

# REGIONÁLNY ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA so sídlom v POPRADE

---

Všetkým riaditeľstvám  
materských, základných a stredných škôl  
v okresoch Poprad, Kežmarok a Levoča

*Naša značka:*  
4824/2009

*Vybavuje:*  
MUDr. Imrišková

*Dátum:*  
20. 5. 2009

**VEC: Podpora konzumácie ovocia a zeleniny v školách - informácia**

Ministerstvo pôdohospodárstva SR v spolupráci s Úradom verejného zdravotníctva SR plánuje pre zabezpečenie programu Podpory konzumácie ovocia a zeleniny na školách v rámci SR využiť poskytnuté finančné zdroje z Európskej únie (nariadenie Rady Európskeho spoločenstva (ES) č. 13/2009 z 18. 12. 2008).

Cieľom programu má byť zníženie počtu detí s nadhmotnosťou resp. obezitou, zvýšenie spotreby ovocia a zeleniny, pozitívna zmena stravovacích návykov detí a mladých ľudí a taktiež ich edukácia v tejto oblasti.

Ovocie a zelenina, vzhľadom na svoje výživové vlastnosti, nízku energetickú hodnotu, vysoký obsah zdraviu prospešnej vlákniny a nezanedbateľný obsah vitamínov a minerálov, ktoré sú nevyhnutné pre optimálny telesný vývin mladého organizmu, majú nezastupiteľné miesto v správnej výžive, predovšetkým detí a mládeže.

Uvedený propagačný materiál považujte za jednu z foriem edukácie v oblasti správnej výživy a stravovacích návykov a zabezpečte jeho sprístupnenie na viditeľnom mieste (napr. nástenky, veľkoplošné panely pri vstupe do školy) žiakom, pedagógom a ostatným návštevníkov Vašej školy.

O vypracovaných zásadách a praktickej realizácii dodávania ovocia a zeleniny do škôl, ktoré bude zabezpečené v spolupráci Ministerstva pôdohospodárstva SR a ÚVZ SR, Vás budem včas informovať.

MUDr. Jozef KRAK, MPH  
regionálny hygienik



# zelenina a ovocie



- ✓ ovocie a zelenina sa nesporne pokladajú za prvú potravu a sú najkrajšími darmi prírody pre človeka
- ✓ na začiatku to bola potrava bez najmenšieho vonkajšieho zásahu a v takej podobe, ako ju pre človeka naservírovala príroda
- ✓ aj v súčasnosti je najvhodnejšia konzumácia čerstvej surovej zeleniny a ovocia, vtedy sú najbohatšie na vitamíny a nerastné látky
- ✓ zelenina, rovnako ako ovocie lákajú a očarujú rozmanitosťou farieb, tvarov a vôní
- ✓ jeme ich predovšetkým pre upevnenie zdravia, ich lahodnú a nenapodobiteľnú chuť
- ✓ poskytujú človeku to, čo neposkytuje nijaká iná potrava, preto je treba spotrebu zeleniny a ovocia stále zvyšovať
- ✓ okrem priamej konzumácie môžeme surovú zeleninu a ovocie využívať na obloženie hotových jedál, na zdobenie studených mís, chlebíčkov, na prípravu šalátov,...
- ✓ pre spestrenie jedálnych lístkov ich podávame v rôznych podobách aj tepelne upravené, dopĺňajú mäsa, ryby, hydinu, syry a múčne jedlá
- ✓ vhodnou kombináciou zeleniny s inými potravinami sa pokrm stáva chutnejším, pestrejším, stráviteľnejšími a estetickejším
- ✓ tak ako ovocie, aj zelenina, či už čerstvá alebo rozlične upravená, je vítaná na našom stole po celý rok

