

Pracovní sešit pro žáky základních škol

# Jídlověda

## Obsah

1. Výživová pyramida 3
  2. Polysacharidy 6
  3. Zelenina a ovoce 8
  4. Bílkoviny 11
  5. Tuky 13
  6. Přirozená a „umělá“ strava 14
  7. Proč zdravě jíst 17
  8. Důležitá podpora 21
  9. Praktická pomoc 23
  10. Receptář pro tebe a maminku 25
- Přílohy 27

## Kapitola 6. Přirozená a „umělá strava“

Přirozená strava jsou všechny potraviny, ve své původní podobě tak, jak nám je poskytla příroda, anebo pouze minimálně upravované bez umělých příměsí a příchutí. „Umělé potraviny“ jsou všechna jídla, které vzniknou, když z původních přirozených potravin izolujeme určité části a tyto ještě dále doplňujeme barvami anebo příchutěmi, přislazujeme anebo přimašťujeme.

Praktické příklady:

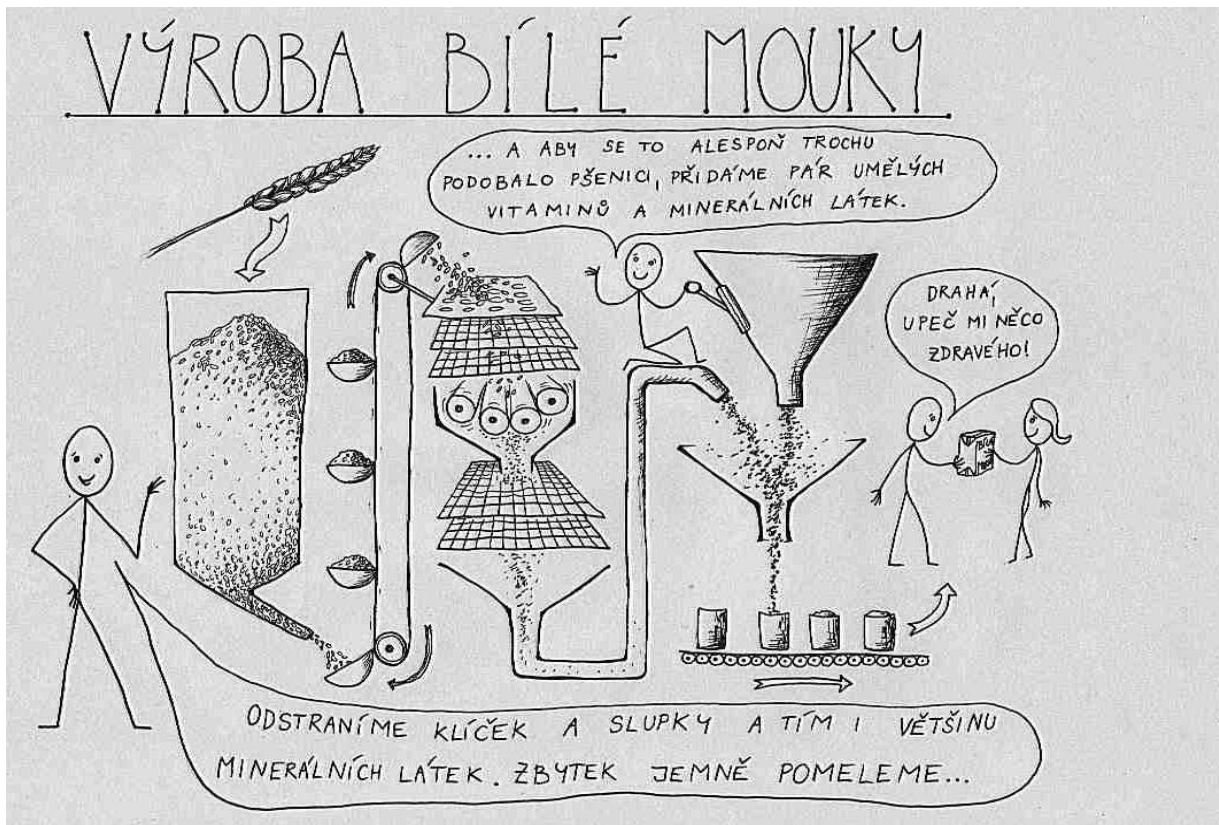
- ♦ Ovesné vločky, ze kterých si můžeš připravit kaši na snídani, jsou přirozenou potravinou vzniklou pouhým rozcacením zrnka ovsa.
- ♦ Ovesné sušenky, do kterých se zrnka ovsa rozemlela, ale navíc doplnila spoustou cukrů, tuků a příchutí, už nejsou přirozenou potravinou.
- ♦ Polévka uvařená z čerstvých brambor, mrkve, čočky a bylinek je přirozenou potravinou.
- ♦ Polévka uvařená z pytlíku plného sušené zeleniny, ale i soli, příchutí a barev už není přirozenou potravinou.

