

Cukr pod lupou i správná hygiena. Pražští hygienici vzdělávali na akci Nadace Bona na 300 školáků

10.6.2026 - Petra Batók | Hygienická stanice hlavního města Prahy

Hygienická stanice hlavního města Prahy (HSHMP) se v dopoledních hodinách zúčastnila osvětové akce pořádané Nadací Bona, která je veřejnosti známá také jako „Bohnická nadace naděje“ (www.nadacebona.cz). Dopolední program byl určený speciálně pro mateřské a základní školy a náš stánek zažil doslova invazi. Během několika hodin jsme u nás přivítali přibližně 300 dětí! Naším cílem bylo hravou a názornou formou ukázat školákům i jejich pedagogickému doprovodu, jak obrovský vliv má správná hygiena a zdravý životní styl na náš každodenní život.

Preventivní aktivity pražských hygieniků se zaměřily na dvě klíčová témata: skrytý cukr v nápojích a správnou techniku mytí rukou. Obě tato témata jsou pro zdravý vývoj dětí v předškolním a školním věku naprosto zásadní.

Lahvičky pod lupou: Kolik kostek cukru skrývá tvoje pití?

Největší úspěch měl u dětí náš speciální přístroj na měření hladiny cukru v nápojích. Kluci a holky si k našemu stánku mohli přinést své vlastní lahve s pitím, které měli s sebou v batůžku na výletě – ať už šlo o kupované džusy, ledové čaje, ochucené vody nebo krabičková pítíčka.

Přímo před jejich očima jsme změřili reálný obsah cukru a ukázali jim, kolik je to v přepočtu klasických kostek. Pro řadu dětí i paní učitelek to bylo obrovské překvapení. Naši odborníci školákům trpělivě a srozumitelně vysvětlovali, proč by to s takovými nápoji neměli přehánět:

- **Proč tělu škodí moc cukru?** Nadměrný příjem jednoduchých cukrů způsobuje rychlou únavu, nesoustředěnost ve školních lavicích, vede ke vzniku zubního kazu a z dlouhodobého hlediska přispívá k dětské obezitě.
- **Co je lepší alternativa?** Dětem jsme radili, jak si pitný režim osvěžit zdravěji: ideální je obyčejná čistá voda, do které si mohou nechat od rodičů vhodit kousek citronu nebo lístek máty.

Čisté ruce jako základ zdraví

Druhým pilířem našeho stánku byla správná hygiena rukou. Děti si vyzkoušely, jak mocná zbraň proti bacilům je obyčejné mýdlo a teplá voda, pokud se použijí správně. Ukázali jsme jim, jaká místa na ruce při rychlém odbytí v koupelně nejčastěji vynechávají a proč je důležité mýt si ruce vždy po příchodu do třídy, po toaletě nebo před svačinou.

Osvěta tam, kde to má smysl

Nadace Bona se dlouhodobě věnuje podpoře lidí se duševním onemocněním a jejich návratu do běžného života. Jsme moc rádi, že jsme jako pražská hygiena mohli tuto smysluplnou akci podpořit a přispět k šíření prevence mezi nejmladší generací.

Děkujeme Nadaci Bona za pozvání, pedagogům za skvělou spolupráci a všem 600 dětem ze školek a škol za jejich zvědavé otázky a úžasnou energii, kterou k našemu stánku přinesly!

<https://www.hygpaha.cz/cukr-pod-lupou-i-spravna-hygiena-prazsti-hygienici-vzdelavali-na-akci-nadace-bona-na-300-skolaku>