# OVOCIE

- ✓ ovocie je rýchlo stráviteľné, takže telo v okamihu získa potrebnú energiu, aby sa zbavilo nánosov a tukových vankúšikov
- ✓ strata telesných tekutín potením sa dá znova vyrovnať konzumáciou väčšieho množstva ovocia a osviežujúcich ovocných štiav
- ✓ ani pri zvýšenej konzumácii ovocia nehrozí predávkovanie sa vitamínmi, keďže sú väčšinou rozpustné vo vode, vylúčia sa z tela prirodzenou cestou
- ✓ odborníci odporúčajú denne zjesť minimálne jednu porciu ovocia - samozrejme v surovom stave
- ✓ leto je najlepším obdobím pre zásobenie organizmu vitamínmi, najoptimálnejšia je kombinácia rôznych druhov, vtedy je príjem jednotlivých vitamínov a minerálov vyvážený
- ✓ odporúča sa konzumovať druhy, ktoré sa urodia v rovnakom zemepisnom pásme, v akom žijeme, pretože sú geneticky prispôsobené na istú skladbu potravín

# ZELENINA

- ✓ na optimálnom zásobovaní vitamínmi sa však okrem tuzemských podieľajú i exotické druhy ovocia
- ✓ zelenina je dôležitým doplnkom ľudskej výživy
- ✓ má vysokú biologickú hodnotu, obsahuje minerálne látky, vitamíny, bielkoviny, tuky, cukry, málo kyselín a vodu
- ✓ je tu najviac zastúpený provitamín A, vitamíny skupiny B a vitamín C, ktorý musí ľudský organizmus pravidelne prijímať z potravy a kladne vplýva aj na pracovný výkon
- ✓ z minerálnych látok zelenina obsahuje najviac vápnika, fosforu, železa, draslíka a sodíka, teda je prirodzeným zdrojom ochranných látok
- ✓ buničina obsiahnutá v zelenine je nestráviteľná, ale priaznivo vplýva na peristaltiku (správnu funkciu) čriev
- ✓ ak chceme, aby zelenina spĺňala svoj ochranný účinok, musíme používať všetky druhy zeleniny v správnom pomere, pre svoje zloženie a široké použitie má dôležité miesto aj v racionálnej výžive
- ✓ aby sa zeleninové jedlá stali pochúťkou, musíme dbať na ich správnu prípravu, zelenina, z ktorej sa jedlá pripravujú, má mať svieži vzhľad, príjemnú vôňu a peknú farbu a musí si zachovať aj svoju biologickú hodnotu, lebo v opačnom prípade nemá pre výživu význam

# Jablká



- ✓ majú vysoký obsah vody, málo sacharidov a takmer neobsahujú bielkoviny
- ✓ sú mimoriadne bohaté na vitamíny a stopové prvky
- ✓ majú vysoký obsah draslíka
- ✓ obsahujú až 30% vlákniny
- ✓ regenerujú a očisťujú organizmus, znižujú hladinu cholesterolu a cukru v krvi, sú účinné aj pri bolestiach hlavy a závratoch
- ✓ pomáhajú pri hnačke a zápche, proti hnačke pomáhajú sladké jablká, pri zápche zasa kyslé, ktoré povzbudzujú činnosť čriev
- ✓ sú tiež osvedčeným prostriedkom pri ťažkostiach s kĺbmi
- ✓ podporujú odolnosť proti chorobám
- ✓ pôsobia aj ako vynikajúca omladzovacia kúra, zo šupky a dužiny, ktoré chránia jadrovník, sa v ľudskom organizme uvoľňujú látky s liečivým i preventívnym účinkom
- ✓ odvar z jabloňových kvetov má upokojujúce účinky a zmierňuje záchvaty kašľa
- ✓ pri chrípke a kašli sa osvedčilo pitie šťavy z jablák
- ✓ nastrúhané jablko i so šupkou konzumované večer viaže v črevách toxické látky
- ✓ konzumácia jedného jablka ráno a večer regeneruje a očisťuje organizmus

