

Materiał merytoryczny

1. Wykład nauczyciela

Woda nazywana płynem/napojem życia to składnik pokarmowy, który jest niezbędny do życia człowieka.

Jej zadania to m.in.:

- regulowanie temperatury ciała,
- transport składników odżywczych do komórek,
- udział w trawieniu,
- ochrona organizmu - np. mózg, rdzeń kręgowy czy płód kobiety ciężarnej,
- udział w reakcjach biochemicznych jakie zachodzą w ciele człowieka.

Codziennie powinniśmy pić wodę małymi porcjami, tak aby zadbać o odpowiednie nawodnienie. Dzieciom w Twoim wieku zaleca się picie około 2 litrów wody.

Źródłem wody - poza napojami - są także produkty spożywcze i posiłki, jakie zjadamy w ciągu dnia.

A co w takim razie ze słodkimi napojami? Czy lubisz po nie sięgać?

Jeśli chodzi o napoje słodkie jak soki owocowe, napoje gazowane z dodatkiem cukru powinniśmy właściwie zaliczyć do deserów. Dlatego nie powinny stanowić głównych źródeł płynów w waszej diecie. Dlaczego warto ograniczać je do minimum?

Ponieważ ich regularne picie powoduje:

- zmniejszenie apetytu na posiłki właściwe - jeśli zaczynacie dzień od słodkiego napoju sprawiacie, że chętniej rezygnujecie z odpowiedniego porannego posiłku,
- sukcesywny wzrost tkanki tłuszczowej w ciele - mówiąc krótko: tycie,
- problemy z koncentracją - przede wszystkim w przypadku codziennego wypijania sporych ilości.

O ostatnim skutku ubocznym, jaki wywołuje regularne spożywanie słodkich napojów dowiedzie się z filmu, który zaraz obejrzyście.

Napoje energetyzujące to również bardzo ważny temat! W tym przypadku również możesz nie zdawać sobie sprawy, co znajduje się w tzw. energetykach i jakie skutki dla młodych ludzi niesie ich wypijanie. Na opakowaniu tych napojów widnieje informacja o tym, że nie są zalecane dla dzieci, kobiet w ciąży i karmiących piersią. Z etykiety opakowania dowiadujemy się również, że jedna puszka energetyka zawiera ponad 5 łyżeczek cukru.

W związku z tym mam do Ciebie pytanie - czy wypiłbyś szklankę wody z pięcioma czubatymi łyżeczkami cukru?

Producenci takich napojów opracowali ich recepturę w taki sposób, aby zastosowane dodatki sprawiły, że tak duża ilość cukru jest dla nas smaczna/akceptowalna. Dodatkowo obecność kofeiny i tauryny w tych napojach sprawia, że Wasz układ nerwowy może przestać funkcjonować prawidłowo. Niech nie zwiedzie Was dodatek witamin - za żadne skarby nie jest to powód, dla którego warto sięgać po napoje energetyzujące. Na koniec warto dodać, że z uwagi na wysoką zawartość cukru również źle wpływamy na zdrowie sięgając po te produkty.

A teraz zapraszam do obejrzenia filmu.

2. Jestem bardzo ciekawa Twoich wniosków po obejrzeniu filmiku? Czy dotąd kojarzyłeś słodkie napoje z bólem i chorobą zębów?

3. Twoim zadaniem domowym będzie praca z nawykiem picia wody. Jeśli pijesz ją zgodnie z zaleceniami: bez dodatku cukru i przez cały dzień, małymi porcjami - jesteś zwolniony z wykonania zadania. A jeśli wiesz, że słodkie napoje pojawiają się w twojej diecie regularnie zachęcam do podjęcia wyzwania! Zadanie znajdziesz w załączniku.