

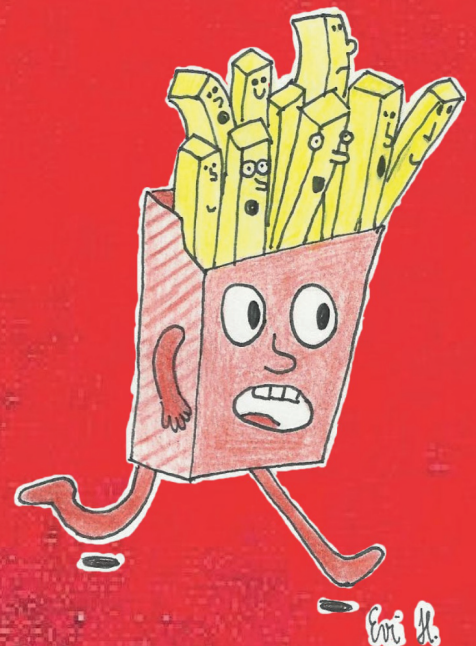
ONAKO

Časopis študentov Obchodnej akadémie v Dolnom Kubíne

Zdravá výživa

**číslo 12
máj 2018**

ŽILINSKÝ
samosprávny kraj



ÚVODNÍK

Milí čitatelia,

dostáva sa vám do rúk mimoriadne číslo školského časopisu OADKo – Zdravá výživa.

Zdravotný stav obyvateľov Slovenska v porovnaní s inými vyspelými krajinami EÚ nie je priaznivý. Úmrtnosť na srdcovo-cievne a onkologické choroby je u nás pomerne vysoká, zvyšuje sa výskyt cukrovky typu 2, hypertenzie a obezity. Alarmujúca je skutočnosť, že obezitou už trpí značný počet detí a mladých ľudí, čo bude mať negatívny vplyv na ich zdravie a kvalitu života v budúcnosti. Nadváha a obezita u mladých ľudí je dôsledkom znižujúcej sa fyzickej aktivity a zlých stravovacích návykov. Tieto skutočnosti sme zistili aj v prieskume medzi žiakmi školy, ktorý sa realizoval ako súčasť stredoškolskej odbornej činnosti.

V mimoriadnom čísle OADKa - Zdravá výživa vám prinášame najzávažnejšie zistenia výskumu a rozoberáme mýty o výžive, ktorým podľa výskumu žiaci veria viac ako tomu, čo sa naučili v predmete náuka o tovare. Nájdete tu tiež praktické rady ako sa ľahšie orientovať pri výbere potravín, ako sa vyznať v cukroch a sacharidoch, alebo v záplave informácií o „zdravej výžive“ na internete.

Formou komixu prinášame aj užitočné rady, ako si bezpečne počínať v kuchyni tak, aby sme vždy konzumovali iba zdravotne nezávadné potraviny.

Veríme, že v ňom nájdete zaujímavé čítanie a praktické rady na vašej ceste za zdravím.

redakčná rada

OADKo

Občasník Obchodnej akadémie Dolný Kubín
mimoriadne vydanie - Zdravá výživa

Kľúč k tajničke:

ynivartopib, yrotáglume, aickefnized, éndorírp, ákcitegrene, hcuč, níladvyma, ytnanimatnok, nínalos, yvokékžať, pccah, mutaloesaf, irt, aicázitared, avítida, rszvú, nílutap, xedókývonivartop

OBSAH

Výskum stravovacích návykov žiakov našej školy 3

Keď vyučovanie "chutí"... 4

Ako vyberať potraviny 5

Bezpečne v kuchyni 6 - 7

Mýty o stravovaní alebo čo sme si (ne)zapamätali z náuky o tovare 8 - 9

Všemocný internet 9 - 10

Ako sa vyznať v sacharidoch 10

Otestuj si vedomosti 11



Grafická úprava:

Daša Popelková – obálka časopisu

Juraj Feja – logo

Natália Viatrová – grafická úprava, sadzba

Ilustračné foto: <https://pixabay.com/>

Redakčná rada:

Natália Viatrová/šéfredaktorka, komix.

Eva Habláková/ redaktorka, kresby na obálke.

Adriana Spišáková/redaktorka.

Kontakt na redakciu:

Obchodná akadémia, Radlinského 1725/55, 026 01 Dolný Kubín

e-mail: oadkubin@gmail.com

Výskum stravovacích návykov žiakov našej školy

Výskum stravovacích návykov a vedomostí žiakov o výžive sme realizovali v mesiacoch október – november 2017, ako súčasť SOČ. Výskum bol realizovaný dotazníkovou metódou, zúčastnilo sa ho 259 respondentov. Dotazník bol rovnaký pre všetky ročníky a respondentov a obsahoval 32 položiek.