# Hrušky



- ✓ obsahujú okrem vitamínov aj vápnik, fosfor a ľahkostráviteľné cukry
- ✓ majú antibakteriálny, močopudný a posilňujúci účinok, najmä v kombinácii s ovsennými vločkami
- ✓ plody alebo šťava sa používajú v ľudovom liečiteľstve pri obezite, močových kameňoch, vysokom krvnom tlaku
- ✓ varené a pečené sa používajú proti kašľu a záduchu, odvar zo sušených hrušiek proti hnačkám
- ✓ hrušky prečisťujú črevá, odstraňujú zápchu a iné poruchy trávenia, niektoré odrody však obsahujú v dužine drobné zrníčka, ktoré ľudom s citlivými črevami a poruchami žlčníka spôsobujú ťažkosti, ak ich konzumujú v surovom stave



# Slivky

- ✓ obsahujú ideálne spojenie vápnika a fosforu a blahodárne pôsobia na posilnenie kostí a pomáhajú tráveniu
- ✓ sušené slivky poskytujú užitočné množstvo vlákniny a železa



# Banány

- ✓ vďaka obsahu tryptofanu sú vynikajúcim antidepresívom a pozitívne vplyvajú na náladu
- ✓ sú ideálne pre ľudí, ktorí potrebujú vytrvalosť, silu a sústredenie
- ✓ majú vysoký obsah magnézia (36mg/100g) a draslíka (382mg/100g)
- ✓ jeden - dva banány zlepšia náladu a pomáhajú zaspáť
- ✓ jesť ich možno v ľubovoľnom množstve



# Ananás

- ✓ má vysoký obsah enzýmov, najmä bromelínu, ktoré pomáhajú pri uzdravovaní, zmiernujú rozličné zápaly a zlepšujú trávenie
- ✓ urýchľuje spaľovanie tukov a zabraňuje tvorbe tukového tkaniva
- ✓ odvodňuje organizmus a zmiernuje opuchy
- ✓ pomáha pri črevných poruchách a hnačke
- ✓ odstraňuje starecké škvrny
- ✓ zvyšuje hladinu bielkovín v celom organizme
- ✓ okrem vitamínu B12 a E poskytuje aj ostatné vitamíny, minerálne a stopové látky
- ✓ časté konzumovanie čerstvého ananásu má blahodárne účinky

# Čerešne



- ✓ obsahujú vitamín C a draslík, ktorý pomáha udržiavať zdravú pokožku a pravidelný rytmus srdca
- ✓ pôsobia preventívne proti dne, odvádzajú z tela toxické látky a čistia obličky
- ✓ majú močopudné účinky a pomáhajú prečistiť organizmus, aj z tohto dôvodu sa listy z čerešne pridávajú do čajových zmesí
- ✓ tiež obsahujú kyselinu kremičitú, ktorá blahodárne pôsobí na spevnenie väziva a fosfor, ktorý upokojuje nervovú sústavu
- ✓ kúpeľ v odvare z listov zmiernuje bolesti kĺbov pri reume
- ✓ jesť ich možno v ľubovoľnom množstve

# Ríbezle



- ✓ obsahujú flavóny, ktoré pôsobia proti arterioskleróze, nachladnutiu a pri problémoch s črevami
- ✓ napomáhajú sekrécii (vyučovaniu) rôznych štiav
- ✓ sú bohaté na betakaroté, vitamín C a E, sú výborným zdrojom draslíka
- ✓ zabraňujú infekcii močových ciest
- ✓ prinášajú úľavu pri zápale
- ✓ jesť ich možno v ľubovoľnom množstve, predovšetkým surové

