-zdra*

Bezpečnosť potravín na Slovensku

Z článku Prof. MVDr. Jozefa Bíreša, DrSc., hlavného veterinárneho lekára Štátnej veterinárnej a potravinovej správy SR sa dozvedáme, že v rámci európskeho priestoru narastá fenomén zdravotnej bezpečnosti a kvality potravín a tiež, že dôvera spotrebiteľov k potravinám je nízka (1/3 obyvateľov EÚ nedôveruje informáciám na označení potravín). Paradoxom je, že potraviny sú v členských krajinách EÚ bezpečnejšie než kedykoľvek predtým, ale dôvera spotrebiteľa je nízka. Od roku 2013 totiž prepuklo niekoľko potravinárskych afér (cestárska soľ v potravinách, jed na hlodavce v sušenom mlieku, prítomnosť antibiotík v hydinovom mäse, podvody v označovaní vajec (biovajcia)...). Správa uvádza 10 produktov potravín najviac falšovaných v EÚ: olivový olej, ryby, biopotraviny, mlieko, obilniny, med a javorový sirup, káva a čaj, koreniny (napr. šafran a chili korenie), víno, niektoré ovocné džúsy.

Riziko potravinového podvodu narastá, keď je nízka pravdepodobnosť prichytenia a potenciálny hospodársky zisk je vysoký a tiež ak je sankčný systém v jednotlivých krajinách rozdielny a neúčinný. Prevencia potravinových škandálov vyžaduje podporu národných autorít pri kontrole potravinového reťazca z farmy na stôl, vyššiu harmonizáciu úradných kontrol v rámci krajín EÚ a spoluprácu pri cezhraničných vyšetrovaniach aj prostredníctvom EUROPOLU. Je tiež potrebné zaviesť testovanie DNA ako štandardný postup pri kontrole potravín. Medzi najčastejšie nedostatky v SR patria: nevyhovujúca hygiena, chýbajúce označenie, nedodržaný teplotný režim, znemožnená vysledovateľnosť resp. chýbajúca dokumentácia, preprava balených potravín s nebalenými.

Aj na Slovensku sa zdravotná bezpečnosť a kvalita potravín vďaka systému kontrol od roku 2013 zlepšila. Potešiteľné je tiež, že žiadny potravinový škandál nemá pôvod na Slovensku a zvýšila sa aj dôvera spotrebiteľa k slovenským potravinám.

text: ***Juraj Bobka*** *, zdroje: Internet,http://www.vfu.cz/studium/icv/f_bires.pdf*

ORTOREXIA

Toto exoticky znejúce slovo síce znamená „správne stravovanie“, no vzniká vtedy, ak stres a strach z jedenia „nezdravých“ potravín prináša väčší zdravotný problém ako jedenie potraviny samotnej. Tento termín prvýkrát použil Steven Bratman a popisuje ju ako poruchu spočívajúcu v patologickej posadnutosti prijímania výlučne zdravej stravy. Ak fanaticky počítate kalórie, každé ráno si mixujete zdravé smoothie a nič iné ako bio ani nevložíte do košíka, možno ste si práve potykali s ortorexiou.

text: ***Zuzana Moravanská*** *, zdroje: http://www.pluska.sk/emma/carovna/dnes-je-trend-zit-zdravo-vedeli-ste-aj-z-toho-mozete-ochoriet-ten-strasiak-vola-ortorexia.html*

10 jedov v potravinách ohrozujúcich naše zdravie

Chemické látky v potravinách sa stali súčasťou nášho jedálnička a len ťažko sa im dá vyhnúť. Niektoré z nich však ohrozujú naše zdravie. **Tu je 10 látok, na ktoré si treba dať pozor!**

OLOVO

Okrem ovocia a zeleniny sa môže vyskytovať aj v pitnej vode a v dôsledku kontaminovaných krmív aj v mäse. Pri vyššom obsahu spôsobuje poruchy nervového systému a slinivky.

ASPARTAM

Syntetické sladidlo E951, sa používa ako náhrada cukru v žuvačkách, jogurtoch či raňajkových cereáliách. Zvýrazňuje arómu a zvyšuje chuť do jedla. Bol dokázaný jeho negatívny vplyv na nervové funkcie a hormonálnu rovnováhu, zvyšuje riziko infekcie.