Najzávažnejšie zistenia stravovacích návykov:

- Iba 36,23 % žiakov raňajkuje pravidelne a až 28,23 % žiakov neraňajkuje vôbec.
- Odporúčaný denný príjem ovocia sme zaznamenali iba u 16 % žiakov a zeleniny iba u 11,67 %. Je to nepostačujúce, pretože ovocie a zelenina sú výborným zdrojom vitamínov, minerálov a vlákniny.
- Odporúčaný príjem rýb sme zaznamenali iba u 29,07 % žiakov. Ryby sú zdrojom esenciálnych nenasýtených mastných kyselín a ich konzumácia prispieva k prevencii kardiovaskulárnych chorôb. Odporúča sa zaradiť ryby do jedálneho menu minimálne 1 – 2 x týždenne.
- Dostatočný denný príjem mlieka a mliečnych výrobkov sme zaznamenali iba u 22,34 % žiakov. Príjem mlieka je v období do 21 rokov dôležitý z dôvodu dobrého využitia vápnika a kyslomliečne výrobky sú zdrojom probiotík, ktoré podporujú imunitu organizmu. Odporúčaná dávka je 4 porcie mlieka a mliečnych výrobkov denne.
- Až 23,84 % žiakov pije denne sladené nápoje, čo významnou mierou prispieva k vzniku obezity a tiež k zvýšenému zubnému kazu.

Za pozitívne môžeme považovať:

- Odporúčaný príjem strukovín sme zaznamenali u 42,5 % žiakov. Strukoviny sú výborným zdrojom vlákniny, minerálnych látok, komplexných sacharidov a rastlinných bielkovín, preto by sme ich mali do jedálneho menu zaradiť minimálne raz týždenne.
- Celozrnné výrobky, ktoré sú vynikajúcim zdrojom vlákniny, preferuje v strave až 42,5 % žiakov.
- Zaznamenali sme nízky počet študentov stravujúcich sa vo fast foodoch a študentov požívajúcich energetické nápoje.
- Až 47,56 % žiakov nie je spokojných so svojim spôsobom stravovania a chce s tým niečo urobiť.
- Žiaci by uvítali v školskom bufete väčší sortiment ovocia, zeleniny, celozrnných a mliečnych výrobkov.

Aj napriek pomerne dostatočným vedomostiam žiakov o racionálnej výžive sa tieto len slabo premietajú do stravovacích návykov. Je to podľa nášho názoru dané tým, že väčšina žiakov sa stravuje doma, kde ešte prevláda tradičná kuchyňa a žiaci často nemajú možnosť ovplyvniť svoj jedálny lístok. Nepriaznivým sa ukazuje nízka konzumácia rybieho mäsa, ovocia a predovšetkým zeleniny. Ovocie nekonzumuje vôbec 6,73 % a zeleninu až 10,37 % respondentov vôbec.



nv

Keď vyučovanie "chutí" ...

Zelenina nie je v jedálničku tínedžerov práve najobľúbenejším jedlom. Príčin je niekoľko. Azda najčastejšou je „strach z neznámeho“, niektorí nie sme zvyknutí konzumovať zeleninu z domova, nepoznáme ako chutí, nevieme, ako si ju pripraviť. Preto sme sa rozhodli na hodine náuky o tovare tento strach prekonať. Pani učiteľka nakúpila menej známe druhy zeleniny, ktoré sme najprv spoznávali, mnohé nás prekvapili aj zaujímavými názvami – zeler stopkový, rukola, ďumbier, poľníček... Potom sme sa rozdelili do skupín a každá skupina mala za úlohu pripraviť podľa receptu zeleninový šalát. Aj keď nie všetci doma v kuchyni pomáhajú, v



Autor: Klára Hojová

škole sa nám celkom darilo a pripravili sme chutné šaláty zo stopkového zeleru



Autor: Kristína Kytašová

s jablkom, pórový šalát s mrkvou a kukuricou, chutné guacamole z avokáda a grahamové jednohubky s cícerovou nátierkou. A tak sme si mohli popriať dobrú chuť a zistiť ako „chutí“ predmet náuka o tovare. Samozrejme sme si recepty zapísali a vyskúšame ich aj doma. Na inšpiráciu ich ponúkame aj vám.

Pórový šalát

Ingrediencie: pór, 2 zelené jablká (kyslejšie, napr. Delicious), mrkva, konzerva kukurice, biely jogurt, tatárska omáčka, soľ, korenie. **Pracovný postup:** Nakrájame si čo najjemnejšie pór, nastrúhame si ošúpané jablká a očistenú mrkvu. Pridáme kukuricu, rovnaké množstvo bieleho jogurtu a tatárskej omáčky, zamiešame, osolíme, okoreníme, môžeme pridať trochu šťavy z citróna a necháme chvíľu odležať a podávajte s grahamovým pečivom.

