



METODICKÝ MANUÁL

Program č.: 25	Název programu: Bezpečná příprava pokrmů
Tematický celek: Výživa	Autor manuálu: MVDr. Anna Niklová email:anna.niklova@szu.cz
Specifikace místa konání programu:	
a) Pouze uvnitř budovy* *nehodící se škrtněte	b) Venku, ale pod střechou* c) Venku kdekoli*
Prostorové nároky (velikost místnosti apod.): Prostory konání úměrné počtu účastníků, kapacita max. 25 osob s možností využití technického vybavení (dataprojektor, notebook...). Větší třída, tělocvična či místnost 20–30 m ² , kde mohou být stanoviště od sebe vzdálena dostatečně tak, aby se vzájemně účastníci na jednotlivých stanovištích nerušili.	
Jiné nebo podrobnější požadavky: nutno přihlídnout k cílové skupině – v případě konání akce pro tělesně handicapované občany (více místa – invalidní vozíky), azylové domy pro matky s dětmi (koutek pro děti), obecně pak s ohledem na pohyblivost účastníků	
Specifikace potřebného vybavení:	
Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (= nábytek, dostupnost el. zásuvky, dostupnost tekoucí vody, dataprojektor, počítač apod.)	
Nutné vybavení:	
židle pro účastníky + lektory 2 stoly, židle, lavice či jiný nábytek, na který lze rozložit pomůcky, místnost vybavená přívodem vody, elektřiny	
Žádoucí vybavení:	
WC, umyvadlo k mytí rukou	
Specifikace personálního zabezpečení:	
Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci. 2 lektori pro zajištění aktivit na 2 stanovištích, orientace lektora v dané problematice nutná	
Specifikace skupiny účastníků:	
Maximální početnost skupiny, může být skupina smíšená (muži i ženy)? apod. max. 25 osob, skupina může být smíšená	
Specifikace časové organizace programu: (celkem 1 hodina)	
Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.	



1. Úvod: Přivítání a seznámení účastníků s cílem a průběhem programu cca 5 min.
2. Rozdělení účastníků na skupiny, práce na stanovištích cca 50 min.
3. Závěr: Ukončení programu, poděkování, vysvětlení nejasností a dotazů cca 5 minut.

Celková dotace programu je 60 minut.

Specifikace požadavků na transport

Specifikujte, jaký transport program vyžaduje, zejm. vzhledem k množství, rozměrům a povaze pomůcek (je třeba k jejich transportu na místo konání auto, vyžadují některé pomůcky k transportu chladič boxy apod.)

K transportu je potřebný osobní automobil pro přepravu pomůcek k zajištění programu.

Specifikace pomůcek

Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu

Stanoviště č. 1: Technika mytí rukou za použití sady s UV lampou

- mýdlo tekuté s dávkovačem
- sada na zjišťování kontaminace rukou (bakteriální pudr + UV lampa/ Derma LiteCheck box)
- papírové ručníky
- dezinfekční přípravek na ruce
- alternativně možno využít další pomůcky z programů P33, P34 - Sterillium 500ml (pro testovací emulzi Visirub), Visirub 10 ml (testovací emulze), Zářivka UV Eurolite 45 cm, Derma lite check box, náhradní baterie

Stanoviště č. 2: 5 klíčů k bezpečnému stravování

- 1x magnetická tabule (+ magnety) – není podmínkou, leták otočený na zadní stranu tak, aby nebylo vidět, co na něm je
- Vystřižená (zalamovaná) tvrzení
- 3 recepty pokrmů



OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

- 1. Příprava místnosti pro realizaci programu** (cca 15 - 20 minut, nespadá do celkové doby programu)
 - rozestavení stolů a židlí pro stanoviště
 - příprava pomůcek pro jednotlivá stanoviště
- 2. Realizace programu** (celkový časový plán 60 minut)
 - přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (cca 10 minut)
 - rovnoměrné rozdělení účastníků do skupin po 5 -6 osobách (cca 5 minut)
 - interaktivní část (cca 45 minut)
- 3. Poděkování za účast a rozloučení s účastníky** (cca 5 minut)
 - distribuce zdravotně výchovných materiálů (pracovní listy)
 - zodpovězení případných dotazů
- 4. Uklizení místnosti do původního stavu** (cca 15 - 20 minut nespadá do celkové doby programu)
 - úklid veškerých pomůcek, stolů, židlí



PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

Určeno pro lektora prezentujícího program

Provedení programu musí být v souladu s Odbornými východiskami projektu EPOZ, které jsou vypracovány na základě evidence based medicine.

1. Praktický popis programu

Před zahájením akce si lektor připraví místnost a pomůcky k realizaci programu. Místnost přizpůsobí pro vytvoření stanovišť (stoly a židle), na stoly rozloží jednotlivé pomůcky.

Pro stanoviště č. 1 Technika mytí rukou za použití sady s UV lampou

připraví:

- mýdlo tekuté s dávkovačem
- sada na zjišťování kontaminace rukou (bakteriální pudr + UV lampa/ Derma LiteCheck box)
- papírové ručníky
- dezinfekční přípravek na ruce
- alternativně možno využít další pomůcky z programů P33, P34 - Sterillium 500ml (pro testovací emulzi Visirub), Visirub 10 ml (testovací emulze), Zářivka UV Eurolite 45 cm, Derma lite check box, náhradní baterie

Pro stanoviště č. 2

připraví:

- 1x magnetická tabule (+ magnety) – není podmínkou, leták otočený na zadní stranu tak, aby nebylo vidět, co na něm je
- Vystřižená (zalamínovaná) tvrzení
- 3 recepty pokrmů

Úvodem lektor přivítá účastníky programu, představí sebe a své spolupracovníky, sdělí průběh a cíl programu. **Cílem programu** je motivovat účastníky k tomu, aby si osvojili zásady bezpečné přípravy pokrmů a správné techniky mytí rukou.

