

## Džúsy a pyré - vitamíny v SMART forme

### Vážené dámy a vážení páni,

ako rodičia ste určite mnohokrát premýšľali o tom, čo môžete urobiť preto, aby malo vaše dieťa zdravé stravovacie návyky. Určite ste uvažovali nad tým, aký vplyv na ne má životospráva zakorenená v domácnosti, a kde sa môžete inšpirovať ako svojmu dieťaťu poskytnúť vhodnou formou potrebné znalosti o zdravom stravovaní. Veríme, že vám dokážeme pomôcť.

**Vaše dieťa sa počas školského roka 2016/2017 bude zúčastňovať vzdelávacieho projektu „Džúsy a pyré - vitamíny v SMART forme“.** Projekt sa zameriava predovšetkým na vzdelávanie detí v oblasti zdravého stravovania a s tým spojenou konzumáciou potrebného množstva ovocia a zeleniny. Odporúčaných je pritom päť porcií ovocia a zeleniny denne, pričom vhodnou alternatívou jednej z nich sú 100% ovocné alebo zeleninové džúsy a pyré.

V rámci projektu sa učiteľ bude s deťmi venovať vzdelávacím aktivitám s použitím učebných materiálov vyvinutých odborníkmi tohto vzdelávacieho projektu. Jednotlivé aktivity sú príležitosťou pre širšie rozhovory s deťmi na tému správnej životosprávy a výživy, ktoré ich budú motivovať k venovaniu sa tejto témy aj mimo školu, a teda doma. Budú deti motivovať ku kladeniu otázok vám, rodičom, o správnej životospráve alebo o úlohe ovocia a zeleniny, vrátane džúsov a pyré, v našom stravovacom režime. Projekt pritom nepropaguje žiadne konkrétne značky výrobkov. Je to vzdelávací projekt, ktorý podporuje iba správne stravovacie návyky. Ide o vzdelávací projekt v oblasti skupín výrobkov, ktoré majú významnú úlohu v každodennej výžive a sú odporúčané odborníkmi na výživu.

V rámci projektu každá trieda, ktorá sa ho aktívne zúčastní aj jeho jednotlivých častí, sa môže zapojiť do výtvarnej súťaže. Súťaží sa o atraktívne ceny pre školu, zapojených žiakov i učiteľov, ktorí im s projektom pomáhajú.

Vieme, že najväčšou autoritou, ktorá ide deťom príkladom, sú ich rodičia. Obraciame sa preto na vás so žiadosťou o podporu našich aktivít u vás doma. Je to vhodný moment na rozhovor s dieťaťom o zdravej výžive, na spoločné zdravé stravovanie, ako aj na spoločnú prípravu jedál. Jednoducho, je to spôsob, ako budovať dobré stravovacie návyky u svojho dieťaťa. Vďaka tomu si vaše dieťa v budúcnosti vyberie zdravšie jedlá a občerstvenie. Dieťa sa predsa učí tým, že nasleduje naše gestá, slová alebo návyky, vrátane tých stravovacích. Veríme, že nás podporíte vo vzdelávaní detí v oblasti zdravých stravovacích návykov, a že príprava nami odporúčaných jedál Vám poskytne zaujímavú skúsenosť prostredníctvom spoločnej hry s dieťaťom.

Srdečne pozdravujem,

**Julian Pawlak**



Predseda KUPS  
/Asociácia výrobcov džúsov/



**Ovocné džúsy a pyré**  
vitamíny v **smart** forme

# FAKTY A MÝTY



**MÝTUS** – VŠETKY DŽÚSY OBSAHUJÚ PRIDANÝ CUKOR ALEBO SÚ SLADENÉ INÝMI SLADIDLAMI.

**FAKT** – 100% džúsy a ovocné pyré neobsahujú žiadne dodatočné cukry ani iné sladidlá.

V súlade s právnymi predpismi pridávanie cukrov, vrátane glukózového a fruktózového sirupu a iných sladidiel do akýchkoľvek ovocných džúsov a paradajkového džúsu, ako aj do 100% džúsov a pyréd, je zakázané. Malé množstvo cukru, pre zlepšenie chuti, je možné pridať do zeleninových a zeleninovo-ovocných džúsov.

**MÝTUS** – DO DŽÚSOV SÚ PRIDÁVANÉ FARBIVÁ A KONZERVAČNÉ LÁTKY.

**FAKT** – 100% ovocné, zeleninové a ovocno-zeleninové džúsy neobsahujú pridané farbivá ani konzervačné látky a ich trvanlivosť je predĺžená prostredníctvom procesu pasterizácie.

Podľa zákona sa do ovocných a zeleninových džúsov v jednotlivých baleniach nesmú pridávať žiadne farbivá ani konzervačné látky. Väčšina džúsov a pyréd sú pasterizované, čo znamená, že šťava sa rýchlo zahreje na vysokú teplotu a potom sa rýchlo ochladí. Tento proces je úplne bezpečný a prírodný. Procesom pasterizácie nezanikajú významné látky ako napríklad minerály, vitamíny.

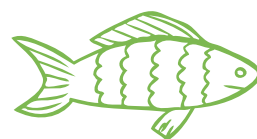
**MÝTUS** – DŽÚS PRIPRAVENÝ Z KONCENTRÁTU JE MENEJ HODNOTNÝ.

**FAKT** – džús vyrobený z koncentrátu je plnohodnotným džúsom.

Všetky džúsy majú veľmi podobnú nutričnú hodnotu. V súlade s právom, ovocný džús pripravený z koncentrátu si musí zachovať fyzické, chemické ako aj organoleptické a nutričné hodnoty, zodpovedajúce aspoň vlastnostiam džúsov, ktoré sú pripravené z ovocia toho istého druhu. Neexistujú žiadne vedecké dôkazy, ktoré by potvrdzovali, že čerstvo vylisovaná šťava má vyššiu nutričnú hodnotu než džús z koncentrátu.

## RECEPTY NA VARENIE S DEĎMI

### ZÁVITKY S TUNIAKOM a pohár džúsu - 4 porcie



#### INGREDIENCIE:

- 4 pšeničné alebo kukuričné tortily
- 1 plechovka tuniaka v olivovom oleji
- 1 zrelé avokádo
- ½ pohára konzervovanej kukurice
- 1 veľká uhorka
- 2 stonky zeleru
- 1 lyžica majonézy
- 1 lyžica krémového jogurtu
- 1 rímsky šalát

#### PRÍPRAVA:

Tuniaka z konzervy dajte do misky. Zeler nakrájajte na tenké plátky, avokádo na kocky. Pridajte k tuniakovi a premiešajte s majonézou a jogurtom. Ak je to potrebné, dochuťte soľou a korením. Olúpte uhorku a nakrájajte na tenké prúžky. Na stred tortilly dajte list šalátu a kúsky uhorky, na to dajte 2 lyžice tuniaka a urobte závitok. Rozkrojte na polovicu a uložte do nádoby na desiatu.

**K TOMU: 250 ml 100% jablkového džúsu**

KAMPAŇ JE FINANCOVANÁ S PODPOROU EURÓPSKEJ ÚNIE A POLSKEJ REPUBLIKY



Agencja  
Rynku  
Rolnego



KRAJOVA UNIA  
PRODUCENTÓW SOKÓW

AKO AJ Z PROSTRIEDKOV FONDU PROPAGÁCIE OVOCIA A ZELENINY