Šalát zo stopkového zeleru

Ingrediencie: stopkový zeler, 2 zelené jablká (kyslejšie, napr. Delicious), biely jogurt, majonéza, soľ, korenie. **Pracovný postup:** Jednotlivé stopky zeleru omyjeme a odstránime listy a drevnaté konce, nadrobno pokrájame a vložíme do misy. Jablká umyjeme, rozrežeme na polovicu a vyrežeme jadrovník. Nakrájame na drobné kocky a zmiešame so zelerom. Pridáme biely jogurt a majonézu, osolíme, okoreníme a premiešame. Môžeme pridať hrozienka, slnečnicové semienka, alebo vlašské orechy. Necháme chvíľu odležať a podávame s grahamovým pečivom.

Guacamole

Ingrediencie: zrelé avokádo (má tmavú farbu), paradajky, červená cibuľa, chili paprika, petržlenová vňať, soľ, šťava z citróna. **Pracovný postup:** Avokádo prekrájate na poly, vyberte kôstku a lyžičkou vyberte dužinu, ktorú vidličkou roztlačte v miske. Pridajte na jemno posekané paradajky, chili a petržlenovú vňať, osolte a pridajte trochu citrónovej šťavy. Podávame s grahamovým pečivom.

eh

Ako vyberať potraviny

Chceme sa stravovať zdravo, ale niekedy bezradne stojíme pred pultom s potravinami a nevieme si vybrať. Je veľmi ťažké sa orientovať v širokej ponuke domácich aj zahraničných potravín. Ak nemáme dostatočné vedomosti z oblasti výživy, môžu nám pri výbere pomôcť rôzne značky kvality.

Značka kvality SK

Značku môže získať každý slovenský výrobca, ak sú jeho výrobky vyrábané z domácich surovín (minimálne 75 % z celkovej spotreby surovín) za dodržania deklarovaného technologického postupu, parametrov kvality a bezpečnosti potravín. Zároveň sa všetky fázy výrobného procesu musia uskutočňovať na území Slovenskej republiky. Výrobky, ktoré majú nadštandardné kvalitatívne vlastnosti, môžu získať Značku kvality SK GOLD. Kúpou takéhoto výrobku spotrebiteľ okrem záruky kvality, podporuje aj slovenských producentov potravín. Gestorom udeľovania značky je Ministerstvo pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR.



Viac informácií: <http://www.znackakvality.sk/>

Národná značka kvality KLASA



Je udeľovaná potravinárskym výrobkom, ktoré vykazujú výnimočné kvalitatívne charakteristiky, ktoré dodávajú výrobku pridanú hodnotu, a tým sa odlišujú od bežných výrobkov dostupných na trhu. Značku udeľuje už od roku 2003 Ministerstvo zemědělství ČR.

Viac informácií: <https://www.eklasa.cz/>

Viem čo jem

Kritériom pre udelenie značky Viem čo jem je znížený obsah niektorých nežiadúcich živín (jednoduchých pridaných cukrov, soli, nezdravých tukov – nasýtených mastných kyselín a transmastných kyselín). Podľa druhu potraviny sa môže ešte posudzovať obsah vlákniny a energetická hodnota potraviny.

Viac informácií: <http://www.vimcojim.cz/catalog.php>



Biopotravina

Označujú sa potraviny vyrobené iba zo surovín pochádzajúcich z ekologickej poľnohospodárskej výroby. Používajú sa osobitné oševné postupy, hnojenie organickými hnojivami, je zakázaná chemická ochrana rastlín. Taktiež pri potravinárskej výrobe sú stanovené osobitné, prísnejšie podmienky výroby.

Viac informácií: <http://www.biospotrebiteľ.sk>

as



Bezpečne v kuchyni



Naša mama Cilka veľmi dbá na našu zdravú výživu a na bezpečné zaobchádzanie s potravinami v kuchyni. Hovorí, že ak by sme nedodržovali isté zásady, mohlo by dôjsť ku druhej kontaminácii potravín a mohli by sme si spôsobiť zdravotné problémy.



Pri nákupe potravín vždy kontroluje dátum spotreby alebo dátum minimálnej trvanlivosti, aj keď po týchto dátumoch sa už potraviny nesmú v obchode predávať.



V chladničke vždy potraviny ukladá tak, aby tie s nízkym dátumom spotreby boli vpredu a stihli sme ich skonzumovať.



