

1. Wypisz słowa, które kojarzą Ci się ze słowem

UZALEŻNIENIE

- **Jakie są inne słowa z tej samej rodziny wyrazów?**
- **Od czego można być uzależnionym?**
- **Czy znasz osoby uzależnione?**
- **Czy ty też jesteś od czegoś uzależniony/a?**

Czy wiesz co znaczą te słowa?

naukowiec – osoba, która pracuje na uniwersytecie i prowadzi badania

używki – różne substancje, których często używamy jak kawa lub alkohol

śłodyczne – lody, czekolada, ciasta

ukryty (ukrywać) – taki, którego nie widać

ograniczyć – zredukować

wskazówka – informacja, która pomaga coś zrozumieć albo osiągnąć jakiś cel

zastanawiać się nad czymś – intensywnie myśleć o czymś

udowadniać – pokazać, że coś jest prawdziwe

2. Wpisz w puste pola słowa, które pasują. Musisz się ich domyślić z kontekstu.

Czy można naprawdę być uzależnionym od cukru, tak jak od kofeiny, alkoholu, tytoniu, kokainy?

Czy nie zastanawiało Cię nigdy, dlaczego tak dużo się mówi o tym, jak¹ dla zdrowia są alkohol, papierosy czy sól, a tak niewiele słyszymy o cukrze? Może chodzi o to, że detox od cukru się komuś nie opłaca? A może o to, że cukier nie uzależnia?

Niestety, naukowcy coraz częściej udowadniają, że cukier jest tak samo uzależniający jak inne używki. Okazuje się, że szczury w laboratorium dużo chętniej wybierały cukier niż kokainę! Co więcej, te same² pokazały, że kiedy uzależnione szczury nie dostawały cukru, były bardzo niespokojne, a nawet agresywne – to³ bardzo podobna do głodu narkotykowego.

Skoro już wiemy, że cukier może uzależniać, może warto się⁴ : Czy ja jestem uzależniony/a?

[B1] Uzależnienie od cukru

Odpowiedz na pytania:

- Jak często masz ochotę na coś⁵?
- Czy jesz słodczyce kiedy jest ci smutno?
- Czy zwykle zjadasz więcej niż jedną⁶ czekolady? Może nawet całą tabliczkę?
- Czy kiedy masz batonika w biurku lub w torebce i możesz sięgnąć po niego w każdej chwili, czujesz się spokojniejszy/a?
- Czy masz⁷ z koncentracją, kiedy przez dłuższy czas nie jesz słodczy?

Jeśli odpowiedziałeś/łaś „tak” na przynajmniej 2 pytania z tej listy, to jest duża⁸, że jesteś uzależniony/a od cukru!

Jak wygrać z uzależnieniem od cukru?

Może się wydawać, że wystarczy wyrzucić z domu słodczyce. Jednak to wcale nie takie łatwe, bo cukier jest też ukryty w produktach, które nie są słodzcami np. w keczupie, pieczywie czy sokach owocowych. Żeby uwolnić się od uzależnienia spróbuj przez miesiąc zastosować się do kilku wskazówek:

- Czytaj etykiety produktów w sklepach i kupuj te, które nie mają ukrytego⁹
- Na deser i jako przekąskę wybieraj świeże lub¹⁰ owoce
- Gotuj posiłki z produktów, które mają dużo białka i zdrowych tłuszczów. Dzięki temu twój poziom cukru we krwi będzie stabilny i nie będziesz mieć¹¹ na słodczyce.

Co możesz zyskać, kiedy ograniczysz cukier?

Na pewno będziesz mieć więcej energii. Nie będziesz potrzebować tak dużo kawy po południu, żeby być produktywnym. Prawdopodobnie schudniesz i będziesz się lepiej czuć, a do tego zmniejszysz ryzyko cukrzycy i innych¹². Czy to wystarczy, żebyś zrobił/a pierwszy krok?

3.Odpowiedz na pytania swoimi słowami

1. O jakich używkach często się mówi, że są szkodliwe dla zdrowia?

.....

2. Jak zachowywały się uzależnione szczury, kiedy nie dostawały cukru?

.....

3. Jakie są symptomy uzależnienia od cukru?

.....

4. Dlaczego całkowite wyeliminowanie cukru z diety jest trudne?

.....

5. Co można zrobić, żeby ograniczyć cukier?

.....

6. Jakie są zalety ograniczenia cukru?

[B1] Uzależnienie od cukru

.....

4. Do podanych czasowników dopisz dopełnienia (nie muszą być z tekstu; to mogą być twoje asocjacje-skojarzenia). Pamiętaj o przypadkach

Jestem uzależniony/a od

Zastanawiałem się ostatnio nad











Potrzebuję

Muszę wyrzucić

Zwykle w momencie stresu sięgam po

Staram się ograniczać

*5. Podpisz obrazki

[B1] Uzależnienie od cukru

Odpowiedzi:

2.1. niebezpieczne, złe, szkodliwe, 2. badania, 3. reakcja, 4. Zastanowić, 5. słodkiego, 6. kostkę. 7.

Problem/y 8. Szansa, 9. cukru, 10. suszone, 11. ochoty, 12. Chorób

5. lody, lizak, wafelek, batonik, krówki, sernik, makowiec/rolada makowa, jabłecznik/szarlotka, pączek, ptasie mleczko