

The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

NAPOJE ENERGETYCZNE W CODZIENNEJ DIECIE MŁODYCH LUDZI – PRZYCZYNA CIĘŻKICH CHORÓB

DO UWAGI, ZAPRASZA ZESPÓŁ WYCHOWAWCZY ZSETH

NA POCZĄTEK KILKA FAKTÓW:

- CO DZIEWIĄTY UCZEŃ SZKOŁY ŚREDNIEJ I CO 14 UCZEŃ PODSTAWÓWKI IDZIE DO SZKOŁY LUB WRACA Z NIEJ, PIJĄC NAPÓJ ENERGETYCZNY.
- CO PIĄTY NASTOLATEK SPOŻYWA TAKIE NAPOJE KILKA RAZY W TYGODNIU - WYNIKA Z BADAŃ MAZOWIECKIEGO CENTRUM PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ.
- DZIECI PIJĄ PRZED SPRAWDZIANAMI, DYSKOTEKAMI, PODCZAS DŁUGOTRWAŁEGO GRANIA W GRY KOMPUTEROWE I GDY AKTYWNI UPRAWIAJĄ SPORT (ZAWARTE W NAPOJACH: KOFEINA, TEINA, TEOBROMINA, TAURYNA, WITAMINA B6 - CHWILOWO ZWIĘKSZAJĄ SZYBKOŚĆ REAKCJI I WYDOLNOŚĆ ORGANIZMU, PRZECIWDZIAŁAJĄ ZMĘCZENIU I PRZYSPIESZAJĄ METABOLIZM).

APEL DO RODZICÓW !

- TYMCZASEM W NASZEJ SZKOLE ZAUWAŻYLIŚMY, ŻE UCZNIOWIE PRZYNOSZĄ PUSZKI ENERGY DRINKÓW DO SZKOŁY RAZEM Z DRUGIM ŚNIADANIEM. - CZASEM NAWET ZAMIAST ŚNIADANIA
- NASZ APEL DO RODZICÓW, BY ZWRACALI UWAGĘ NA TO, CO PIJĄ ICH DZIECI
- Z DIAGNOZ WYNIKA, ŻE 90 PROC. RODZICÓW WIE, ŻE DZIECI PIJĄ NAPOJE ENERGETYCZNE, ALE NIE ZDAJĄ SOBIE SPRAWY Z ZAGROŻENIA, JAKIE ONE NIOSĄ.

Żaden poważny rodzic nie da dziecku siedmiu filiżanek kawy dziennie. Chodzi o to, by wiedział, że jedna puszka napoju energetycznego to właśnie tyle. A wielu myli ten napój z oranżadą

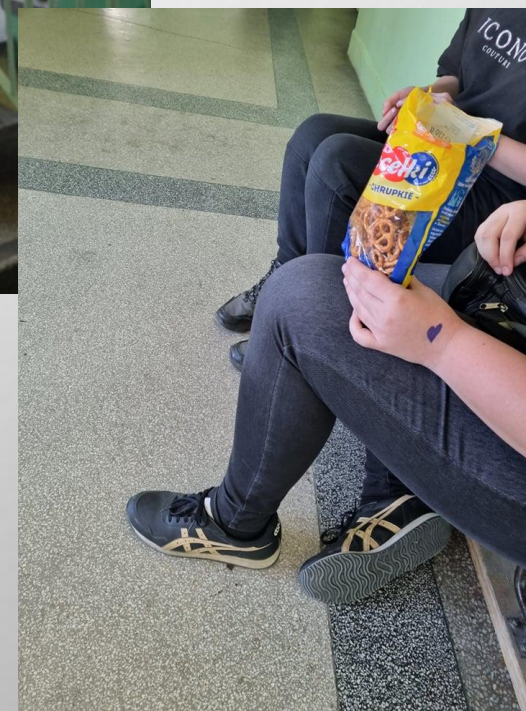
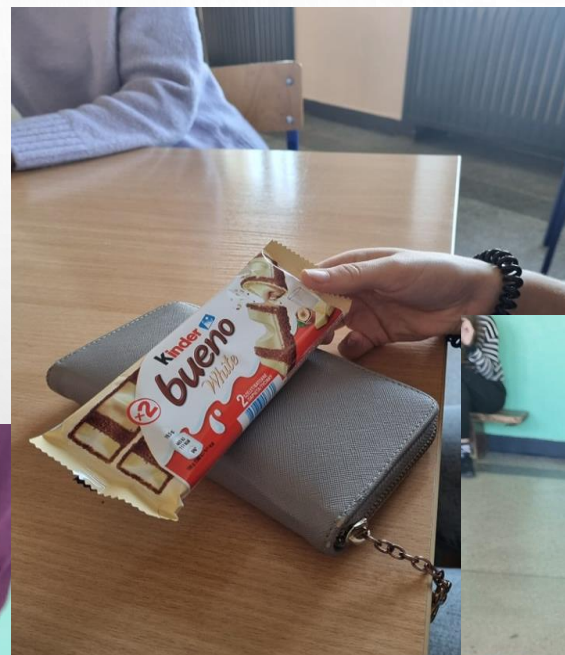
Energetyki (nie)bezpieczne,
zwłaszcza u dzieci i młodzieży



