

SVETOVÉ DNI v školskej jedálni v OKTÓBRI

14.10.2022 Svetový deň vajec



SVETOVÝ DEŇ VAJEC – druhý októbrový piatok

Slepačie vajce je obalené v škrupine pod ktorou sa ukrýva **vaječný bielok a žltok**. Obsahuje pre ľudský organizmus potrebné živiny.

Bielok obsahuje najmä vodu, a to až 88% a zvyšok tvoria bielkoviny. Naopak vaječný **žltok** ukrýva len približne 50% vody, 30% tuku a ostatok je tvorený bielkovinami. Neobsahuje žiadne sacharidy.

Ďalej sa vo vajíčku nachádzajú vápnik, fosfor, železo, síra a vitamíny - skupiny B, ďalej A, D, E, a lecitín.

Tepelne upravené vajcia sú lepším zdrojom vitamínu B ako vajcia v surovom stave.

Vajíčko je vskutku výživná potraviná, pričom treba zvýrazniť aj jeho nízku kalorickú hodnotu.

Triky, ktoré vám v kuchyni pomôžu

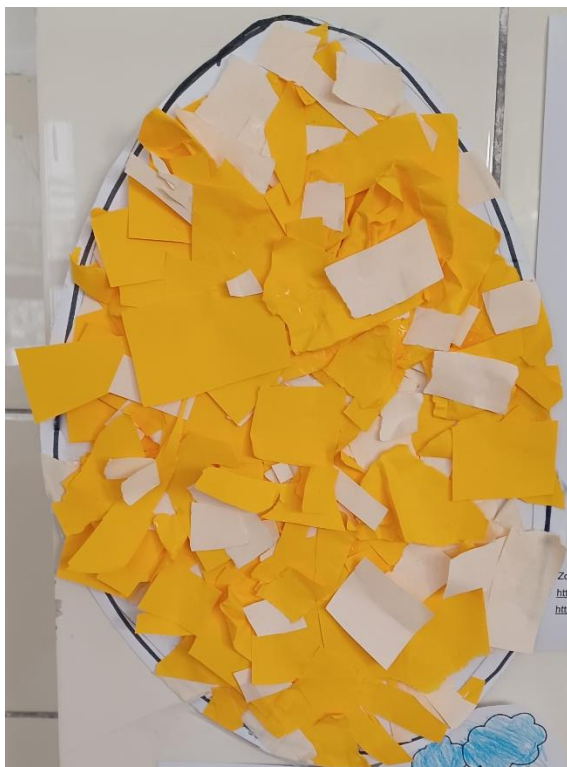
Ak sa vám stáva, že počas varenia vajíčko praskne, urobte do škrupinky malú dierku. Taktiež zaberá aj trik s octom, ktorý zvláčni škrupinu a vajce bude po celú dobu varenia celé. Určite si dajte pozor aj na to, aby boli vajíčka izbovej teploty a nie vychladené z chladničky. Šúpať sa vám budú najľahšie aspoň 5 dňové vajíčka, ktoré po uvarení dáte do studenej vody.

Zdroj: <https://www.protein.sk/co-by-si-mal-vediet-o-vaiciach-307-clanok>

<https://www.kamzakrasou.sk/lifestyle/zdravie/dnes-je-svetovy-den-vajec-viete-o-nich-vsetko-77326>

<https://zena.sme.sk/c/6094978/pred-15-rokmi-sa-zacal-slavit-svetovy-den-vajec.html>

K tomuto dňu nám deti zo ŠMŠ pripravili krásne výtvary s tematikou vajec:





Na obed sme deťom pripravili:

14.10.2022

- ✓ Polievka zemiaková
- ✓ Krupicové halušky
- ✓ Prívarok fazuľový
- ✓ Varené vajcia
- ✓ Chlieb k prívarku
- ✓ Čaj ovocný



16.10.2022 Svetový deň potravy (zdravej výživy)

16. október: Svetový deň potravín a zdravej výživy

Ide o jeden z medzinárodne uznávaných dní podľa WHO.

Každoročne poukazuje na problematiku globálnej potravinovej bezpečnosti a nedostatku či dostupnosti potravín vo svete.

Zdravou výživou pre svet bez hladu:

- Dodržíme odporúčania pre zdravé stravovanie a pre zdravý životný štýl!
- Jedzme zdravé a kvalitné potraviny, buďme kritickí a nebojme sa vyberať si!
- Nakupujeme toľko, koľko potrebujeme a skutočne skonzumujeme!
- Rešpektujeme a vážme si jedlo, výrobcov jedla a našu planétu!
- Naučme sa čítať informácie o potravinách na obaloch!
- Pre zodpovedný výber potravín je dôležité mať dostatok informácií!
- Buďme aktívni!
- Šírme úctu a rešpekt k jedlu!

Naše terajšie činy tvoria našu budúcnosť. Každý prispieva svojou „troškou“ k výsledku...

