

Gymnázium Přírodní škola, o.p.s.



Téma profilové práce: Jak si zdravě osladit život

Jméno autora: Lucie Kolínová

Jméno vedoucího práce: PhDr. Vít Novotný

Datum odevzdání: 27. 11. 2015

Obsah

TÉMA PROFILOVÉ PRÁCE: JAK SI ZDRAVĚ OSLADIT ŽIVOT	1
ÚVOD A MOTIVACE	3
CÍLE PRÁCE	3
POSTUP PRÁCE	3
CELKOVĚ O ZDRAVÉ STRAVĚ ANEB „ZDRAVÝ ROZUM, ZDRAVÁ STRAVA“	5
VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ	5
PROČ JE CUKR POVAŽOVÁN ZA RIZIKOVÝ?	10
ALTERNATIVY BÍLÉHO CUKRU	11
CUKR JAKO „BÍLÁ LAVINA“	12
ZÁVĚR	13
SEZNAM LITERATURY	14
PŘÍLOHY	15

Úvod a motivace

Jsem studentkou soukromého reálného gymnázia Přírodní škola. Při výběru tématu mé roční profilové práce pro mě bylo důležité, aby mi téma bylo blízké a zároveň aby mělo přínos do reálného praktického života. Zdravou výživou se zabývám více než 5 let, ale uvědomuji si, že pro ročníkovou práci je toto téma velmi obšírné. Proto jsem se rozhodla ho zkonkretizovat. Většina lidí se začíná o zdravou výživu zajímat až v momentu, kdy pociťuje zdravotní potíže. Stejně tak tomu bylo i u mě. Zjistila jsem, že spouště příznaků jsem mohla předejít, kdybych znalosti, které mám teď, začala využívat už v dětském věku.

Proto jsem se rozhodla svoji ročníkovou práci zaměřit právě na děti a téma bílého cukru včetně jeho zdravějších alternativ. Cukr vnímám jako největší hrozbu v dětském věku zvláště kvůli masivní propagaci přeslazených nezdravých sladkostí, které, ačkoliv si to nemusíme uvědomovat, škodí našemu zdraví.

Výzvou pro mě byla forma, jakou zvolím pro předání znalostí a zkušeností dětem, které potřebují specifický přístup a metodiku předávání informací. Je důležité je zaujmout a udržet si jejich pozornost. Proto jsem zvolila formu workshopu, což je zábavná interaktivní metoda, kde si děti mohou sami v praxi a hravou formou osvojit nově získané znalosti.

Můj workshop jsem nazvala „Jak si zdravě osladit život“.

Cíle práce

- Zrealizovat 5 workshopů v rozsahu dvou vyučovacích hodin pro žáky základní školy
- Vypracovat osobní odbornou přípravu pro teoretickou část workshopu (využití literatury, internetu)

Praktická část

Postup práce

Plán workshopu

Workshop jsem si připravila ve třech variantách. Dvě varianty byly pro žáky základních škol (na 45 minut a na 90 minut), třetí varianta byla workshop pro dospělé (na 45 minut), kde jsem se zaměřila více na teoretickou část.

K přibližnému průběhu workshopu jsem si naplánovala i přibližný časový harmonogram (viz příloha č. 1).

Realizace workshopů

Workshop 1 - 5

Na základní škole ve Zdibech jsem nabízela 2 časové varianty, vybrali si 45ti minutovou variantu. Důvodem bylo, že každé třídě mohou na toto téma věnovat pouze jednu vyučovací hodinu. (více viz příloha č. 1)

Ve Zdibském zpravodaji vyšel o mém workshopu na základní škole článek. (viz příloha č. 4).

Workshop 6

Třetí variantou byl workshop pro dospělé, který jsem dostala možnost zrealizovat v Masérské škole na Praze 2. Účastníci byli převážně profesionální maséři a zájemci o Ajurvédu.

Workshop 7

Poslední můj workshop se bude konat 10.12.2015 v Centru zdraví Maják na Praze 8. Účastníci budou převážně rodiče s dětmi.

Teoretická část

Celkově o zdravé stravě aneb „zdravý rozum, zdravá strava“

Je těžké přesně definovat, co je a není zdravá strava a často se na toto téma vedou spory. Ráda bych zde přiblížila svůj pohled, poznatky a zkušenosti. Strava je pro každého hodně individuální, každá potravina má na každého z nás jiné účinky. Stravu si často vybíráme intuitivně, naše tělo ví, co mu dělá dobře a co mu naopak škodí.

