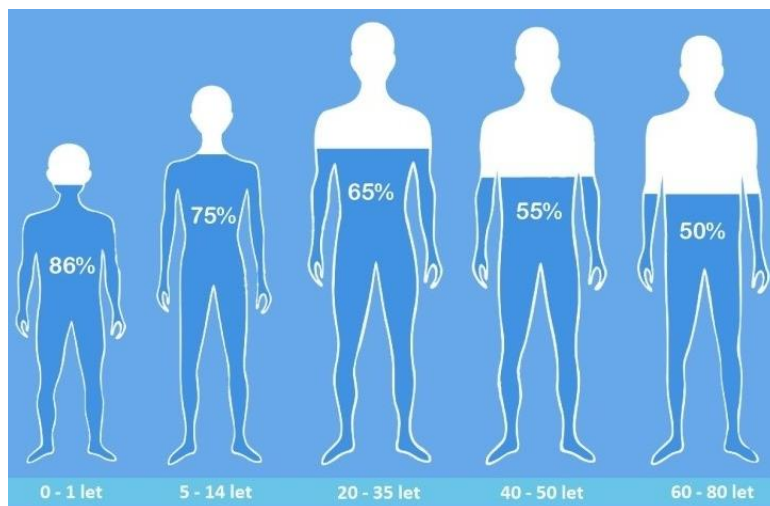


VODA IN SLADKE PIJAČE

S fanti osmošolci smo se pogovarjali o pozitivnih učinkih pitja vode in škodljivosti sladkih pijač za telo.

Voda ali H₂O, ki je brez barve, vonja in okusa, je najpomembnejša za naše telo, saj predstavlja kar 60–70 % mase odraslega človeka (pri otrocih več, pri starostnikih manj.)



Slika 1: Odstotek vode v telesu glede na starost

Vodo moramo piti, saj je zelo pomembna za normalno delovanje vsakega telesa. Njena glavna naloga je transport različnih hranil in razgradnih produktov ter uravnavanje telesne temperature.

Zakaj pravzaprav tako radi posežemo po sladkih živilih?

Sladek okus nam je evolucijsko prirojen. Človek je v naravi nagonsko povezoval sladek okus z viri glukoze – hrano bogato s kalorijami (materino mleko in sadje), kar mu je omogočalo preživetje, odklanjal pa je grenak okus, ki ga evolucijsko povezujemo s toksini ali strupi, ter kisel okus, ki ga povezujemo s prisotnostjo močnih kislin, ki so lahko tudi nevarne. Teh dveh okusov se je sčasoma priučil in naučil, da sta užitna, saj kisline predstavljajo pomemben vir vitaminov in mineralov. Da tako radi posežemo po sladkih pijačah, torej ni presenetljivo. Je pa zaskrbljujoče, ker je pogosto uživanje pijač z visoko vsebnostjo sladkorjev povezano s povišanim tveganjem za pojav debelosti, zobnega kariesa, diabetesa tipa 2 in srčnih bolezni. Za lažjo predstavbo vsebnosti sladkorjev v pijačah smo pripravili plakate s prikazom vsebnosti sladkorjev v različnih sladkih pijačah, ki jih uživajo učenci.



Slika 2: Izdelava plakatov



Slika 3: plakati vsebnosti sladkorja v sladkih pijačah na šolski oglasni deski