



Pracovní list aktivity: **Posouzení nápojů**

Úvod:

V této činnosti žáci/studenti hodnotí nápoje a přiřazují je k semaforu.

Cukrově slazené nápoje jsou zodpovědné za rostoucí obezitu u dětí a mladistvých. Důvod: Vysoký obsah cukru poskytuje mnoho kalorií, ale nápoje nás nezasytí. Proto se příliš mnoho kalorií snadno vstřebává.

Nápoje neobsahující cukr většinou obsahují umělá sladidla. Ve školách se nedoporučují, protože je pro děti snazší překročit doporučené limity pro tyto látky kvůli jejich nízké tělesné hmotnosti. Na druhé straně jsou lehké nápoje obvykle příliš sladké. Touha po sladkém je ještě silnější. Znepokojující je také obsah kyselin v limonádách. Napadají zubní sklovinu.

Nejlepší nápoje jsou voda, ovocné nebo bylinné fúze a také přírodní ovocné šťávy zředěné vodou. U všech ostatních nápojů: Podívejte se na štítek! Vysoké hladiny cukru, sladidla, umělá barviva, přidané vitamíny nebo kofein se dětem nedoporučují.

Cílové skupiny: žáci základních škol, studenti středních škol

Cíle učení: hodnotit přísady nápojů, vzdělávání spotřebitelů

Potřebný čas: 20 minut

Potřebné nástroje a materiály:

- ✓ Instrukční list
- ✓ Přibližně 20 různých nápojových balíčků (tip: sbírejte ze školních popelnic)
- ✓ 3 disky semaforů (červená, žlutá, zelená)

Co dělat:

Příprava: Připravte si nápoje, postavte semaforey.

Realizace: Žáci/studenti přiřazují nápoje na semafor (zelená: doporučený nápoj, červená: nedoporučený nápoj, žlutá: mezi - není dobré ani příliš špatné). Společné přezkoumání a diskuse.

Pracovní list pro studenty a hodnotící kritéria (pro přezkum) - viz další stránky.

Hladová mysl:

Aktualizovaný seznam obsahu cukru a sladidel v nápojích (německy): <https://www.sipcan.at/getraumInkeliste.html>

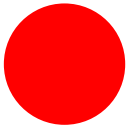
Cukr a sladidla: <https://ec.europa.eu/jrc/en/health-knowledge-gateway/promotion-prevention/nutrition/sugars-sweeteners>





Pracovní list: Přřadte nápoje na semafor

- ⇒ Zde najdete mnoho různých nápojů - některé z nich jistě znáte z domova, z reklam nebo z polic supermarketů.
- ⇒ Vedle toho je zelený, žlutý a červený disk - semafor!
- ⇒ Přřadte tyto nápoje na semafor:



Nedoporučuje se jako školní nápoj



OK jako školní nápoj (není ideální, ale ne tak špatný)

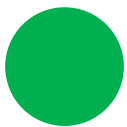


Ideální jako školní nápoj

Poznámka:

Zda je nápoj ideální, OK nebo nevhodný, záleží na přísadách. Zde hraje roli cukr, sladidla, obsah ovoce, vitamíny atd. Věnujte pozornost informacím na obalu!

Pracovní list: Hodnotící kritéria



- Ideálními nápoji jsou voda nebo ovocné/bylinné fúze
- **Žádná umělá sladidla!**
- **Obsah cukru max. 2,5 g/100 ml**



- **Žádná umělá sladidla!**
- **Obsah cukru max. 6,7 g/100 ml (včetně přirozeně obsaženého cukru)**

Obsah cukru je uveden na **nutričním štítku** na zadní straně obalu.



Umělá sladidla najdete v **seznamu přísad**. Sladidla jsou např. aspartam, steviolglykosid, aspartam-acesulfam, cyklamát, neohesperidin DC, sacharin, sukralóza, thaumatin.

