

SLADKOR – TIHI UBIJALEC

RENATA KOLBL, prof. RP
OŠ KAJETANA KOVIČA RADENCI



UVOD

- Zdravje je največja vrednota človeka.
- Sprašujemo se, kako je lahko sladkor škodljiv, ko pa je tako dober.
- Vemo, da sladkor povzroča zobno gnilobo, debelost, hipoglikemijo in bolezni srca.
- Možgani potrebujejo za svoje delovanje skoraj izključno sladkor.
- Zaradi predelanih ogljikovih hidratov, ki jih pijemo in jemo, lahko količina sladkorja strmo naraste (beli kruh, torte in hitri prigrizki). Če dodamo še mastno hrano, pomanjkanje gibanja, velike porcije, nastane kriza zaradi sladkorja v krvi.

HOMEOSTAZA

- Naše telo je zdravo, če pravilno delujejo notranji dejavniki potrebni za rast = homeostaza. Sladkor je eden izmed največjih rušilcev homeostaze.
- Po zaužitju sladkorja se poveča količina sladkorja v krvi in trebušna slinavka izloči inzulin, da bi vzpostavila homeostazo. Če zaužijemo preveč sladkorja, kot ga prenese trebušna slinavka, začne izločati preveč ali premalo inzulina.
- Če ga izloči preveč, kri prejme premalo sladkorja.
- Če ga izloči premalo, kri absorbira preveč sladkorja.

ZGODOVINA SLADKORJA

- Naši predniki prečiščenega sladkorja niso poznali. Jedli so samo eno jed naenkrat in še ta je bila nepredelana. Tako jedo živali.
- Trebušni slinavki ni bilo treba niti enkrat v človekovem življenju izločiti toliko inzulina, kot ga mora izločati zdaj skoraj vsak dan.
- Šele v 20. stol. so se začela pojavljati svarila pred nevarnostmi, ki se skrivajo v prečiščenem sladkorju.
- Namen prispevka je predstaviti nevarnosti sladkorja za zdrave otroke in odraslih.
- To spoznanje smo vključili v učne dejavnosti z aktivnim sodelovanjem učencev.
- V akcijski raziskavi je sodelovalo 17 učencev 2. razreda OŠ Kajetana Koviča Radenci.

GAZIRANE PIJAČE IN ČOKOLADA

- Gazirane pijače in druge brezalkoholne pijače vsebujejo veliko sladkorja.
- Pri pijačah brez sladkorja uporabljajo proizvajalci pijač umetna sladila, s katerimi dodajo okus po sladkorju.
- Take pijače so škodljive, ker s pitjem zaužijemo dodaten sladkor ali druga sladila. Vsaka taka pijača pripomore k presežku zaužitih kalorij in s tem pri pridobivanju teže.
- Kakavova zrna vsebujejo veliko antioksidantov, ki znižujejo vrednost holesterola in krvnega sladkorja. Vendar to velja za kakovov napitek, narejen iz surove čokolade, kakršnega pijejo Indijanci v Panami na otočju San Blas.
- Industrijsko narejena čokolada vsebuje goro dodanega sladkorja. V mlečni čokoladi je kakava veliko manj kot sladkorja.

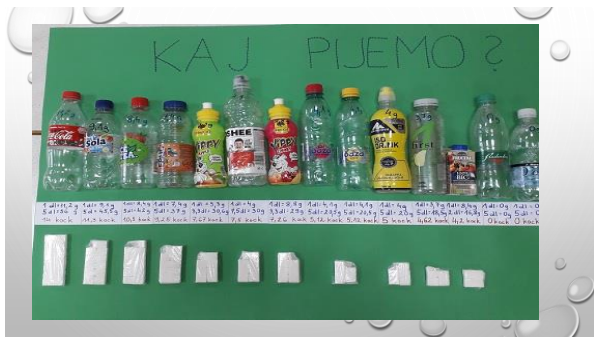
SLADKOR V PIJAČAH

- Učenci so prinesli v šolo prazne plastenke pijač, ki jih pijejo doma.
- Pogledali smo, koliko sladkorja vsebuje 1dl in izračunali, koliko sladkorja vsebuje cela plastenka. Količino sladkorja smo prikazali s sladkorčki (1 kocka = 4 g).
- Ugotovili smo, da vsi sokovi in brezalkoholne pijače vsebujejo sladkor v različnih količinah in, da učenci zaužijejo preveč sladkorja, ki se skriva v teh pijačah
- Samo voda je tista pijača, ki ne vsebuje sladkorja, kar je za zdravo življenje zelo pomembno.

