

10 minut dla zdrowia



Cele projektu:

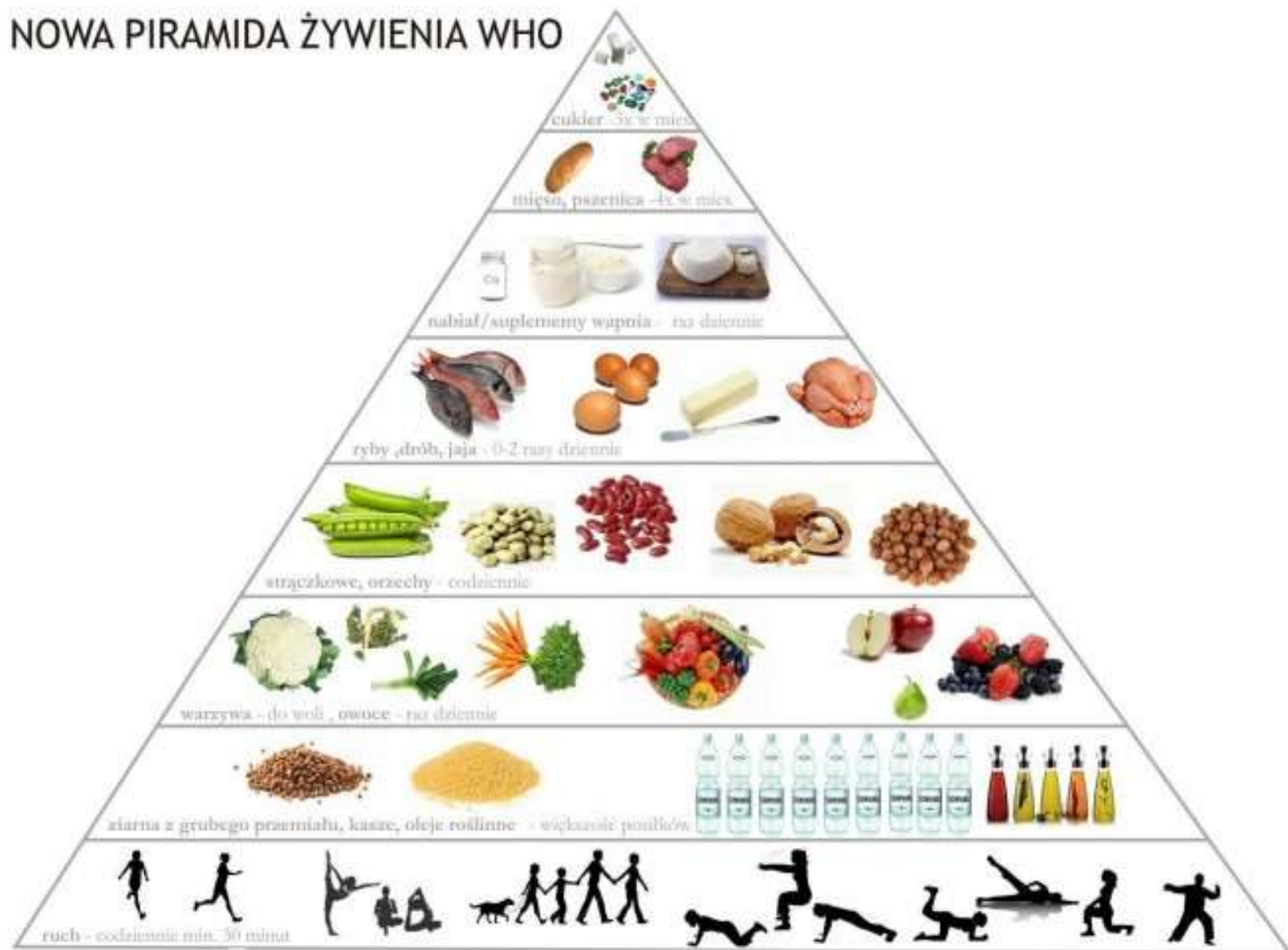
- Zbadanie za pomocą ankiety stopnia aktywności fizycznej młodzieży gimnazjum nr 2 w Kwidzynie.
- Zaproponowanie przykładowych jadłospisów dla uczniów w zależności od ich aktywności fizycznej.
- Zaproponowanie serii ćwiczeń ogólnorozwojowych poprawiających zdrowie i wpływających na kondycję.
- Propagowanie zdrowego stylu życia.

