



Nadobúdame zdravšie stravovacie návyky, bez nadmernej spotreby cukru a umelých farbív“

Úvodom

Výchovou v rodine, vzdelávaním a skúsenosťou nadobúdame isté stravovacie návyky. Vyberáme si jedlá zdravé aj nezdravé a nášmu telu poskytujeme výživu na svoje fungovanie. Základným odporúčaním je výber zdravých, kvalitných a na výživu bohatých potravín, namiesto potravín plných prázdnych kalórií.

Z času na čas si možno dopriať aj nezdravé jedlá, tzv. kalorické bomby, ktoré je však potrebné vyvážiť zdravšou alternatívou. Hovoríme o tom najmä v súvislosti so zvyšujúcou spotrebou cukru, ktorý je často označovaný ako „biely jed“. Sacharidy a glukóza ako najjednoduchší cukor sú pre život nevyhnutné, pretože vyživujú každý orgán v tele, zabezpečujú energie a správne fungovanie mozgu. Preto hovoríme nie „nesladiť“, ani „presladiť“, ale hľadať zlatú strednú cestu.

Účasť v súťaži podmieňuje splnenie formálnych náležitostí, ktoré sú uvedené vo vyhlásení súťaže (dodržanie témy, počet strán, počet členov redakčnej rady, redakčné údaje).

Spotrebiteľský časopis je tímová práca žiakov, ktorí tvoria originálne články a spoločne zostavia zaujímavý, a pre čitateľov prítiažlivý časopis. Na začiatku je dôležité bližšie sa zoznámiť s témou súťaže. Preštudovať dostupné informácie z novín, časopisov, internetu, či odbornej literatúry a rozhodnúť o tom, ktorou špecifickou oblasťou sa bude časopis zaoberať.

Do časopisu sa neodporúča preberať články z iných zdrojov. Časopis nemá byť encyklopédiou, ani množstvom rôznych informácií poskladaných z iných zdrojov. Na jednej strane je potrebné pamätať na ochranu autorských práv, na druhej strane v súťaži sú najhodnotnejšie originálne články, ktoré sú spojené s vlastnou tvorbou a skúsenosťou autorov.

Dôležité je vychádzať z hlavnej témy a poukázať na rôznorodé stravovacie zvyklosti spotrebiteľov. Kriticky a možno aj úsmevne sa pozrieť na zloženie produktov potravinárskych spoločností z domova, či dovozu, ako aj služieb reštaurácií, cukrární a rýchleho občerstvenia.

Pre čitateľov sú zaujímavé články, ktoré prinášajú rozhovory, názory a postoje odborníkov, pracovníkov z oblasti výživy, názory a skúseností učiteľov, rodičov, spolužiakov a výsledky prieskumov. Hodnotné sú články, ktoré nastavujú kritické pohľady a hľadajú odpovede na pálčivé otázky z miesta bydliska, obce, regiónu, či porovnanie slovenských spotrebiteľov.

Prítiažlivý časopis podporuje žánrová pestrosť, spojenie obsahu a grafickej podoby a nápadité ilustrácie. Čo sa týka grafiky, niekedy je menej viac. Keď je časopis veľmi farebný alebo sa používajú rôzne typy písma zbytočne zanikajú dôležité informácie z obsahu časopisu.

Časopis musí obsahovať základné informácie:

1. Názov, resp. podnázov časopisu
2. Kto vydáva časopis



Nadobúdame zdravšie stravovacie návyky, bez nadmernej spotreby cukru a umelých farbív“

3. Rok vydania, prípadne ročník, číslo alebo označenie periodicity vydania (občasník, mesačník, týždenník atď.)
4. Zloženie redakčnej rady
5. Adresa redakcie, vydavateľa

Tiráž by mala byť umiestnená buď na rube titulného listu alebo na konci časopisu. Nemala by zanikať v množstve farebných obrázkov alebo ďalšieho textu.

Rada na záver znie preštudovať si všeobecne platné pravidlá, ktoré nájdete v rôznych príručkách, aj na internete. Vydavateľské pravidlá platia na celom svete.

