

## Edukujemy się w Chemiku dla Zdrowia

**Badanie: Moja dieta, Moja siła**  
**Badanie: Moja dieta, Moja siła**  
**Badanie: Moja dieta, Moja siła**

W badaniu dotyczącym odżywiania i nawyków związanych z odżywianiem uczestniczyło 212 uczniów naszej szkoły z klas 1A, 1B, 1C, 1D, 1TWA, 1TA, 1TW,2AC, 2TLO i 3BS. Uczniowie odpowiadali anonimowo na 20 pytań. Pytania były skonstruowane w postaci quizu, a odpowiedzi w dwóch wersjach: prawda, fałsz.

Oto podsumowanie.

Pytania	Prawda %	Falsz%
1. Czy jadłeś/aś dzisiaj śniadanie przed wyjściem z domu?	61%	<b>39%</b>
2. Czy jesz co najmniej 3-4 posiłki dziennie?	49%	51%
3. Czy zdarza się, że zjadasz ponad 5 posiłków dziennie?	32%	68%
4. Czy pamiętasz, aby zabrać posiłek do szkoły przygotowany w domu?	53%	<b>47%</b>
5. Czy sam/sama lub ktoś z rodziny przygotowuje Ci posiłek do szkoły, w domu?	65%	<b>35%</b>
6. Czy zdarza Ci się pić napoje energetyczne 2-3 razy w tygodniu?	<b>33%</b>	67%
7. Czy pijesz przynajmniej 1,5 litra wody dziennie?	68%	<b>32%</b>
8. Czy kupujesz jedzenie w drodze do szkoły?	<b>64%</b>	36%
9. Czy sprawdzasz skład lub kalorie na opakowaniu przed zakupem?	43%	57%
10. Czy zdarza Ci się zrezygnować z zakupu czegoś do jedzenia dlatego, że jest niezdrowe?	<b>60%</b>	40%
11. Czy zdarza Ci się, zamówić fast-food częściej niż raz w tygodniu?	17%	83%
12. Czy Twoi rodzice pilnują tego, co jesz w ciągu dnia?	<b>34%</b>	66%
13. Czy jesz słodczye codziennie?	26%	<b>74%</b>
14. Czy podjadasz w nocy lub późnym wieczorem?	<b>39%</b>	61%
15. Czy jesz posiłki przeglądając jednocześnie telefon lub oglądając	<b>65%</b>	35%

coś w komputerze czy w telewizji?		
16. Czy kupiłeś produkt spożywczy dlatego, że widziałeś/aś go u influencera?	<b>39%</b>	61%
17. Czy kiedykolwiek byłeś/aś na jakiegokolwiek diecie (wege, keto, bezglutenowa)?	<b>33%</b>	67%
18. Czy uważasz, że zdrowe jedzenie jest droższe od „śmieciowego”?	41%	59%
19. Czy uważasz, że znasz zasady zdrowego odżywiania się?	<b>87%</b>	13%
20. Czy odżywasz się zdrowo zgodnie z zasadami?	<b>45%</b>	55%

Na podstawie odpowiedzi uczniów sformułowano następujące wnioski.

### **Wnioski:**

1. Ponad połowa badanych uczniów spożywa w domu śniadanie przed przyjściem do szkoły, ale są też uczniowie, którzy nie jedzą śniadania przed wyjściem z domu (39%).

#### **komentarz**

*Brak śniadania powoduje obniżenie poziomu cukru we krwi, co prowadzi do senności, osłabienia, problemów z koncentracją i mniejszej wydajności w pracy czy szkole. Spadek glukozy może wywoływać bóle głowy, a nawet napady migreny, uczniowie podatni są na stres, mogą mieć problemy z koncentracją i zmniejszoną wydajności w szkole. Jeżeli zjesz śniadanie w szkole to też jest OK, ale je zjedz. Udowodniono, że uczniowie spożywający śniadania mają lepsze wyniki w nauce i mają lepszą koncentrację przez cały poranek. Śniadania zapobiegają odczuwaniu głodu przez cały dzień, co zmniejsza ryzyko sięgania po wysokokaloryczne przekąski i dokonywanie niewłaściwych wyborów żywieniowych.*

2. Ponad połowa badanej grupy zjada 3-4 lub więcej posiłków dziennie. Są jedna wśród naszych uczniów osoby spożywające **mniej** niż 3 posiłki dziennie.

