



METODICKÝ MANUÁL

Program č.: 20	Název programu: Pitný režim
Tematický celek: Výživa	Autor manuálu: Bc. Anna Packová, Mgr. Růžena Manišová email: anna.packova@szu.cz ruzena.manisova@szu.cz
Specifikace místa konání programu:	
<p>a) Pouze uvnitř budovy* b) Venku, ale pod střechou* c) Venku kdekoli*</p> <p>b) *nehodící se škrtněte</p>	
Prostorové nároky (velikost místnosti apod.):	
Prostory konání úměrné počtu účastníků (místnost o velikosti cca 30-50 m ²), kapacita max. 30 osob s možností využití technického vybavení (dataprojektor, notebook...).	
Jiné nebo podrobnější požadavky:	
<ul style="list-style-type: none"> • 4–5 velkých stolů, cca 20 židlí, případně stůl pro notebook k promítání • nutno přihlédnout k cílové skupině – v případě konání akce pro tělesně handicapované občany (více místa – invalidní vozíky), azylové domy pro matky s dětmi (koutek pro děti), obecně pak s ohledem na pohyblivost účastníků 	
Specifikace potřebného vybavení:	
Uved'te, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (= nábytek, dostupnost el. zásuvky, dostupnost tekoucí vody, dataprojektor, počítač apod.)	
Nutné vybavení:	
Místnost vybavená přívodem elektrické energie, tekoucí vodou, k dispozici musí být sociální zařízení, magnetická tabule, PC s reproduktory, projekční plátno.	
Žádoucí vybavení:	
WC s hygienickým zázemím	
Specifikace personálního zabezpečení	
Uved'te, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci.	
<ul style="list-style-type: none"> • 2 lektori (orientace lektora v dané problematice nutná) • krajský koordinátor případně mediátor podpory zdraví, kteří budou asistovat při workshopech 	
Specifikace skupiny účastníků:	
Maximální početnost skupiny, může být skupina smíšená (muži i ženy)? apod.	
Skupina může být smíšená, ideálně v počtu 20	



Specifikace časové organizace programu (celkem 1 hodina)

Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.

1. Úvod a výklad lektora cca 2 min.
 2. Edukační videospot 2 x – motivační videa k vhodnému pitnému režimu cca 6 min.
 3. Rozdělení účastníků na 2 skupiny = 2 stanoviště celkem 47 min.
 - stanoviště č. 1 má dva úseky a) a b), činnost na 25 min.
 - stanoviště č. 2 činnost na 20 min.
 4. **Závěr:** Ukončení programu, poděkování, vysvětlení nejasností a dotazů cca 5 min.
- Celková dotace programu je 60 minut.**

Specifikace požadavků na transport

Specifikujte, jaký transport program vyžaduje, zejm. vzhledem k množství, rozměrům a povaze pomůcek (je třeba k jejich transportu na místo konání auto, vyžadují některé pomůcky k transportu chladič boxy apod.)

K transportu pomůcek bude stačit osobní auto s větším kufrem. Boxy či přepravky na potřebný materiál (magnetky, modely).

Specifikace pomůcek

Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu.

- 2 magnetické tabule + obaly
- 1 velký magnet semafor
- 15 ks magnety nápojů (5x bez cukru, 5x středně sladké, 5x velmi sladké)
- Magnety sladkých ochucovadel vody (2x sirup – malina, citron, bílý a hnědý cukr, instantní nápoj – pomerančový, 2 x granulovaný čaj – broskvový, citronový) – celkem 7x
- Magnety dalších ochucovadel vody – plátek citronu, pomeranče, větvička máty a meduňky, plátek okurky a zázvoru – celkem 6x
- Magnety 2 velkých džbánů s vodou (velikostně na ½ šířky tabule)
- Porcovaný camping cukr (4 g)
- Plastové průhledné lahve o obsahu 1 litr s širokým hrdlem, s nálepkami s názvy jednotlivých nápojů a s nutričními hodnotami jednotlivých nápojů
- Cedulky s počty sáčků cukru v jednotlivých nápojích
- Kalkulačka



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

1. **Příprava místnosti pro realizaci programu** (časový plán cca 15–20 minut, nespadá do celkové doby programu)
 - zapojení PC s reproduktory, nastavení projekčního plátna, kontrola zvuku
 - rozestavění stolů a židlí pro stanoviště, příprava pomůcek
 - rozložení modelů...
2. **Realizace programu** (celkový časový plán 60 minut)
 - přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (cca 2 minuty)
 - promítnutí edukačních videospotů (cca 6 min)
 - rovnoměrné rozdělení účastníků do skupin po 5–6 osobách (cca 2 minuty)
 - interaktivní část (cca 45 minut)
3. **Poděkování za účast a rozloučení s účastníky** (cca 5 minut)
 - distribuce zdravotně výchovných materiálů (pracovní listy)
 - zodpovězení případných dotazů
4. **Uklizení místnosti do původního stavu** (cca 15–20 minut nespadá do celkové doby programu)
 - úklid veškerých pomůcek, stolů, židlí, vypnutí PC, dataprojektoru atd.



PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

1. Praktický popis programu

Před zahájením akce si lektor připraví místnost a pomůcky k realizaci programu. Místnost přizpůsobí pro vytvoření stanovišť (stoly a židle), zapojí PC s reproduktory a projekčním plátnem, na stoly rozloží jednotlivé pomůcky.

Pro stanoviště č. 1 připraví pomůcky pro: 1) Semafor

2) Možnosti vhodného ochucení vody

- 1 ks velký magnet semafor, 1 ks magnetická tabule + obal, 15 ks magnety nápojů (5 ks vhodné, 5 ks méně vhodné, 5 ks nevhodné)
- Magnety sladkých ochucovadel vody – celkem 7 ks (2x sirup – malina, citron, bílý a hnědý cukr, instantní nápoj – pomerančový, 2 x granulovaný čaj – broskvový, citronový)
- Magnety nesladkých ochucovadel vody – celkem 6 ks – plátek citronu, pomeranče, větvička máty a meduňky, plátek okurky a zázvoru
- Magnety 2 velkých džbánů s vodou (velikostně na ½ šířky tabule)
- Magnetická tabule

Pro stanoviště č. 2 připraví pomůcky pro: Obsah cukru v nápojích

- Porcovaný camping cukr (4 g)
- Plastové průhledné lahve o obsahu 1 litr s širokým hrdlem, s nálepkami s názvy jednotlivých nápojů a s nutričními hodnotami jednotlivých nápojů
- Cedulky s počty sáčků cukru v jednotlivých nápojích
- Kalkulačka

Úvodem lektor přivítá účastníky programu, představí sebe a své kolegy, sdělí průběh a cíl programu: **Cílem programu** je motivovat osoby ohrožené chudobou a sociálním vyloučením k prevenci a volbě zdravého životního stylu v oblasti zásad pitného režimu a výběru správných nápojů.

Lektor informuje účastníky kurzu o průběhu programu. Program bude zahájen edukačními videospoty, ve kterých se účastníci dozví o rizikových faktorech souvisejících s nevhodným pitným režimem. K prohloubení znalostí, jak preventivně předcházet těmto rizikům, bude využitý interaktivní způsob komunikace.



2. Popis jednotlivých stanovišť (aktivit)

2.1 Promítnutí edukačních videospotů

Lektor promítne edukační videospoty s hlasovým speakerem (řečníkem). Cílem videospotů je:

- poukázat na množství skrytého obsahu cukru v různých druzích nápojů
- upozornit na důležitost pitného režimu na náš organizmus

2.2 Edukační videospoty

- Cukr v nápojích (délka trvání cca 3 minuty)
- Optimální hydratace podle posouzení zbarvení moči (délka trvání cca 3 minuty)

Po shlédnutí videí se lektor zeptá účastníků, jak se jim líbila. Nechá účastníky, aby vyjádřili své názory.

2.3 Interaktivní část

Lektor oznámí, že dále jsou pro účely programu připraveny 2 aktivity, určené pro cca 20 osob. Na každou aktivitu je přidělen jeden lektor případně pomocník – mediátor. Účastníci budou rozděleni do 2 skupin po cca 10 osobách. První aktivita se skládá ze 2 stanovišť, je určeno pro 2 skupiny osob, druhé stanoviště z jedné aktivity. Postupně se všichni vystřídají na všech stanovištích.

Aktivita 1: Semafor
 Možnosti ochucení vody

Aktivita 2: Obsah cukru v nápojích

Každá skupina řeší jiný úkol a skupinky se vždy po pravidelných intervalech prostřídají, aby všichni účastníci prošli všemi modelovými situacemi. U každé skupinky lektor dohlíží nad správnými možnostmi a případné dotazy a nejasnosti vysvětlí.

Aktivity na stanovištích se vztahují k danému tématu. Jednotlivé aktivity jsou naplánovány v trvání cca 20–25 minut.

