

PRACOVNÝ LIST 9

Potraviny a ich vplyv na zdravie človeka

1. POTRAVINY a ZDRAVIE ČLOVEKA A PLANÉTY

Ak chcete vedieť, čo jete, čítajte obaly potravín

Pri kúpe potravín by si mal spotrebiteľ rovnako ako trvanlivosť výrobku všímať aj presné zloženie, z čoho sa skladá a od ktorého výrobcu pochádza. "Ak chcete vedieť, čo jete, čítajte obaly potravín,"

Podľa odborníčky na výživu je **ingrediencia, ktorú výrobok obsahuje najviac, navrchu zoznamu**. "Ak sa dočítate informácie o množstve cukru, viete, že dieťaťu vo vybraných cukríkoch dávate 98 percent cukru a dve percentá farbív alebo konzervačných látok," **Označovanie potravín pri súčasnej legislatíve poskytuje zákazníkovi dostatok informácií a ochranu. Ide len o to, čo si spotrebiteľ vyberá a či si vie vyberať.**

Pri čítaní obalov potravín platí pravidlo, že čím viac informácií o výrobku na obale zákazník nájde, tým pravdepodobnejšie ide o seriózneho výrobcu.

Na obale každého potravinárskeho výrobku je uvedené **zloženie surovín**, z ktorých sa skladá, **v poradí podľa množstva ich zastúpenia vo výrobku**. Označenie potravín poskytuje údaje o postupe pri výrobe a odporúča spotrebiteľovi aj čas a spôsob skladovania. Na etikete výrobku nesmie okrem čistej hmotnosti baleného výrobku chýbať meno výrobcu a jeho adresa. **Prípadné známe alergény musia byť uvedené bez výnimky.**

V obchodoch s potravinami nemusíme čítať práčne obaly pri každom nákupe. "Ak chvíľku sledujete ľudí, ako nakupujú, väčšinou nakupujú veci, na ktoré sú zvyknutí. Stačí si to prečítať raz. **Keď raz nájdem kvalitnú čokoládu, jogurt, či inú kvalitnú komoditu a viem, čo obsahuje, v budúcnosti už nemusím obal čítať.**

Keď kupujeme kvalitnú potravinu, pridávame si mince do peňaženky, dni k životu a čas, ktorý by sme – ak by sme obaly potravín nečítali – strávili v čakárni lekára alebo v lekárni,"

úloha 1: Nalepte si etikety potravín s ich zložením podľa toho, či si myslíte, že sú zdravé alebo menej zdravé a kvalitné. Uveďte dôvod prečo

zdravé



menej zdravé



2. Problém hladu

potravinový problém, je všeobecne považovaný za jeden z najvýznamnejších globálnych problémov súčasnosti

je spojený bezprostredne predovšetkým so situáciou v krajinách rozvojového sveta

predstavuje trvalý zdroj napätia a vážnu hrozbu pre ďalší rozvoj súčasnej spoločnosti, najmä v prípade, že by ho ľudstvo nedokázalo v blízkej budúcnosti riešiť.

V rozvojových krajinách každý piaty človek trpí chronickou podvýživou, celkovo ide o 777 miliónov ľudí. So zbytkom sveta ide o 815 miliónov takto postihnutých obyvateľov, teda viac ako 13 percent celkovej populácie.

Chronická podvýživa okrem smrti spôsobuje:

poškodenie zraku

apatiu

zakrpatený rast.

čísla

-40 percent všetkých detí trpiacich podvýživou žije v Indii.

-takmer 13 miliónov detí mladších ako 5 rokov umiera ročne na choroby ktoré sú priamym aj nepriamym dôsledkom hladu, smädu a podvýživy.

-každý deň umiera hladom 15 000 detí

Správa OSN uvádza, že „**množstvo potravín, ktoré mestský obyvateľ vyhodí do odpadkov, obsahuje v priemere toľko kalórií, koľko jeden Aziat alebo Afričan potrebuje na 24 hodín, aby neumrel od hladu.**

Vyspelé krajiny reprezentujú 25% svetovej populácie, ale konzumujú 3/4 svetovej produkcie potravín. Nadmerná spotreba na jednej strane spôsobuje nedostatok na strane druhej.

-viac ako 1/3 celkovej populácie ľudstva, postráda základné vitamíny a minerály nevyhnutné pre normálny rast a zdravý rozvoj či ako prevenciu pred chorobami