Zasady prawidłowego żywienia:

- Pamiętaj o tym, że najlepiej jest jeść systematycznie 5 posiłków w ciągu dnia.
- Zrezygnuj z jedzenia po 19:00 - niech żołądek odpocznie.
- Wybieraj produkty pełnowartościowe.
- Ruch jest bardzo potrzebny - nie trzeba wcale wykonywać trudnych ćwiczeń, aby być zdrowszym.

- Pij 2 litry napojów dziennie, najlepiej wody niegazowanej.
- Unikaj słonych potraw.
- Dokładnie gryź i przeżuwaj pokarm.
- Spożywaj produkty nieprzetworzone zawierające naturalne witaminy, sole mineralne, błonnik.
- Ogranicz tłuste, smażone potrawy.
- Pamiętaj o rybach i olejach roślinnych.
- Jedz dużo makaronów, ryżu, kasz.
- Unikaj cukru czyli „pustych kalorii”
- Staraj się nie pojadać między posiłkami.

NOWA PIRAMIDA ŻYWIENIA WHO



Od czego zacząć zdrowe życie?

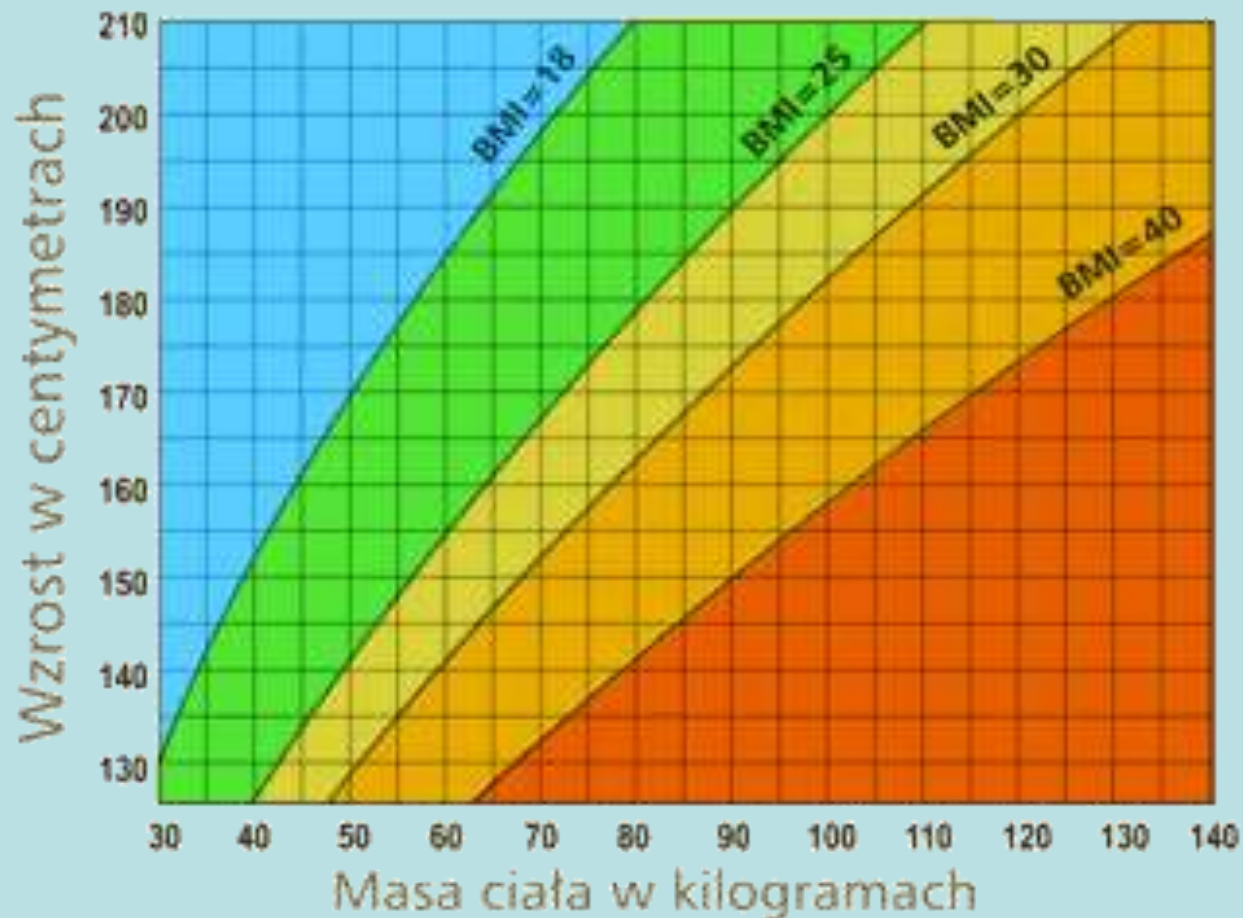
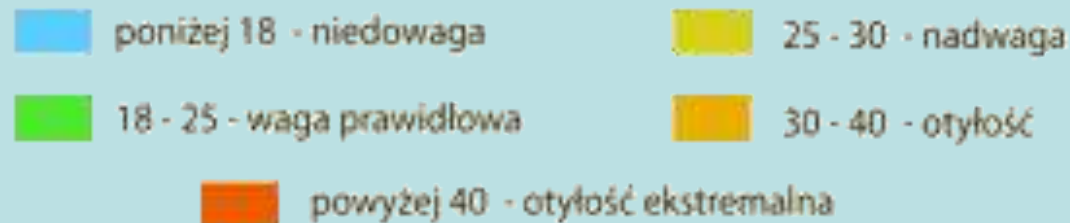
- ZDIAGNOZUJ SIĘ!

