

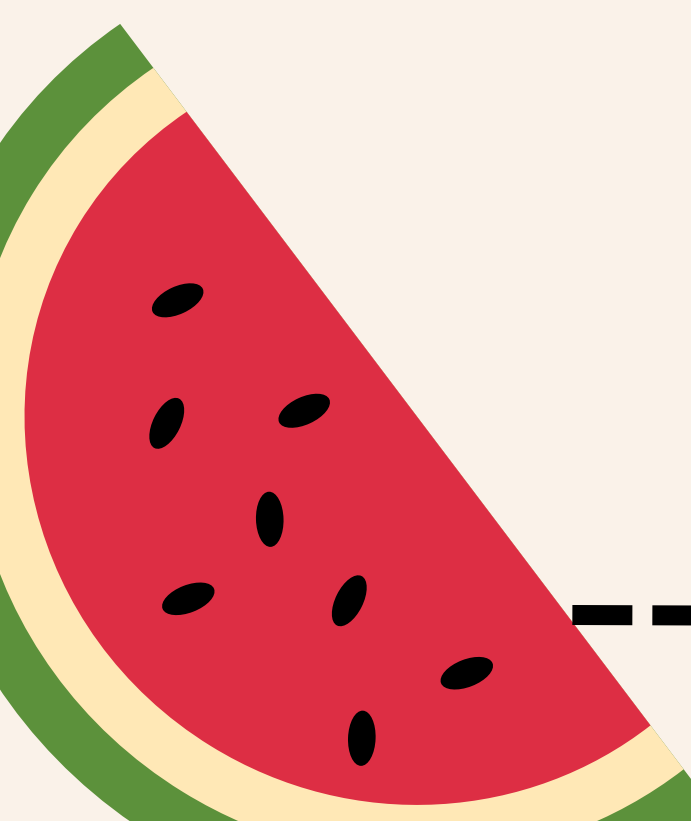
Świadomości
na
Zdrowie

The title is centered and surrounded by food-related illustrations. A large, dark green broccoli is in the top-left corner. A whole orange slice is in the top-right corner. A smaller orange slice is in the bottom-left corner. Another large broccoli is in the bottom-right corner. The text 'Świadomości' is in a light green, rounded font. The word 'na' is in a black, cursive script on a green rectangular background. The word 'Zdrowie' is in a light green, rounded font. A small, realistic-looking broccoli is placed between 'na' and 'Zdrowie'. A thin green circle and a thicker brown circle are also visible around the text.



Bierzemy udział w olimpiadzie **ZWOLNIENI Z TEORII**. Projekt jaki wspólnie stworzyliśmy nosi nazwę „**Świadomi na Zdrowie**” pozwala on nam nabywać nowe umiejętności, zdobywać doświadczenie oraz daje nam możliwość wpływu na Was czyli uczniów do których chcemy dotrzeć.

Projekt ma na celu rozwinąć w Was świadomość jakie **skutki niesie za sobą picie energetyków**, gdyż duża część nastolatków nie wie, jak bardzo negatywnie wpływają na młody organizm i że prowadzą do uzależnień.



Kolejnym problemem jest **złe odżywianie się młodzieży** czyli spożywanie ogromnej ilości węglowodanów, co wpływa negatywnie na koncentrację oraz może doprowadzić do wielu chorób w przyszłości.

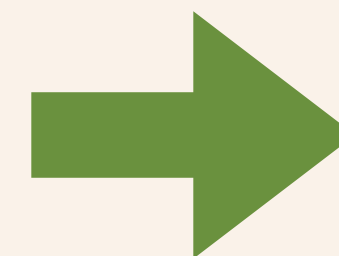


Przeprowadziliśmy ankietę, w której
zawarliśmy 14 pytań dotyczących
żywienia się uczniów, podczas zajęć
szkolnych.



W ankiecie wzięło udział **300 uczniów**
ZS Nr 1 w wieku 14-19 lat.

Na jej podstawie wyciągnęliśmy
następujące wnioski

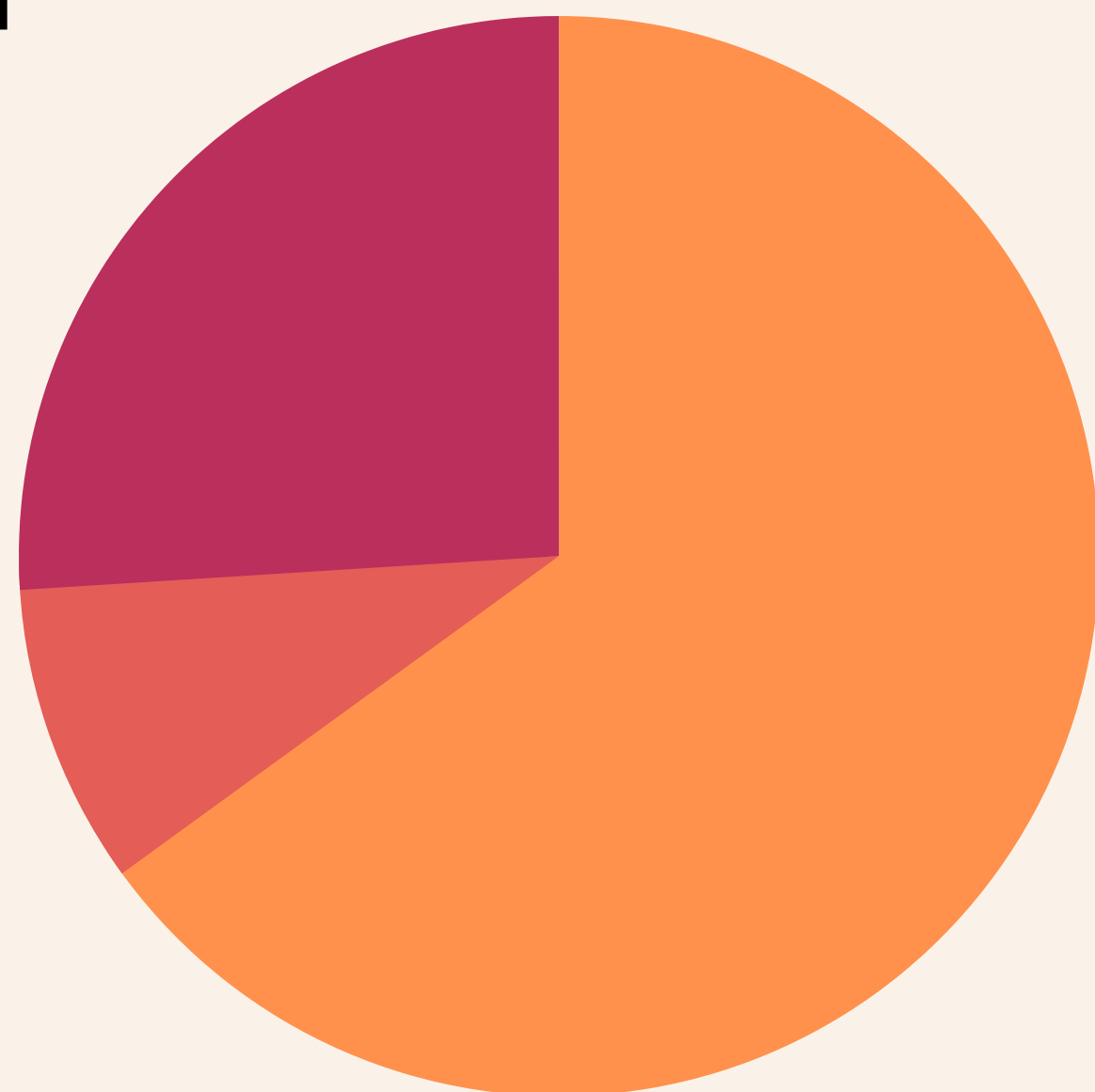


Pytanie 1

Czy jesz cokolwiek podczas
pobytu w szkole?