K prohloubení znalostí bude využitý interaktivní způsob komunikace.



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

„Dobrý den, dovolte mi, abych vás v úvodu seznámil/a se základními informacemi o tom, co bude předmětem dnešního programu. Tematicky je program zaměřen na bezpečnou přípravu pokrmů. V rámci tohoto tématu zdůrazníme 2 základní věci, a to správné mytí rukou a využívání 5 klíčů WHO při bezpečné přípravě pokrmů.

K dispozici jsou 2 stanoviště. Na stanovišti č. 1 si prakticky ověříte správný postup mytí rukou. Na druhém stanovišti si jednoduchou aktivitou ověříte své znalosti o základních zásadách bezpečné přípravy pokrmů.

Než vás rozdělíme do skupin, pustíme si video o správné technice mytí rukou a pak video k 5 klíčům bezpečné přípravy pokrmů.

Následně si na jednotlivých stanovištích vyzkoušíme, co jste si s videí zapamatovali.“

2. Popis jednotlivých stanovišť (aktivit)

2.1. Interaktivní část

Lektor pustí postupně video k mytí rukou a následně video 5 klíčů bezpečné přípravy pokrmů.

Doba trvání obou videí je cca 6 minut.

Video k mytí rukou (v příloze):

Video k 5 klíčům (2 odkazy):

- <https://www.youtube.com/watch?v=1mv7yeHbRrU>
- <https://www.szpi.gov.cz/clanek/video-pet-klicu-k-bezpecnemu-stravovani.aspx>

Po skončení videí rozdělí lektor účastníky do 2 skupin pro práci na 2 stanovištích.

2.2. Popis jednotlivých stanovišť (aktivit)

Stanoviště č. 1 – Technika mytí rukou za použití sady s UV lampou (délka trvání 20-25 minut)

Aktivita- Správné mytí rukou



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- mýdlo tekuté s dávkovačem
- sada na zjišťování kontaminace rukou (bakteriální pudr + UV lampa/ Derma LiteCheck box)
- papírové ručníky
- dezinfekční přípravek na ruce
- alternativně možno využít další pomůcky z programů P33, P34 - Sterillium 500ml (pro testovací emulzi Visirub), Visirub 10 ml (testovací emulze), Zářivka UV Eurolite 45 cm, Derma lite check box, náhradní baterie

Krok 1: Nejprve lektor sám ukáže jednotlivé kroky správné techniky mytí rukou, účastníci to nacvičují s ním (nasucho, ruce si nemyjí):

1. Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.
2. Naneste dostatečné množství mýdla do dlaně
3. Krouživým pohybem třete ruce dlaní o dlaň.
4. Položte dlaň pravé ruky na hřbet levé ruky. Zaklesněte prsty. Třete pravou dlaní o hřbet levé ruky. Pak ruce vyměňte.
5. Dejte ruce dlaněmi k sobě. Zaklesněte prsty. Třete dlaněmi o sebe ze strany na stranu.
6. Zaklesněte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstů pravé ruky o dlaň ruky levé a naopak.
7. Třete krouživým pohybem levý palec v sevřené pravé dlaní. Pak ruce vyměňte.
8. Třete dlaň levé ruky obousměrnými krouživými pohyby sevřených prstů pravé ruky. Pak ruce vyměňte.
9. Opláchněte ruce pod tekoucí vodou a pečlivě osušte.

Krok 2: Lektor lehce popráší bakteriálním pudrem ruce účastníků nebo může použít zaprášený předmět („tenisák“), který nechá kolovat mezi účastníky. Následně posvítí účastníkům na ruce UV světlem, kde budou vidět místa se světélkujícími částicemi pudru, které simulují bakterie.

Krok 3: Lektor jednotlivě vyzve účastníky, aby si nyní pečlivě umyli ruce mýdlem podle postupu, který se naučili. Lektor správný postup kontroluje a je nápomocen. Správné mytí rukou by mělo trvat alespoň 30 – 40 sekund.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR



Krok 4: Lektor použije ke kontrole UV světlo (simulované „bakterie“ zářící ve tmě), které dokazuje, jak pečlivě jsou ruce umyty. Pokud pudr zůstal na rukou, vyzve lektor k nápravě.

Lektor se zeptá:

„Proč je mytí rukou důležité?“

Správná odpověď:

Existuje řada mikroorganismů, které jsou pro zdraví lidí nebezpečné. Nacházejí se v půdě, vodě, zvířatech, lidech a prostřednictvím rukou, náčiní, nádobí se mohou při přípravě pokrmů na ně přenášet a způsobovat onemocnění z potravin, tzv. alimentární onemocnění.

Proto si před manipulací s jídlem a během jeho přípravy často myjte ruce, nezapomínejte si umýt po použití toalety, omývejte a dezinfikujte i všechny povrchy a zařízení používané pro přípravu pokrmů a chraňte potraviny a prostory v kuchyni před hmyzem, hlodavci a jinými škůdci

Udržování čistoty je prvním z 5 klíčů WHO pro bezpečné stravování. O dalších klíčích si více řekneme na druhém stanovišti.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Klíčové vědomosti na stanovišti:

- umět si správně umýt ruce (dle prezentované techniky)

Stanoviště č. 2: 5 klíčů k bezpečnému stravování – Přiřad' správné tvrzení

- 1x magnetická tabule (+ magnety) – není podmínkou, leták otočený na zadní stranu tak, aby nebylo vidět, co na něm je
- vystřižená, zalaminovaná tvrzení
- 3 recepty pokrmů

Aktivita - Přiřad' správné tvrzení k prvnímu klíči

Po zhlédnutí videa „5 klíčů k bezpečnému stravování“ přejdou účastníci ke stanovišti, na kterém je magnetická tabule (není podmínkou, leták může být na stole) s letákem Pět klíčů k bezpečnému stravování. Ten je ovšem otočený na ruby, aby účastníci kurzu neviděli jeho obsah.