KOLIČINA SLADKORJA V POSAMEZNI BREZALKOHOLNI PIJAČI

PIJAČA	SLADKOR V GRAMIH		SLADKOR V KOCAH 1 kocka = 4 g
Coca Cola	1 dl = 11,2 g	5 dl = 56 g	14 kock
Vippy	1 dl = 9,3 g	3,3dl = 30,69 g	7,67 kock
Sola	1 dl = 9,1 g	5 dl = 45,5 g	11,3 kock
Vippy	1 dl = 8,8 g	3,3 dl = 29 g	7,26 kock
Ice tea	1 dl = 8,4 g	5 dl = 42 g	10,5 kock
Fructal	1 dl = 8,4 g	2 dl = 16,8 g	4,2 kock
Frut	1 dl = 7,4 g	5 dl = 37 g	9,25 kock
Oaza	1 dl = 4,1 g	5dl = 20,5 g	5,12 kock
Iso drink	1 dl = 4 g	5 dl = 20 g	5 kock
First	1 dl = 3,7 g	5 dl = 18,5 g	4,62 kock
Oshee	1 dl = 4 g	7,5 dl = 30 g	7,5 kock
Voda	0 g		0 kock





SLADKOR V PIŠKOTIH

- Učenci so prinesli v šolo prazno embalažo različnih piškotov, ki so jih pojedli doma.
- Pogledali smo, koliko sladkorja vsebuje 100 g piškotov. Količino sladkorja smo prikazali s sladkorčki (1 kocka = 4 g).
- Ugotovili smo, da imajo bolj prijubljeni piškoti več sladkorja. Večina teh še ima čokoladno polnilo ali preliv. Piškoti, ki se nahajajo levo na plakatu, vsebujejo manj sladkorja.
- Bolj se pomikamo po plakatu na desno, več sladkorja vsebujejo.
- Potrebo po sladkem je bolj zdravo potešiti s sadjem.

KOLIČINA SLADKORJA V POSAMEZNIH PIŠKOTIH

PIŠKOT (100 g)	SLADKOR V GRAMIH	SLADKOR V KOCKAH 1 kocka = 4 g
Bosanski lokum	15,4 g	3,85 kock
Danilski roglički	17,3 g	4,32 kock
Dunajski obroči	22 g	5,5 kock
Domačica	24 g	6 kock
Activ (Mercator)	25 g	6,25 kock
Kavno pecivo	25 g	6,25 kock
Elvita z jagodo	26 g	6,5 kock
Kavno pecivo s kokosom	27 g	6,75 kock
Dvojni sadnični keksi	30 g	7,5 kock
Hit, dvojni limonini keksi	31 g	7,75 kock
Soft keksi z mandlji in brusnicami	34 g	8,5 kock
Masleni vadlji	36 g	9 kock
Dvojni čokoladni keksi	36 g	9 kock
Čokoladne rolice	36,4 g	9,1 kock
Oreo	38 g	9,5 kock
Čokoladni Leibniz	41 g	10,25 kock
Fondli s kokosom	42,3 g	10,57 kock
Lebškovne palčke	43,9 g	10,97 kock
Soft cake	52 g	13 kock



SLADKOR V ČOKOLADAH

- Učenci so prinesli v šolo prazno embalažo čokolade, ki so jo pojedli doma.
- Pogledali smo, koliko sladkorja vsebuje 100 g čokolade. Količino sladkorja smo prikazali s sladkorčki (1 kocka = 4 g).
- Ugotovili smo, da vsebuje temna čokolada manj sladkorja kot svetla.
- Učence je presenetila ugotovitev, da ima najbolj priljubljena čokolada Milka največ sladkorja.
- Sklepali so, da sta čokolada in njena priljubljenost v sorazmerju. Čim bolj je neka čokolada dobra, tem več sladkorja vsebuje.
- Potrebo po sladkem je bolj zdravo potešiti s sadjem.

KOLIČINA SLADKORJA V POSAMEZNI ČOKOLADI

ČOKOLADA (100 g)	SLADKOR V GRAMIH	SLADKOR V KOCKAH 1 kocka = 4 g
Črna čokolada	14 g	3,5 kock
Čokolino fit	19 g	4,75 kock
Čokolada z mandlji	38 g	9,5 kock
Truffes in tortice	39,9 g	9,97 kock
Merci	44,4 g	11,1 kock
Milka praline	45 g	11,25 kock
KitKat mini	47,9 g	11,97 kock
Gorejnska	51 g	12,75 kock
Choco banane	52,9 g	13,22 kock
Kinder	53,3 g	13,32 kock
Dorina	54 g	13,5 kock
Milka	58 g	14,5 kock

S ČIM SE SLADKAMO?



ZAKLJUČEK

- Odlični reklamni oglasi za sladko pijačo, slastne kekse in čokolado premamijo marsikoga, da poseže po nezdravem živilu.
- Sladke pijače lahko zamenjamo z vodo, kekse in čokolado pa s sadjem, ki se hitro prebavi.
- Živa hrana vsebuje veliko vlaknin, ki uravnava telesno težo in delovanje prebavil.
- Znanje učencev smo nadgradili z novimi izkušnjami in s spoznanjem o nevarnostih sladkorja za zdrave ljudi.
- Šola in širša družba je zato pozvana, da okrepi ozaveščenost učencev in njihovih staršev o zdravi prehrani.