

**Skutočne
zdravá škola**

Energeták ≠ Energia

Aktivity pre 3. stupeň ZŠ a SŠ

SPRACOVANIE:**Mgr. Katarína Medveďová Ovečková**www.skutocnezdravaskola.sk**Skutočne
zdravá škola**

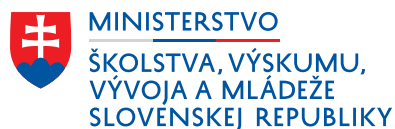
Partner:



Odborný garant:



Pod záštitou:

**Obsah:**

Úloha 1. Porovnaj množstvo kofeínu v energetickom nápoji a v káve.	3
Úloha 2. Ako dlho ostane kofeín v tvojom tele?	4
Úloha 3. Čo viem o kofeíne?	5
Úloha 4. Ako pôsobí kofeín na naše telo?	5
Úloha 5. Zaškrtni, čo si už na sebe spozoroval/a po vypití kávy, čaju, Coly alebo energetického nápoja	6
Poznámky	7

Úloha 1.

**Porovnaj množstvo kofeínu
v energetickom nápoji a v káve.
Zisti, koľko káv / espressa zodpovedá
jednotlivým nápojom.**

Použi priemer 70 mg kofeínu na 1 espresso.

Základná informácia: jedno espresso (30 ml) = 60 až 80 mg kofeínu

NÁPOJ	OBJEM	KOFEÍN (mg)	POČET ESPRESS (zaokrúhli)
Red Bull (250 ml)	250 ml	80 mg	
Monster Energy (500 ml)	500 ml	160 mg	
Nocco (330 ml)	330 ml	180 mg	
Coca-Cola (330 ml)	330 ml	180 mg	
Iné			



Úloha 2.

Ako dlho ostane kofeín v tvojom tele?

Predstav si, že si vypil **500 ml Monstera = 160 mg kofeínu**. Odhadni, koľko kofeínu ti zostáva v tele (zaokrúhli na celé mg).

Polčas odbúravania si stanovíme na **5 hodín** (ale môže to byť aj viac).

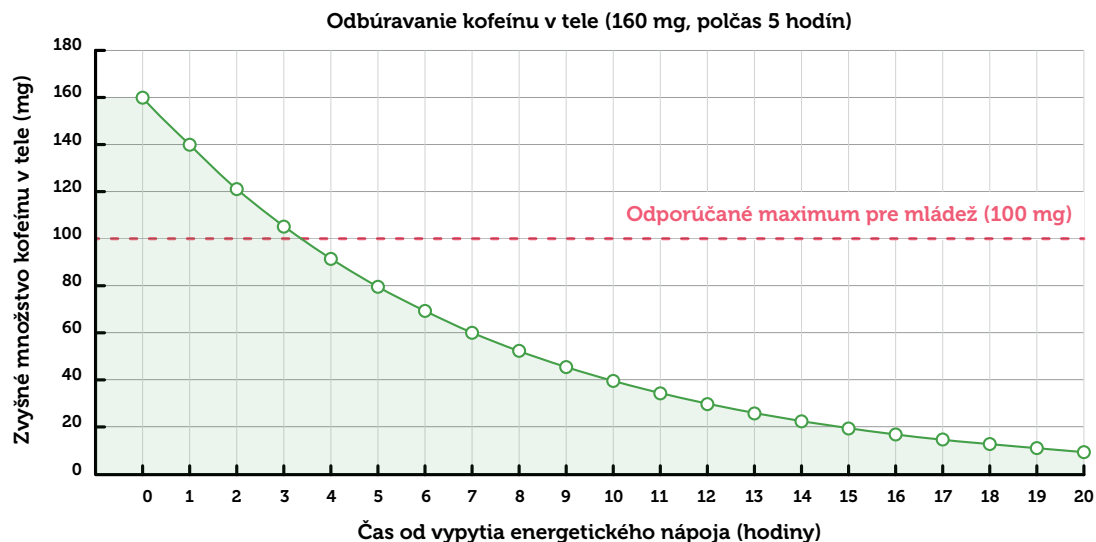
To znamená, že **každých 5 hodín sa množstvo kofeínu v tele zníži na polovicu**.

ČAS VYPITIA NÁPOJA	DOPLŇ PRESNÝ ČAS VYPITIA NÁPOJA V CELÝCH HODINÁCH (00.00 HOD.)	KOFEÍN V TELE (mg)
0 hodín		160 mg
5 hodín		
10 hodín		
15 hodín		

POMÔCKA | VZOROVÝ VÝPOČET:

ČAS VYPITIA NÁPOJA	DOPLŇ PRESNÝ ČAS VYPITIA NÁPOJA V CELÝCH HODINÁCH (00.00 HOD.)	ZVYŠNÝ KOFEÍN (mg)
0 hodín	–	160 mg
5 hodín	$160 \div 2$	80 mg
10 hodín	$80 \div 2$	40 mg
15 hodín	$40 \div 2$	20 mg

POMÔCKA | GRAF:



Úloha 3.

Čo viem o kofeíne?

Napiš 3 nápoje, ktoré obsahujú kofeín:

a)

b)

c)

Úloha 4.

Ako pôsobí kofeín na naše telo?

☐ Vitamín ☐ Uvoľňovač stresu ☐ Stimulant (povzbudzovač)



Úloha 5.

**Zaškrtni, čo si už na sebe
spozoroval/a po vypití kávy, čaju,
Coly alebo energetického nápoja
(Monster, Red Bull):**

PRÍZNAK	NIKDY	Niekedy	Často
Cítim sa nervózne alebo podráždene	☐	☐	☐
Mám búšenie srdca alebo trasenie	☐	☐	☐
Neviem zaspať alebo sa budím v noci	☐	☐	☐
Mám bolesti hlavy alebo žalúdka	☐	☐	☐
Cítim sa veľmi energický/á a potom vyčerpaný/á	☐	☐	☐
Viem sa lepšie sústrediť alebo učiť	☐	☐	☐

MOJE HODNOTENIE

Na základe svojich odpovedí si myslím, že:

- ☐ Som citlivý/á na kofeín a mal/a by som ho piť opatrne.
- ☐ Reagujem normálne, malé množstvá kofeínu mi nevadia.
- ☐ Zatiaľ neviem, budem však s kofeínom opatrný/á a budem sa ešte pozorovať.

POZNÁMKA NA ZÁVER:

Odporúčany denný maximálny príjem kofeínu pre mladistvých je max. 100 mg denne. Mnohé krajiny v rámci EÚ však obmedzili predaj nápojov s obsahom kofeínu osobám do 18 rokov.

Poznámky

Skutočne zdravá škola

Skutočne zdravá škola o.z.

www.skutocnezdravaskola.sk

