

Как се храня?

Добрите навици определят добрите практики на подходящите места в училище

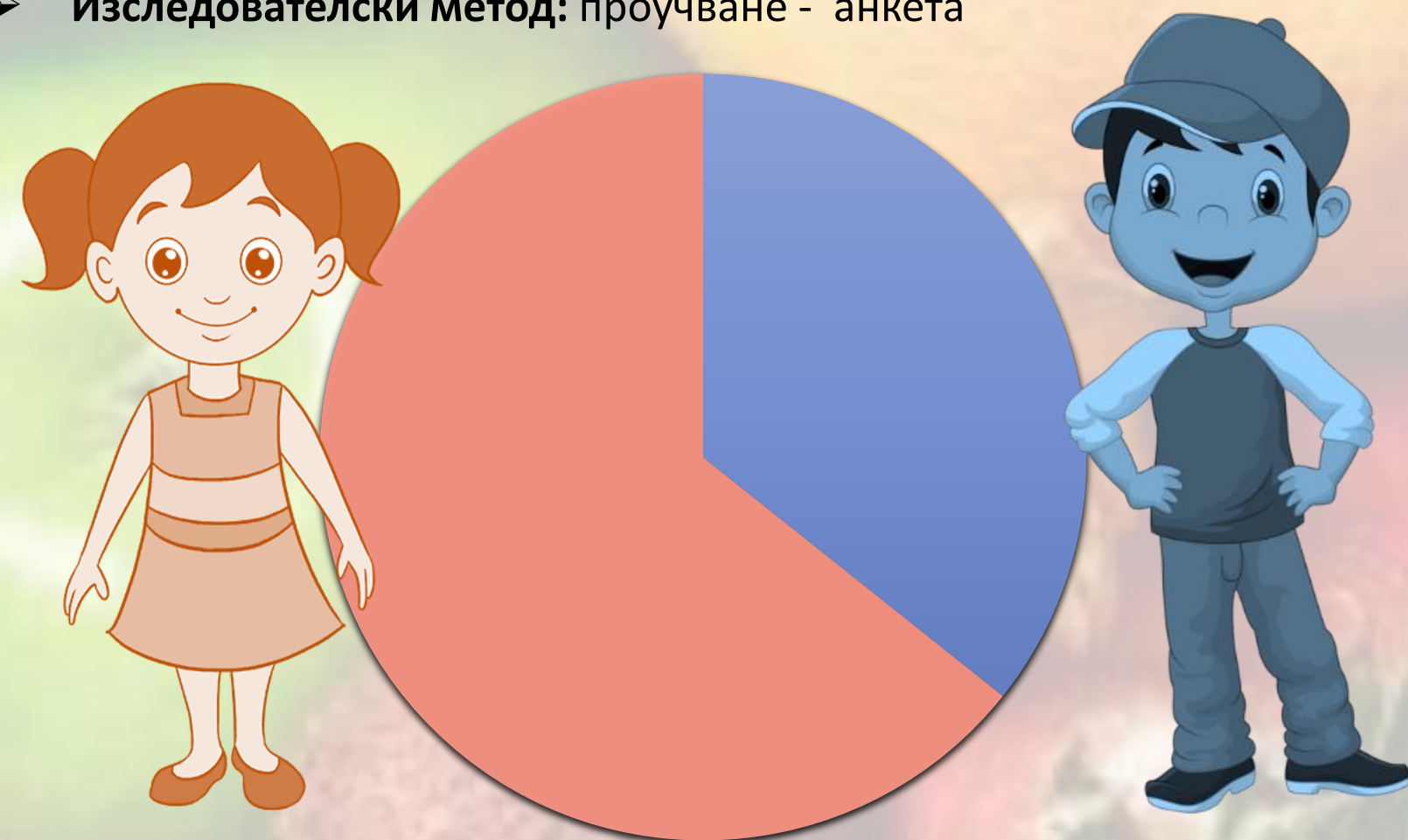


Какво ни мотивира за този проект?

