

Skutočne
zdravá škola

O PROGRAME SKUTOČNE ZDRAVÁ ŠKOLA

- +Školské stravovanie
- +Vzdelávanie o jedle
- +Lekcie varenia
- +Lekcie o výžive
- +Show varenia naživo
- +Advokácia v oblasti legislatívnych zmien



Energeták ≠ Energia



Skutočne
zdravá škola

Čo sú energetické nápoje



Prečo pijeme energetické nápoje?



Prečo pijeme energetické nápoje?

Chceme viac energie?

Lepšie sa sústrediť?

Kvôli ich chuti?

Kvôli ich popularite?



Prečo pijeme energetické nápoje?

Marketing výživových a športových doplnkov je jedno z najviac rozvinutých marketingových odvetví.



Energetické nápoje a cvičenie

Zlepšujú výkon?

V Skutočne zdravej škole
spolupracujeme aj s trénermi.

Na energetické nápoje sme sa opýtali
hokejistu a trénera Patrika Húbeka.

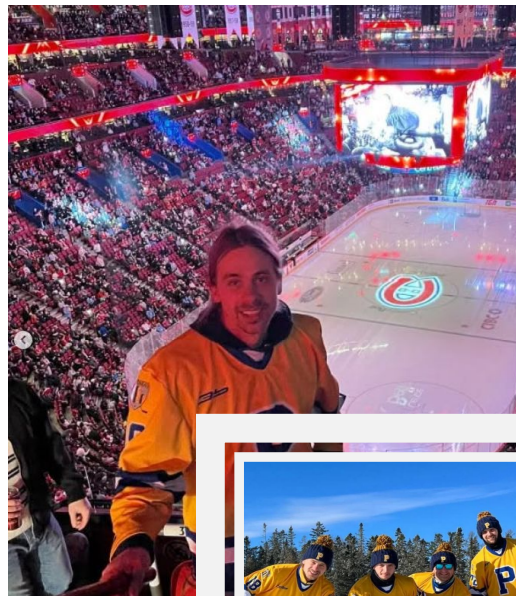


Energetické nápoje a cvičenie

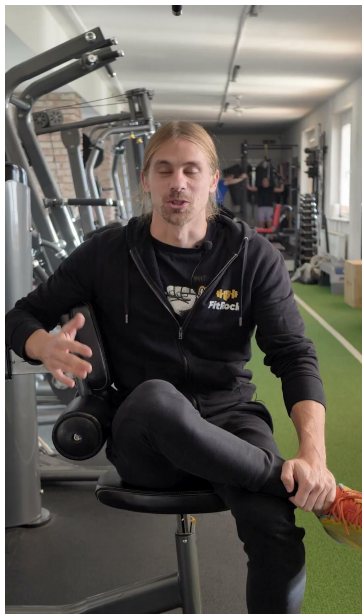
Patrik má skúsenosť s vycestovaním na farmu NHL, je majiteľom fitness centra a mnohých trénerských licencií.

Aktuálne otvoril druhé “fitko”.
Určite má dosť príležitostí na energy drink :-)

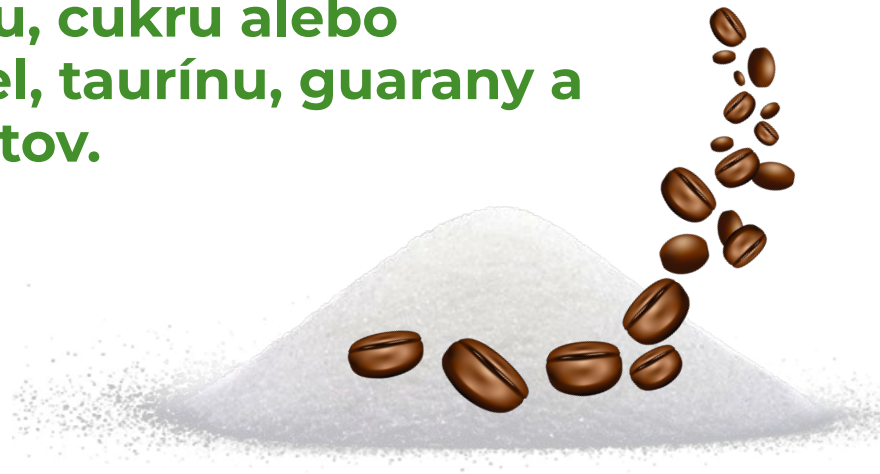
Ako to vidí on?



Čo sú energetické nápoje?



Energetické nápoje sú nápoje s obsahom kofeínu, cukru alebo umelých sladidiel, taurínu, guarany a ďalších stimulantov.



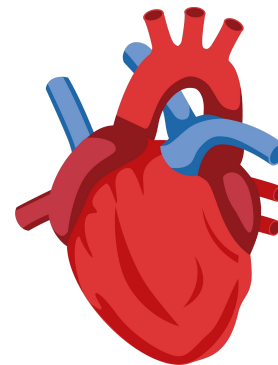
Kofeín u mladých ľudí



Srdce dieťaťa má vyššiu tepovú frekvenciu.

Mozog sa ešte vyvíja.

Ľahší vznik závislosti.