Lektor vysype na stůl všechna tvrzení. Jsou v podobě vystřižených papírových proužků s textem odpovědí. Úkolem účastníků je vybrat správná tvrzení a přiřadit je k jednotlivým klíčům. Na konci aktivity by měla zůstat nesprávná tvrzení na stole.

V závěru otočí lektor leták a projde s účastníky jejich odpovědi, zopakuje správná tvrzení a vysvětlí, proč tomu tak je.

Jako odměnu za správné odpovědi rozdává účastníkům 3 recepty k domácí přípravě finančně nenáročných pokrmů + možnosti vyzkoušet si jejich bezpečnou přípravu.

Informace o tématu získají účastníci z videa, které předtím viděli. Správná tvrzení jsou níže zvýrazněné **tučně**.

Na papírových proužcích nebudou správná tvrzení nijak označena, mohou být ovšem různě barevná, včetně nesprávných. Pokud účastníci nepřiradí správné tvrzení ke správnému klíči, nevadí. Důležité je, aby ze všech tvrzení uměli vybrat ta správná.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

1. Vyberte správná tvrzení a přiřad'te je k prvnímu klíči „Udržujte čistotu“

- **umývám si ruce vždy po příchodu domů**
- umývám si ruce vždy po pozdravení se s kolegou
- **umývám si ruce vždy po použití toalety**
- umývám si ruce vždy před odchodem z bytu
- **umývám si ruce před, při a po přípravě jídla**
- umývám si ruce vždy, když venku prší
- **umývám si ruce vždy před jídlem**
- umývám si ruce vždy po skončení telefonického hovoru
- **umývám si ruce po použití hromadné dopravy**
- umývám si ruce vždy před otevřením lednice
- **umývám si ruce po kontaktu s předměty užívanými mnoha osobami (peníze, nákupní košíky, vozíky, apod.)**
- umývám si ruce vždy po zavření lednice
- omývám a dezinfikuji celou kuchyňskou linku, kterou používám při přípravě pokrmů
- **omývám a dezinfikuji všechny povrchy a zařízení, které používám při přípravě pokrmů**
- potraviny a pokrmy nechávám volně ležet tam, kde je zrovna místo
- **chráním potraviny před hmyzem, hlodavci a jinými škůdci**

2. Vyberte správná tvrzení a přiřad'te je k druhému klíči „Oddělujte pokrmy syrové a uvařené“

- pro syrové a uvařené pokrmy používám jedno speciální krájecí prkénko červené barvy
- pro syrové a uvařené pokrmy používám jedno speciální krájecí prkénko zelené barvy
- pro syrové a uvařené pokrmy používám jedno speciální krájecí prkénko žluté barvy
- **pro syrové potraviny používám jiné náčiní (nože, prkénka) než pro uvařené pokrmy**



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- syrové maso, syrovou drůbež, syrové mořské plody uskladňuji v lednici vždy nad ostatními potravinami
 - **při úchově pokrmů a potravin se snažím zabránit kontaktu mezi syrovými a zpracovanými potravinami**
 - syrové maso, syrovou drůbež, syrové mořské plody uskladňuji v lednici vždy v těsném kontaktu s ostatními potravinami
 - **syrové maso, syrovou drůbež, syrové mořské plody uskladňuji v lednici vždy pod ostatními potravinami**
- 3. Vyberte správná tvrzení a přiřad'te je ke třetímu klíči „Pokrmy důkladně vařte“**
- **10 minut a teplota 70°C uvnitř pokrmu stačí na to, aby se zlikvidovali téměř všechny nebezpečné mikroorganismy**
 - 30 minut a teplota 100°C uvnitř pokrmu stačí na to, aby se zlikvidovali téměř všechny nebezpečné mikroorganismy
 - 5 minut a teplota 120°C uvnitř pokrmu stačí na to, aby se zlikvidovali téměř všechny nebezpečné mikroorganismy
 - **zejména příprava drůbeže, sekaného masa, masových rolád, zapečených pokrmů s vejci vyžadují zvláštní pozornost na dodržení teploty a času**
 - vytékání zakalené a červené (krvavé) šťávy z připravovaného pokrmu nevadí, pokrm je hotový a může se konzumovat
 - **k ověření teploty pokrmu je ideální použít teploměr**
- 4. Vyberte správná tvrzení a přiřad'te je ke čtvrtému klíči „Uchovávejte pokrmy při bezpečných teplotách“**
- uvařené pokrmy nechávám ležet na kuchyňské lince nebo na sporáku min. 6 hodin, pak je uložím do lednice
 - uvařené pokrmy nechávám ležet na kuchyňské lince nebo na sporáku min. 12 hodin, pak je uložím do lednice



