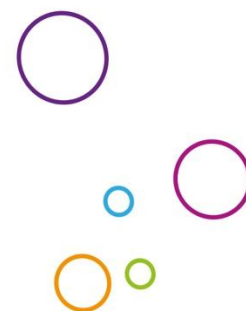


Légy HAPPY!

Egészségedre! Egészségünkre!



HAPPY – HÉT 2018

Tanári segédlet 5-8. osztály



IX. HAPPY – HÉT
Magyarország vízfogyasztást népszerűsítő program a fiatalok körében
2018

HÁTTÉRINFORMÁCIÓK

A víz a 6 alapvető tápanyag egyike. A testtömegünk kétharmadát víz alkotja, melyre minden, a szervezetben zajló kémiai folyamathoz és a testhőmérséklet fenntartásához is szükségünk van. A légzéssel, bőrön át való párologtatással (izzadással) és vizelettel vizet veszítünk, melyet folyamatosan pótolnunk kell. Víz nélkül csupán néhány napig maradhatnánk életben.

A **napi folyadékszükséglet** kortól és nemtől függően változhat. Felnőttek számára megközelítőleg napi 2-2,5 l víz, gyermekek számára napi 1,5-2 l víz elfogyasztása ajánlott. Hőségben, sportoláskor és lázzal, hasmenéssel, hányással járó betegségek idején megnő a folyadékszükséglet.

A gyermekek könnyebben kiszáradnak, mint a felnőttek, mert

- arányaiban nagyobb bőrfelületen párologtatnak,
- kevésbé érzik a szomjúságot,
- kisebb a vesekapacitásuk.

A **kiszáradás** (dehidratáció) első jele nem a szomjúság, hanem a fejfájás, szédülés, a koncentráció csökkenése, ingerlékenység, a száj és a szem kiszáradása. Ha keveset iszunk, a haj és a bőr elveszti rugalmasságát, a vizelet mennyisége csökken, színe sötétebbé válik, szaga felerősödik. A megfelelő hidratáltság bizonyítottan növeli a tanulók koncentrációját, fizikai teljesítőképességét.

A magas cukortartalmú **üdítőitalok** mértéktelen fogyasztása a gyermekkori elhízás egyik legfőbb oka. Az étkezések közötti üdítőfogyasztás több mint a duplájára növeli az elhízás kockázatát! Az üdítőitalok az „üres kalóriák” forrásai: fogyasztásukkal a szervezet nem jut értékes tápanyagokhoz, csak gyorsan felszívódó „egyszerű szénhidrátokhoz” (cukrokhoz), melyek mozgásszegény életmód mellett, könnyen eredményeznek súlygyarapodást.

Az üdítőben lévő cukor hatására ráadásul olyan savtermelő baktériumok szaporodnak el a szájban, melyek roncsolják a fogzománcot.

Az üdítőitalok ráadásul sokféle adalékanyagot, például színezékeket, tartósítószereket is tartalmaznak. Jelenlétükről az ételismiszcímke ad tájékoztatást. Fontos megemlíteni, hogy vannak olyan mesterséges színezékek, melyek a gyermekek tevékenységére és figyelmére káros hatást gyakorolhatnak, ilyenek: narancssárga S (E 110), kinolinsárga (E 104), azorubin E 122, alluravörös (E 129), tartrazin (E 102), neukockin (E 124). Ezekre nem csak a gyermekek, de a szülők figyelmét is fontos felhívni.

További problémát jelent, hogy az üdítőfogyasztás növekedésével párhuzamosan, a gyerekek víz- és tejfogyasztása csökkenhet, fokozva a kiszáradás és hosszú távon, a felnőttkori csontritkulás kockázatát. Ráadásul a szénsavas, cukros üdítők és gyümölcslevek telítő hatása miatt a gyermekek akár étkezéseket is kihagyhatnak, étrendjük így tápanyagokban, vitaminokban szegényé válhat.

Gyümölcslevekből csak a 100%-os, lehetőleg frissen facsart változatokat ajánlják a szakemberek, de ezeket is csak mértékkel. A gyümölcslevek ugyanis tartalmaznak természetes cukrot, következésképp viszonylag magas a kalóriatartalmuk.

A víz nem tartalmaz zsírt, fehérjét vagy szénhidrátot (pl. cukrot), így kalóriatartalma is 0, ezért ez **a legjobb szomjoltó**. Az üdítőitalok és gyümölcslevek vízzel való helyettesítése az elhízás megakadályozásának és az egészséges étrend kialakításának alapfeltétele.

