

FOOD AND NUTRITION POLICY FOR SCHOOLS (WHO 2006)

Základní dovednosti dětí a dospívajících

Věk	Základní dovednosti v přípravě jídla	Základní dovednosti v nákupu potravin
2 roky	Otírat stolečky, mýt a škrábat zeleninu, hrát si s nádobím, vybírat ingredience	
3 roky	Zabalit brambory do pečicího papíru (alobalu), hníst a tvarovat těsto, nalévat tekutiny, míchat přísady, míchat pomazánky, vhodně nakládat s odpadky	
4 roky	Loupat ovoce, pomocí vidličky mačkat banán, prostřít stůl	
5-6 let	Vážit ingredience, krájet měkkou zeleninu	
7 let	Rozumět základním hygienickým návykům (např. mytí rukou, mytí ovoce a zeleniny před konzumací), prostírat stůl, mít povědomí o bezpečnosti v kuchyni (např. pozor na ostré kuchyňské nástroje)	Rozpoznat různé druhy obchodů: řeznictví, pekařství, potravinové doplňky v obchodě
8-10 let	Připravit obložené chleby a jednoduché svačinky, znát základní techniky vaření (např. vaření, smažení, pečení), číst recepty a řídit se jimi, uvědomovat si nutnost hygieny, mýt a utírat nádobí, chovat se bezpečně v místech, kde se jídlo připravuje	Nakupovat základního zboží, nakládat s penězi, znát různé druhy obchodů, kde se jídlo prodává, znát dopady obalů na životní prostředí, mít povědomí o etiketách na potravinách a o informacích na nich, např. „spotřebujte do“, „použitelné do“, umět rozeznat reklamu a metody prodeje zboží
11-13 let	Experimentovat s různými přípravami jídla, užívat recepty, vážit ingredience, aplikovat zásady hygieny při přípravě a konzumaci jídla, používat bezpečně ostré kuchyňské náčiní	Rozpoznat vliv reklamy, nakoupit, být schopen rozpoznat stejné zboží v různých obalech, mít základní znalost potravinového řetězce, rozumět základním pokynům ke skladování potravin uvedeným na etiketách, být schopen číst složení výrobku a správně zařadit do skupiny potravin
14-18 let	Plánovat a připravovat jídlo pro sebe a ostatní, používat různé techniky vaření dle vhodnosti a kuchyňského vybavení, rozpoznat kritické hygienické body způsobující křížovou kontaminaci a vyhnout se jim, servírovat jídlo, uvědomit si, že jídlo je také sociální příležitostí, bezpečně využívat rozmanité kuchyňské náčiní, vhodně reagovat na nebezpečné situace	Připravit nákupní seznam, stanovit rozpočet na nákup jídla pro určité časové období, nakupovat dle potřeby, umět porovnat cenu a kvalitu, rozumět nutričním hodnotám, ingrediencím a použití aditiv uvedeným na obalech, rozumět faktorům, které ovlivňují kvalitu jídla, být schopen rozumět a kriticky posoudit reklamní techniky užívané v supermarketech, v obchodech a médiích

Děti a mladiství by měli být vedeni k tomu, aby se orientovali v etiketách na potravinách – měli by je číst i společně ve škole a diskutovat o nich. Důležité jsou mimo jiné následující údaje:

- název produktu
- cena
- gramáž obsahu
- použitelné do, spotřebujte do
- přísady
- nutriční informace
- místo původu
- zda potravina obsahuje geneticky modifikované přísady
- zda potravina obsahuje umělá sladidla

Zdroje:

Center for Nutrition Policy and Promotion (1999). *Tips for using the food guide pyramid for young children 2 to 6 years old*. Washington, United States Department of Agriculture.

Dixey R. et al. (1999). *Healthy eating for young people in Europe; a school based nutrition education guide*. Copenhagen, International Planning Committee of the European Network of Health Promoting Schools.

+ ke stažení letáky z edice SZÚ:

O soli

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/Program_SPZ/letak3_bufet.pdf

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/Program_SPZ/letak1_silnice.pdf

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/Program_SPZ/letak2_web.pdf

Přídavné látky v potravinách

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/letak_pdf/Pridatne_latky.pdf

Web o výživě <http://www.viscojis.cz/>, spolu s výukovým programem pro žáky 2. stupně ZŠ <http://www.viscojis.cz/teens/>.