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- **uvařené pokrmy nechávám ležet na kuchyňské lince nebo na sporáku max. 2 hodiny, pak je uložím do lednice**
 - **hotové pokrmy podávám při teplotě min. 60°C**
 - **ideální teplotní zóna pro růst a množení mikroorganismů je v rozmezí od +5°C do +60°C**
 - zamrazené pokrmy rozmrazuji při pokojové teplotě, ideálně přes noc
 - **v lednici by měla být teplota min. +5°C**
- 5. Vyberte správná tvrzení a přiřaďte je k pátému klíči „Používejte nezávadnou vodu a suroviny“**
- **při přípravě pokrmů používám vždy nezávadnou vodu**
 - zásadně používám potraviny s prošlým datem použitelnosti, jsou totiž levnější
 - ovoce a zeleninu před konzumací nemývám, lépe chutnají
 - **ovoce a zeleninu před konzumací omývám**
 - pokud najdu v obchodě zvadlé či mírně plesnivé, nahnílé potraviny, kopím je, jsou levnější
 - **vybírám čerstvé a nezávadné potraviny**
 - **potraviny s prošlým datem použitelnosti nikdy nepoužívám**

Klíčové vědomosti na stanovišti:

- osvojit si základní pravidla bezpečné přípravy pokrmů a tím předcházet možným onemocněním z potravin



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

ODBORNÁ VÝCHODISKA PROGRAMU

Cílem programu je motivovat cílovou skupinu v konání ve prospěch zdraví, a to v oblasti bezpečné přípravy pokrmů. Program je zaměřen na dodržování hygienických pravidel při přípravě pokrmů v domácnosti, dodržování zásad čistoty rukou a kuchyňského náčiní a prostředí.

Co chceme změnit?

Očekávaným dlouhodobým efektem programu je motivace k tomu, aby účastníci kurzu dodržovali hygienická pravidla při přípravě pokrmů v domácnosti, tj. dodržovali zásady čistoty kuchyňského náčiní, prostředí a osobní hygieny. Tímto chceme změnit dosavadní chování, kdy cílová skupina nemá osvojené návyky v této oblasti, čímž je zvýšené riziko vzniku alimentárních onemocnění a křížové kontaminace potravin.

CO?

V případě bezpečné přípravy pokrmů se nejedná o složitou odbornou záležitost, která by se nedal praktikovat v domácích podmínkách. Naopak, o zásadách bezpečné přípravy pokrmů je potřeba populaci informovat a motivovat k tomu, aby dbala na dodržování základních hygienických opatření a předcházela tak možným zdravotním rizikům z potravin a pokrmů. Zejména u cílové skupiny projektu chybí komplexní povědomí o dodržování zásad směřujících ke zdravotní nezávadné potravíně. To může být problémem z pohledu vzniku alimentárních onemocnění, příp. jiných chronických onemocnění v souvislosti s intoxikací.

PROČ

Nejčastěji se vyskytujícími onemocněními infekční etiologie přenášenými vodou a potravinami v ČR jsou dlouhodobě salmonelózy a kampylobakteriózy. Onemocnění salmonelózou jsou v ČR povinně hlášena od roku 1951, kampylobakteriózy od roku 1984.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

<http://www.szu.cz/tema/prevence/strucny-komentar-k-vyskytu-onemocneni-salmonelami-a>

JAK

Prevence - v domácnosti je vhodné dodržovat základní hygienická pravidla

- neomývat zakoupenou drůbež a maso pod tekoucí vodou (vzniká aerosol, který potřísní a infikuje okolní plochy a předměty)
- striktně oddělit kuchyňské pomůcky a nástroje pro práci se syrovým masem a vejci od ostatních, které jsou určeny ke zpracování pokrmů pro přímou konzumaci
- časté mytí a dezinfekce rukou a pracovních ploch
- dostatečná tepelná úprava pokrmů (i uvnitř pokrmů) bezprostředně před požitím
- syrové (nepasterizované) mléko převařit
- při skladování oddělovat potraviny určené k přímé spotřebě od masných produktů a vajec

Základním odborným východiskem je 5 klíčů k bezpečnému stravování (WHO, 2001)

1. Udržování čistoty
2. Oddělování pokrmů syrových a uvařených
3. Důkladné provaření pokrmů
4. Uchovávání pokrmů při bezpečných teplotách
5. Používání nezávadné vody a surovin

1. Udržování čistoty

Existuje řada mikroorganismů, které jsou pro zdraví lidí nebezpečné. Nacházejí se v půdě, vodě, zvířatech, lidech a prostřednictvím rukou, náčiní, nádobí se mohou při přípravě pokrmů na ně přenášet a způsobovat onemocnění z potravin (alimentární onemocnění).

Základní pravidla dodržování čistoty jsou:

- před manipulací s jídlem a během jeho přípravy se často myjte ruce
- umývejte si ruce po použití toalety
- omývejte a dezinfikujte všechny povrchy a zařízení používané pro přípravu pokrmů
- chraňte potraviny a prostory v kuchyni před hmyzem, hlodavci a jinými škůdci



2. Oddělování pokrmů syrových a uvařených

Syrové potraviny, především maso, drůbež, mořské plody a jejich šťávy mohou obsahovat nebezpečné mikroorganismy, které se mohou během přípravy a skladování jídel přenášet do ostatních potravin.

Základní pravidla oddělování syrových a uvařených pokrmů:

- oddělujte syrové maso, drůbež a mořské plody a jejich šťávy od ostatních potravin
- pro manipulaci se syrovými potravinami používejte zvláštní nářadí a nádobí, jako jsou nože a krájecí prkénka
- uchovávejte pokrmy a jiné potraviny tak, aby jste zabránili kontaktu mezi syrovými a zpracovanými potravinami

3. Důkladné provaření pokrmů

Důkladní vaření při dosažení teploty +70°C uvnitř celého pokrmu po dobu min. 10 min. zabíjí téměř všechny nebezpečné mikroorganismy. Mezi jídla, které vyžadují zvláštní pozornost, patří sekané maso, masové rolády, velké kýty, drůbež vcelku.