Využijme moderné aplikácie InfoCons zadarmo

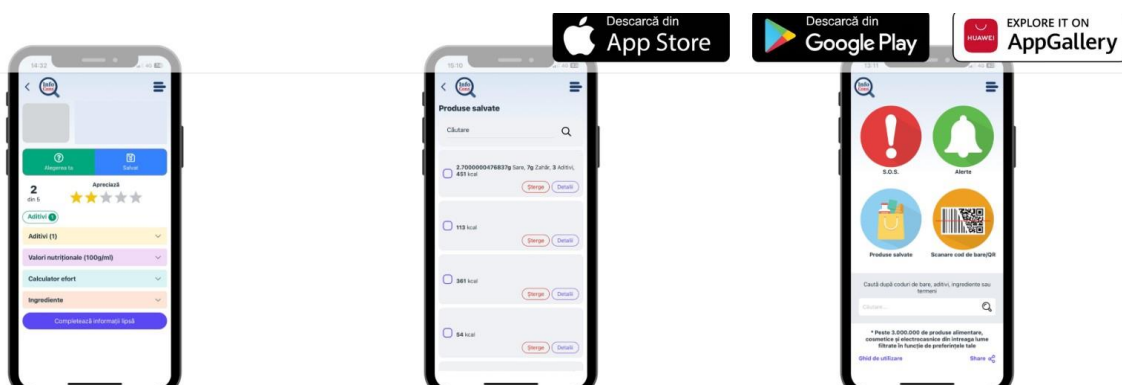


Skenovaním čiarového kódu zistíte, čo jete...(a tiež koľko cukru obsahuje). Bezplatná aplikácia InfoCons je k dispozícii v 33 jazykoch a podporuje spotrebiteľov užitočnými, presnými, transparentnými a zrozumiteľnými informáciami! Stiahnite aplikáciu InfoCons:

Samsung – Google Play

Apple – Appstore

Huawei -App -Gallery





Nadobúdame zdravšie stravovacie návyky, bez nadmernej spotreby cukru a umelých farbív“

Skenovanie čiarového kódu

Naskenujte čiarový kód akéhokoľvek potravinového výrobku odkiaľkoľvek na svete a zistíte prísady, prísady, miesta na recykláciu obalov a ďalšie.

Uložené produkty

Uložte výrobky do zoznamu, kde nájdete kumulatívne množstvo prísad (E-čísla), soli, cukru a kalórií.

Zariadenia pre užívateľov

Vytvorte si účet InfoCons priamo z aplikácie, aby ste uložili produkty a nastavili svoje preferencie spotreby.

Analýza etikety potravín, tiesňové čísla a bezpečnostné výstrahy EÚ

Či už v supermarkete alebo doma, spotrebitelia môžu naskenovať čiarové kódy na výrobkoch, ktoré chcú kúpiť alebo konzumovať a zistiť všetky informácie na štítku za zlomok sekundy.

Po naskenovaní čiarového kódu navyše aplikácia InfoCons upozorní spotrebiteľov **na počet a názvy alergénov** nachádzajúcich sa v skenovanom produkte. Spotrebitelia môžu hlasovať za produkty, ktoré skenujú alebo už majú vo svojom uloženom zozname, čo im dáva hviezdičky od 1 do 5.

Aplikácia InfoCons zobrazuje priamo v mobilnom telefóne zložky, počet a typ prídavných látok v potravinách (v ľahko zrozumiteľnom jazyku), množstvo cukru, množstvo soli, alergénov a kalórií – informácie, ktoré sú často napísané veľmi malé, príliš odborným jazykom alebo ide o výrobky, ktorých etiketa už nie je viditeľná, napríklad zmrazené.

Upozornenia týkajúce sa bezpečnosti potravín a nepotravinových výrobkov na úrovni Európskej únie sú aktualizované hneď, ako sa objavujú a zobrazujú v aplikácii InfoCons v rumunčine a angličtine s uvedením príslušných krajín. Pri každom upozornení o bezpečnosti potravín sa uvádza stupeň rizika: nízky, neurčený **alebo** závažný. V tejto súvislosti sú spotrebitelia včas varovaní a môžu konať!

