

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ZDRAVO JE PRAVO

Na satu su Hrvatskog jezika pri obradi teksta Coca-Cola Dubravke Oraić Tolić učenici osmih razreda analizirali nutritivne vrijednosti i sastojke Coca-Cole i uspoređivali ih s tablicama potrošnje kalorija čime su radili na ostvarivanju jednog od ciljeva projekta **Zdravo je pravo** – poticaj na promjenu nezdravih životnih navika učenika u zdravije. Razgovarali su o utjecaju Coca-Cole na zdravlje ljudi i o tome što je i u kojoj mjeri doprinijelo njenoj popularnosti: kvaliteta napitka ili reklamne kampanje. Svoje su zaključke uobličili u kraće tekstove.

Projekt Zdravo je pravo jedan je od projekata koje u okviru Erasmus+ programa financira Europska unija, a u Hrvatskoj njegovo provođenje pomaže i nadgleda Agencija za mobilnost i programe Europske unije.

Coca-Cola je najprodavaniji napitak, a postoji više od 130 godina. S vremenom se razvijala tako da sada imamo: Coca-Colu Regular, Coca-Colu bez šećera, bez šećera s limunom, s dodatkom kave i Energy Coca Colu.

100 ml Coca-Cole ima energetska vrijednost od 54 kcal, ugljikohidrata je 12 g – od čega šećera 12 g, a vode 91.91 g. Napitak je to toliko primamljiv i toliko nezdrav. Coca-Cola sadrži puno šećera što utječe na zdravlje naših bubrega i jetre. Utječe i na rad mozga i krvni tlak, radi kofeina. Iz svega je zaključak da **ne treba konzumirati Coca-Colu kako bismo sačuvali svoje zdravlje.**

Domagoj Begonja, 8.b



Mislim kako je Coca-Cola vrlo štetna. Ove godine sam prestala piti gazirana pića jer su mi se počela manje sviđati; pogotovo Coca-Cola. Iako je ponekad pijem, mislim kako Cola ima vrlo loš okus zato što je to praktički samo gazirani sirup. **Cola u svojoj boci od 0,5 litara nema skoro nikakve nutritivne vrijednosti osim oko 56g šećera, tj. oko 250 praznih kalorija.** Trebalo bi mi oko pola sata treniranja snage kako bih skinula samo tih 250 kalorija od Cole, a trebala bih skinuti i još dodatne kalorije pošto Cola nije jedina stvar koju jedem/pijem u cijelom danu.

Ivana Perković, 8.b



Coca-Cola je piće koje svakog može oraspoložiti i osvježiti. Na satu Hrvatskog jezika sam shvatila da ona zapravo nama nije ukusna za piti, nego nas samo njena reklama mami. Ona je nezdrava jer sadrži previše šećera, ali treba reći i da neki smatraju kako im može pomoći u nekim probavnim problemima. Preporučeni unos ovog gaziranog pića za jednu osobu je 250 ml i ja se slažem s time jer mislim da je ne bi trebalo previše piti. Zaključujem da je Coca-Cola nezdravo gazirano piće koje nas mami najviše svojim reklamama i izgledom, ali svakako nas i osvježava.

Marta Vuković, 8.b

Nutritivna vrijednost Coca-Cole je takva da na 100 ml ima 45 kalorija i 11,2 g šećera. Ljudi koja imaju šećernu bolest ne smiju je piti zato što ima dosta šećera. Coca-Cola je nastala 8. svibnja 1886. godine, a napravio ju je ljekarnik John Styth iz Atlante u državi Georgiji. Kada je postala popularna, pojavilo se dosta teorija o nastanku recepta. Jedna od teorija je da je prvi recept sadržavao kokain i da se, kad se to otkrilo, recept morao mijenjati. Reklame o Coca-Coli vidimo barem jednom na pauzi s reklamama na bilo kojem programu. **Coca-Cola je znana svuda i mislim da ne postoji čovjek koji ju nije probao.** Coca-Colin logo se može vidjeti na automobilima, pernicama, olovkama, kućicama uz plažu i drugim predmetima za svakodnevnu uporabu. Dobro poznato piće je postalo ponos Amerike.

Karla Bebek, 8.b

Smatram da Coca-Cola nije dobra za nas i da je kao piće izuzetno loša. Coca-Cola se na tržište probila pomoću reklama i mislim da su nas sa svim tim reklama na neki način natjerali da kupujem Coca-Colu. **Sadržaj koji se nalazi u piću nije zdrav i smatram da u Coca-Coli ima previše šećera.** U Coca-Coli nema nikakvih ugljikohidrata osim šećera i to nije dobro za naše zdravlje. U reklamama za Coca-Colu pričaju samo kako je to osvježavajuće piće i zbog toga mi kupujemo i pijemo Coca-Colu, a ne zato što je to ukusno piće.