Aktivita 1 – Semafor + Možnosti ochucení vody (časová dotace - 25 minut)

U této aktivity jsou 2 stanoviště. Skupina se rozdělí na dvě podskupiny po cca 5 účastnících, které se přemístí ke stanovištím a) a b), kde se po cca 12 minutách vystřídají.

a) Semafor (kde získají informace o vhodných a nevhodných nápojích)

Pomůcky:



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- 1 ks velký magnet s barevným semaforem
- 1 ks magnetická tabule + obal
- 15 ks magnety nápojů (5 ks vhodné, 5 ks méně vhodné, 5 ks nevhodné pro pitný režim)

Semafor je umístěn uprostřed tabule a účastníci rozřazují magnetky s potravinami k jednotlivým barvám semaforu:

- Vhodné **zelená** tvoří základ pitného režimu
- Méně vhodné **oranžová** tolerované příležitostně, v malém množství
- Nevhodné **červená** doporučeno nekonzumovat

Řešení – aktivita Semafor:

Vhodné	Neochucená voda v láhvi, voda ve sklenici, voda s citronem, voda s mátou, voda z vodovodu
Méně vhodné*	Ochucená minerálka, ředěný džus, voda se sirupem (2x – malina + citron), slazený čaj se lžičkou cukru
Nevhodné	Coca Cola, energetický a iontový nápoj, limonáda typu Fanta, Tonic

*S nízkým obsahem cukrů = neobsahují více než 2,5 g cukru na 100 ml.

Nejdůležitější body, které by se měli účastníci na stanovišti dozvědět:

Základ pitného režimu by měly tvořit neslazené nápoje, které je možné si vhodným způsobem ochutit pro zvýšení atraktivity (více na stanovišti vhodné ochucení vody).

Méně vhodné, ale příležitostně tolerovatelné jsou nápoje s nízkým obsahem cukru. Měly by být však konzumovány jen výjimečně a v malém množství.

Zcela nevhodné jsou pro svůj vysoký obsah cukru, a tím i energie, nápoje s vysokým obsahem cukru. V případě kolových a energických nápojů se jedná nejen o vysoký obsah cukru, ale také kofeinu. Při pravidelné konzumaci mohou přispívat ke vzniku nadváhy a obezity, diabetu či metabolickému syndromu.

b) Možnosti ochucení vody (vhodné a nevhodné způsoby)

Pomůcky:

- Magnety sladkých ochucovadel vody – celkem 7 ks (2x sirup – malina, citron, bílý a hnědý cukr, instantní nápoj – pomerančový, 2 x granulovaný čaj – broskvový, citronový)
- Magnety dalších ochucovadel vody – celkem 6 ks – plátek citronu, pomeranče, větvička máty a meduňky, plátek okurky a zázvoru
- Magnety 2 velkých džbánů s vodou (velikostně na ½ šířky tabule)
- Magnetická tabule + obal



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Účastníci mají k dispozici magnetickou tabuli s 2 velkými magnety džbánů s vodou a magnetky s potravinami, které používají k ochucování nápojů. Jeden džbán představuje vhodně ochucený nápoj připravený z vody (nesladký, ochucený bylinkami, citrusy...), druhý džbán představuje nápoj ochucený sladkými výrobky, tedy méně vhodný způsob. Lektor vyzve účastníky, aby do jednotlivých džbánů umístili zvolené potraviny k ochucení vody, a svoji volbu vždy zdůvodní.

Řešení – aktivita Možnosti ochucení vody:

Magnety sladkých ochucovadel vody

- Méně vhodné, v případě použití dávkovat menší množství
- Sirup – malina, citron, bílý a hnědý cukr, instantní nápoj – pomerančový, 2 x granulovaný čaj – broskvový, citronový

Magnety nesladkých ochucovadel vody

- Velmi vhodné k ochucení vody
- Takto připravený nápoj je bez cukru a skvěle se hodí jako základ pitného režimu
- Plátek citronu, pomeranče, větvička máty a meduňky, plátek okurky a zázvoru

Nejdůležitější body, které by se měli účastníci na stanovišti dozvědět:

Základ pitného režimu by měla tvořit čistá voda, kterou si podle chuti můžeme zpestřit různými způsoby. Nejvhodnější je ochucení citrusy či bylinkami, protože takto připravený nápoj je bez cukru (pokud nepočítáme množství cukru přirozeně se vyskytujícího v citrusech) a skvěle se hodí jako základ pitného režimu. Méně vhodné způsoby k ochucení vody jsou různé sirupy, instantní či granulované nápoje. Takto připravený nápoj může obsahovat poměrně velké množství cukru, a proto není tak vhodný jako předchozí.

Aktivita 2 – Obsah cukru v nápojích (časová dotace - 20 minut)

Pomůcky:

- Porcovaný camping cukr (4 g)
- Plastové průhledné lahve o obsahu 1 litr s širokým hrdlem, s nálepkami s názvy jednotlivých nápojů a s nutričními hodnotami jednotlivých nápojů
- Cedulky s počty sáčků cukru v jednotlivých nápojích
- Kalkulačka

Na stanovišti budou připraveny průhledné plastové láhve o obsahu 1 litr, opatřené názvy jednotlivých nápojů (viz tabulka 1)) a rovněž tabulkou nutričních hodnot (viz tabulka 2)).

