

Как се храня?

Добрите навици определят добрите практики на подходящите места в училище

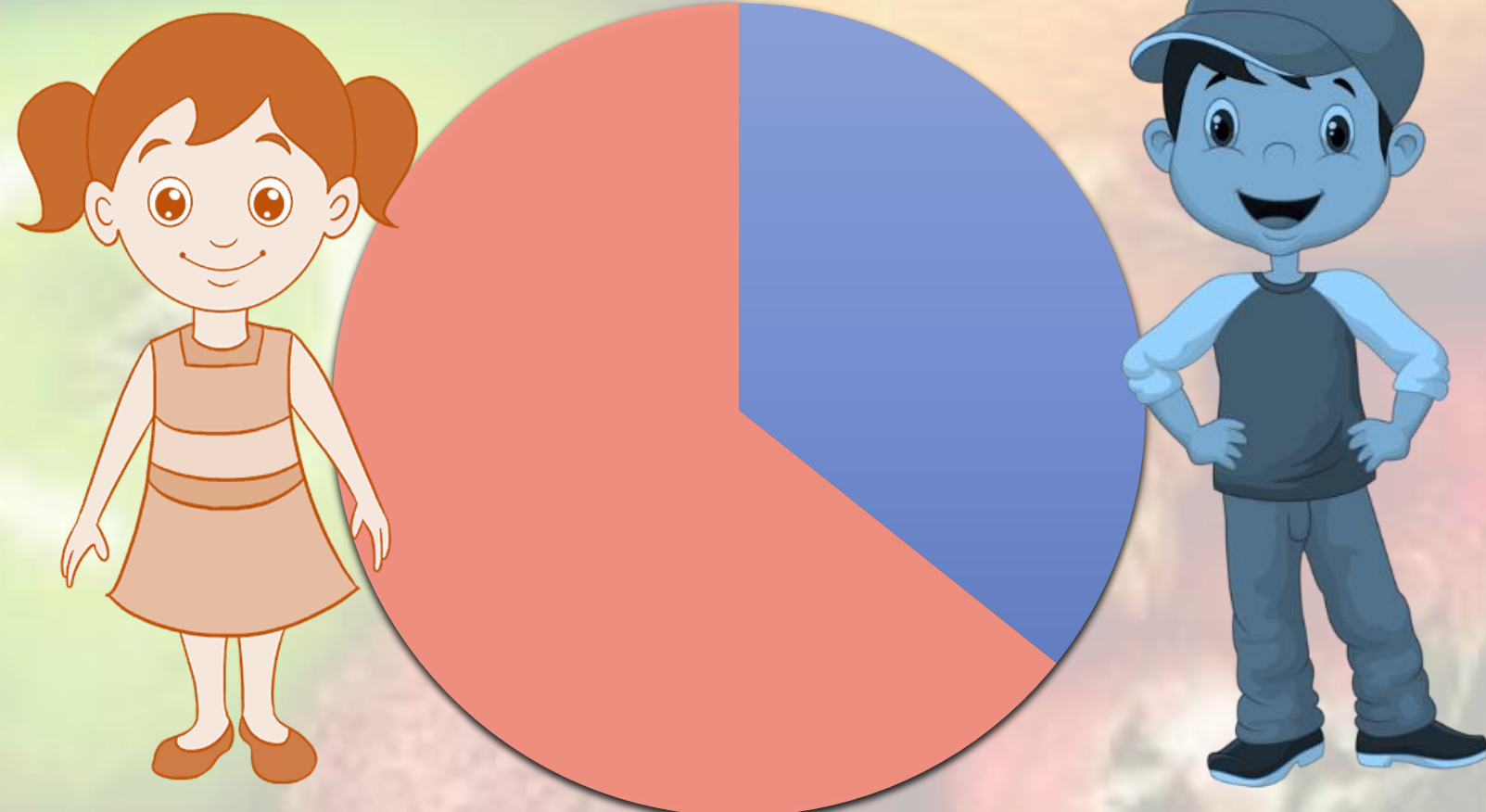


Какво ни мотивира за този проект?

Ние сме ученици от гимназиален клас в средно училище. В тази среда прекарваме приблизително 6 часа всеки ден и сред всички училищни дейности трябва да отделим време за хранене. Всеки от нас има различни хранителни навици, обособените места за хранене в училище са недостатъчни и затова решихме да разберем повече за начина на хранене, хранителния режим и навиците на хранене на връстниците ни. Искахме да установим тенденциите в начина на хранене на тийнейджърите на нашата възраст защото знаем, че пълноценното хранене осигурява на организма всички необходими хранителни вещества в достатъчни количества и допринася за правилното развитие и поддържане функциите му.

