



Skutečně
zdravá škola

Pijeme kohoutkovou

Otázky dne

zdroj pro učitele na osvětové a vzdělávací aktivity pro žáky a studenty
v rámci zapojení školy do projektu Pijeme kohoutkovou.



Otázka dne

Skutečně
zdravá škola

**S každým dechem vydechujeme
vodu.**

Kolik za den?

- a. 400 ml
- b. 250 ml
- c. 80 ml





Skutečně
zdravá škola

Správná odpověď: a.

Každý den člověk ztratí kolem 400 ml vody pouze dýcháním.

To jsou asi 2 sklenice vody denně!

Jak se to může stát?

V teplém dechu je vodní pára obvykle neviditelná.

Ale pokud dýchnete na chladný povrch - např. okno nebo zrcadlo - uvidíte kondenzaci vody

Lidé udělají asi 20 000 dechů denně a s každým výdechem vypustíme vodu.

Celkově je to téměř půl litru vody denně!



Otázka dne

Skutečně
zdravá škola

**Obsah vody v těle.
Kolik to je (procent)?**

- a. 50 %
- b. 66 %
- c. 85 %





Skutečně
zdravá škola

Správná odpověď: b

Asi 60 – 66 % lidského těla tvoří voda.

Voda je rozmístěna po celém těle.

Všechny životní procesy vyžadují vodu

Například vodu potřebujeme jako prostředek k solubilizaci a transportu k regulaci tělesné teploty a eliminace škodlivých látek. Naše tělo potřebuje vodu každý den! Každý den ztratíme 2 až 3 litry vody - pocením, dýcháním a močením.

Tento objem musíme obnovovat:

Asi 1,5 - 2 litry nápojů a asi 700 ml jídla (které také obsahuje vodu).



Otázka dne

Skutečně
zdravá škola

Nápoj s kostkami ledu nás v létě nejlépe osvěží.

Je to pravda?





Otázka dne

Skutečně
zdravá škola

**Pomáhá pití
vody k lepšímu
učení?**





Skutečně
zdravá škola

Správná odpověď: ano

Testy ukazují, že školní výsledky se zlepšují, když studenti pijí dostatek vody.

Se ztrátou vody o pouhých 2 % klesá naše schopnost myslet a soustředit se až o 20 %.

Proč?

Pokud pijeme příliš málo, naše krev je hustší a teče tělem pomaleji.

Výsledkem je, že kyslík a živiny se do mozku dostávají pomaleji. Jsme unavení, nepozorní, krátkodobá paměť se zhoršuje - i když si toho nevšimneme okamžitě. Dokonce i následující den je náš mentální výkon snížen.





Otázka dne

Skutečně
zdravá škola

Kolik vody potřebují organismy?



Člověk potřebuje denně 2-3 litry vody. Kolik vody vypije za den kráva?

- a. 10 litrů
- b. 60 litrů
- c. 150 litrů





Skutečně
zdravá škola

Správná odpověď: c

Kráva potřebuje v teplé dny až 150 litrů vody denně.

Všechny živé organismy se skládají z velkého množství vody. Lidé a zvířata na žízeň umírají, rostliny uschnou. Všichni vodu potřebují.

- **Velký strom** potřebuje v teplý slunečný letní den **500 až 1 000 litrů** vody.
- **Člověk** potřebuje vypít asi **2 litry** vody denně.
- **Kočka** potřebuje asi **200 ml** vody denně.
- **Pták** nebo **myš** potřebují jen **pár mililitrů** denně, pouze pár kapek.



Otázka dne

Skutečně
zdravá škola

Jak stará je naše voda?

- a. Tisíce let
- b. Miliony let





Skutečně
zdravá škola

Správná odpověď: b

Každá molekula vody na Zemi nebo v našem těle je stará mnoho milionů let. Dinosauři se již koupali ve stejné vodě, kterou pijeme.

Naše voda je ve věčném cyklu:

- Množství vody na Zemi zůstává stejné. Nic nezmizí, nic se nepřidá.
- Teplo slunce odpařuje vodu z moří a jezer.
- Vodní pára stoupá, ochlazuje se a vytváří mraky.
- Voda padá na zem a prosakuje do země jako déšť nebo sníh.
- Jako zdroj znovu vychází ze země a stává se potokem.
- Proud teče do řeky, která končí u jezera nebo moře.
- Zde začíná cyklus znovu.