Stravou se můžeme léčit, ale zároveň si můžeme i ublížit. Každý metabolický proces v našem těle je závislý na dostatečném přísunu živin. Jestliže nám některé živiny budou delší dobu chybět, nerovnováha se projeví na našem zdravotním stavu.

Například, když se rozhodneme pro vegetariánství, nejdříve si musíme zjistit, co to obnáší. Zjistit si pozitiva, ale i rizika, která mohou nastat. Při vegetariánství je důležité nezapomínat na přísun bílkovin, vitamínu D, vitamínu B12, zinku a železa. Z mé vlastní zkušenosti vím, že při nedostatečném přísunu minerálů, bílkovin a především železa ze stravy se může i onemocnět. Myslím, že to byla jedna z příčin, které mi způsobily anémii (chudokrevnost) při mé stravě zaměřené výhradně na vegetariánství. Tělo se ozvalo, že něco není v pořádku, přišla únava, vyčerpání, malátnost a zhoršení zraku.

Jeden z nejdůležitějších faktorů pro udržení zdraví je tedy podle mě pestrá strava. Extrémem je například nadměrná konzumace jednoduchých cukrů (monosacharidy a disacharidy) a právě tomu jsem se věnovala ve své práci.

Vymezení základních pojmů

Charakteristika živin

Potrava je zdrojem energie pro lidský organismus. V lidském těle existuje mnoho procesů, na které je nutné tuto energii vynakládat. V potravinách jsou obsaženy tři druhy základních živin: **sacharidy**, **bílkoviny** a **tuky**. Je důležité, aby získaná energie byla složená z těchto živin ve správném poměru.

Bílkoviny (proteiny) jsou nezbytné pro tvorbu a obnovu tkání, pro tvorbu enzymů a hormonů a protilátek, jsou základním zdrojem energie. Skládají se z jednotlivých aminokyselin. Dělí se na živočišné a rostlinné. **Tuky** jsou zásobárnou energie, tvoří stavební složku buněk, mají ochrannou tepelnou funkci a umožňují lepší vstřebávání vitaminů z potravy. Skládají se z mastných kyselin. Stejně jako bílkoviny se dělí na živočišné a rostlinné. ¹**Sacharidům** je vzhledem k zaměření této práce věnován celý odstavec.

¹ [Frej, s.108,109](#)

Sacharidy

Sacharidy jsou největším zdrojem energie. Ve stravě by měly tvořit 55% z celkového příjmu energie.

²Dělíme je na 2 skupiny:

Jednoduché sacharidy (monosacharidy, disacharidy)

Monosacharidy (např. glukóza, fruktóza) obsahují jednu cukernou jednotku. **Disacharidy** (např. sacharóza, laktóza) obsahují dvě cukerné jednotky.

Složité sacharidy (komplexní sacharidy: oligosacharidy, polysacharidy)

(Jedna cukerná jednotka je jednoduchý cukr.)

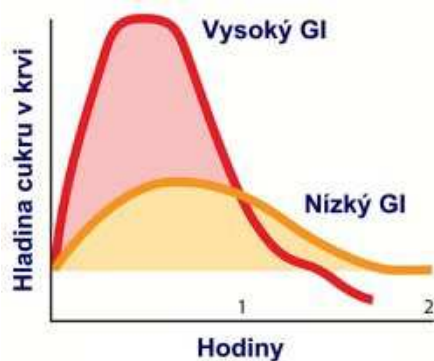
Složité sacharidy (např. vláknina, škrob) jsou složeny z více než deseti cukerných jednotek. Mají nízký glykemický index. Jsou to spojené cukerné jednotky, které se v těle musí dále štěpit, do organismu se tedy cukr dostává postupně.

Další základní pojmy

Glykemický index

Glykemický index udává, jak požitá potravinu ovlivňuje hladinu cukru v krvi (glykémie), a tím pádem množství inzulínu, které řídí slinivka břišní.

Když sníme potravinu s vysokým glykemickým indexem (např. bílé pečivo), hladina cukru rychle stoupne (a do krve se vyplaví inzulín) a po nějaké době (cca po hodině) opět prudce klesá (a my začínáme mít pocit hladu). Naopak po požití potravinu s nízkým glykemickým indexem (např. celozrnné pečivo) stoupá hladina cukru postupně (a my zůstáváme déle sytí). Viz obrázek č. 1.



