



Beseda

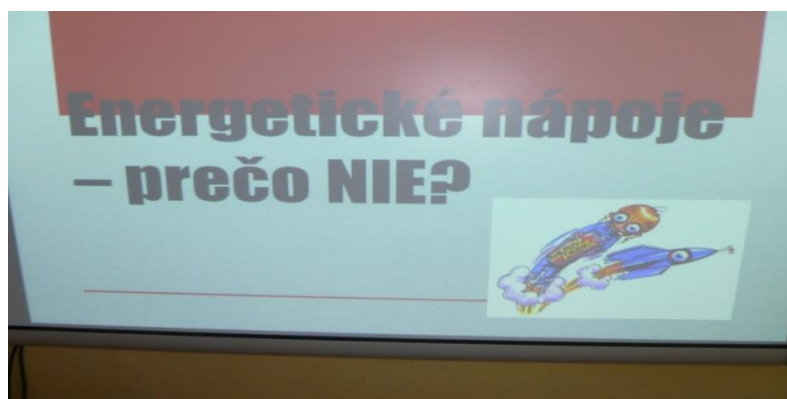
Dňa 08.10.2015 sa konala beseda so žiakmi 6. A. na tému: „**Škodlivosť energetických nápojov**“. O energetických nápojoch sa už veľa popísalo. Neustále sa vynárajú nové a nové štúdie, ktoré potvrdzujú ich škodlivosť na zdravie ľudského organizmu. Najnovšie odborníci zdvíhajú varovný prst v súvislosti s pitím energetických nápojov a poškodením zdravia u detí a adolescentov.



Program:

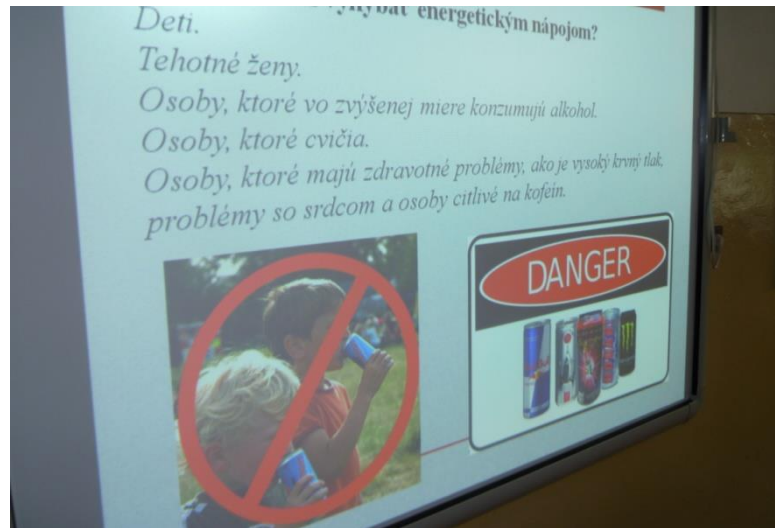
- 1) Úvod.
- 2) Oboznámenie žiakov s dôvodom výberu témy a zameraním besedy.

Súčasnému trendu povzbudzujúcich nápojov čoraz viac podliehajú i malé deti. Paradoxne aj napriek upozorneniam samotných výrobcov a odborníkov, že sú určené len pre dospelých. Oveľa alarmujúcejší je však súčasný trend medzi deťmi a mladými ľuďmi, ktorí ich konzumujú až príliš často a vo veľkom množstve. Považuje sa to z hľadiska zdravej výživy za alarmujúcu situáciu, ktorá sa podpisuje aj pod stúpajúci výskyt obezity, nutričnej dysbalancie a zubného kazu.



3) Práca žiakov s interaktívnou tabuľou v rámci prednášky:







V prípade detí, ktorých organizmus sa ešte stále vyvíja, hrozia aj závažnejšie poruchy, ak je konzumácia takýchto nápojov príliš vysoká a častá. Ukladanie vápnika v tele ovplyvňuje aj kyselina fosforečná, na ktorú v energetických nápojoch tiež natrafíme. Spôsobuje blokádu a vytesnenie vápnika, čím pomáha rednutiu kostí a spomaleniu rastu. Okrem nepriaznivých prejavov na fyzickej úrovni pôsobia kolové nápoje aj na psychiku. Špeciálne energetické drinky určené najmä na povzbudenie mozgovej činnosti spravidla obsahujú účinnú látku taurín. Citlivý organizmus dokáže vyburcovať k vyššej pozornosti, ale na úkor oveľa väčšej únavy po vyprchaní účinku. Úplne by sa mali vylúčiť kombinácie energetických nápojov s alkoholom. Bohužiaľ, na trhu sa dajú zohnať už hotové miešané nápoje. Prítomnosťou povzbudzujúcich zložiek sa účinok alkoholu zdá menší a človek siaha po ďalšom pohári. Najmä pre mladý organizmus to však môže predstavovať veľké zdravotné riziko. Nervozita a podráždenosť sú len základné prejavy prílišnej konzumácie energetických nápojov či už s alkoholom, alebo bez neho. Ďalšími neprijemnosťami bývajú bolesti žalúdka, poruchy spánku a sústredenia. V USA napríklad zaznamenali prípady hospitalizácie detí so silným búšením srdca alebo zvracaním.

4) Zadanie písomnej úlohy žiakom.





5) Spätaná väzba od žiakov.



6) Ukončenie besedy a vyhodnotenie vypracovaných dotazníkov.



Energetické nápoje

	obsah cukru (ve 100 ml)	energie (ve 100 ml)	energie v celém balení	cena
NEJVYŠŠÍ HODNOTY				
Big Shock	12 g	214 kJ	1070 kJ/0,5l	30 Kč
Burn	13,2 g	260 kJ	650 kJ/0,25l	36 Kč
Red Bull	10,7 g	189 kJ	472 kJ/0,25l	34 Kč
STŘEDNÍ HODNOTY				
Kamikaze	9,6 g	164 kJ	410 kJ/0,25l	31,50 Kč
Erektus	9 g	155 kJ	388 kJ/0,25l	30 Kč
NEJNIŽŠÍ HODNOTY				
Crazy Wolf sugar free	0 g	15,5 kJ	39 kJ/0,25l	20 Kč



BIG SHOCK

Velké množství energie. Prodává se také ve větším balení než ostatní energetické drinky.

BURN

Má absolutně nejvyšší energetickou hodnotu z nápojů dané kategorie.

RED BULL

Je zakázán ve Francii a v Dánsku. Ve Velké Británii platí výstraha pro děti a těhotné ženy.

KAMIKAZE

Má ze všech testovaných energetických nápojů největší stimulační účinky.

EREKTUS

Kromě taurinu a kofeinu obsahuje také výtažky z guarany. Má údajně vliv na podporu potence.

CRAZY WOLF SUGAR FREE

Má nejnižší energetickou hodnotu a nulový obsah cukru.

Účastníci besedy:

žiaci 6. A

Bc. Katarína Gajdošová – sociálny pedagóg

Mgr. Veronika Muľárová – sociálny pedagóg

V Soli, 08.10.2015