

Aktivity ICBP pro rodiče a děti nejen v období koronavirové pandemie

Vydáno: 29.4.2020

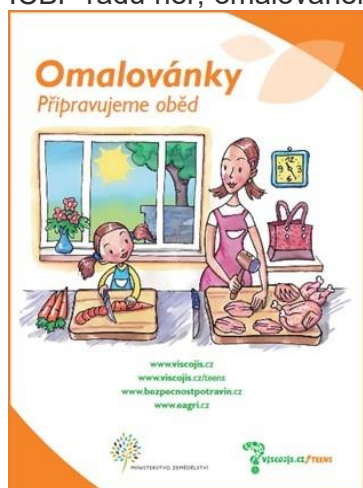
Autor: ICBP

Informační centrum bezpečnosti potravin Ministerstva zemědělství připravilo přehled aktivit pro děti, které je nejen zabaví, ale i poučí.



**INFORMAČNÍ CENTRUM
BEZPEČNOSTI POTRAVIN**

Celodenní péče o děti, domácí výuka a zajištění činnorodého programu po splnění školních povinností znamená pro mnoho rodičů velkou zátěž. S inspirací, jak děti zabavit a přitom je i něčemu novému naučit, přichází **Informační centrum bezpečnosti potravin Ministerstva zemědělství (ICBP)**, které sice primárně poskytuje informace z oblasti bezpečnosti potravin a výživy odborníkům i laické veřejnosti, ale ve své osvětové činnosti nezapomíná ani na děti. Na svých webových stránkách www.bezpecnostpotravin.cz a www.viscojjs.cz/teens nabízí ICBP řadu her, omalovánek, pexes a videí, které budou děti nejen bavit, ale seznámí je také



s potravinami pro zdraví prospěšnými nebo naopak škodlivými, s životem domácích zvířat a výrobou potravin, s bezpečným zacházením s potravinami, se správným skladováním a mnoha dalšími užitečnými a zajímavými informacemi z oblasti potravinářství a zemědělství. **Všechny materiály jsou na webových stránkách k dispozici zdarma.**

Pro nejmenší děti připravilo ICBP **maximalovánky Připravujeme oběd** a **Jedeme na výlet** sestavené tak, aby si děti při jejich vybarvování uvědomily, že při přípravě pokrmů je třeba dodržovat hygienická pravidla, že je důležité oddělovat syrové a tepelně upravené potraviny a používat jen nezávadné suroviny z bezpečných zdrojů. **Omalovánky Víš, co jíš? Vybarvi si obrázek** obsahují obrázky některých druhů tuzemského ovoce a zeleniny a domácích i volně žijících zvířat doplněné krátkými říkankami.



Nejmenším dětem, ale i malým školákům jsou určena také **pexesa**. **Pexeso Viš, co jíš? Živiny** naučí děti rozdělovat potraviny do skupin podle obsahu živin, **pexeso Školní mléko** jim umožní seznámit se s mléčnými výrobky, jejich původem a získáváním. **Pexeso Zdravé potraviny** seznamuje děti s potravinami vhodnými pro jejich stravování, **pexeso Viš, co jíš? České ovoce a zelenina** je obohacuje o znalosti nejběžnějších druhů u nás pěstovaného ovoce a zeleniny. **Pexeso Viš, co jíš?** s obrázky potravin rostlinného a živočišného původu pomáhá dětem naučit se rozlišovat nezávadné, bezpečné potraviny od potravin zkažených a ohrožujících zdraví prostřednictvím smajlíku v pravém horním rohu každé kartičky. Na téma poznávání bezpečných a nebezpečných potravin je zaměřeno také **interaktivní pexeso**.



Tuto věkovou skupinu jistě zaujme i hra **Hledej s myškou zdravé potraviny**, v níž myška překonává různé nástrahy a učí děti rozlišovat zdravé a nezdravé potraviny. Pro starší děti je připravena hra **Oběšenec**, ve které je potřeba výběrem vhodných písmen uhádnout slovo související s výživou, poruchami příjmu potravy, nemocemi z potravin apod.

