**Pracovní list – ÉČKA**  JMÉNO: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Vezmi si k ruce nějaké obaly od potravin, prozkoumej je. Už jsi někdy slyšel slovo éčka v souvislosti s potravinami? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Vyplň tabulku V-CH –D. Začni prvním sloupcem, **V**ÍM, pokračuj sloupcem **CH**těl/a bych se DOZVĚDĚT.

3. Nyní si čti text, podtrhávej si v něm, co je pro tebe důležité, odpovídá na tvoje otázky anebo si to chceš pamatovat.

4. Až text dočteš, doplň několik informací do posledního sloupce tabulky **D**OZVĚDĚL JSEM SE.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **V**ÍM o éčkách... | **CH**těl/a bych se DOZVĚDĚT o éčkách... | **D**OZVĚDĚL/A jsem se o éčkách... |
|  |  |  |

5. Nyní si pusť video

<http://www.stream.cz/peklonataliri/759317-peklo-na-taliri-jak-se-vyrabeji-ecka>

Po zhlédnutí filmu si do tabulky do sloupce DOZVĚDĚL/A jsem se, zapiš další informace, pokud tam budou pro tebe nějaké nové a důležité...

6. Pisatelský úkol:

Jak dnešní práce s textem a videem změní můj život a mé jednání? Proč?

Pisatelský úkol:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**„ÉČKA“ VÍC NEŽ DOSPĚLÝM ŠKODÍ DĚTEM**

**Pestrobarevní gumoví medvídci, sladká cukrátka a bonbony, plněné čokoládové tyčinky, žvýkačky, přeslazené nápoje s bublinkami... Sladkosti děti milují, kvůli éčkům jim však mohou způsobovat alergie, astma, ekzémy nebo dokonce hyperaktivitu.**

**Éčka neboli přídatné látky (aditiva) označené E-kódem prodlužují trvanlivost potravin, zvýrazňují barvu, upravují kyselost, sladí či zahušťují.**

Jejich nadměrný příjem ve stravě dětí, spojený především s konzumací cukrovinek a slazených nápojů, však může vyvolat alergické reakce, ekzémy a astma a může být i příčinou dětské hyperaktivity. Dětský organismus je totiž velmi citlivý na vnější vlivy a předpokládá se, že právě u dětí se nežádoucí účinky (nejen) přídatných látek mohou projevit nejvíce.

Děti v poměru ke své váze spořádají daleko více jídla než dospělí a jejich vnitřní orgány se tedy musí vyrovnat s relativně vyššími dávkami přídatných látek. Zákon o přídatných látkách pamatuje na děti, ovšem pouze v souvislosti s dětskou výživou. Tam je jejich přítomnost drasticky omezena na několik málo časem prověřených a bezpečných látek.

Zákon se však nijak zvlášť nezaměřuje na přítomnost potravinářských aditiv v dalších potravinách konzumovaných převážně dětmi a výrobci propagovaných jako obzvláště vhodné pro děti. Tyto potraviny mohou obsahovat a obsahují stejné látky ve stejném množství jako potraviny určené dospělým. Některé, dětmi oblíbené pochoutky, obsahují velké množství přídatných látek. Sladkosti obarvuje řada umělých barviv. Barva výrobek prodává – čím zářivější a méně přirozená, tím více dítě zaujme.

**SLADKÝ „CHEMICKÝ“ ŽIVOT**

Podle informací Státního zdravotního úřadu mohou skutečně některé z přídatných látek u citlivých dětí vyvolat alergické reakce, a dokonce ovlivnit jejich pozornost. Jde především o tato barviva: tartrazin – E 102, ponceau 4R – E 124, žluť SY – E 110, azorubin – E 122, chinolinová žluť – E 104 a allura red – E 129.

Projevy přecitlivělosti nebo alergické reakce mohou vyvolat i některé konzervační látky, například oxid siřičitý a jeho soli E 220-228. Ten se nejvíce vyskytuje v sušeném ovoci, citronové šťávě, pečivu s ovocnými náplněmi nebo třeba v sušeném kokosu.

Pokud rodiče chtějí, aby jejich děti byly éčky zatěžovány co nejméně, cena by neměla být to hlavní při výběru cukrovinky.

**JAK „ÉČKA“ ŠKODÍ DĚTEM?**

Existují odborné studie, které se zabývaly vlivem přídatných látek na chování a studijní výsledky dětí. Autoři těchto studií došli k závěru, že téměř všechny děti dosahovaly lepších výsledků, když byly na dietě neobsahující přídatné látky.

S přídatnými látkami je často spojována dětská hyperaktivita. Hyperaktivní děti jsou příliš čilé a dělá jim problémy se soustředit. Jejich chování je nepředvídatelné, jsou náladové, snadno se rozruší, často pláčou a nejsou schopné být v klidu déle než několik minut. Tyto děti mají často problémy s učivem, špatně spí, některé mají problémy se správnou řečí a mohou být nemotorné.

Hyperaktivní děti mohou trpět také dalšími obtížemi – astmatem, ekzémy, katary, bolestmi hlavy, bolestmi břicha, nočním pomočováním a nenormální žízní. Chlapci jsou častěji postiženi než dívky, přičemž hyperaktivita často není vůbec diagnostikována – okolí věří, že chování dítěte je přirozené nebo že z toho dítě vyroste.

Podle některých lékařů se může v určitých případech hyperaktivita zhoršovat či dokonce je vyvolána právě potravinářskými aditivy – zejména barvivy, konzervačními činidly a aromaty. Role aditiv je však kontroverzní a některé novější studie ji nepotvrdily.

Všechna éčka však není možné paušálně odsoudit jako nebezpečná. Své „E“ má totiž například vitamin C (E 300) a E (E 306-309), kyselina citronová (E 330), jablečná (E 296), pektin (E 440), mastné kyseliny (E 304).

**EXISTUJÍ ZDRAVÉ SLADKOSTI?**

Existuje způsob, jak dětem dopřát řadu velmi dobrých cukrovinek bez nebezpečných barviv? Někteří výrobci stále více používají přírodní barviva a řada barviv je nahrazována rostlinnými výtažky. To ovšem může zvýšit cenu výrobku.

Z hlediska zdravé výživy nelze dětem sladkosti doporučit, ale na druhou stranu jim jejich občasnou konzumaci nelze zakazovat. Je důležité mezi sladkostmi vybírat a sledovat, kolik jich děti snědí. Přednost by rodiče měli dávat kvalitním čokoládám s vyšším podílem kakaa, oříškům, ovoci, müsli tyčinkám bez polevy, ořechům, dortům s ovocem nebo želé. Občasné bonbony nebo lízátka by ovšem zdravému dítěti ublížit neměly.

**Zdroj:** <https://www.svet-potravin.cz/clanek/%E2%80%9Eecka%E2%80%9C-vic-nez-dospelym-skodi-detem>/upraveno

Autorka lekce: Kateřina Sládková