„Jedlo je ingrediencia, ktorá spája ľudí“

Zdroj: https://www.uvzsr.sk/docs/info/podpora/plagat_sv_den_potrava_19.pdf

<file:///C:/Users/Admin/Desktop/TLA%20C4%8CIVA/NASTENKA/OBRAZKY/Svetov%20den%20potrav%20-%20plag%20C3%A1ty.pdf>

<https://www.opotravinach.sk/sciences/view/POTRAVINOV%20C3%81%20PYRAM%20C3%8DDA%20-%20ako%20poskytn%20C3%BA%20infor%20C3%A1cie%20jednoducho%20a%20preh%20C4%BEadne>

K tomuto dňu nám žiaci ŠKD vyrobili krásne ovocie a pani vychovávateľky urobili nástenku:



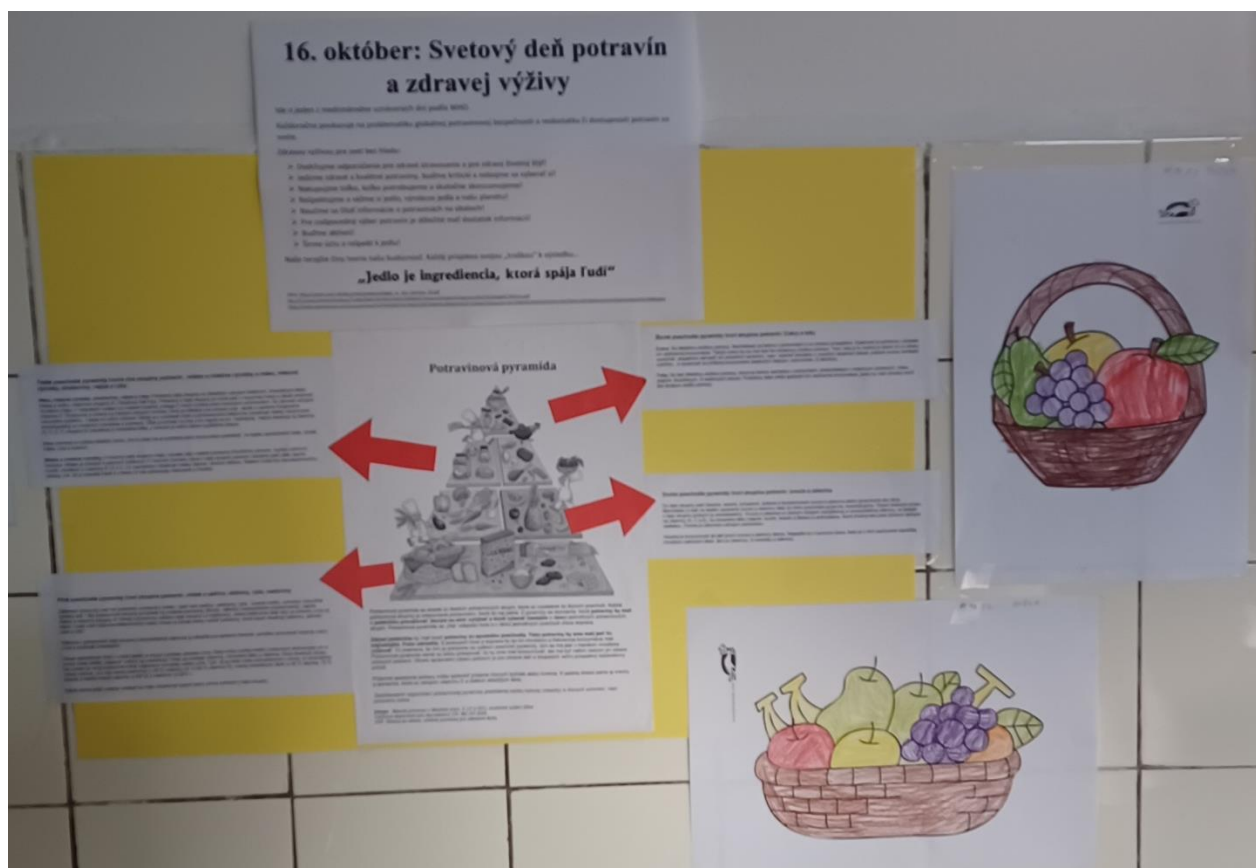
Na obed sme deťom pripravili:

17.10.2022

- ✓ DEŇ ZDRAVEJ VÝŽIVY
- ✓ Polievka Markina (z červenej šošovice)
- ✓ Bulgurový pilaf s bravčovým mäsom a zeleninou
- ✓ Šalát z červenej kapusty – obloha
- ✓ Detský čaj čierny bez kofeínu s medom a citrónom
- ✓ Jogurt biely
- ✓ Cereálna tyčinka



Nástenku sme urobili aj v jedálni:



21.10.2022 Svetový deň jablák



22.10. SVETOVÝ DEŇ JABLKA

Jablko považujeme za bohatý zdroj zdravia a energie. Najvhodnejšie je konzumovať jablká čerstvé, najmä v šupke sa nachádza množstvo výživných látok. Výborná je aj vytlačená šťava a používa sa s obľubou na varenie aj pečenie.

