

SUPER SIZE ME



Film epických proporcí

Nejlepší režie - Sundance Film Festival 2004

Film *Super Size Me* je dokument, který by mohl sloužit jako odrazový můstek pro debatu o rychlém občerstvení, výživě, reklamě na potraviny a obezitě mladistvých. Mohl by se stát dobrou učební pomůckou, která by studenty vedla k tomu, aby se zaměřili na své vlastní stravovací návyky a společenské změny vyvolané vysokou potravinovou produkcí a spotřebou. Film dále klade otázky, jakou zodpovědnost mají a jakou roli hrají v celém problému nadnárodní společnosti provozující řetězce rychlého občerstvení.



Film je vhodný pro žáky od druhého stupně základní školy po studenty středních škol. Je možné ho využít jako učební materiál v hodinách angličtiny, přírodních věd, zdravotní a tělesné výchovy, společenských věd a mediálních studií.

SUPER SIZE ME

Proč jsme čím dál více tlustí? Na tuto otázku vám odpoví film *Super Size Me*, nabitý obrovským množstvím hamburgerů a ironie. Zjistěte, jak velkou právní, finanční i fyzickou cenu platí například Američané za svoji touhu po rychlém občerstvení.

37% amerických dětí a adolescentů je otlých a dva ze

tří dospělých trpí nadváhou nebo jsou obézní – hrozná čísla. (V České republice trpí nadváhou 60% mužů a 50% žen. Obezita byla zjištěna u zhruba jedné pětiny mužů i žen!) Můžeme si za to sami, protože se nedovedeme ovládat, anebo na tom hlavní podíl viny nesou nadnárodní společnosti, které provozují řetězce rychlého občerstvení?

Filmový tvůrce Morgan Spurlock se rozhodl prozkoumat situaci, a proto se vydal na cestu, na které zpovídal specialisty ve více než dvaceti městech, včetně Houstonu - „Nejtlustšího města Ameriky“. Všichni, od ministrů po učitele tělocviku, od kuchařů po děti, od právníků po zákonodárce, se s ním podělili o své zkušenosti, pocity a názory na naše nezadržitelně rostoucí pupky.

Během své cesty se Spurlock sám stal pokusným králíkem. Celý měsíc se živil pouze jídlem z McDonald's. Řídil se třemi jednoduchými pravidly:

1. Žádné vybírání: mohl jíst jen to, co bylo zrovna k dostání (včetně vody!)

2. Žádné extra porce, pokud mu je nenabídlí
3. Žádné výmluvy: aspoň jednou musel sníst každou položku, která byla v menu

Výsledkem byl tučný účet, nepříjemné návštěvy u doktorů a přesvědčivý důkaz pro lidi, kteří někdy uvažovali nad tím, jestli je možné žít jen z rychlého občerstvení.

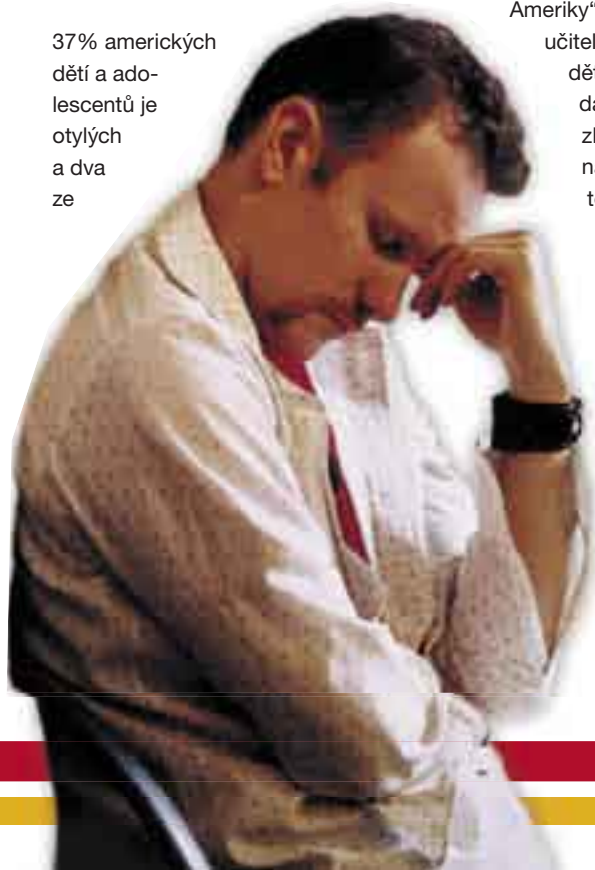
Super Size Me odhaluje závislost na jídle a extrémy, do kterých jsou lidé ochotni zajít, aby zhubli a znovu tak nabyli svého zdraví.