Obrázek 1: Glykemický index³

Potravinu s vyšším GI (v závorce je uvedena hodnota GI)

- Pšenice (90)
- Cornflakes (81)
- Koblíha (76)
- Chléb bílý (70)

² <http://potraviny.nasclovek.cz/cukr>

³ <https://www.fitdieta.cz/glykemicky-index>

- Sirup (66)

Potraviny s nižším GI

- Celozrnný chléb (53)
- Jablka (38)
- Žito (34)
- Cizrna (33)
- Ječmen (25)
- Hrách (22)
- Třešně (22)
- Hořká čokoláda (21)
- Ořechy (20)
- Sójové boby (18)

Vláknina

Vláknina je důležitým sacharidem ve stravě. Má tzv. sytící efekt. To znamená, že zaplňuje trávicí trakt, nabobtná a díky tomu se cítíme sytí. Dalším účinkem je, že pročišťuje stěnu střev, zachytává toxiny, které vznikají při špatném trávení. Navíc vláknina snižuje glykemický index. Doporučená denní dávka vlákniny je 25-30g.⁴

Potraviny s vyšším obsahem vlákniny

- Celozrnné obiloviny (oves, žito, ječmen)
- Ovoce (jablka, banány)
- Zelenina (brokolice, mrkev, cuketa, květák, brambory)
- Luštěniny (hrách, fazole, sójové boby)
- Ořechy, semena (mandle)

Glukóza

Pro potřebu okamžité energie slouží glukóza, uložená v játrech ve formě glykogenu (viz níže). Zužítkovává se v mozku, svalech a nervovém systému, brání rozpadu bílkovin a podporuje jejich obnovu.

Zhoršuje soustředění, podporuje tvorbu kyseliny mléčné, uhličitě a octové, což podporuje překyselení organismu (viz níže o překyselení organismu). Glukóza je zároveň živinou pro parazity, bakterie a rakovinotvorné buňky.⁵

Glykogen

Glykogen je polysacharid složený z molekul glukózy, který je zásobárnou energie, ukládá se v játrech a ve svalech. Slouží jako „záložní palivo“, když se vyčerpá glukóza z krve. Při poklesu hladiny cukru v krvi jsou dvě možnosti dodání, buď energii doplnit ve formě stravy, nebo štěpením glykogenu v játrech.⁶

⁴ <http://blog.kaloricketabulky.cz/2013/03/sacharidy-co-vse-o-nich-vite/>

⁵ Frej, s. 108

⁶ <http://www1.lf1.cuni.cz/udmp/web2/glykogen/glykogen.htm#A1>

Přírodní (hnědý) cukr

Přírodní hnědý cukr se vyrábí z cukrové řepy (nebo třtiny – třtinový cukr). Obsahuje minerály, vitamíny, vlákninu a melasový sirup, které kromě toho, že jsou prospěšné pro naše zdraví, pomáhají s procesem jeho trávení. Při výběru hnědého cukru si musíme dávat pozor, aby nebyl jen dobarvený karamelovým sirupem. Ten poznáme tak, že má světlejší barvu a většinou i nižší cenu.

Melasa

Melasa je „odpad“, který vzniká při výrobě cukru z cukrové řepy. Je to hustý, tmavý, hnědo-černý sirup, který obsahuje zdraví prospěšné látky. Odstraňuje se při procesu rafinace, kde vzniká bílý rafinovaný cukr a jako zbytek melasa, ve které zůstávají všechny cenné látky. Např. minerální látky, vitamíny a nenasycené mastné kyseliny. Obsahuje vysoké množství železa, proto se využívá jako přírodní léčivo např. při anémii.⁷

Bílý cukr

Cukr (sacharóza) je složen z fruktózy a glukózy. Jeho sumární vzorec je C₁₂H₂₂O₁₁.

Rozdíl mezi bílým a přírodním (hnědým) cukrem.

Hlavním rozdílem mezi bílým a hnědým cukrem je, že hnědý cukr neprochází chemickým procesem rafinace. Přírodní cukr tedy oproti bílému obsahuje vitamíny, minerály a vlákninu a díky tomu je i o něco zdravější alternativou.

Naopak bílý cukr, který tyto látky díky rafinaci neobsahuje a představuje tedy tzv. prázdné kalorie, naše tělo vyčerpává jednak vysokými nároky na činnost slinivky břišní (produkce inzulínu na vyrovnání hladiny cukru v krvi) a jednak absencí látek, které pomáhají s jeho trávením – tělo totiž musí použít tyto látky z vlastních zásob.

⁷ http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/tipy-zdrave-vyzivy/Cerny-zazrak-melasa-je-mnohem-vic-nez-sladidlo_s639x7713.html



Obrázek 2: Výroba cukru⁸

Rafinace cukru je chemická reakce, při které se přírodní cukr chemicky čistí od zbytků melasového sirupu a vlákniny a vzniká tzv. bílý cukr, který je ochuzen o veškeré látky prospěšné pro naše tělo.