Ana Vidaković, 8.b



Coca-cola naizgled ne sadrži previše kalorija. U čaši od 100 ml Coca-Cole kriju se 44 kalorije. Međutim, Coca-Cola se često prodaje u pakovanjima od 330 ml ili većim, što znači da ćemo unosom najmanjeg pakovanja ovog pića popiti čak 139 kalorija. Velika konzumacija šećera u Coca-Coli povećava nivo šećera u krvi te može doći do dijabetesa.

Marko Poleščuk, 8.b



Coca-Cola je vrlo nezdrav, ali popularan napitak. Svoju ogromnu popularnost ostvarila je pomoću reklama. Coca-cola je jedan od najuspješnijih proizvoda koji se dogodio greškom, odnosno slučajnošću i s vremenom postala važan dio američke kulture. Coca-Colu možemo nazvati i pićem praznih kalorija zbog njenog sastava. Coca-cola je sastavljena od šećera, vode i kofeina. Ne preporuča se djeci jer u sebi nema nikakvih vitamina te može

izazvati dijabetes - ne samo kod djece, već kod svih ljudi različitih uzrasta.

Timea Gabud, 8.b

Kada pogledamo nutritivne vrijednosti Coca-Cole, tek onda možemo vidjeti što mi zapravo pijemo. Možemo vidjeti da pijemo tekućinu koja je od samog šećera i koja ne sadrži nit jedan drugi sastojke osim šećera. Coca-Cola je tekućina puna kemikalija, jako je nezdrava te također i dosta deblja. U sastojcima Coca-Cole možemo vidjeti da je ona puna nekih umjetnih boja ili sastojaka.

Josip Šarić, 8.b

1. Coca-Cola nije zdrava za nas jer ima ogromnu količinu šećera - čak 11,2 grama na 100 ml.
2. Coca-Colu ne trebamo piti jer nam može uzrokovati zdravstvene probleme.
3. Coca-Cola povećava kiselost u našem želudcu te dovodi do nadutosti.
4. Coca-Colu ne trebamo konzumirati jer povećava rizik od dijabetesa.
5. Coca-Cola uzrokuje zubni karijes, a soda u Coca-Coli otapa zubnu caklinu.

Lorena Zvonar, 8.b

Coca-Cola



COCA-COLA ORIGINAL

Originalni okus!

Nutritivne vrijednosti

Porcija	na 100ml
Kalorije	190 kJ / 45 kcal
Masti	0g
Zasićene masti	0g
Ugljikohidrati	11.2g
Šećer	11.2g
Bjelančevine	0g
Sol	0g



Ingredients

Voda, fruktozno-glukozni sirup, ugljen dioksid, boja E150d, fosforna kiselina i prirodne arome, aroma kofeina.

Coca-Cola je piće koje utječe na nas još od 19. stoljeća. Ona je slatkastog okusa i svi ju piju kako bi se osvježili. Ali ona nije zdrava. Kada bih ju usporedila s Juicy sokom od naranče, Coca-Cola bi imala dva puta više šećera nego sok od naranče. Ljudi ju najviše vole piti samo zato što je "osvježavajuća". **Poručila bih ljudima da ne piju Coca-Colu nego da piju vodu ili neke sokove koji imaju manje šećera.**

Mia Štajcer, 8.b



Meni se okus Cole ne sviđa. Često me drugi nagovaraju da ju popijem jer se svima sviđa, ali meni je okus baš grozan. Osim što mi se ne sviđa zato što je gazirana, puna je šećera i kofeina. Zbog svega je toga nezdrava, a ne reklamira se tako. Mi ne znamo koji su sastojci unutra. Recept Cole je tajni, ali zbog današnjih zakona moraju napisati koliko šećera u njoj ima. U današnje vrijeme kad ljudi čitaju deklaracije onoga što jedu i piju, čudno je da se i dalje sjajno prodaje. Mislim da je to zbog reklama. Reklame su im uvijek odlične, posebno one božićne.