Základní pravidla důkladného provaření pokrmů:

- polévky a dušená jídla přiveďte k varu a vařte tak dlouho, aby uvnitř celého pokrmu bylo dosaženo teploty +70°C po dobu 10 min.
- ujistěte se, že šťávy z masa a drůbeže jsou čiré, nekrvavé
- používejte teploměr
- pokrmy vždy řádně ohřívejte

4. Uchovávání pokrmů při bezpečných teplotách

Je-li pokrm uchováván při pokojové teplotě, mikroorganismy se mohou velmi rychle rozmnožovat. Pokud se však jídlo udržuje při teplotě nižší než +5°C nebo vyšší než +60°C, rozmnožování se zpomalí nebo zastaví. U některých nebezpečných mikroorganismů však dochází k jejich rozmnožování i při teplotě nižší než +5°C.



Základní pravidla uchovávání pokrmů:

- uvařené pokrmy nenechávejte při pokojové teplotě déle než 2 hodiny
- hotové pokrmy a potraviny podléhající zkáze uložte včas do lednice (teplota min. +5°C)
- servírujte pokrmy horké (více než +60°C)
- neskladujete pokrmy příliš dlouho, ani v lednici
- nerozmrazujte pokrmy při pokojové teplotě

5. Používání nezávadné vody a surovin

Suroviny, včetně vody a ledu, mohou být kontaminované nebezpečnými mikroorganismy a chemikáliemi. Toxické látky se mohou tvořit ve zkažených a plesnivých potravinách. Pečlivý výběr surovin a jednoduchá opatření (mytí, odstraňování slupek) mohou toto riziko snížit.

Základní pravidla používání nezávadné vody a surovin:

- používejte nezávadnou vodu nebo ji upravte tak, aby nebyla závadná
- vybírejte čerstvé a nezávadné potraviny
- volte zpracované potraviny (např. pasterované mléko)
- omývejte ovoce a zeleninu, zvláště důkladně pokud je jíte syrové
- nepoužívejte potraviny po uplynutí doby jejich trvanlivosti a data použitelnosti

Chování cílové skupiny:

Stávající chování (popis)

- Nákup potravin s vysokým obsahem nasycených mastných kyselin
- Téměř žádný nákup ovoce, zeleniny
- Nepravidelné stravování, zaměřeno na kvantitu, energii a nikoli kvalitu a pestrost
- Preference momentálních chutí nebo tradic
- Časté stravování ve fastfoodech
- Plýtvání potravinami – vaří se kvanta jídla (s pocitem, že nesmí být málo), ale pak se jídlo, které zůstane, vyhazuje
- Vliv reklamy, slevových akcí, marketingových praktik při nákupu potravin
- Spolubydlení či špatné bytové zázemí – sdílení lednic, vařičů



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Motivy stávajícího chování

- Předávání si stravovacích zvyklostí v rodině
- Nedostatek informací, znalostí o správné výživě a následcích nevhodných stravovacích návyků
- Neznalost souvislostí
- Nerovnost přístupu k informacím
- Chudoba
- Kulturní odlišnosti
- Úroveň vzdělání
- Prostředí, ve kterém cílová skupina žije

Nové požadované chování

- Při nákupu potravin preference čerstvých a sezónních potravin
- Správná úchova potravin doma
- Rozhodování se ve prospěch vlastního zdraví i zdraví rodiny
- Lepší hospodaření s finančními prostředky

Benefit (dlouhodobý z nového chování)

- Snížení výskytu alimentárních onemocnění a křížové kontaminace
- Zlepšení stravovacích návyků a předávání nových informací v rodině
- Snížení plýtvání potravinami, ekonomická úspora

Bariéry (co brání novému chování)

- Nedostatek financí, špatné životní podmínky
- Nedostatek znalostí o správné výživě a následcích nevhodných stravovacích návyků
- Jiné priority – alkohol, drogy, kouření
- Pohodlnost, lenost, lhostejnost, rezignace na změnu
- Zvyky a tradice
- Nerovný přístup k informacím
- Chybějící vzory v rodině či okolí
- Toto téma pro ně není důležité
- Mýty – zdravá= drahá
- Uzavřenost komunity

Cílová skupina:

Osoby v ohrožení chudobou a sociálním vyloučením – účastníci projektu „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“ v každém ze 14 krajů.



