



## Metodický návod pro učitele na osvětové a vzdělávací aktivity pro žáky a studenty v rámci zapojení školy do projektu Pijeme kohoutkovou

### Podpurný materiál pro realizaci metodického materiálu Audit pitného režimu 1. stupeň

#### Pravidla soutěže 1. stupeň – zadání

Následující tři dny vyplňte pracovní list Moje spotřeba tekutin 1. stupeň jako při prvním měření.

Minulý týden bylo cílem zjistit, jak jsme na tom s pitným režimem a plýtvání vodou tím, že používáme plastové lahve. Tento týden bude naším cílem snížení plýtvání vodou tím, že budeme používat jednu lahev opakovaně či plasty na nápoje vyřadíme zcela. Cílem je také zlepšit náš pitný režim, pokud nebyl vždy dostatečný.

Jak budeme počítat plastové lahve:

- Pokud používáte opakovaně jednu lahev více dní po sobě a pouze ji doplňujete tekutinou, zaznamenejte si onu lahev jen jednou na všechny tři dny. Nezapomeňte však na to, že lahev někdy vymýváte. Za každé vymytí/vypláchnutí lahve si k danému dni do kolonky „Voda balená“ připište 250 ml vody.
- Za každou nově použitou plastovou lahev si zapište čárku.

*Tip:* Víte, že pokud budete používat k pití čistou neochucenou vodu, stačí, když lahev vypláchnete menším množstvím vody jednou denně a necháte ji pouze vyvětrat přes noc? Pokud pijete slazené nápoje, je třeba lahev vymýt větším množstvím vody, často se saponátem a pokud chcete změnit druh nápoje, musíte lahev vymývat v každé takové situaci. Při této soutěži nebudeme zaznamenávat přesné množství vody za mytí lahví, ale je dobré o tom přemýšlet.

Jak budeme počítat pitný režim:

- Věděli jste, že do pitného režimu se počítá i polévka, ale naopak se do něho nepočítá mléko, které řadíme díky množství jeho živin mezi potraviny? Při tomto měření si můžete udělat čárku za 250 ml tekutiny, pokud sníte celou polévku, a to do kolonky „voda nebalená“.
- Dále si dělejte čárku za každých vypitých 250 ml jako při prvním měření.

**Poznámka:** Stejně jako není pro tělo dobré pít málo, není pro něj vhodné ani pít moc. Strop pitného režimu, kterého můžete v rámci soutěže za den dosáhnout, je 2 l. Pokud některý den zaznamenáte více tekutin, nebudou se ony tekutiny nad 2 l. počítat, a to i v případě, že jste daný den opravdu vypili více tekutin, protože jste byli zrovna na sportovním turnaji apod. Toto jsou výjimečné situace, které by zkreslovaly výsledky měření.