Sajnálatos módon, a fiatalok körében egyre népszerűbbek a különböző **energiaitalok** is. A számos országban betiltott vagy kizárólag receptre, gyógyszertárakban kapható energiaitalokban lévő nagymennyiségű koffein veszélyes lehet, főként a gyermekek számára: heves szívdobogást, émelygést, a koffeinre érzékenyebben reagálók esetén akár epilepsziás rohamot is kiválthat, szívmegeállást is előidézhethet. Az energiaitalok elfedik az alkohol hatását, így az energiaital és az alkohol együttes fogyasztása nagymértékben növeli például az ittas vezetésből adódó közúti balesetek kockázatát.

Egészséges folyadéknak számít mindenekelőtt a víz, továbbá a zsírszegény tej és a cukor- és koffeinmentes tea (pl. gyümölcssteák).

A SEGÉDLET TARTALMA

- kb. 45 perces oktatás vázlata
- Handout1 és Handout2
- Power Point prezentáció (ennek levetítése nem kötelező, az oktatás enélkül is megtartható)

Az óravázlatban dőlt betűvel szedtük az *oktatónak szóló instrukciókat* és aláhúzással jelöltük azokat a pontokat, ahol a Power Point prezentációt is használó oktatóknak a következő diára kell továbblépniük. Az egyes diákon belüli animációkat az óravázlatban a „*Kattintson*” szó jelöli.

Amennyiben úgy dönt, hogy felhasználja a Power Point prezentációt az oktatás során, javasoljuk, hogy előre gyakorolja be a vetítés menetét.

CÉLOK

A 45 perces oktatás során a tanulók:

1. megtanulják, hogy miért fontos a folyamatos folyadékpótlás;
2. felmérhetik üdítőitalokból és egyéb egészségtelen italokból származó cukorbevitelüket;
3. megismerik a cukor kedvezőtlen hatásait;
4. megismerik az energiaitalok kedvezőtlen hatásait;
5. felismerik, hogy az italreklámok manipulálhatják a vásárlókat;
6. megismerik a vízivás előnyeit és megtanulják, hogy a cukros italokat egészségesekre cseréljék.

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- handoutok (az osztálylétszámnak megfelelő darabszámban)
- ½ literes üdítőital (pl. kóla)
- 1 db átlátszó pohár
- 1 csomag kockacukor
- 1 kg cukor
- projektor (alternatív)

ÓRAVÁZLAT

- Biztosan hallottátok már a szólást: „az vagy, amit megeszel”, de azt gondoltátok volna, hogy ez az italokra is igaz? „Az vagy, amit megiszol.” Vagyis a folyadékok, amiket fogyasztunk ugyanolyan fontosak a szervezet számára, mint az ételek, amiket eszünk. (Lépjén a 2. diára.)
- Gondoltátok volna, hogy a testünk 60-70%-a víz? (Lépjén a 3. diára.)
- A víz tehát testünk fő alkotó eleme, tudtátok, hogy a szerveink, szöveteink különböző mértékben tartalmaznak vizet? Az világos, hogy ételre azért van szükségünk, hogy energiához jussunk. De vajon miért iszunk? (*Hallgassa meg a tanulók válaszait. Fogadjon el minden helyes választ.*)
- A testünk kb. 60-70%-át víz alkotja! (Lépjén a 4. diára.) A vérünkben, az izmainkban, sőt még a csontjainkban is található víz, amire minden, a szervezetben lezajló folyamathoz szükség van. A víz:
 - segít elszállítani az oxigén és a tápanyagokat a szervezet megfelelő pontjaira,
 - megkönnyíti az emésztést,
 - ez teszi rugalmassá a bőrt és a haját,
 - segíti az izmok és a szív működését,
 - frissen tartja az agyat
 - és képes nagy melegben vagy sportoláskor lehűteni a testünket.
- Rendszeresen innunk azért kell, mert napközben folyamatosan vizet veszítünk. Hogyan veszítünk vizet? (*válaszok: őrítéssel, légzéssel, bőrön át való párologtatással, izzadással*)
- Az így elvesztett vizet pótolnunk kell, hogy megőrizzük a víz egyensúlyát a szervezetünkben. (Lépjén az 5. diára.) Ha több vizet veszítünk, mint amennyit megiszunk, a szervezetünk kiszáradhat.
- A kiszáradás egyszerűen azt jelenti, hogy nincs elég víz a szervezetben. Ha valaki nem iszik eleget:
 - először megfájdul a feje,
 - szédülni kezd,
 - kiszárad a szája és a bőre,
 - elálmosodik, nehezen tud koncentrálni,
 - a vizelete pedig sűrűbbé, vagyis sötétebbé és szagosabbá válik.Ha ezeket a jeleket tapasztaljátok magatokon, valószínűleg nem isztok elég vizet.

