

# FANDÍME ZDRAVÍ



## Voda a pitný režim

Metodika pro práci s edukativním video spotem  
Voda a pitný režim (pro učitele základních škol)

[www.youtube.com/vimcojim](http://www.youtube.com/vimcojim)

nebo přímo

<https://www.youtube.com/watch?v=meROoYJC52w&index=9&list=PL9lynminl4W78Es-EKOb25ebCq0oJqn22>

Pro potřeby projektu zpracovala  
PhDr. Karolína Hlavatá, Ph. D.  
2017



Tento zdravotně výchovný materiál byl vydán za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví“ pro rok 2016 a 2017, název projektu Fandíme zdraví, číslo projektu 10613.

[www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)

[www.fandimezdravi.cz](http://www.fandimezdravi.cz)

**VĚKOVÁ KATEGORIE:** první stupeň ZŠ

**POČET ÚČASTNÍKŮ:** 20-25 žáků

**ÚROVEŇ:** základy výživy

**MÍSTO KONÁNÍ:** třída

**ČASOVÁ DOTACE:** 30 minut

### OBSAH A CÍL VIDEOA:

Ve videu se žáci seznamují s pitným režimem a jeho významem pro zdraví člověka. Vysvětlena jsou rizika častého pití slazených nápojů, předána doporučení ohledně výběru vhodných nápojů.

### CÍLE METODICKÉHO NÁVRHU PITNÝ REŽIM:

- Naučit se dostatečnému pitnému režimu a uvědomit si, že nevhodnější je rozdělit příjem tekutin do celého dne
- Naučit se vybírat vhodné nápoje
- Seznámit se s riziky souvisejícími s pitím slazených a energetických nápojů

### POMŮCKY:

- Video spot Pitný režim  
<https://www.youtube.com/watch?v=meROoYJC52w&index=9&list=PL9JlynminI4W78Es-EKOb25ebCq0oJqn22>
- Pracovní list Pitný režim
- Obaly od nápojů (stolní voda neochucená, stolní voda sycená, minerální voda mírně slazená, džus 100 %, nektar, Cocacola, Fanta, energetický nápoj, kofeinový nápoj)

### FORMA VÝUKY:

Interaktivní formy výuky za využití video spotu Pitný režim.

### SEZNAM ÚKOLŮ:

1. Vyber zdroje tekutin
2. Seřaď nápoje podle toho, kolik obsahují cukru a zda jsou vhodné pro děti
3. Spočítej si, kolik tekutin potřebuješ
4. Kvíz

### CO SI ŽÁCI ODNESOU

Pracovní list Uhas žízeň

#### 1. VYBER ZDROJE TEKUTIN

**Postup:** žáci označí nevhodné zdroje tekutin pro děti. (cola, káva).

**Náměty k diskusi:**

Které potraviny a pokrmy dodávají dostatek tekutin? (*zelenina, např. okurky, meloun, ovoce, mléko a mléčné výrobky, polévky, omáčky*)

Patří mléko mezi nápoje? (ANO)

### Pracovní list Pitný režim



Chtěl bych správně dodržovat pitný režim,  
ale nevím, které nápoje do něj patří.  
**Poradiš mi? Škrtni, co pro děti není vhodné.**



## 2. SEŘAĎ NÁPOJE

**Postup:** seřaď obaly od nápojů podle toho, kolik obsahují cukru a zda jsou vhodné jako základ pitného režimu.

**Řešení:**

- 1- stolní voda neochucená
- 2- stolní voda mírně sycená
- 3- minerální voda mírně slazená
- 4- džus 100 %
- 5- nektar
- 6- cola
- 7- Fanta
- 8- energetický nápoj
- 9- kofeinový nápoj

**Náměty k diskusi:**

Proč je důležité dostatečně pít? (*Lidské tělo se skládá z velké části z vody. Vodu potřebujeme, abychom byli zdraví, všechno v těle dobře fungovalo, nebolela nás hlava a dobře jsme se soustředili*)

Které z nápojů jsou vhodné a proč?

- Čistá voda – nejvhodnější nápoj, měla by být základem pitného režimu
- Ovocný čaj – stejně dobrá volba jako čistá voda, ale už ho nedoslazujte!
- Minerální vody ochucené - nemají tolik cukru jako limonády, ale pokud jich vypijeme hodně, cukr "naskáče". Ve 100ml ochucené minerální vody se skrývá v průměru pět gramů cukru, čili v jedenapůllitrové láhvi je 70 gramů, což znamená 23 kostek cukru.
- 100 % džusy – obsahují hodně cukru z ovoce, proto je lepší je ředit vodou. Sklenka džusu nahradí porci ovoce.

Které z nápojů nejsou vhodné a proč?

- Energetické nápoje – pro obsahují látky, které nejsou pro rostoucí organismus vhodné a mohou být i nebezpečné, zejména v kombinaci se zvýšenou fyzickou aktivitou.
- Kofeinové nápoje – obsahují kofein a mohou vést k podrážděnosti a bušení srdce.
- Colové nápoje – obsahují velké množství cukru, v klasické cole je 10,6 gramu cukru na sto mililitrů, což je 36 kostek rozpuštěných v litrové lahvi. V cole je i kyselina fosforečná, která poškozují zubní sklovinu.
- Nektary – nemají s džusem nic moc společného, je to spíše limonáda. Mívají velmi nízký podíl ovoce.

