

„Džusy a pyré – vitamíny ve SMART formě“

Vážení rodiče,

věříme, že i Vy často myslíte na to, co udělat, aby Váš potomek měl správné stravovací návyky. Jistě přemýšlíte nad tím, jaký vliv na to mají Vaše rodinné zvyklosti anebo odkud čerpat inspiraci, abyste svému dítěti byli k tomuto tématu schopni předat co nejvíce informací v pro ně zajímavé formě. Rádi Vám s tímto pomůžeme.

Váš školák se v letošním školním roce zúčastní vzdělávacího programu „Džusy a pyré – vitamíny ve SMART formě“, zaměřeného především na vzdělání a výchovu dětí v oblasti vyvážené stravy, včetně konzumace dostatečného množství zeleniny a ovoce, z nichž jednu porci denně lze nahradit 100% zeleninovo – ovocným džusem nebo pyré.

V rámci tohoto programu provede třídní učitel/ka Vaše dítě vzdělávacími hodinami vycházejícími z didaktických pomůcek a materiálů připravených experty v oblasti výživy a pediatrie. Bude se určitě jednat i o příležitost, kdy mohou učitelé vést rozhovory s dětmi o správné výživě, a věříme, že přimějí děti hledat odpovědi na otázky nejen ve škole, nýbrž i doma. Program „Džusy a pyré – vitamíny ve SMART formě“ je vzdělávací, nehelejte tedy za ním konkrétní značku. Jeho cílem je podpořit správné stravování, konzumaci ovoce a zeleniny a s ní spojenou skupinu produktů – 100% džusy a pyré, které mají podstatný význam v každodenním jídelníčku a jsou doporučovány nutričními specialisty a dalšími odborníky z této oblasti.

V rámci projektu se každá třída, která se programu zúčastní, bude moci zapojit i do speciální interaktivní soutěže. Pro výherce jsou pak připraveny atraktivní ceny, a to jak pro školu, tak i samotné žáky i jejich učitele.

Víme, že nejlepším příkladem a autoritou pro děti jsou jejich rodiče, a proto se se žádostí o podporu této aktivity obracíme i přímo na Vás. Právě to, že půjdete dětem příkladem a budete věnovat čas rozhovorům o zdravé výživě, společně se scházet u jídla a třeba i jednotlivé chody společně připravovat, pomůže upevnit jejich dobré stravovací návyky, které si děti přenesou i do budoucna, a budou si samy automaticky vybírat zdravější jídla a svačiny. Pamatujte, že děti se nejvíce učí, když pozorují Vaše gesta, slova nebo právě Vaše zvyky, a to i včetně těch stravovacích.

Věříme, že nás ve výchově a vzdělávání dětí v oblasti správných stravovacích návyků podpoříte a že Vám příprava jídla podle našeho receptu přinese nejen novou a zajímavou zkušenost, ale že se stane inspirací pro společně strávené chvíle s Vašimi dětmi.

Se srdečným pozdravem,

Julian Pawlak

předseda Asociace producentů džusů
(KUPS)



Ovocné džusy a pyré
vitamíny ve **smart** formě



FAKTA A MÝTY



MÝTUS – VŠECHNY DŽUSY OBSAHUJÍ PŘIDANÝ CUKR NEBO JSOU SLAZENY JINÝMI SLADIDLY.

FAKT – 100% ovocné džusy a pyré neobsahují žádné přidané cukry ani jiná sladidla.

Dle právních předpisů se do všech ovocných džusů, rajčatových džusů a 100% džusů a pyré nesmí přidávat cukry a sladidla (včetně glukózo-fruktózového sirupu a jiných sladidel). Z chuťových důvodů lze malé množství cukru přidat pouze do zeleninových a zeleninovo-ovocných džusů.

MÝTUS – DO DŽUSŮ SE PŘIDÁVAJÍ BARVIVA A CHEMICKÉ KONZERVANTY.

FAKT – 100% ovocné, zeleninové a ovocno-zeleninové džusy neobsahují přidaná barviva nebo konzervanty. Jejich dlouhá expirační doba je výsledkem pasterizace.

Podle zákona nesmí být do jednotlivě balených ovocných a zeleninových džusů přidávána barviva ani konzervanty. Většina džusů a pyré je pasterizována, což znamená, že se prudce zahřeje na vysokou teplotu a poté se rychle zchladí. Tento postup je zcela bezpečný a přirozený. Pasterizace neodstraňuje živiny jako jsou minerální soli a vitamíny.

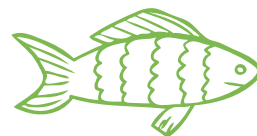
MÝTUS – DŽUS VYTVOŘENÝ ZE ZAHUŠTĚNÉ ŠTÁVY JE MÉNĚ KVALITNÍ.

FAKT – džus vytvořený ze zahuštěné šťávy je plnohodnotný. Všechny džusy jsou si velmi podobné z hlediska výživových hodnot.

Dle právních předpisů ovocný džus vytvořený ze zahuštěné ovocné šťávy musí zachovat fyzické, chemické, organoleptické a výživné vlastnosti odpovídající přinejmenším vlastnostem džusů získaných přímo z ovoce stejného druhu. Neexistují žádné vědecké údaje, jež by potvrdovaly průměrnou vyšší výživovou hodnotu džusů z čerstvého ovoce než džusu vytvořeného ze zahuštěné šťávy.

RECEPT PRO PŘÍPRAVU JÍDLA S DĚTMI

TUŇÁKOVÉ WRAPY se sklenicí džusu - 4 porce



INGREDIENCE:

- 4 pšeničné nebo kukuřičné tortilly
- 1 plechovka tuňáka v olivovém oleji (kousky)
- 1 zralé avokádo
- ½ sklenice sterilované kukuřice
- 1 velká zelená okurka
- 2 stonky řapíkatého celeru
- 1 lžice majonézy
- 1 lžice hustého jogurtu
- ledový/hlávkový salát

POSTUP PŘÍPRAVY:

Tuňáka necháme okapat a pak ho dáme do mísy. Řapíkatý celer nakrájíme na tenké plátky, avokádo na kostičky. Přidáme tuňáka a smícháme s majonézou a jogurtem. Dle potřeby ochutíme solí a pepřem. Okurku oloupeme a nakrájíme na tenké podélné proužky. Na tortillu položíme list salátu a kousky okurky, poté přidáme 2 lžice tuňákového mixu a zarolujeme. Přepůlíme a vložíme do svačinového boxu.

DODATEČNE: 250 ml 100% jablečného džusu

AKCE FINANCOVANÁ S PODPOROU EVROPSKÉ UNIE A POLSKÉ REPUBLIKY



A TAKÉ Z PROSTŘEDKŮ FONDU PROPAGACE OVOCE A ZELENINY