Ahhoz, hogy elkerüljétek a kiszáradást, igyatok meg naponta körülbelül 2 liter, vagyis kb. 7-8 pohár vizet! Ne várjátok meg, amíg szomjasak lesztek: a legjobb, ha a nap minden órájában isztok néhány korty vizet.

Ne feledjétek, hogy minél jobban izzadunk, annál több vízre van szükségünk. Sportoláskor vagy nagy melegben ezért a 8 pohár víz sem elegendő. Akkor is többet kell inni ennél, ha lázasak vagyunk, hányunk vagy hasmenésünk van, mert ilyenkor az átlagosnál több vizet veszítünk.

Ossza ki a Handout1-et a gyerekeknek.

- Soroljátok fel, hogy mi mindent isztok egy nap! *(Beszéljék meg a válaszokat.)*
 - Vajon ezek közül a folyadékok közül melyek mondhatók egészségesnek? Karikázzátok be az egészséges italokat! *(Beszéljék meg a válaszokat.)*
 - *(Lépjén az 6. diára.)* A vízen kívül egészséges italnak számít:
 - a zsírszegény tej
 - a cukormentes tea
 - a gyümölcsös vízkoktél
 - és a 100%-os gyümölcslé, de ebből csak 1-2 pohárral igyatok naponta, mert a gyümölcsök természetes cukortartalma miatt a gyümölcslevek kalóriatartalma is viszonylag magas.
 - Mi a közös azokban az italokban, amelyeket egészségtelennek gondoltatok? Mit tartalmaznak, ami miatt nem tartjuk megfelelőnek ezeket a folyadékpótlásra? *(Helyes válaszok: cukrot, mesterséges adalékanyagokat, színezékeket, tartósítószeret stb.)*
 - *(Lépjén az 7. diára.)* A különböző üdítők, energitalok, sportitalok és gyümölcslevek hátránya, hogy általában nagyon sok cukrot tartalmaznak. Lássuk, hogy pontosan mennyi cukorról is beszélünk! Meg fogtok lepődni!
Figyeljete, mert számolni fogunk!
 - Tippeljete, hány kockacukornyi cukor van egy ilyen üdítőben? *(Mutasson fel egy fél literes üdítőitalt. Hallgassa meg a tanulók válaszait.)*
Fél liter üdítőital átlagosan 14 teáskanálnyi kockacukrot tartalmaz, ami annyi, mint 14 szem kockacukor. *(Számoljon le 14 kockacukrot egy átlátszó pohárba.)* Annyit, amennyit ebben a pohárban láttok. *(Adja körbe a poharat.)* Megennétek ezt a cukrot magában? Ugye nem? Ha naponta csak egy ilyen üveggel isztok, az azt jelenti, hogy egy hét alatt hétszer ennyi, azaz 98 kockacukornyi cukrot fogyasztotok el. Számoljuk ki, hogy hány gramm cukrot jelent ez!
Ha egy teáskanál/kockacukor 4 gramm, és egy hét alatt 98 teáskanálnyi/kockacukornyi cukrot isztok meg az üdítőkből, akkor hány gramm cukrot isztok meg egy hét alatt?
- Hagyja, hogy a gyerekek kiszámolják az eredményt. A helyes válasz: egy hét alatt 392 g. Beszéljék meg az eredményt (megdöbbeneti a gyerekeket vagy erre számítottak?).*
- (Lépjén az 8. diára.)* Ami egy hónap alatt pedig, közel 1,6 kg cukor egy év alatt pedig több mint 19 kg cukrot jelent!
- Ez itt 1 kg cukor. *(Adjon körbe 1 kg cukrot. Hagyja, hogy a tanulók próbálgassák a súlyát.)* Soknak tűnik? Az, aki naponta csak egy ilyen üveg üdítőt iszik *(mutassa fel a fél literes üdítőitalt)*, egy év alatt több mint 19 kg cukrot fogyaszt el, vagyis 19 ilyen csomagnyi cukrot! El tudjátok ezt képzelni? *(Beszéljék meg a gyerekek reakcióit.)*
 - *(Lépjén az 9. diára.)* Sajnos a gyümölcslevek között is nagyon sok olyan van, ami rengeteg cukrot tartalmaz, ezért, ha gyümölcslevet iszol, válassz mindig 100%-at.