⁸ <http://slideplayer.cz/slide/2509288/>

Proč je cukr považován za rizikový?

V literatuře je možno číst o těchto neblahých účincích cukru na lidské zdraví:

- Nepříznivý účinek na imunitní systém
- Vznik cukrovky
- Vznik zubního kazu
- Vznik závislosti
- Překyselení organismu

Nepříznivý účinek na imunitní systém

Snižuje imunitu (větší náchylnost ke vzniku civilizačním nemocím). Dochází k tomu tak, že při požití bílého cukru se množí kvasinky v těle (kvasinky dostávají energii). Kvasinky rozkládají buněčné membrány, takže když je jich v těle moc, tak je potřeba, aby se s nimi náš imunitní systém vypořádal. Tento „boj“ ho samozřejmě vyčerpává a tím se snižuje imunita.⁹

Vznik cukrovky

Nemoc, která se projevuje především zvýšením hladiny cukru v krvi (hyperglykémie).

- Cukr zvyšuje hladinu cukru v krvi a krevní tlak = uvolňuje se více insulínu, který se snaží snížit krevní cukr, více viz glykemický index
- Cukrovka vyvolává zánět, protože tukové buňky vylučují zánětlivé látky: Zvýšená hladina insulínu podporuje zánět, tyto látky snižují citlivost na hormon leptin, který reguluje pocit hladu a sytosti¹⁰

Vznik zubního kazu

Bakterie na povrchu zubu zpracovávají cukry a škroby a produkují kyseliny, které následně odvápní zubní sklovinu, a tak vzniká zubní kaz¹¹

Vznik závislosti na cukru

Mnohý rodič ví, jak si děti snadno zvyknou na sladkou chuť a pak vyžadují víc a víc cukru. Možné vysvětlení je, že v části mozku zvané striatum dochází při konzumaci jednoduchých cukrů k uvolňování

⁹ <http://www.zdravastreva.cz/page/68038.priznaky-infekce-candida-albicans/>

¹⁰ Frej, s.66

¹¹ <http://www.ssscr.cz/jak-vznika-zubni-kaz>

molekul dopaminu, který vyvolává ten krásný, uvolňující pocit. Ale bohužel je to jen „rychlá energie“, to znamená, že nám rychle stoupne hladina cukru v krvi a spustí se i produkce inzulínu ze slinivky břišní. Díky inzulínu pak energie rychle klesne a vrátí se chuť na sladké.

Překyselení organismu

Pro správné fungování těla je nutné si udržovat hodnotu pH v rovnováze. Pokud v naší stravě převažují kyselotvorné potraviny, naše tělo je začne ihned neutralizovat zásadotvornými minerály. Především potřebuje vápník, který odebere např. z cév, kostí, zubů a kloubů. Nadbytečné kyseliny se naváží na vápník v cévní stěně, na což tělo reaguje „záplatou“ z cholesterolu. Překyselení organismu je pro nás opravdu nebezpečné, může způsobovat rakovinu, infarkt nebo dokonce i mozkovou mrtvici.¹²

Alternativy bílého cukru

Přírodní alternativy bílého cukru

- Fruktóza (ovocný cukr: má nízký glykemický index)
- Med (tekutý ovocný cukr)
- Melasa („odpad“ při vzniku cukru, obsahuje hodně minerálních látek, především železo, hořčík,...)
- Stévie (sladká rostlinka z Jižní Ameriky, neobsahuje kalorie)
- Sirupy z agáve, javoru, datlí, atd.
- Slady (obilné: z ječmene, rýže, kukuřice)

Tato sladidla obsahují mnoho prospěšných látek pro naše tělo, např.: minerální látky: železo, hořčík, vápník, draslík, mangan a další, které přispívají k našemu zdraví. Ale i u nich je třeba si dávat pozor na množství. „Čeho je moc, toho je příliš.“ Jak říká Petr Havlíček. A existují tu i jiná rizika. Například u třtinového cukru si musíme dávat pozor na to, aby to nebyl dobarvený obyčejný bílý cukr.

Uměle vyrobené alternativy cukru

- Aspartam (obsahuje fenylalanin) = při trávení se v trávicím traktu rozkládá se na methanol, při zahřátí se část aspartamu přeměňuje na methanol
- Sacharin
- Sorbitol
- Xylitol

¹² <http://www.celostnimediceina.cz/prekyseleni-organismu-a-zradnost-jeho-jednoduchych-reseni.htm#ixzz3qv68xvgA>

- Acesulfam
- Mannitol
- Sukralóza

Vysvětlení:

Není dokázáno, že umělá sladidla škodí zdraví, ale spekuluje se o jejich škodlivosti na zdraví. Mají nepříznivý vliv na nervovou soustavu. Údajně mohou způsobovat: poškození mozkových buněk, bolesti hlavy, nespavost, hyperaktivitu a alergie.¹³

Používají se pro diabetiky a při různých dietách a to je zásadní chyba. Při použití umělých sladidel se zvyšuje chuť na sladké. Jde o to, že se do mozku nedostanou signály nasycenosti, protože jsou to jen prázdné kalorie, které navíc ještě zatěžují trávení, takže dochází k nezvladatelným chutím.

Cukr jako „bílá lavina“

O cukru se mluví jako o bílém jedu. Je to ale tak žhavé? Jed si lze představit jako něco, co i v malém množství šeredně škodí. Je to tak i v případě bílého cukru? Škodlivé účinky cukr zřejmě má, ale škodlivé účinky má i sport, když se to přežene. Když se to přežene – to je možná ten problém. Zdá se mi, že spíš než jako o bílém jedu by se o hrozbě (bílého) cukru mohlo mluvit jako o bílé lavině. Bílá lavina, která nás všechny zavaluje, pomalu, ale jistě. Všimněme si, že cukr je i tam, kde bychom ho nečekali, např.

v omáčkách, v pečivu a v konzervách. Je to tak zbytečné. Zvyšuje se i počet onemocnění, způsobené hlavně bílým cukrem, jako je např. cukrovka nebo obezita. Zamysleme se nad tím, jestli je používání bílého cukru opravdu tak nutné, hledejme společně alternativy, nebo si jen zvykejme na přirozenou chuť potravin. Když si na to zvykneme, třeba zjistíme, že se cítíme lépe a zdravěji, plní energie.

¹³ <http://www.vitalia.cz/clanky/umela-sladidla-zivot-neosladi/>

Závěr

Zrealizovala jsem celkem 5 workshopů s časovou dotací 45 minut pro žáky základní školy, 1 workshop pro dospělé zájemce o zdravý životní styl a poslední workshop zrealizuji pro skupinu rodičů s dětmi dne 10.12.2015. Uvědomuji si, že je důležité pracovat i s rodiči dětí, kteří primárně zodpovídají za zdraví svých dětí a mohou svým příkladem ovlivnit správné návyky ve stravování v rodině.

Původní záměr zrealizovat workshopy v rozsahu dvou vyučovacích hodin v jedné třídě nebylo možné z důvodu školních osnov na ZŠ. Přesto jsem dokázala dětem předat všechny podstatné informace během jedné vyučovací hodiny a děti si naplno užily i praktickou část.

Součástí této práce je také má odborná příprava pro prezentaci tématu dětem během workshopů.

Tato práce mě obohatila o krásné zkušenosti a znalosti, motivovala mě dále do budoucna. Ráda bych po této zkušenosti pokračovala v předávání informací a zkušeností o zdravé stravě a zdravých cukrech formou workshopu. Potěšila mě i zpětná vazba ze základní školy ve Zdibech, jak od dětí, tak i od učitelského sboru. Dostala jsem i nabídku o spolupráci s dětskou lékařkou MUDr. Hanou Skalovou, které ráda využiji.

Seznam literatury

STRUNECKÁ, Anna. *Babské rady: profesorky Strunecké*. Miloš Palatka. Brno: ALMI, 2014. ISBN 978-80-87494-14-1.

FREJ, David. *Zánět: skrytý zabiják*. Eminent. Praha 1: Eminent, 2005. ISBN 978-80-7281-492-3.

Proč jsou umělá sladidla horší než cukr. *Svět zdraví* [online]. 2013 [cit. 2015-11-26]. Dostupné z: <http://www.svet-zdravi.cz/>

Čím nahradit bílý cukr? *Vím, co jím* [online]. 2015 [cit. 2015-11-26]. Dostupné z: http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/tipy-zdrave-vyzivy/Cim-nahradit-bily-cukr_s639x9305.html

Jak sladit zdravěji? *Vím, co jím* [online]. 2013 [cit. 2015-11-26]. Dostupné z: http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/tipy-zdrave-vyzivy/Jak-sladit-zdraveji_s639x7612.html

Čím nám škodí bílý cukr? *Zdravě. cz* [online]. 2011 [cit. 2015-11-26]. Dostupné z: <http://zdrava-vyziva.zdrave.cz/cim-nam-skodi-bily-cukr/>

Umělá sladidla život neosladí. *Vitalia.cz* [online]. 2012 [cit. 2015-11-26]. Dostupné z: <http://www.vitalia.cz/clanky/umela-sladidla-zivot-neosladi/>

Jak vzniká zubní kaz. *Ve zdravé ČR zdravý zub* [online]. [cit. 2015-11-26]. Dostupné z: <http://www.ssscr.cz/jak-vznika-zubni-kaz>

Překyselení organismu a zrádnost jeho jednoduchých řešení. *Celostní medicína.cz* [online]. 2012 [cit. 2015-11-26]. Dostupné z: <http://www.celostnimedicina.cz/prekyseleni-organismu-a-zradnost-jeho-jednoduchych-reseni.htm#ixzz3qv68xvga>

Příznaky infekce *Candida albicans*. *Zdravá střeva.cz* [online]. [cit. 2015-11-26]. Dostupné z: <http://www.zdravastreva.cz/page/68038.priznaky-infekce-candida-albicans/>

Černý zázrak melasa je mnohem víc než sladidlo. *Vím, co jím* [online]. 2013 [cit. 2015-11-26]. Dostupné z: http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/tipy-zdrave-vyzivy/Cerny-zazrak-melasa-je-mnohem-vic-nez-sladidlo_s639x7713.html

Glykogen: biochemie a poruchy jeho obratu v buňce. In: ELLEDER, Milan. *Glykogen: biochemie a poruchy jeho obratu v buňce* [online]. [cit. 2015-11-26]. Dostupné z: <http://www1.lf1.cuni.cz/udmp/web2/glykogen/glykogen.pdf>

Glykemický index: Co je Glykemický index? *Fitdieta.cz* [online]. [cit. 2015-11-26]. Dostupné z: <https://www.fitdieta.cz/glykemicky-index>

Přílohy

1. Průběh a časový harmonogram workshopu: tabulka
2. Ukázka receptů představených ve workshopech
3. Ukázka receptů pro inspiraci
4. Článek ze Zdíbského zpravodaje
5. Fotky

Příloha č. 1

Varianta 1	Časový harmonogram: 45 minut
Seznámení s tématem a říct proč to dělám	5
Teoretická část: zábavnou formou = rozřazení zdravých a nezdravých sladkostí	10
Alternativy: Příklady zdravých a nezdravých sladidel: ukázka	5
Příklad a ukázka jednoho ze zdravých sirupů: říct co to je, odkud se bere, proč je zdravější; ochutnávka	5
Společné vytváření sladkosti: Rozdělení do skupin, předem připravené suroviny rozdat a říct jim postup a jde se na to! :)	10
Společné ochutnávání	5
Rozdání dalších receptů pro inspiraci.	2
Ukončení	1
Σ	43
Varianta 2	Časový harmonogram: 90 minut
Seznámení s tématem a říct proč to dělám	5
Teoretická část: zábavnou formou = rozřazení zdravých a nezdravých sladkostí	15
Alternativy: Příklady zdravých a nezdravých sladidel: ukázka	10
Příklad a ukázka jednoho ze zdravých sirupů: říct co to je, odkud se bere, proč je zdravější, ochutnávka	5
Rozdání dalších receptů pro inspiraci	4
Domácí úkol: vytvoření sladkostí doma na příští hodinu	5
Ukončení	1
Další hodina	45
Ukázka a ochutnávka toho, co vytvořili doma	10
Společné vytváření sladkosti: Rozdělení do skupin, společně nameleme suroviny, řeknu postup a jde se na to! :)	20
Rozebereme proč je to zdravější varianta: suroviny.. př.: brusinkové sezamové kuličky, léčivý účinek brusinek a sezamu	10
Zpětná vazba	4
Ukončení	1
Σ	45

Příloha č. 2

Recepty z Workshopu „Jak si zdravě osladit život“

Makové koláčky

Suroviny: 4 lžičce máku, 4 lžičce kokosu, med, ořechy/mandle, jablka

Postup: Mák s kokosem umixujeme, přidáváme med.

Makovou hmotu rozprostřeme na plátky jablek, ozdobíme ořechy/mandle.¹⁴



Meruňkové kuličky

Suroviny: 1 hrnek sušených meruněk, 1 hrnek kokosu, javorový sirup, 1 hrnek mandlí

Postup: Meruňky předem namočíme do vody, po té je umixujeme s kokosem, mandlemi a přidáme sirup.¹⁵



Kakaové kuličky

Suroviny: 1 hrnek slunečnicových semínek, ½ hrnku rozinek, ½ hrnku kokosu, 2 lžičce kaka, 1 lžičce medu. Na obalení sezam/kokos.

¹⁴ <http://www.receptynahubnuti.cz/nejzdravejsi-kolacky/>

¹⁵ <http://dewiibatwoman.blogspot.cz/2014/03/raw-kokosovo-merunkove-kulicky.html>

Postup: Semínka umixujeme s rozinkami, pak přidáme kokos a kakao, na závěr med. Z hmoty vytvoříme kuličky a obalíme je v sezamu/kokosu.



Brusinkové kuličky

Suroviny: 1 hrnek ořechů, ½ hrnku rozinek/ brusinek, ½ hrnku vloček, sirup. Na obalení sezam. Postup: Ořechy umixujeme s brusinkami, pak přidáme vločky a na závěr sirup. Z hmoty vytvoříme kuličky a obalíme je v sezamu.



Příloha č. 3

Recepty pro inspiraci

1. Kokosová kaše se skořicí

1 větší šálek kokosového mléka

2-3 lžíce Chia semínek špetka skořice

1-2 lžíce kokosového cukru

Postup:

Všechny ingredience smícháme a necháme 15 minut odpočinout. Vylepšení: Přidat ještě lžičku nepraženého kaka. ¹⁶

2. Rozinkové – sezamové kuličky

100g rozinek

100g sezamových semínek

3 lžíce agávového sirupu

Postup:

Všechny ingredience rozmixujeme a mokřýma rukama tvoříme kuličky.

3. Makovo – sezamové kuličky

100g máku

100g sezamových semínek

3 lžíce agávového sirupu

Postup:

Všechny ingredience rozmixujeme a mokřýma rukama tvoříme kuličky. Vylepšení: Kuličky můžete obalit v kokosovém cukru. ¹⁷

4. Datlovo- kokosové kuličky

1 hrnek strouhaného kokosu

1/2 hrnku loupaného konopného semínka

2 hrnky vypeckovaných datlí špetka Himalájské soli

Postup:

Všechny ingredience rozmixujeme a rukama tvoříme kuličky. Obalujeme v kokosu nebo nepraženém kakau. ¹⁸

5. Brownies

2 lžíce panenského kokosového oleje

Postup:

1 lžíce ořechového másla

6 datlí

¹⁶ <http://www.rawsuperfood.cz/rawsuperfood/5-RAW-recepty/79-Kokosova-kase-se-skorici>

¹⁷ <http://www.rawsuperfood.cz/rawsuperfood/5-RAW-recepty/174-Makovo-sezamove-kulicky>

¹⁸ <http://www.rawsuperfood.cz/rawsuperfood/5-RAW-recepty/177-Datlovo-kokosove-kulicky>

3 lžíce nepraženého kakaa

1 šálek mandlí

1 lžíce moruší

1 lžíce Goji

špetka Himálajské soli

Rozmixujeme nejprve první čtyři ingredience se solí. Pak přidáme zbytek a ještě zlehka promixujeme. Hmotu pak rovnoměrně natřeme na pečící papír v pekáčku a dáme na cca 15 minut do mrazáku ztuhnout. Ztuhlé pokrájejte na kostičky. Uchovávejte v ledničce.¹⁹

6. Pečené kokosové hrudky

1 ks banán

100g strouhaný kokos

5 lžic kakao

2 lžíce kokosový olej

20g slunečnicové semínko

2 lžíce medu

vanilka nebo aroma

Postup:

Banán rozmačkáme vidličkou.

Přidáme všechny suroviny - nastrouhaný kokos, kakao, tekutý med, rozpuštěný kokosový tuk, vanilku a slunečnicová semínka. Na pečící papír rovnáme lžičkou tvarované placičky. Na závěr je můžete dozdobit mandličkami.

Pečeme v troubě na 160 stupňů asi 25 min.²⁰

Brusinky

Léčivé účinky

- imunitního systému
- léčí zánět močových cest čistí ledviny
- detoxikace organismu protizánětlivé účinky urychlují metabolismus odstraňují zácpu a i průjem
- podpora funkce mozku a paměť normalizace cukru v krvi prevence rakoviny

Minerální látky

- železo, draslík, fosfor, vápník

Vitamíny

- vitamín A, vitamín C, vitamín K, kyselina listová²¹

¹⁹ <http://www.rawsuperfood.cz/rawsuperfood/5-RAW-recepty/236-Brownies>

²⁰ <http://www.receptynahubnuti.cz/kokosove-cukrovi-plne-zdravi/>

²¹ <http://www.nazeleno.cz/brusinky-pomahaji-nejen-pri-zanetu-mocovych-cest.aspx>

Rozinky

Léčivé účinky

- nízký glykemický index = zasytí na dlouho regulují cukr v krvi= menší chuť na sladké malé množství tuků
- regulují krevní tlak
- vhodné při anémii = obsah železa vhodné při hubnutí = malé množství

