

Program podpory konzumácie ovocia a zeleniny v školách – Program financovaný s podporou Európskej únie

S cieľom podporiť spotrebu ovocia a zeleniny u detí v predškolskom a školskom veku sa od 1. septembra 2009 spustil v SR program „Školské ovocie a zelenina“.

Už od školského roka 2009/2010 ste mali možnosť si pochutnať na čerstvom ovocí a zelenine alebo piť chutnú šťavu z čerstvého ovocia alebo zeleniny a dozvedieť sa niečo viac o jablčku, hruške, paprike alebo rajčine, ako boli vypestované a aké cenné látky obsahujú. Viete, že ovocie a zelenina má veľa vitamínov, minerálnych látok, farbív a vlákniny, ktoré zlepšujú našu kondíciu, posilňujú náš imunitný systém a sú výborným zdrojom prírodnej energie?

Ciele programu Školské ovocie a zelenina

- zvýšiť spotrebu ovocia a zeleniny u detí predškolského a školského veku
- zmeniť stravovacie návyky u detí už v rannom školskom veku
- znížiť výskyt nadhmotnosti a obezity u detí
- podporiť zdravú výživu a zvýšiť informovanosť o výživovej hodnote jednotlivých druhov ovocia a zeleniny

Ovocie a zelenina ako prirodzené zdroje vitamínov a minerálnych látok majú veľký význam ako zložka správnej výživy každého jednotlivca. Strava detí by mala byť pestrá, aby pokrývala vysoké nároky vyvíjajúceho sa organizmu a nemali by v nej chýbať čerstvé ovocie a zelenina. Ovocie a zelenina sú neoddeliteľnou súčasťou zdravého jedálneho lístka dospelých i detí.

Vo výžive majú nezastupiteľné miesto vďaka vysokému obsahu vitamínov, minerálnych látok, vlákniny a ďalších dôležitých látok, priaznivo ovplyvňujúcich fyziologické procesy organizmu. Ovocie a zeleninu sa odporúča konzumovať v piatich porciách denne, najmä v čerstvom stave. Pred každodennou konzumáciou nesmieme zabúdať na dôkladné umývanie ovocia a zeleniny. Ovocie i zelenina obsahuje päť najdôležitejších látok pre ľudský organizmus, ktoré pozitívne vplyvajú na telesnú a duševnú kondíciu, posilňujú imunitný systém a sú výborným zdrojom prírodnej energie.

1. Vitamíny – podporujú optimálny priebeh metabolických procesov v organizme
2. Vláknina – podporuje funkciu žalúdka a čriev, znižuje riziko vzniku kardiovaskulárnych ochorení
3. Mastné kyseliny – sú významnými zložkami bunkových membrán a prekursorami viacerých látok v organizme. Nachádzajú sa v šupkách dužinatých plodov
4. Fruktóza a iné jednoduché cukry – dodávajú tzv. rýchlu energiu pre organizmus
5. Minerálne látky - najmä draslík - priaznivo ovplyvňujú biochemické procesy

Jablko obsahuje až trinásť vitamínov A, B1, B2, B6, B12, C, E, K, kyselina pantoténová, niacín, biotín, kyselina listová a cholín – prevažná časť týchto vitamínov sa nachádza v šupke, alebo priamo pod ňou. Preto by sme mali jablká konzumovať neošúpané. Ak si chcete dopriať extra dávku jódu, nevyhadzujte ani jadierka – práve v nich je uložený aj tento stopový prvok.

Vitamín A – posilňuje imunitný systém.

Vitamíny skupiny B – pôsobia proti vypadávaniu vlasov, udržujú pokožku pružnú, pomáhajú **pri ťažkostiach so spánkom** a s koncentráciou.

- **Vitamín C** – potrebujeme na tvorbu tkaniva, **stavbu zubov** a kostí. Jeho nedostatok môže viesť k malátnosti a depresiám.
- **Kyselinu listovú** – potrebujeme na tvorbu červených krviniek.

Jablká takmer neobsahujú bielkoviny, majú však vysoký obsah vody (až 84 %), málo sacharidov, a v šupke je nepatrné množstvo vody. Mimoriadne bohaté sú nielen na vitamíny, ale aj stopové prvky. Majú vysoký obsah draslíka, obsahujú až 30 % **vlákniny**.

Jablko každý deň

Podľa istého výskumu amerických vedcov, stačí, aby ste zjedli jedno jablko denne, a väčšina chorôb, vrátane rakovinových, má menšiu šancu ohroziť vás. Jablká totiž obsahujú množstvo **antioxidantov**, ktoré ničia škodlivé látky, spôsobujúce poškodenie buniek.

Dobré nielen surové

Aj keď najväčší význam pre zdravie má čerstvé jablko, ako pochúťka sa využíva aj upravené. Rýchly jablčný kompót alebo pyrė je obľúbenou prílohou i v diétnej kuchyni. Pre jemnú chuť sa jablká pridávajú do ovocných a zeleninových šalátov, ale aj do jedál z mäsa, rýb a hydiny.