Jak obliczyć **BMI** (Body Mass Index)?

$$\text{BMI} = \frac{\text{WAGA [kg]}}{\text{WZROST}^2 [\text{m}^2]}$$

Klasyfikacja WHO	Zakres BMI, kg/m ²
Niedowaga	< 18,5
Prawidłowa masa ciała	18,5 - 24,9
Nadwaga	25,0 - 29,9
Otyłość stopnia I	30,0 - 34,9
Otyłość stopnia II	35,0 - 39,9
Otyłość stopnia III	≥ 40,0

Wyniki BMI





**SPRAWDŹ
ILE POTRZEBUJESZ KALORII?**

Zapotrzebowanie energetyczne

Dzieci:

- *1-3 lat 1300 kcal*
- *4-6 lat 1700kcal*
- *7-9 lat 2100kcal*



Dziewczęta:

- *10-12 lat 2300kcal*
- *13-15 lat 2600-2800kcal*
- *16-20 lat 2500-2700kcal*

Kobiety w ciąży 2800kcal

Kobiety karmiące 3400kcal



Kobiety:

- *21-59 lat praca lekka 2100-2300kcal*
- *21-59 lat praca umiarkowana 2400-2800kcal*
- *21-59 lat praca ciężka 2900-3200kcal*
- *60-75 lat 2200kcal*
- *powyżej 75 lat 2000kcal*



Chłopcy:

- *13-15 lat 3000-3300kcal*
- *16-20 lat 3200-3700kcal*

Mężczyźni:

- *21-64 lat praca lekka 2400-2600kcal*
- *21-64 lat praca umiarkowana 2800-3200kcal*
- *21-64 lat praca ciężka 3500-4000kcal*
- *21-64 lat praca bardzo ciężka 4000-4500kcal*



Mężczyźni:

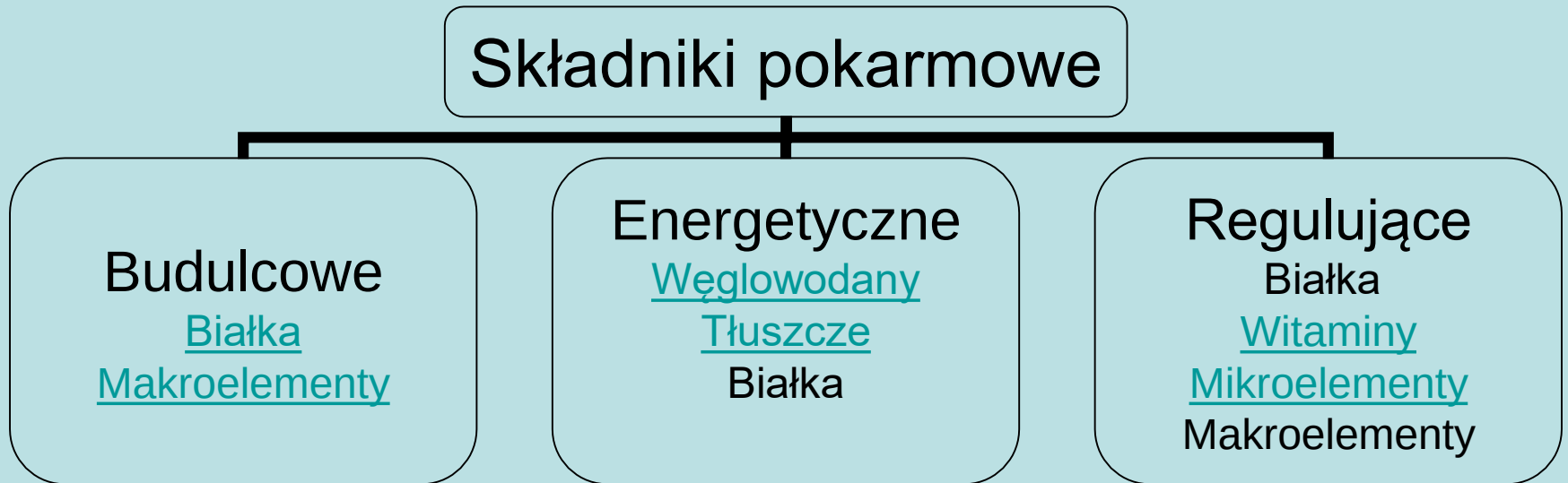
- *65-75 lat 2300kcal*
- *powyżej 75 lat 2100kcal*



Osoby trenujące wyczynowo

- *2700-3800kcal (zależnie od rodzaju wysiłku, wieku)*

Dlaczego to, co jemy, jest takie ważne??



Białka

- W ciele człowieka 20%
- Wartość energetyczna z 1 g. - 4,1 kcal
- Niedobór-słabe włosy i paznokcie, anemia, zmiany skórne, osłabienie odporności
- Znajdziemy je w rybach, drobiu (pełnowartościowe), kasza, soja (niepełnowartościowe)

Makroelementy

- W ciele człowieka znikoma ilość
- Niedobór-zaburzenia pracy serca, słabe kości, próchnica, krzywica
- Znajdziemy je w mleku, nabiale (wapń), pestkach dyni, roślinach strączkowych (magnez)

Węglowodany-cukry

- W ciele człowieka 1%
- Wartość energetyczna 4,1 kcal
- Niedobór-senność, rozdrażnienie, drgawki, nudności
- Znajdziemy je w trzcinie, burakach cukrowych, mleku, błonniku

Tłuszcze-lipidy

- W ciele człowieka 10%
- Wartość energetyczna 9,3 kcal
- Niedobór-niewchłanianie się witamin, awitaminoza, zaburzenia hormonalne
- Znajdziemy je w boczku, tranie (nasycone), oliwie, oleju (nienasycone)

Witaminy

- W ciele człowieka znikoma ilość
- Niedobór-choroba beri-beri, kurza ślepotą, zapalenie jelit, pelagra
- Znajdziemy je w maśle, kukurydzy (E), drożdżach, wątrobie (H), marchwi, pomidorach (A)

Mikroelementy

- W ciele człowieka znikoma ilość
- Niedobór-otyłość, wzrost poziomu glukozy, niedokrwistość, anemia
- Znajdziemy je w rybach, soli kuchennej (I), korzeniu pietruszki, żółtkach jaj (Fe), cebuli, fasoli (Co)

Aby sprawdzić, jak wygląda aktywność sportowa uczniów naszej szkoły przeprowadziłyśmy ankietę.