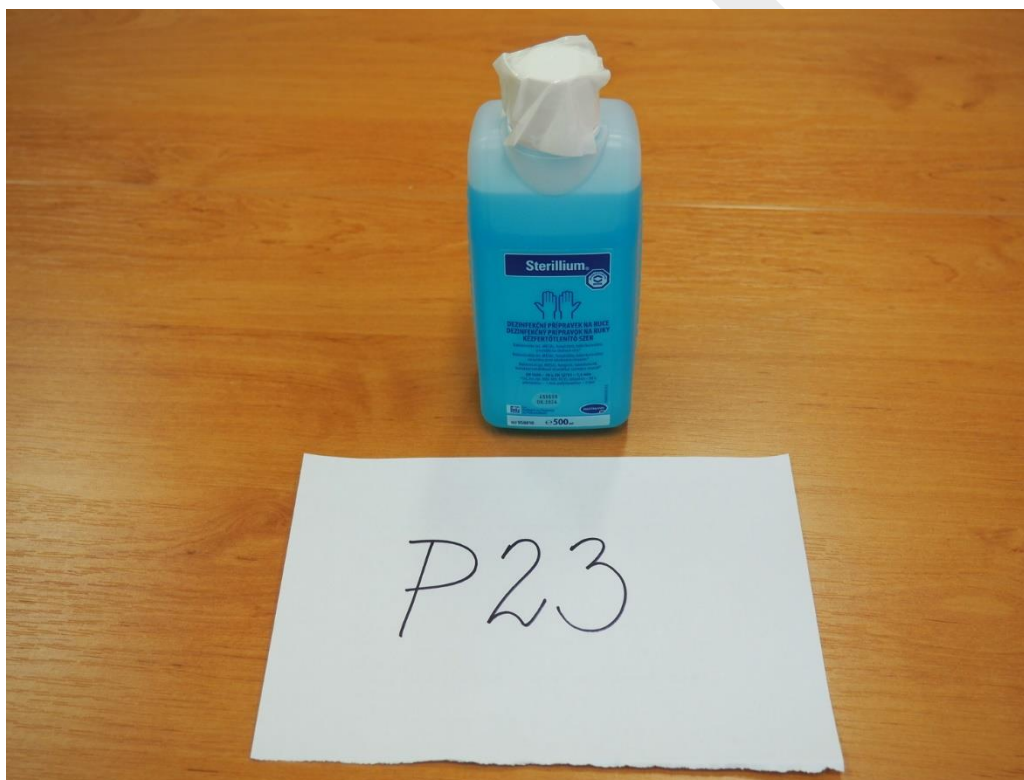
Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Zdroje:

<http://www.szu.cz/tema/prevence/pet-klicu-k-bezpecnemu-stravovani>

POTŘEBNÉ POMŮCKY

- Fotografie pomůcek s využitím pomůcek z jiných programů





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR



Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022


Další pomůcky (leták, 5 klíčů, recepty pokrmů) jsou ve formě, kterou lze snadno vyrobit a zalaminovat.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Leták Pět klíčů k bezpečnému stravování

Pět klíčů k bezpečnému stravování




Udržujte čistotu

- ✓ Před manipulací s jídlem a během jeho přípravy si často umývejte ruce.
- ✓ Umývejte si ruce po použití toalety.
- ✓ Omývejte a dezinfikujte všechny povrchy a zařízení, používané pro přípravu pokrmů.
- ✓ Chraňte potraviny a prostory v kuchyni před hmyzem, hlodavci a jinými škůdci.

Proč?

I když většina mikroorganismů nemusí nutně způsobit zdravotní problémy, je řada mikrobů, které jsou pro lidský organismus nebezpečné. Nacházejí se především v půdě, vodě, zvířatech i lidech a přenášejí se na rukou, utěrákách, nádobí a zvláště na krájecím prkénku. Dotykem se mikrobi mohou přenést na pokrm a způsobit onemocnění z potravin.




Oddělujte pokrmy syrové a uvařené

- ✓ Oddělujte syrové maso, drůbež a mořské plody od ostatních potravin.
- ✓ Pro manipulaci se syrovými potravinami použijte zvláštní nářadí a nádoby, jako jsou nože a krájecí prkénka.
- ✓ Uchovávejte pokrmy a jiné potraviny, abyste zabránili kontaktu mezi syrovými a zpracovanými potravinami.

Proč?

Syrové potraviny, především maso, drůbež, mořské plody a jejich šťávy, mohou obsahovat nebezpečné mikrobi, které se mohou během přípravy a skladování jídel přenést do ostatních potravin.

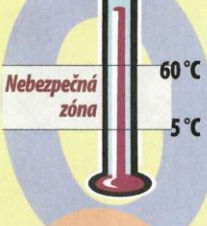


Pokrmy důkladně vařte

- ✓ Pokrmy, zvláště pak z masa, drůbeže, vajíček a mořských plodů, důkladně vařte.
- ✓ Polévky a dušená jídla přiveďte k varu a vařte tak dlouho, aby uvnitř celého pokrmu bylo dosaženo teploty alespoň 70 °C po dobu 10 min. Ujistěte se, že šťávy z masa a drůbeže jsou čiré, nekrvavé. Nejlépe, když použijete teploměr.
- ✓ Pokrmy vždy řádně ohřívejte.

Proč?

Důkladné vaření, při dosažení teploty 70 °C uvnitř celého pokrmu po dobu 10 min., zabijí téměř všechny nebezpečné mikrobi. Mezi jídla, která vyžadují zvláštní pozornost, patří sekané maso, masové rohlíky, velké kytý a drůbež vcelku.



Uchovávejte pokrmy při bezpečných teplotách

Nebezpečná zóna


60 °C

5 °C

- ✓ Uvařené pokrmy nenechávejte při pokojové teplotě déle než 2 hodiny.
- ✓ Hotové pokrmy a zkráje podléhající potraviny včas uložte do ledničky (min. teplota 5 °C).
- ✓ Servírujte pokrmy velmi horké (více než 60 °C).
- ✓ Neskladujte pokrmy příliš dlouho, ani v ledničce.
- ✓ Nerozmrazujte pokrmy při pokojové teplotě, ale povolna v ledničce.

Proč?

Je-li pokrm uchovávan při pokojové teplotě, mikrobi se mohou velmi rychle rozmnožovat. Pokud se však jídlo udržuje při teplotě nižší než 5 °C nebo vyšší než 60 °C, rozmnožování mikrobů se zpomalí nebo zastaví. U některých nebezpečných mikrobů však dochází k jejich rozmnožování i při teplotě nižší než 5 °C.