Czasami
26%

Nie
9%

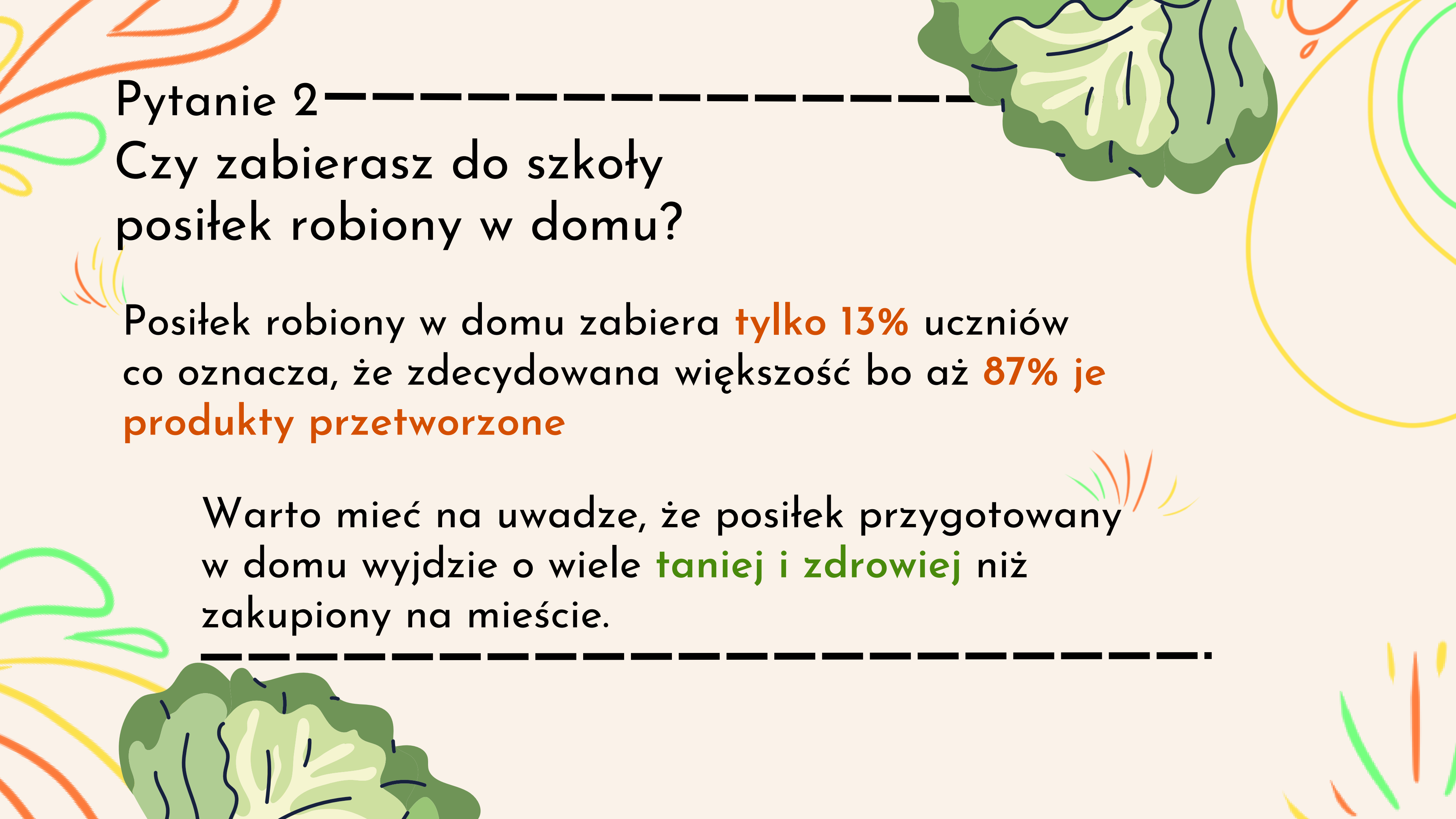


Tak
65%

Zgodnie z ankietą podczas
pobytu w szkole

cokolwiek spożywa 65 %
uczniów, **niestety aż 35%** mówi,
że jedzą jedynie **czasami** lub
nie jedzą **NIC!**

Warto wiedzieć, że jeżeli nic nie jemy
przez cały dzień w szkole, to nasza
produktywność spada, pojawia się
zmęczenie, przez co wszelkie treści nie
są przez nas przyswajane.



Pytanie 2

Czy zabierasz do szkoły
posiłek robiony w domu?

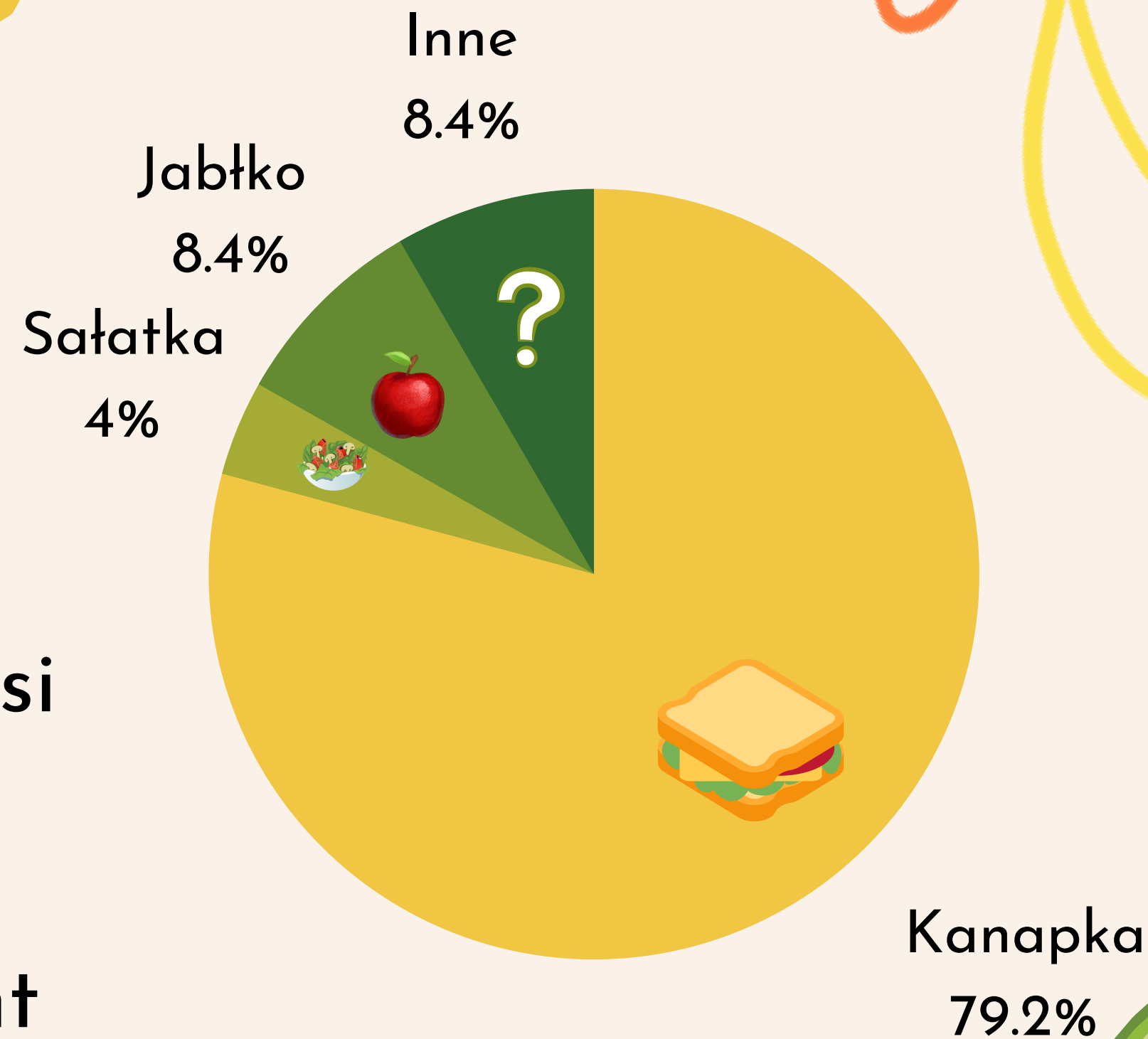
Posiłek robiony w domu zabiera **tylko 13%** uczniów
co oznacza, że zdecydowana większość bo aż **87% je**
produkty przetworzone

Warto mieć na uwadze, że posiłek przygotowany
w domu wyjdzie o wiele **taniej i zdrowiej** niż
zakupiony na mieście.

Pytanie 3

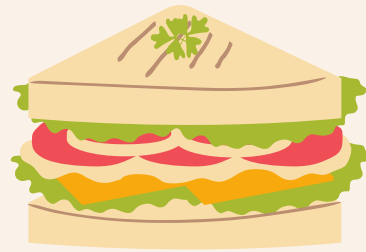
Co najczęściej zabierasz ze sobą do szkoły przygotowane w domu?

Na wykresie obok mamy przedstawione procentowo co nasi uczniowie najczęściej przynoszą z domu na drugie śniadanie, niestety dalej jest to mały procent w porównaniu do reszty.



Mamy kilka propozycji na zdrowe posiłki:

Kanapki w wersji fit



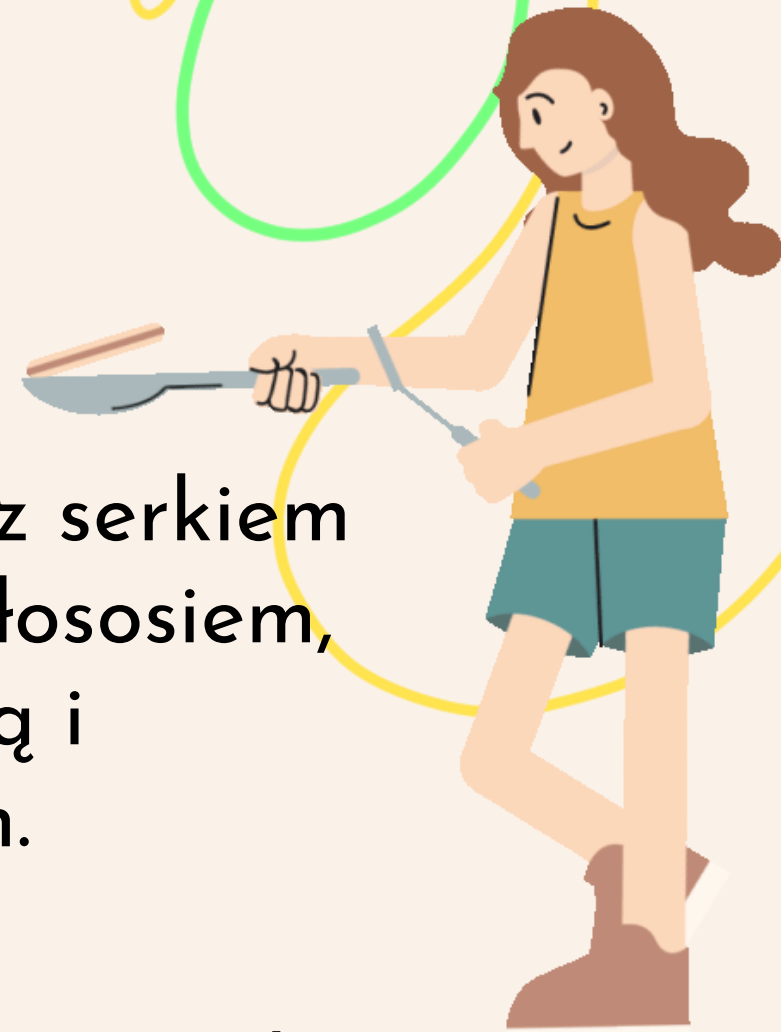
Najbardziej klasyczny pomysł na drugie śniadanie to kanapki, które można jednak zrobić tak, aby były nie tylko smaczne, ale również zdrowe. Biały chleb lub pszenne bułki warto zastąpić pieczywem pełnoziarnistym. Koniecznie zadbaj o warzywne dodatki

Tortilla z warzywami.

