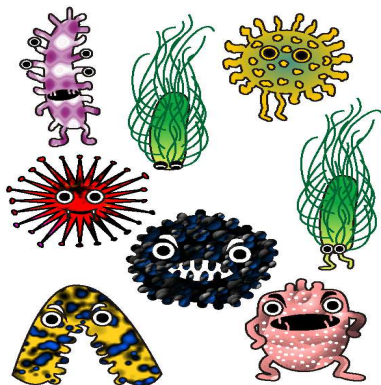


# SVĚTOVÝ DEN ZDRAVÍ

## SVĚTOVÝ DEN ZDRAVÍ

### 7. dubna 2015



Na 7. dubna připadá Světový den zdraví, který každoročně vyhláší Světová zdravotnická organizace. Letos je věnován tématu bezpečnosti potravin. Státní zdravotní ústav připravil kampaň s cílem upozornit veřejnost na zásady bezpečného stravování. Pro žáky bylo vytvořeno krátké instruktážní video s názvem **Jak z nezávadných potravin připravit nebezpečné jídlo**. Děti by se měly naučit jak správně manipulovat s potravinami a dodržovat základní hygienu. Součástí kampaně je výtvarná soutěž „O nejošklivější nebezpečnou bakterii“.

Podle WHO by každý z nás měl dodržovat 5 jednoduchých pravidel.

## 5 klíčů k bezpečným potravinám:

1. čistota a správné mytí konzumovaných potravin
2. oddělování syrových a hotových potravin
3. dostatečná tepelná příprava
4. skladování potravin při adekvátní teplotě
5. používání pitné vody a kvalitních surovin k jejich přípravě.



Zdroj: <http://www.who.cz/images/talir.png>

Jak bezpečné je vaše jídlo?

## Úvod

Více než 200 chorob se šíří prostřednictvím potravin. Choroby z potravin jsou způsobené mikroorganismy (bakterie, viry, plísně, priony, parazité), chemikáliemi nebo fyzickými činiteli. Tyto nemoci z potravin mohou způsobit škálu akutních a/nebo chronických symptomů od průjmů až po rakovinu. Na celém světě způsobí průjmová onemocnění, způsobená vodou nebo potravinami, úmrtí přibližně dvou miliónů lidí, mezi nimi i mnoha dětí.

### 1. Bezpečnost potravin podle WHO



Bezpečnost potravin zahrnuje kroky k zajištění nejvyšší možné bezpečnosti potravin. Politiky a kroky k bezpečnosti potravin musí kompletně pokrývat celý řetězec dodávky potravin, počínaje životním prostředím, přes primární výrobu, zpracování, distribuci a přípravu až po konzumaci. Tyto kroky mimo jiné zajistí odpovídající systémy bezpečnosti potravin – včetně vhodných regulací a standardů, potravinových inspekcí a laboratorních zařízení – které jsou vystavěny a udržovány s cílem zvládat a reagovat na rizika potravinové bezpečnosti v rámci celého řetězce dodávky potravin, a to i v průběhu nepředvídaných událostí. Výrobci potravin jsou primárně odpovědní za zajištění bezpečnosti vlastních produktů, ale roli zde také hrají ti, kdo s potravinami dále nakládají a ti, kdo je konzumují. Pro ekonomicky životaschopnou prevenci a kontrolu onemocnění, způsobených potravinami je nutné, aby spolupracovaly sektory veřejného zdravotnictví, zdraví zvířat a zemědělství, a to jak na domácí, tak mezinárodní půdě, prostřednictvím efektivní komunikace, sdílení informací a společných kroků. Nemoci způsobené potravinami **Nemoci způsobené potravinami** jsou svou povahou většinou **infekční nebo toxické** a jsou způsobené bakteriemi, viry, plísněmi, priony, parazity nebo chemickými látkami, které vstupují do těla prostřednictvím kontaminovaných potravin nebo vody. Jsou velmi běžné a pro veřejné zdraví představují významnou zátěž i v těch nejrozvinutějších zemích. Akutní potravinové choroby (často označované jako otrava jídlem) jsou běžně způsobeny požitím stravy, kontaminované bakteriemi, jako například *Salmonella*, *Campylobacter*, *Clostridium perfringens*, *Staphylococcus aureus*, *Bacillus cereus* nebo *Escherichia coli* (*E. coli*), nebo virem, jako je například norovirus. Požití kontaminovaných potravin může mít velmi vážné následky, některé z nich mohou být dlouhodobé, jako selhání ledvin nebo jater, mozkové a nervové poruchy, reaktivní artritida, rakovina, sepse a může dojít i k úmrtí. Symptomy a léčba akutního potravinového onemocnění V závislosti na onemocnění se mohou symptomy objevit od jedné hodiny až po několik týdnů od požití kontaminovaných potravin, a mohou zahrnovat: nevolnost, zvracení, průjem a/nebo křeče žaludku. Většina osob, trpících otravou jídlem, se uzdraví bez zásahu lékaře. Doporučuje se klid na lůžku a dostatečný příjem potravin.