Основна цел и методи

- **Основна цел:** Да установим как се хранят връстниците ни и какви предложения можем да дадем за подобряване на условията за добро хранене на ръководството на нашето училище
- **Предмет на изследването:** 156 ученика на възраст 14-19 години – 91 момичета и 65 момчета.
- **Изследователски метод:** проучване - анкета



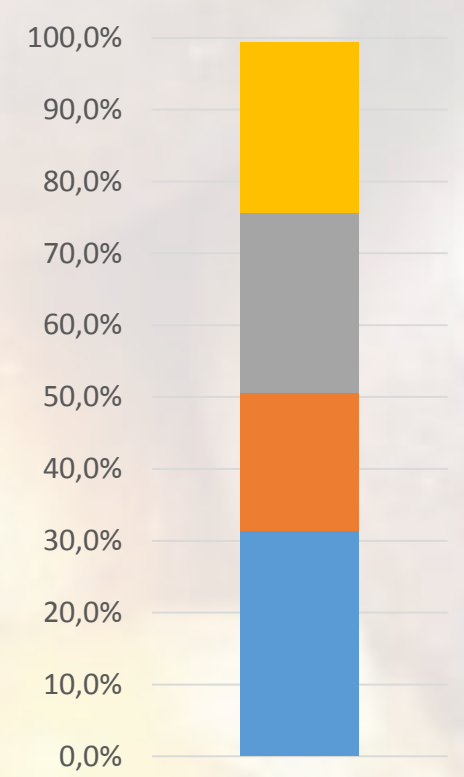
След обобщаване на резултатите установихме, че няма значителна разлика в резултатите от проучването при момичетата и момчетата и затова решихме да правим заключенията си на базата на всички 156 попълнени анкетни карти.



Резултати от проучването

Въпроси от анкетата:

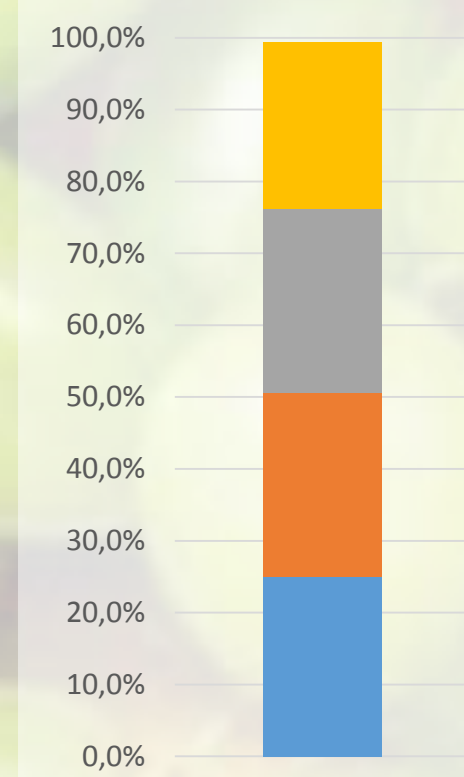
❖ Не се храня в определени часове



50,6% от анкетираните ученици посочват че често и много често не се хранят в определени часове.

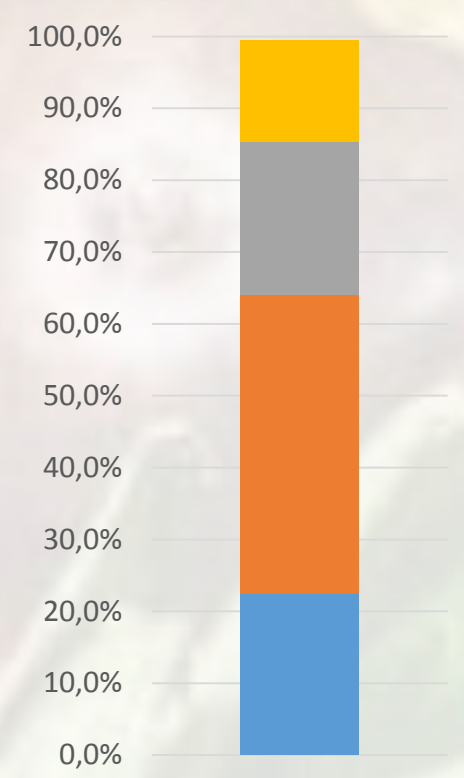


❖ Пия газирани подсладени напитки



50,60% от анкетираните ученици често и много често пият газирани и подсладени напитки, съдържащи вредни изкуствени оцветители, подсладители, ароматизатори, подобрители на вкуса и др.

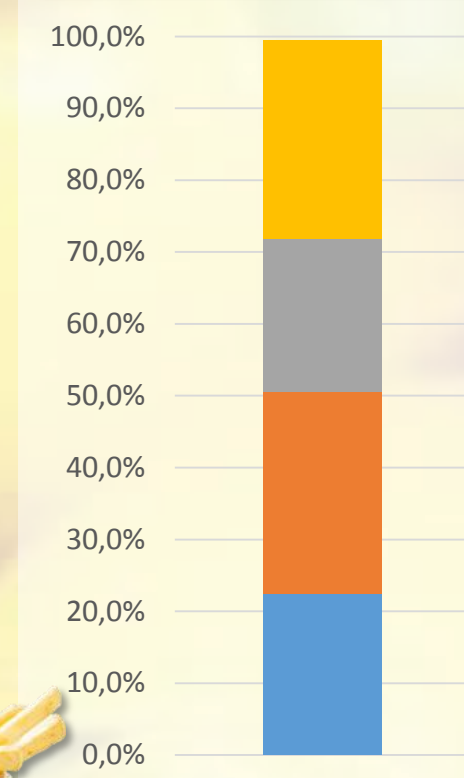
❖ Консумирам пържени храни



Над 60% от анкетираните често и много често консумират пържени храни, а пърженето като метод на обработка на храната е един от най-вредните методи на кулинарна обработка.



