

CLASA A X-A P VĂ
PREZINTĂ
ACTIVITATEA CU
TEMA

ȘTIM SĂ MÂNCĂM
SĂNĂTOS

COORDONATOR
PROFESOR CHEDICĂ CONSTANȚA

ZIUA MONDIALA A ALIMENTAȚIEI

- ◉ În 16 octombrie, celebrăm în întreaga lume **Ziua Mondială a Alimentației**. Această zi internațională a fost instaurată pentru a trage un semnal de alarmă asupra problemei mondiale a lipsei alimentelor și pentru a încuraja lupta împotriva foametei, malnutriției și sărăciei.
- ◉ Deși aceste probleme sunt de obicei asociate cu țările în curs de dezvoltare, există și în România probleme de alimentație cu care ne confruntăm, precum sunt cele legate de malnutriție, sărăcie sau de o nutriție incorectă.
- ◉ Trebuie să noi să atragem atenția asupra principalelor boli care decurg dintr-o alimentație greșită și dezechilibrată – anemia, rahitismul și obezitatea, care, din păcate, sunt din ce în ce mai des întâlnite la copii și adulți în ultima perioadă.
- ◉ De asemenea, o alimentație incorectă în copilărie poate favoriza dezvoltarea bolilor metabolice sau cardiace în perioada adultă. De aceea, cel mai important pas în prevenirea carențelor de vitamine sau minerale și în lupta împotriva bolilor este **asigurarea unei alimentații echilibrate** a copilului și obișnuirea lui cu un stil de viață sănătos, încă din primii ani de viață.

CUM AM GÂNDIT NOI ACTIVITATEA DE ASTĂZI ?

- ◉ Clasa noastră a fost împărțită în 3 grupe de elevi. Fiecare grupă și-a pregătit o strategie prin care să afle felul în care se alimentează elevii din liceul nostru.
- ◉ Primele 2 grupe și-au pregătit chestionare cu întrebări privitoare la alimentele cele mai consumate și stilul nostru de viață.
- ◉ A 3-a grupă a organizat interviuri cu unii din elevii școlii privind aceleași informații.
- ◉ Drept urmare lăsăm fiecare grupă să-și prezinte concluziile !

GRUPA 1 .

ELEVII: BUHUS MARCELA

BUJOREANU ANDREEA

STEFAN ROXANA

BOTEZATU DANIELA

COSTIN REBECA

GALEA MADALINA

BERTIA EDUARD

GROZAVU MIHAI

AM APLICAT URMĂTORUL CHESTIONAR LA UN NR. DE 80 DE ELEVI AI COLEGIULUI NOSTRU CU VÂRSTA CUPRINSĂ ÎNTRE 15 - 17 ANI

○ Colegiul Tehnic Al. I. Cuza

Chestionar

○ 1. Stiti ce sunt produsele fast - food ?

○ Lapte cu cereale integrale etc. pizza, shaorma, cartofi prajiti etc. ciorba , supa etc.

○ 2. De cate ori pe zi consumati produse fast-food ?

○ 0 data de 2 ori ocazional

○ 3. La micul dejun ce preferi ?

○ produse fast-food lapte fructe si legume

○ 4. Crezi ca sunt sanatoase produsele fast-food ?

○ Da Nu Nu stiu

○ 5. Obisnuiesti sa mananci cipsuri sau alimente prajite ?

○ Da Nu Cateodata

○ 6. Ce tip de mancare iti place mai mult ?

○ Fast - food Gatita Ambele

○ 7. La scoala mananci fructe sau dulciuri ?

○ Fructe Dulciuri Ambele

○ 8. Cat de des mananci fructe si legume ?

○ Mereu 0 data pe zi 0 data pe saptamana

○ 9. Crezi ca mediul tau de viata este afectat de alimentatie ?

○ Da Nu

○ Clasa a X- a P

○ Profil : Tehnician analize produse alimentare

CONCLUZII .