Najviac sa bojí salmonelózy. Pri pečení zákuskov nikdy nemôžeme vylizovať misku s vyšľahanými žĺtkami s cukrom, pretože baktérie Salmonelly sa môžu nachádzať v každom surovom vajíčku, aj v tom, od našich sliepok.



Vajíčka musíme variť dostatočne dlho, aspoň 12 minút pri teplote 100 °C, aby sa baktérie zničili.



V kuchyni máme osobitnú dosku na krájanie surového mäsa, na ktorej nikdy nekrájame potraviny, ktoré sa tepelne neupravujú, aby nedošlo k prenosu baktérii Salmonelly, ktoré môžu na doske zo surového hydinového mäsa zostať. Rovnaké pravidlo platí aj pre nože, osobitne máme nože pre surové mäso a osobitne pre ostatné potraviny.



Ak pečieme kurča, musí sa piecť dostatočne dlho, aby sa dobre prepeklo až ku kosti. Varí radšej menšie dávky, aby sme jedlo mali čerstvé, hneď ho skonzumovali a nemuseli prihrievať. Ak nám jedlo predsa len ostane, okamžite ho uskladní do chladničky.



Rozmrazené mäso a iné potraviny už opätovne nezmrazuje, lebo by sa v nich mohli rozmnožiť nežiadúce mikroorganizmy.



Trochu sa na ňu hneváme v lete, lebo nám iba výnimočne dovolí opekať špekačky ale slaninu nad ohníkom. Vraj sa pri opekaní vytvárajú akési PAU - polyaromatické uhl'ovodíky, ktoré spôsobujú rakovinu.



Ešte že nám dovolí grilovať. Ale musíme používať špeciálne alumíniové grilovacie tácky, ktoré majú kanáliky na stekanie tuku z grilovaného mäsa alebo klobások. Keďže tuk nekvapká na drevené uhlie, nedochádza k prudkému zvýšeniu teploty a tvorbe PAU.



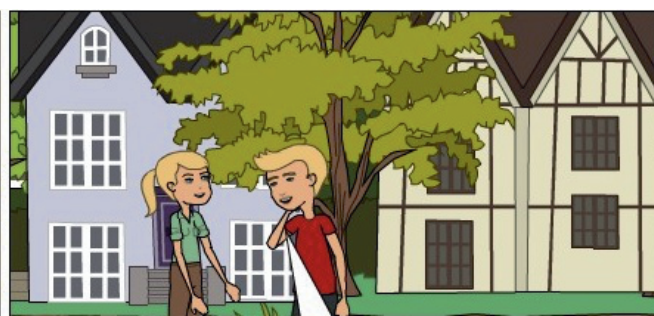
Podobne je to aj pri vyprážaní alebo pečení mäsa, preto dáva veľký pozor, aby ho nepripálila. Ak keď rezne nám robí iba výnimočne, vraj nie sú moc zdravé. Aby sme tak veľa nepritážili nášmu telu, vypráža ich na repkovom oleji, ktorý je na vyprážanie najvhodnejší, pretože sa prepaľuje až pri vysokých teplotách.



Mama si dáva záležať aj na správnom uskladnení potravín, aby sa na nich nevytvorila pleseň, alebo nezačali hniť. Aj keď plesnivú alebo zhnitú časť odkrojíme, jedy, ktoré vytvárajú plesne alebo hnilobné baktérie, sa dostanú aj tak do celej potraviny, ktorá je už kontaminovaná. Nemôžeme ju dať ani ako krmivo pre sliepky, alebo ošípané, lebo tie jedy sa dostanú do vajčiek, alebo mäsa a v konečnom dôsledku ich aj tak skonzumujeme.



Tiež nás neustále napomína, aby sme si pred konzumáciou dôkladne pomyšľali ovocie aj zeleninu, aj tie, ktoré budeme šúpať – napr. pomaranče, mandarínky, pretože sa na nich môžu nachádzať zvyšky postrekových látok, ktoré zo šupy môžeme preniesť na ošúpané ovocie.



Je ešte veľa ponaučení, ktoré nám naša mama Cilka vštepuje. Ak keď sa nám to niekedy nepáči, vieme že to robí z lásky k nám, pretože jej záleží na tom, aby sme všetci boli zdraví. A my ju za to milujeme.

Mýty o stravovaní alebo čo sme si (ne)zapamätali z náuky o tovare

Pri výskume stravovacích návykov žiakov školy nás tiež zaujímalo, či dokážu respondenti rozpoznať, ktoré tvrdenia o potravinách a výžive sú mýty. V otázke mýty alebo pravda sme skúmali, ako sú respondenti ovplyvnení rôznymi mýtmi, ktoré kolujú na internete. Vybrali sme tie témy, o ktorých sa žiaci učili v 1. ročníku na predmete náuka o tovare. Zaujímalo nás, či sú viac žiaci ovplyvnení a veria mýtom na internete, alebo si pamätajú to, o čom sa učili v škole. Čo ovplyvňuje žiakov viac?