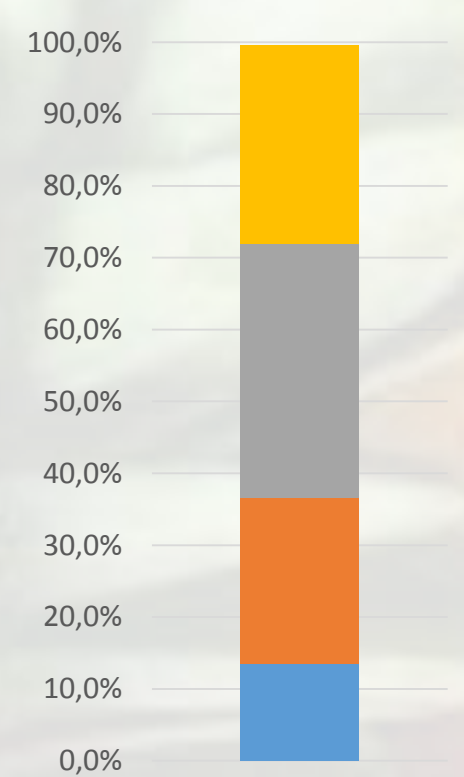
❖ Вечерям след 21 часа



Малко над половината от анкетираните вечерят след 21 часа, а всички знаем, че трябва да вечеряме минимум 2 часа преди лягане, не по-късно от 20 – 20,30 ч.

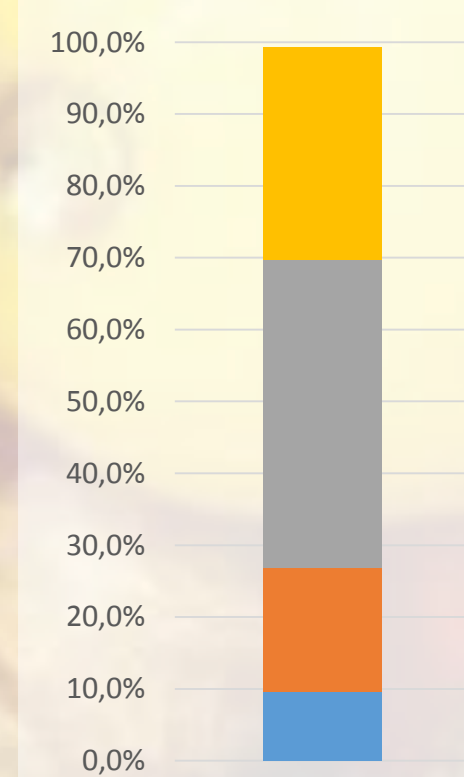


❖ Бързам, когато се храня



62,8% от анкетираните споделят, че рядко и много рядко бързат, когато се хранят, но останалите 38,2 % го правят, което води до непълноценно усвояване на храната.

❖ Пренебрегвам всекидневен прием на плодове и зеленчуци



26,9% от анкетираните не приемат всекидневно плодове и зеленчуци, което лишава организма им от разнообразна храна и прием на минерали и витамини.