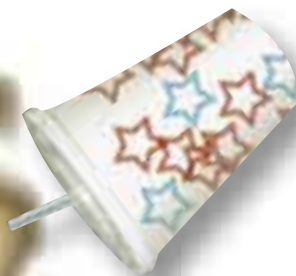
Super Size Me je satiricky kousavý film plný suchých faktů o miliardovém průmyslu, na který společně útočí doktoři, právníci a odborníci na zdravou výživu. „Dáte si k tomu hranolky?“ už vám nikdy nebude znít stejně jako dřív!

www.supersizeme.cz

Před filmem

1. Zeptejte se členů rodiny a svých kamarádů, jestli jedí jídlo z restaurací rychlého občerstvení.
 - a) Co je rychlé občerstvení (fast food)?
 - b) Kde se dá koupit?
 - c) Jak často si rychlé občerstvení kupujete?





a Na začátku měsíce vážil Morgan Spurlock 185,5 liber a na konci 210 liber. Převed'te tyto dva údaje na kilogramy a vypočítejte, kolik přibral kilogramů.

- b Půl galonu limonády od 7-eleven obsahuje 48 čajových lžiček cukru. Jaký je to objem v litrech?
- c Odborník na diety uvedl, že by měl Morgan zkonsumovat 2500 kalorií denně. Kolik je to v kilojoulech?

Módní slovíčka (Buzz words):

V dokumentu se objevují následující slovíčka: „extra porce“ (supersize), „nezdravá strava“ (junk food), „McFrankenstein“ a „rychlé občerstvení“ (fast food). Co znamenají? Rozeberte jejich význam se svými spolužáky.

Jsou i další slova a fráze, které popisují určité zlozvyky současné generace,

- d) Jak často si myslíte, že byste ho měli jíst?
- e) Jaké je vaše nejoblíbenější jídlo a pití?

- d) Jaké jídlo se vaří ve školních jídelnách?
- e) Jak se proměnila fyzická aktivita dětí za poslední generaci?

2. Co znamenají následující slova? Rozeberte jejich význam společně se svými spolužáky a učitelem/kou.

obézní / přejídání / dieta / kalorie / vegan / organické / epidemie / živiny / podlehnout / smysly / toxické / soudní proces / nadváha / možnost prevence / zpracované potraviny / závislost / krevní tlak / lobbista

Základní vědecká terminologie:

cukrovka / cholesterol / kardiolog / • BMI (Body Mass Index - index tělesné hmotnosti) / gastroenterolog / odborník na diety / triglyceridy / kilojoul

3. Film se dotýká následujících témat. Co si o nich myslíte?
- a) Jakou odpovědnost nese jedinec za jídlo, které konzumuje?
- b) Jakou odpovědnost nesou nadnárodní společnosti?
- c) Jaký vliv má reklama a značky na malé děti?