Lektor vysvětlí účastníkům (případně může položit dotaz, zdali to někdo ví), kde mají na obalech nápojů hledat informace o obsahu cukru a kolik sáčků campingového cukru si pod tímto množstvím představit (při obsahu 4 g cukru/sáček).



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Pro účastníky jsou k dispozici litrové plastové láhve s názvy různých nápojů. V každé z nich je umístěn příslušný počet sáčků campingového cukru odpovídající množství cukru obsaženého v konkrétním nápoji.

Účastníci pak mohou vypočítat, kolik cukru je v určitých nápojích. Za tímto účelem budou k dispozici kartičky s počtem sáčků cukrů v jednotlivých láhvích a budou je k nim přikládat. Rozsah činnosti zvolí lektor podle zájmu skupiny, kdy je např. možné doplnit navíc informaci u ledové kávy, jejíž energetický náboj se významně zvyšuje přítomností tuků v tomto nápoji.

Řešení pro lektora – pomocné tabulky

1) obsah cukru v 1 litru nápoje + počet sáčků (seřazeno dle množství cukru v jednom litru nápoje)

Nápoj	Obsah cukru na 100 ml	Obsah cukru v 1 litru nápoje	Počet sáčků cukru v lahvi/1 litr
Voda neochucená	0	0	0
Minerální voda neochucená	0	0	0
Minerálka ochucená	4	40	10
Dětská limonáda jablečná	4,8	48	12
Ledový čaj	6	60	15
Limonáda s pomerančovou příchutí	7	70	17,5
Limonáda s citrónovou příchutí	7	70	17,5
Ledová káva	7,3	73	18,25
Limonáda z hroznů	7,8	78	19,5
Kolový nápoj I.	8	80	20
Nápoj s chininem	8,6	86	21,5
Dětské pitíčko pomerančové	10	100	25
Džus ovocný	10	100	25
Energy drink	11	110	27,5
Kolový nápoj II.	11,2	112	28

Tato tabulka slouží lektorovi ke snadnější orientaci v obsahu sacharidů a cukru na 100 ml nápoje.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

2) obsah sacharidů ve 100 ml jednotlivých nápojů a z toho cukrů – seřazeno **podle obsahu sacharidů a cukru**

Nápoj	Sacharidy (na 100 ml nápoje)	Z toho cukry
Voda neochucená	0 g	0 g
Minerální voda neochucená	0 g	0 g
Minerálka ochucená	4 g	4 g
Dětská limonáda jablečná	4,8 g	4,8 g
Ledový čaj	6 g	6 g
Limonáda s pomerančovou příchuť	7 g	7 g
Limonáda s citrónovou příchuť	7 g	7 g
Ledová káva	7,3 g	7 g
Limonáda z hroznů	7,8 g	7,8 g
Kolový nápoj I.	8 g	8 g
Nápoj s chininem	8,6 g	8,6 g
Dětské pitíčko pomerančové	10 g	10 g
Džus ovocný	10 g	10 g
Energy drink	11 g	11 g
Kolový nápoj II.	11,2 g	11,2 g

Tato tabulka slouží pro případné dotazy, kolik cukru je obsaženo originálním balení nápoje.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

3) Obsah cukru v originálním balení – seřazeno podle velikosti balení

Nápoj	Originální balení	Obsah cukru v originálním balení	Přepočet na balíčky cukru obsažené v originálním balení
Dětské pitíčko pomerančové (sáček)	0,2 l	20 g	5
Energy drink	0,25 l	28 g	7
Dětská limonáda jablečná (lahvička)	0,5 l	24 g	6
Ledová káva	0,5 l	36 g	9
Džus ovocný	1 l	100 g	25
Ledový čaj	1,5 l	92 g	23
Limonáda z hroznů	1,5 l	116 g	29
Minerálka ochucená	1,5 l	60 g	15
Minerální voda neochucená	1,5 l	0 g	0
Nápoj s chininem	1,5 l	132 g	33
Voda neochucená	1,5 l	0 g	0
Kolový nápoj II.	1,75 l	196 g	49
Limonáda s citrónovou příchutí	1,75 l	120 g	30
Limonáda s pomerančovou příchutí	1,75 l	120 g	30
Kolový nápoj I.	2 l	160 g	40



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Nejdůležitější body, které by se měli účastníci na stanovišti dozvědět:

Údaje o množství cukru jsou vždy uvedeny v tabulce nutričních hodnot na obalu potravin v kolonce sacharidy – z toho cukry. Množství cukru je vždy uvedeno na 100 ml nápoje (uvést pro jistotu příklad, případně položit dotaz – pokud má láhev 500 ml, zjistíme celkový obsah cukru v láhvi tak, že množství cukru uvedené v tabulce na 100 ml vynásobíme 5x).

