

III. mednarodna strokovna konferenca zaposlenih v vzgoji in izobraževanju  
**„Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“**

8. – 10. junij 2020

# **KAJ NAJRAJE PIJEŠ?**

**WHAT DO YOU LIKE DRINKING THE MOST?**

**SAŠA SIMONVIČ**

**OŠ TABOR I, MARIBOR**



# UVOD

- PRI SVOJEM DELU OPAŽAM, DA IMA VELIKO OTROK TEŽAVE S PREKOMERNO TELESNO TEŽO
- OTROCI SE PREHRANJUJEJO NEPRAVILNO, NEREDNO, NEURAVNOTEŽENO. POJEJO VELIKE KOLIČINE NEZDRAVE HRANE, IZPUŠČAJO OBROKE, JEDO SAMO TO, KAR IMAJO RADI ALI KAR SE JIM ZDI OKUSNO.
- MLADI IN TUDI ODRASLI RADI POSEGAMO PO SLADKIH PIJAČAH, KER SO ENOSTAVNO OKUSNE. OTROCI ZELO RADI PIJEJO SLADKE PIJAČE, GAZIRANE PIJAČE, ZELO HITRO POSEŽEJO TUDI PO ENERGIJSKIH PIJAČAH. PRI TEM SE SPLOH NE ZAVEDAJO, KOLIKO SLADKORJA DEJANSKO VNESEJO V SVOJE TELO.
- RES PA JE, DA SO DANAŠNJI OTROCI V DOKAJ NEZAVIDLJIVI SITUACIJI, SAJ JIM TUDI OKOLJE OZIROMA MODERNIZACIJA KAJ DOSTI NE PRIZANAŠATA. MODERNA TEHNOLOGIJA JIH SILI K PASIVNOSTI IN NEAKTIVNEMU PREŽIVLJANJU PROSTEGA ČASA.

- ALI DEJANSKO VEMO, KOLIKO SLADKORJA VSEBUJEJO PIJAČE Z DODANIM SLADKORJEM? KATERE VSE BOLEZNI POVZROČA PREKOMERNO UŽIVANJE SLADKORJA?
- PETOŠOLCI SO VEDELI, DA PIJAČE, KI JIH PIJEJO, VSEBUJEJO TUDI SLADKOR IN DA IMA COCA COLA NAJVEČ SLADKORJA, NISO PA VEDELI, KOLIKŠNA JE DEJANSKA KOLIČINA TEGA DODANEGA SLADKORJA.
- ZARADI TEGA SMO IZVEDLI RAZISKAVO O KOLIČINI SLADKORJA V PIJAČAH, IZDELALI NAZOREN PLAKAT, SESTAVILI ENOSTAVNO ANKETO, KI SMO JO IZVEDLI MED ČETRTOŠOLCI, IN JIM PREDSTAVILI SVOJE UGOTOVITVE.
- POGOVORILI SMO SE O SLADKORJU NASPLOH, O UČINKIH SLADKORJA IN O KORISTI VODE.

# DEFINICIJA SLADKORJEV

- PROSTI SLADKORJI
  - DODANI V HRANO S STRANI PROIZVAJALCA, KUHARJA MED PREDELAVO ALI SAMO PRIPRAVO.
  - NARAVNO PRISOTNI SLADKORJI V MEDU, SIRUPIH IN SADNIH SOKOVIH.
- ALI JE BIL SLADKOR DODAN ALI NE, LAHKO UGOTOVIMO IZ PREHRANSKE DEKLARACIJE. MED PROSTE SLADKORJE NE ŠTEJEMO NARAVNO PRISOTNIH SLADKORJEV V CELEM SADJU TER LAKTOZE V MLEKU.

# PRIPOROČEN VNOS SLADKORJA

NARAVNI SLADKOR PREDSTAVLJA TISTO KOLIČINO SLADKORJA, KI JO TELO POTREBUJE, IN LE-TO NE POTREBUJE DODATNIH OBROKOV INDUSTRIJSKEGA SLADKORJA.

VNOSA PROSTIH SLADKORJEV TELO PRAVZAPRAV SPLOH NE POTREBUJE. ENOSTAVNI SLADKORJI NAJ NE BI PRISPEVALI VEČ KOT 10 % DNEVNEGA ENERGIJSKEGA VNOSA.

7–9 LET STARI OTROCI BI NAJ DNEVNO ZAUŽILI DO 46g ENOSTAVNIH SLADKORJEV, 10–12-LETNI PA 56g ENOSTAVNIH SLADKORJEV. (SMERNICE 2005, STR. 23).

TEŽAVO PREDSTAVLJA VNOS PROSTIH SLADKORJEV S PITJEM SLADKIH PIJAČ.