Tea Lovretić, 8.b

Coca-Cola je gazirano bezalkoholno piće. Ona je osmišljena 1886. godine u SAD-u. a njen autor je Dr. John Pemberton. Voda i šećer su osnovni sastojci Coca-Cole kojima se dodaje ugljični dioksid, karamel, ortofosforna kiselina, prirodne arome i kofein. Coca-Cola se sastoji od 11.2 grama ugljikohidrata i od toga 11.2 grama šećera. Ja sam veliki ljubitelj Coca-Cole. Prvi put sam ju probala oko sedme godine jer su mi roditelji branili piti gazirana pića. Naravno, prvi put kad sam ju probala, odmah mi se svidjela jer je okus sladak. Svjesna sam da ona nije zdravo piće pa ju radi toga konzumiram nakon nekog obilnijeg obroka. Mislim da konzumiranje Coca-Cole najviše šteti našoj jetri, zubima i želudcu.

Nina Marinković, 8.b



Coca-Cola poprilično loše utječe na ljudsko zdravlje. Ona nam ne daje masti, bjelančevine ili soli koje su dobre za normalan rad tijela. Dapače, Coca-Cola nam daje 11.2 grama ugljikohidrata. **Dakle - ne samo da Coca-Cola loše utječe na naše zdravlje, nego nas i deblja.** Coca-Cola također može loše utjecati i na grlo jer je uglavnom hladna i gazirana. Naravno da ćemo svi radije izabrati Coca-Colu za razliku od nekih sokova jer je to ipak Coca-Cola – napitak za koji svi znamo, iako je bilo koji sok zapravo bolji izbor od Coca-Cole.

Klara Šimleša, 8.a

Coca Cola nema dobrih stvari u sebi te je vrlo štetna. Prekomjernim konzumiranjem Cole možemo si narušiti zdravlje i svi to znamo, no i dalje ju nastavljamo piti. Mislim da ljudi piju Colu zato što im je bočica ili izgled loga lijep, a ne zato što uživaju u njoj. Ovaj je napitak vrlo štetan za zdravlje; potpuno je umjetan, nema dobrih stvari, a broj kalorija je nepojmljiv, kao i količina šećera. Zato ljubiteljima Cole toplo preporučujem da se što prije odviknu od prekomjernog konzumiranja Cole i piju vodu ili neki kvalitetniji sok. Bilo bi još bolje od par voćki napraviti sok: okus je bolji, prirodniji i nije skupo!

Iva Iličić, 8.a



Coca-Cola je opće poznato piće koje na 100 grama sadrži 9 grama šećera i 8 mg kofeina. Kalorijska vrijednost joj je 37,5 kalorija. Za

potrošnju tih kalorija trebalo bi između 30 minuta i sat vremena biti aktivan, ovisi o težini osobe i kojem se fizičkim naporom izlažu. Smatram da Coca-Cola ima negativan utjecaj na ljude, samo ostanu žedni i debljaju se te ne dobivaju ništa korisno. **Reklame su nas, nažalost, uvjerile da je Cola nešto posebno što ju je i dovelo do ove slave koju ima danas.** Coca-Colin moto je da se proda, naš je da se prati moda.

Lara Piperković, 8.b

Moje mišljenje o Coca-Coli je loše zato što Coca-Cola ima puno šećera - to me još više udaljuje od Coca-Coli. Inače sam ju pio par puta godišnje, ali sad ne planiram ni par puta. Mislim da je puno bolje popiti neke druge sokove, npr. Sprite ili Sensation. Da Coca-Cola ima manje šećera - i to barem 10 g manje - nastavio bih ju piti. **Ako budem pio Coca-Colu, imat ću probleme sa zdravljem pa mislim da je voda najbolja opcija.** Može se u vodu staviti led pa da bude svježija.

Lovro Lolić, 8.b

Coca - Cola je sami šećer i zbog toga deblja. Treba ju piti umjereno, najviše jednom tjedno. Cola ima 54 g šećera u maloj bočici, a nema toliko dobar okus. Ljude primamljuje logom i reklamama.

Borna Martinković, 8.a



Coca-Cola loše utječe na zdravlje pojedinca. Ljudi piju Colu jer ih privlače reklame i neke okus. Neki znaju, ali većina ne zna, što se krije iza tog okusa. U Coca-Coli se nalazi oko 50 grama šećera u samo 500 mililitara napitka. Osobi koja skoro svaki dan pije Colu bi najpametnije bilo da počne piti vodu. Ako nam se baš pije Cola, možemo popiti jednu čašu u ljetnom vremenu ili ako je neka prigoda kao, na primjer, neki rođendan. U svim ju je ostalim slučajevima najpametnije izbjegavati.