- 1. Stiti ce sunt produsele fast-food ?
- 86,25% au răspuns că produsele fast-food sunt de tip pizza, shaorma, cartofi prajiti etc.
- 10% au răspuns ca produsele fast-food sunt de tip lapte cu cereale integrale.
- 9,75% au răspuns că produsele fast-food sunt de tip: ciorbă, supă etc
- Cei mai multi dintre colegii nostri stiu că produsele tip pizza, shaorma sunt produse fast-food.
- 2. De câte ori pe zi consumi produse fast-food ?
- 22,5% au spus ca manâncă de două ori pe zi produse fast-food
- 68,71% au spus ca mănâncă o data pe zi produse fast food
- 8,75% au spus ca mănâncă produse fast-food ocazional.
- La aceasta intrebare am obtinut un răspuns pozitiv, fiindcă elevii de la noi din liceu nu au ajuns inca dependenti de produse fast-food .
- 3. Ce preferi la micul dejun?
- 20% au răspuns ca la micul-dejun manâncă produse fast-food.
- 36,25% au raspuns că preferă sa mănânce lapte la micul dejun .
- 43,75% au răspuns că la micul dejun manâncă fructe si legume .
- Desi majoritatea au răspuns ca la micul dejun consuma fructe si legume sunt multi altii care dimineata mananca nesanatos sau e posibil să nu mănânce deloc .
- 4. Crezi ca sunt sănătoase produsele fast-food ?
- 11,25% au răspuns că produsele fast-food sunt sănătoase
- 68,75% au răspuns că produsele fast-food nu sunt sănătoase
- 20% au răspuns că nu stiu ce sunt produsele fast-food .
- Credem ca produsele fast-food nu sunt complet nesănătoase dacă nu sunt consumate frecvent.

- 5. Obisnuiesti sa mănânci cipsuri sau alimente prăjite?
- 53,75% au răspuns ca obișnuiesc să mănânce cipsuri sau alimente prajite
- 18,75% au raspuns ca nu obisnuiesc sa manance cipsuri sau alimente prajite
- 27,5 au raspuns ca mănâncă cateodata cipsuri sau alimente prăjite.
- Desi alimentele prajite nu sunt sănătoase, majoritatea elevilor de la noi din liceu consuma astfel de produse.
- 6. Ce tip de mancare iti place cel mai mult ?
- 10% au răspuns că le plac mai mult produsele fast-food
- 42,5% au raspuns că le place mai mult mâncarea gătită
- 47,5% au răspuns că le plac ambele
- Elevii liceului nostru preferă să mănânce produse fast-food dar și mancarea gătită.
- 7. La scoala mănânci fructe si legume ?
- 17,5% au răspuns ca la școală mănâncă fructe
- 36,25% au răspuns ca la școală manâncă dulciuri
- 46,25% au răspuns ca la școală mănâncă fructe si dulciuri
- Multi dintre liceenii nostri consumă la școală mai multe dulciuri decât fructe .
- 8. Crezi că mediul tău de viață este afectat de alimentație ?
- 51,25% au răspuns că modul lor de viată este afectat de alimentatie
- 48,75% au răspuns că modul lor de viață nu este afectat de alimentatie.
- Desi nu avem un număr de procente foarte mare la aceasta intrebare care au raspuns corect, am obtinut raspunsul dorit **fiindca viata noastra este influențată de alimentatie .**

GRUPA 2.

ELEVII: DUMBRAVA ELENA
ROMAN ANDREEA
VRANCEANU IOANA
POPA ANDREEA
CIORNEI ILONA
ONOFREI GEORGIANA
HOREICA EDI
BALTAG ALEXANDRU
ENE IULIAN

AU APLICAT URMATORUL CHESTIONAR LA 80 DE ELEVII AI LICEULUI NOSTRU CU VARSTA CUPRINSA INTRE 15 - 16 ANI

○ Colegiul Tehnic Al. I. Cuza

Chestionar

○ 1. Introduci in alimentatia zilnica un fruct sau oo legume pe langa alimentele consumare ?

○ Da Nu Uneori

○ 2. Obisnuiesti sa faci miscare dupa masa ?

○ Da Nu Uneori

○ 3. Obisnuiesti sa mananci noaptea ?

○ Da Nu Uneori

○ 4. Crezi ca micul dejun este important ?

○ Da Nu Nu stiu

○ 5. Ce obisnuiesti sa mananci la micul dejun ?

○ Lapte Corn Sandwich Fructe

○ 6. Cat de des consume fructe / legume ?

○ 0 data pe zi 0 data la doua zile 0 data pe saptamana

Niciodata

○ 7. Cati litri de apa bei pe zi ?

○ 1 litru 2 litri Peste 2 litri

○ 8. Crezi ca modul tau de viata este afectat de alimentatie ?

○ Da Nu Nu stiu

Clasa a X- a P

Profil : Tehnician analize produse alimentare

CONCLUZII.