Obsah cukru se úměrně zvyšuje s množstvím zkonsumovaného nápoje.

Poznámka:

Pro lepší představu o množství cukru můžeme použít také přepočítání na kostky cukru, přičemž jedna průměrná kostka cukru váží cca 4 g. Pokud tedy nápoj o objemu 500 ml obsahuje na 100 ml 12 g cukru, bude to znamenat, že ve 100 ml jsou rozpuštěny 3 kostky cukru, tedy 15 kostek (3x5) cukru v celé láhvi.

Závěr:

Lektor poděkuje za pozornost a aktivitu účastníků, zodpoví dotazy, zhodnotí přínos programu, rozdá zdravotně – výchovné materiály.

3. Teoretický podklad pro lektora k interaktivní prezentaci

V rámci přednášky, podpořené prezentací, lektor stručně a srozumitelně vysvětlí význam pitného režimu. Ukáže, kde je pitný režim zařazený v rámci potravinové pyramidy a proč. Informuje o zdravotních rizicích spojených s nedostatečným pitným režimem.

Lektor informuje o tom, že kromě množství přijatých tekutin je důležité i to, jaké nápoje pijeme. Zdůrazňuje a ukazuje množství cukru v nápojích, kofeinu atd. Zmiňuje také obsah cukru v džusech a vysvětluje rozdíl mezi ovocem a šťávou z ovoce (ochranná funkce vlákniny u ovoce atd.). Lektor upozorňuje na některé nápoje, které jsou pro pitný režim zcela nevhodné (alkoholické nápoje, velké množství slazených a kofeinových, iontových nápojů atd.).

Lektor seznamuje účastníky s riziky konzumace velkého množství slazených nápojů – obezita a rizika s ní spojená.

3.1 Zařazení pitného režimu v rámci potravinové pyramidy

Lektor pokládá otázku:

„Setkali jste se již s pojmem pyramida výživy?“

Po vyjádření účastníků (a případném komentáři k odpovědím) dále pokračuje ve výkladu.

Obecný princip potravinové pyramidy je takový, že patra, která jsou zastoupena níže a tvoří základ, na kterém pyramida stojí, se doporučují konzumovat častěji než potraviny z pater na jejím vrcholu. Lektor zdůrazní důležitost pitného režimu a názorně ukazuje účastníkům, že pitný režim je základem potravinové pyramidy a měl by být i základem našeho stravování.

Pitný režim by měl být pravidelný, přiměřený a založený na vhodných nápojích.

Preferovaná by měla být neochucená voda. Voda je nezbytná pro prakticky všechny funkce těla. Nachází se ve většině tělesných buněk, přenáší živiny a zároveň odvádí odpadní látky



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

z těla ven. Příjem tekutin zajišťuje adekvátní hydrataci tělesné tkáně, což je zásadní pro zdraví a život celkově. Zvláště důležitý je příjem tekutin z hlediska termoregulace (udržování stále teploty těla).

3.2 Rizika spojená s nedostatečným pitným režimem

Na podporu interaktivní prezentace začíná lektor otázkou k účastníkům: „Myslíte si, že nedostatečné množství tekutin může mít pro člověka nějaká zdravotní rizika? Jaká?“

Po vyjádření účastníků (a případném komentáři k odpovědím) dále pokračuje ve výkladu.

Při nedostatku tekutin v těle dochází k dehydrataci, kterou je možné definovat jako snížení nejméně 1 % tělesné hmotnosti v důsledku ztráty tělesných tekutin, ke kterému dochází již za 13 hodin. Nedostatek vody může vzniknout jak na straně příjmu (např. snížený příjem vody formou nápojů nebo potravin), tak i na straně výdeje (např. zvýšené ztráty, ke kterým dochází při průjmech, zvracení, nadměrném pocení, krvácení apod.), nebo jejich kombinací.

Okamžité známky mírné dehydratace jsou bolesti hlavy, únava a malátnost, pokles fyzické a duševní výkonnosti včetně poklesu soustředění. U dětí se tak snižuje schopnost sledovat vyučování, což může nepříznivě ovlivnit jejich školní výsledky. Při silnější dehydrataci již hrozí přehřátí, oběhové selhání a šok. Ztráta 10 % tělesné vody a více může být smrtelná.