### 3. SPOČÍTEJ SI, KOLIK TEKUTIN POTŘEBUJEŠ

**Postup:** žáci dostanou/učitel napíše na tabuli tabulku Vztah věku a příjmu tekutin a pomocí vzorce si spočítají, kolik tekutin by měly za den minimálně přijmout. K výsledku se připočítává voda z nápojů. Příjem tekutin je v tabulce uváděn v ml na 1 kg tělesné hmotnosti.

Příklad: Michal váží 38 kg a je mi 10 let.

**60 x 38 = 2280 ml. Michal by za den měl vypít alespoň 2,3 l tekutin.**

**Tabulka Vztah věku a příjmu tekutin**

Věk	Příjem tekutin (ml/kg tělesné hmotnosti/den)
7-10 let	60
10-13 let	50
13-15 let	40

#### Náměty k diskusi:

Za jakých situací jsou nároky na příjem tekutin zvýšené? *(vyšší teplota prostředí, např. v létě, při pobytu v teplé místnosti, při zvýšené fyzické aktivitě, při horečce, při zvýšených ztrátách tekutin, např. v důsledku průjmu nebo zvracení)*

Jak poznám, že můj příjem tekutin je dostačující? *(jednoduchým ukazatelem je barva moči – pokud je slámově žlutá, je příjem tekutin dostačující, pokud je skoro bezbarvá, je příjem tekutin zbytečně velký a zbytečně zatěžují ledviny, pokud je barva sytě žlutá, piji málo)*

### 4. KVÍZ

#### Čaje

se dělí na pravé (tj. vyrobené z listů, listových pupenů a jemných částí stonků čajovníku) a na čaje nepravé. Mezi pravé čaje je řazen čaj černý, zelený a oolong (žlutý). Nepravé čaje jsou takové, které získáváme z jiných rostlin, než je čajovník. Řadíme mezi ně čaje bylinné, ovocné a také čaj rooibos. Tento čaj obsahuje řadu vitamínů a minerálních látek. Dle barvy, kterou má, se mu říká:

- a) čaj bílý
- b) čaj červený**
- c) čaj fialový

#### Džusy (méně kalorií)

Džusy patří mezi velmi oblíbené nápoje. Při jejich konzumaci si však musíme uvědomit, že i když obsahují řadu vitamínů a minerálních látek, mohou do našeho těla dodávat mnoho energie. Kromě cukru, kterým se džusy často přislazují, obsahuje jistý druh cukru i ovoce, ze kterého se džus vyrábí. Víte který?

- a) Laktózu

- b) Sukralózu
- c) **Fruktózu**

#### **Káva**

Jistě by bylo lehké, pokud bychom se ptali, jakou povzbuzující látku obsahuje káva. Ano – je to kofein, který povzbuzuje činnost některých orgánů – srdce, mozku, nervové soustavy, ledvin ale i svalů. Proto není konzumace kávy vhodná pro děti. Jistě také víte, že káva roste na kávovníku. Jestlipak ale také víte, jak dlouho trvá, než na kávovníku dozrají plody, ze kterých se káva vyrábí?

- a) 1 měsíc
- b) 5 měsíců
- c) **9 měsíců**

#### **Mléko polotučné**

Mléko je jedním z nejcennějších zdrojů prvku, který je mimo jiné důležitý pro správný vývoj kostí a zubů. Který to je?

- a) hořčík
- b) draslík
- c) **vápník**

#### **Nealkoholické pivo**

Pivo není zrovna potravinou, která by měla být běžnou součástí jídelníčku dětí či dospívajících, i když je nealkoholické. Kromě toho, že obsahuje jen minimální množství alkoholu, dodá do těla méně energie než pivo alkoholické nebo také některé sladké nápoje. Odhadnete, o kolik energie méně by dospělý přijal, kdyby namísto např. 0,5 l sladké limonády vypil stejné množství nealkoholického piva?

- a) 1/5
- b) 1/3
- c) **1/2**

#### **Zmrzlina (méně tuku a přidaného cukru, více ovoce)**

Zmrzlina je pochoutka stará jako lidstvo samo. O jejím původu existuje několik verzí. Údajně ji znali již staří Číňané, Egypťané či Řekové. Jestlipak víte, co k její výrobě – dle dostupných historických pramenů - využívali?

- a) led s cukrem
- b) šlehačku s medem
- c) **sníh s medem**

CO SI ŽÁCI ODNESOU

Pracovní list Uhas žízeň

# Uhas žízeň

EANDÍME ZDRAVÍ



1 porce = sklenička  
velikosti pěsti =  
přibližně 150 ml



**Úkol:** Za každou sklenku vypitého nápoje  
během jednoho dne vybarvi jeden díl.  
**Cílem je takto naplnit (vybarvit) celý džbán.**



Tento zdravotně výchovný materiál byl vydán za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví“ pro rok 2016, název projektu Vim, co jim (Ozdravení výživy a optimalizace pohybu ve školách), číslo projektu 10613.