Zbadałyśmy 150 uczniów 2 klas pierwszych, 2 klas drugich i 2 klas trzecich Gimnazjum nr 2 w Kwidzynie (wyłączając klasy sportowe).

Klasy pierwsze - 58 osób

Klasy drugie - 49 osób

Klasy trzecie - 43 osoby

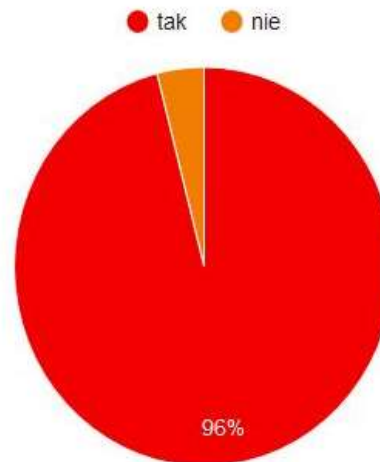
W ankietach pytałyśmy o:

- Uprawianie sportu,
- Sposób uprawiania sportu,
- Częstotliwość uprawiania sportu,
- Jedzenie żywności typu „fast food”,
- Czym jest dla nas sport?

Wyniki przedstawiają się następująco:

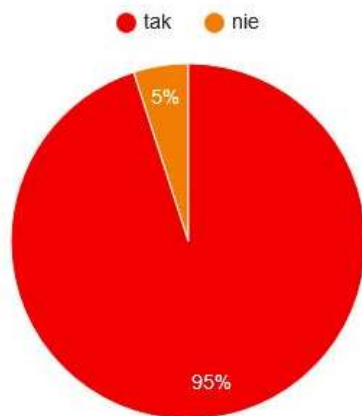
- Klasa 1 ➡

Czy uprawiasz sport?

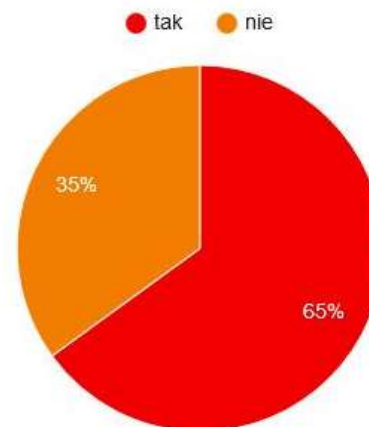


- Klasa 2 ↓

Czy uprawiasz sport?



Czy uprawiasz sport?



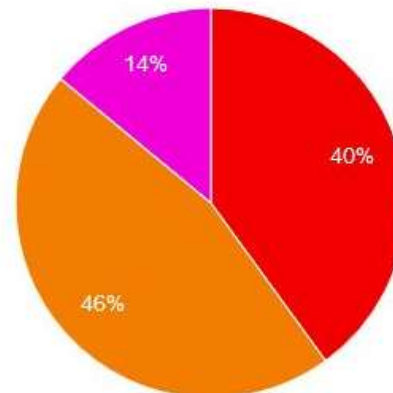
- Klasa 3 ➡

- Klasa 1



Jak często uprawiasz sport?

● codziennie ● 3x/tydzień ● okazjonalnie

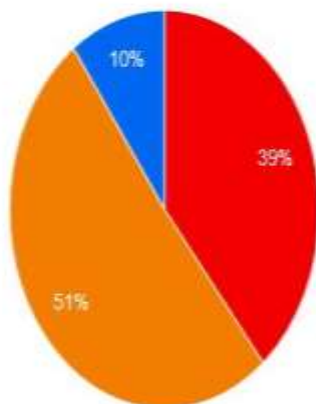


- Klasa 2



Jak często uprawiasz sport?