V 100 gramoch skúmaných vzoriek odrody Červený Delícus našli toľko antioxidantov, ako v 1500 miligramovej tabletky vitamínu C. Konzumácia jablák výrazne znižuje aj rast rakovinových buniek **v hrubom čreve** a pečeni, pričom účinok je takmer priamo úmerný množstvu skonzumovaných jablák.

1. [Jablká obsahujú veľa živín](#)
2. [Jablká môžu pomôcť pri chudnutí](#)
3. [Jablká prospievajú vášmu srdcu](#)
4. [Jablká znižujú riziko vzniku diabetu](#)
5. [Jablká majú prebiotické účinky a podporujú rast telu prospešných baktérií v čreve](#)
6. [Látky obsiahnuté v jablkách môžu chrániť pred rakovinou](#)

Šťavu vyrábame zo zreých starostlivo vybraných jablák. Po dôkladnom umytí sa jablká pomelú a vylisujú. Potom šťavu prefiltrujeme a bez pridania vody, cukru a konzervačných prísad pasterizujeme a plníme do sklenených fliaš. Na 1 liter šťavy potrebujeme takmer 2 kg jablák v závislosti od odrody.

Na rozdiel od iných osviežujúcich nápojov, čisté šťavy neobsahujú syntetické arómy, sladidlá, kyseliny ani konzervačné látky. Bohatá je na beta-karotén, biotín, vitamín C, vitamín E, kyselinu listovú, malé množstvo vitamínu B1, B2, B6, minerálny draslík, fosfor, horčík, síru a vápnik. Užitočná je pri horúčkach a zápaloch, ale aj pri redukcii hmotnosti.

100%-ná jablková šťava

Má podobné zloženie a účinky ako samotné jablko. Účinnosť ovocných štiav sa zdôvodňuje tým, že pri konzumácii celého ovocia musia naše tráviace orgány oddeliť tekutiny od vlákniny.

Doma vyrobené šťavy navyše v porovnaní s priemyselnými džúsmi neobsahujú nijaké prísady.

Ovocie a zelenina v tekutej forme, čiže šťava z nich, je výdatným doplnkom výživy, hoci by v nijakom prípade nemala nahradiť konzumovanie celých plodov. Pohár s obsahom 200–300 ml odšťaveného ovocia pred jedlom zdravému človeku úplne postačí. Najúčinnjší spôsob, ako plynule odstraňovať toxické zvyšky z tela, je konzumovanie jedál s vysokým obsahom vody. Zo všetkých potravín má najvyšší obsah vody ovocie. Šťava z ovocia, ale aj zo zeleniny, človeka zasýti, osvieži, dodá potrebnú dávku výživných látok. Nikdy však pri pití štiav nemiešajte ovocie a zeleninu. Výnimkou sú jablká a mrkva. Tie možno miešať s čímkolievk.

Ovocné i zeleninové šťavy hýria množstvom farieb, čo poteší naše oči, ale má vplyv aj v rámci prevencie chorôb. Farba závisí od pigmentov, ktoré sa nazývajú fytochemikálie. Zjednodušene možno povedať že žlté a oranžové ovocie i zelenina obsahujú vzácne karotenoidy, ktoré majú pozitívny vplyv na zrak a znižujú riziko degenerácie makuly (žltej škvrny). Má aj protirakovinové účinky. Biele ovocie a zelenina udržiavajú okrem iného na uzde cholesterol. Zelená farba má taktiež protirakovinové účinky, spomeňme napríklad brokolicu či kapustu, ktoré sú tým známe. Modrá a purpurová farba aktívne napomáha udržať si dobrú pamäť, ale má napríklad aj pozitívny vplyv na močové cesty.

Jablková šťava

Jablková šťava je pomerne sladká, má príjemnú chuť (v závislosti od odrody jablák). Má čistiacu schopnosť, ktorá sa prejavuje predovšetkým pri zápche. Čerstvá surová jablková šťava je veľmi užitočná pri horúčke a zápaloch.

Najdôležitejšou zložkou jablka je však pektín. Má účinky podobné účinkom vlákniny, redukuje množstvo cholesterolu, ktoré človek prijíma v mastnej strave. Pri strave chudobnej na cholesterol stačí na udržanie jeho normálnej hladiny konzumácia 2 jablák denne, čo zároveň slúži ako prevencia artherosklerózy. Schodnejšie je preto pravidelné pitie 0,5 litra jablkovej šťavy denne, čo zhruba zodpovedá tomuto množstvu jablák.

Pektín z jablák má tiež priaznivé účinky na tráviaci trakt, čo je oddávna známe v ľudovom liečiteľstve. Okrem toho pektíny pôsobia priaznivo aj pri častých infekciách horných ciest dýchacích a angínach tým, že ničia baktérie spôsobujúce tieto ochorenia - stafylokoky a streptokoky.