GLYFOSÁT

Je to jeden z najbežnejších pesticídov. K zvýšeniu jeho spotreby došlo po zavedení geneticky modifikovaných organizmov. Existujú dôkazy, že spôsobuje rakovinu a poškodzuje DNA. Obavy sú aj z jeho negatívneho pôsobenia na ľudský hormonálny systém.

GLUTAMAN SODNÝ

Glutaman sodný E621 sa nachádza v koreniacich zmesiach, sójových omáčkach či instantných polievkach. Negatívne môže ovplyvňovať vývoj mozgu detí. Po jeho požití sa môžu objaviť bolesti hlavy, závraty, búšenie srdca či vracanie.

DIOXÍN

Jeden z najúčinnejších jedov vzniká ako vedľajší produkt pri výrobe herbicídov. Krátkodobé vystavenie tejto látke spôsobuje kožné ochorenia a poruchy pečene. Dlhšie pôsobenie môže zapríčiniť zhoršenie imunitného systému a poškodenie reprodukčných funkcií.

DUSITAN DRASELNÝ

E249 predlžuje životnosť výrobkov, dodáva farbu. V kombinácii s amínmi tvorí rakovinotvorné látky. Nachádza sa v pečených, údených a silne solených jedlách.

AMARANT

E123 je chemická zlúčenina červenej farby. Používa sa na zafarbenie pudingov, cereálií, koláčov a alkoholických nápojov. Pri vyšších koncentráciách môže spôsobovať rakovinu, poškodzovať obličky či zapríčiniť poruchu plodnosti.

ACESULFAM K

E950 slúži ako zvýrazňovač chuti a sladidlo. Používa sa v cukríkoch, nealkoholických, ale aj alkoholických nápojoch a instantnej káve. V malých množstvách by mala byť látka bezpečná.

HLINÍK

Vyskytuje sa ako súčasť povlakov cukroviniek. Nájsť ho môžete aj v sušených potravinách, kandizovanom ovocí a sypanom čaji. Ohrozuje reprodukčný systém a vývoj nervového systému. Odporúča sa vyhnúť sa nápojom a potravinám v hliníkových plechovkách.

AKRYLAMID

Látka vznikajúca pri tepelnej úprave pokrmov nad 160 stupňov Celzia, môže spôsobovať rakovinu. Platí to predovšetkým pre výrobky na cereálnej báze, ale môže vzniknúť aj pri tepelnej úprave mäsa obsahujúceho vysoký podiel múky.

text: ***Zuzana Moravanská*** *, zdroje: Balogová I.: Desať jedov v potravinách, ktoré ohrozujú naše zdravie, 31. 08. 2015 https://finweb.hnonline.sk/ekonomika/525885-desat-jedov-v-potravinach-ktore-ohrozuju-nase-zdravie*

BRAZÍLIA VERZUS SLOVENSKO

V rámci osláv Svetového dňa výživy v našej škole sme mali možnosť nahliadnuť do kuchyne inej krajiny - Brazílie. Táto možnosť vznikla vďaka našej spolužiačke, ktorá pochádza práve odtiaľ. Wiara Esthéfany Mariano Alves má 18 rokov a na Slovensku žije už 7 rokov. Podľa rozhovoru sami posúdite, že stravovanie u nás musel byť pre ňu poriadny kultúrny šok.

Chutí ti slovenská kuchyňa?

Ak áno tak čo ti chuti najviac? Ak nie tak prečo?

Áno, chutí mi slovenská kuchyňa, aj keď zo začiatku bolo pre mňa veľmi ťažké zvyknúť si. Najviac mi chutia polievky, pretože sú zdravé a v Brazílii nemáme vo zvyku jedávať polievky. Páči sa mi, že na Slovensku je veľký výber polievok. Tiež mám rada pirohy a vyprážaný syr. Jedlo, ktoré mi nechutí, sú halušky. Aj keď bryndzu mám rada stále si neviem zvyknúť na tú zvláštnu chuť.

Ako sa líši zdravá výživa na Slovensku od zdravej výživy v Brazílii?

Každý národ má iné druhy potravín a jedál, preto sa to nedá veľmi porovnávať. Mnoho potravín, ktoré jem na Slovensku v Brazílii ani nepoznajú. Najviac sa to líši asi tým, že máme veľa ovocia, a mnohé z nich si pestujeme sami doma napr. avokádo, mango, kokos, banán, ananásy, maracuju, jacu, guavu, hurmikaki a určite súhlasíte s tým, že ovocie a zelenina pestované doma, sú oveľa chutnejšie a zdravšie ako plodiny kúpené v supermarketoch.