Jan Škrlec, 8.a

Mislim da Coca-Cola utječe na život ljudi tako da uništava naše zdravlje. Malo sam istraživala te saznala sam da u samo pola litre Coca-Cole stavljaju 43 vrećice šećera. **Šteti tijelu zbog visokog sadržaja kofeina u sastavu pića te uzrokuje štetu srčanom mišiću.** Nisam zadovoljna time što je Coca-Cola (po meni) najpoznatije piće koje ljudi svakodnevno konzumiraju. Zabranjeno je piti Coca-Colu osobama kojima je dijagnosticirana loša koagulacija krvi. Ne sviđa mi se što je Coca-Cola firma napravila Coca-Colu „bez šećera“ koja i dalje nije zdrava, zato ne preporučujem konzumiranje Coca-Cole ljudima jer su moguće trajne posljedice na zdravlje!

Lana Božić, 8.a



Mislim da Coca-cola loše utječe na zdravlje nekih ljudi, jer netko tko pije svaki dan Coca-Colu neće mu biti ništa, a netko tko popije Colu rijetko kad, može doživjeti neugodne posljedice toga. U Coca-Coli ima 11.2 g šećera i ugljikohidrata na 100 ml što je jako puno i loše je za kalorije. Coca-Colu je najbolje piti kada je vani vruće da se osvježimo. Ja volim piti Coca-Colu, ali mislim da mi ne može previše naštetiti jer ju pijem samo ponekad.

Matej Andričević, 8.a

Coca-Colu nije zdravo uzimati jer uopće nije zdrava i ima previše šećera i ugljikohidrata. **Ljudi koji piju Colu i žele izgubiti te kalorije, trebaju znati da to uopće nije jednostavno.** Ako žele izgubiti trebaju raditi neke teže aktivnosti da to izgube u određenom vremenu. Ja ne pijem Colu često jer je baš i ne volim. Ljude često privlači izgled Cole i kako ljudi pričaju o njoj.

Ivan Šandrak, 8.a



Coca-Cola je gazirano piće koje šteti zdravlju jer u sebi ima samo ugljikohidrate. Ona nas također deblja. Trebali bismo uzimati nešto umjesto Coca-Cole. Coca-Cola u sebi ima sodu, soda je beskorisna, ne daje proteine ili vitamine poput nekih drugih sastojaka u zdravijim napitcima.

Ana Perković, 8.a

Coca-Cola je piće koje je, ustvari, sam šećer, tj. ugljikohidrati. Ona nas privlači svojim okusom i izgledom, ali je jako nezdrava. Od nje se možemo lakše razboljeti zato što je puna šećera, ali ona se i pije hladna pa možemo oštetiti i grlo. Coca-Colu moramo izbjegavati i piti je u malim količinama. **Ne smije njezin izgled i okus biti privlačniji od našeg zdravlja.**

Filipa Šimleša, 8.a

Coca-Cola je nekima najdraže piće, ali ljudi ne vide koliko je štetna. Coca-Cola se sastoji od puno nezdravih sastojaka. Mislim da su ljudi ljudi za Coca-colum zbog popularnosti koje ima najviše zahvaljujući reklamama. Colu treba piti što manje i zamijeniti ju s nekim zdravijim sokovima. Coca-cola je najpopularnije nezdravo piće u svijetu.

Stela Bagarić, 8.a



Coca-Cola je visoko kalorično piće s puno šećera, bespotrebnih kalorija. Zbog viška kalorija unesenih Coca - Colom trebamo se baviti intenzivnijom fizičkom aktivnošću ako ne želimo da se one pretvore u masno tkivo. Za potrošnju 504 kalorije(0.5l) koliko ima Cola-Cola bismo trebali hodati brzinom od 4km/h, dvadesetak minuta.

Mislav Mendeš, 8.b



Smatram kako je Coca-Cola nevažna našem društvu i kako ne vidim svrhu toga pića. Ponekad popijem Coca-Colu kada mi se povraća (zato što je gazirano pa mi u takvim situacijama godi), ali je inače izbjegavam zbog količine šećera. U Coca-Coli od 0,5 l ima otprilike oko 55 grama secera i nema skoro pa nikakve druge vrijednosti osim šećera. Jedna boca sadrži oko 250 kalorija koje nam ni za što ne služe, a najgore je to što Coca-Cola nema dobar okus. U slučaju Coca-Cole reklama je najvažnija, treba nam sat ili čak i više da bismo skinuli kalorije koje smo unijeli u sebe kada smo odlučili popiti Coca-Colu i jos usput skinuti kalorije koje smo unijeli tijekom dana. **Moje mišljenje je kako bi je ljudi trebali Coca-Colu konzumirati, jedanput ili dvaput godišnje, nikako ne češće od toga.**

Anja Vukovac, 8.b