Tortilla wypełniona zdrowymi warzywami np. pomidor, ogórek, sałata, papryka.

Zielone naleśniki z serkiem do smarowania, łososiem, rzodkiewką i ogórkiem.

Sałatka z warzywami takimi jak pomidor, ogórek, rzodkiewka, papryka, mieszanka sałat. Do tego można dodać ser sałatkowy lub fetę, a także orzechy i nasiona słonecznika

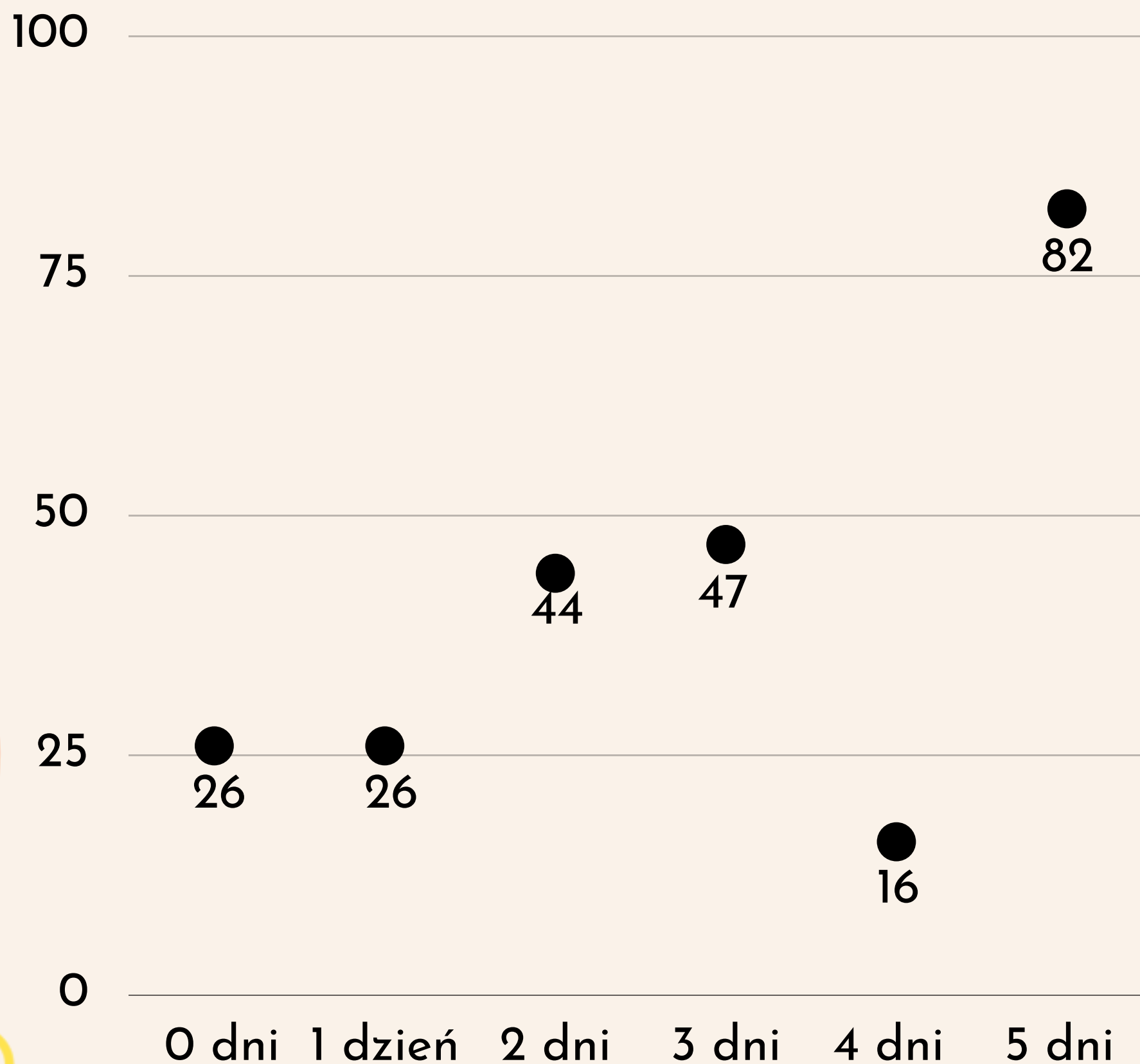


Pytanie 4

Jak często kupujesz posiłek
w sklepie lub punktach
gastronomicznych (fast food)?



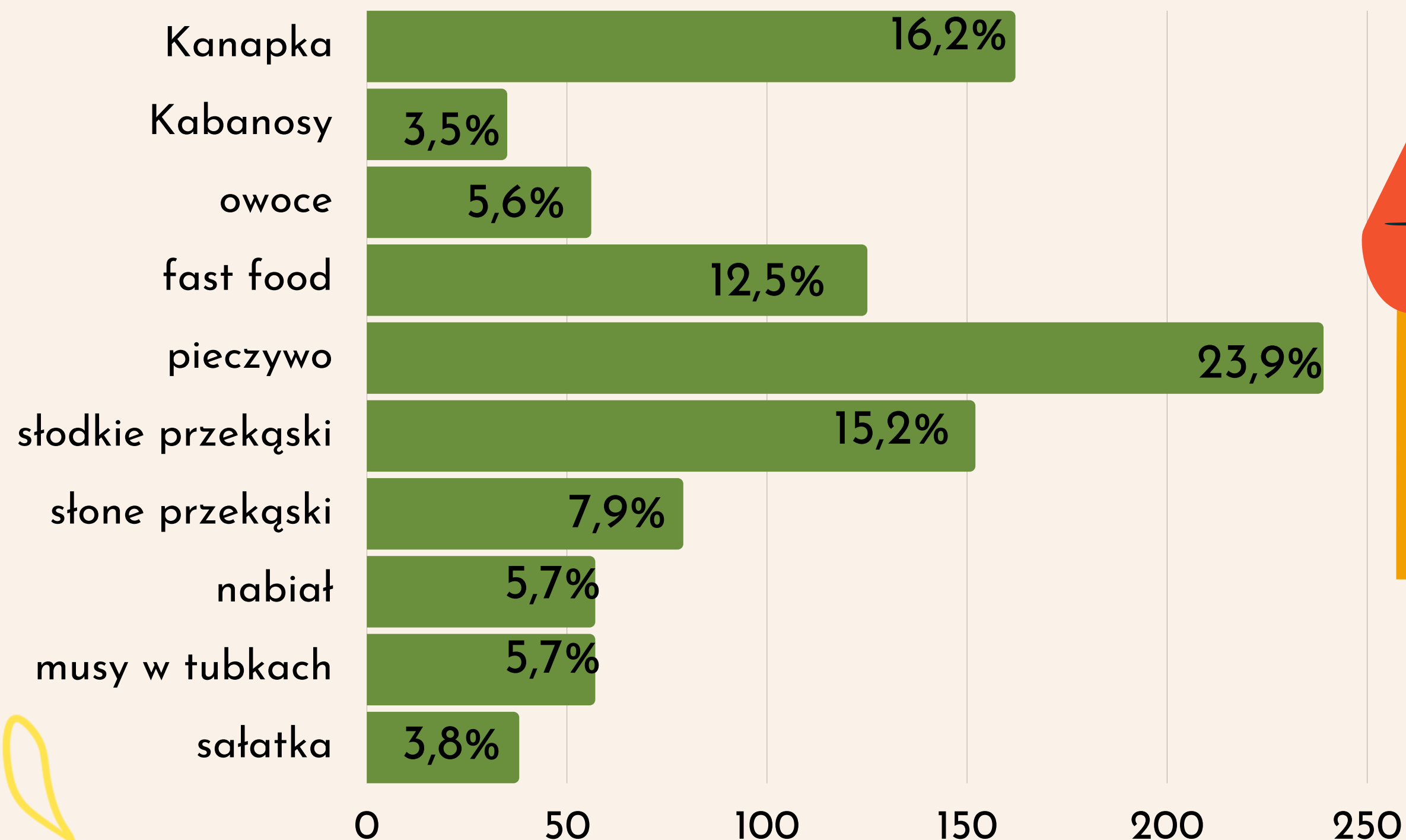
Lp. uczniów



Lp. dni

Pytanie 5

Jakie produkty najczęściej kupujesz/zabierasz do szkoły wcześniej kupione w sklepie?



Pytanie 6

Czy spożywasz warzywa i owoce w ciągu każdego dnia?

Według ankietowanych, **tylko 8%** spożywa regularnie warzywa i owoce, dlatego chcemy Was uświadomić jak ważne są one w diecie.

