

Smacznie, zdrowo,
aktywnie!

Jak zachęcić młodzież
do zdrowego stylu życia?

Omówienie ankiety na temat stylu życia

dla uczniów klas 2 gimnazjum i 7 szkoły podstawowej

1. Czy spożywasz śniadanie codziennie rano? tak-49% nie-51%
2. Ile czasu w ciągu dnia przeznaczasz na ruch fizyczny? mniej niż 30 minut- 29% około 1 godziny- 29% 2-3 godziny i więcej-42%
3. Czy uczęszczasz na zajęcia pozalekcyjne związane z aktywnością fizyczną? tak- 46% nie-54%
4. Ile wody pijesz dziennie? mniej niż 1,5 l- 47% 1,5 l- 27% więcej niż 1,5 l-30%
5. Czy podjadasz między posiłkami? tak-76% nie-24%
6. Kiedy kupujesz produkty spożywcze na co zwracasz uwagę? cena- 28% jakość- 28% skład-31% firma-13%
7. Czy w ciągu dnia źle się czujesz, boli cię żołądek, boli cię głowa, masz napady zmęczenia? czasami-60% często- 14% nigdy-26%
8. Czy na zajęciach wychowania fizycznego szybko się męczysz, dostajesz zadyszki? tak-22% nie-78%
9. Czy spożywasz regularnie 5 posiłków w ciągu dnia? tak-48% nie-52%

Pytanie	A	B	C	D
1.Czy spożywasz śniadanie codziennie rano?	49%	51%	-	-
2.Ile czasu w ciągu dnia przeznaczasz na ruch fizyczny?	29%	29%	42%	-
3.Czy uczęszczasz na zajęcia pozalekcyjne związane z aktywnością fizyczną?	46%	54%	-	-
4.Ile wody pijesz dziennie?	43%	27%	30%	-
5.Czy podjadasz między posiłkami?	76%	24%	-	-
6.Kiedy kupujesz produkty spożywcze na co zwracasz uwagę?	28%	28%	31%	13%
7.Czy w ciągu dnia źle się czujesz, boli cię żołądek, boli cię głowa, masz napady zmęczenia?	60%	14%	26%	-
8.Czy na zajęciach wychowania fizycznego szybko się męczysz, dostajesz zadyszki?	22%	78%	-	-
9.Czy spożywasz regularnie 5 posiłków w ciągu dnia?	48%	52%	-	-

Wyniki ankiety:

Z badania wynika, że częstym błędem żywieniowym młodzieży są nieregularne posiłki, zapominanie o drugim śniadaniu, wypijanie zbyt małej ilości wody w ciągu dnia. Być może dlatego u większości ankietowanych osób pojawiają się czasami różne objawy złego samopoczucia. Towarzyszy temu również zbyt mała aktywność fizyczna. Niepokoi też fakt, że spora grupa uczniów nie zwraca dostatecznej uwagi na skład kupowanych produktów. Wniosek: większość młodzieży nie prowadzi zdrowego stylu życia i nie zdaje sobie sprawy z tego, jak bardzo zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna wpływa na ich samopoczucie i całe życie. Regularne spożywanie posiłków, picie około 2 litrów wody sprawia że nasz organizm jest odpowiednio nawodniony i odżywiony. Musimy pamiętać że pomiędzy określonymi posiłkami nie należy spożywać innych produktów, może to grozić otyłością, złym samopoczuciem i pogorszeniem stanu zdrowia.