Резултатите не са базирани на представителна статистическа извадка

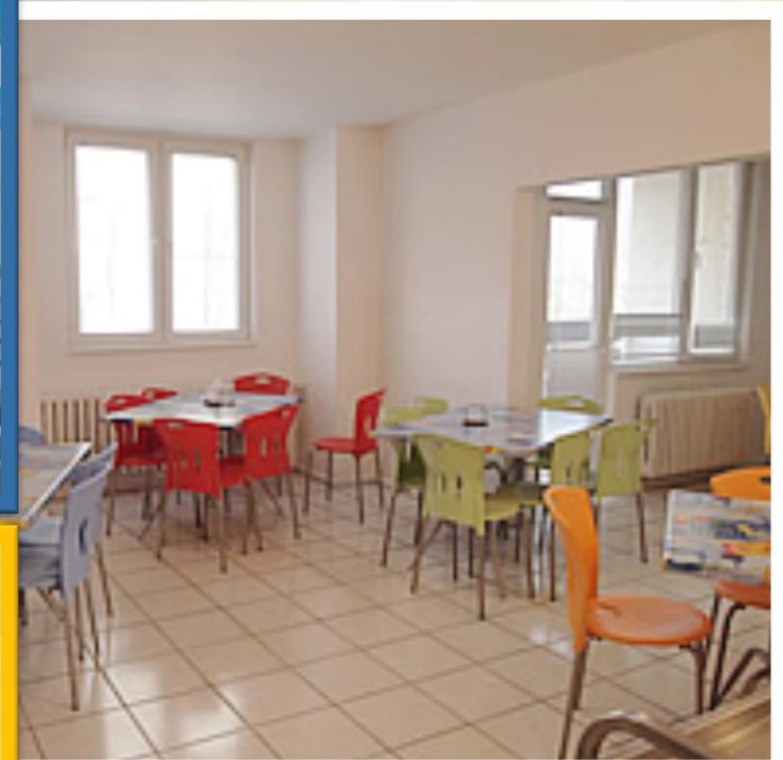
Изводи и заключения

От направеното от нас проучване стигаме до изводите, че една значителна част от нас нямат правилен режим и начин на хранене, консумират вредни напитки и неподходящо приготвена храна. Тийнейджърите имат нужда от правилно хранене, тъй като организмът се превръща във възрастен и всичките му системи се пренастройват. Важно е не само какво ядем, но и какво от изяденото се усвоява от нашия организъм. А усвояването зависи и от начина ни на хранене - ако сме напрегнати, ако се храним набързо, ако не дъвчем добре, храната не се усвоява пълноценно.



Препоръки

- ✓ Създаване на обособени зони за хранене в междучасията, достъпни за всички ученици.



- ✓ Места, удобни за консумация на домашно приготвени здравословни храни.
- ✓ Акцент върху преминаването на едноменен режим на обучение в училищата, което е предимство за изграждане на добри навици за хранене.

Само една смяна: 8.30 - 14.30



How do I eat ?

Good habits determine good practices at the right places in school !

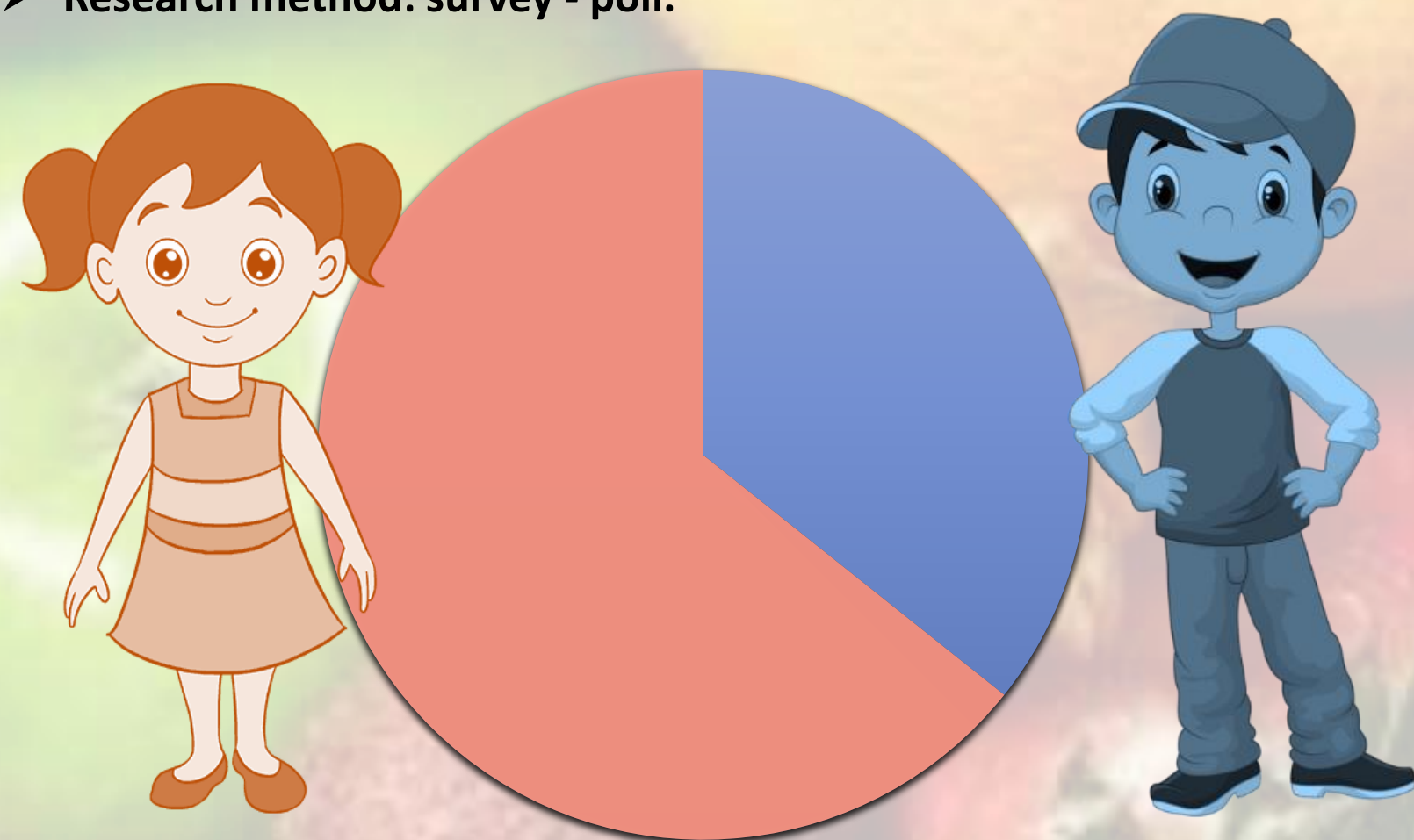


What motivated us in making this project?

