**АКТИВНОСТ/ РАЗВИЈАЊЕ МПК ОДГОВОРАН ОДНОС ПРЕМА ЗДРАВЉУ**



|  |  |
| --- | --- |
| **Назив теме**[[1]](#footnote-2) | **ДА ЛИ ЧИТАТЕ ДЕКЛАРАЦИЈЕ ПРОИЗВОДА ПРЕ НЕГО ШТО ИХ КУПИТЕ ИЛИ ТО НЕ ЧИНИТЕ ЈЕР НЕМАТЕ ВРЕМЕНА ИЛИ МИСЛИТЕ ДА НИЈЕ ВАЖНО ЗА ЗДРАВ ЖИВОТ?** |
| **Тип школе** (основна или средња) | Основна школа „Анта Богићевић“ |
| **Носиоци активности** | Стручно веће физика и математика: Владимир Ђукановић , Ненад Гајић, Зоран Ђурић и Дејан Лукић (физичко и здравствено васпитање) |
| **Узраст ученика** | 7. разред |
| **Број учесника** | Око 95 ученика |
| **Оквирно време реализације активности** | месец дана, октобар – месец здраве хране |
| **Место активности** | школа |
| **Наставни предмети са којим је тема повезана** | Хемија, Биологија, Физика |
| **Циљ активности** | Упознавање са СЕДАМ најгорих састојака у храни  1. ПАЛМИНО УЉЕ И ТРАНС МАСТИ 2. МОНОСОДИЈУМГЛУТАМАТ 3. ВИСОКОФРУКТОЗНИ КУКУРУЗНИ СИРУП 4. НАТРИЈУМБЕНЗОАТ Е211 И КАЛИЈУМБЕЗОАТ Е212 5. ВЕШТАЧКИ ЗАСЛАЂИВАЧИ 6. ВЕШТАЧКЕ БОЈЕ 7. РАФИНИСАНЕ ЖИТАРИЦЕ |
| **Очекивани исходи** | Чита декларацију производа, познаје штетне састојке и ако их производ садржи избегава његову куповину |
| **Образложење теме**  Зашто је ова важна важна?  Како се може повезати с другим темама / знањимаученика? Како ће она утицатина даље учење и развијање знања у области здравственог васпитања? Како се она може повезати са искуством ученика и њиховим потребама? Како се ова тема може обрадити са више становишта? Како ова тема може послужити за додатна истраживања, анализе, дискусије...? Који аспекти теме захтевају даље истраживање или активности ученика? | Да ли читате декларације производа пре него што их купите или то не чините јер немате времена или мислите да није важно за здрав живот?  Нажалост, неки од најчешћих састојака који се налазе у прерађеној храни могу бити веома штетни по здравље, од којих се бројни чак могу сматрати токсичним. Најчешће су то адитиви, конзерванси, рафинисане житарице, транс масти, вештачки заслађивачи И други нездрави састојци. Кренимо редом… У наставку откријте важност читања декларација и састава производа како бисте смањили унос штетних састојака. |
| **Неопходна средства / ресурси** | интернет, анкетни листићи, прибор за цртање |
| **Остали учесници активности (родитељи, локална заједница...)[[2]](#footnote-3)** | наставници, ученици и родитељи |
|  |  |
| **Предлог активности по фазама** | Доле наведеним редом демонстрирати читањем декларације производа, да се они у њима садрже. Производе набавити уобичајеном систему снадбевања прехрнбеним намирницама.  1. ПАЛМИНО УЉЕ И ТРАНС МАСТИ Данас у готово свим ресторанима за пржење хране користе палмино уље. Оно што је спорно је што када се течним уљима од кукуруза, соје или палме дода водоник, претварају се у чврсту материју, тако чинећи транс маст. Ове врсте масти сматрају се једном од најопаснијих намирница по људско здравље, посебно негативно утичу на кардиоваскуларни систем и појаву различитих модерних болести. Транс маст омогућава храни да остане дуже свежа, па се тако може годинама држати на полицама супермаркета без икаквих промена у изгледу производа. Храном богатом транс мастима подиже се “лош” ЛДЛ холестерол и триглицериди, а смањује “добар” ХДЛ. За здрав живот, треба избегавати палмино уље и транс масти.  2. МОНОСОДИЈУМГЛУТАМАТ МСГ се природно јавља у многим намирницама, као што су парадајз, сир и друго. Међутим, у прехрамбеној индустрији се производи ферментацијом скроба, сматрајући се алергеном на који велики број људи реагује. МСГ, као процесован додатак се може наћи у кинеској и ресторанској храни, преливима за салату, чипсу, крекерима, кобасицама, прерађеним месима, сосовима, смрзнутим оброцима, супама и др. Повезан је са различитим здравственим проблемима, као што су: оштећење мозга, запаљење јетре, тешкоће при учењу, гојазност, главобоља, мучнина, астма, промене срчаног рада и разне друге болести.  