V súčasnom období je aj u zdravých ľudí módne uprednostňovať bezlepkové potraviny. Mýtu, „**ak sa chceme zdravo stravovať budeme uprednostňovať bezlepkové potraviny**“, verí až 53,63 % žiakov.



Pre ľudí, ktorí netrpia celiakiou, lepok v strave nespôsobuje žiadne ťažkosti. Bezlepkové potraviny sú vyrábané najmä z bielej bezlepkovej múky, preto sú ochudobnené o vlákninu, minerálne látky a vitamíny skupiny B. Navyše, obsahujú veľa cukru a tuku, aby lepšie chutili a držali pokope. Bezlepkovú diétu by sme mali zahájiť až po diagnostikovaní ochorenia lekárom. Ak človek s ešte nediagnostikovanou, ale prebiehajúcou celiakiou vylúči lepok a keď potom pre nejaké zdravotné problémy prebiehajú jeho vyšetrenia – a lekár pátra po možnej celiakii ako príčine ťažkostí – diagnostika prebehne v čase, kedy už strava neobsahuje lepok a testy sú falošne negatívne a celiakia nie je diagnostikovaná.



Ďalším mýtom kolujúcim na internete je odporúčanie pre chudnutie – „**ak chceme schudnúť, nemali by sme jesť uhľohydráty – chlieb, pečivo, zemiaky, ryžu**“. Verí mu 36,7 % žiakov.



Prílohy sú dôležitými zdrojmi komplexných sacharidov s nízkym glykemickým indexom a zo stravy by sme ich nemali vylúčiť. Len treba bielu ryžu, biele cestoviny, zemiakovú kašu a knedľu z bielej múky nahradiť naturálnou ryžou, celozrnnou cestovinou, knedľou z celozrnnnej múky, celozrnným/grahamovým pečivom, prípadne kukuricou, fazuľou alebo cícerom.



Základom pre spotrebiteľov, ktorí sa chcú zdravo stravovať sú celozrnné pekárenské výrobky. Mýtu, že „**tmavé pečivo je zdravé**“ verí 24,13 % žiakov.



Pri výbere chleba a pečiva sa máme riadiť ich zložením. Na prvých troch miestach majú byť múky celozrnné alebo grahamové, ich obsah by mal tvoriť minimálne 50 %. Takéto výrobky majú dostatok vlákniny a nízky glykemický index. Tmavé pekárenské výrobky môžu byť upečené z bielej múky a zafarbené karamelom alebo kávou. Pozor aj na zvädzajúce názvy „viaczrnné“ – znamená upečené z viac druhov obilia, alebo „cereálny“ – vyrobený z obilnín.





U mladých ľudí sú veľmi obľúbené tzv. „raňajkové cereálie“. Až 75,42 % respondentov si myslí, že „cereálie sú zdravou voľbou na raňajky“.



Aby tomu tak skutočne bolo, musíme si vedieť vybrať. Mali by sme voliť celozrnné cereálie s nízkym obsahom cukrov a tukov. Podľa MUDr.

Igora Bukovského (Plán B, 2015) pri výbere cereálií by sme si mali všimnúť:

- obsah **cukrov** – čím nižšie tým lepšie, ideálne pod 20 g/100 g výrobku,
 - obsah **tuku** – čím nižšie tým lepšie, ideálne pod 10 g/100 g výrobku,
 - obsah **vlákniny** – čím vyššie tým lepšie, ideálne nad 10 g/100 g výrobku.
- Ideálne je vybrať si cereálie s logom **Vím co jím**.



Až 37,3 % žiakov si myslí, že „biely cukor je jed, je lepšie sladit' hnedým cukrom, ten je zdravší“. Pri tejto otázke bolo vidieť rozdiel medzi žiakmi 1. ročníka, kde tomuto mýtu verí iba 12 % žiakov, a žiakmi 2. – 4. ročníka 52,8 %. Bolo to dané tým, že prváci túto tému preberali práve v období dotazníkového prieskumu.



Škoda, že mnohí si tieto vedomosti do života neodniesli, ale viac veria „všemocnému internetu“. Ako to v skutočnosti teda je? Či je cukor biely alebo hnedý,

repný alebo trstinový, vždy je to jednoduchý cukor sacharóza, ktorej máme v strave nadbytok. Preto by sme mali príjem jednoduchých sacharidov a najmä sacharózy celkovo znížiť.