We are high school students. In this environment, we spend approximately 6 hours a day, and with all school activities we need time for meals. Each of us has a variety of eating habits, and so we have decided to find out more about diet, eating habits and for our peers. We wanted to identify trends in the diet of teenagers of our age because we know that nutrition provides the body with all the necessary nutrients in sufficient quantities and contributes to the proper development and maintenance of its functions.

Main objective and method

- Main objective: Find out how our peers eat and what kind of suggestions we can make to improve the good nutrition of our school leadership
- Subject of the study: 156 students aged between 14-19 years - 91 girls and 65 boys.
- Research method: survey - poll.

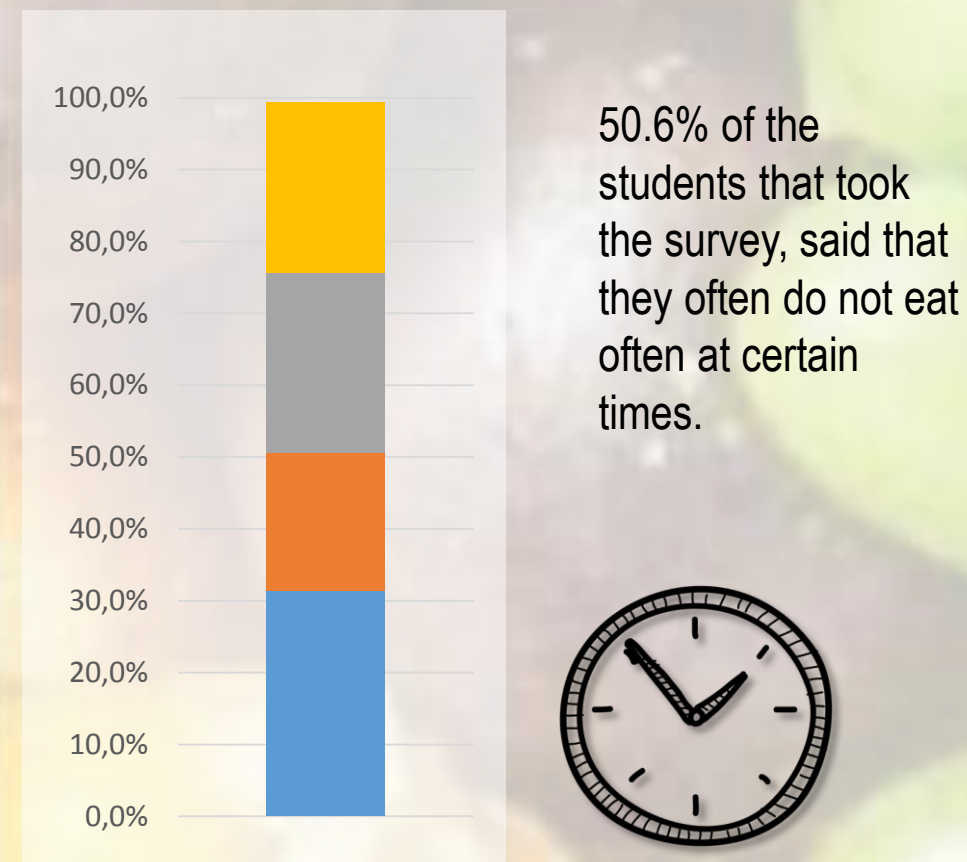


After summarizing the results, we saw that there was no significant difference in the girls and boys' results, so we decided to draw conclusions on the basis of all 156 filled-in questionnaires