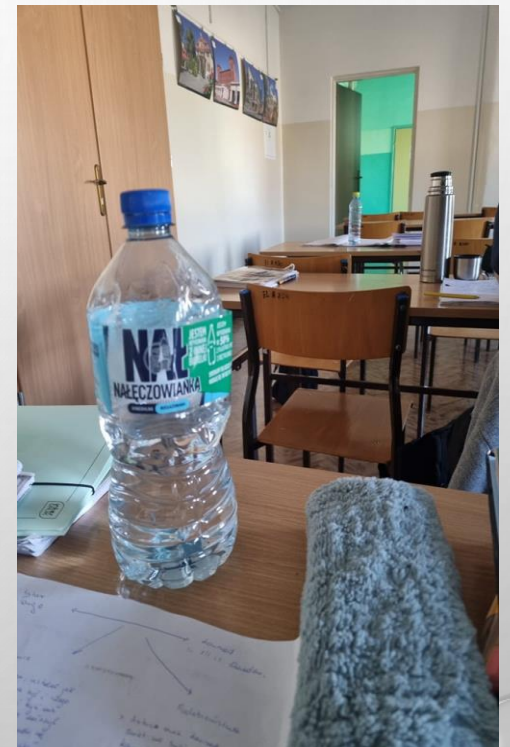
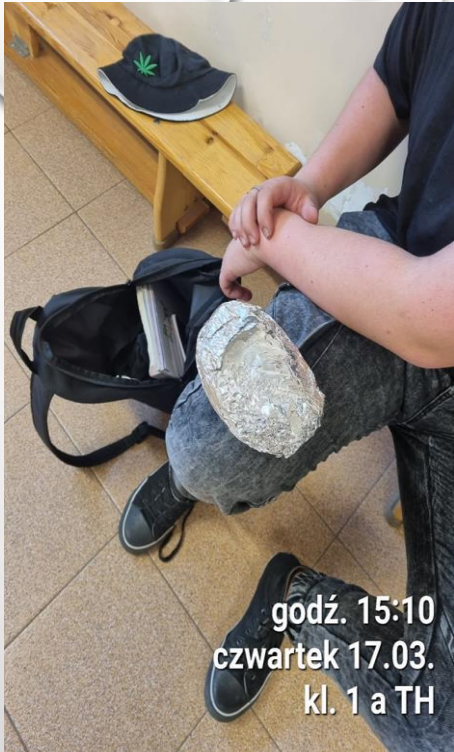
CO MOŻE SIĘ STAĆ PO PRZEDAWKOWANIU ENERGY DRINKA PRZEZ DZIECI?