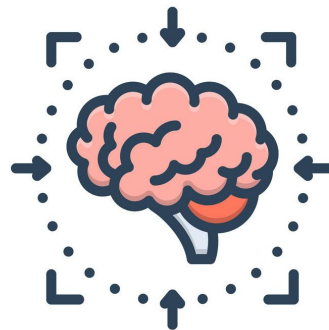


Kofeín u mladých ľudí

Má silnejší účinok ako u dospelých.

Môže spôsobiť:

- problémy so spánkom,
- nervozitu a podráždenosť,
- rýchly pulz, zvýšený tlak.



Spánok a výkony v škole

Kofeín môže narušiť prirodzený spánkový rytmus.

Možné následky:

- ťažšie vstávanie, únava počas dňa,
- slabší výkon v škole, menej motivácie,
- horšie sústredenie.



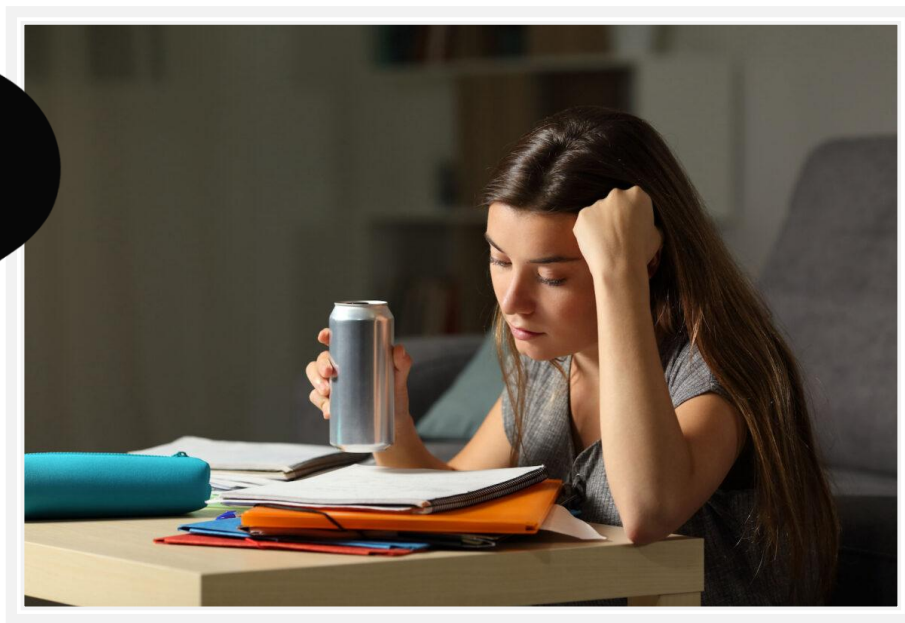
Nie pre mladistvých a nie náhodou!

Výrobcovia to uvádzajú priamo na obale.

Niektoré krajiny už obmedzili predaj osobám do 18 rokov.



Prečo to máte vedieť?



Prečo to máte vedieť?

Je fér mať dostupné informácie.

Vždy je dobré vedieť viac a mať na výber.

Niekedy môže byť “energeták” príjemné povzbudenie,
inokedy zbytočné narušenie denného a nočného rytmu.



Energetické nápoje a cvičenie

Aktivity, ktoré tvoria tvoj životný štýl,
by ťa mali energiou dobíjať.

Odkiaľ čerpáš energiu ty?



Čo je energia?

Pohyb, obľúbený šport, prechádzka s kamarátmi

Spánok

Pitný režim

Výživa



Bud' šéf svojej energie !

- Koľko hodín denne spíš?
- Koľko z toho je pred polnocou?
- Vieš si vypočítať svoj denný príjem tekutín?
- Ješ pravidelne?
- Máš pravidelný pohyb?
- Vedel by si skúsiť týždeň bez sladeného nápoja, alebo bez kofeínu?



Aká je iná voľba?



Dobrý pitný režim



Dobrý pitný režim

Viete si vypočítať pitný režim?

Viete čo všetko je pitný režim?

Poznáte domáce iontové nápoje?



Dobrý pitný režim

Základný vzorec na minimálny príjem tekutín:

35 až 40 ml na 1 kg hmotnosti

Príklad pre 50 kg osobu:

$40 \text{ ml} \times 50 \text{ kg} = 2\,000 \text{ ml} / 2 \text{ l}$ tekutín



Čo je pitný režim?



Čo je domáci iontový nápoj?

Domáci “ionťák” je napr.:

Voda so štipkou soli, lyžičkou medu a citrónom

Slabý zelený alebo čierny čaj s medom a citrónom

Nariedený anásový džús



Pitný režim

Už malá dehydratácia spôsobuje zníženú schopnosť sústrediť sa a vyčerpanie!

Kol'ko pohárov vody ste mali dnes?



Skutočne zdravá škola

KONTAKTY

- + **Skutočne zdravá škola, o.z.**
Dvořákovo nábrežie 4A
811 02 Bratislava
IČO: 53 002 946
info@skutocnezdravaskola.sk
- + **Facebook:** Skutočne zdravá škola
- + **Instagram:** Skutočne zdravá škola
- + **Youtube:** Skutočne zdravá škola