Po filmu

Amerikanismy

Film byl vyroben v USA a používá jiné jednotky měř a vah, než my v ČR. Ve Spojených státech stále mají systém měř a vah, který se používal v období imperialismu. V ČR již od konce 19. století používáme metrický systém. Za pomoci učebnice, slovníku nebo webových stránek převed'te následující jednotky:

<http://www.converter.cz/>

hmotnost:

jedna libra = ... kilogramů (kg)

délka:

jeden palec = ... centimetrů (cm)

objem:

jedna objemová unce =

= ... mililitrů (ml)

jeden galon = ... litrů (l)

energie:

jedna kalorie = ... kilojoulů (kj)



například „gaučový životní styl“ (couch potato). Co to znamená? Napadnou vás nějaké další příklady?

Nadváha a obezita

V dokumentu se vyskytnou termíny nadváha a obezita. Co si myslíte, že znamenají? Podívejte se na definici těchto dvou slov do slovníku.

Vědecká definice termínů nadváha a obezita závisí na výpočtu indexu tělesné hmotnosti (BMI – body mass index). BMI se rovná hmotnosti v kilogramech vydělené výškou v metrech čtverečních.

Hmotnost v kg : (výška v m)² = BMI

V ČR je definice váhových kategorií vypočítaná s použitím BMI následující (tabulka č. 1):

DOPLNÍME

Jak dnes jíme?

Na začátku filmu jsme viděli režisérovu matku, jak vaří. Tyto záběry kontrastují se záběry lidí, kteří jedí v restauracích rychlého občerstvení.

- 1) Co tyto záběry vypovídají o stravovacích návycích Američanů?
- 2) Myslíte si, že je situace v ČR stejná?



- 3) Jak často u vás doma jíte jídlo, které jste si uvařili?
- 4) Jak často u vás doma jíte jídlo, které jste si objednali v restauraci?
- 5) Myslíte si, že jídla z některých restaurací jsou zdravější než z jiných?
- 6) Jak často se vaše rodina stravuje v restauracích rychlého občerstvení?
- 7) Poproste své rodiče, aby vám zodpověděli otázky 3 až 6 podle toho, jak je prožili v dětství. Jak se za uplynulou dobu změnily naše stravovací návyky?

- 8) Myslíte si, že se za posledních několik generací změnilo v domácnostech využití kuchyně?
- 9) Jaká je cena rychlého občerstvení ve srovnání s jídlem uvařeným doma?

Co obsahují potraviny, které konzumujete?

V soudním procesu vedeném proti McDonald's se tato nadnárodní společnost hájila tím, že je všeobecně známo, že potraviny, které byly nějakým způsobem zpracovány, jsou škodlivější než potraviny, které tímto procesem neprošly.

Nezpracované potraviny jsou takové, které neprošly žádnou zásadní úpravou. Syrové jablko je nezpracované, ale když ho rozkrájíte, smícháte s cukrem, obalíte těstem a upečete, výsledkem je jablečný koláč – zpracovaná potravina. Když si jablečný koláč pečete doma,

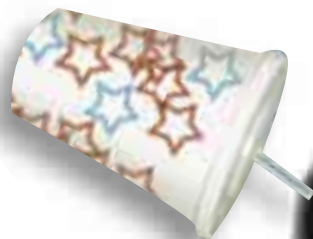
víte, jaké jste použili ingredience. Když si jablečný koláč koupíte v obchodě, musí na něm být uvedeno, jaké má složení, abyste věděli, co si kupujete. Složení by mělo dále obsahovat tabulku nutričních hodnot a datum spotřeby. Některá opravdu malá balení potravin nemusí obsahovat tabulku nutričních hodnot.

Zpracované jídlo často obsahuje tzv. přídavné látky neboli aditiva. Přidávají se do potravin v malých dávkách a mají specifické užití, podle kterého jsou rozděleny do několika skupin.

Aditiva mají i své chemické názvy a svůj kód, který bývá uveden ve složení.

Skupiny aditiv:

Barviva – dodávají potravinám barvu, kterou ztratily procesem zpracování.



