

Com mengem a l'ESO?

Microprojecte d'alimentació

Objectius: Avaluar els hàbits alimentaris per aconseguir un benestar físic i mental.

ELS SUCRES DELS ALIMENTS

PLANTEJAMENT DEL PROBLEMA

Quina quantitat de sucres ingereixen els alumnes de primer d'ESO?

CONEIXEMENTS PREVIS

ELS ALUMNES DE 3r D'ESO AMB FOLGADA D'UN MICROBIT VAN COMPTAR QUANTS ELEMENTS SALUDABLES HI HAVIA ENTRE ELS ALUMNES DE 1r D'ESO I QUANTS NO COMPLEIXEN ELS REQUISITS.

PROCEDIMENT

HEM ANALITZAT ELS SUCRES DIRECTES QUE CONTENEN AQUESTS ALIMENTS. HEM FET PERCENTATGES EN RELACIÓ A LA QUANTITAT DE PRODUCTE QUE CONTÉ CARBOHIDRAT D'ENVIOS QUE HEM ANALITZAT.

DISSENY DE LA INVESTIGACIÓ

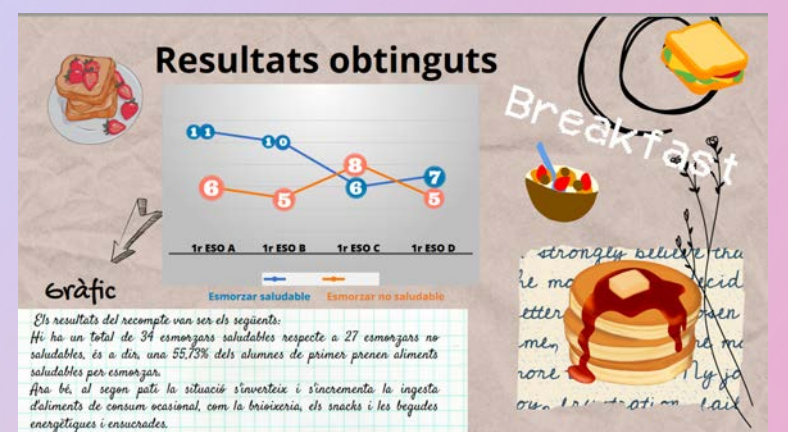
HEM RECOLLIT LES ETIQUETES DELS ALIMENTS NO RECOMANATS, PERÒ ELS MÉS CONSUMITS DURANT L'ESMORZAR I ELS HEM CLASSIFICAT EN QUATRE GRUPS: BEBIDES ENERGETIQUES I SUCS, ALIMENTS PROCESSATS, Brioixeria I SNACKS.

CONCLUSIONS

HI HA ALIMENTS QUE SOBREPASSEN LA QUANTITAT DE SUCRES RECOMANADA PER l'OMS. DIÀRIAMENT HEM DE CONSUMIR 6 g SUCRE I OLGUNS DELS ALIMENTS SUCS, ALIMENTS PROCESSATS, SOBREPASSEN AQUESTS QUANTITATS.

LES MORZAR SALUDABLE
ÉS UNA OPCIÓ JO LA TINDRÍU?

* Quina quantitat de sucre ingerim els alumnes de 1r d'ESO?



CONCLUSIONS

El nostre organisme incorpora cada dia, com a mínim, el doble de la quantitat de sucre recomanada.

El consum abusiu de sucres pot provocar diabetes, obesitat i fins i tot Alzheimer.

L'estil de vida de l'alumnat de 3r d'ESO és saludable?

Plantejament del problema:

L'alumnat de 3r de l'Institut Guindàvols esmorza les quantitats necessàries a l'esmorzar?

Coneixements previs:

Quantes kcal són recomanades per un adolescent de 13 a 18 anys? Unes 2500 kcal al dia. Com s'han de repartir les kcal al dia? Esmorzar 20-25%, dinar 30-35%, berenar 15-20% i capar 20-25%.