● codziennie ● 3x/tydzień ● 1x/tydzień

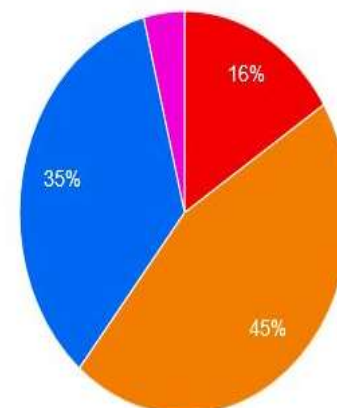


- Klasa 3



Jak często uprawiasz sport?

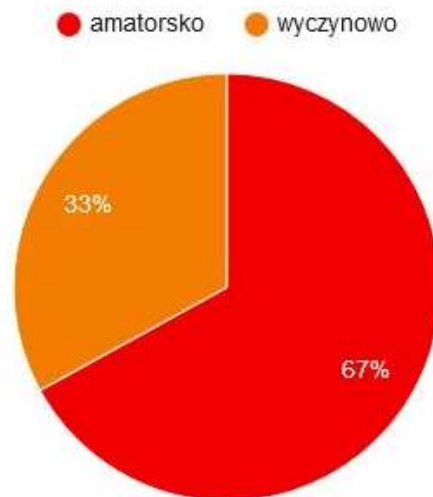
● codziennie ● 3x/tydzień ● 1x/tydzień ● okazjonalnie



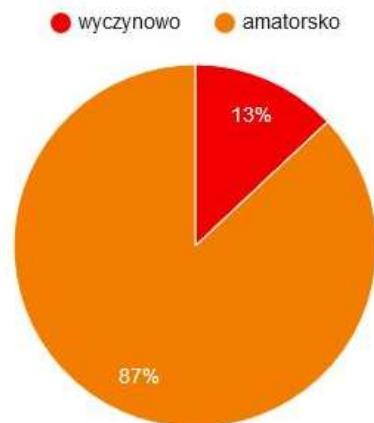
- Klasa 1 ➡

- Klasa 2 ↓

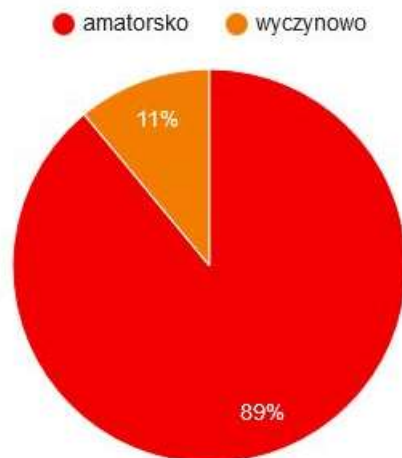
Jak uprawiasz sport?



asz sport?



Jak uprawiasz sport?



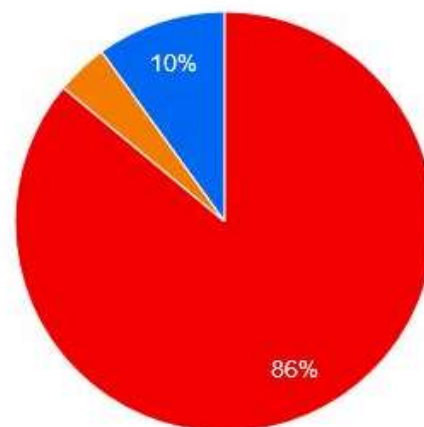
- Klasa 3 ➡

- Klasa 1 ➡

- Klasa 2 ⬇

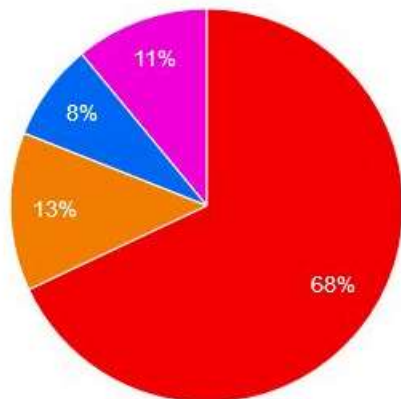
Czym jest dla ciebie sport?