Sú na Slovensku a v Brazílii rovnaké stravovacie návyky?

Určite nie. Napríklad v Brazílii nezvykneme jedávať polievky, jedávame oveľa častejšie a väčšie porcie a hlavne každý deň jeme mäso, ryžu a fazuľu.

Aké nezdravé jedlá ješ najčastejšie? Líšia sa nezdravé slovenské jedlá od brazílskych?

Nezdravé jedlá ako fastfood, vyprážané jedlá, sladkosti a sladké nápoje sa až tak nelíšia asi nikde na svete. Samozrejme, ich občas jedávam. Zopár obľúbených vyprážaných jedál, ktoré sú typické pre môj domov sú napr. Pastel - plnené cesto s mletým mäsom alebo syrom.

Aké sú v Brazílii tie najtradičnejšie jedlá?

V Brazílii dávame prednosť ryži, mäsu, kukurici a fazuli. Sú základom dňa a dodávajú nám energiu. Nie sú to však bežné chute, podávame to na rôzne spôsoby, tým pádom vyzerajú byť extravagantnejšie. Taktiež typické sú jedlá ako napríklad Feijoada alebo Churrasco.

rozhovor: *redakčná rada*

PASTEL

plnené cesto s mletým mäsom alebo syrom

COXINHA

plnené cesto s kuracím mäsom, kukurica

BANANA FRITA

vyprážaný banán

FEIJOADA

fazuľa miešaná s klobásou a bravčovým mäsom

CHURRASCO

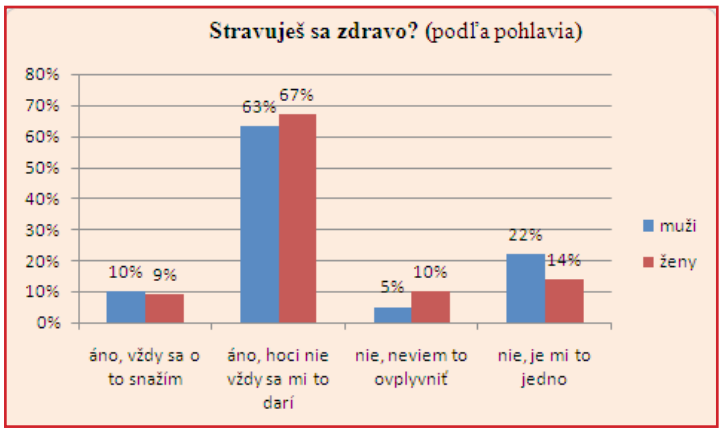
grilované mäso

STRAVUJEŠ SA ZDRAVO?

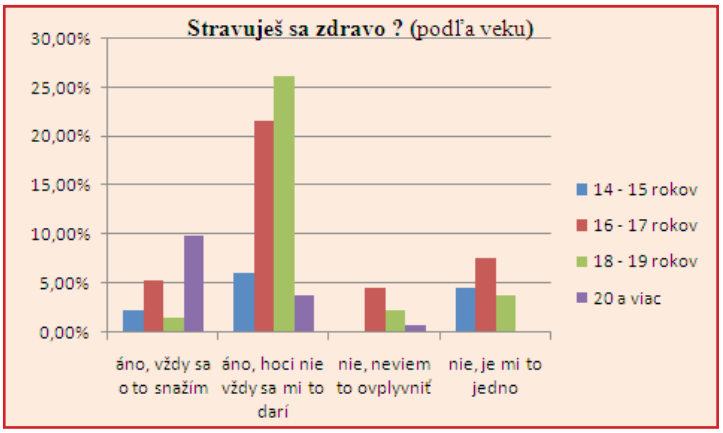
Anketou sme chceli zistiť ako zdravo sa naši spolužiaci stravujú, kde sa stravujú, ich obľúbené jedlá a zlozvyky. Do prieskumu sa zapojila približne polovica našich spolužiakov v počte 130, z toho 49 chlapcov a 81 dievčat. Anketa obsahovala 9 otázok uzavretých i otvorených.

STRAVUJEŠ SA ZDRAVO?

