

# BESPLATNE RADIONICE O ZDRAVLJU ZA ŠKOLE

Zahvaljujući potpori Ministarstva obrazovanja Fédération Wallonie-Bruxelles u 2017. godini obučeno je 46 razreda u regiji Bruxelles-Capitale

**KORISNICI:** Djeca od 8 do 14 godina

## CILJEVI

- **Informirati** o razlici između prirodnih i slobodnih šećera;
- **Razumjeti** što su prehrambene boje i koja je njihova funkcija;
- **Upozoriti** na zdravstvene rizike povezane s pretjeranom konzumacijom šećera i umjetnih prehrambenih boja;
- **Pružiti** potrebne alate za razumijevanje oznaka na hrani i naučiti čitati tablice nutritivnih vrijednosti na pakiranju hrane;
- **Naučiti** kako uočiti prisutnost umjetnih boja u hrani;
- **Predložiti** alternative za smanjenje potrošnje šećera i umjetnih boja za hranu;
- **Podići** svijest o važnosti obraćanja pozornosti na sastav prehrambenih proizvoda.

## NAŠI TRENERI

Radionicu će voditi dva člana CEIP tima. Potičemo nastavnike da sudjeluju, jer je njihovo sudjelovanje ključno za prenošenje poruke o temi tijekom školske godine.

## RADIONICA

Organiziramo dvosatnu interaktivnu radionicu za grupe od maksimalno 50 djece. Radionica uključuje i teorijske i praktične dijelove, isprepletene video zapisima i interaktivnim kvizovima za ilustraciju važnih napomena.

## JEZIK

Hrvatski



**Također, provodimo i treninge za nastavnike i ostalo osoblje!**

„Izvrstan način pristupa temi, odličan posao!“

Škola Athénée Royal d'Auderghem u Watermael-Boitsfortu

„Učenici su naučili kako čitati deklaracije na hrani i mogli su razumjeti koliko šećera konzumiraju povezujući količinu s kockama šećera.“

Osnovna škola l'Athénée Royal d'Evere

## UPOZNAJ SAFE



SAFE - Safe Food Advocacy Europe je europska nevladina organizacija sa sjedištem u Bruxellesu. Predstavljamo glas 1 milijuna europskih građana u nekoliko zemalja EU-a i naš je glavni cilj osigurati da zakonodavstvo EU-a o hrani poštuje i štiti zdravlje europskih potrošača. Aktivnosti SAFE-a uključuju poticanje većeg uključivanja civilnog društva u raspravu o sigurnosti hrane u EU, informiranje i edukaciju potrošača, te potporu neovisnom istraživanju.

## KONTAKTI

SAFE - Safe Food Advocacy Europe  
Mundo B - Rue d'Edimbourg, 26  
1050 Brussels, Belgium

+ 32 (0)2 893 10 58

[euaffairs@safefoodadvocacy.eu](mailto:euaffairs@safefoodadvocacy.eu)

[www.safefoodadvocacy.eu](http://www.safefoodadvocacy.eu)

# ŠEĆER I PREHRAMBENE BOJE

Edukacija djece o štetnom djelovanju na zdravlje

## ŠEĆERI



**Prirodni šećeri:** šećeri koji su prirodno prisutni u voću i povrću, kao i u mlijeku i jogurtu. Dobri su za ljudsko zdravlje



**Slobodni šećeri:** šećeri koji se dodaju pićima i hrani zaslađujući ih, kao i šećeri u medu, sirupima i svježim voćnim sokovima. Potrebno ih je konzumirati u umjerenim količinama

### ŠEĆER I BOLESTI

Prekomjerna težina i pretilost  
Karijes  
Bolesti srca  
Dijabetes tipa 2  
Ovisnost  
Stanja jetre  
Depresija  
Rak

### PREPORUKE SVJETSKE ZDRAVSTVENE ORGANIZACIJE

Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje smanjenje konzumacije slobodnih šećera na maksimalno 10% dnevnog energetskeg unosa. To znači 6 kocki slobodnih šećera dnevno za djecu od 7 do 10 godina.

### ŠEĆER U BROJKAMA

U Belgiji djeca u prosjeku pojeduju 20 kocki šećera dnevno.  
Limenka gaziranog soka sadrži više od 6 kocki slobodnih šećera.

## PREHRAMBENE BOJE



**Prirodne prehrambene boje:** prisutne u prirodi, poput crvene cikle. Nisu štetne za ljudsko zdravlje.



**Umjetne prehrambene boje:** proizvedene u kemijskoj industriji. Njihovo korištenje izaziva zabrinutost i srž su edukacije.

### Prehrambene boje i bolesti

Hiperaktivnost  
Migrena  
Svrbež  
Problemi sa spavanjem  
Napadi tjeskobe  
Palpacije  
Depresija  
Rak  
Palpitacija

### Europska legislativa

Od 2008. zakonodavstvo EU-a zahtijeva da svi prehrambeni proizvodi koji sadrže E102, E104, E110, E122, E124 i E129 prehrambene boje dodaju izraz "može imati negativan učinak na aktivnost i pozornost kod djece" na deklaraciji.



### Znanstvene reference

Unos dodanog šećera i smrtnost od kardiovaskularnih bolesti među odraslim osobama u SAD-u; Quanhe Yang, PhD; Zefeng Zhang, MD, PhD; Edward W. Gregg, PhD; W. Dana Flanders, MD, ScD; Robert Merritt, MA; Frank B. Hu, MD, PhD; 2014., Journal of American Medical Association, Sva prava pridržana; Garber, A. K. & Lustig, R. H., "Je li brza hrana ovisnost?", Current Drug Abuse Reviews 4, 146–162 (2011.); Magalie Lenoir, Fuschia Serre, Lauriane Cantin, Serge H. Ahmed, "Intense Sweetness Surpasses Cocaine Reward", Sveučilište u Bordeauxu, 200;

Joseph Schroeder i njegovi studenti, "Oreo kolačići izazivaju ovisnost kao kokain" Connecticut College, 15. listopada 2013.; Portail de l'agriculture Wallone; Fondation pour la santé dentaire; Nacionalni institut za rak; Američko dijabetičko društvo Emilie Brun, Marie Carrière, Aloïse Mabondzo; "Invitro dokaz disregulacije funkcije krvno-moždane barijere nakon akutne i opetovane/dugotrajne izloženosti