#### **komentarz**

*Spożywanie małej liczby posiłków powoduje zbyt małą podaż energii i składników odżywczych w stosunku do zapotrzebowania organizmu, powoduje to zmniejszenie tempa metabolizmu. Ilość posiłków jest zindywidualizowana, dlatego ilość posiłków u różnych osób może być inna jedni zjadają pięć posiłków inni 3 posiłki. Zaleca się spożywanie trzech głównych posiłków i dwóch przekąsek (drugie śniadanie i podwieczorek). Przerwy między posiłkami powinny wynosić 3-4 godziny. Ważna jest jakość posiłków. Doprowadzanie do nadmiernego głodu skutkuje wybieraniem produktów gorszej jakości*

3. Niektórzy uczniowie podjadają w nocy.

#### **komentarz**

*Podjadanie w nocy może powodować otyłości, problemy trawienne (refluks, wzdęcia) oraz zaburzenia snu. Powodem podjadania nocnego może być podjadanie emocjonalne, stres.*

*Obejrzyj film Akademia NFZ: Nie zjadaj emocji. Regulatory nastroju.*

<https://www.youtube.com/watch?v=kR4sRscJU4U>

*otwórz w nowej karcie*

**lub zeskanuj kod QR**



- Większość uczniów z badanych klas ma przygotowany w domu posiłek do szkoły, ale mimo to, blisko połowa zapomina zabrać przygotowany posiłek ze sobą.

**komentarz**

*Warto pamiętać i zadbać o to, aby drugie śniadanie czy obiad przy długim czasie przebywania w szkole było stałym elementem porannej rutyny, co zapewni energię do pracy i lepsze samopoczucie. A poza tym przygotowany w domu posiłek jest z pewnością pyszny i zdrowy i nie zmarnuje się, jeżeli go zjecie w szkole (Zero Waste) więc jest to działanie proekologiczne. Jeżeli taki posiłek stanie się nieświeży i go wyrzucicie to pamiętajcie, że podczas rozkładu żywności na wysypiskach powstaje metan – gaz cieplarniany, który wzmacnia globalne ocieplenie. Poza tym tracicie pieniądze, żywność jest droga. Pamiętając o zabraniu do szkoły tego posiłku okazujecie szacunek osobie, która go dla Was przygotowała.*



- Przeważająca część uczniów kupuje jedzenie w drodze do szkoły, połowa sprawdza skład kupowanych produktów, w przypadku niezdrowego składu uczniowie w większości rezygnują z zakupu produktu.

## Komentarz

Sprawdzanie składów to świetny nawyk. BRAWO

6. Z badania wynika, że 1/3 badanych uczniów pije napoje energetyczne kilka razy w tygodniu.

## Komentarz

**Od 1 stycznia 2024 r. w Polsce zakazana jest sprzedaż napojów energetycznych dzieciom i młodzieży do 18 roku życia na podstawie ustawy z 17 sierpnia 2023 r. o zmianie ustawy o zdrowiu publicznym oraz niektórych innych ustaw.**

**Źródło: Prawo.pl**

*Napoje energetyczne (energetyzujące) to napoje, w których "składzie znajduje się kofeina w proporcji przewyższającej 150 mg/l lub tauryna, z wyłączeniem substancji występujących w nich naturalnie".*

*Napoje te powodują niebezpieczne skutki uboczne. Do najczęstszych należą zaburzenia rytmu serca, nadciśnienie, bezsenność, stany lękowe oraz problemy żołądkowe. Długotrwałe spożycie grozi uzależnieniem, otyłością, cukrzycą typu 2.*

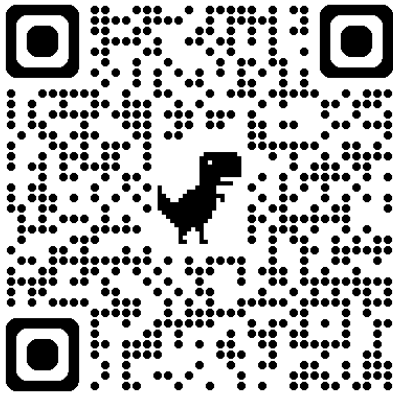


*Obejrzyj film Akademia NFZ: Ukryty cukier: słodkie napoje i energetyki | Zdrowie na pierwszym planie.*

<https://www.youtube.com/watch?v=Wd5chCleoo8&t=4s>

otwórz w nowej karcie

**lub zeskanuj kod QR**



7. Ponad połowa badanych uczniów pije 1,5 litra wody dziennie. (BRAWO).

**komentarz**

*Zalecane jest przyjmowanie 2-2,5 litra płynów łącznie z zawartymi w pożywieniu. Jednakże duży odsetek badanych uczniów (32%) nie wypija potrzebnej ilości wody. Do objawów odwodnienia zaliczamy suchość w ustach, kolor moczu (jasnożółty lub słomkowy mocz to oznaka dobrego nawodnienia i prawidłowej pracy nerek), właściwości skóry, samopoczucie.*

8. 36 spośród 212 uczestniczących w badaniu uczniów kupuje jedzenie typu fast – food częściej niż raz w tygodniu.