Prieskumom sme zistili, že naši spolužiaci sa snažia zdravo stravovať, hoci nie vždy sa im to darí, pričom medzi pohlaviami nie je veľký rozdiel ako to vidieť z prvého grafu (63% chlapcov, 67% dievčat). Iba 5% chlapcov a 10% dievčat sa cíti bezmocných pri ovplyvňovaní svojich stravovacích návykov. Z druhého grafu vyplýva, že naši najstarší spolužiaci (20 a viac rokov) sa vždy snažia zdravo stravovať (9,8%). O zdravé stravovanie sa vo výraznej miere snažia aj 18 – 19 roční (26,15%) a 16 – 17 roční (21,5%), hoci nie vždy sa im to darí. Zatiaľ na zdravom stravovaní najmenej záleží 16 – 17 ročným 7,6%.



Graf 1 Zdroj: vlastné spracovanie podľa ankety



Graf 2 Zdroj: vlastné spracovanie podľa ankety

KDE SA STRAVUJEŠ?

Na otázku kde sa najčastejšie stravuješ počas školského roka odpovedalo 44,8 % opýtaných študentov, že sa stravujú radšej doma, pretože sú navyknutí na domácu stravu a tá im chutí najviac. Druhou najčastejšie volenou odpoveďou bolo stravovanie v školskej jedálni 32,6 %. Väčšina žiakov dochádza alebo zároveň býva na školskom internáte, teda je to pre nich praktické a pohodlné. Iba niektorí si zvolili možnosť varenia samostatne (15,8 %)., alebo v reštauráciách či fast foodoch (6,8%).

AKO ČASTO JEDÁVAŠ?

Na túto otázku bola odpoveď jednoznačná – žiaci sa stravujú 4 alebo viackrát denne. Percentuálne to vychádza na 66,15 %. Ďalšiu možnosť – a to stravovanie 3krát denne si vybralo 26,95 % a najmenej 1 až 2krát denne 6,9 %.

VIEŠ KTORÉ POTRAVINY SÚ NAJZDRAVŠIE A KTORÉ NAOPAK NAJŠKODLIVEJŠIE?

Výsledky, ku ktorým sme dospeli boli veľmi uspokojujúce, keďže ľudia sú si vedomí toho, čo by bolo z hľadiska stravovania sa správne a čo nie. Výsledky ukázali, že až 71,54 % opýtaných vie, ktoré potraviny sú zdraviu prospešné. Skoro rovnaké výsledky sme zistili aj pri otázke, ktoré potraviny zdraviu prospešné nie sú. Až 88,4 % žiakov si uvedomuje ktorým potravinám sa treba vyhýbať.

AKÉ MÁŠ ZLOZVYKY?

Jeden z najpopulárnejších zlozvykov vo všetkých vekových kategóriách je večerné prejedanie sa. Inak to nebolo ani na našej škole, kde to bolo najvyššie percento zlozvykov – a to až 23,12 %. Druhým najčastejším zlozvykom je jedenie sladkostí a tretím najvyšším percentom zlozvykov je neraňajkovanie.

KTORÉ POTRAVINY VYHĽADÁVAŠ A KTORÝM SA VYHÝBAŠ?

Najviac vyhľadávanou potravinou je zelenina. Paradoxom je, že v našich výsledkoch to bola aj potravina, ktorej sa najviac vyhýbajú. Dôvodom môže byť to, že mnoho mladých ľudí neobľubuje zeleninu ako napríklad brokolica, špenát, cesnak či cibuľa. Veľmi veľa ľudí obľubuje zeleninové a ovocné šaláty.

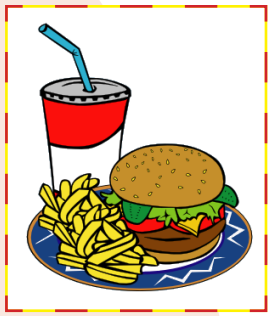
MYSLÍŠ SI, ŽE POTRAVINY NA SLOVENSKU SÚ BEZPEČNÉ?

Až 60,7% našich spolužiakov verí, že potraviny na Slovensku sú bezpečné, aj keď kvalita niektorých potravín bola spochybnená. 13,1% žiakov neverí v bezpečnosť našich potravín, 18,5% to nevie posúdiť a 3,1% sa o to nezaujíma. Iba 4,6% žiakov plne dôveruje našim kontrolným orgánom v otázke bezpečnosti potravín.