• przyjemnością • nudą • zdrowiem



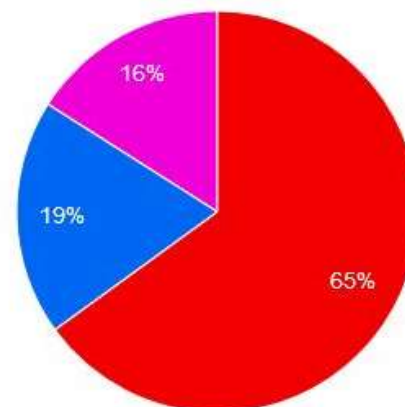
Czym jest dla ciebie sport?

• przyjemnością • nudą • zdrowiem • życiem



Czym jest dla ciebie sport?

• przyjemnością • zdrowiem • życiem

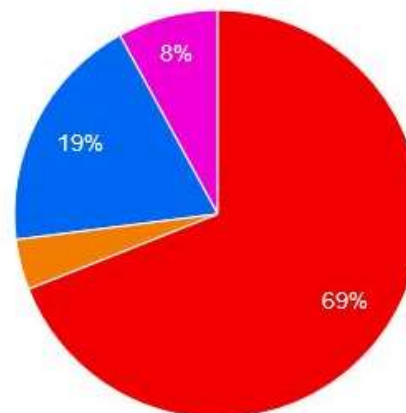


- Klasa 3 ➡

- Klasa 1 ➡

Jak często jesz fast food?

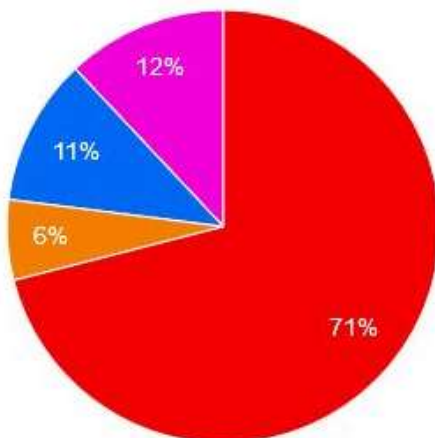
1x/miesiąc codziennie 1x/tydzień 3-4x/tydzień



- Klasa 2 ↓

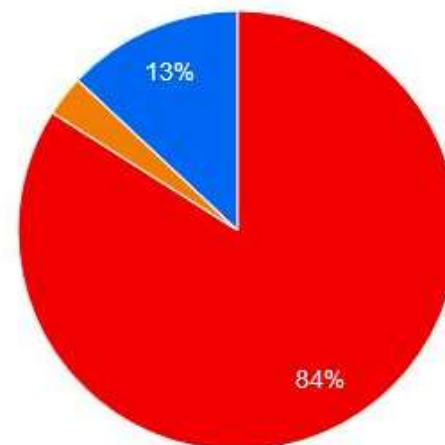
fast food?

1x/miesiąc codziennie 1x/tydzień



Jak często jesz fast food?

1x/miesiąc codziennie 1x/tydzień



- Klasa 3 ➡

Po przeprowadzeniu ankiet możemy zauważyć, że:

- najmniejszą aktywność fizyczna wykazują uczniowie klas 3,
- najwięcej osób trenujących wyczynowo jest w klasach 1,
- najrzadziej uprawiają sport uczniowie klas 1,
- największa grupa uczniów wskazała sport jako przyjemność, a najmniejsza – życie,
- najczęściej „fast foody” jedzą uczniowie 2 klas.

Wnioski końcowe:

Im uczniowie są starsi, tym bardziej odchodzą od zdrowego stylu życia.

Młode osoby chętniej uprawiają sport oraz dbają o prawidłowe żywienie.