Použijte nezávadnou vodu a suroviny

- ✓ Použijte nezávadnou vodu nebo ji upravte tak, aby závadná nebyla.
- ✓ Vybírejte čerstvé a nezávadné potraviny.
- ✓ Volte zpracované potraviny, jako například pasterované mléko.
- ✓ Omývejte ovoce a zeleninu, zvláště důkladně, pokud je jíte syrové.
- ✓ Nepoužívejte potraviny po uplynutí doby jejich trvanlivosti a data použitelnosti.

Proč?

Suroviny, včetně vody a ledu, mohou být kontaminované nebezpečnými mikrobi a chemikáliemi. Toxické chemikálie se mohou tvořit ve zkažených a zplísňených potravinách. Pečlivý výběr surovin a jednoduchá opatření, jako jsou mytí a odstraňování slupek, mohou toto riziko snížit.

Znalost = Prevence

Food Safety World Health Organization

Ústav zemědělských a potravinářských

3. lékařská fakulta

Český text: © Ústav zemědělských a potravinářských informací Přelid s prolemlením: „Five keys to safer food“ © Světová zdravotnická organizace, 2001

Zdroj: <http://www.szu.cz/tema/prevence/pet-klicu-k-bezpecnemu-stravovani>



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

5x klíč



Grafický návrh, Státní zdravotní ústav, 2022



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Klíč 1

umývám si ruce vždy po příchodu domů

umývám si ruce vždy po pozdravení se s kolegou

umývám si ruce vždy po použití toalety

umývám si ruce vždy před odchodem z bytu

umývám si ruce před, při a po přípravě jídla

umývám si ruce vždy když venku prší

umývám si ruce vždy před jídlem



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

umývám si ruce vždy po skončení telefonického hovoru

umývám si ruce po použití hromadné dopravy

umývám si ruce vždy před otevřením lednice

umývám si ruce po kontaktu s předměty užívanými mnoha osobami (peníze, nákupní košíky, vozíky, apod.)

umývám si ruce vždy po zavření lednice

omývám a dezinfikuji celou kuchyňskou linku, kterou používám při přípravě pokrmů

omývám a dezinfikuji všechny povrchy a zařízení, které používám při přípravě pokrmů

potravinu a pokrmu nechávám volně ležet tam, kde je zrovna místo



chráním potraviny před hmyzem, hlodavci a jinými škůdci

Klíč 2

pro syrové a uvařené pokrmy používám jedno speciální krájecí prkénko červené barvy

pro syrové a uvařené pokrmy používám jedno speciální krájecí prkénko zelené barvy

pro syrové a uvařené pokrmy používám jedno speciální krájecí prkénko žluté barvy

pro syrové potraviny používám jiné náčiní (nože, prkénka) než pro uvařené pokrmy

syrové maso, syrovou drůbež, syrové mořské plody uskladňuji v lednici vždy nad ostatními potravinami



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

při úchově pokrmů a potravin se snažím zabránit kontaktu mezi syrovými a zpracovanými potravinami

syrové maso, syrovou drůbež, syrové mořské plody uskladňuji v lednici vždy v těsném kontaktu s ostatními potravinami

syrové maso, syrovou drůbež, syrové mořské plody uskladňuji v lednici vždy pod ostatními potravinami

Klíč 3

10 minut a teplota 70°C uvnitř pokrmu stačí na to, aby se zlikvidovali téměř všechny nebezpečné mikroorganismy

30 minut a teplota 100°C uvnitř pokrmu stačí na to, aby se zlikvidovali téměř všechny nebezpečné mikroorganismy

5 minut a teplota 120°C uvnitř pokrmu stačí na to, aby se zlikvidovali téměř všechny nebezpečné mikroorganismy



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

zejména příprava drůbeže, sekaného masa, masových rolád, zapečených pokrmů s vejci vyžadují zvláštní pozornost na dodržení teploty a času

vytékání zakalené a červené (krvavé) šťávy z připravovaného pokrmu nevadí, pokrm je hotový a může se konzumovat

k ověření teploty pokrmu je ideální použít teploměr

Klíč 4

uvařené pokrmy nechávám ležet na kuchyňské lince nebo na sporáku min. 6 hodin, pak je uložím do lednice

uvařené pokrmy nechávám ležet na kuchyňské lince nebo na sporáku min. 12 hodin, pak je uložím do lednice

uvařené pokrmy nechávám ležet na kuchyňské lince nebo na sporáku max. 2 hodiny, pak je uložím do lednice



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

hotové pokrmy podávám při teplotě min. 60°C

ideální teplotní zóna pro růst a množení mikroorganismů je v rozmezí od +5°C do +60°C

zamrazené pokrmy rozmrazuji při pokojové teplotě, ideálně přes noc

v lednici by měla být teplota min. +5°C

Klíč 5

při přípravě pokrmů používám vždy nezávadnou vodu

zásadně používám potraviny s prošlým datem použitelnosti, jsou totiž levnější

ovoce a zeleninu před konzumací neomývám, lépe chutnají



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

ovoce a zeleninu před konzumací omývám

pokud najdu v obchodě zvadlé či mírně plesnivé, nahnilé potraviny, koupím je, jsou levnější

vybírám čerstvé a nezávadné potraviny

potraviny s prošlým datem použitelnosti nikdy nepoužívám



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Klíč – UDRŽUJTE ČISTOTU





Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Klíč – ODDĚLUJTE POKRMY SYROVÉ A UVAŘENÉ





Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Klíč – POKRMY DŮKLADNĚ VAŘTE





Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Klíč – UCHOVÁVEJTE POKRMY PŘI BEZPEČNÝCH TEPLOTÁCH





Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Klíč – POUŽÍVEJTE NEZÁVADNOU VODU A SUROVINY





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Pro inspiraci nabízíme několik finančně nenákladných receptů k vyzkoušení jejich bezpečné přípravy.