- PRZEDAWKOWANIE MOŻE POWODOWAĆ POBUDZENIE, DRŻENIE RĄK, ZABURZENIA RYTMU SERCA, NADCIŚNIENIE TĘTNICZE, AGRESJĘ, BEZSENNOŚĆ, DRGAWKI, BÓL BRZUCHA, ODWODNIENIE, A NAWET ZATRUCIE Z ZABURZENIAMI ŚWIADOMOŚCI. **NIESTETY ZDARZYŁY SIĘ RÓWNIEŻ ZAWAŁ SERCA A NAWET ŚMIERĆ!**
- SPOŻYWANA PRZEZ DZIECI KOFEINA MOŻE UZALEŻNIĆ PSYCHICZNIE I FIZYCZNIE. - NASTOLATKI, KTÓRE DZISIAJ NADUŻYWAJĄ TYCH ŚRODKÓW, W WIEKU 20 LAT BĘDĄ MIAŁY CHOROBE WIEŃCOWĄ.
- 80 PROC. UCZNIÓW UZALEŻNIONYCH DZIŚ OD NARKOTYKÓW I DOPALACZY ZACZYNAŁO OD NAPOJÓW ENERGETYCZNYCH.
- **TO, ŻE KOLEŻANIE NIC NIE BYŁO PO WYPICIU PIĘCIU PUSZEK RED BULLA, TO NIE ZNACZY, ŻE NASZEMU DZIECKU NIE ZASZKODZI JEDNA TAKA PUSZKA!!! JEDNYM NIE ZASZKODZI POKĄSZENIE PRZEZ RÓJ OS, INNI OD UKĄSZENIA JEDNEJ TRACĄ ŻYCIE.**
- NALEŻY PAMIĘTAĆ, ŻE KAŻDY Z NAS MA INNY ORGANIZM, INNY PRÓG BÓLU I INNĄ WYDOLNOŚĆ ORAZ INNĄ TOLERANCJĘ NA SUBSTANCJE SZKODLIWE. MAMY RÓWNIEŻ CHOROBY UKRYTE, KTÓRE NA SKUTEK TAK SILNEGO POBUDZENIA JAKIE POWODUJE REGULARNE SPOŻYWANIE ENERGETYKÓW, MOŻE WYWOŁAĆ NIESPODZIEWANE OBJAWY A W EFEKCIE, NIEODWRACALNE SPUSTOSZENIE ORGANIZMU.

KILKA FAKTÓW Z ŻYCIA SZKOŁY



CZASEM NIE JEST AŻ TAK ŻŁE 😊

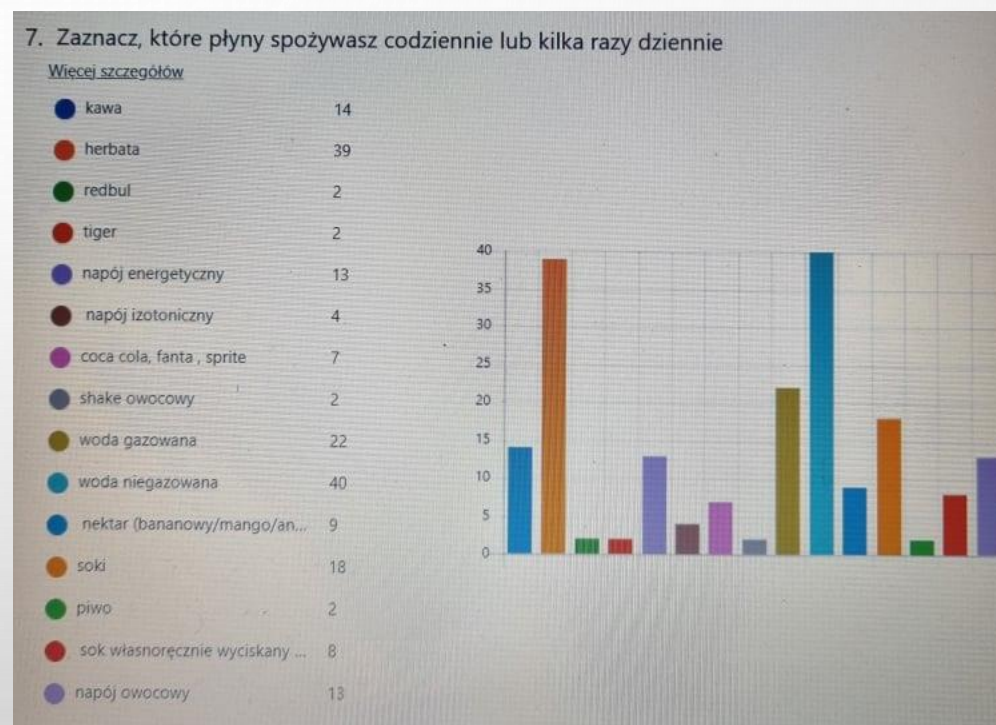


DBAJMY O TO CO SPOŻYWAJĄ I JAK FUNKCJONUJĄ NASZE DZIECI!

