

Õpetaja lisamaterjal I kooliastmes

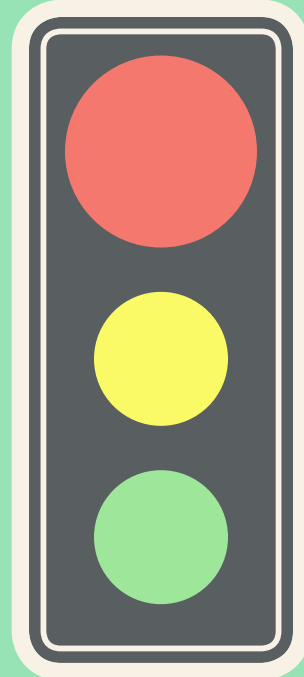
Jooniste, piltide ja klippide kogum



Tervise Arengu Instituut

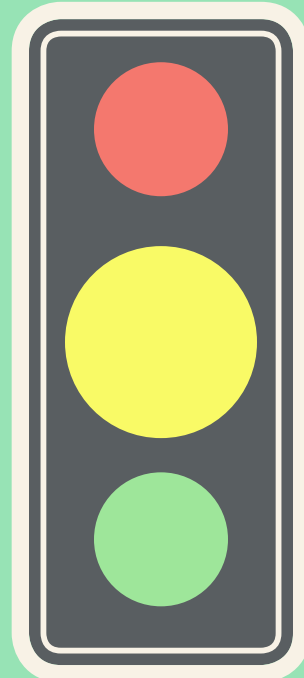
National Institute for Health Development

Otsustamise valgusfoor



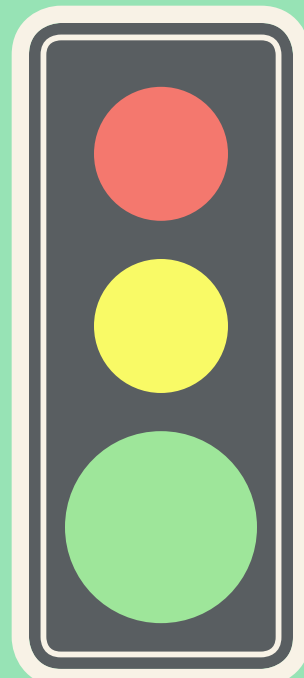
Seisata

**Küsi endalt, mida peab otsustama.
Mis on probleem?**



Mõtle

**Küsi endalt, millised on valikuvõimalused.
Millised tagajärjed on erinevatel valikutel?**



Tegutse

Otsusta endale parima valiku kasuks.

Maiustused reklaamides

Aktiivtöö



Klikka muffinil!

Alkohol, tubakas ja energiajoogid

Ragnar Klavan: lapsed ei peaks energiajooke tarbima

Eesti parim jalgpallur Ragnar Klavan lausub värskes Jalkas, et jälgib tippportlasele kohaselt väga täpselt oma menüüd ning on selleks kaasanud isegi toitumisspetsialisti. Ta toetab poekett Rimi hiljutist algatust, kus pööratakse tähelepanu noorte liiga suurele energiajookide lembusele.