Další ze série her pro děti jsou **interaktivní skládačky – puzzle**. Při skládání **puzzle Lednice** musí děti zařadit potraviny v lednici na správné místo a seznamují se tak se zásadami správného a bezpečného skladování. **Puzzle Svačina** zase umožňuje dětem sestavit obrázek zdravé svačiny.

Hra **Odděluje potraviny** funguje podobně jako hra Tetris a učí děti, že oddělování syrových potravin od tepelně zpracovaných hraje zásadní roli v předcházení nemocem z potravin.

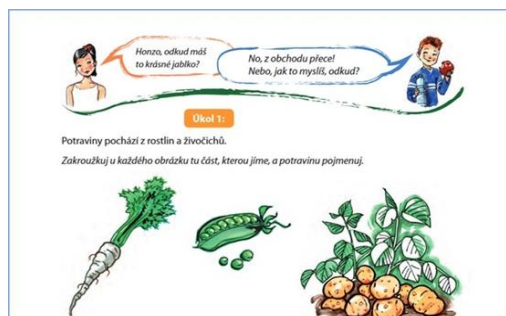
Větší děti mohou také využívat další produkt z nabídky ICBP – **Motivační kalendář Viš, co jíš? Zdravě a s chutí**, do kterého každý den vyplňují políčka a zaznamenávají druhy zkonsumovaných potravin a nápojů, pohybovou aktivitu a hygienické zásady. Pak již záleží jen na rodičích, jestli snahu dětí ocení a odmění je podle svého uvážení. Kalendář je doplněn doporučenými denními dávkami potravin při běžném režimu dítěte.

Pro větší děti je určena také brožura [Pět klíčů k bezpečnému stravování](#), která vychází ze zásad Světové zdravotnické organizace (WHO) a seznamuje děti se základ



ními pravidly bezpečného zacházení s potravinami. K ověření získaných vědomostí slouží test na konci brožury.

Do života domácích zvířat mohou děti nahlédnout prostřednictvím **videí**. Jak žijí zvířata u drobných chovatelů nebo na farmách, ale i výrobu některých potravin živočišného původu dětem přiblíží videa [Drůbež](#), [Králici](#), [Krávy](#), [Ovce](#) a [Prasata](#).



Na webových stránkách www.viscojis.cz/teens jsou rodičům, kteří chtějí dětem zpestřit a obohatit výuku v domácím prostředí, k dispozici **pracovní sešity [Jíme zdravě a s chutí Pracovní sešit pro žáky 1. – 3. ročníků ZŠ](#) a [Jíme zdravě a s chutí Pracovní sešit pro žáky 4. a 5. ročníků ZŠ](#)**. Pro žáky druhého stupně základních škol jsou určeny **pracovní sešity [Výživa ve výchově ke zdraví Pracovní sešit pro žáky 6. a 7. ročníků ZŠ](#) a [Výživa ve výchově ke zdraví Pracovní sešit pro žáky 8. a 9. ročníků ZŠ](#)**. Webové stránky obsahují kromě dalších výukových materiálů také **více než 200 článků tematicky uzpůsobených dětem a mládeži**.

A nejen děti, ale i jejich rodiče se díky produktům ICBP mohou vzdělávat. Na webových stránkách www.bezpecnostpotravin.cz jsou pro ně připraveny komplexní informace o problematice bezpečnosti potravin a systému jejího zajištění v ČR a zahraničí nebo informace o biopotravínách, potravinářských přídatných látkách, doplňcích stravy, geneticky modifikovaných potravinách a krmivech, nových potravinách, potravinářské legislativě, ale i zajímavé publikace a videa s potravinářskou tematikou a mnohé další produkty. Široké spotřebitelské veřejnosti nabízí ICBP odborně garantované články o zdravém stravování a výživě, nemocech souvisejících s výživou, bezpečném zacházení s potravinami či doporučení, jak nakupovat, prostřednictvím webových stránek www.viscojis.cz.

Věříme, že nabídka aktivit ICBP pomůže dětem vyplnit volný čas a získat nové poznatky z oblasti správné výživy a bezpečnosti potravin.

Informační centrum bezpečnosti potravin.