Sladené nápoje (aj tie light), alebo rôzne dobošky, keksíky, ktorými riešime desiatu, obsahujú veľké množstvo skrytých jednoduchých cukrov. Práve to je „jed“, ktorý by sme mali v strave minimalizovať. Bez cukru sa však žiť nedá, preto na sladenie môžeme použiť med, javorový sirup, ale len v takej miere, aby neublížoval nášmu zdraviu.



Podľa odpovedí respondentov informácie o stravovaní najviac získavajú z internetu 78,83 %, škola 56,23 %, rodina 41,36 %, televízia 37 %, časopisy 28,6 %, kamaráti 23,66 % a reklamy 16,7 %.

Spracované podľa:

ANDRISOVÁ, J.: Náuka o tovare (2011), BUKOVSKÝ, I.: Plán B (2015), www.akv.sk

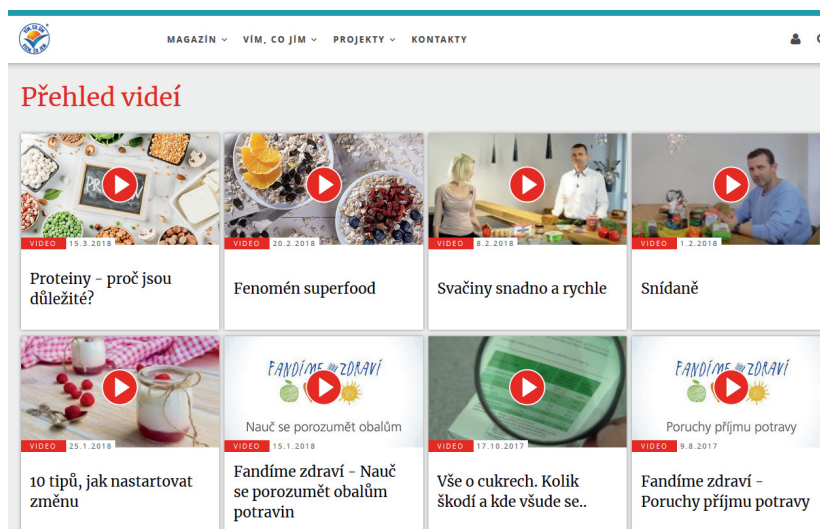
Všemocný internet

Ako sme sa dozvedeli z prieskumu, dnešní mladí ľudia pokladajú internet za najdôležitejší zdroj informácií. Na internete skutočne nájdeme takmer všetko a veľmi nám uľahčuje život. Mali by sme však vedieť tieto informácie kriticky posudzovať, uvedomiť si, že nie všetko je pravda a získanú informáciu si overiť z viacerých zdrojov.

Ak sa zaujímate o zdravý životný štýl a vedomosti získané v škole považujete za „zbytočné pre praktický život“, dávame vám do pozornosti webovú stránku plnú pravdivých informácií. Nájdete tu zaujímavé články o zdraví, výžive, pohybe a zdravom životnom štýle.

Zaujímavé a poučné sú videá. Sú krátke, len niekoľko minútové, takže divák ľahko udrží pozornosť. Poskytujú základné informácie o živinách, praktické rady ako vyberať potraviny, aké sú vhodné raňajky, čo si pripraviť na desiatu, čo na obed a večeru, aké množstvo potravín konzumovať.

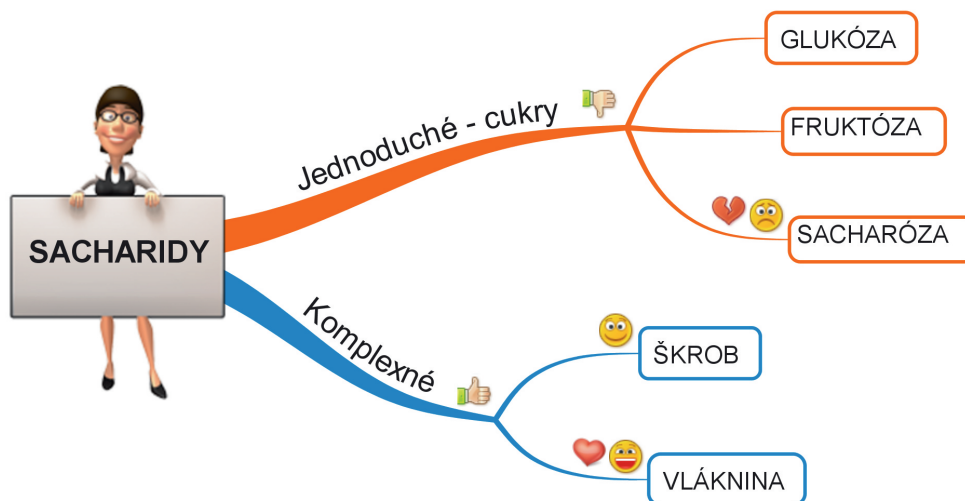
Nájdeme tu aj veľa inšpirujúcich receptov na prípravu zdravej stravy, ale aj testy potravín, súťaže, poradňu a databázu potravín, ktoré získali logo „Vím co jím“. Možno jedinou nevýhodou stránky je to, že je v češtine. Najmä pri sledovaní videí môžu byť niektoré pojmy mladým ľuďom neznáme.