*Cvičení*

*Zkus vymyslet a napsat nebo nakreslit další příklady, kdy se z přirozeně zdravé potraviny připravuje méně kvalitní polotovar:*

Problém je, že s tím přichucováním potravin se to nějak přehnal a dnes zde máme stovky potravinových aditiv (přidavků), mezi kterými je i několik nepříliš zdraví prospěšných. Například už delší dobu vládlo podezření, že některá umělá barviva mohou ovlivňovat chování a jsou i studie, které tyto obavy potvrdily. I mezi odborníky se stále vedou diskuze o vhodnosti používání tak velkého počtu aditiv a jejich vlivu na zdraví. V podstatě všichni odborníci se však shodnou na neprospěšnosti přidavků cukrů a tuků do potravin, protože těchto máme všichni ve vyspělých zemích nadbytek a stejně tak i nadbytek nemocí, které jejich konzumace podporuje. Většinou proto platí, že přirozené potraviny tak, jak byly vypěstovány, anebo doma z čerstvých surovin právě připravená jídla jsou zdravější než nepřirozeně upravované polotovary. Například je určitě lepší jíst čerstvé jablko, než sušenky s jablečnou příchutí, z ovesných vloček čerstvě uvařenou kaši, než často přeslazené müsli tyčinky, anebo doma připravenou zeleninovou polévku, než polévku z „pytlíku“. Ono totiž každým delším skladováním a nepřirozeným upravováním také v potravinách klesá obsah zdraví prospěšných látek, jako jsou například vitamíny a ochranné rostlinné látky.

Proč se ze zdravých přirozených potravin tak často připravují polotovary, když ty původní potraviny jsou téměř vždy plnohodnotnější a zdravější? Při hledání zločince zjistíme, že každý z nás je trochu viníkem. My spotřebitelé tááááák rádi nakupujeme „jídla v pytlíku“, kdy po zamíchání prášku ve vodě máme navařeno. Velká část z nás si už také pravidelnou konzumaci dochucovaných potravin navykla na nepřirozené příchutě, a přirozená strava nám tak nechutná. Po denodenní konzumaci přeslazených sladkostí už nedokážeme rozeznat přirozeně sladkou chuť mrkve. A část viny je třeba připsat i výrobcům, kteří vydělají více peněz prodejem upravovaných potravin, a tak výhradně reklamují pouze takovéto umělé potraviny. Vzpomeň si, jak často v televizi anebo dětských časopisech vidíš reklamy na speciální dětské sušenky, mléčné koktejly anebo na bonbóny s vitamíny a kdy jsi viděl reklamu na jablka, fazole či ovesné vločky?

