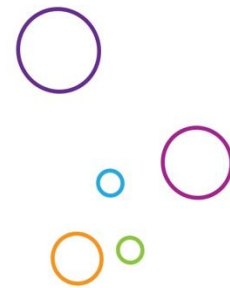


Légy HAPPY!  
Egészségedre! Egészségünkre!



## HAPPY – HÉT 2018

Tanári segédlet 1-2. osztály



**IX. HAPPY – HÉT**  
Magyországi vízfogyasztás 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 lélegzéssel, 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, tartósítószerket is tartalmaznak. Jelenlétükről az ételmiszcímke 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 gyümölcscukrokat, 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. gyümölcsteák).**

## A SEGÉDLET TARTALMA

- kb. 45 perces oktatás vázlata
- 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.

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. megismerik a vízivás előnyeit és megtanulják, hogy a cukros italokat egészségesekre cseréljék;
3. megismerik a cukor kedvezőtlen hatásait;
4. felmérhetik, hogy mennyi cukrot tartalmaznak az üdítőitalok.

## SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- ½ literes üdítő (pl. kóla)
- 1 doboz kockacukor
- poharak és ivóvíz (akár a mosdóból)
- projektor (alternatív)

# ÓRAVÁZLAT

*Az óra kezdetén (ha a terem alkalmas rá) ültesse a gyerekeket félkörbe, hogy jól lássák egymást és az oktatót.*

- Mindannyian tudjátok, ahhoz, hogy egészségesek maradjunk, fontos, hogy egészséges ételeket együnk. De vajon tudjátok-e, hogy a folyadékok, amiket iszunk, ugyanolyan fontosak a szervezet számára, mint az ételek, amiket eszünk. Ha egészségesek akarunk maradni, egészséges italokat kell innunk.  
Ma a legegészségesebb folyadékról, a vízről fogunk beszélgetni.
- Minden élőlénynek szüksége van a vízre, az állatoknak, a növényeknek és az embereknek is. (Lépjén a 2. diára.)
- Az állatok vizet isznak, a világ minden pontján.  
*Állítsa fel a gyerekeket és kérje meg őket, hogy mutassák meg, hogyan iszik:*
  - a zsiráf
  - a kutya
  - a tyúk
  - az elefánt stb.
- A növényeknek is szükségük van a vízre. Mi történik a növényekkel, ha nem kapnak vizet?  
*(Válasz: elszáradnak)*
- (Lépjén a 3. diára.) Képzeljük el, hogy virágok vagyunk egy szép kis kertben. *(Kérje meg a gyerekeket, hogy játsszák el a növényeket. Szép lassan játssza el velük a jelenetet.)* Reggel kisüt a nap és mi boldogan mosolygunk, hajladozunk a langyos szellőben. A nap egyre jobban süt és nekünk kezd nagyon melegünk lenni. Szomjasak vagyunk, de a kertész elfelejtett meglocsolni minket! Lassan egyre kókadtabbak leszünk, a leveleink összetöpörödnek, kezdünk kiszáradni. A kertésznek aztán végre eszébe jut, hogy vizet adjon nekünk. Megtölti a kannáját és jó alaposan megöntözi a virágait. *(Játssza el a kertészt, járjon körbe a „kertben” és „locsolja meg a növényeket”.)* Mi fog most történni a virágokkal? Lassan felélednek, kinyújtóztatják a leveleiket, a gyökereiket, új erőre kapnak és megint mosolyognak. *(A játék végén leültetheti a gyerekeket.)*
- Mi emberek is ugyanúgy működünk, mint az állatok és a növények: a szervezetünknek szüksége van a vízre, hogy erős és egészséges maradjon. Víz nélkül csak néhány napig maradunk életben, aztán meghalunk.
- Azért van ez, mert a testünknek több mint a felét víz alkotja. (Lépjén a 4. diára.) Van víz a vérünkben, az izmainkban, sőt még a csontjainkban is!  
A víz segít, hogy jól működjenek a szerveink, rugalmas maradjon a hajunk és a bőrünk, hogy meg tudjuk emészteni az ételeket.  
Csakhogy ebből a vízből sokat elveszítünk a nap során: egy része elpárolog a bőrünkön át, egy részét kipisziljuk, nagy részét pedig kiizzadjuk.

*(Lépjén az 5. diára.)* Gondoltátok volna, hogy víz nélkül mindössze csak 3 napig tudnánk életben maradni, míg élelem nélkül akár heteket is kibír az emberi test. Ezért is nagyon fontos, hogy a napközben elvesztett vizet folyamatosan pótoljuk.