Text: *redakčná rada,* ***Zdroj:*** *vlastná anketa*

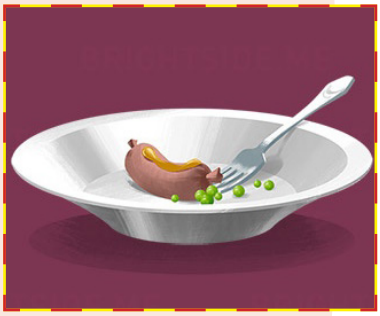
MÝTUS

Nemal by si jesť po 18:00!



Čokoláda je zlá pre tvoj organizmus!

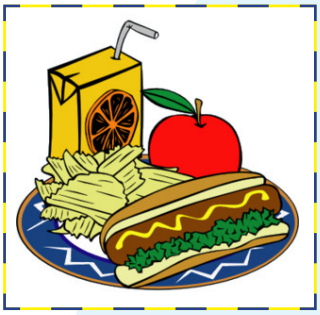
Schudneš iba tým, že budeš menej jesť!



Mal by si piť viac ako 1,5 litra vody!

Na raňajky môžeš zjesť, čo len chceš!

PRAVDA



Nemal by si jesť veľkú porciu jedla 3-4 hodiny pred spánkom!

Kúsok čokolády je pre tvoje telo veľmi prospešné!

Schudne iba ten, kto bude jesť aspoň päťkrát denne malé porcie!

Mal by si piť toľko vody, koľko tvoje telo potrebuje!

Ideálne raňajky by sa mali skladať z bielkovín, tukov a sacharidov.

*text: **Juraj Bobka**, zdroj: https://brightside.me/inspiration-health/15-myths-about-a-healthy-diet-you-need-to-stop-believing-172255/*

POTRAVINY KTORÉ BY SI MAL A NEMAL JESŤ

Všetci vieme, že niektorým potravinám by sme sa mali vyhnúť. Okrem vysokého obsahu tuku a nízkej nutričnej hodnoty, odhalili najnezdravšie potraviny svoje temné tajomstvá.

TOP 8 NAJNEZDRAVŠÍCH JEDÁL NA SVETE

SÓJOVÉ PRODUKTY
Až do 60% všetkých produktov v supermarketoch obsahuje sóju. Ide o lacnú nezdravú výplň do jedla.

NÍZKOKALORICKÉ / S NÍZKYM OBSAHOM TUKU
Balené diétne jedlá sa pýšia nízkym obsahom tuku, no obsahujú veľa cukru, glutaman sodný, metylcelulózu.

FASTFOOD A NEZDRAVÁ STRAVA
Majú vysoký obsah solí, nasýtených tukov a prázdnych kalórií, obsahuje komponenty vyrobené z geneticky modifikovaných surovín pri vysokých teplotách.

CEREÁLIE Z REKLÁM
Väčšina cereálií obsahuje vysoké hladiny cukru a kukuričného sirupu. Spracované sú pri vysokých teplotách kedy sa ničia všetky esenciálne aminokyseliny a mení sa aj prirodzená štruktúra zrna, čo robí výrobky toxickými.

VYPRÁŽANÉ JEDLO
Vo týchto potravinách sa zvyšuje objem tzv. "zlého cholesterolu", čo vedie ku kardiovaskulárn ochoreniam. V potravinách bohatých na škrob (hranolky) sa prípravou pri vysokých teplotách vytvárajú karcinogénne látky.

CUKOVINKY
Obsahujú veľké množstvo rafinovaného bieleho cukru. Priberanie na váhe, zubný kaz a oslabený imunitný systém nie sú len problémami, ale vedú aj k závislosti.

SLADENÉ A DIÉTNE OCHUTENÉ NÁPOJE
Obsahujú veľa cukru. Nulové kalorické nápoje zvyšujú šance na vznik metabolického syndrómu. Štúdie ukazujú, že oba nápoje môžu viesť k rozvoju cukrovky typu 2.

UMELÉ SLADIDLÁ
Nulové kalórie, ale aj nulové účinky pre zdravie. Obsahujú chemikálie, veľmi škodlivé pre zdravie.

Najzdravšie potraviny sú hlavne zelenina, ovocie, orechy, ryby a morské plody, ale v prvej desiatke prekvapí napríklad aj bravčová masť.

