



Jak si neotrávit jídlo

Většina z nás již pochopila, že pesticidy zamořená strava s některými přidanými E-čky a cukrem není úplně výhra pro zdraví a že čím méně takto předzpracovaných potravin budeme jíst, tím budeme zdravější. Nákupem kvalitních základních surovin to však zdaleka nekončí. Velkou roli hraje i to, jak s potravinami pak nakládáme doma.

Kdy: 31.3. 21 od 15 do 17 hod.

Kde: na online platformě ZOOM

Téma webináře:

Maso a jeho infekční potenciál a pár věcí, které bychom měli vědět

- chladový řetězec
- manipulace se syrovým masem v domácnosti
- možné nákazy masa
- tepelná úprava masa

Produkty hnědnutí, které výrazně urychlují stárnutí našeho těla - jak vznikají a jak minimalizovat jejich vznik a konzumaci

- úskalí tepelné úpravy potravin
- oxidace
- glykace
- akrylamid a další karcero geny
- pražení, pečení, smažení a různé suroviny
- příklady a tipy pro praxi

Vhodné pro: pedagogy, rodiče, zaměstnance školních jídelen. Součástí semináře bude diskuse

Doba trvání: 120 min.

Lektor: MUDr. Dana Maňasková, Centrum preventivní medicíny Praha.