Regularne jedzenie owoców i warzyw **obniża ryzyko zachorowania na wiele chorób** m.in. cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, otyłości, ale także niedokrwiennej choroby serca czy nowotworów.

owoce i warzywa

- Wzmacniają mięśnie
- Wzmacniają odporność
- Poprawiają pracę przewodu pokarmowego
- Pozwalają utrzymać odpowiednią wagę i figurę
- Opóźniają procesy starzenia się organizmu
- Są doskonałym źródłem energii

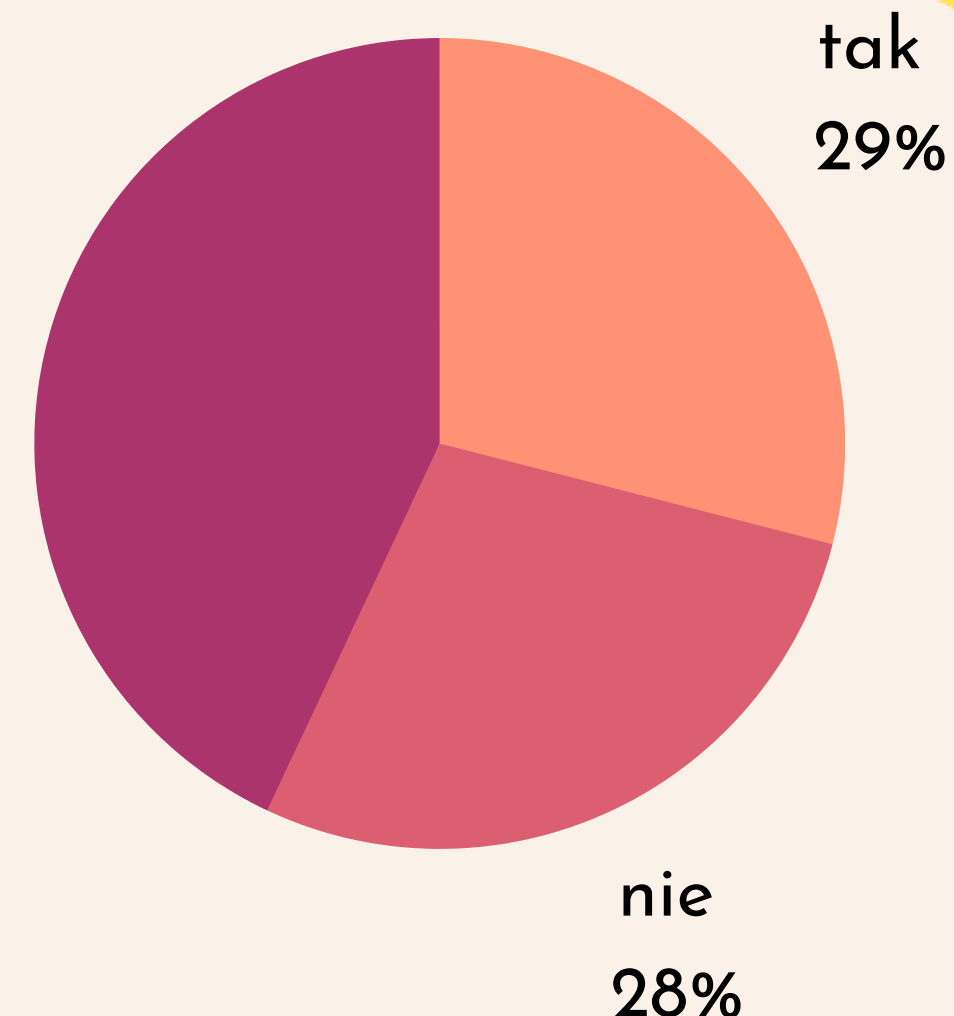


Pytanie 7

Czy według Ciebie zdrowo się odżywasz?

Niestety aż 28% uczniów wie, że **niezdrowo** się odżywia.

Natomiast 43% **nie potrafi określić** czy odżywia się zdrowo, dlatego chcemy zwiększyć Waszą świadomość w tym temacie.



Kilka zasad zdrowego odżywiania:

- Wybieraj produkty jak najmniej przetworzone
- Odżywiaj się regularnie
- Bazuj na warzywach
- Wybieraj dobre węglowodany
- Pij wodę

Pytanie 8

Czy podczas pobytu w szkole pijesz jakieś napoje?

95% uczniów deklaruje, że w ciągu dnia piją napoje.

TO BARDZO DOBRZE!

Pamiętajcie, że spożywanie za małej ilości wody prowadzi do odwodnienia!

Przy łagodnym odwodnieniu możemy zauważyć takie objawy jak:

- zawroty i bóle głowy,
- zmęczenie i senność,
- brak siły.



zwykle:

- przyśpieszone tętno,
- przyśpieszony oddech,
- podkrężone oczy.

W przypadku poważnego odwodnienia należy natychmiast skontaktować się z lekarzem!

Pijcie wodę!

Czy wiesz, że **60%** twojego ciała składa się z wody?

Przeciętne zapotrzebowanie na wodę zdrowej dorosłej osoby wynosi 2-2,5 l/dobę.

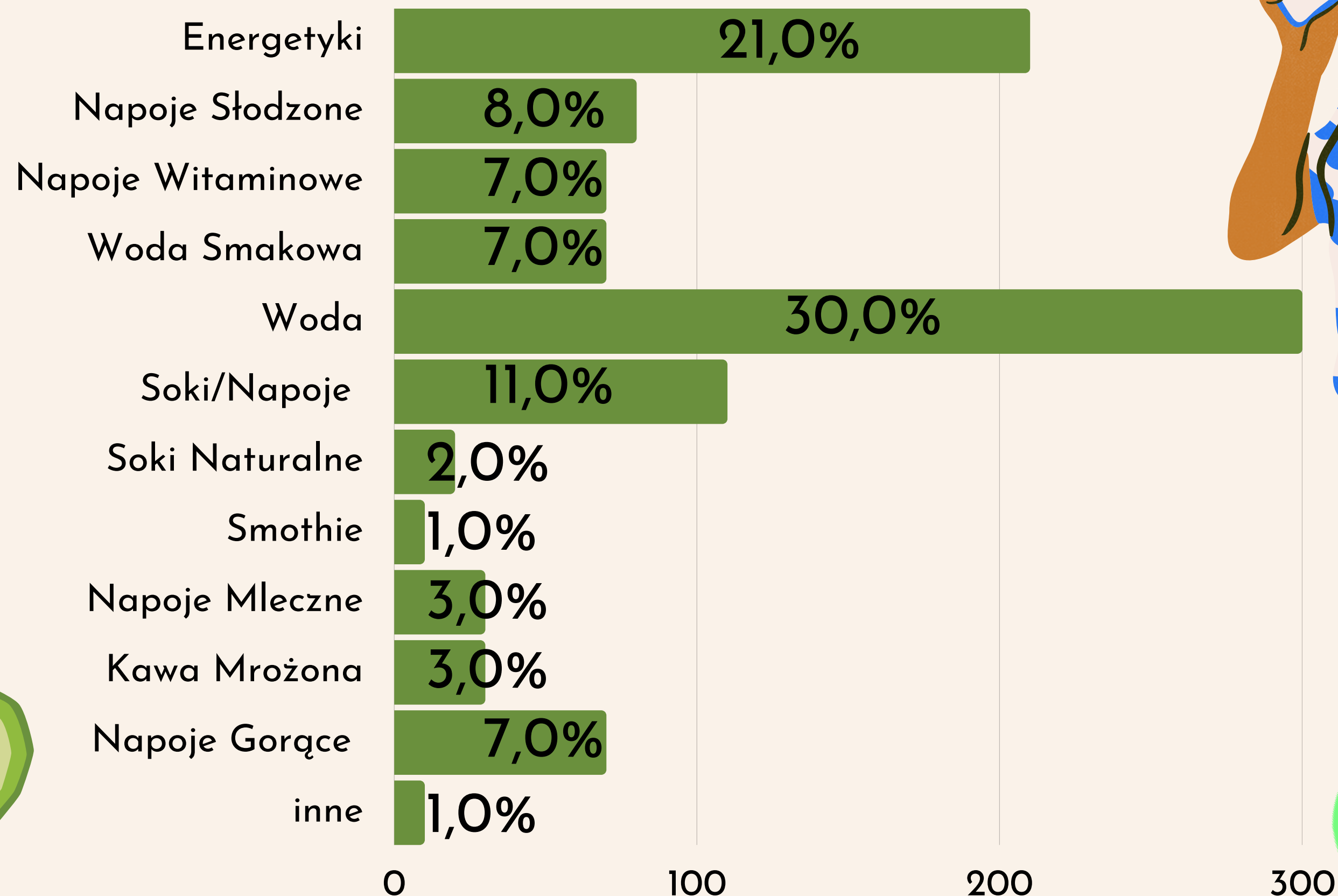
Dziennie tracimy od **2,5 do 3 l wody**, przede wszystkim w wyniku działania układu pokarmowego, nerek, płuc czy poprzez skórę w postaci potu.

Korzyści płynące z picia wody

- pozytywnie wpływa na poprawę metabolizmu
- oczyszcza organizm od wszelkich toksyn
- poprawia koncentrację oraz zdolności umysłowe
- woda dotlenia organizm, tym samym regulując jego temperaturę
- pozytywnie oddziałuje na ból głowy i pleców

Pytanie 9

Co zazwyczaj pijesz podczas
pobytu w szkole?