3. ВИСОКОФРУКТОЗНИ КУКУРУЗНИ СИРУП Један од најповољних заслађивача на тржишту прехрамбене индустрије је високофруктозни кукурузни сируп (ХФЦС – хигх фруцтосе цорн сyруп) и због тога се данас чешће може приметити у саставу производа од обичног шећера. Количина рафинисаног шећера коју људи конзумирају је смањена током последњих 40 година, али унос ХФЦС-а је повећан за готово 20 пута више, што утиче на појаву разних алергија, карцинома, повећање триглицерида И холестерола, поремећаја хормона, гојазности, инсулинске резистенције и дијабетеса, и др.  4. НАТРИЈУМБЕНЗОАТ Е211 И КАЛИЈУМБЕЗОАТ Е212 Ови конзерванси се додају прерађеној храни како би се спречио развој плесни. Бензен је познат канцероген који је повезан са озбиљним оштећењима тироидне жлезде. Опасни нивои ове супстанце могу се развити у пластичним флашама газираних сокова изложених топлоти или када су конзерванси комбиновани са аскорбинском киселином (витамин Ц). Нежељени ефекти ових хемијских састојака су главобоље, вртоглавице, маглење пред очима, бол у грудима, успорен пулс, промене на кожи и друго.  5. ВЕШТАЧКИ ЗАСЛАЂИВАЧИ Здрав живот подразумева избегавање вештачких заслађивача. Аспартам, сахарин, сукралозу, ацесулфам-К и остали. Ово су хемијски додаци храни који удвостручују ефекат шећера у укусу са мање енергетске вредности. Налазе се у већини производа у прехрамбеној индустрији, као и у дијететским производима и витаминима како би се смањио калоријски састав. Повезани су са негативним утицајем на метаболизам, гојазношћу, ИБС-ом, оштећењем мозга, главобољама, вртоглавицом, халуцинацијама, мучнином, повраћањем, проблемима са спавањем, депресијом, канцером, урођеним дефектима.  6. ВЕШТАЧКЕ БОЈЕ Вештачке боје се у прехрамбеној индустрији користе како би храна изгледала много привлачније. Ови додаци су повезани са различитим здравственим проблемима, као што су алергијске реакције, умор, астма, кожне промене, осип, хипер активност, главобоља, а такође су повезани и са различитим типовима карцинома. Вештачке боје се налазе у слаткишима, газираним и негазираним пићима, храни за кућне љубимце, цереалијама, чаки у лековима. Неке од најчешћих боја за храну која се данас користе су: Плава #1 (Бриллиант Блуе), Плава #2 (Индиго Цармине), Цитрус Ред #2, Зелена #3 (Фаст Греен), Црвена #3 (Ерyтхросине) 40 (Аллура Ред), Жута #5 (Тартразине) и Жута #6 (Сунсет yеллоw). Увек прочитајте етикету производа да бисте видели да ли садрже вештачке боје, тако да знате да избегавате ову храну.  7. РАФИНИСАНЕ ЖИТАРИЦЕ Праве се прерадом природног, целог зрна житарица, а као резултат се губи већина хранљивих нутријената. Када се рафинише цело зрно, уклањају се мекиње и клице, укључујући све влакно, витамине и минерале. Рафинисана зрна су такође лако варљива и повећавају ниво шећера у крви и ниво инсулина, што може довести до свих врста здравствених проблема. Замените обрађена зрна са целим зрном, нпр, интегрални или дивљи пиринач, паста од целог зрна, хлеб од целе пшенице, јечма или овсена каша. |
| **Начин праћења и евалуације** | - праћење / бележење тока рада, приликом прикупљања информација  - оцењивање продуката и извештавања  - ученици анкетом процењују своје и учешће других у раду групе, као и то колико су задовољни пројектом |

1. Одабрати једну од понуђених тема: Појам здравља; Превенција и контрола болести; Употреба психоактивних супстанци; Исхрана и физичка активност; Лична хигијена; Ментално здравље; Превенција повреда; Здравље породице; Животна средина и здравље; Здравље заједнице [↑](#footnote-ref-2)
2. Ово поље није обавезно и попуњава се само уколико активност то захтева. [↑](#footnote-ref-3)