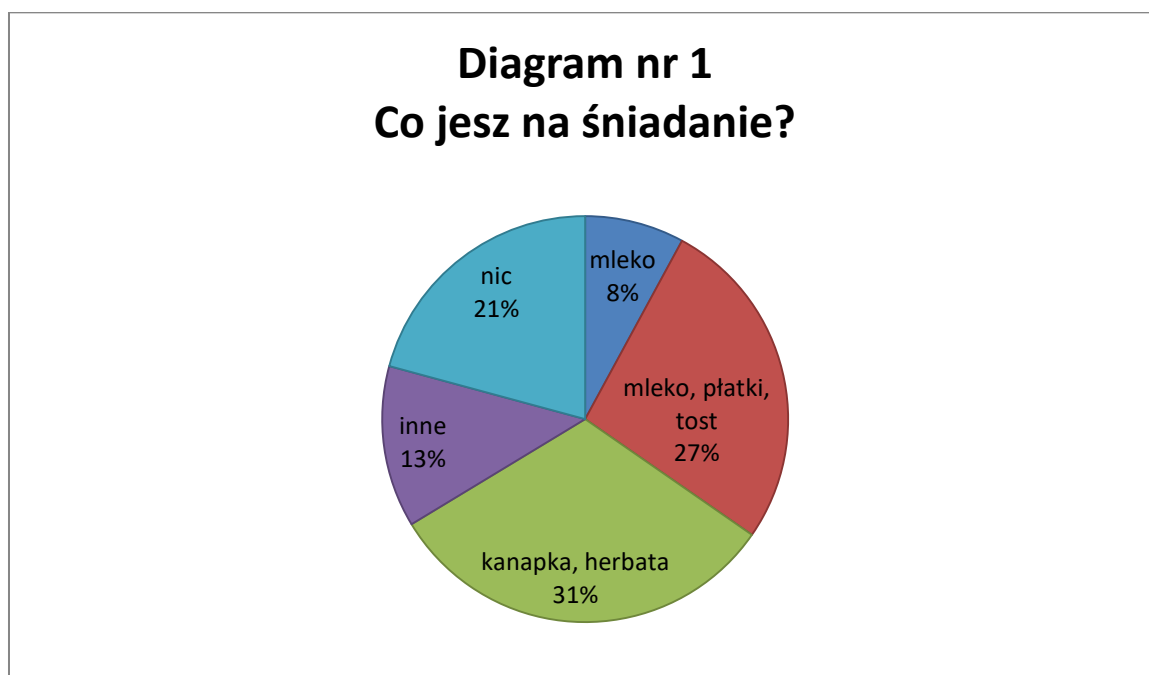


SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE

Racjonalne odżywianie młodzieży w wieku szkolnym ma szczególne znaczenie. Okres nauki szkolnej jest czasem dynamicznego rozwoju młodego organizmu, a nieprawidłowe odżywianie zaburza rozwój fizyczny i umysłowy, obniża zdolność uczenia się, prowadzi do zmian w tkankach i narządach, a także przyczynia się do powstawania wielu chorób.

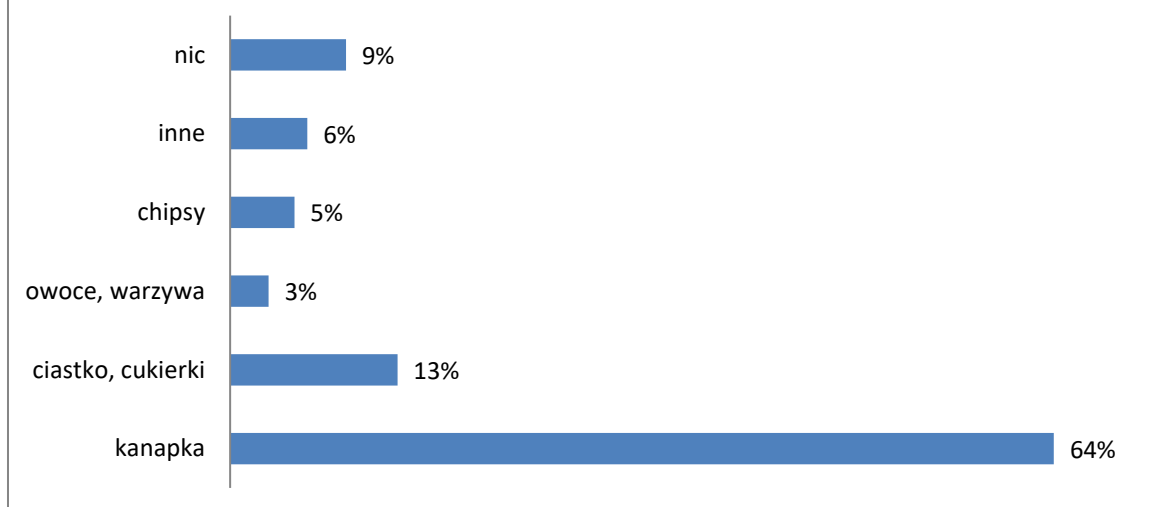
Racjonalna dieta w okresie młodości jest warunkiem właściwego rozwoju intelektualnego i emocjonalnego młodzieży.