Piramida żywniowa- klucz do zdrowego życia

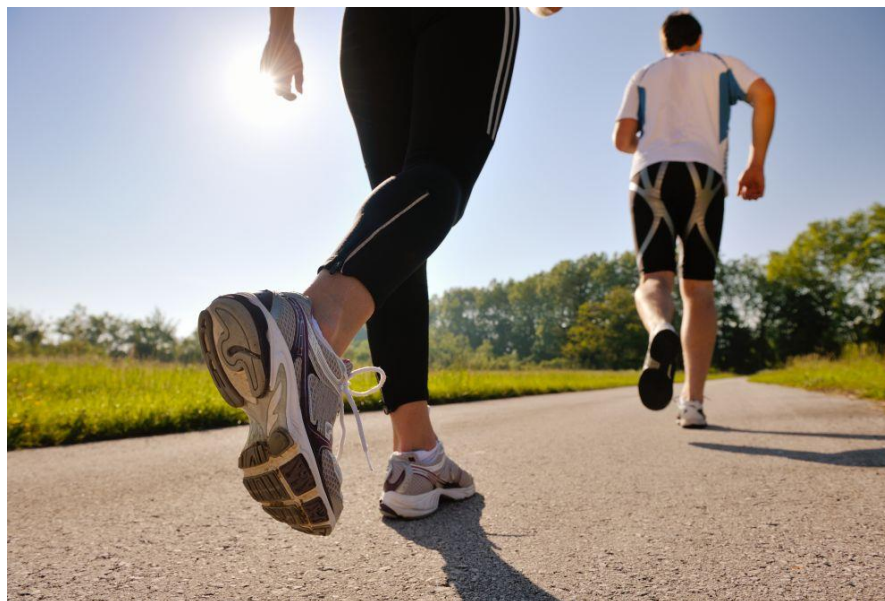


Co powinno znajdować się na naszym talerzu?



Ruch to podstawa

Regularna aktywność fizyczna korzystnie wpływa na organizm, funkcjonowanie umysłu i jednocześnie zmniejsza ryzyko zapadalności na choroby przewlekłe.



Kiedy ćwiczymy, nasze serce zaczyna bić szybciej, ponieważ musi dostarczyć krew do wszystkich pracujących mięśni. Wzrasta wtedy tempo przepływu krwi zapewniając naszemu organizmowi lepsze dotlenienie.



Woda- życiodajny płyn

- Picie 8 szklanek dziennie jest bardzo ważne, ponieważ woda odpowiada za wiele procesów zachodzących w naszym ciele.
- Umożliwia przebieg wszystkich reakcji chemicznych
- Rozpuszcza większość związków
- Pomaga w usuwaniu szkodliwych produktów przemiany materii



Zalecenia zdrowego stylu życia

1. Wypijaj 8 szklanek dziennie wody.
2. Przeznacz na ruch fizyczny co najmniej jedną godzinę w ciągu dnia.
3. Regularnie spożywaj posiłki (5 posiłków w ciągu dnia).
4. Najważniejszy posiłek w ciągu dnia - **ŚNIADANIE**.
5. Zwracaj uwagę na skład produktu.

Kupując produkty spożywcze pamiętaj o kilku zasadach...

1. Zwracaj uwagę na skład produktu
2. Staraj się kupować produkty jak najmniej przetworzone
3. Dbaj o jakość kupowanego jedzenia
4. Wybieraj produkty ekologiczne o wiadomym pochodzeniu
5. Unikaj sztucznych barwników i konserwantów, polepszaczy smaku i emulgatorów

Jak czytać etykiety?

Zwracaj uwagę na ilość węglowodanów, cukrów, kalorii i wartość energetyczną przy kupnie produktów spożywczych, to bardzo ważne.



Sok z warzyw i owoców częściowo z soku zagęszczonego. Przecierowy, pasteryzowany. Wysoka zawartość witamin A i C. Źródło błonnika. Składniki: woda, przecier z: marchwi (28%) i bananów (14%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (11%), cukier trzcinowy, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, witamina C, aromat.

Wartość odżywcza	w 100 ml soku
energia	205 kJ / 48 kcal
tłuszcz	0,1 g
w tym kwasy nasycone	0,03 g
węglowodany	10,8 g
w tym cukry	10,5 g
błonnik	1,1 g
białko	0,4 g
sól	0,05 g
witamina C	24 mg / 30%**
witamina A	240 µg / 30%**

** % Referencyjnej wartości spożycia. Zawartość soli wynika wyłącznie z obecności naturalnie występującego sodu.

Najlepiej spożyć przed końcem: / Numer partii produkcyjnej: patrz nadruk w górnej części butelki lub nad etykietą. Chronić przed światłem. Po otwarciu przechowywać w lodówce nie dłużej niż 24 godziny. Wstrząsnąć przed otwarciem. Przecier z marchwi i owoców może powodować naturalne rozwarstwienie soku. Wyprodukowano w Polsce. Pytania i sugestie prosimy kierować na poniżej wymieniony adres.
*Zgodnie z przepisami prawa nie zawiera konserwantów.

Dystrybutor:

MWS Sp. z o.o. Sp.k.
ul. Strefowa 13
43-100 Tychy



banan
marchew

Konsekwencje złego odżywiania

Złe odżywianie prowadzi do licznych chorób, na przykład do nadwagi, która łatwo może przerodzić się w otyłość, a także niedowagi, bulimii, a nawet anoreksji.



Dziękujemy za obejrzenie
prezentacji :

przygotowały:

Julia Hładzyńska
Kornelia Morka
Ola Pękala
Dominika Potok