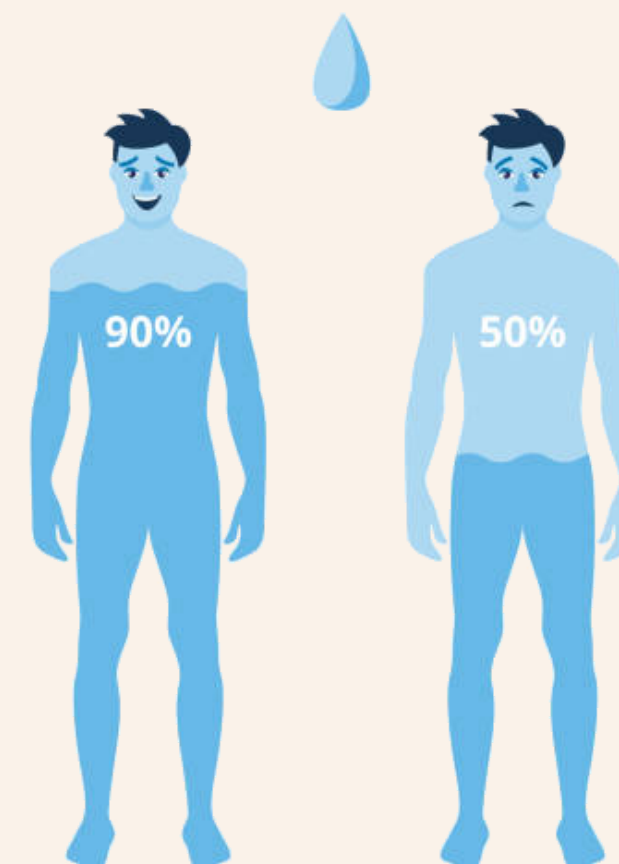


21% uczniów odpowiedziało, że w ciągu dnia pije energetyki!



Napoje energetyczne powstały w celu **ZMUSZENIA** organizmu do maksymalnego wysiłku. Skierowane są dla osób **DOROSŁYCH**, które są narażone na bycie w stanie pełnej gotowości psychicznej jak i fizycznej przez długi czas czyli dla np. pracowników nocnych dyżurów, kierowców wyruszających w długie trasy itp.

Nigdy nie powinny być stosowane jako napoje, które zastąpią wodę ponieważ przez dużą zawartość kofeiny **odwadniają organizm!**



Pytanie 10

Czy zwracasz uwagę na skład napojów które pijesz?

79% uczniów nie sprawdza składów napojów, co oznacza że w większości nie są oni świadomi tego co piją.

Bardzo często do słodkich napojów gazowanych dodawane są również barwniki i aromaty naturalne, syntetyczne oraz identyczne z naturalnymi. Niektóre **barwniki są niebezpieczne** dla astmatyków, powodują wysypkę czy zaczerwienienie, reakcje alergiczne, nadpobudliwość lub bezsenność.



Dlatego warto być świadomym tego co pijemy i co jemy!



Pytanie 11

Jak często pijesz napoje energetyzujące?

Warto wiedzieć, że częste i długo trwałe spożywanie napojów energetyzujących ma **zły wpływ na nasz organizm**, oraz prowadzi do uzależnień

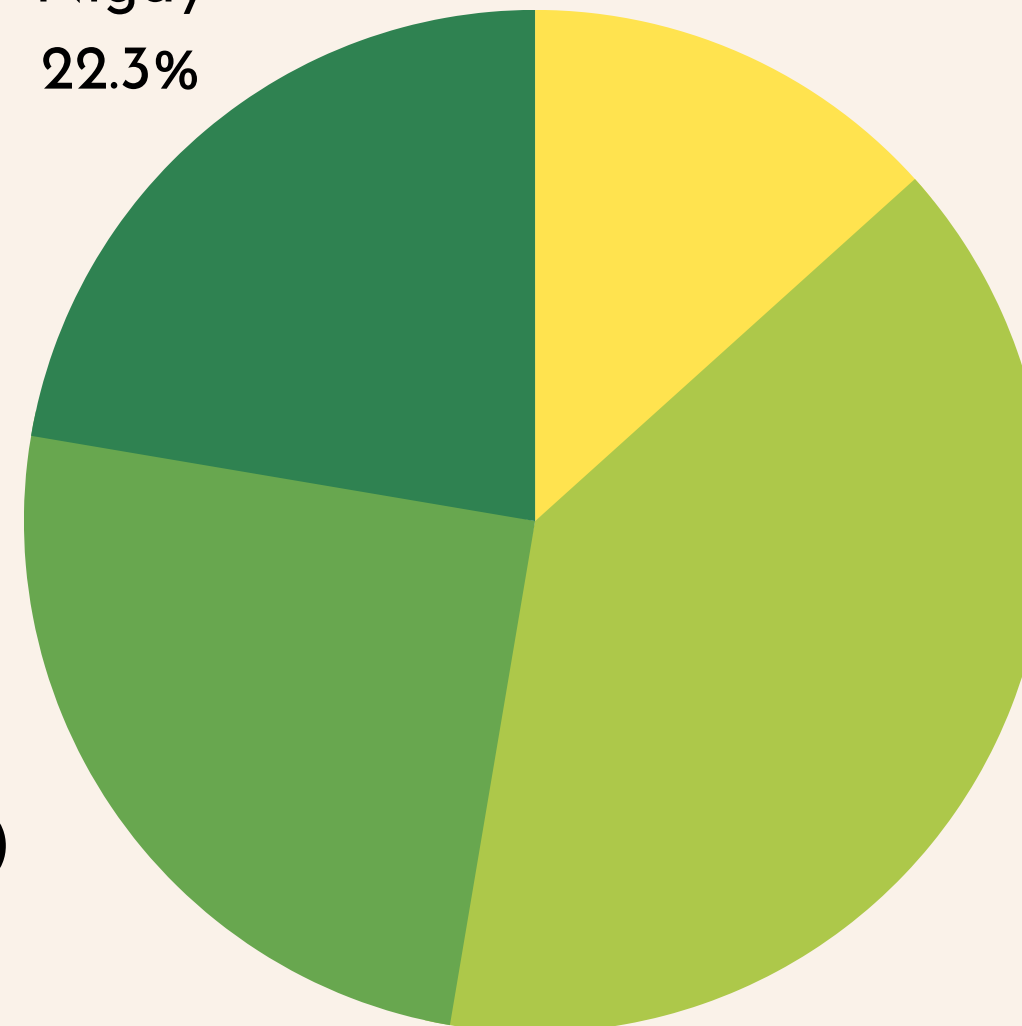
Takie uzależnienie charakteryzuje się ogromną chęcią wypicia energetyka, brakiem kontroli nad ilością wypijanych napoi

Sporadycznie (1-2 w miesiącu)
25%

Nigdy
22.3%

Zawsze (5 dni w tygodniu)
13.3%

Czasami (1-4 dni w tygodniu)
39.3%

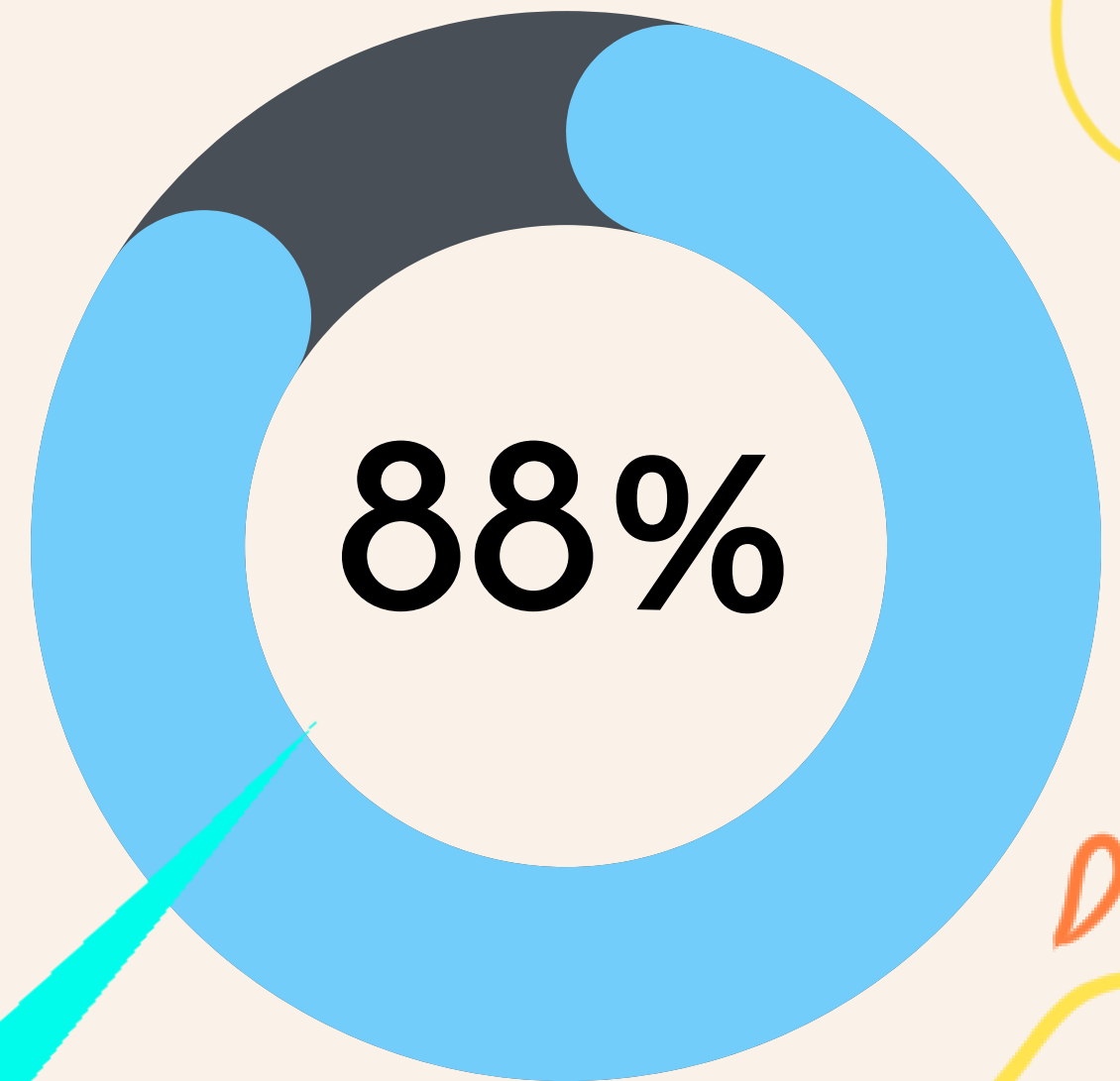


Pytanie 12

Czy znasz działanie energetyków?