NASZE PROPOZYCJE JADŁOSPISÓW

dla osób uprawiających sport (2700-3800kcal)

- **Śniadanie 550kcal(25%energii)**

2kanapki-chleb razowy z masłem,
połudwica, pomidorem, serem, jajecznicą
z 2 jajek, herbata lub sok

- **Drugie śniadanie 100kcal(10%energii)**

Serek wiejski lub banan, woda lub sok z
marchwi

- **Obiad 1000kcal(40%energii)**

Krupnik, upieczony filet z łososia, fasolka szparagowa i puree ziemniaczane, sok wieloowocowy lub woda z listkiem mięty i cytryną

- **Podwieczorek 50kcal(10%energii)**

Jabłko lub garść orzechów, jogurt naturalny czy przecier owocowy

- **Kolacja 660kcal(15%energii)**

Kromka pieczywa razowego, sałatka wielowarzywna i herbata ziołowa



dla osób z nadwagą 1500kcal

- **Śniadanie 500kcal**

Grahamka z masłem, 2 plasterki polędwicy, sałatka z cykorii i kawa zbożowa na mleku

- **Drugie śniadanie 200kcal**

Chudy twarożek zmiksowany z jagodami, płatki owsiane i woda

- **Obiad 400kcal**

Zupa pomidorowa zabieleną jogurtem naturalnym z brązowym ryżem, filet z dorsza w sosie jogurtowo-paprykowym, ziemniaki w mundurkach, gotowane brokuły, kompot bez dodatku cukru

- **Podwieczorek 100kcal**

Kisiel z owocami, brzoskwinia lub jabłko,
woda

- **Kolacja 200kcal**

Salatka, kromka chleba razowego, zielona
herbata bez cukru



dla osób nie uprawiających sportu 2500kcal

- **Śniadanie 750kcal**

płatki śniadaniowe (musli) z owocami, 250 ml
mleka 0,5 % bułka maślana serek
homogenizowany o smaku waniliowym (135 g)
sok grapefruitowego średniej wielkości jabłko

- **Drugie śniadanie 250kcal**

2 kanapki chleba razowego- pumpernikiel 5 g
masła śmietankowego 2 listki sałaty 2 plastry
polędwicy z drobiu, sok marchewkowo-
jabłkowego



- **Obiad 890kcal**

200 g frytek dorsz pieczony, sałatka marchewkowo- jabłkowa, herbata z cytryną

- **Podwieczorek 120kcal**

sałatka wieloowocowa, soku pomarańczowego

- **Kolacja 500kcal**

Bułka grahamka, 2 plastry ementalera, 1 pomidor, 2 plastry polędwicy z drobiu, kakao

Dlaczego warto uprawiać sport?

- Masz dużo siły.
- Nie musisz martwić się o każdą kalorię.
- Masz formę, nie męczysz się tak szybko kiedy wchodzisz po schodach albo jak jest ciepło.
- Jesteś o wiele mniej narażony na bycie otyłym, niż nie trenujący.
- Zyskujesz dobre samopoczucie.

- Masz prostą szczupłą sylwetkę, energiczny i sprężysty chód.
- Zwiększa się twoja siła, szybkość i wytrzymałość.
- Przyspiesza wzrost kości.
- Zapobiegasz wadom postawy.
- Przeciwdziałasz osteoporozie.
- Zmniejszasz ryzyko choroby wieńcowej, nadciśnienia, żylaków, cukrzycy i otyłości.
- Wzmacniasz odporność psychiczną oraz sprawność intelektualną.

Filmik z ćwiczeniami, które możecie wykonać w domu.

Projekt wykonał zespół w składzie:

- *Patrycja Bochniak – II a*
- *Dominika Borowska – II a*
- *Oliwia Brzózy – II a*
- *Dominika Dziarkowska – II a*
- *Weronika Weiland – II a*

Opiekę nad projektem sprawowała p. Agnieszka Białecka

Źródła:

- <http://www.dieta-trening.eu>
- cookconcept.pl
- www.kwestiasmaku.com