Minerální látky

- železo, draslík, fosfor, vápník, mangan, zinek

Vitamíny

- vitamín A, vitamín C, vitamín E, vitamín K

Sezam

Léčivé účinky

- doplňování ledvin kvalita kostní tkáně
- tvorba krve (chudokrevnost)
- plodnost
- prevence a léčba zácpy proti depresím
- zlepšení imunitního systému, metabolismu

Minerální látky

- železo, draslík, fosfor, vápník, zinek

Vitamíny

- vitamín B1, B2, B3

Mák

Léčivé účinky

- zdroj vápníku (mnohem vyšší obsah než v mléce a sýrech)
- vývoj zubů, kostí, svalů, pokožky, vlasy, nehty a nervové soustavy lepší spánek, usínání
- pomáhá při léčbě lupénky/ekzémů = díky vitamínu E
- nedozrálá semena = obsahují kodein= sedativní účinky

Minerální látky

- vápník, zinek, hořčík, sodík a nenasycené mastné kyseliny

Vitamíny

- vitamín E

Příloha č. 4

Článek ze Zdibského zpravodaje

ZDRAVÉ MLSÁNÍ

Na konci školního roku navštívila naši školu studentka gymnázia Přírodní Školy Lucka Kolínová a navázala tím tak na dvě předcházející přednášky o zdravé výživě pořádané paní doktorkou MUDr. Hanou Skalovou.

Luce je 17 let a zajímá se o zdravou výživu z hlediska utužování svého vlastního zdraví. Toto téma se stalo její velkou zálibou. V rámci projektu školy, kterou navštěvuje, začala pořádat přednášky pro dospělé a také pro děti v základních školách.

Tématem pondělního dopoledne bylo, jak zdravě mlsat. Po úvodním představení a seznámení, proč Lucka naši školu navštívila, si s dětmi povídala o zdravé výživě. Společně probraly, jaké svačiny je vhodné nosit si s sebou do školy a co je prospěšné pro to, aby měly děti dostatek energie na učení. Zdůraznila, jak je v začátku dne důležitá vydatná snídaně a dodržování pitného režimu v průběhu celého dne. Děti již z předchozích přednášek dobře věděly, že nejlepší tekutinou na pití je čistá voda bez bublinek, případně ochucená přírodní šťávou, nebo ovocný čaj.

Děti se dále například dozvěděly, čím při slazení nahradit cukr, jaké se dají využít sirupy k ochucování čaje, desertů nebo různých druhů obilných kaší. (Javorový sirup, sirup z agáve, neboli zdravé mexické sladidlo, rýžový sirup, med.) Také se probíralo, jaké druhy ořechů děti znají, jaká znají semínka, jaké jsou druhy sušeného ovoce, jak zdravé jsou například brusinky nebo borůvky. Většinu zmiňovaných potravin Lucka prezentovala na donesených surovinách, které měla zakoupené na ukázkou. Děti rovněž otestovaly své znalosti o tom, co je zdravé a co ne, na kartičkách - obrázcích, které byly připravené v obálkách a děti je tak mohly roztřídit ve skupinkách u jednotlivých stolečků. Roztřídění dětem nedělalo vůbec žádný problém, dobře už to znají.

Lucka připravila dětem i několik praktických ukázek, při kterých jim předvedla, jak se podle receptu jednotlivé suroviny odměřují, míchají, mixují, ochucují, zpracovávají až do konečného výrobku. Pro inspiraci, jaké druhy potravin se k sobě dobře hodí, aby chuťově ladily, dostaly děti několik receptů na nepečené „zdravé mlsání“. Například brusinkovo-ořechové nebo meruňkovo- kokosové kuličky, kolečka jablíček zdobených makovou náplní a vlašskými ořechy či mandlemi.

Luce i její mamince Marii se ve škole mezi dětmi velice líbilo. Oceňovaly laskavé a milé přijetí od zdejších učitelek i paní ředitelky a velmi chválily pozitivní a vstřícný přístup, jaký měly děti ve všech pěti třídách k přednášce o zdravé výživě. Je báječné, že škola dětem již od útlého věku umožňuje seznamovat se s důležitým významem zdravého stravování.

Celý učitelský sbor přeje všem dětem, aby šly s chutí, radostí a elánem cestou zdravé výživy, která je velmi důležitá na posilování zdravého vývoje dětského organismu.

Kéž jsou všechny děti stále hodně zdravé, šťastné a mají stále úsměv na svých krásných dětských tvářích.

Monika Shonová, ZŠ Zdiby

Foto: Marie Kolínová



22

²² <http://www.skolazdiby.cz/index16.html>

Příloha č. 5

Fotky z Workshopu