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



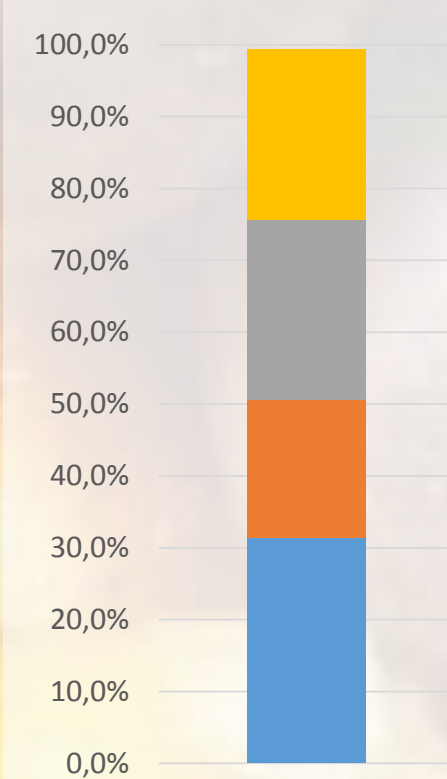
След обобщаване на резултатите установихме, че няма значителна разлика в резултатите от проучването при момичетата и момчетата и затова решихме да правим заключенията си на базата на всички 156 попълнени анкетни карти.



Резултати от проучването

Въпроси от анкетата:

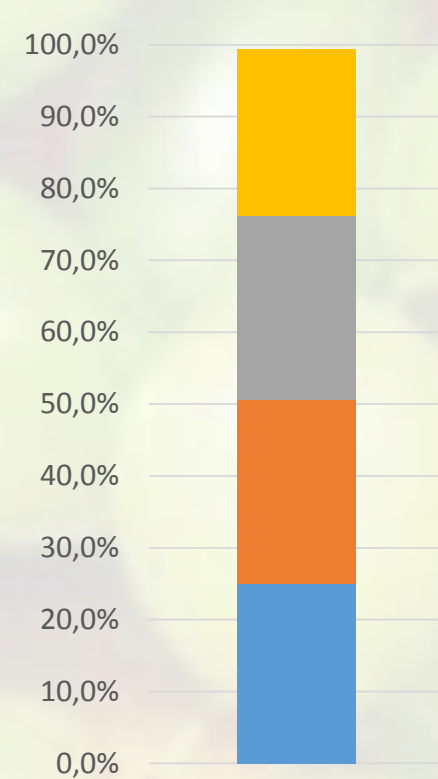
❖ Не се храня в определени часове



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

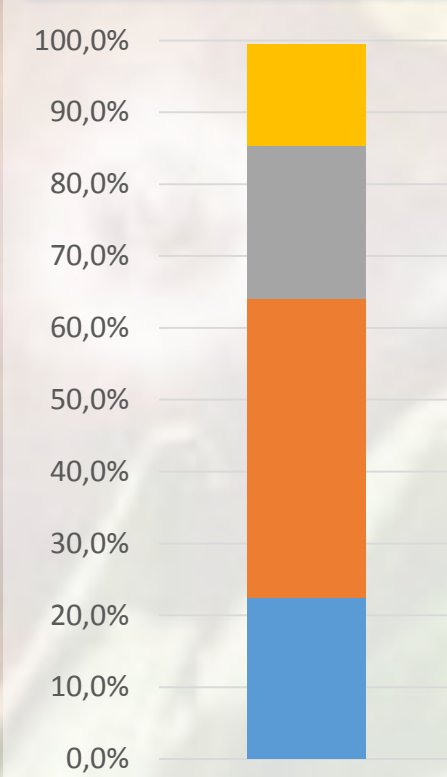


❖ Пия газирани подсладени напитки



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

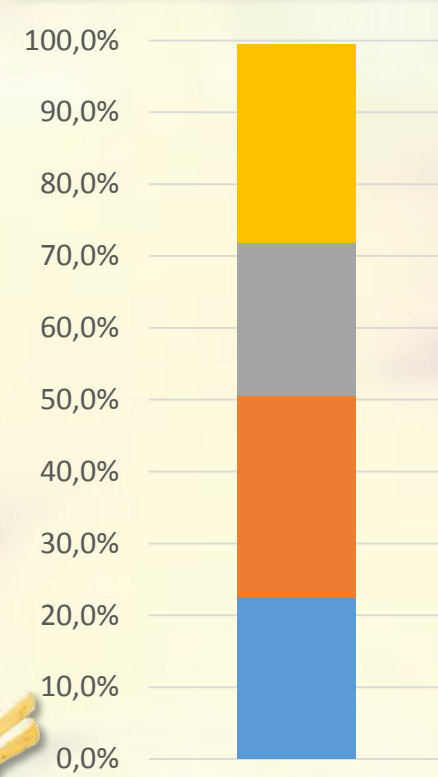
❖ Консумирам пържени храни



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.