Vedle opakované bolesti hlavy nebo zácpy může docházet k poruchám funkce ledvin a vzniku ledvinových a močových kamenů. Dehydratací se také zvyšuje riziko vzniku infekce močových cest, zánětu slepého střeva, některých druhů rakoviny (např. rekta a močového měchýře) i kardiovaskulárních chorob. Mimo jiné se v důsledku snížené imunity organismu zvyšuje i riziko nákazy onemocněním COVID-19.

3.3 Individuální potřeba tekutin, vlivy na potřebu tekutin

Na podporu interaktivní prezentace začíná lektor otázkou k účastníkům: „Jaké myslíte, že je doporučené denní množství tekutin pro dospělého člověka?“

Po vyjádření účastníků (a případném komentáři k odpovědím) dále pokračuje ve výkladu.

Potřeba tekutin je velmi individuální záležitost, která záleží na mnoha vnějších i vnitřních faktorech – např. na tělesné hmotnosti, věku a pohlaví, složení a množství stravy (obsah vody, soli, bílkovin a kalorií), tělesné aktivitě, teplotě a vlhkosti prostředí včetně proudění vzduchu, druhu oblečení a teplotě těla, aktuálním zdravotním stavu, zavodnění organismu atd.

Každý člověk má svou optimální potřebu volných tekutin, která se navíc v čase mění. Tato potřeba se může pohybovat od méně než jednoho litru za den (u člověka se sedavým zaměstnáním, který konzumuje převážně zeleninová, obilninová a luštěninová jídla s nízkým obsahem soli) až po několik litrů za den (u člověka, který konzumuje příliš slanou i sladkou stravu s malým obsahem tekutin a vysokým obsahem energie a fyzicky intenzivně pracuje, sportuje nebo se pohybuje v horkém prostředí). Každý si musí nalézt (resp. stále nalézat) své optimální množství tekutin. Obecně se uvádí příjem přibližně 30–40 ml/kg hmotnosti.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Na potřebu pití nás může upozornit žízeň, ale je dobré vědět, že žízeň není časnou známkou potřeby vody, protože se objevuje až v okamžiku 1-2% dehydratace. Pocit žízně se navíc snižuje ve vyšším věku. Na druhou stranu zvýšený pocit žízně může být i příznakem některých chorob (např. cukrovky) a existuje i tzv. návyková žízeň, která nemusí být známkou potřeby tekutin.

Jako dobrý jednoduchý ukazatel stavu hydratace může být barva moči, která by měla být světle žlutá. V případě, že má moč tmavší barvu, je potřeba doplnit tekutiny. Pokud by se barva moči ani tak nezměnila, může se jednat o závažnější problém a určitě vyhledejte lékaře.

3.4 Složení pitného režimu, co pít

Na podporu interaktivní prezentace začíná lektor otázkou k účastníkům:
„Jaké nápoje nejčastěji pijete?“

Lektor zdůrazňuje, že kromě celkového množství tekutin je důležité dbát také na složení pitného režimu, tedy na to, co pijeme.

Vhodné nápoje

Ke stálému pití pro osoby bez rozlišení věku a zdravotního stavu jsou nejvhodnější čisté vody – pitné z vodovodu nebo balené kojenecké, pramenité a slabě mineralizované (s obsahem rozpuštěných látek do 500 mg/l) přírodní minerální vody bez oxidu uhličitého. Tyto vody lze konzumovat bez omezení množství úměrně k potřebám organismu.

K vhodným nápojům patří též neslazené, a ne moc silné čaje (vhodné jsou zvláště zelené) nebo nápoje z praženého obilí. Bylinné čaje, pokud nejde o cílenou léčbu, by se měly pít raději slabé a je vhodné je střídat.

Nevhodné nápoje

K nápojům, kterým bychom se měli vyhýbat nebo je konzumovat jen velmi výjimečně, patří především různé „soft drinky“: limonády, kolové nápoje, ochucené minerální vody, energetické nápoje, iontové nápoje, džusy, nektary apod. Důvodem je vysoké množství cukru (tyto nápoje obsahují i velké množství energie, ale nezasytí nás), dále umělá sladidla nebo oxid uhličitý, který spolu organickými kyselinami (ochucovadla) poškozují zubní sklovinu a má i další nevýhody uvedené výše. Kofein v kolových nápojích je diuretikum (zvyšuje tvorbu moči, takže se více tekutin z těla odvede, než by se mělo vypitím nápoje získat). Kyselina fosforečná, která je rovněž součástí kolových nápojů zvyšuje riziko osteoporózy.