POHÁNKA, HNEDÁ RYŽA, QUINOA

HOVÄDZIE, KURACIE, JAHŇACIE MÄSO, RYBY

MRKVA, BROKOLICA, ŠPENÁT, ZEMIAKY, AVOKÁDO

ČUČORIEDKY, MARHULE, BANÁNY, JAHODY

KEŠU, ĽANOVÉ SEMENÁ, MANDLE, VLAŠSKÉ ORECHY

VAJCIA, JOGURT, MLIEKO, SYR

FAZUĽA, HRACH, ŠOŠOVICA

ČIERNE KORENIE, BAZALKA

Text: *Andrea Brenkusová,* ***Zdroj:*** *Rohovská A.: 33 najzdravších potravín na svete, 01. 09. 2015 https://www.vyzivovo.sk/33-najzdravsich-potravin-na-svete/*

POTRAVINOVÉ PERLIČKY

ZAUJÍMAVÉ FAKTY O JEDLE

- Vedci dokážu vytvoriť z arašidového masla diamant.
- Neexistuje potravina, ktorá by obsahovala všetky nutričné hodnoty, ktoré človek potrebuje. Jedinou takouto vecou je materské mlieko.
- 49% dospelých Američanov zje každý deň sendvič.
- India má najmenšiu spotrebu mäsa na človeka na svete.
- V Kórei jedia chobotnice zaživa.
- V Seattli je vyhadzovanie jedla ilegálne.
- Štatistiky hovoria, že ľudia kvôli mäsu zabijú za minútu až 1776 zvierat.
- 10 augusta 2015 zjedli astronauti prvé jedlo dopestované vo vesmíre.
- V Amerike je až 40% potravín vyhodených, pretože nie sú pekné

Text: *Juraj Bobka,*
Zdroj: *http://www.vedelisteze.sk/galerie/zaujimave-fakty-o-jedle*

VÝROKY A POREKADLÁ O JEDLE

- **Jeme aj očami.** - *Japonské porekadlo*
- **Raňajkuj ako kráľ, obeduj ako mešťan a večeraj ako žobrák.** - *Rada apoštolov štíhlej línie*
- **Objavenie nového jedla prinesie ľudstvu viac potešenia ako objavenie novej hviezdy.** - *Brilat-Savarin*
- **Povedz mi, čo ješ a ja ti poviem, ako dlho budeš žiť.** - *Porekadlo*

VTIPY

Pán Veselý je na návšteve a pochvaľuje si:
"To je ale dobrá káva."
"Manžel ju priniesol až z Brazílie", vraví susedka.
-"Nehovorte! A ešte je teplá!"

Vedeli ste, že ľudia konzumujú banány viac než opice?
V roku 2016 ľudstvo zjedlo 68 miliónov banánov a iba 5 opíc.

„Pán vedúci, môžem sa na niečo spýtať?"
„Samozrejme, milostivá."
„Ten syr čo ste mi včera predali bol zo Švajčiarska dovezený alebo vyhostený?"

„Miláčik, tá torta čo si mi dala je výborná!"
„Kúpila som ju v obchode."
„A prečo si ju neupiekla sama?"
„A z čoho?! Nemáme doma ani múku, ani vajcia, ani glutaman sodný, ani E517, ani E1452..."

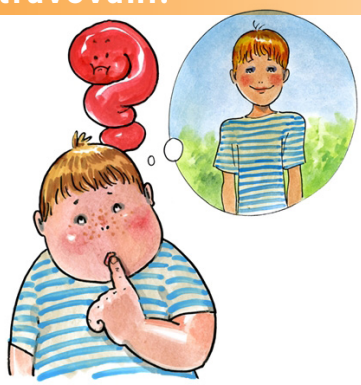
Príde pani k mäsiarovi a pýta sa:
„ Máte niečo čerstvo zarezané?"
„ Mám. Trenírky v zadku."

Rýchly test o zdravej výžive a stravovaní.