# NEUGODNI UČINKI SLADKORJA

- RAZISKAVE KAŽEJO, DA SLADKE PIJAČE OZ. PIJAČE Z DODANIMI SLADILI NE POTEŠIJO OBČUTKA LAKOTE, CELO NASPROTNO, PO PITJU SLADKIH PIJAČ POJEMO VEČ, KOT POTREBUJEMO. PREKOMERNO PITJE SLADKIH PIJAČ LAHKO POVZROČI TUDI MARSIKATERO BOLEZEN. NAJPOGOSTEJŠE SO: DEBELOST, SLADKORNA BOLEZEN, ZVIŠANA VREDNOST KRVNEGA SLADKORJA, POVIŠAN KRVNI PRITISK, MOTNJE V PRESNOVI KRVNIH MAŠČOB IN ZOBNA GNILOBA.
- PREKOMEREN VNOS PA VPLIVA TUDI NA VEDENJE OTROK – ZMANJŠANA KONCENTRACIJA, ZASPANOST, UTRUJENOST, HIPERAKTIVNOST, RAZDRAŽLJIVOST, NEMIR.

# **METODE IN MATERIALI**

1. OCENITEV SLADKORJA
2. BRANJE ETIKET
3. IZDELAVA PLAKATOV
4. VELIK STOLPČNI DIAGRAM

# REZULTATI

- NAJVEČ SLADKORJA VSEBUJETA COCA-COLA IN MULTI SOLA. V POL LITRU TE PIJAČE SE NAHAJA KAR 56g SLADKORJA. COCA-COLA JE BIL PRIČAKOVAN ZMAGOVALEC, MULTI SOLA PA JE VSE PRESENETILA. HITRO ZA NJIMA SE JE ZNAŠLA ORA Z 49g TER SCHWEPPEES IN JUICE Z 48g SLADKORJA ALI DESETIMI VREČKAMI PO 5g.
- NEKOLIKO MANJ SLADKORJA, 31g , VSEBUJE LEDENI ČAJ. NAJMANJ SLADKORJA PA VSEBUJE VODA Z OKUSOM, 21g. PA VENDAR JE TUDI TO VELIKO. BREZ DODANEGA SLADKORJA JE LE NAVADNA VODA.
- OB UGOTOVITVI, DA S PITJEM COCA-COLE VNESEMO V TELO TUDI 11 VREČK SLADKORJA PO 5g, SE JE VELIKO UČENCEV ZAMISLILO.



# KOLIČINA SLADKORJA

56g



49g



48g



31g



21g



0g



## PIJAČE

## 0,5 l

# RAZPRAVA: PRIPOROČENA PIJAČA – VODA

- PO ZAKLJUČENI RAZISKAVI SMO POKOMENTIRALI NAJBOLJ PRIPOROČENO PIJAČO – VODO – IN UGOTOVILI, DA JE ZA NAS RES NEPRECENLJIVA.
- NAJBOLJŠA JE VODA IZ PIPE. VEDNO NAM JE NA DOSEGU ROKE, JE ZASTONJ, NE VPLIVA NA POVEČANJE TELESNE TEŽA, ODSTRANJUJE ŠKODLJIVE SNOVI V TELESU, NAM DAJE ENERGIJO IN SKRBI ZA LEPŠO KOŽO.

# ZAKLJUČEK

- UČENCI SO Z VELIKIM ZANIMANJEM IZPELJALI DANO RAZISKAVO, BILI SO ZELO AKTIVNI, MEDSEBOJNO SO LEPO SODELOVALI IN OB VSEM RAZVIJALI KRITIČNO MIŠLJENJE.
- LE MAJHNA SPREMEMBA LAHKO IMA POZITIVNE UČINKE NA NJIHOVO ZDRAVJE OZIROMA NA ŽIVLJENJE NASPLOH.
- VERJAMEM, DA BODO PO TEJ AKTIVNOSTI REDKEJE POSEGALI PO SLADKIH PIJAČAH IN POGOSTEJE PO VODI.
- NAJBOLJ ZANIMIVI SO SE MI ZDELI KOMENTARJI UČENCEV PO RAZISKAVI.

- **ADNAN:** POSTALO MI JE SLABO, KO SEM VIDEL, KOLIKO SLADKORJA VSEBUJE COCA-COLA. PIL JO BOM SAMO ŠE OB POSEBNIH PRILOŽNOSTIH.
- **ALJAŽ:** UŽIVAL BOM MANJ SLADKORJA.
- **EVA, TINKARA:** NISEM VEDELA, DA IMA VODA Z OKUSOM TOLIKO SLADKORJA.
- **ZALA:** ODSLEJ BOM REDKEJE PILA SLADKE PIJAČE.
- **KAJA:** VELIKO BOLJ BOM PAZILA, KAJ PIJEM.
- **MAKS:** SEDAJ SE KOMAJ ZAVEDAM, KOLIKO SLADKORJA VSEBUJEJO RAZNE PIJAČE. NE BOM VEČ PIL TOLIKO SLADKIH PIJAČ.
- **LUA:** VEDELA SEM, DA VSEBUJE COCA-COLA SLADKOR, NISEM PA VEDELA, DA GA TOLIKO.
- **EVA:** MISLILA SEM, DA IMA COCA-COLA MANJ SLADKORJA.
- **ROK:** VŠEČ MI JE, DA SMO KOLIČINO SLADKORJA PRIKAZALI Z VREČKAMI SLADKORJA.
- **LANA, LIJA:** PLAKAT MI JE ZELO VŠEČ, SPLOH KER JE BARVEN IN PREGLEDEN.