

Projekt «Mi jedemo odgovorno»

Koliko šećera jedemo?

Učenici 5.a razreda na satu razrednika pozabavili su se šećerima koje svakodnevno jedemo. Razgovarali smo o tome je li šećer dobar za nas ili je loš za nas i zašto, i treba li naše tijelo šećer i čemu nam služi.

Raspravljali smo što previše šećera može učiniti našem tijelu i kakav utjecaj može imati na naš organizam. Razgovarali smo o svim namirnicama u kojima ima šećera.

Pokušali smo pogoditi koliko je šećera u namirnicama koje konzumiramo i ostali iznenađeni količinom šećera koju sadrže Nutella, Cedevita, Čokolino, voćni jogurti i sokovi.

Previše šećera loše djeluje na naš organizam u razvoju – može uzrokovati prekomjernu tjelesnu težinu, dijabetes, visok krvni tlak i druge poteškoće. Unatoč tome, šećer nam je potreban za energiju, ali u umjerenim količinama i iz namirnica u kojima se prirodno nalazi (voće).







MI JEDEMO ODGOVORNO
Koliko šećera jedemo?

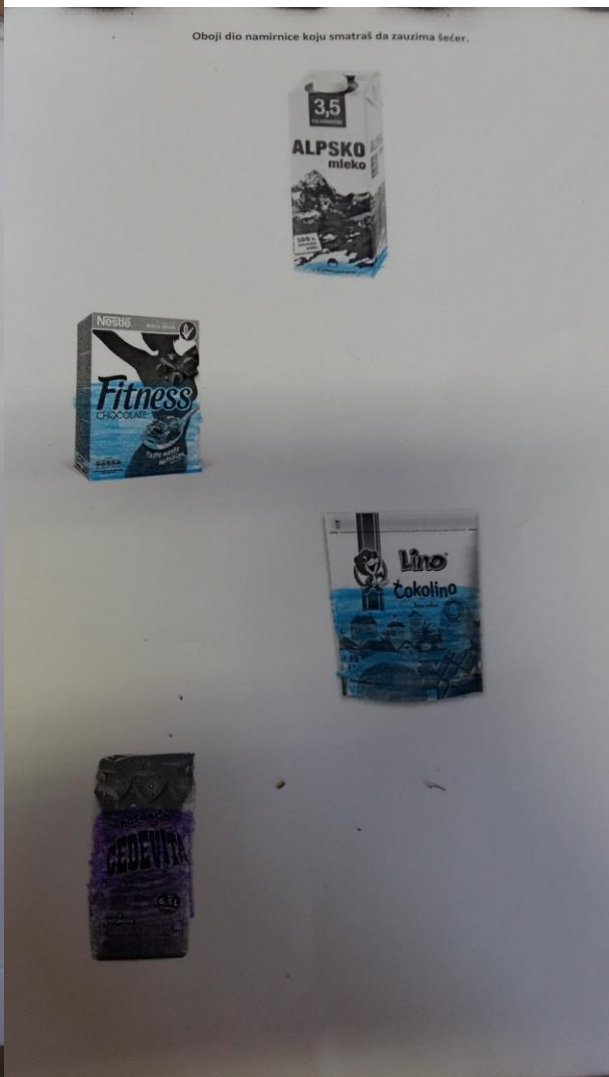
Je li šećer dobar za nas? Zašto?
Ne. Ison nam zubi i mozak malo lošije radi.

Je li šećer loš za nas? Zašto?
Da. Isto što nam brusi zube i šteti organizmu.

Treba li nam šećer u prehrani? Zašto?
Da. Ison nam zubi.

U kojim namirnicama sve ima šećera? Nabroji.
Čokolada, sladoled, bomboni, šećerna ruža, sokovi, mlijeko.

Kako puno šećera djeluje na naše zdravlje?
Jako, jako loše.





MI JEDEMO  ODGOVORNO!