	Dospělí	Holky 14 let	Kluci 14 let
Podváha	< 18,5		
Normální váha	18,5–24,9		
Nadváha	25–29,9	23,3–28,5	22,6–27,5
Obezita	> 30	> 25,5	> 25,5

Konzervační látky – prodlužují trvanlivost potravin tím, že omezují růst bakterií a plísní.

Antioxidanty – zabráňují žluknutí potravin, které obsahují tuky a oleje.

Okyselující prostředky – udržují hladinu kyselosti v potravinách na požadované úrovni.

Zahušňovací přísady – mění strukturu a hustotu potravin.

Zvlhčující látky – ovlivňují vlhkost potravin, chrání potraviny před vysycháním.

Látky zvýrazňující chuť – zvýrazňují chuť a vůni potravin.

Aktivita: čtení potravinových obalů

Co k tomu potřebujete:

dvě nebo tři zpracované potraviny (například: müsli tyčinka, čokoládová tyčinka, mražená pizza, omáčka na těstoviny, sušenky) příručku, která uvádí kódy aditiv (např. kniha Dr. Terezy Vrbové Víme co jíme? aneb Průvodce Ěčky v potravinách (nakl. EcoHouse, 2001), nebo přístup na webovou stránku

www.szu.cz/czpz/leg/ekody.htm

Energetická hodnota v jídle

Jíme proto, že nám jídlo chutná a udržuje nás při životě. Z jídla získáváme energii. Jídlo našemu tělu pomáhá při růstu a regeneraci.

Potraviny mívají na obalech uvedeny nutriční hodnoty. V těch je zahrnuta i energie, která se měří v kilojoulech. Zpracované potraviny, například chipsy, většinou obsahují mnohem více energie než nezpracované brambory, ze kterých se vyrábí.



Většina potravin, které jsou k dostání v restauracích rychlého občerstvení, je zpracovaných, a proto mají vysoký obsah sacharidů a tuků. Nadměrná konzumace zpracovaných potravin je jednou z hlavních příčin dětské obezity.

Porovnejte energetickou hodnotu

Co k tomu potřebujete:

kalkulačku a přístup na webovou stránku McDonald's – www.mcdonalds.cz

Najedte si na české webové stránky McDonald's a pod odkazem jídelníček klikněte na „Výpočet nutričních hodnot“ (Nutrition calculator). V nabídce „Naše menu“ (Our menu) si vyberte jednu položku (například hranolky a nugety) a klikněte na ni. Ta vám rozbálí konkrétní nabídku potravin. V tabulce č. 3 (viz. další stránka) запиšte

do kolonky A název jídla, které jste si z menu McDonald's vybrali. Do kolonek B a C запиšte jeho energetickou hodnotu (kilojouly) a obsah tuků.

Dvacetiminutovou procházkou spálíte přibližně 350 kJ kJ. Vypočítejte, jak dlouho byste se museli procházet, abyste spálili všechny kilojouly přítomné v jedné porci jídla od McDonald's - vynásobte počet kilojoulů v jedné porci vybraného jídla (kolonka B) dvaceti a daný výsledek vydělte 350. Konečný výsledek запиšte do kolonky D.

Využijte „Výpočtu nutričních hodnot“ k tomu, abyste odpověděli na následující otázky:

Ve kterém výrobku je obsaženo více cukru – v jogurtu Berry s křupavými kousky nebo v jahodovém zmrzlinovém poháru?

Kolik gramů cukru obsahuje velká cola? Který burger obsahuje nejvíce kilojoulů? Kolik jablek byste museli sníst, abyste dosáhli stejného počtu kilojoulů jako po konzumaci jednoho Big Maca?

Kolik potřebujete energie?

Různí lidé potřebují k přežití různé množství energie. Množství energie, kterou potřebujete, závisí na tom, kolik je vám let, jakého jste pohlaví a do jaké míry se fyzicky namáháte. Když zkonsumujete více energie, než vydáte, hromadí se ve vás přebytečná energie v těle v podobě tuků.