- *(Lépjén a 10. diára.)* Ennyi cukortól könnyen meghízhattok, főleg akkor, ha nem mozogtok eleget. Ha minden nap megisztok egy cukros üdítőt és nem sportoltok, egy év alatt akár 12 kg-ot is hízhattok!
- Nem is beszélve arról, hogy mit tesz a cukor a fogakkal. *(Lépjén a 11. diára.)* A cukor hatására ugyanis a szájban olyan savtermelő baktériumok szaporodnak el, melyek szép lassan lebontják a fogzománcot.
- Gondolhattok úgy ezekre az italokra, mint „folyékony cukrokra”. A boltokban kapható üdítők, szörpök, cukrozott gyümölcsitalok és hasonló készítmények gyakorlatilag nem tartalmaznak értékes tápanyagokat, viszont annál több bennük az egészségre ártalmas cukor. Kijelenthetjük, hogy ezekre az italokra nincs szüksége a szervezetünknek.
- De ha ezek az italok ilyen ártalmasak, miért vesznek belőlük egyre többet az emberek? Miért van az, hogy sokan közületek, akik most láthatták, milyen sok felesleges cukrot juttatnak a szervezetükbe ezekkel az italokkal, iskola után hazamennek és kiveszik a hűtőszekrényből a kólát vagy a szörpöt? Miért lehetnek ilyen vonzóak ezek az italok? *(Válaszok: édesek; vidám a színük; mert „menők”; a reklámjaik azt sugallják, boldogok leszünk, ha ilyesmit iszunk és sok barátunk lesz; azt ígérik, felfrissülünk tőlük stb.)*
- *(Lépjén a 12. diára.)* A cukros italokat (ahogy az egészségtelen dolgokat általában) nagyon ügyesen reklámozzák. Az üdítők reklámjaiban csupa egészségesnek látszó, sovány fiatal szerepel. A reklámok pedig azt sugallják, hogy „hatalmas buli” ilyesmit inni, az üdítőtől felfrissül és vidám lesz az ember. Mi már tudjuk, hogy ez nem igaz. Láttuk, milyen sok cukrot tartalmaznak ezek az italok és tudjuk, hogy a túl sok cukor nagyon is egészségtelen. Tehát be vagyunk csapva. És ugyan ki szereti, ha becsapják?
- *(Lépjén a 13. diára.)* Nem beszéltünk még a manapság nagyon népszerű energitalokról, amelyekről talán nem is tudjátok, milyen veszélyesek! Nem csak azért károsak, mert (csakúgy, mint az üdítőkben) ezekben is sok a cukor, hanem azért is veszélyesek, mert nagyon sok bennük a koffein.
A koffein legfőbb tulajdonsága, hogy élénkíti a szervezetet. De vajon szükségük van-e az egészséges, élénk és energikus gyerekeknek arra, hogy még élénkebbek legyenek? Nem hiszem, hogy a szüleitek igennel válaszolnának.
A fiatalok közül sokan rosszul lehetnek a koffeintől, mert gyors szívdobogást, szédülést, hányingert és álmatlanságot okozhat. Az energitalok veszélyességét az is bizonyítja, hogy több országban betiltották őket.
Képzeljétek, van, aki úgy issza ezeket az energitalokat, mint az üdítőt, akár több dobozzal is naponta és nem is sejtí, hogy egyes energitalok koffeintartalma akár 10 kávéval is felér! Ugyan kinek jutna eszébe egymás után 10 kávé is meginni?
Az energitalokat a szakemberek egyáltalán nem ajánlják!
- *(Lépjén a 14. diára.)* Mit gondoltok, mennyi koffeint tartalmaz a víz? – Semennyit! És vajon mennyi cukrot tartalmaz a víz? – Semennyit sem! Ezzel bebizonyítottuk, hogy valóban a víz a legjobb szomjoltó!
- Összefoglalás gyanánt, hagyja, hogy a tanulók megfejtsék a Handout2-n található rejtvényt.

(A rejtvény megfejtései:

1. görög
2. folyékony
3. ásvány
4. sötét

5. kiszáradás
6. víz
7. kóla
8. hizlal

9. izzadás
10. lehúti
11. csap
12. koffein

13. hét
14. cukor
15. fogak

Megfejtés: Önts tiszta vizet a pohárba!)