# Hrozno



- ✓ všetky sorty hrozna patria k najzdravším druhom ovocia
- ✓ obsahuje napríklad kyselinu listovú, farbivá, minerálne látky a stopové prvky, z minerálnych látok má najvyššie zastúpenie draslík, ktorý pomáha organizmu pri odstraňovaní odpadových látok, riadení srdcového rytmu, a tiež pomáha aj jasne myslieť
- ✓ vlákniny, ktoré sú v šupkách hrozna, podporujú činnosť čriev
- ✓ obsahuje aj vitamín C, E a vitamíny skupiny B
- ✓ regeneruje vrchnú časť pokožky, zmierňuje stavy pri žľových a obličkových kameňoch
- ✓ šťava sa používa pri liečení chorôb, ktoré vznikajú hromadením toxínov v tele
- ✓ pôsobí močopudne a žľopudne, mierne preháňa, keďže má hrozno močopudný účinok, pomáha z tela vyplavovať škodlivé látky
- ✓ znižuje kyslosť žalúdočných štiav
- ✓ zmierňuje únavu a depresiu
- ✓ pre svoju výživovú hodnotu je doslova energetickou bombou
- ✓ hrozno môžeme v surovom stave použiť aj pri výrobe šalátov či na spestrenie studených mís
- ✓ základom pri konzumácii hrozna alebo jeho spracovaní, je mať kvalitný zdroj, treba kupovať strapce čerstvé a neprezreté, v strednej veľkosti, s pevnou šupkou a so šťavnatou a mäsitou dužinou



# Pomaranče

- ✓ vitamíny a selén, ktoré pomaranče obsahujú, posilňujú obranyschopnosť organizmu
- ✓ kálium a magnézium organizmus prečistujú
- ✓ pomaranče sú tiež zdrojom vitamínu C
- ✓ majú protirakovinové účinky, znižujú hladinu cholesterolu v krvi a posilňujú krvné vlásočnice
- ✓ možno ich jesť v akomkoľvek množstve, podporujú odolnosť proti chorobám



## Grapefruit

- ✓ obsahuje vitamín C, ružový je naň bohatší ako biely, ružový grapefruit denne pokryje dennú dávku vitamínu C
- ✓ taktiež obsahuje betakarotén, ktorý sa v organizme premieňa na vitamín A, ktorý napomáha zachovať si mladosť a chráni nás pre infekciami



## Jahody

- ✓ urýchľujú látkovú výmenu a dodávajú vitamíny E a C
- ✓ prinášajú úľavu pri reumatizme a dne
- ✓ denne stačí zjesť 20 dkg denne

## Marhule



- ✓ obsahujú kyselinu listovú, pantoténovú a betakarotén, ktoré brzdia proces starnutia a uľahčujú regeneráciu buniek
- ✓ zlepšujú náladu, odstraňujú únavu a poruchy sústredenia
- ✓ podporujú imunitný systém a urýchľujú tvorbu buniek
- ✓ pomáhajú regulovať krvný tlak
- ✓ majú vysoký obsah vlákniny
- ✓ sú výborným zdrojom železa
- ✓ čerstvé alebo sušené marhule je možné jesť v ľubovoľnom množstve
- ✓ tehotné ženy by pre vysoký obsah medi nemali konzumovať veľa marhúľ

# Brokolica

## Brokolica



- ✓ aktivizuje látkovú výmenu, zlepšuje prácu srdca, svalov a nervov
- ✓ znižuje riziko vzniku rakoviny
- ✓ má vysoký obsah betakaroténu a vitamínov C a E
- ✓ je bohatým zdrojom kyseliny listovej a železa
- ✓ 1-3 dávky brokolice po 170 g týždenne môžu výrazne znížiť riziko rakoviny
- ✓ znižuje tiež vstrebávanie jódu, preto ľudia, ktorí jedia brokolicu viac ako 2-3 týždenne, by mali konzumovať potraviny s vyšším obsahom jódu