**komentarz**

*Jedzenie typu fast – food to żywność ultraprzetworzona (UPF) zawiera ogromne ilości kalorii, tłuszczów trans, soli i cukrów prostych przy niskiej wartości odżywczej, co prowadzi do przewlekłych stanów zapalnych. Spożycie UPF powiązane z 12 jednostkami chorobowymi w tym z otyłością, dyslipidemią, cukrzycą typu II, chorobą Leśniowskiego – Crohna czy nawet z **depresją**.*



9. Badana młodzież w przeważającej większości nie je słodczy każdego dnia.  
To świetny nawyk (BRAWO)

10. Zaledwie 1/3 rodziców badanych osób pilnuje tego co jedzą ich pociechy.

**Komentarz**

*To zdecydowanie za mało.*

*Rodzina odgrywa bardzo dużą, kluczową rolę w kształtowaniu nawyków żywieniowych zarówno w aspekcie jakości i **higieny spożywania posiłków**.*

*Zdrowe nawyki żywieniowe kształtowane w dzieciństwie mają wpływ na całe życie – inwestycja w edukację żywieniową to inwestycja w zdrowie przyszłych pokoleń.*

*Warto porozmawiać z dziećmi o tym co jedzą w szkole, jak się odżywiają. Może trzeba w czymś rodzicom pomóc np. w zakupach albo czynnościach domowych, wtedy będzie więcej wspólnego czasu na rozmowę, być może na wspólne zaplanowane zakupy i wspólne gotowanie zdrowych posiłków 😊.*

**TRZY zasady** są kluczowe w kształtowaniu nawyków żywieniowych w rodzinie:

*Wspólny posiłek,*

*Zakupy z głową,*

*Aktywność zewnętrzna, czyli motywacja zewnętrzna.*



11. W trakcie jedzenia posiłków ponad połowa osób udzielających odpowiedzi przegląda telefon lub ogląda różne treści w komputerze.

**komentarz**

*Scrollowanie telefonu podczas jedzenia (tzw. **mindless eating**) to nawyk, który niesie ze sobą liczne negatywne skutki zdrowotne, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Rozproszenie uwagi sprawia, że **mózg nie rejestruje sygnałów sytości**, co prowadzi do przejadania się i problemów trawiennych.*



12. Spośród badanych duża grupa (39%) sugeruje się tym, co pokazują influencerzy i dokonuje zakupów tych produktów.

**komentarz**

*Wpływ na decyzje o zakupie: Tak duży odsetek osób dokonujących zakupu dzięki influencerom to dowód na przekształcenie zwykłego użytkownika w klienta na platformach takich jak Instagram, Tik Tok czy YouTube. Influencer staje się doradcą, młodzi ludzie szukają sprawdzonej rekomendacji ufają, że dany produkt jest dobry.*

13. Ponad połowa odpowiadających uważa, że zdrowe jedzenie nie jest droższe od śmieciowego.

**komentarz**

*Choć często uważa się, że zdrowe odżywianie jest drogie, w rzeczywistości może ono być tańsze lub porównywalne cenowo, jeśli bazuje się na prostych, nieprzetworzonych produktach.*

14. Blisko 90% uczniów zna zasady zdrowego odżywiania, ale połowa z nich nie odżywia się zgodnie z zasadami.

**komentarz**

*Nieprzestrzeganie zasad prawidłowego odżywiania to złożony problem, wynikający z połączenia czynników psychologicznych, środowiskowych, ekonomicznych i kulturowych. Mimo wiedzy o tym, co jest zdrowe, często wybieramy inaczej z kilku powodów tj.: nawyki, brak czasu, stres i emocje, chaos informacyjny, otoczenie. Ale trzeba próbować.*

*Powodzenia*

**Bardzo dziękuję uczniom i uczennicom**, którzy/e zgodzili się, udzielić odpowiedzi na te pytania.

**Dziękuję** również za pomoc w podsumowaniu wyników *uczennicom i uczniom: Marcie i Oskarowi z klasy 1C i Julii oraz Oli z klasy 2BD.*

Serdeczne podziękowania dla **nauczycieli**, którzy wyrazili zgodę, aby uczniowie mogli odpowiedzieć na pytania na Państwa lekcjach oraz dla **Pana Mariana Popisa** za opracowanie graficzne wyników i zamieszczanie nie tylko tego podsumowania na stronie szkoły.

**Dziękuję serdecznie ☺**  
**Jola Zwierzchowska**