Káva (kofein) a alkoholické nápoje nejsou součástí pitného režimu (nelze je počítat do potřebného denního objemu tekutin), mohou být pouze chuťovým doplňkem stravy. Káva by se měla pít se sklenicí čisté vody. Nápoje s obsahem kofeinu jsou naprosto nevhodné pro děti.

Pro konzumaci alkoholu neexistuje doporučená dávka. Dle Světové zdravotnické organizace neexistuje žádná bezpečná dávka alkoholu, protože nejlepší je pro naše zdraví alkohol nepít vůbec. To platí i o vínu, jelikož škodlivé účinky alkoholu převyšují mnohonásobně možné



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

ochranné vlastnosti látek, které se v něm vyskytují. Maximální denní dávka alkoholu odpovídá cca jednomu 10° pivu, 2 dcl vína nebo jednomu panáku tvrdého alkoholu. Ani při dodržení této dávky by se však nemělo v žádném případě jednat o pravidelnou konzumaci.

Energy drinky – kromě kofeinu obsahují i další stimulující látky, které zvyšují krevní tlak a jsou naprosto nevhodné pro dětský organizmus. I u adolescentů a dospělých roste riziko extrémního zvýšení krevního tlaku v kombinaci s alkoholem.

Minerální vody středně a silně mineralizované nejsou vhodné jako základ pitného režimu ani je nelze pít při určitých poruchách zdravotního stavu (např. minerálky s vyšším obsahem solí by neměli pít lidé s hypertenzí, oběhovými problémy, ledvinovými kameny apod.). Naproti tomu některé minerální vody mohou být u některých nemocí prospěšné nebo vhodným zdrojem některých esenciálních prvků. Jako léčivé nebo podpůrně léčivé se však užívají v časově omezených kúrách, nikoliv trvale. Denní příjem středně mineralizovaných vod by tedy v průměru neměl přesáhnout 0,5 litru; příjem silně mineralizovaných vod by měl být ještě nižší. Vhodné je minerální vody, kterými pitný režim doplňujeme, střídat.

3.5 Obsah cukru v nápojích

Na podporu interaktivní prezentace začíná lektor otázkou k účastníkům: „Myslíte, že nadměrné pití nápojů s obsahem cukru může mít nějaké zdravotní rizika? Jaká?“

Po vyjádření účastníků (a případném komentáři k odpovědím) dále pokračuje ve výkladu. Sladké nápoje jsou často hlavním zdrojem cukrů v našem jídelníčku. Cukry z nápojů mohou zvýšit celkový příjem energie a omezit tak příjem potravin bohatých na ostatní živiny. Nadměrný příjem cukrů v souvislosti s nápoji je spojován se zvýšením tělesné hmotnosti, a tím zvýšeným rizikem různých onemocnění ale také vyšším rizikem zubního kazu.

Při pití sladkých nápojů chybí proces kousání a žvýkání, který je spojený s příjmem potravy a nevyvolává v našem těle pocit nasycení a sytosti, jelikož naším zažívacím traktem projde velmi rychle a také se velmi rychle vstřebá. V praxi to znamená, že vypitím slazeného nápoje přijmeme během velmi krátké doby velké množství energie, které nás ale nezasytí ani tělu nedodá žádné další živiny kromě cukru. Při pravidelné konzumaci sladkých nápojů se nevyužitá energie z nadměrného přívodu cukru mění v těle na tuk, což může mít za následek rozvoj nadváhy a obezity, diabetu mellitu (cukrovky) či metabolického syndromu.

Naše tělo nepotřebuje přijímat cukr ze slazených nápojů, bohatě si vystačí s cukrem přijatým z 1-2 porcí ovoce denně, kde je kromě cukru přítomná i vláknina, vitaminy a minerální látky. Díky ochranné funkci vlákniny přítomné nás tak ovoce na rozdíl od sladkého nápoje i zasytí.

ODBORNÁ VÝCHODISKA PROGRAMU

Cílem programu je podporovat formou terénních intervencí rozhodování ve prospěch zdraví u osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením v oblasti zásad pitného režimu a výběru správných nápojů.



CO chceme změnit?

Očekávaným dlouhodobým efektem programu je snížení konzumace slazených nápojů a zvýšení konzumace čisté vody. Dále zlepšení informovanosti o důležitosti pitného režimu, složení vybraných vhodných i nevhodných nápojů. Informovat o možných zdravotních dopadech nedostatečného a nevhodného pitného režimu.

V souvislosti s uvedeným dojde nejen ke zlepšení zdravotního stavu u uvedené cílové skupiny a současně i k významným ekonomickým úsporám.

Problém: Pitný režim hrazený z velké části nevhodnými nápoji s vysokým obsahem cukru

PROČ?