## Cvikla



- ✓ zmierňuje infekciu dýchacích ciest, reguluje krvný obeh, predchádza zápche, lieči ekzémy a posilňuje vlasy
- ✓ varená obsahuje rozpustnú vlákninu, ktoré znižuje hladinu cholesterolu
- ✓ je súčasťou stravy pri ochoreniach pečene, obličiek a ateroskleróze
- ✓ obsahuje látky s protirakovinovými účinkami, vitamíny skupiny B, vzácné minerálne látky, jód, kobalt
- ✓ je výživná, posilňuje organizmus a pomáha pri liečbe chrípky a prechladnutia
- ✓ možno ju pridávať do šalátov, jedávať nastrúhanú a šťavu vmasírovať do vlasov
- ✓ šťava zmiešaná s medom sa užíva pri vysokom krvnom tlaku

## Kapusta



- ✓ látky zastúpené v kapuste a vitamín C predchádzajú rakovine, regulujú zažívanie, povzbudzujú činnosť čriev, pôsobia pri depresiách a zlepšujú odolnosť voči chorobám
- ✓ kvasená kapusta pomáha pri pocite plnosti, pálení záhy a grganí
- ✓ šťava z čerstvej kapusty lieči žalúdočné vredy, dvanástorník a choroby hrubého čreva, šťava z kapustných listov zmierňuje zápaly, pôsobí dezinfikujúco a odvádza škodlivé látky cez kožu
- ✓ obklady z čerstvých listov zmierňujú bolesti stavcov, hlavy, mechúra a liečia kožné choroby
- ✓ pri žalúdočných problémoch treba najmenej mesiac piť 5 - 6 pohárov šťavy denne hodinu pred jedlom

## Mrkva



- ✓ chráni zrak, znižuje hladinu cholesterolu v krvi, predchádza zápche, pomáha pri kožných chorobách, nedokrvení a oslabení organizmu, znižuje riziko rakoviny pľúc
- ✓ je vynikajúcou regeneračnou potravinou, ak sa človek cíti vyčerpaný alebo sa zotavuje
- ✓ je bohatá na vitamíny A, B a C, betakarotén, železo, vápnik, draslík a sodík
- ✓ každý deň by sme mali zjesť 2 mrkvy alebo vypite pohár čerstvei šťavy

## Cesnak



- ✓ povzbudzuje imunitné bunky k rýchlejšiemu deleniu a väčšej aktivite
- ✓ má protibakteriálne účinky, využíva sa ako liek proti nádche, pri zapálenom hrdle, kašli a dýchacích ťažkostiach, napomáha vykašliavaniu
- ✓ znižuje hladinu cholesterolu v krvi, podporuje voľný prietok krvi, znižuje vysoký krvný tlak, znižuje hladinu cukru v krvi
- ✓ má vysoký obsah vitamínu A, B1, B2 a C
- ✓ denne sa odporúča zjesť jeden strúčik, ktorý priaznivo vplyva na zdravotný stav srdca, pri bolestiach kĺbov sa nanáša priamo na kožu, vatový tampón napustený cesnakovým olejom a vložený do ucha je liekom proti zápalu

## Cibuľa



- ✓ znižuje riziko artériosklerózy a trombózy a posilňuje imunitný systém,
- ✓ oleje brzdia zápalové procesy a uvoľňujú hlien
- ✓ červené a žlté odrody obsahujú zlúčeniny, ktoré znižujú riziko vzniku nádorových ochorení a majú protizápalové účinky
- ✓ je výbornou prevenciou proti osteoporóze, obsahuje veľa zinku potrebného na stavbu kostí, vitamíny B,C, A a E
- ✓ odporúča sa cibuľu jesť v surovom stave
- ✓ musí sa jesť len čerstvá, po rozkrojení sa po 24 hodinách sa stáva toxickou



## Kukurica

- ✓ má vysoký obsah mangánu, ktorý pôsobí proti stresu, svalovým kŕčom a srdcovej arytmií
- ✓ tiež obsahuje železo, ktoré pomáha proti chudokrvnosti
- ✓ je bohatým zdrojom energie - je v nej veľa uhl'ohydrátov a bielkovín



