

ZÁZNAMOVÝ ARCH

Sledujte množství slazených nápojů

Zadání: Hlídejte si množství slazených nápojů v jídelníčku. Zaznamenávejte do připraveného archu vypité slazené nápoje. Zmapujte si tak, kolik slazených nápojů konzumujete a případně začněte snižovat jejich množství – nahrazovat je nápoji s menším množstvím cukru nebo neslazenými. Úspěchem bude, pokud se vám podaří snížit vypité množství slazených nápojů. Záznamový arch můžete využít po nějakou dobu a množství slazených nápojů jeho prostřednictvím sledovat a průběžně hodnotit.

Pro zajímavost si můžete zkusit spočítat množství cukru v nápojích. V materiálu níže najdete nejznámější nápoje a množství cukru, které najdete v 1 litru. Spočítejte, kolik cukru jste za týden vypili. Další týden může být vaším cílem množství slazených nápojů omezit (ať už to bude výměnou slazené limonády za méně sladkou šťávu s vodou nebo za úplně čistou vodu). Kolik cukru jste “ušetřili”?

1. týden

Den/Datum	Nápoje	Celkem za den
Po		
Út		
St		
Čt		
Pá		
So		
Ne		
Celkem za týden		

2. týden

Den/Datum	Nápoje	Celkem za den
Po		
Út		
St		
Čt		
Pá		
So		
Ne		
Celkem za týden		

Pro zajímavost: Kolik kostek cukru jste v nápojích za týden vypili? 1 kostka cukru = 4 g

- voda - 1l = 0 kcal, 0 g S, 0 kostek cukrů
- čaj zelený bez cukru = 1l = 79 kcal, 0 g S, 0 kostek cukrů
- coca-cola - 1l = 450 kcal, 112 g S, 28 kostek cukrů
- kofola - 1l = 320 kcal, 80 g S, 20 kostek cukrů
- džus relax - pomeranč 100% - 1l = 450 kcal, 100 g S, 25 kostek cukrů
- mléko polotučné - 1l = 460 kcal, 49 g S, 12 kostek cukrů
- müllermilch čokoládový - 1l = 740 kcal, 114 g S, 28,5 kostek cukrů
- Kefir čokoládový (Krajanka) - 1l = 650 kcal, 110 g S, 27,5 kostek cukrů
- tiger - energetický nápoj - 1l = 120 kcal, 26 g S, 6,5 kostek cukrů
- red bull - energetický nápoj - 1l = 460 kcal, 110 g S, 27,5 kostek cukrů
- monster - energetický nápoj - 1l = 470 kcal, 120 g S, 30 kostek cukrů
- mattoni s příchutí citrónu - 1l = 170 kcal, 42 g S, 10,5 kostek cukrů
- mattoni esence pomeranč - 1l = 0 kcal, 0 g S, 0 kostek cukrů
- dobrá voda jahodová - 1l = 210 kcal, 53 g S, 13 kostek cukrů
- ledový čaj s příchutí citronu Lipton - 1l = 200 kcal, 46 g S, 11,5 kostek cukrů
- ledový čaj citronový - 1l = 180 kcal, 45 g S, 11,25 kostek cukrů
- Fanta pomeranč - 1l = 280 kcal, 69 g S, 17,3 kostek cukrů
- Eiskaffe ledová káva - 1l = 500 kcal, 75 g S, 19 kostek cukrů
- Kubik Waterrr - 1l = 160 kcal, 40 g S, 10 kostek cukrů
- capri-sun - 1l = 300 kcal, 71 g S, 18 kostek cukrů