Zespół do spraw „Szkoły promującej zdrowie” w I półroczu przeprowadził diagnozę z zakresu żywienia. Było to badanie ankietowe o charakterze anonimowym, przeprowadzonym wśród uczniów klas 4- 7 szkoły podstawowej. W ankiecie brało udział 117 uczniów w naszej szkole. Wyniki badań zamieszczamy w kolejnych diagramach.



Analizując diagram 1, zauważamy, że zaledwie 8% uczniów pije mleko na śniadanie. Pozostali jedzą kanapki i piją herbatę, a 21% uczniów nie jada śniadania.

Diagram nr 2 Co zazwyczaj jesz na przerwie?



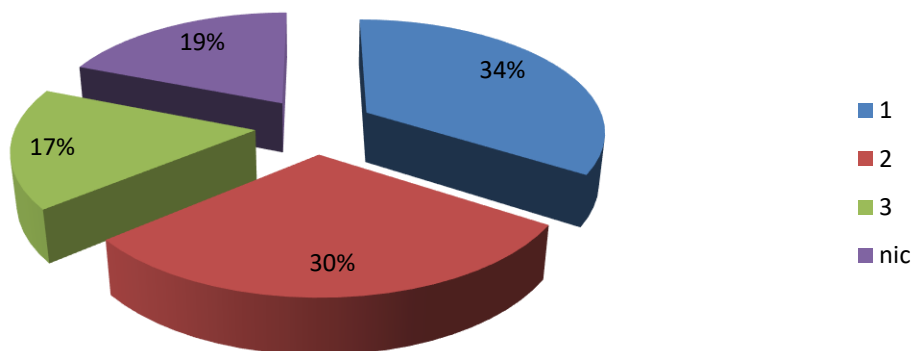
Analizując dane zawarte w tabeli, stwierdzamy że, aż 13% uczniów na przerwie je słodczyce. Zaledwie 3 % uczniów zjada owoce i warzywa, a 9% nie ma w szkole drugiego śniadania.

Diagram nr 3 Ile jesz posiłków dziennie?



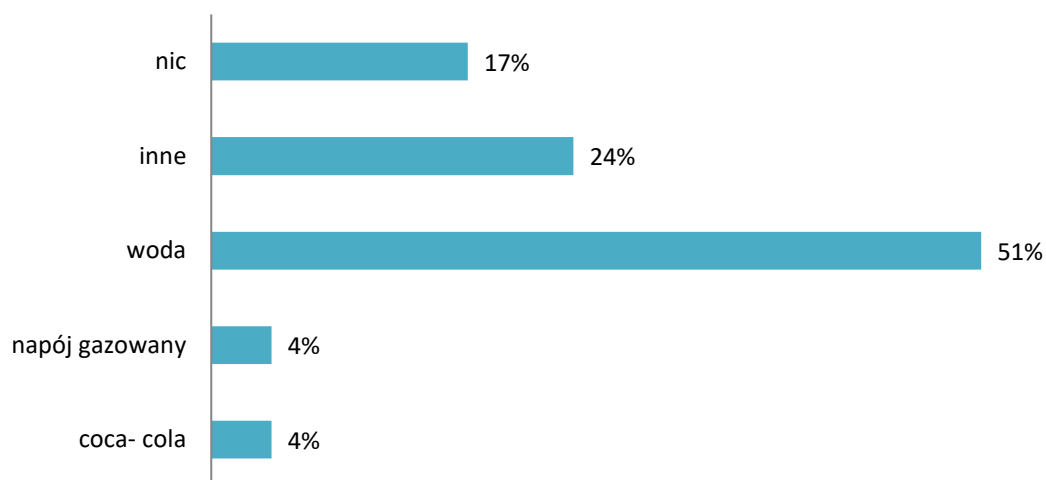
Analizując diagram stwierdzamy że, zaledwie 22 % uczniów spożywa posiłki regularnie 5 razy dziennie.

Diagram nr 4 Ile szklanek mleka, produktów mlecznych pijesz dziennie?



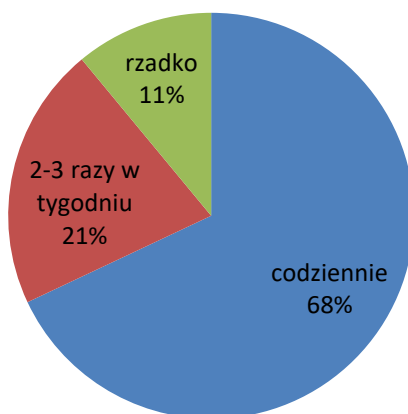
Analizując stwierdzamy że, aż 53% uczniów rzadko pije mleko i spożywa przetwory mleczne.

