

NAŠA BROŽÚRKA



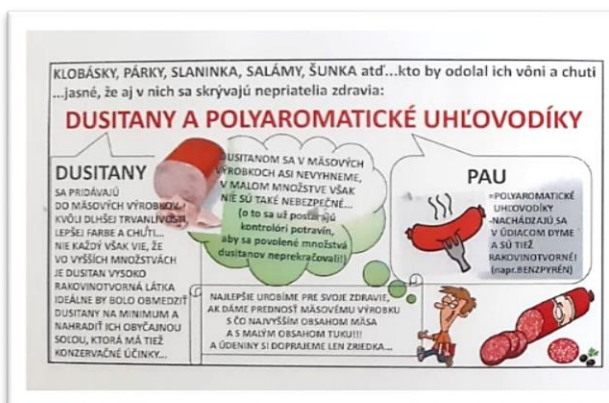
predná strana



strana č.1-2



strana č.3-4



ČOKOLÁDA

Najlepšou voľbou je **HORKÁ ČOKOLÁDA** s obsahom kakaa min. 70% a s nízkym obsahom cukru

BIELA ČOKOLÁDA -neobsahuje kakaové zložky!!! -je to čisté kakaové maslo -cukrom a vanilkovou arómou -takže je VEĽMI SLADKÁ A „TUČNÁ“.....

Mliečna čokoláda -obsahuje málo kakaových zložiek a veľa cukru **POZOR!!!** -ak sú v nej namiesto kvalitného kakaového masla **STUŽENÉ TUKY**, NEJDE O PRAVÚ ČOKOLÁDU!!! ☹ -takáto čoko-pochúťka deťom škodí!!!

ČOKOLÁDA MÁ SVOJE ZA AJ PROTI:
-OBSAHUJE VEĽKÉ MÍNÉRALCÁ, ANTIOXIDANTOV, ALE AJ VEĽKÉ CUKRU!!! (výnimkou je horká čokoláda)
-STIMULUJE PRODUKCIU ENDORFINOV (HORMONOV ŠŤASTIA) ALE ZÁROVŇ JE JEDNOU Z NAJALERGÉNNYCH POTRAVIN!!!

NEALKOHOLICKÉ NÁPOJE


ENERGETIKY -nevhodné pre deti a mládež!!! -okrem veľkého množstva cukru obsahujú aj množstvo iných prídavných látok - kofeín, taurín, karnitínové látky... ktoré vôbec neprospešujú mladému organizmu -prispievajú k cukrovke, ochoreniam srdca, nespav, ADHD...

„BEZ CUKRU“ „ZERO SUGAR“!!! -POZOR AJ NA NÁPOJE S NÁPISOM „BEZ CUKRU“ „ZERO SUGAR“!!! UKRYVÁJU SA V NICH ŠKODLIVÉ UMELÉ SLADIDLÁ!!! (ASPARTAM, ACESULFÁM K. atď...)

NESLADENÉ A NEPERLIVÉ MINERÁLKY SÚ NAJLEPŠOU VOĽBOU!!!

PÁR RÁD nielen pre mamičky s deťmi alebo DESATORO NA ZÁVER:

1. Nenechajte sa zlákať atraktívnym obalom, čítajte aj zloženie výrobku, nielen cenu!
2. Čím viac prídavných látok (E-čok) v potravině, tým horšie!
3. Namiesto sladkých nápojov s vysokým obsahom cukru alebo umelých sladidiel, zvolte radšej minerálnu vodu neperlivú a neochutenú (energetické nápoje by mali byť pre vaše deti úplne tabu!)
4. Mlieko kupujte radšej čerstvé (s-ďňové) namiesto trvanlivého, ktoré už stratilo výživné látky!
5. Údené mäsové výrobky nekupujte často! (kvôli dusitanom a škodlivým látkam z údielneho dymu)
6. Dajte prednosť maslu pred margarínom!
7. Čím viac kakaových zložiek, tým kvalitnejšia čokoláda! (nekupujte deťom čokoládové pochúťky, v ktorých sú namiesto kakaového masla stužené tuky)
8. Cukríky a lízalky s obsahom umelých farbív (žlté, modré, ružové atď) nekupujte!!!
9. Súšené ovocie pred konzumáciou vždy opláchnite! (kvôli konzervačnej látke obsahujúcej siriu)
10. Z chleba a pečiva si vyberte radšej bledšie, zhorená kôrka obsahuje veľa akrylamidu!




A PREDSA EŠTE NIČO....
AK CHCEME PRISPÍEŤ ASPŮŤ JEDNYM PŮLIENIKOM K ZÁCHRANE NAŠEJ ÚŽ TAKMER ZDEJSTAVOVANEJ PLANÉTY, **NEPLÝTVAJME POTRAVINAMI !!!**
POTRAVINÁRI SA SNAŽIA O BEZOPROBNÉ TECHNOLOGIE VÝROBY POTRAVIN, SKÚSME TO AJ MY! KUPUJME LEN TO NAJNUJTNIEŠIE -TO, ČO AJ NAJAZAJ SKONZUMUJEME... ABY NEVZNIKAL ZBYTOČNÝ ODPAD...

AK SI NAPLÁNUJETE, AKÉ JEDLO BUDETE VARÍE POČAS TÝŽDŇA... AK KUPÍTE IBA TIE POTRAVINY, KTORÉ VÁM CHÝBAJÚ... AK NEPODCAHNETE AKCIÁM NA POTRAVINY, KTORÉ NESTANÚTE SPOTREBOVAŤ... TAK TO URČITE POCÍŤI AJ VÁŠ RODINNÝ ROZPOČET!!!

„Už len tým, že sa budete držať „DESATORA KONTROLÓRA POTRAVIN“, urobíte veľa pre svoje zdravie a hlavne pre zdravie svojich detí, pre zdravie budúcej generácie, ktorá nebude odkázaná na lieky a pomoc od štátu, ktorá bude zdravá, výkonná a šťastná....“

S pozdravom

Vaši budúci kontrolári potravín
zo SOŠ POTRAVINÁRSKEJ v Nitre



KARTIČKA S LUPOU:

