

NAZIV PROJEKTA: SKRIVENE TVARI U HRANI I KOZMETICI

NOSITELJI: Mirela Prskavac, Marina Rajnović

Učenici od 5. do 8. razreda

Tijekom školske godine 2024./2025

Cilj projekta:

Upoznati djecu s namirnicama važnim za njihovo zdravlje, te ih poučiti koliko su raznolika i redovita prehrana bitne za zdrav život.

- promovirati zdrave prehrambene navike s ciljem povećanja udjela voća i povrća u svakodnevnoj prehrani.

razvijati zdraviji i odgovorniji odnos prema vlastitom zdravlju.

- razvijati osnovne kulturno-higijenske navike i navike pravilnog ponašanja vezano uz pripremu, serviranje i konzumaciju hrane.

-poticati razlikovanje zdrave od nezdrave hrane, razvijanje pozitivnih stavova o zdravoj prehrani

- uputiti djecu na pravilan način prehrane (više obroka dnevno, ali manji zalogaji i izbjegavanje pojedinih vrsta namirnica).
- Kroz sastav namirnica u proizvodima upoznati učenike sa „skrivenim namirnicama“ (šećer, sol, aditivi...) • opasnost konzumacije energetskih pića, umjetno dobivenih sokova, snack proizvoda.
- Štetne tvari u kozmetici koji loše utječu na zdravlje (osobito djevojaka/žena).

Način realizacije projekta:

Način realizacije projekta:

Kroz individualna istraživanja, redovnu nastavu, radionice u školi, susrete i razgovore s osobama koje se bave zdravom prehranom, izrade plakata i prezentacijama učenicima približiti pojam zdrave hrane te približiti kemijske procese u proizvodnji hrane.

ZAŠTO SU ENERGETSKA PIĆA LOŠA?

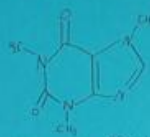
Zašto je monster loš ?

Monster je energetsko piće koje mnogi piju kako bi dobili dodatnu energiju. Međutim, sadrži jako puno kofeina i šećera, što može biti loše za zdravlje. Previše kofeina može izazvati nervozu, ubrzan rad srca, glavobolju i probleme sa spavanjem. Osobe koje piju Monster često mogu postati ovisne o kofeinu. Šećer u Monsteru može dovesti do debljanja, kvarenja zubi i povećanog rizika od dijabetesa. Posebno je opasno ako ga piju mladi ljudi ili oni koji imaju problema sa srcem. Također, kombiniranje Monstera s alkoholom može dodatno naškoditi tijelu. Zbog visokog sadržaja stimulansa, Monster može uzrokovati i probleme s koncentracijom ili nervozu.

Zbog svega toga, Monster nije dobar izbor za svakodnevno piće. Bolje je birati zdravije načine za povećanje energije, poput odmora, pravilne prehrane i vježbanja.



MOLEKULU KOFEINA



IMA IH PREVIŠE U
ENERGETSKIM PIĆIMA

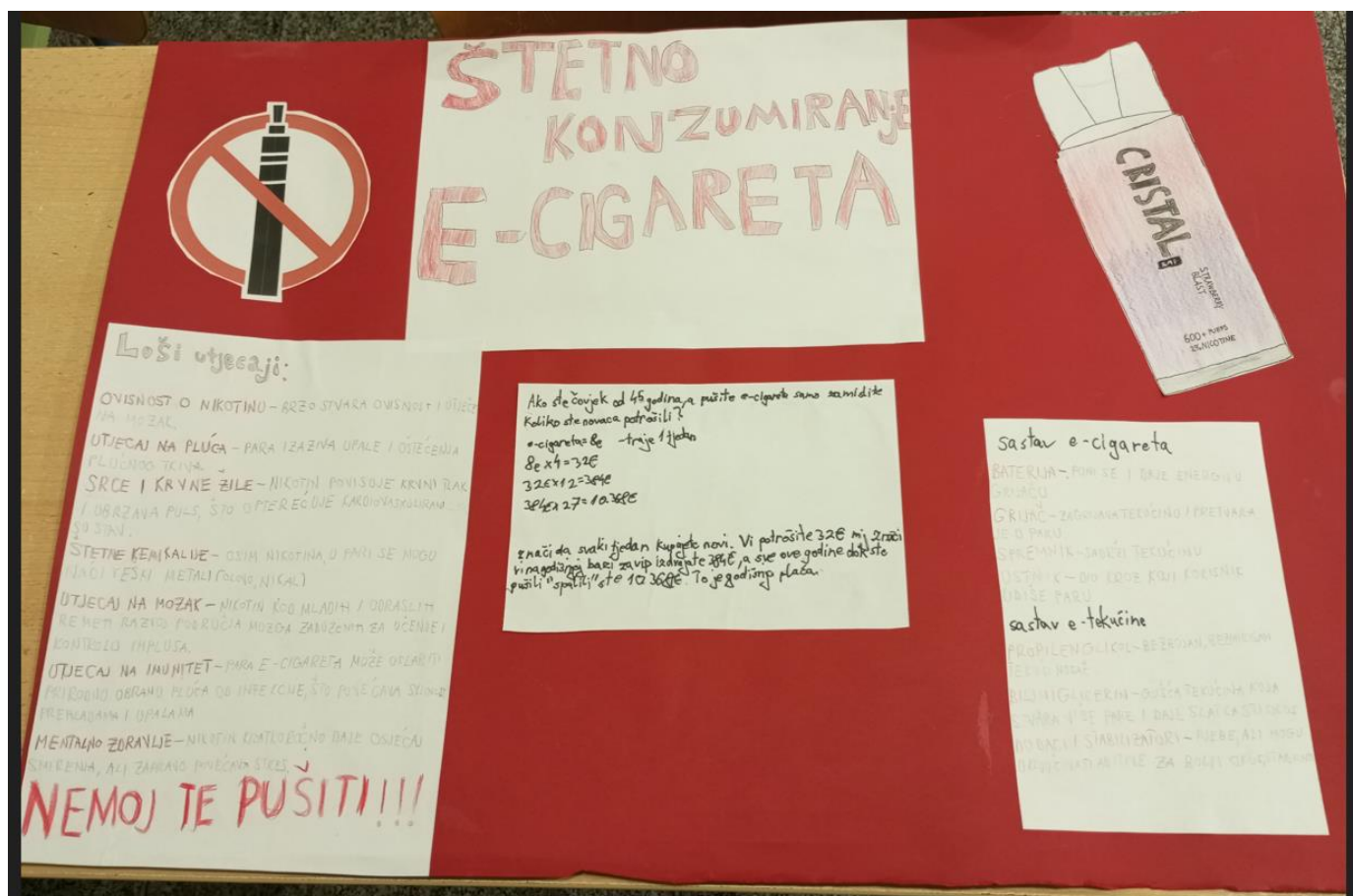
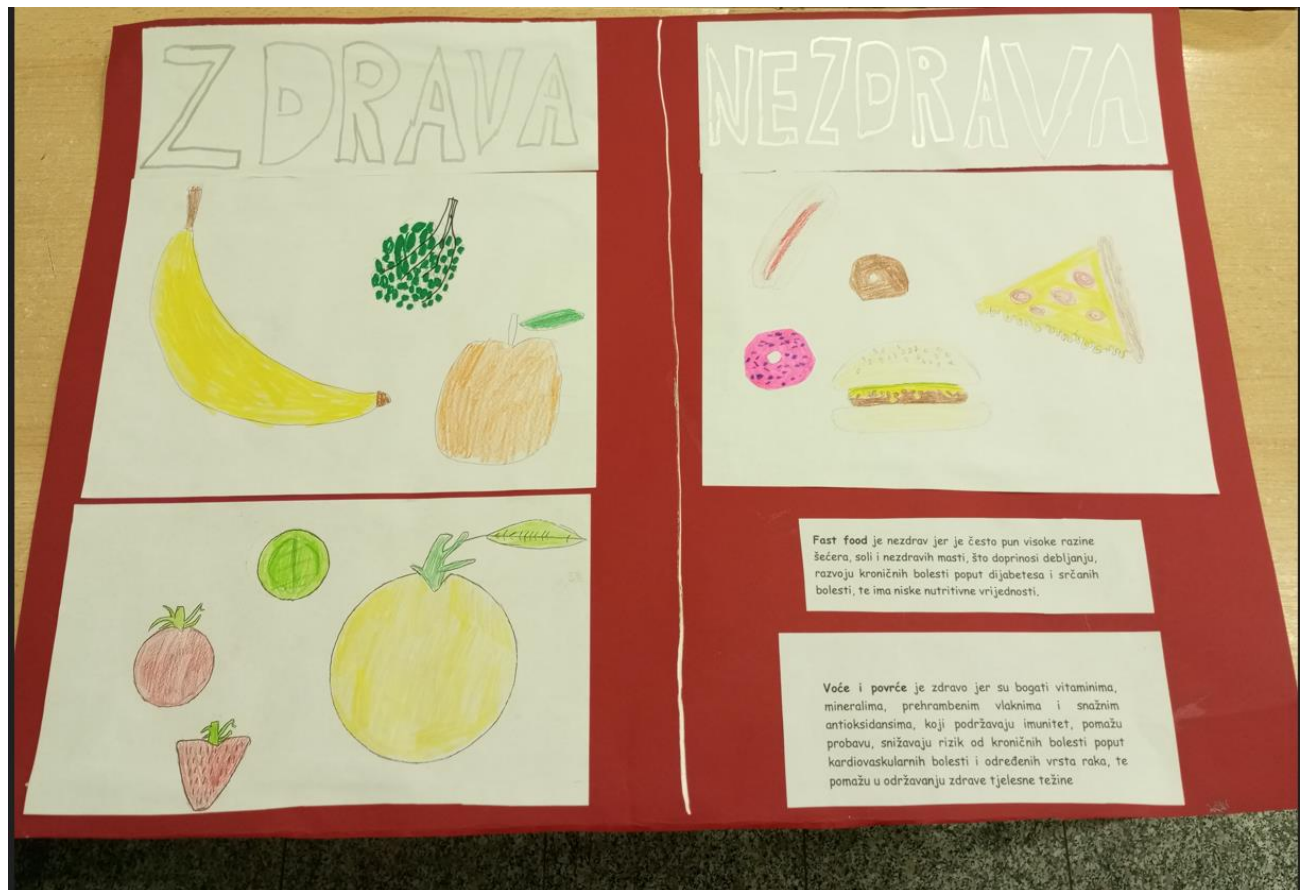
MONSTER



Zašto je hell loš?

Hell je popularan među mladima jer obećavaju brz nalet energije i bolju koncentraciju. Međutim, ona mogu biti loša za zdravlje zbog visokog sadržaja kofeina i šećera. Kofein u većim količinama može izazvati nervozu, anksioznost, nesanicu i ubrzan rad srca. Kod nekih ljudi može dovesti i do problema s visokim krvnim tlakom. Šećer u energetskim pićima može uzrokovati debljanje, karijes i probleme s metabolizmom.

Osim toga, energetska pića mogu izazvati ovisnost jer mozak navikne na čestu stimulaciju kofeinom. Mnogi ne znaju koliko zapravo kofeina unose kada piju ta pića, što može biti opasno, posebno kod tinejdžera i osoba koje imaju zdravstvene probleme. Također, miješanje energetskih pića s alkoholom može biti vrlo štetno jer maskira osjećaj opijenosti i povećava rizik od trovanja.



Prędkość światła w powietrzu jest 300 000 000 m/s. Jaką prędkość ma światło w szkle? (100% światła przechodzi przez szkło)

Posljednja odneda najta duzina mese da 29-30 dana
Tolera. To je dispat vize ul prvorodu.

[illegible]

78. Vico 14 802104 SLOBODNI SEVERI

Die zu $\mathcal{M}$ gehörige Lösung $\mathcal{M}$ ist diejenige, die die folgenden Bedingungen erfüllt:



Polena in krogla pripravljeni su. Vsebujejo naravno soli. Povezujemo slika in besedilo.



 Muesli/Cereal 50 gms  = 35 gms	 Salad Dressing 100 gm  = 20 gms	 Ketchup 100 gm  = 35 gms
 Flavoured Yogurt 100 gms  = 35 gms	 Nutrition Bars 20 gms  = 4 gms	 Iced Tea 250 ml  = 22 gms

Dove si si muove anche l'ovale del polso e il malleolo mediano (sotto il
metacarpo) derogando sul movimento verso l'alto del polso del metacarpo
e permettendo infine anche il movimento verso l'alto del polso del metacarpo
caratterizzato dalla deroga del movimento verso l'alto del polso del metacarpo



Istoj se prirodni čelari, koji se javljaju u vrši - poteci

iz jedne žice povleče u zlatovoj žilici, sa vlaknom koje izpostavlja nos žice u kov.

gł. porość siana w: Fruktoz, Glukoza, Sacharoza, Lektyna, Maltaza, Melaktaza

anjatan dalam sa: Apuriam, Saharin, Subulana,

„Ciklusa“ Stomatološki Poliklinika, o.m. s. r. o. za slobodno



Zaključok:

SKRIVENI SOJ I SEČER U HRANI UZROKUJE PRETJERANO
POVISIĆE HRANE (PREJEDAMO) ILO DODATI DO POVISIĆANE
DIJELNE TEŽINE (PREVIŠI) I POJAVE TEŠKIH
KRONIČNIH BOLESTI DIJABETES (TEŽAKA BOLEST)
POVISIĆENO KRVNOG TLAKA IZ BOLESTI SREĆA I KRVNIH ŽILA (SRČANI I MOZGANI UDARI)



Israd G. Ines Matamoros - Ivan Burcar

The image displays two screenshots of a mobile application interface. The left screenshot shows a profile page for a user named 'Jasmin Blum' (username: @jasminblum). The profile includes a bio, a list of interests (e.g., 'Kochen', 'Musik'), and a list of friends. The right screenshot shows a list of posts or messages, each with a text entry and a small image.

W/PUDER:

- paraben (hormonal premenstruasi)
- Silikon (zat pengikat pori)
- talk (maka ktd kontaminasi asbestos)
- teflon metal (aluminium, arsen, kadmium)

- * SJAJILO I RUŽ:
 - mineralna wja (ne hrane wne,
 - potencijalno kontaminirani)

- sintetičke boje (alergije, toksičnost)
- parfemi (izazivaju iritacije)

- * MASKARA I SJEŃILO ZA OČI
- parabeni
- carbon black (C₁ 2266)
- (mogući kancerogen)

- formaldehid: donor (crvenilo, sušenje)

- * RUMENILO
- talk
- sintetičke boje
- bismuth oxychloride
- (svrbež, iritacija kože)

* PRAJMER

- silikoni (izazivaju prštiće)
- parabeni
- PEG spojevi (kontaminirani teškim metalima)
- alkohol denat (brzo isušiva kožu)
- parfemi