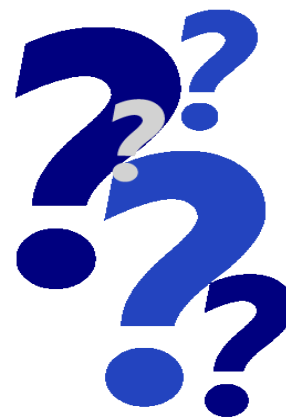


Otázka dne

Skutečně
zdravá škola

**Voda je mimozemská,
pochází z vesmíru.**

Je to tak?





Skutečně
zdravá škola

Správná odpověď: ano

Voda pravděpodobně přišla na Zemi z vesmíru prostřednictvím asteroidů.

Odkud přesně pocházejí tyto asteroidy, které měly vodu přinést na Zemi, ještě není známo ...

Faktem je:

Země je ze dvou třetin pokryta vodou a je to jediná planeta v naší sluneční soustavě, kde je tekutá voda.

Tato voda je základem života na Zemi.



Otázka dne

Skutečně
zdravá škola

**Ti, kteří méně pijí, se
méně potí.**

Je to tak?





Skutečně
zdravá škola

Správná odpověď: ne

Tělo se potí, když se zahřeje.

Bez ohledu na to, kolik jsme vypili.

Pocení je naší „klimatizací“: při pocení voda pokožku ochlazuje, protože se odpařuje za studena.

Vyšetřování vojáků, kteří podnikli dlouhý pouštní pochod:

První skupině bylo povoleno pít kdykoli jakékoli množství vody.

Druhá skupina mohla pít až po skončení pochodu.

Vojáci z první skupiny vypotili 5,2 litrů vody.

Vojáci druhé skupiny vypotili 4,7 litrů vody (téměř stejné množství), ale byli méně efektivní, více unavení a otupělejší.



Otázka dne

Skutečně
zdravá škola

Kolik má voda kalorií?

- a. 0 kcal na litr
- b. 100 kcal na litr
- c. 400 kcal na litr





Skutečně
zdravá škola

Správná odpověď: 0 kcal

Nula kalorií, nula tuku a nula cukru.

**Voda je nealkoholický nápoj
s nejméně kaloriemi.**





Otázka dne

Skutečně
zdravá škola

Tloustne člověk ze slazených nápojů?



- a. Ano
- b. Ne



Skutečně
zdravá škola

Správná odpověď: ano

Ti, kteří konzumují slazené nápoje pravidelně, mají vyšší riziko nadváhy.

Proč?

Slazené nápoje dodávají tělu hodně kalorií díky vysokému obsahu cukru. Vypitím láhve Coca-coly (500 ml) přijmeme až 210 kcal (= 13 kostek cukru). Je to tolik kalorií jako ve 4 jablkách. Abyste stejné množství energie vydali, museli byste 32 minut jezdit na kole nebo 21 minut běhat.

Přemýšlejte o tom:

Jak plní budete, když sníte 4 jablka najednou? Pravděpodobně docela dost.

Jak plní budete, když vypijete láhev koly? Pravděpodobně budete mít stále hlad.

Kalorie v kapalně formě nás téměř nezasytí. V důsledku toho se přejídáme a přijímáme příliš mnoho kalorií. Evoluce nás nepřipravila na konzumaci slazených kolových nápojů!



Otázka dne

Skutečně
zdravá škola

Energetické nápoje nás udržují vzhůru.

Je to pravda?





Skutečně
zdravá škola

Správná odpověď: ne

Dobrý pocit z energetického nápoje trvá jen chvíli.

Test s řidičským simulátorem - srovnání energetického nápoje, kávy a přestávky:

Vědci dávali lidem ve večerních hodinách nápoje s různým obsahem kofeinu a cukru (káva, energetický nápoj, voda). Lidé potom museli jezdit po dobu 6 hodin v simulátoru jízdy. Po 2 hodinách došlo k 30 minutové přestávce.

Výsledek:

Řidiči, kteří pili kofein, byli více ostražití a udržovali lépe stopu.

Když byl kofein kombinován s cukrem (energetický nápoj), řidiči se rychle unavili. Čím více cukru přidáte, tím rychlejší je únava!

Po přestávce byli jezdci stejně fit jako na začátku testu!

Nejlepší je přestávka a pitná voda. Nejhorší ze všech: energetické nápoje!