Diagram nr 5 Co pijesz w szkole?



Podsumowując dane stwierdzamy że, 25% uczniów pije w szkole napoje gazowane lub nic nie pije.

Diagram nr 6
Jak często jesz owoce i warzywa?



Analizując diagram, stwierdzamy, że 11 % uczniów rzadko jada warzywa i owoce, a czasem nie je ich wcale.

Diagram nr 7
Jak często jesz słodycze?

■ codziennie ■ 2-3 razy w tygodniu ■ rzadko ■

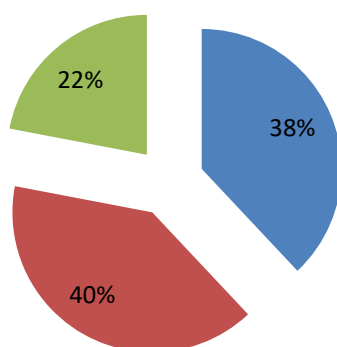
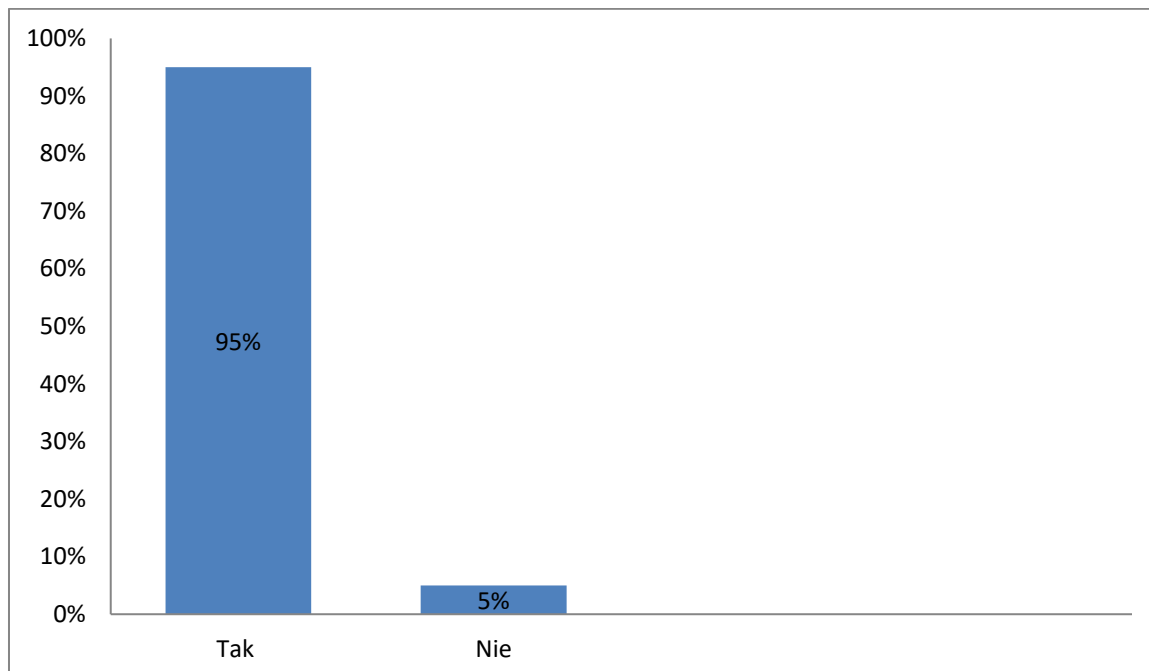


Diagram nr 7 pokazał, że ponad 70 % uczniów bardzo często je słodycze.

Diagram nr 8

Czy wiesz co to zdrowe odżywianie?



Prawie wszyscy uczniowie twierdzą, że wiedzą co to zdrowa żywność, lecz nie ma odzwierciedlenia w praktyce. Zaledwie 5 % uczniów nie posiada takiej wiedzy.

Podsumowując wyniki naszych badań, stawiamy następujące wnioski:

- aż 21 % uczniów nie jada śniadania,
- 27% uczniów źle odżywia się w szkole(słodczy, chipsy, ciastka, cukierki),
- aż 25% uczniów pije w szkole napoje gazowane lub nic nie pije,
- słodczy w szkole są często spożywane, natomiast warzywa i owoce spożywane są w bardzo małych ilościach.

Wnioski z przeprowadzonego badania będą omówione na radzie pedagogicznej, gdzie zostanie stworzony program profilaktyczny mający zapobiegać nawykom złego odżywiania wśród uczniów oraz uświadomić jak żyć zdrowo i aktywnie.