- Honnan tudhatod, hogy keveset ittál? *(Lépjén az 6. diára.)* Itt várjuk meg, hogy a gyerekek mit válaszolnának. *(Lépjén a 7. diára.)* Ha nem iszunk eleget, úgy járunk, mint a növények, amiket az előbb eljásztottatok: szomjasak és rosszkedvűek leszünk, elfáradunk, nehezen tudunk koncentrálni, kiszárad a szánk és a bőrünk, és még a fejünk is megfájdulhat.
- Mit gondoltok, vajon mivel lehet legjobban pótolni a vizet, amit elveszítünk? *(Válasz: Természetesen vízzel.)* Bizony, a víz a legjobb szomjoltó!
- Tegye fel a kezét, aki minden nap iszik vizet! *(Dicsérje meg a sok jelentkezőt.) (Lépjén a 8. diára.)* De mennyi vízre is van szükségünk naponta, nézzük csak meg részletesebben!
- *(Lépjén az 9. diára.)* A vízen kívül, egészséges italnak számít:
  - a tea (pl. a gyümölcs tea), ha nem tesztek bele cukrot,
  - a tej, amiből több pohárral is meg kell inni naponta, hogy erősek legyenek a csontjaitok
  - és a 100%-os gyümölcslé, de csak ha napi egy-két pohárral isztok belőle.
- Az üdítők, szörpök, a nem 100%-os gyümölcslevek nem egészségesek, mert sok bennük a cukor. *(Lépjén az 10. diára.)*
- Mi jut eszetekbe a cukorról? *(Lehetséges válaszok: édes, roncsolja a fogakat, hizlal, betegé tesz stb. Beszéljék meg a válaszokat.)*
- Kíváncsiak vagytok, hogy pontosan mennyi cukrot tartalmaz egy üveg üdítő?

*Mutasson fel egy fél literes üdítőt, pl. kólát. Vegye elő a doboz kockacukrot. Kérje meg a gyerekeket, hogy hármassával-négyesével számoljanak együtt az oktatóval. Számoljanak le 5 szem kockacukrot (1 kockacukor egyenértékű 1 teáskanállal).*

Szerintetek több vagy kevesebb cukor van ebben az üdítőben? *(Válasz: több)*

*Számoljanak le még 5 szem kockacukrot.*

Már 10 szem kockacukor van előttünk. Szerintetek több vagy kevesebb cukor van ebben az üdítőben? *(Válasz: több)*

*Számoljanak le még 4 szem kockacukrot.*

Egy ilyen üveg üdítőben 14 kockacukornyi cukor van, annyi, amennyit itt láttok. Megennétek ezt a cukrot magában? Ugye nem! Akkor miért innátok meg egy üdítőben, nem igaz?

- *(Lépjén az 11. diára.)* Ha minden nap isztok üdítőt, szörpöt, gyümölcslevet, azzal sok cukor is bekerül a szervezetetekbe. Ha túl sokat ültök a tv vagy a számítógép előtt és nem

mozogtok eleget, ettől a sok cukortól előbb-utóbb meghíztok és betegek lesztek! (Lépjén az 12. diára.)

- A cukor ráadásul a fogakat is roncsolja, mert a cukor hatására olyan savak keletkeznek a szánkban, amelyek szinte „megolvasztják” a fogainkat! (Lépjén az 13. diára.) Aki sok cukros üdítőt iszik, bizony a fogai egészségét is kockára teszi.
- (Lépjén az 14. diára.) Számoljuk ki együtt, hogy ha minden nap meginnánk egy fél literes cukros üdítőt, az egy hónapban mennyi cukorbevitt jelentene!
- (Lépjén az 15. diára.) Most pedig számoljuk ki azt, hogy mindez mennyi zsebpénztekbe kerülne havonta!
- (Lépjén az 16. diára.) Miért innátok üdítőt, ami hizlal, beteggé tesz és tönkreteszi a fogakat, ha helyette ihattok friss, cukormentes és egészséges vizet is?

## Összefoglalás

*Kérje meg a gyerekeket, hogy tegyék le a cukorral teli poharakat. Az óra lezárásaként, „Egészségünkre!” felkiáltással, igyanak meg közösen egy-egy pohár vizet. Közben foglalják össze, amit a gyerekek megtanulhattak az órán (ha van rá idő, az oktató irányított kérdéseinek segítségével a gyerekek foglalják össze a tanultakat):*

- minden élőlénynek szüksége van vízre az életben maradáshoz
- az emberek is csak néhány napig maradnak életben víz nélkül
- a víz segít, hogy jól működjenek a szerveink, rugalmas maradjon a hajunk és a bőrünk, hogy meg tudjuk emészteni az ételeket
- a testünk több mint fele víz, de a nap során ebből sokat veszítünk, mert kipisiljük, kiizzadjuk, elpárolog a bőrünkön át
- az elveszett vizet vízzel tudjuk legjobban pótolni; a víz a legjobb szomjoltó
- a vízen kívül, egészséges italnak számít: a cukormentes tea, a tej és a 100%-os gyümölcsle, amiből napi egy-két pohár bőven elegendő
- az üdítők, szörpök, a nem 100%-os gyümölcslevek nem egészséges folyadékok, mert sok cukrot tartalmaznak
- a sok cukor elhízáshoz és fogbetegségek kialakulásához vezethet