Autorem veškerých receptů je společnost Zachraň jídlo a jsou zde uvedeny s jejich souhlasem.

Zeleninová polévka s kořeněnou cizrnou

Ingredience na polévku

Olej řepkový	3 polévkové lžíce
Cibule	2 ks
Mrkev	3 ks
Celer nebo petržel	½ ks
Směs zeleniny	500 g

(např. květák, brokolice, pórek, kapusta, zelí, cuketa, rajčata, řapíkatý celer, brambory, fazolky, hrášek, paprika celerová, petrželová či jiná nať...)

Česnek	3 stroužky
Kmín drcený	1/4 kávové lžičky
Bobkový list	3 ks (3 lístky)
Nové koření	6 kuliček
Sušené polévkové byliny	1/2 kávové lžičky

(např. petrželová nať, libeček)

Sůl
Pepř černý mletý

Citronová šťáva	z 1/2 citronu
Voda nebo vývar	1 l

Nálev z cizrny

Ingredience na kořeněnou cizrnu

Uvařená cizrna	250 g (mohou být i jiné luštěniny)
Olej řepkový	2 polévkové lžíce
Česnek	2 stroužky
Uzená paprika mletá	1/2 kávové lžičky
Bylinky dle chuti	1/2 kávové lžičky
Cukr	špetka
Citrón	pár kapek

Sůl
Pepř černý mletý

Postup



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Den předem namočte cizrnu do vody a nechejte ji nabobtnat (minimálně je potřeba cizrnu namočit a 3-4 hodiny). Nálev poté nevylévejte, cizrnu v něm uvařte – cca 40 minut, vodu z vaření odložte a využijete ji dále na polévku.

1.

Cibuli nakrájejte najemno. Ve větším hrnci rozpalte olej, přidejte cibuli a restujte do zlatova.

2.

Mrkev, celer či jinou kořenovou zeleninu nakrájejte na kostičky, přidejte k cibuli a několik minut restujte. Aby byla její barva rovněž do zlatova. Pokud by se zbarvovala dohněda i cibule zastříkněte trochu vodou a vyvařte ji, až vám zase zůstane jen tuk se zeleninou (zabráníte tak nechtěnému připalování. Podlití trochou vody můžete opakovat.

3.

Připravte zbylou zeleninu. Květák a brokolici rozdělte na menší růžičky, košťály oloupejte a nakrájejte na kostičky, listy nasekejte.

4.

Brambory nemusíte loupat, stačí je důkladně umýt. Ostatní zeleninu nakrájejte na kostičky nebo proužky. Vše přidejte do hrnce spolu s kořením, solí a pepřem a několik minut restujte.

5.

Přidejte vodu nebo vývar, nálev z cizrny, citronovou šťávu a prolisovaný česnek. Promíchejte, přikryjte pokličkou a na mírném plameni nechte vařit 10 až 15 minut nebo dokud všechna zelenina nezměkne.

6.

Mezitím rozehejte na pánvi olej, přidejte česnek, slitou a uvařenou cizrnu a všechny zbylé ingredience a restujte několik minut. Polévku podávejte v hlubších talířích nebo miskách a ozdobte kořeněnou cizrnu, případně čerstvými bylinkami či natěmi.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Luštěninové karbanátky

Ingredience

Uvařené luštěniny	450 g (tj. z 250 g suchých luštěnin)
Natě	100 g natí
(např. kedlubnová, ředkvičková, řepová, bylinky) nebo jiné zeleniny (listy kapusty, košťál brokolice)	
Cibule	1 ks
Česnek	2 stroužky
Vejte	3 ks
Strouhanka	70 g
Slunečnicová semínka	50 g
Hořčice	1 polévková lžice
Sůl	
Pepř	
Kmín	
Majoránka	
Chilli	
Olej řepkový	na smažení (množství dle potřeby)

Postup

1.
Luštěniny uvařte dle návodu doměkka, slijte a nechejte vychladnout (nálev můžete použít na polévku). Přendejte do větší mísy a jemně je rozmačkejte vidličkou nebo rukou.
2.
Natě, cibuli a česnek nasekejte nadrobno a přidejte do mísy k luštěninám. Přidejte vejce, strouhanku, semínka, sůl, pepř a koření a důkladně promíchejte.
3.
Tvarujte menší karbanátky a smažte na pánvi na oleji z obou stran dozlatova.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Ovesné placičky

Ingrediencie

Ovesné vločky	2 hrnky
Cibule	2 ks
Mrkev	2 ks, případně i jiná zelenina (cuketa, celer, řepa...)
Strouhanka	4 vrchovaté polévkové lžíce
Česnek	2 větší stroužky
Kmín drcený	1 kávová lžička
Paprika sladká mletá	1 kávová lžička
Oregano a majoránka	1 kávová lžička (sušené)
Sůl	¾ kávové lžičky
Pepř černý mletý	¼ kávové lžičky
Olej řepkový	na smažení

Postup

1.

Cibuli oloupejte a nastrouhejte nahrubo. Mrkev důkladně umyjte a nastrouhejte nejmenno spolu s česnekem.

2.

V míse smíchejte vločky, cibuli, mrkev, česnek a koření. Přidejte strouhanku a důkladně promíchejte, ideálně rukou tak, aby vznikla jednotná směs. Pokud je směs příliš suchá, přidejte trošku vody, pokud je příliš mokrá, přidejte trošku strouhanky.

3.

Na pánvi rozpalte olej, ze směsi vytvarujte malé placičky a smažte z obou stran dozlatova.