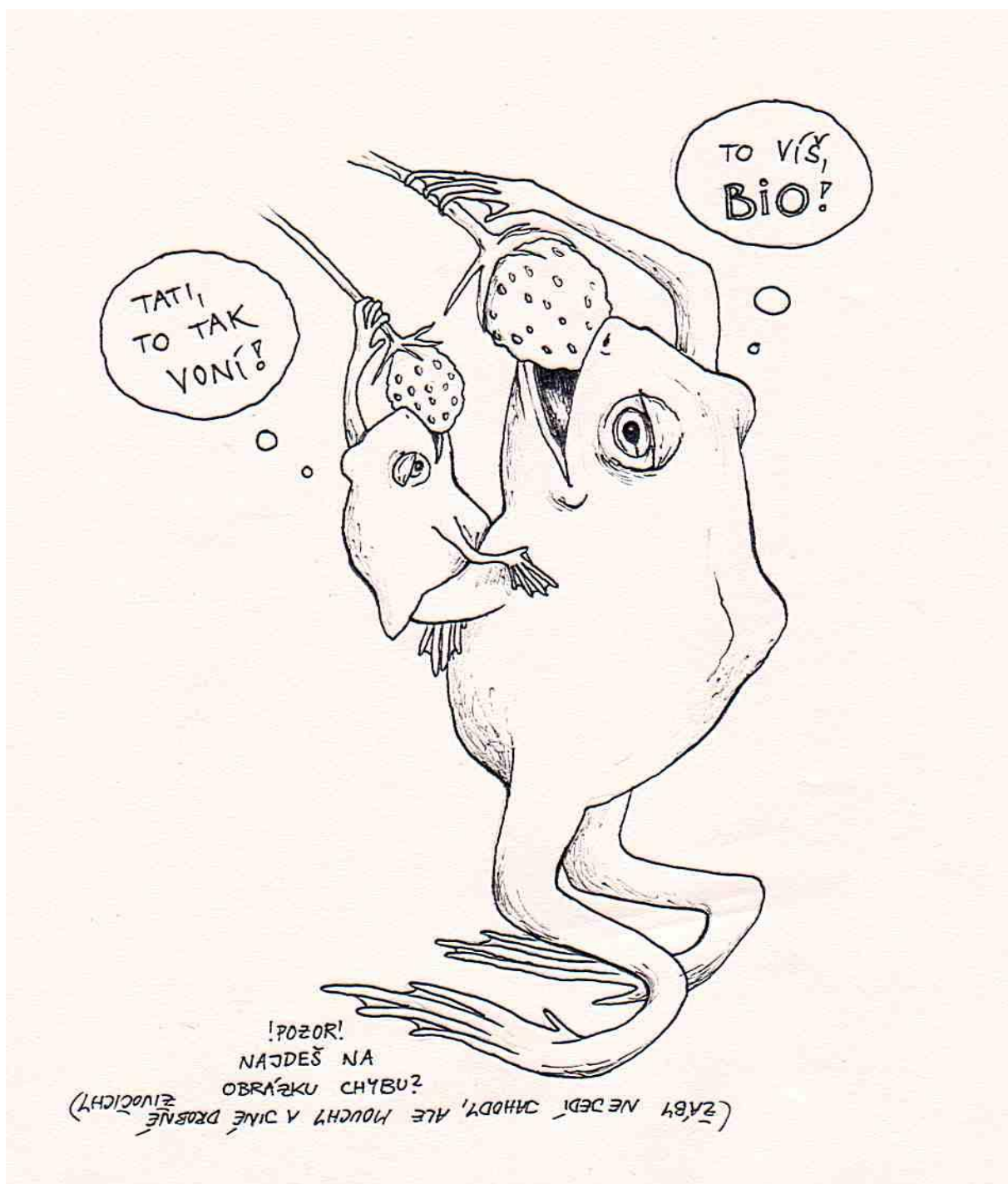


Zvláštní skupinou přirozených potravin jsou biopotraviny, které se někdy také označují jako produkty organického zemědělství. Biopotraviny jsou ty nejpřirozeněji pěstované potraviny anebo chovaná zvířata. Biozemědělci nepoužívají při jejich pěstování chemická hnojiva či nepřirozené způsoby ošetřování. Například zvířata chovaná v ekochovech jsou krmena přirozenou zdravou stravou a běhají po dvoře, zatímco zvířata z velkochovů žijí celý život namačkána v klecích.

#### Otázky

- ♦ Uved' příklady přirozených potravin.
- ♦ Uved' příklady umělých potravin.

- ♦ Jak se přirozené a jak umělé potraviny upravují, než se dostanou do obchodů a na tvůj talíř?
- ♦ Proč je v obchodech tak velké množství příchucovaných a upravovaných potravin?
- ♦ Co to jsou biopotraviny?



*Cvičení*

*Víš jak lze poznat české biopotraviny? Na jejich obale najdeš obrázek tzv. „biozebry“. Víš, který z obrázků je správný? Zakroužkuj jej.*



*Cvičení*

*Rozděl potraviny na přirozené a umělé – příloha č. 6.*