88% naszych uczniów twierdzą, że znają działanie napojów energetycznych.

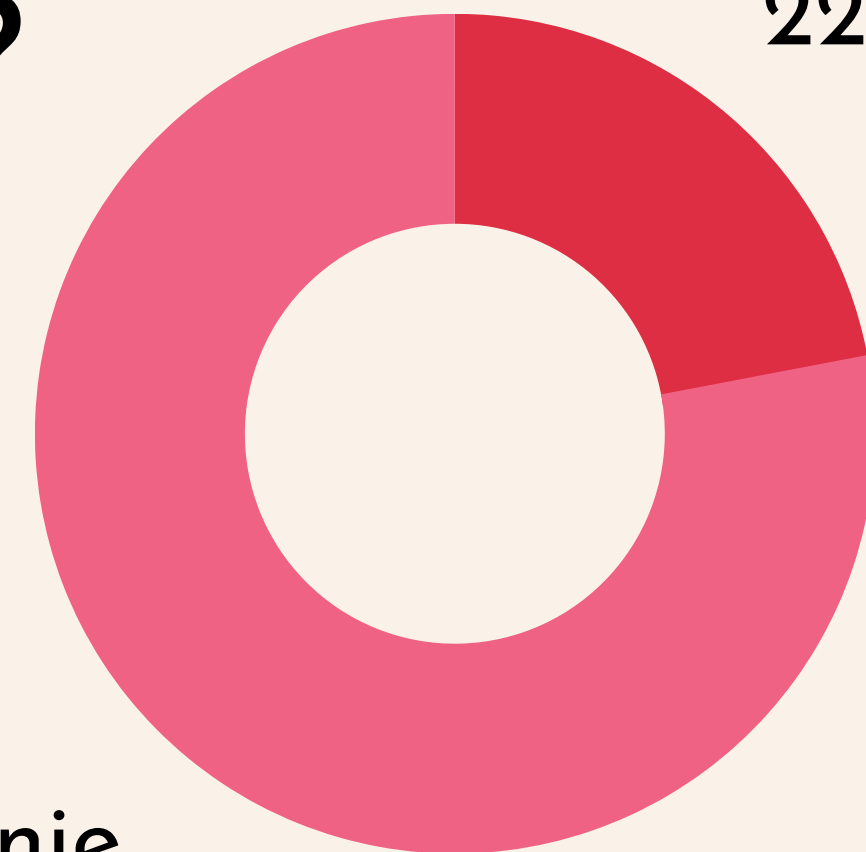
Napoje te, wzbogacane są o substancje, które mają za zadanie poprawiać koncentrację, zwiększyć szybkość reakcji oraz wydolność organizmu, a także mają przyspieszać metabolizm i przeciwdziałać zmęczeniu. Przez swoje działanie często **prowadzą do uzależnień**.



Pytanie 13

Czy uważasz że energetyki są zdrowe?

tak
22%



nie
78%

NIE! Energetyki nie są zdrowe, mają swoje specjalne przeznaczenie a nadużywanie ich prowadzi do negatywnych skutków.

Napoje energetyzujące to **bardzo duża dawka kalorii** w postaci węglowodanów prostych, co może doprowadzić do **otyłości i cukrzycy**.

Po przyptywie energii może pojawić się nagłe osłabienie, senność, zmęczenie co jest odwrotnością chcianych efektów.

Energetyki to "bogactwo" sztucznych dodatków. Nie są one korzystne dla człowieka, mogą powodować mdłości, wymioty, bóle brzucha a częste spożywanie może przyczynić się do chorób żołądka.

Napoje energetyzujące **działają odwadniająco**, pijąc je gasimy chwilowo pragnienie, jednak nie nawadniamy się. W warunkach odwodnienia obciążone są nerki które gorzej pracują w wyniku czego można doprowadzić do **chorób nerek**.



Pytanie 14

Czy uważasz, że energetyki dobrze działają na Twój organizm?

Aż 30% uczniów uważa, że energetyki mają dobry wpływ na ich zdrowie oraz samopoczucie.

Producenci przekonują, że ich spożywanie wpływa na stymulację mózgu, większą jasność umysłu, silniejszą koncentrację i brak zmęczenia. Coraz więcej osób sięga po energy-drinki z przyzwyczajenia!

Do skutków ubocznych wynikających z nadmiernego picia energetyków eksperci zaliczają:

- trudności w koncentracji,
- bóle głowy,
- obniżenie nastroju,

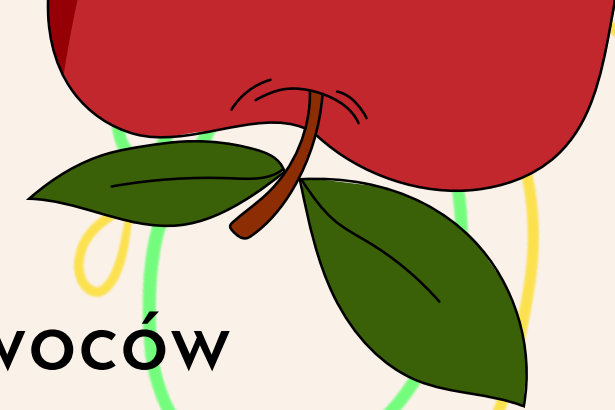


- zmęczenie,
- spadek motywacji
- pobudzenie psychoruchowe

Kilka słów od Pani Dietetyk

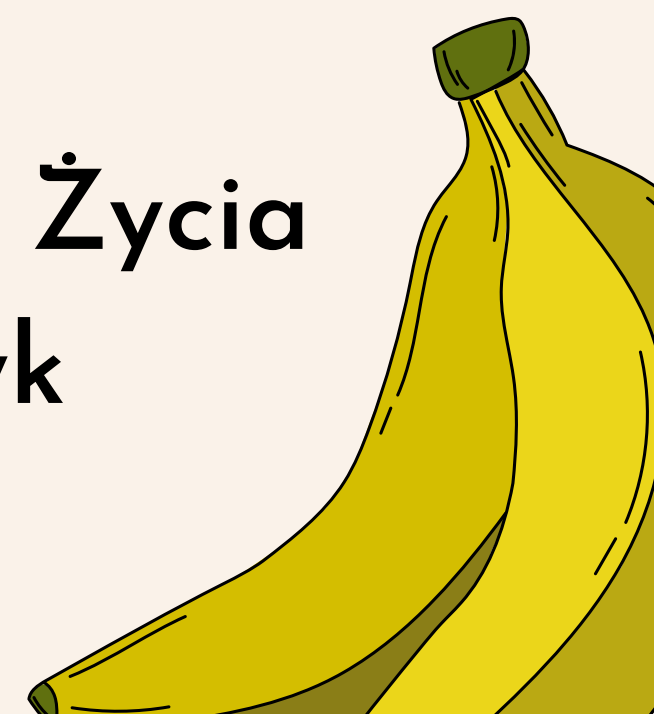
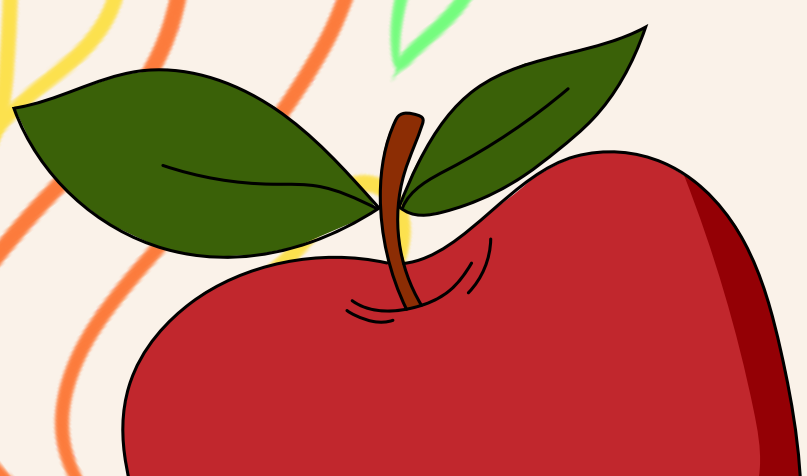
Prawidłowe żywienie odgrywa **kluczową rolę w rozwoju somatycznym, fizycznym oraz psychicznym nastolatków**, niestety ich sposób odżywiania znacznie odbiega od rekomendacji. **Może to zwiększyć ryzyko zachorowania na wiele chorób dietozależnych** w przyszłości m.in. otyłość, cukrzycę typu II lub choroby układu krążenia, a także może mieć wpływ na stan skóry, wzrost oraz prowadzić do nieprawidłowej masy ciała lub nawet zaburzeń odżywiania.