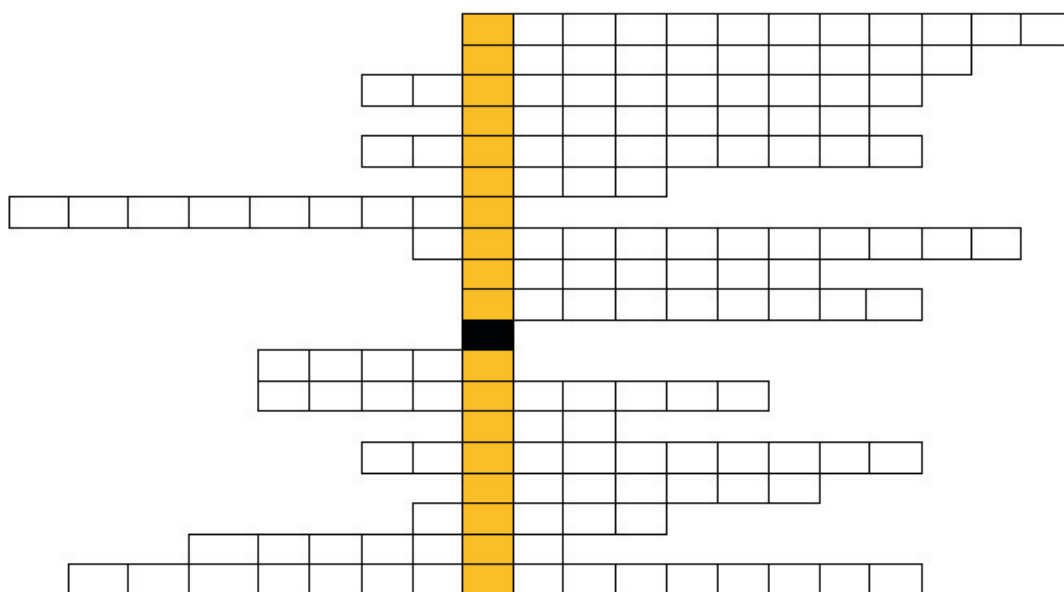
Zdroj: www.vimcojim.cz

Ako sa vyznať v sacharidoch

Ak si všimnete údaje na obaloch potravín, objavuje sa tam údaj o množstve sacharidov a množstve cukrov. Ako sa v tom vyznať? Sacharidy je spoločný názov pre jednoduché cukry a komplexné sacharidy. Jednoduché cukry (glukóza, fruktóza) sa nachádzajú najmä v ovocí a mede), sacharózu získame z cukrovej repy alebo trstiny. Keďže sa nemusia v tele dlho rozkladať, predstavujú okamžitý prísun energie. Ich príjem (najmä sacharózy) by sme mali v strave znižovať. Medzi komplexné sacharidy patrí škrob, ktorý sa nachádza v strukovinách, zemiakoch a obilninách. Je zdrojom postupne sa uvoľňujúcej energie, preto sú komplexné sacharidy vo výžive vhodnejšie. Vlákna je nestráviteľný polysacharid, nachádza sa v ovocí, zelenine, strukovinách, celozrnných výrobkoch. Je v strave veľmi žiadúca, lebo ovplyvňuje správnu činnosť čriev, zabraňuje zápche a tým preventívne pôsobí proti vzniku rakoviny konečníka a hrubého čreva.



Otestuj si vedomosti



Školský „záderniček“

Mlieko poznáme kravské, ovčie, kozie a ... z obchodu.

Medzi jedlé morské živočíchy patria kôrovce, napr. lykožrút.

Na jedálničku sa objavili aj dary mora – krevety, langusty, komáre...

Medzi pernatú zverinu patrí jalovica, medzi srstnatú zverinu patrí krava.

Medveď patrí medzi bosú zverinu.

Choroba zapríčinená intoleranciou lepku sa nazýva **disleptik**.