Foto: AFP/Scanpix

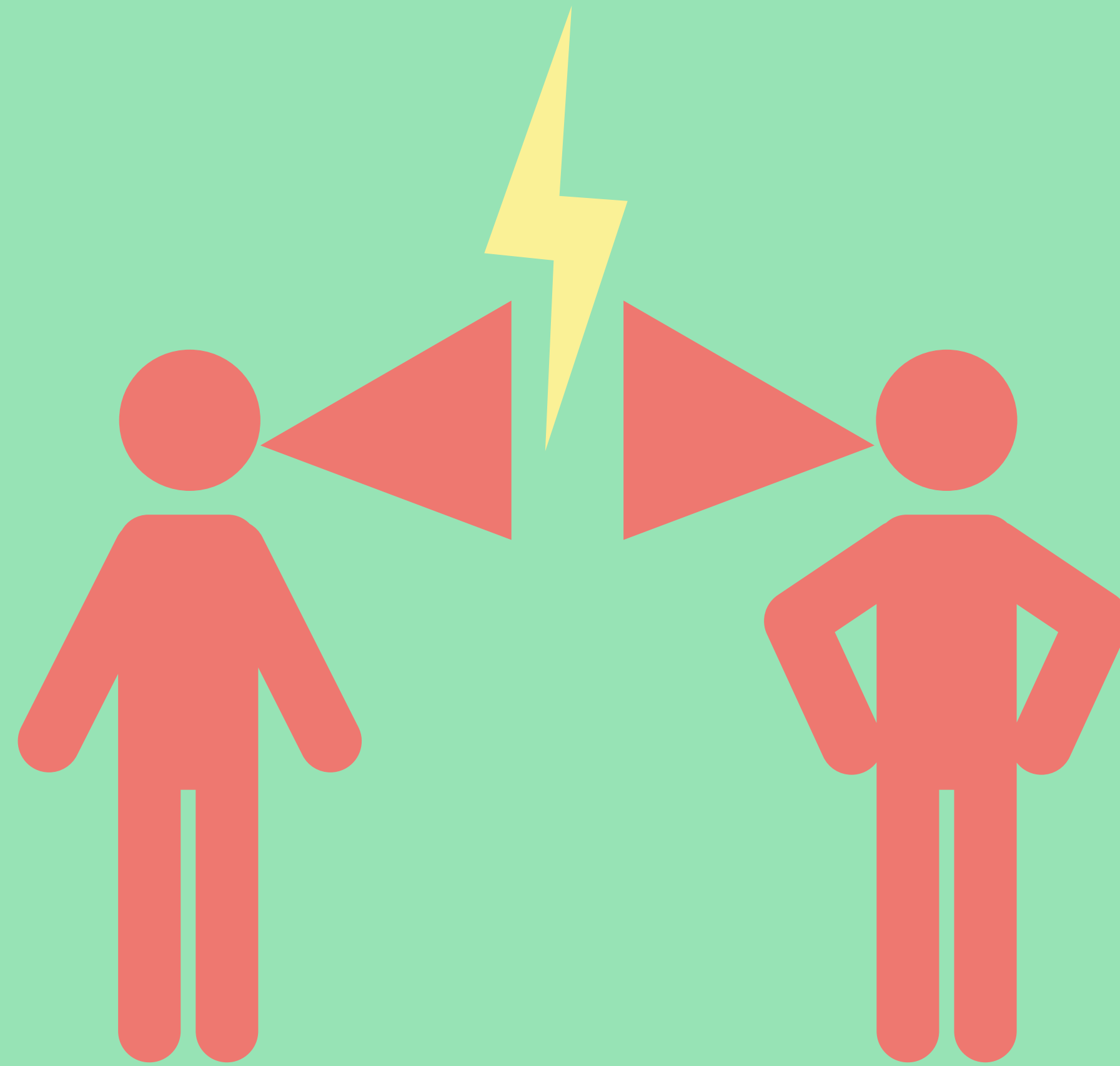
“Olen kindlasti nõus sellega, et energiajooke ei tohiks tarbida karastusjooarina või nn trendijooarina nagu seda praegusel hetkel järjest süvenevalt tehakse. Teatud erandlikes situatsioonides, kus näiteks on vajalik pikaajaline vaimuerksus või kui on näiteks vaja pikalt autoga sõita, on aktsepteeritav, et energiajookide tarbimine jääb riske arvesse võttes iga inimese vabaks valikuks. Kuid ausalt öeldes ma ei näe põhjust, miks lapsed peaksid üldse energiajooke jooma,” ütleb Klavan.

“Oleme sellest teemast ka koondises rääkinud. Energiajoojad ei anna ju tegelikult energiat juurde, vaid mobiliseerivad organismi selliselt, et hakatakse rohkem organismis leiduvaid ressursse kulutama, energiat tootma. Nad ei anna rohkem energiat kui tavaline limonaad,” lisab Bundesliga vutimees.

Klavaniga nõustub Eesti koondise arst Kaspar Rõivassepp. “Suurtes kogustes või pikaajalisel regulaarsel tarbimisel võivad energiajoojad põhjustada näiteks peavalu, rahutust, ärevust, erinevaid südameprobleeme, soodustada psüühiliste probleemide teket, halvendada une kvaliteeti, aeglustada taastumisprotsesse koormuse järgselt, tekitada sõltuvust jne. Näiteks kofeiin viib organismist vedelikku ja kaltsiumi välja, mis soodustab lihaskrampide teket ja pikas perspektiivis luude hõrenemist,” selgitab ta.

Erinevad soovid

Miks me tülitseme? **MINA ARVAN**



Ma armastan ennast



Aktiivttöö