Dades i anàlisi de les dades:

Quin rang de kcal consumeix l'alumnat de 3r d'ESO per esmorzar? De 0 - 1800 kcal, sent els valors més freqüents els compresos entre 300 - 400 kcal (12 - 16% de les kcal diàries).

CONCLUSIONS:

L'alumnat de 3r d'ESO menja les kcal recomanades a l'esmorzar? No, ingereixen valors inferiors als establerts com a recomanats, quant en alguns casos, menys del 20% de les kcal recomanades per un adolescent de 13 a 18 anys.

* L'esmorzar ens proporciona les Calories necessàries?

L'estil de vida de l'alumnat de 3r d'ESO és saludable?

Plantejament del problema:

L'alumnat de 3r de l'Institut Guindàvols esmorza les quantitats necessàries a l'esmorzar?

Coneixements previs:

Quantes kcal són recomanades per un adolescent de 13 a 18 anys? Unes 2500 kcal al dia. Com s'han de repartir les kcal al dia? Esmorzar 20-25%, dinar 30-35%, berenar 15-20% i capar 20-25%.

Dades i anàlisi de les dades:

Quin rang de kcal consumeix l'alumnat de 3r d'ESO per esmorzar? De 0 - 1800 kcal, sent els valors més freqüents els compresos entre 300 - 400 kcal (12 - 16% de les kcal diàries).

CONCLUSIONS:

L'alumnat de 3r d'ESO menja les kcal recomanades a l'esmorzar? No, ingereixen valors inferiors als establerts com a recomanats, quant en alguns casos, menys del 20% de les kcal recomanades per un adolescent de 13 a 18 anys.



FEM INGESTA SALUDABLE!
APRONTA EL DIA AMB ENERGIA!



CONCLUSIONS

Els alumnes ingereixen valors de KCal inferiors als establerts. Al no ingerir glúcids durant l'esmorzar, no podem assegurar-ne la disponibilitat pel cervell i pot aparèixer mal de cap, marejos i malestar.

L'estil de vida de l'alumnat de 3r d'ESO és saludable?

Plantejament del problema:

Què es considera un estil de vida saludable per a un adolescent com nosaltres?

Coneixements previs:

Una dieta saludable consisteix en proporcionar tots els nutrients que el cos necessita per mantenir el bon funcionament del organisme i aconseguir el nivell de salut més alt possible. Per això, el menjar saludable ha de tenir tots els nutrients necessaris: proteïnes, hidrats de carboni, lipídies, vitamines i minerals. És important controlar el que mengem, moderant les quantitats per obtenir necessàries sense fer excessiu per tal de no sentir-se culpable.

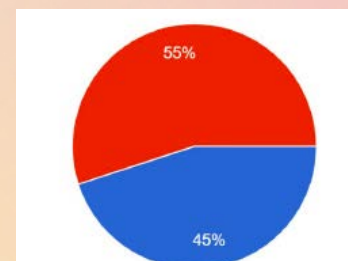
Dades i anàlisi de les dades:

L'alumnat de 3r d'ESO menja de manera variada? El 45% repeteix el mateix menjar al llarg del dia, d'aquest un 82,8% diuen ingerir un 20% en 4 o més ingerides del dia.

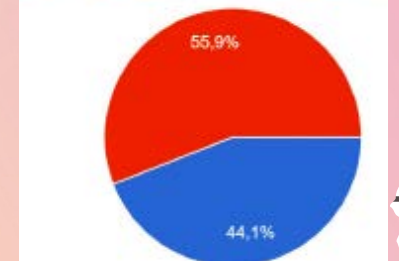
CONCLUSIONS:

Guanyat el mèrit de l'alumnat de 3r d'ESO haurem de modificar la seva dieta per fer-la més saludable. Els alumnes de 3r d'ESO, engorronats, augmentant la ingesta de fruites fresques al dia (incorrorant per assegurar les vitamines), reduint els productes envasats i manufacturats/processats. En referència a la ingesta d'aigua, s'aconseix a l'alumnat de 3r de beure més, sobretot aquells que beuen menys de 250 ml al dia. D'aigua és essencial per al bon funcionament del cos. El consum de refrescos ha de ser ocasional i no es recomanen les begudes energètiques ni alcohòliques en adolescents.