Rozeberte, proč je důležité jíst rozmanitou stravu.



Sloupec A	Sloupec B	Sloupec C	Sloupec D
Menu choice	Energie [kJ] v jedné porci	Obsah tuku [g] v jedné porci	Minut chůze po jedné porci
Syrové jablko	243	0	
Střední cola			



Jídlo v jídelnách

Doporučené potraviny:

- celozrnné pečivo,
- brambory, těstoviny, rýže, nudle
- luštěniny (fazole, fazolový salát, čočka)
- omelety, vajíčko natvrdo
- libové maso, sýr
- mléko, jogurtové nápoje a ovocné koktejly, tvaroh
- zelenina, saláty, ovoce

Nedoporučená jídla:

- hranolky
- hamburgery
- smažené ryby s hranolkami
- chipsy, crackery
- sušenky a další sladkosti, bonbony
- koláče
- krémové dortíky
- zmrzlina, mražené krémy
- sladkosti a lízátko

- přeslazené limonády, často s tonizujícími látkami, především kofeinem

Zjistěte:

- Kolik doporučených potravin se podává (prodává v bufetu) ve vaší školní jídelně.
- Kolik nedoporučených potravin se podává ve vaší školní jídelně (prodává v bufetu).

Zeptejte se svých spolužáků a zjistěte:

- Kolik z nich se každý den stravuje ve školní jídelně?
- Jaké je nejoblíbenější jídlo ve vaší školní jídelně?
- Kolik spolužáků by přivítalo, kdyby se ve školní jídelně prodávaly jen doporučené potraviny?

Limonáda a „lehká“ limonáda

Hustota vody je jeden gram na centimetr krychlový (nebo jeden mililitr).

To znamená, že jeden mililitr vody váží jeden gram. Když ve vodě rozpustíte cukr, zvýšíte tím její hustotu.

Plechovka limonády (375ml) obsahuje zhruba šest čajových lžiček cukru. „Lehká“ verze stejné limonády neobsahuje žádný cukr. Místo cukru obsahuje chemické sladidlo aspartam nebo cyklamát. Chemická sladidla jsou silné koncentráty, stačí pár kapek a osladí limonádu stejně jako šest čajových lžiček cukru, ale neobsahují žádné kilojouly.

Co k tomu potřebujete:

- Dvě plechovky stejného druhu limonády, ale jednu normální a jednu „lehkou“.
- Kuchyňské váhy
- Lavór s vodou

Co budete dělat:

- Zvažte plechovku normální limonády a zapište její hmotnost.
- Zvažte plechovku „lehké“ limonády a zapište její hmotnost.
- Jaký je mezi nimi rozdíl?
- Vypočítejte rozdíl v hustotě obou limonád – vydělte hmotnost limonády (v gramech) jejím objemem (v mililitrech).
- Substance, které mají větší hustotu než voda, se ve vodě potopí a substance, které mají menší hustotu než voda, na ní naopak budou plavat. Položte obě plechovky do lavóru s vodou a zjistěte, co se stane. (Dávejte pozor, aby vám pod plechovkami nevznikly vzduchové bubliny.)

V 375ml limonády je šest čajových lžiček cukru. Kolik čajových lžiček cukru je v jednom litru stejné limonády?



Dětská obezita

Mezi roky 1985 a 1995 se téměř zdvojnásobil počet 7 - 15letých dětí trpících nadváhou a ztrojnásobil počet stejně starých dětí trpících obezitou...

Za 20-40% všech případů obezity pravděpodobně mohou geny, ale zbytek je dán faktory, které ovlivňují prostředí, ve kterém žijeme (environment). Vzhledem k tomu, že mají na obezitu u dětí vliv faktory genetické i faktory ovlivňující naše životní prostředí, nemůžeme tento neblahý jev připisovat jen vlivu jednoho faktoru. Nadváha v dětství a adolescenci s sebou přináší mnohé negativní dopady, nejčastěji psychologické.