- Pitný režim by měl být pravidelný, přiměřený a založený na vhodných nápojích. Preferovaná by měla být neslazená voda. Voda je nezbytná pro prakticky všechny funkce těla. Nachází se ve většině tělesných buněk, přenáší živiny a zároveň odvádí odpadní látky z těla ven. Příjem tekutin zajišťuje adekvátní hydrataci tělesných tkání, což je zásadní pro zdraví a život celkově.
- Slazené nápoje jsou významným zdrojem cukrů a energie. Cukry z nápojů mohou zvýšit celkový příjem energie. Nadměrný příjem cukrů v souvislosti s nápoji je spojován se zvýšením tělesné hmotnosti, a tím zvýšeným rizikem různých onemocnění, ale také vyšším rizikem vzniku zubního kazu. Zároveň si člověk na sladkou chuť zvyká a začíná ji více vyžadovat. Epidemiologické i experimentální studie prokazují, že cukr přijatý formou slazených nápojů zvyšuje tělesnou hmotnost více než cukr ve formě pevných potravin. Při pití sladkých nápojů chybí proces kousání a žvýkání, který je spojený s příjmem potravy a nevyvolá se pocit nasycení, a to i z důvodu rychlé pasáže dutinou ústní a jícnem.

JAK?

Pomocí zdravotní osvěty snížit konzumaci slazených nápojů a zvýšit informovanost o vhodných typech nápojů a přiměřenosti pitného režimu.

- Nahrazení nevhodných nápojů vhodnějšími
- Motivace k pití hygienicky nezávadné vody z vodovodu (zdůraznění ekonomického hlediska)
- Vizualizace množství cukru v nápojích – ukázky množství cukru v jednotlivých vybraných nápojích – konkrétním počtem campingových sáčků cukru, případně odhadování kostek cukru
- Vysvětlení ochranné funkce vlákniny v ovoci (v ovocných nápojích nebývá obsažena vláknina)
- Orientace v informacích na obalech potravin



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Chování cílové skupiny:

Stávající chování (popis)

- Podceňování nebo neznalost zdravotních problémů spojených s nedostatečným nebo nevhodně složeným pitným režimem
- Nevhodná skladba pitného režimu – vysoká spotřeba slazených, kofeinových, energetických a alkoholických nápojů
- Nedostatečná informovanost o složení nápojů, nedostatečný přehled o značení množství obsahu cukru v nápojích
- Sociální status, vliv marketingu

Motivy stávajícího chování

- Nedostatečná informovanost, nízká zdravotní gramotnost a neznalost možných důsledků nedostatečného pitného režimu nebo nevhodně složeného pitného režimu
- Neuvědomování si, že pravidelná konzumace nápojů s vysokým obsahem cukru může přispívat ke vzniku nadváhy a obezity, ale i závažných chronických onemocnění jako je diabetes nebo metabolický syndrom
- Špatné návyky, získané nesprávnou výchovou v dětství a jejich přenášení na další generace
- Vysoká atraktivita a cenová dostupnost slazených nápojů
- Sociální problémy spojené s vysokou spotřebou alkoholu
- Nedostatečná míra zodpovědnosti

Nové požadované chování

- Snižují konzumaci slazených nápojů
- Nahrazují slazené nápoje čistou vodou
- Vhodně vybírají z možností ochucení vody
- Správně vedenou a vychovávají děti, správně vybírají nápoje pro děti, dostatečně dohlížejí nad malými dětmi (kontrolují pití nevhodných nápojů – alkohol a kofeinové nápoje, které jsou pro děti zcela nevhodné)
- Zlepšují informovanost o důsledcích nedostatečného pitného režimu nebo nevhodné skladby pitného režimu

Benefity (dlouhodobý z nového chování)

- Snížení spotřeby slazených nápojů
- Zvýšení spotřeby čisté vody, případně vhodně ochucené vody (citrusy, bylinky atd.)
- Výchova nové generace, která si osvojí správné návyky a chování
- Zdravotní benefity



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Bariéry (co brání novému chování)

- Vysoká atraktivita slazených nápojů a cenová dostupnost slazených nápojů
- Špatné návyky získané v dětství, vysoká konzumace slazených nápojů, zneužívání alkoholu
- Nedostatečná motivace ke změnám, silný vliv komunity
- Sociální status
-

Covid-19

Doporučení: pitný režim by měl být pravidelný, přiměřený a založený na vhodných nápojích. Preferovaná by měla být neochucená voda. Voda je nezbytná pro prakticky všechny funkce těla. Příjem tekutin zajišťuje adekvátní hydrataci tělesné tkáně, což je zásadní pro zdraví a život celkově. Zvláště důležitý je příjem tekutin z hlediska termoregulace (udržování stále teploty těla).

POMŮCKY



Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022