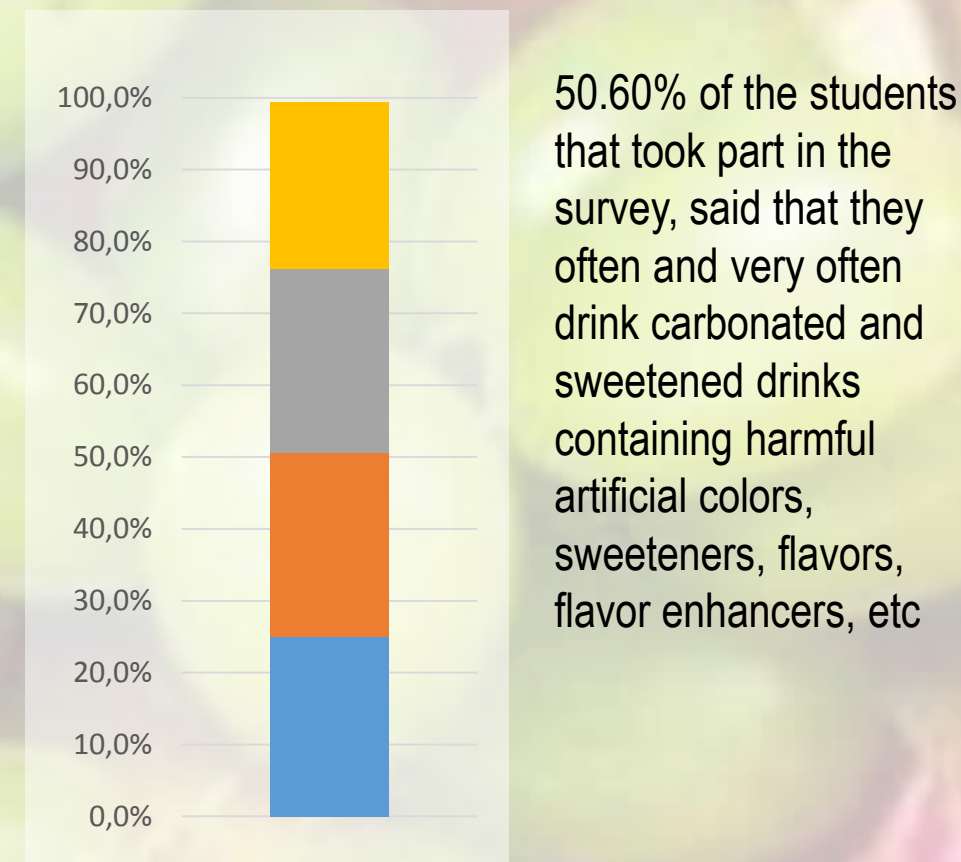
Survey results

Questions from the poll:

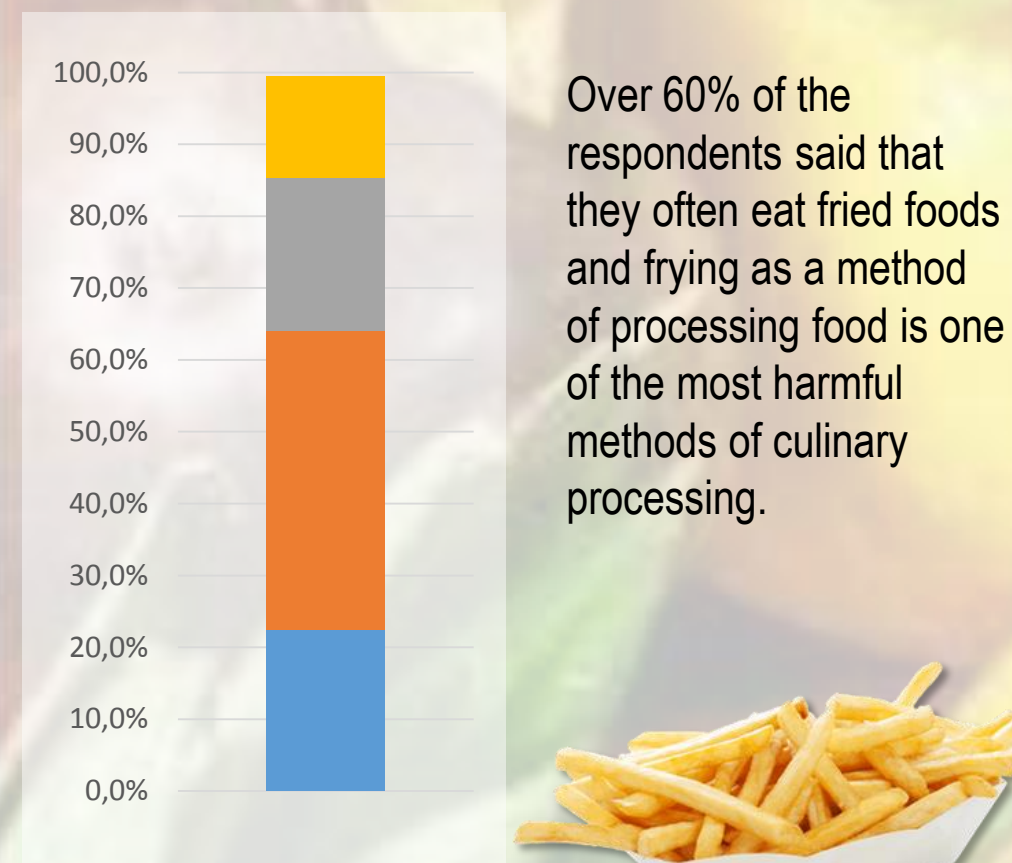
I do not eat at certain times



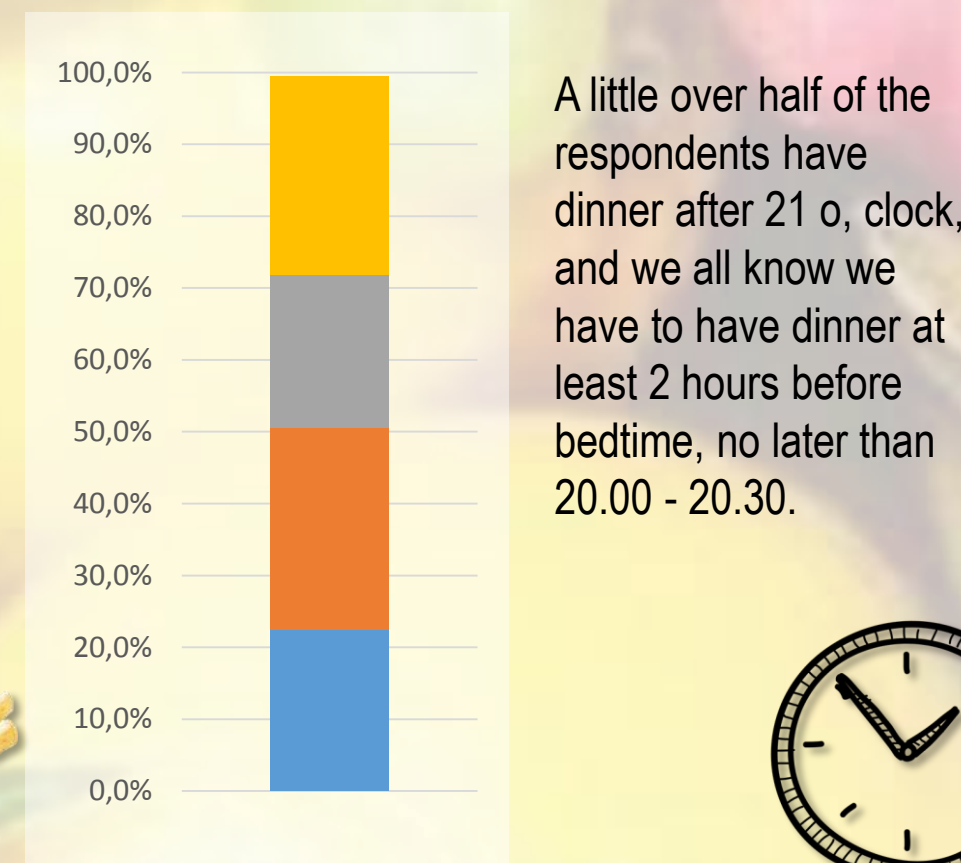
I drink carbonated sweetened drinks



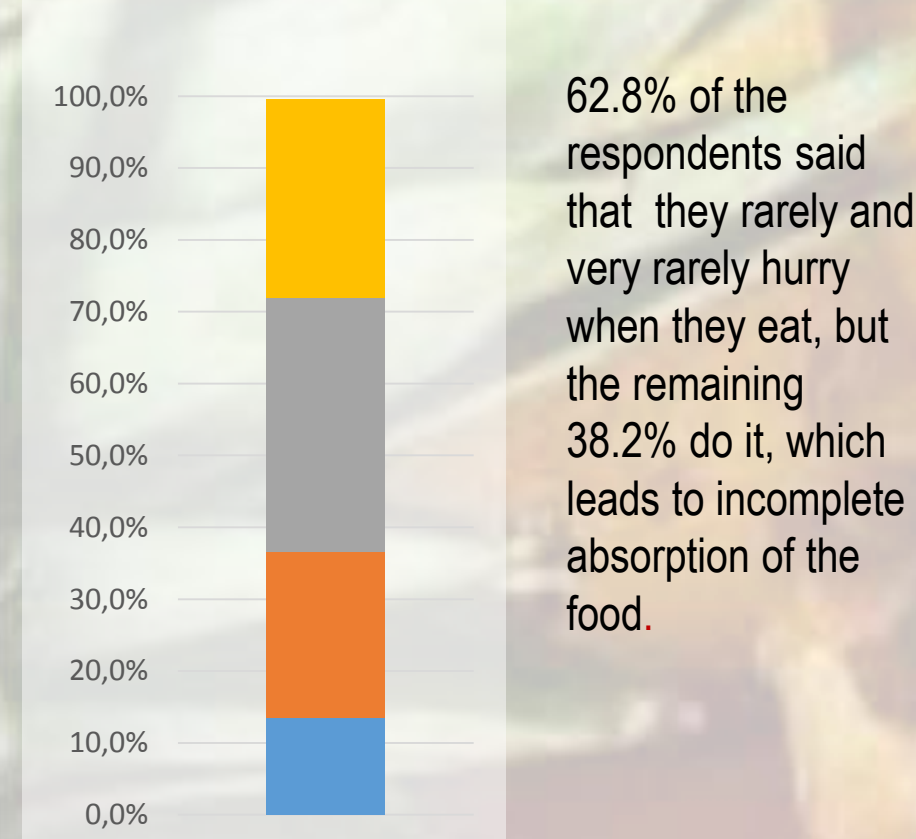
I eat fried foods



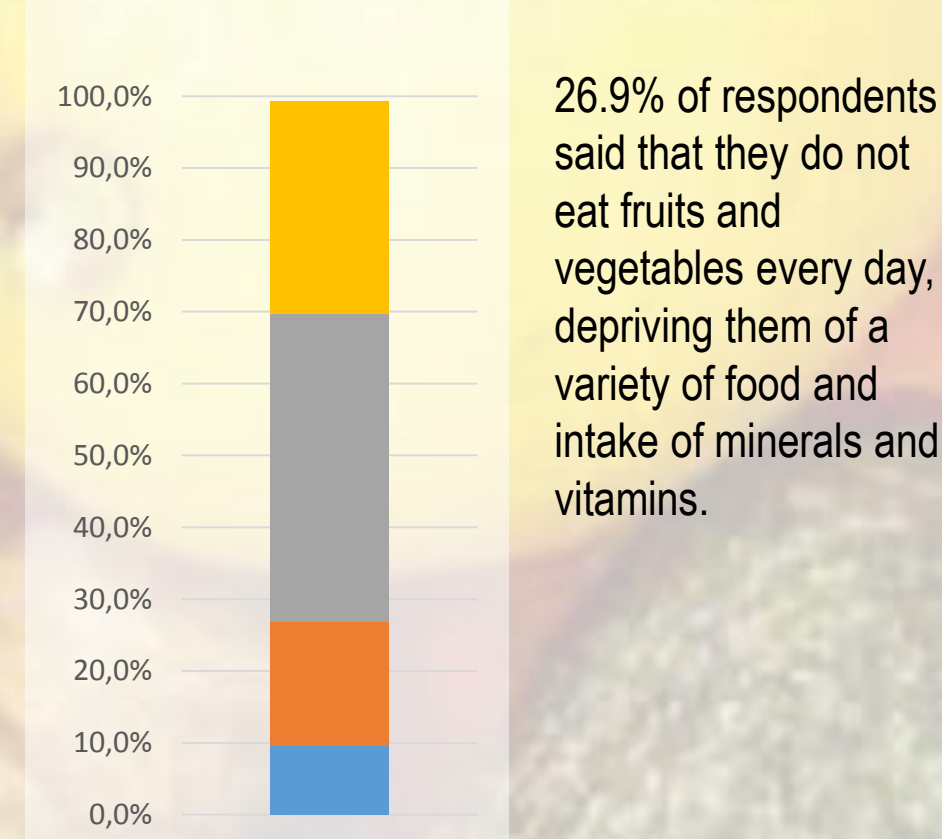
I have dinner after 21 o'clock



I am in a hurry when I eat



I ignore the daily intake of fruits and vegetables



Very often Often Seldom Rarely

The results are not based on the representative statistical sample

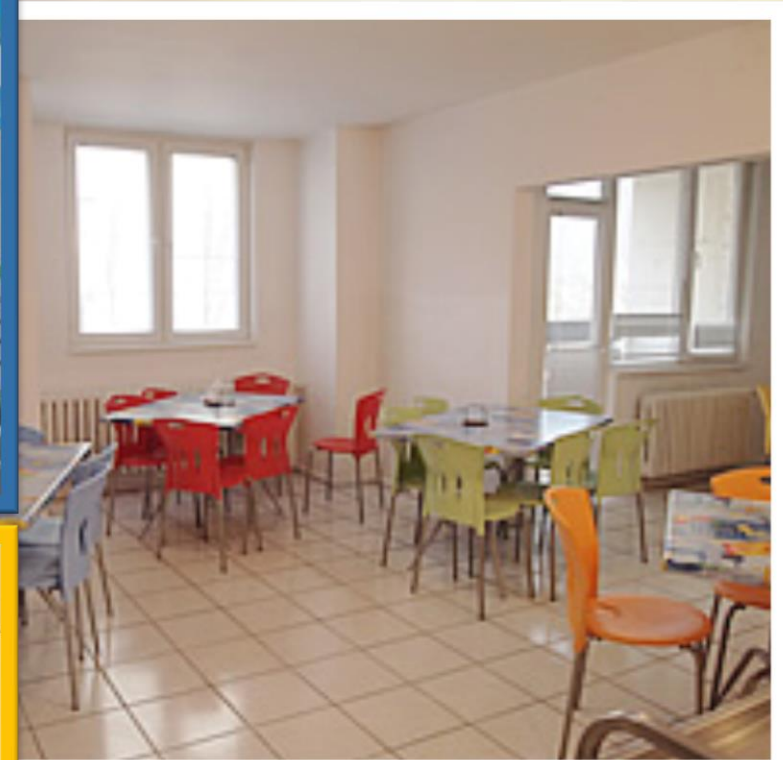
Conclusions and recommendations

From our study, we came to the conclusion that a significant part of us does not have the right diet, they consume harmful drinks and inappropriately prepared food. Teens need proper nutrition as the body becomes adult like and all of its systems are being properly adjusted. It is important not only what we eat, but also what is eaten by our body. And absorption depends on our diet - if we are tense, if we eat quickly, if we do not chew well, then the food is not fully digested.



Recommendations

- ✓ Creation of differentiated areas for meals in the intervals available to all students.



- ✓ Places that are comfortable for home-made healthy foods.
- ✓ Emphasis on the passage of a one-shift training regime in schools, which is an advantage for building good eating habits.

Only one school shift: 8.30 - 14.30