## Paprika

- ✓ obsahuje vitamín C, ktorý neutralizuje voľne radikály a posilňuje obranyschopnosť organizmu
- ✓ taktiež obsahuje látky povzbudzuje činnosť zažívacieho traktu
- ✓ betakarotén v paprike posilňuje bunky, brzdí proces starnutia a chráni pred škodlivým vplyvom slnka na pokožku



## Paradajka

- ✓ povzbudzuje apetít a zažívanie a brzdí rast choroboplodných baktérií v črevnom trakte
- ✓ obsahuje kálium, ktoré znižuje krvný tlak
- ✓ pomáha pri srdcovo-cievnych chorobách, pri liečení rôznych porúch trávenia, slúži ako odvodňovací prostriedok
- ✓ obsahuje antioxidanty, vitamíny C a E, betakarotén
- ✓ jesť ich možno v ľubovoľnom množstve



## Šalát

- ✓ obsahuje kyselinu listovú a vitamín B, ktoré zlepšujú činnosť mozgu, pamäť, koncentráciu a spánok
- ✓ je tradičným prostriedkom na povzbudenie trávenia a činnosť pečene
- ✓ má upokojujúce účinky



## Red'kovka

- ✓ pomáha pri prevencii rakovinových ochorení, oleje podporujú tvorbu žlče a urýchľujú zažívaci proces
- ✓ používa sa pri liečení ochorení žlčníka, žalúdka a priedušiek
- ✓ obsahuje vitamíny C a B
- ✓ odporúča sa jesť ju surovú

## Petržlen



- ✓ je bohatý na vitamín C, provitamín A, železo, vápnik, draslík, fosfor, horčík, síru a kremeň
- ✓ vysoký obsah železa zabraňuje chudokrvnosti
- ✓ vitamín C posilňuje imunitný systém, povzbudzuje chuť do jedla a činnosť pečene, pomáha pri dne
- ✓ je užitočným zdrojom vápnika
- ✓ pomáha organizmu zbaviť sa nadmernej tekutiny
- ✓ neutralizuje škodliviny z cigaretového dymu
- ✓ odporúča sa používať ako korenina
- ✓ na zregenerovanie pokožky postačí sedem dní natierania čerstvou šťavou, odvar zo semien uvoľňuje hladké svalstvo v celom tele a zmierňuje bolesti hlavy, migrény a podráždený žlčník

## Špenát



- ✓ obsahuje betakarotén a vitamín E, ktoré zachytávajú voľné radikáli, ďalej kálium, ktoré znižuje krvný tlak a magnézium pôsobiace proti svalovým kŕčom
- ✓ môže ochrániť pred degeneráciou zraku
- ✓ je užitočným zdrojom železa
- ✓ okrem toho obsahuje vitamíny C, B1 a B2, jód, vápnik a kyselinu šťaveľovú
- ✓ mrazený špenát si uchováva viac živín ako zvädnutý čerstvý, konzervovaný si udržiava podstatné množstvo živín
- ✓ ľudia trpiaci dnou alebo tí čo majú obličkové kamene, by sa mali špenátu vyhýbať

## Zemiaky



- ✓ sú bohatým zdrojom vitamínu C a B, obohacujú telo draslíkom, magnéziom, fosforom a železom
- ✓ v ľudovej medicíne sa využíva práve šťava zo surových zemiakov, tradične na tráviace ťažkosti, gastritídy, poruchy pečene a žlčové kamene
- ✓ surová zemiaková šťava utišuje zápal a podporuje hojenie kožných infekcií a poranení
- ✓ plátky surového zemiaka sú vynikajúcim obkladom na opary a omrzliny, a keď ho dáme na spánky, pomáha pri bolesti hlavy a migrénach
- ✓ keď sa zemiak varí alebo pečie v šupke, zachováva si veľa zo svojej výživnej hodnoty a je i ľahko stráviteľný