Výživové látky v jablku:

- Jablko obsahuje viac ako 30 minerálnych látok, napríklad vápnik, fosfor, železo a horčík, ktoré sú potrebné pre stavbu kostí a obsahuje aj vitamín A, vitamín B1, B2, B6, B9, B12, vitamín C, vitamín E ďalšie.
- Draslík z jablák pomáha na srdce a udržiava správnu hladinu vody v tele, čím pôsobí na správnu funkčnosť obličiek a svalov.
- Surové jablká obsahujú veľa dôležitých tráviacich enzýmov, ktoré pomáhajú tráveniu, šetria pankreas.
- V jablkách sú flavonoidy - pigmentové látky, ktoré výrazne znižujú riziko srdcových chorôb.
- Fruktóza - jednoduchý cukor obsiahnutý v jablku sa rozkladá spolu s vlákninou v tele pomalšie, a udržuje hladinu cukru v krvi stabilnú.
- Jablká obsahujú veľmi málo tuku a sú bez cholesterolu.
- Jedno jablko obsahuje až 5g vlákniny.
- Pektín obsiahnutý v jablkách nie je v žiadnom inom plode obsiahnutý v takom množstve.
- Jablká sú zdrojom pozitívne pôsobiacich antioxidantov.
- Vláknina, obsiahnutá hlavne v šupke, zlepšuje činnosť čriev a čiastočne pomáha znižovať cholesterol.

Po jablkách nepriberiete, aj keď sa zdajú veľmi sladké. Majú totiž nízky obsah cukru a málo kalórií. Toto ovocie môžu do svojho jedálnička zahrnúť aj diabetici. Každé jablko obsahuje až 85% vody.

„Stačí zjesť jedno jablko denne a budete sa cítiť aj vyzerat lepšie.“



Zdroj: <https://zdravopedia.sk/ovocie/jablko-10-ucinkov-na-zdravie>
<http://www.zs3senica.sk/index.php/2-uncategorised/388-den-jablka-3>
<https://www.nazdravie.sk/jablko/>

25.10.2022 Svetový deň cestovín

Ku dňu cestovín nám deti zo ŠMŠ pripravili krásne slniečka a kvetinky:



25.10. - SVETOVÝ DEŇ CESTOVÍN

Tanier cestovín je pre **zdravie človeka** veľmi **prospešný**. Prečo?

Cestoviny obsahujú **bielkoviny, sacharidy, vodu a nízky podiel tuku**. Obsah bielkovín a vláknin však závisí od toho,

či ide o vaječné alebo bezvaječné cestoviny. Z minerálnych látok je v nich hlavne **vápnik, fosfor, železo a zinok**.

Pôvod cestovín je v starovekej Číne, kde si ľudia vedeli pripraviť predchodcu cestovín už 5000 rokov pred našim letopočtom. Podľa legendy sa cestoviny dostali do Talianska so slávnym cestovateľom Marcom Polom v 12. storočí



Existuje viac ako 600 druhov cestovín. Každý typ cestovín má iný tvar, a preto sa aj hodí do iných jedál. Medzi cestoviny patrí aj kuskus. Odlišuje sa však tým, že sa nevarí, ale stačí ho sparit horúcou vodou. Vyrába sa z bielej pšenice, krupice alebo prosa. Je veľmi výživný, ľahko stráviteľný, plný vlákniny a ďalších cenných látok.

Cestoviny môžeme vymeniť aj za ryžové. Vyrábajú sa z ryžovej múky a vody. Niektoré druhy ešte obsahujú tapioky a kukuričný škrob. Cestoviny z hnedej ryže, ktoré sa predávajú v obchodoch so zdravou výživou sú alternatíva k cestovinám z pšeničnej múky.

Cestoviny sú jedným z mála jedál, ktoré výborne chutí, no nepridáva kilá na váhe (samozrejme, za predpokladu, že sa nekombinujú s kalorickými surovinami). Obsahujú veľké množstvo sacharidov, ktoré dokážu telo zasýtiť na celé hodiny, no podiel tuku je v nich nízky. Kvalitu cestovín však ovplyvňuje dĺžka varenia.

„Cestoviny sú neodmysliteľnou súčasťou zdravého jedálnička.“

Zdroj: <https://cojee.sk/svetovy-den-cestovin-ubehlo-uz-22-rokov-a-do-dnesneho-dna-si-ich-ludia-stale-kupuju/>
<https://www.startitup.sk/dnes-je-den-cestovin-tieto-fakty-ste-o-oblubenom-jedle-zrejme-netusili/>
<https://www.edensi.sk/n/svetovy-den-cestovin>

Deťom sme na obed pripravili:

25.10.2022

- ✓ Polievka mrvenicová s hubami/šampiňónmi
- ✓ Morčacie prsia na smotane
- ✓ Cestoviny farebné
- ✓ Detský čaj čierny bez kofeínu s medom
- ✓ Perník



Ďakujeme všetkým za krásne výtvy ;)

Kolektív školskej kuchyne