HAPPY-HÉT
Handout 1

Ezt iszom egy nap:



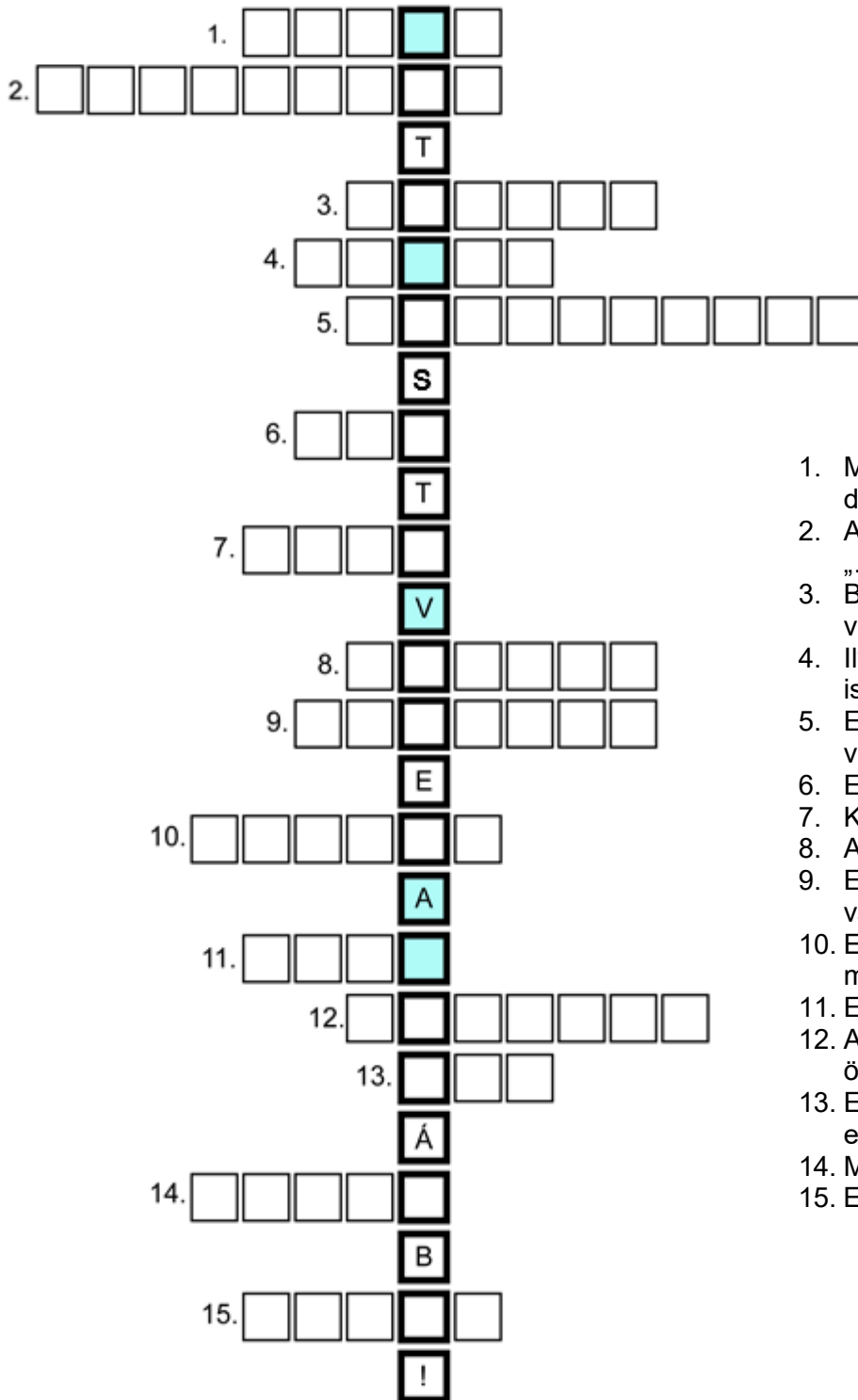
„A cukor számít!”

Számításaim:

Jegyzeteim:

HAPPY-HÉT

Handout 2



1. Magas víztartamú piros húsú dinnye.
2. Azt is mondhatjuk, hogy az üdítő „.....cukor”.
3. Boltban kapható, palackozott víz:.... víz
4. Ilyen lesz a vizeletünk, ha nem iszunk eleget.
5. Ehhez vezet, ha nem iszol elég vizet.
6. Ez a legjobb szomjoltó.
7. Koffeintartalmú üdítőital.
8. A cukor egészségtelen, mert.....
9. Ezzel veszítünk vizet sportoláskor vagy nagy melegben.
10. Ezt csinálja a víz a testünkkel, ha melegünk van.
11. Ebből folyik a víz.
12. Az energiatalok legveszélyesebb összetevője.
13. Ennyi pohár vizet kell meginnod egy nap.
14. Minden üdítőben sok van belőle.
15. Ezeket is roncsolja a cukor.