Obézní děti mají nízké sebevědomí a jsou nespokojeni se svým tělem. Také mívají horší výsledky ve škole, hůře se jim hledá práce, cítí se být společensky izolovaní, atd. Výzkumy na tomto poli prokázaly, že obézní děti si myslí, že trpět nadváhou je horší než přijít o končetinu.

... V dnešní době vyvíjejí děti mnohem menší tělesnou aktivitu než dřív. To je způsobeno rostoucím počtem hodin, které stráví sedavou činností při různé elektronické zábavě, díváním se na televizi, hraním počítačových her atd. Děti, které se na televizi dívají více než deset hodin týdně, jsou k obezitě náchylnější než jiné děti. Dětem, které mají v pokojíčku televizi, hrozí obezita více, než dětem, které ji tam nemají. Výzkumy ukazují, že děti od sedmi let vyvíjí stále menší tělesnou aktivitu. Dívky jsou dokonce ještě méně tělesně aktivní než chlapci.

Obezita bývá také spojována s takovými faktory, jako jsou nízké rodinné příjmy či nízká úroveň vzdělání.

Rozeberte se svými spolužáky následující otázky:

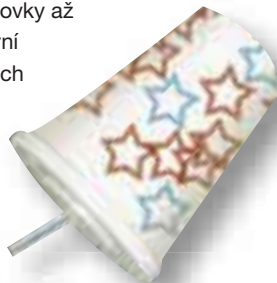
Co jsou faktory, které ovlivňují prostředí, ve kterém žijeme, a jak se podílejí na šíření obezity? S obezitou se spojují i faktory, jako jsou

nízké příjmy a nízká úroveň vzdělání. Vymyslete návrh, jak umožnit sociálně slabším lidem, aby začali jíst zdravější jídlo a aby získali přístup k informacím o zdravém životním stylu. Promluvte si se svými rodiči a jejich generačními vrstevníky o tom, jak se za posledních 20-30 let změnil přístup dětí k vykonávání tělesné aktivity. Myslíte si, že se na epidemii obezity podílejí počítače?

Reklama na potraviny

Přečtěte si následující shrnutí soudního procesu:

V roce 2002 se new yorský spotřebitel Caesar Barber rozhodl soudit čtyři velké potravinové řetězce za to, že mu způsobily vážné újmy na zdraví. O několik měsíců později zažaloval jeho právník Samuel Hirsch giganta rychlého občerstvení McDonald's America. Jeho klienty bylo osm mladistvých mezi 13 a 19 lety, kteří McDonald's obviňovali z toho, že jim způsobil vážné zdravotní problémy od cukrovky až po kardiovaskulární onemocnění. Hirsch argumentoval tím, že McDonald's



mylně informoval snadno ovlivnitelné děti o složení svých potravinových produktů za pomoci využití agresivních reklamních strategií. Zároveň tvrdil, že společnost McDonald's nevarovala své zákazníky před vysokým obsahem tuků, solí a cukrů ve svém jídle. V ČR je dnes povinné uvádět na potravinových obalech nutriční hodnoty.

Rozeberte se svými spolužáky následující otázky:

- Kdo je odpovědný za to, co jíte?
- Kolik toho chcete vědět o jídle, které konzumujete?

Výzkum:

Po dobu jednoho týdne si dokumentujte reklamy na potraviny, které běží v televizi mezi 16:00 a 18:00.

Výrobek / cílová skupina spotřebitelů / obraz / slogan / kolikrát reklama běžela za jeden večer / vaše reakce

Po uplynutí jednoho týdne přineste své záznamy do třídy a společně se svými spolužáky proberte následující otázky:

- Ovlivnila vás nebo vaše spolužáky reklama tak, že jste si daný výrobek koupili?
- Srovnáváte svůj život s životem, který vám předkládá reklama?
- Jak by se určité reklamní strategie daly využít pozitivním způsobem?