Dieta nastolatków powinna być prawidłowo skomponowana, zawierać **wszystkie niezbędne składniki odżywcze**. Ankieta przeprowadzona wśród uczniów ZS Nr 1 pokazuje, że **sposób żywienia młodzieży zawiera błędy żywieniowe**, do których należą m.in. nieregularne spożywanie posiłków, nadmierna konsumpcja słodczy i słonych przekąsek, żywności wysokoprzetworzonej, żywności typu fast-food oraz napojów słodzonych i energetyzujących.



W diecie nastolatków obserwuje się niedostateczną podaż warzyw i owoców oraz nabiału.

Okres nastoletni to **czas wyrabiania nawyków żywieniowych**, a poprawa sposobu żywienia młodzieży jest **inwestycją w zdrowie przyszłych dorosłych**. Styl życia oraz sposób odżywiania młodzieży stanowią zagrożenie dla ich stanu odżywienia. Pozytywne jest to, że **młodzież z ZS Nr 1 dostrzega ten problem**. Takie projekty jak ten są bardzo potrzebne aby uświadamiać i edukować młodzież jak powinno wyglądać **prawidłowe żywienie**.



Sanlife Centrum Zdrowego Stylu Życia
Karolina Hukiewicz - Dietetyk

Kilka słów od Dentysty



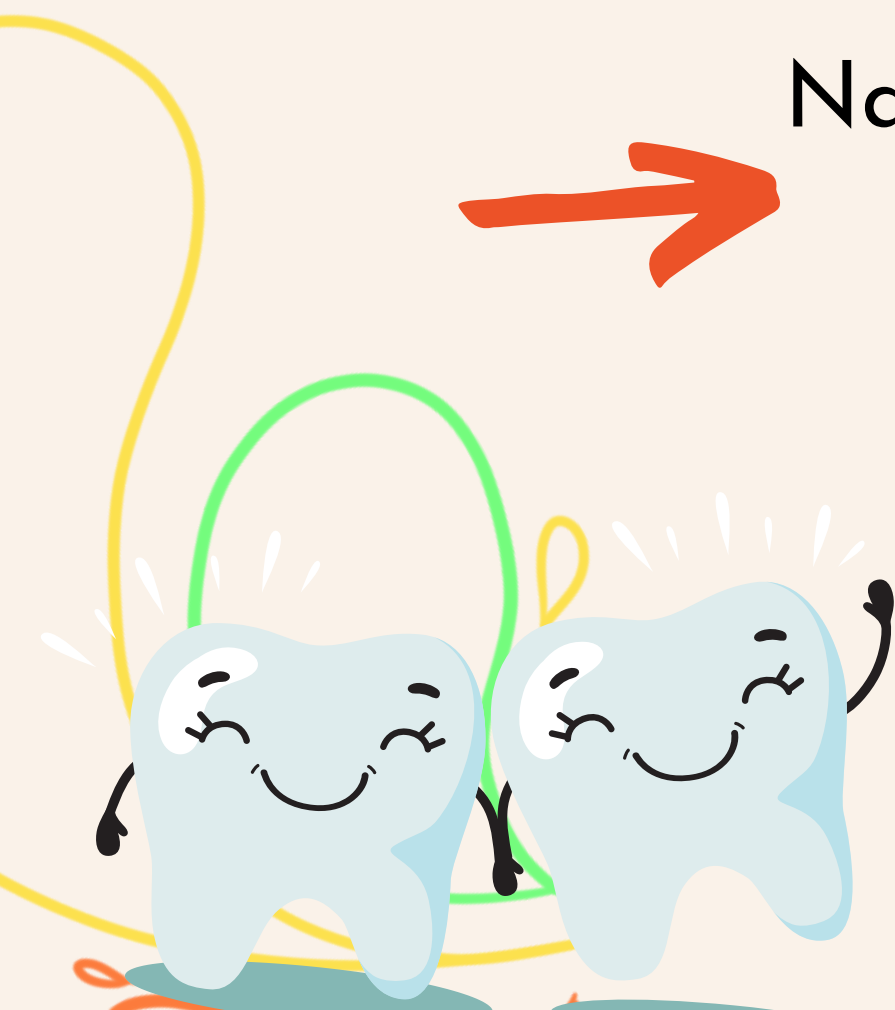
Kwasowa erozja szkliwa to choroba, którą odnotowuje się najczęściej u osób mających **16-24 lat** (33,3%) Wiąże się ona z **utratą tkanek twardych zębów** w skutek długotrwałego działania kwasów dostarczanych poprzez pożywienie czy za sprawą nękających nas chorób.

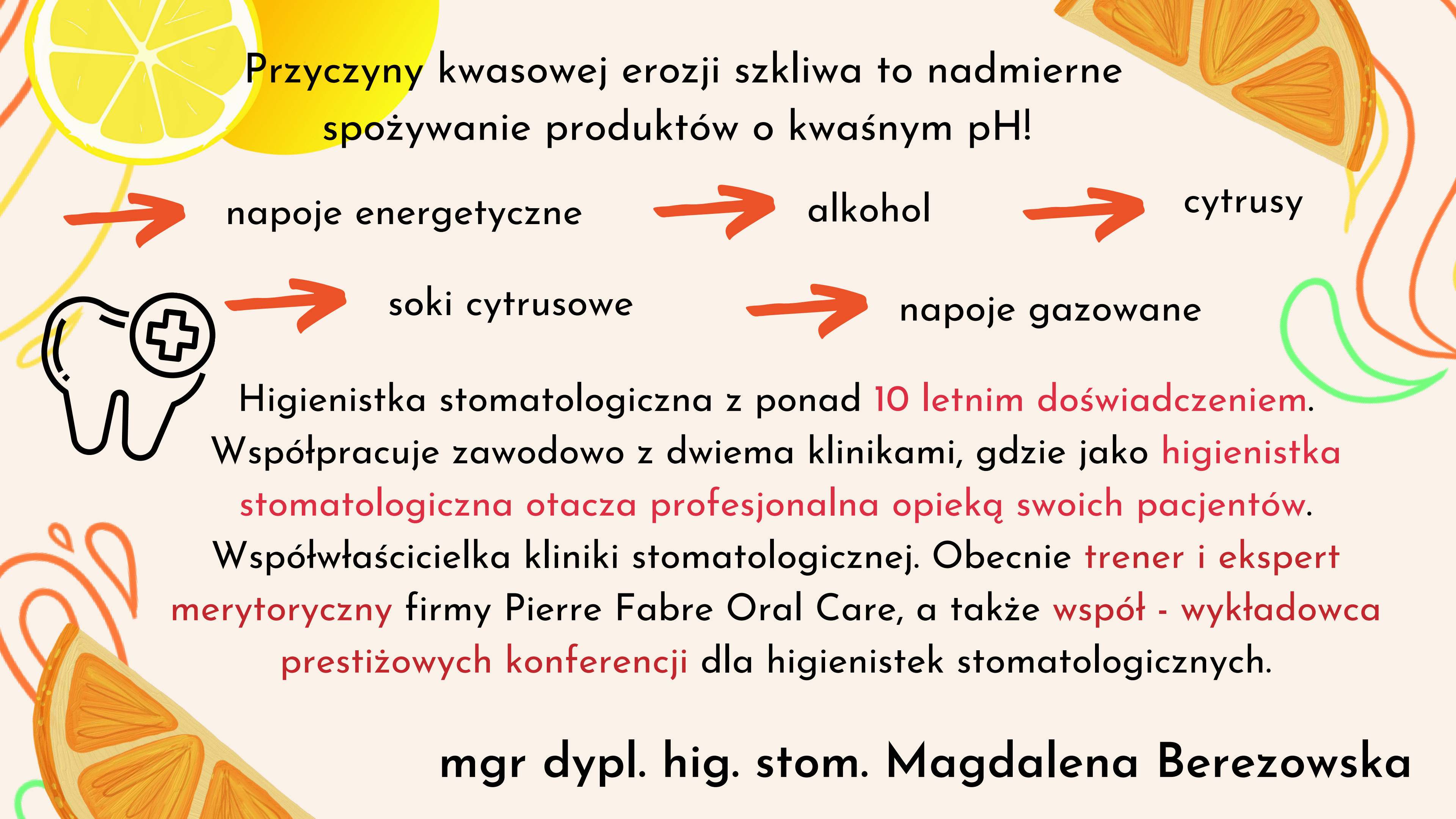


Nadtrawione szkliwo jest miękkie, kruche -bardzo łatwo ulega ścieraniu, pękaniu i wykruszaniu - zęby ulegają niszczeniu!



Nadtrawione szkliwo zębowe jest bardziej podatne na działanie toksyn bakteryjnych, a co za tym idzie rozwoju próchnicy!