* L'estil de vida dels adolescents és saludable ?



% que menja brioixeria



% que menja snacks

CONCLUSIONS

No hi ha una ingesta variada, els alumnes acostumen a menjar el que els agrada. La ingesta de brioixeria, snacks i llaminadures no és ocasional, els percentatges arriben al 40-45%. D'altra banda, només el 35% dels alumnes practica algun tipus d'esport.

* Els adolescents ingereixen suficient aigua i tenen un pes saludable?

L'estil de vida de l'alumnat de 3r d'ESO és saludable?

Plantejament del problema:

1. L'alumnat de 3r d'ESO de l'Institut Guindàvols té un pes saludable?
2. Estem ben hidratats?

Coneixements previs:

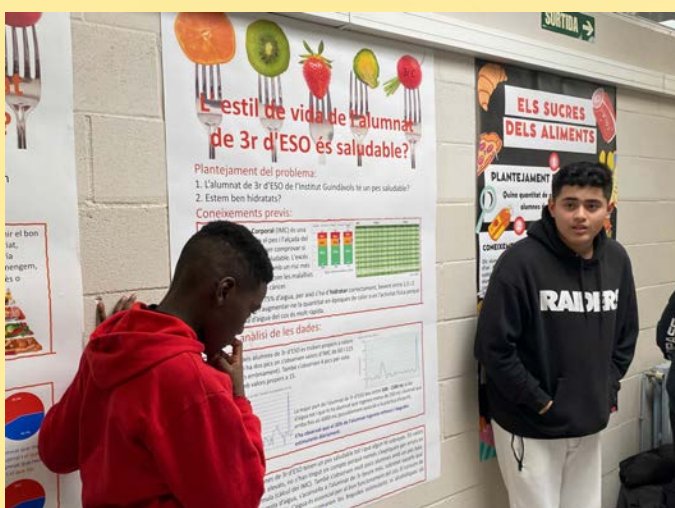
Índex de Massa Corporal (IMC) és una mesura que relaciona el pes i l'altura del cos humà i es fa servir per determinar si una persona té un pes saludable. L'índex de greix al cos es vincula amb un risc més gran d'algunes malalties, com les malalties del cor i alguns tipus de càncer. El cos humà conté un 75% d'aigua, per això s'ha d'hydratar correctament, bevint entre 1,5 i 2 litres d'aigua diària, i augmentant-ne la quantitat en situacions de calor o en l'activitat física perquè veuen la pèrdua d'aigua del cos és molt ràpida.

Dades i anàlisi de les dades:

La major part dels alumnes de 3r d'ESO es troben propers a valors de IMC = 20. Hi ha el més en valors menys d'IMC de 60 i 115 (amb valors molt baixos). També s'observen 6 punts per sota de 20, amb valors propers a 15.

CONCLUSIONS:

La majoria dels alumnes de 3r d'ESO tenen un pes saludable tot i que alguns té sobrepès. Els valors d'IMC anormalment elevats, no s'han tingut en compte perquè molts d'ells són errors en l'aplicació de la fórmula (l'alçada del cos humà com a unitat de mesura). També s'observen molts pocs alumnes amb un pes baix. En referència a la ingesta d'aigua, s'aconseix a l'alumnat de 3r de beure més, sobretot aquells que beuen menys de 250 ml al dia. D'aigua és essencial per al bon funcionament del cos. El consum de refrescos ha de ser ocasional i no es recomanen les begudes energètiques ni alcohòliques en adolescents.



CONCLUSIONS

En referència a la ingesta d'aigua, s'aconseix a l'alumnat de 3r beure més, sobretot aquells que beuen menys de 250 mL al dia. El 20% de l'alumnat consumeix refrescos de forma habitual. No es recomanen les begudes estimulants ni alcohòliques en adolescents.

La majoria dels alumnes de 3r d'ESO tenen un pes saludable

L'AIGUA ÉS VIDA
L'AIGUA ÉS SALUT!