- 1. Introduci in alimentatia zilnica fructe si legume pe langa alimentele consumate ?
- 62,5% au raspuns ca introduc in alimentatia zilnica fructe si legume
- 5,25% au raspuns ca nu introduc in alimentatia zilnica fructe si legume
- 31,25% au raspuns ca uneori introduc in alimentatia zilnica fructe si legume .
- La aceasta intrebare am obtinut raspunsul dorit fiindca elevii liceului nostru declara in procentul cel mai mare ca mananca fructe si legume zilnic, ceea ce este foarte bine .
- 2. Obisnuiesti sa faci miscare dupa masa ?
- 41,25% au raspuns ca fac miscare dupa masa
- 35% au raspuns ca nu fac miscare dupa masa
- 23,75% au raspuns ca uneori fac miscare dupa masa
- In concluzie este bine sa faci miscare pentru a avea un sti de viata sanatos si ar trebui ca elevii sa faca acest lucru .
- 3. Obisnuiesti sa mananci noaptea ?
- 36,25% au raspuns ca mananca noaptea
- 41,25% au raspuns ca nu mananca noaptea
- 10% au raspuns ca uneori mananca noaptea
- Din aceasta intrebare reiese ca destul de multi elevi mananca noaptea si acest lucru este total nesanos.
- 4. Crezi ca micul dejun este important ?
- 81,25% au raspuns ca micul dejun este important
- 12,5% au raspuns ca nu este important micul dejun
- 6,25% au raspuns ca uneori este important micul dejun .
- Mai mult de 80% din elevi au raspuns ca este important deoarece este una dintre principalele mese ale zilei. Raspunsul ne bucura dar avem indoieli privind sinceritatea unora dintre ei .

- ◉ 5. Ce obisnuiesti sa mănânci la micul dejun ?
- ◉ 53,75% au răspuns ca mănâncă la micul dejun sandwich
- ◉ 18.75% au răspuns ca mănâncă la micul dejun lapte
- ◉ 10% au răspuns că mănâncă la micul dejun corn
- ◉ 17,5% au răspuns ca mănâncă la micul dejun fructe
- ◉ In ciuda faptului ca majoritatea elevilor au ales sandwich deoarece acesta se face in putin timp , eu as prefera un bol de lapte
- ◉ 6. Cat de des consumi fructe si legume ?
- ◉ 50% au răspuns că ei consuma fructe si legume o data pe zi
- ◉ 35% au răspuns că ei consuma lapte si legume odata la 2 zile
- ◉ 11,25% au răspuns că ei consumă fructe și legume o dată pe săptămână
- ◉ 3,75% au răspuns că nu consumă fructe și legume niciodată
- ◉ Datorită faptului că fructele conțin vitamine și ne ajută pentru a avea mai multa energie, ar fi bine să consumăm in fiecare zi .

- ◉ 7. Câți litri de apă bei pe zi ?
- ◉ 47,5% au răspuns că beau un litru pe zi
- ◉ 35,5% au răspuns că beau 2 litri pe zi
- ◉ 15% au răspuns că beau peste 2 litri pe zi
- ◉ Consumul zilnic de apă ar trebui să fie de 2 litri pe zi. Ar trebui ca cei ce nu reușesc acest lucru să facă acest efort pentru o sănătate mai bună .
- ◉ 8. Crezi că modul tău de viață este afectat de alimentație ?
- ◉ 31,25% au răspuns că modul lor de viață este afectat de alimentație
- ◉ 17,5% au răspuns că modul lor de viață nu este afectat de alimentație
- ◉ 25 - 31% au răspuns că nu știu dacă modul lor de viață este afectat de alimentație
- ◉ La această întrebare răspunsul a fost neașteptat deoarece modul nostru de viață este afectat cu siguranță de alimentația zilnică, chiar dacă efectele nu se văd imediat.
- ◉ Problemele de sănătate apar mai târziu, fiind predispuși la gastrite, hipocalcemia, anemii, imunitate scăzută, obezitate etc .

GRUPA 3 .

ELEVII : SOLOMON CRISTINA

IORDACHE LUCIANA

BIGU CARMEN

ANGHELUTA ECATERINA

MOISII IONELA

CRETU ANDREEA

PROFIRE CARLOS

MANOLE ALEXANDRU

VĂ PREZINTĂ INTERVIURI LUATE
COLEGILOR NOȘTRI CU VÂRSTA
CUPRINSĂ ÎNTRE 15 - 18 ANI
PRIVIND ALIMENTAȚIA.

VIZIONARE PLĂCUTĂ !



CONCLUZII GENERALE

- Prin studiul făcut de clasa noastră am constatat că, în general, se cunosc condițiile necesare unei alimentații sănătoase.
- Consumul de fructe și legume este esențial pentru sănătatea noastră, dar și consumul suficient de lichide, momentul în zi când consumăm alimentele, mișcarea sunt de asemenea foarte importante.
- Sperăm că v-am făcut suficient de atenți în ceea ce privește alimentația proprie și vă dorim o viață cât mai sănătoasă !
- **Vă mulțumim ! 😊**