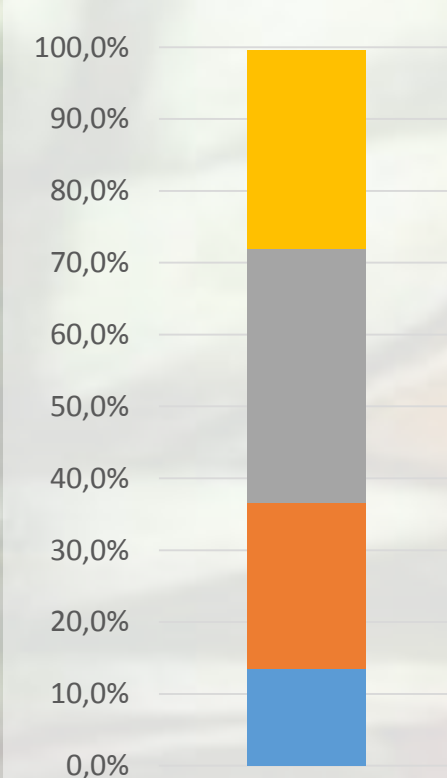
❖ Вечерям след 21 часа



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.

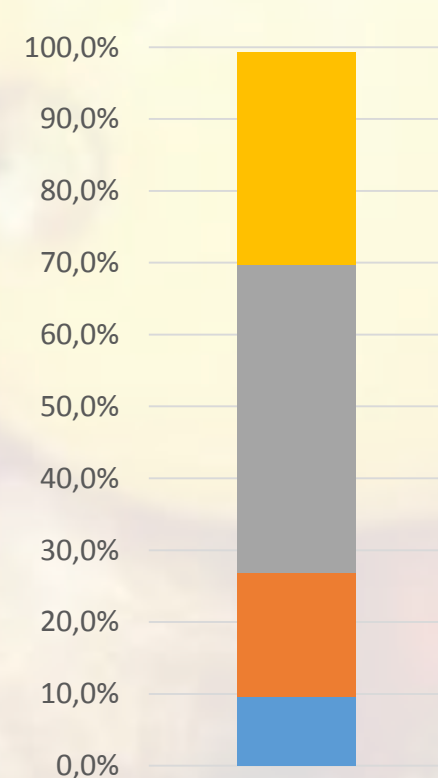


❖ Бързам, когато се храня



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.

много често често рядко много рядко

Резултатите не са базирани на представителна статистическа извадка

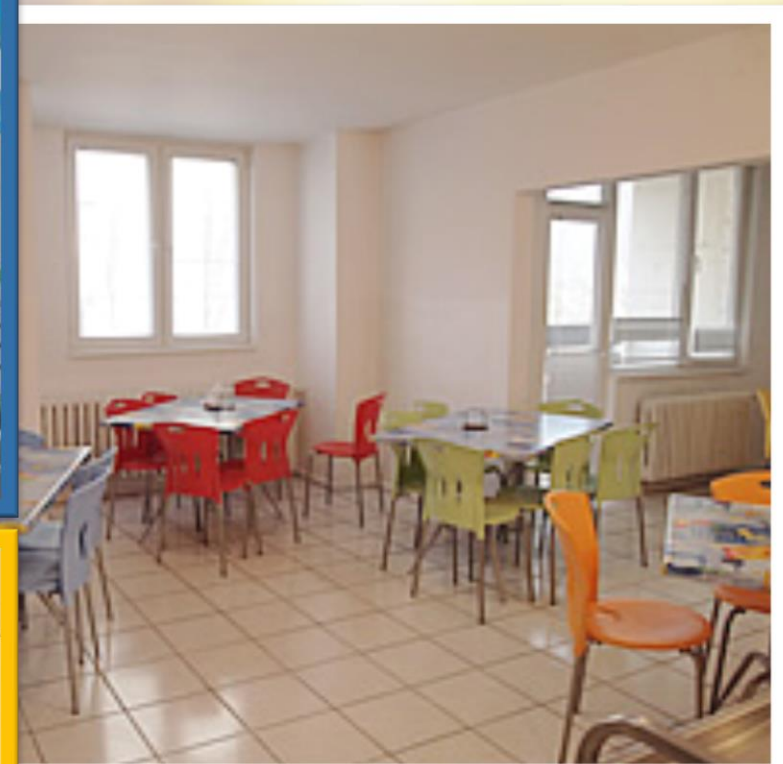
Изводи и заключения

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