1. Ktorá tepelná úprava potravín je najzdravšia?
a) varenie v pare, pretože sa tak uchová väčšina výživových látok
b) dusenie, pretože sa potravina pripraví vo vlastnej šťave
c) opekanie na olivovom oleji, pretože sa strava obohatí o dôležité vitamíny a minerály

2. Kravské mlieko je najbohatším zdrojom ktorých látok?
a) tukov, preto treba k jeho pitiu pristupovať s mierou
b) vitamínu D, dôležitého pre tvorbu kostí a zubov
c) vápnika a fosforu

3. Kyselina listová je názov pre:
a) vitamín B9
b) vitamín A
c) vitamín B12



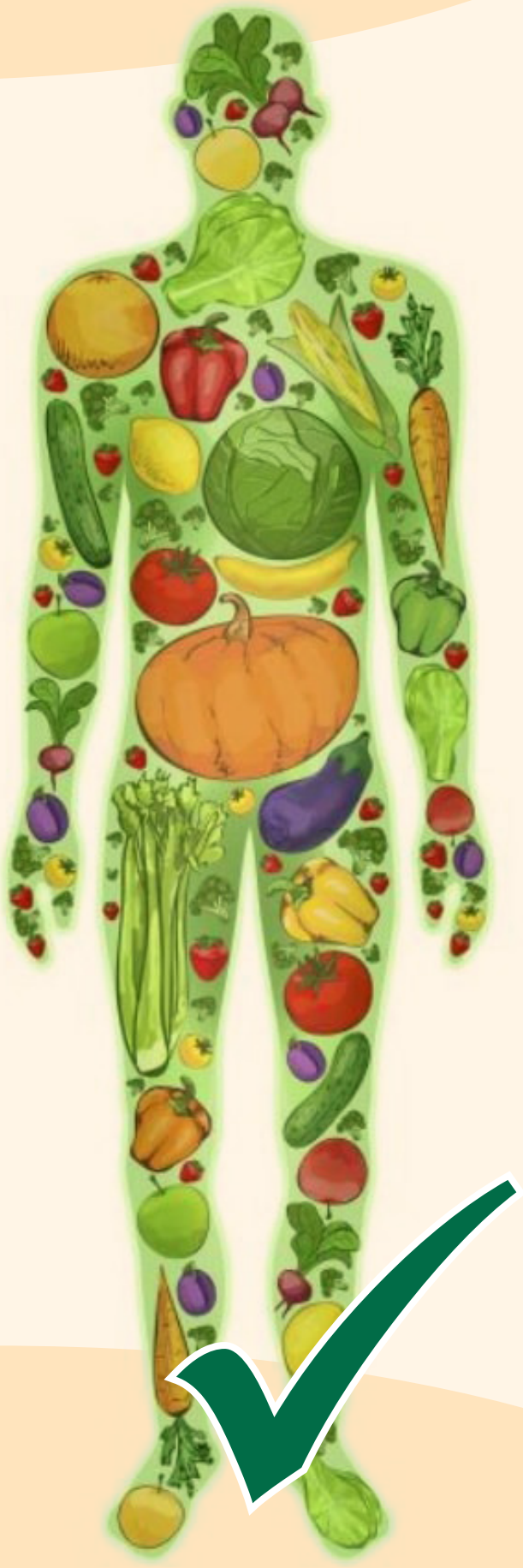
4. Posledné jedlo dňa by sme mali mať:
a) najneskôr o 18. h
b) približne tri hodiny pred spaním
c) približne dve hodiny pred spaním

5. Denne by sme mali v závislosti od prostredia a fyzickej aktivity vypiť:
a) približne 1 – 1,5 l tekutín
b) približne 1,5 – 2,5 l tekutín
c) približne 2,5 – 3,5 l tekutín

6. Avitaminóza je:
a) choroba vznikajúca pri absolútnom deficite vitamínov v organizme
b) je to miernejšia forma hypovitaminózy, nedostatok určitého vitamínu v tele
c) stav, keď je v organizme nadbytok vitamínov

7. Antioxidanty sú:
a) látky chrániace telo pred srdcovocievnymi chorobami, patria k nim napríklad vitamíny A, D, K
b) látky pôsobiace priaznivo na ohybnosť kĺbov a zdravie kostí
c) látky chrániace bunky pred voľnými radikálmi, patria k nim vitamíny C, E alebo karotény

Správne odpovede:
1a, 2c, 3a, 4c, 5b, 6a, 7c,

Text: *Andrea Brenkusová,* ***Zdroj:*** *https://zdravie.pravda.sk/zdravie-a-prevencia/clanok/26146-test-viete-ake-su-zasady-zdraveho-stravovania/*

KTORÁ VOĽBA ZVÍŤAZÍ U TEBA?