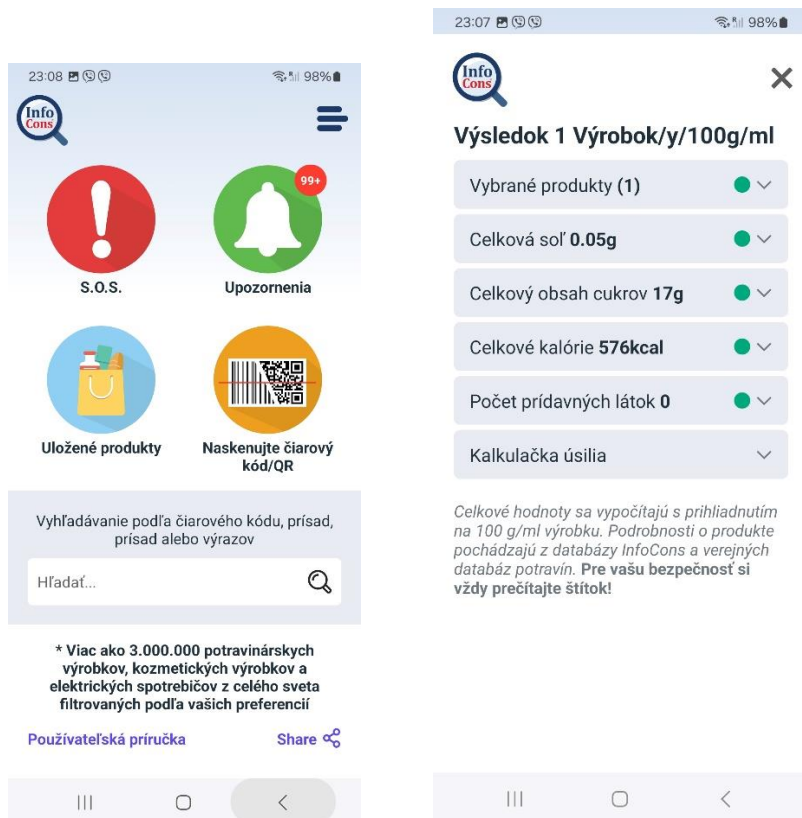
Ako príklad využitia moderných technológií na zber a vyhodnocovania informácií o výžive uvádzame:

LINDT Excellence





Nadobúdame zdravšie stravovacie návyky,
bez nadmernej spotreby cukru a umelých farbív“



Farbivá, konzervanty , emulgátory a prídavné látky

<https://www.ferpotravina.cz/seznam-ecek>



Éčka sú síce regulované, ale hojne využívané

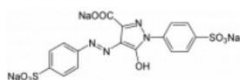
Európska únia používanie éčok reguluje a mali by sa do potravín a nápojov pridávať iba vtedy, keď sa vlastnosti potravín nedajú upraviť iným spôsobom. Napriek tomu existuje až 26 „povolených dôvodov“, kedy je možné éčka využiť pri úprave potravín.



Nadobúdame zdravšie stravovacie návyky,
bez nadmernej spotreby cukru a umelých farbív“

E 102

Tartrazin



Alternatívni název: CI potravinářská žlut' 4, yellow 5

Skupina: [barviva](#)

Původ: [syntetický](#)

 **Nebezpečná přísada**

Tartrazin je umělé žluté barvivo. Patří do skupiny tzv. azobarviv.

Získává se průmyslovou syntézou.

U dětí může způsobovat hyperaktivitu, u citlivých osob reakce obdobné alergiím.

Na obalu potraviny musí být uvedeno, že může způsobovat hyperaktivitu u dětí (upozornění se neuvádí v případě alkoholických nápojů).

V rámci EU je povoleno jen pro vybrané kategorie potravin v omezeném množství.

Stará Ľubovňa, 02. 02. 2024

Mgr. Božena Stašenková, PhD.

koordinátorka súťaže