Przyczyny kwasowej erozji szkliwa to nadmierne
spożywanie produktów o kwaśnym pH!



napoje energetyczne



alkohol



cytrusy



soki cytrusowe



napoje gazowane

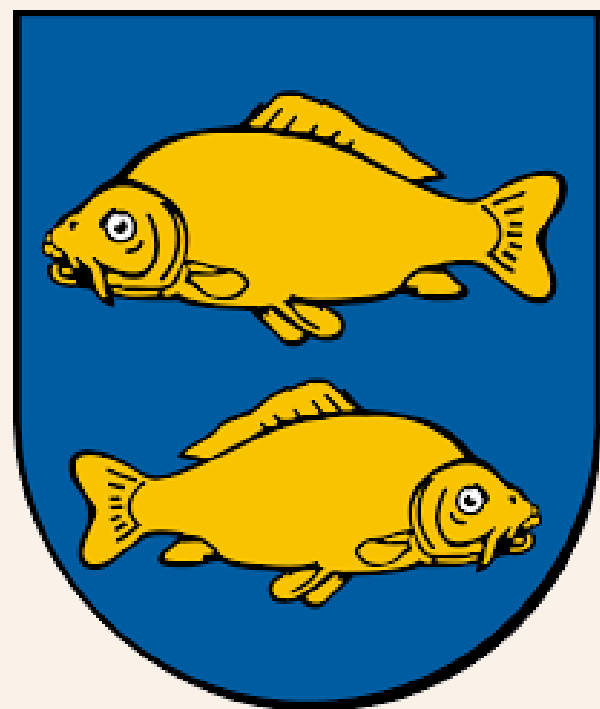


Higienistka stomatologiczna z ponad **10 letnim doświadczeniem**.
Współpracuje zawodowo z dwiema klinikami, gdzie jako **higienistka
stomatologiczna otacza profesjonalną opieką swoich pacjentów**.

Współwłaścicielka kliniki stomatologicznej. Obecnie **trener i ekspert
merytoryczny** firmy Pierre Fabre Oral Care, a także **współ - wykładowca
prestiżowych konferencji** dla higienistek stomatologicznych.

mgr dypl. hig. stom. Magdalena Berezowska

Nasi sponsorzy:



Urząd miasta Krasnystaw



Starostwo Powiatowe w
Krasnymstawie



mazurek - metal

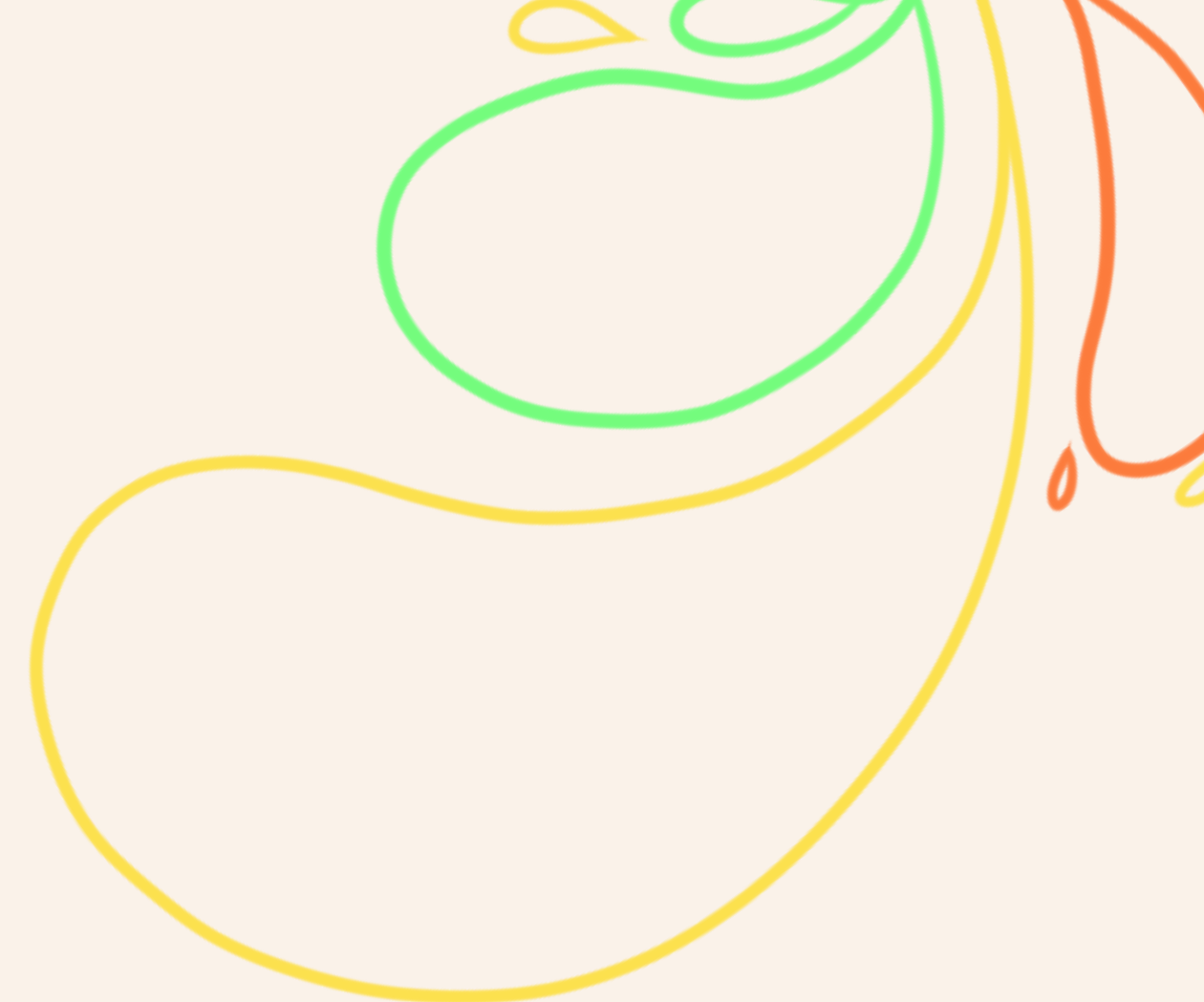


Usługi Gastronomiczne
Jacek Ostrowski



Patroni medialni:

super
tydzień
chełmski



radio
BonTon
104.90 FM CHEŁM



Partnerzy:



Powiatowa Stacja Sanitarno-
Epidemiologiczna w
Krasnymstawie



Polska Akademia
Restauratorów Gastro Marcin
Nowomiejski



Lidl Polska Sp. z o.o.



Studio Design Salon
Fryzjerski Krasnystaw

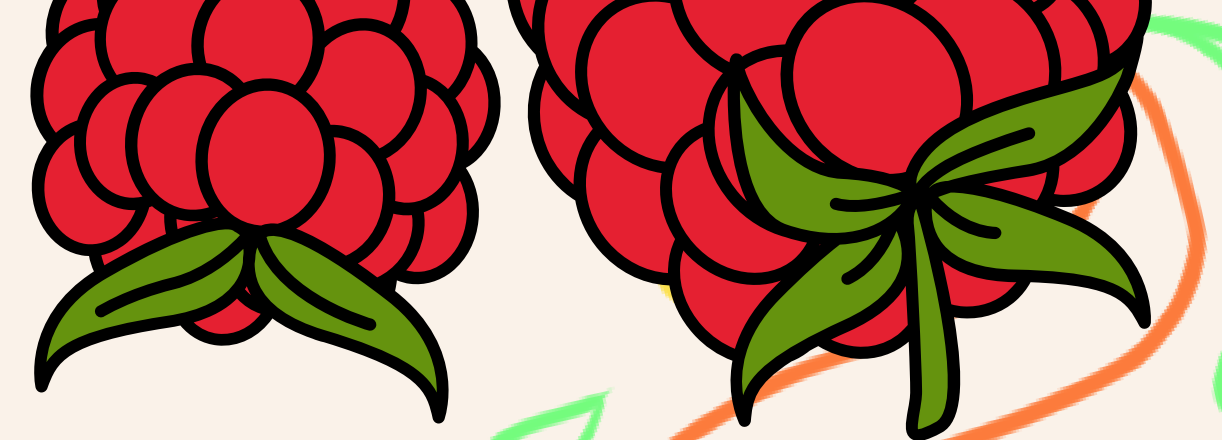


Sanlife Centrum
Zdrowego Stylu Życia

Wrom-Druk. ZUH. Pracownia
sitodruku. Wróbel T.

POLISH FOOD
PROMOTION Sp. Z o.o.

Partnerzy:



→ Szkoła Podstawowa im. M.
Konopnickiej w Izbicy

→ Zespół Nr 3

→ Przedszkola i Szkoły
Podstawowej w
Krasnymstawie

→ Szkoła Podstawowa im.
Juliusza Słowackiego w
Małochwieju Dużym

→ II Liceum Ogólnokształcące
im. Cypriana Kamila
Norwida w Krasnymstawie

→ I Liceum Ogólnokształcące
im. Władysława Jagiełły w
Krasnymstawie

→ Publiczna Szkoła
Podstawowa nr 5 im. Orląt
Lwowskich w
Krasnymstawie

→ Publiczna Szkoła
Podstawowa nr 4 im. Jana
Pawła II w Krasnymstawie

→ Publiczna Szkoła
Podstawowa nr 1 im.
Adama Mickiewicza w
Krasnymstawie

→ Zespół Szkół nr 2 im.
Bartosza Głowackiego w
Krasnymstawie





Dziękujemy za uwagę !



Śledźcie nas na naszych Social Mediach tam
znajdziecie sporo ciekawostek oraz artykułów na
temat zdrowia!



[zetka.swiadominazdrowie](https://www.tiktok.com/@zetka.swiadominazdrowie)



[swiadomi_na_zdrowie](https://www.instagram.com/swiadomi_na_zdrowie)



[Świadomi na Zdrowie](https://www.facebook.com/Swiadomi-na-Zdrowie)