Zdroj: <http://www.who.cz/attachments/article/119/fact-sheet-whd2015-czech.pdf>

## 2. Instrukční video - metodický návod pro školy

Učitel dětem pustí krátké video, které je ke stažení na stránkách SZÚ (<http://www.szu.cz/7-duben-svetovy-den-zdravi>).

Na tomto videu mají děti za úkol najít, kde se dělají nejčastější chyby při manipulaci s potravinami. Celým videem je budou provázet obrázky bakterií, které jim v pátrání pomohou. Po zhlédnutí filmu učitel s dětmi diskutuje na téma hygienických zásad při manipulaci s potravinami, nemocí způsobených potravinami, důležitosti správného mytí rukou apod.

Příklady kontaminace a nesprávné manipulaci s potravinami uvedené ve videu:

- použití WC (splachovadlo, klika) a následné neumytí rukou
- nákup: přebírání pečiva špinavou rukou, manipulace s penězi
- příprava jídla: neumyté ruce a manipulace s potravinami
- konzumace neumytého ovoce
- kontaminované prkénko a nůž (maso) a následné použití pro přípravu jídla a krájení zeleniny
- talíř kontaminovaný slinami
- pití mléka z lahve (nepoužití sklenice).

## 3. Soutěž

### *„O nejošklivější nebezpečnou bakterii“*

Děti dostanou za úkol namalovat nebo vytvořit nebezpečnou bakterii, pro kterou vymyslí také jméno. Při tvorbě se mohou inspirovat bakteriemi z videa, a použít různé materiály jako jsou textil, papír, modelína, sádra apod.

**Těšíme se na ty nejošklivější bakterie!**

Fotky s výtvy zasílejte přímo nebo přes úschovnu na SZÚ ([ulicna@szu.cz](mailto:ulicna@szu.cz)) do 7. května 2015  
Vybrané práce odměníme zajímavými cenami.

Z vašich nápadů vyrobíme příští preventivní materiály s uvedením autorství.

U fotografií s obličejem dětí je nutný souhlas zákonného zástupce (uložený ve škole, nezasílejte).

## 4. Školní metodika

### Školní metodik prevence osloví

- 1) své žáky v rámci svých hodin, např. Výchova ke zdraví
- 2) ostatní pedagogy a poprosí je o spolupráci, aby oslovili své žáky

### V rámci hodiny pedagog informuje:

- 1) o faktu, že je Světový den zdraví

- 2) o tom, že je velmi důležité starat se o své zdraví, a že můžeme vlastním úsilím předcházet mnoha nemocem
- 3) o tom, že některým nemocem se dá předcházet správnou manipulací s potravinami a dodržováním zásad správné hygieny.

Zdroje: <http://www.who.cz/7dubna-svetovy-den-zdravi.html>

#### Obrázky bakterií pro inspiraci