1. Potraviny, ktoré pochádzajú z ekologickej poľnohospodárskej výroby...

2. Technologicky pomocné látky používané napr. pri výrobe margarínov, čokolády...

3. Opatrenie zbavujúce vonkajšie prostredie choroboplných zárodkov...

4. Potravinárske aditíva delíme podľa pôvodu na (výťažky z rastlín a húb), prírodne identické a umelé.

5. Výživovú hodnotu potravín tvorí hodnota a biologická hodnota.

6. Pri subjektívnom hodnotení potravín využívame ľudské zmysly (zrak, chuť, , hmat, sluch).

7. Prírodná toxická látka, ktorá sa nachádza v semenách marhúľ...

8. Cudzorodé látky, ktoré sa dostali do potravín náhodne....

9. Prírodná toxická látka, ktorá sa nachádza v zelených (nezrelých) alebo klíčiacych zemiakoch....

10. Kumulatívne jedy – (olovo, ortuť, arzén, kádium...)

11. Zásady správnej výrobnéj praxe (anglická skratka)

12. Prírodná toxická látka, ktorá sa nachádza v semenách fazule v mliečnej zrelosti...

13. Koľko častí má Potravinový kódex?

14. Ničenie škodlivých hlodavcov...

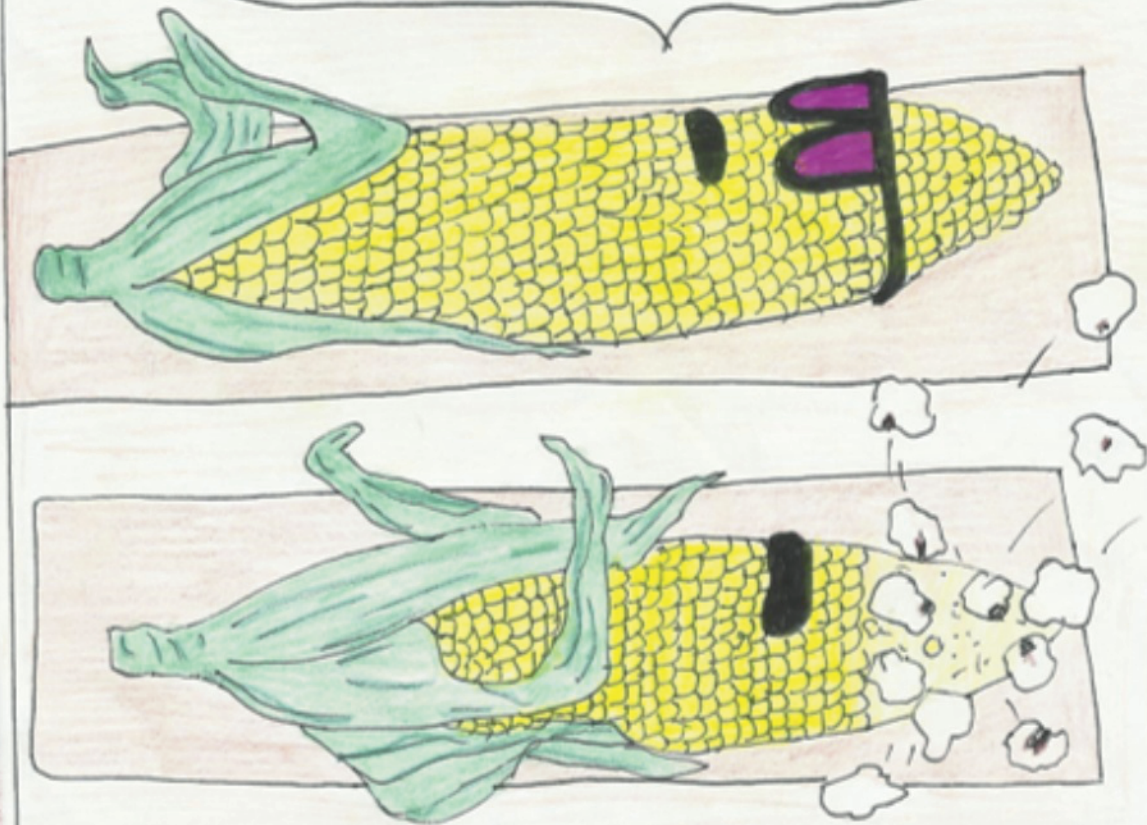
15. Prídavné látky (iným názvom)...

16. Štátny potravinársky dozor na území, ktorý kontroluje hygienické požiadavky (skratka)...

17. Jedovatá látka, ktorá vzniká pri hnití jablák...

18. Legislatívny predpis v SR, ktorý bol prijatý pre zaistenie

POVEDAL SOM TI ABY SI SI
VZAL OPAĽOVACI KREM.



Eni H.