- ZWRÓĆMY UWAGĘ NA TO, BY ZAMIAST SŁODKICH PRZEKĄSEK, NASZE DZIECKO MIAŁO DO SPOŻYCIA PRZED WSZYSTKIM WARZYWA I OWOCE. WYELIMINUJMY Z DIETY NASZYCH DZIECI CHIPSY, FAST-FOODY, SŁODYCZE I SŁODKIE NAPOJE – TO WSZYSTKO PROWADZI DO OTYŁOŚCI I CIĘŻKICH CHORÓB.
- PAMIĘTAJMY, ŻE PRZEPYSZNE PSZENNE KAJZERKI SĄ NAJMNIEJ ZDROWE, WYBIERAJMY PIECZYWO Z MAKI RAZOWEJ, ŻYTNIEJ, PEŁNOZIARNISTEJ LUB OWSIANEJ.
- ZWRÓĆMY UWAGĘ ILE NASZE DZIECKO SPĘDZA CZASU W SZKOLE I ZADBAJMY O TO, BY MIAŁO ZAPEWNIONY POSIŁEK CO CZTERY GODZINY. WIELE DZIECI –JAK WYNIKA Z WYWIADU- PRZEZ 8 GODZIN POBYTU W SZKOLE, NIE MA PRZYGOTOWANEGO ŻADNEGO POSIŁKU – CO PROWADZI DO ANOREKSJI I INNYCH CIĘŻKICH CHORÓB WYNIKAJĄCYCH Z NIEDOŻYWIENIA.
- NASZE DZIECI PRZED WSZYSTKIM BIORĄ Z NAS PRZYKŁAD, POWIELAJĄ NASZE NAWYKI I NIE WYSTARCZY TYLKO MÓWIĆ CO JEST DOBRE A CO ZŁE, ZADBAJMY O TO, BY W NASZYCH DOMACH NIGDY NIE ZABRAKŁO ŹRÓDŁA ZDROWIA, CZYLI CZYSTEJ WODY. ŻEBY CZYSTA WODA SMAKOWAŁA WSZYSTKIM, MOŻEMY WRZUCIĆ DO NIEJ PLASTEREK CYTRYNY, POMARAŃCZY CZY INNYCH OWOCÓW. **WODA TO ŻYCIE!!!**
- MŁODZIEŻ W WIEKU OD 14-17 LAT POTRZEBUJE OD 8 DO 10 GODZIN SNU. NIEZMIERNIE WAŻNA JEST RÓWNIEŻ PORA SNU, ZADBAJMY O TO, BY NASZE DZIECI MIAŁY MOŻLIWOŚĆ WYCISZENIA EMOCJI JUŻ OD GODZINY 21:00 A O 22:00 POWINNY ZAPADAĆ W SEN.
- ZWRÓĆMY UWAGĘ NA TO, BY NASZE DZIECI SPĘDZAŁY CZAS NA ŚWIEŻYM POWIETRZU. BY JEDYNYM SPORTEM, KTÓRY UPRAWIAJĄ NIE BYŁY GRY INTERNETOWE. **RUCH TO ZDROWIE!**

W SZKOLE PRZEPROWADZONO ANKIETĘ, OTO NAJISTOTNIEJSZE WNIOSKI:

- ZADAWALAJĄCY JEST FAKT, ŻE AŻ 40 OSÓB Z 55 ANKIETOWANYCH ODPOWIEDZIAŁO, ŻE NAJCZĘŚCIEJ W CIĄGU DNIA PIJE CZYSTĄ WODĘ I HERBATĘ.
- NIESTETY AŻ 17 OSÓB, KILKA RAZY DZIENNIE PIJE NAPOJE ENERGETYCZNE.
- SPORO OSÓB PIJE SOKI I NAPOJE, KTÓRE ZAWIERAJĄ BARDZO DUŻO CUKRU.



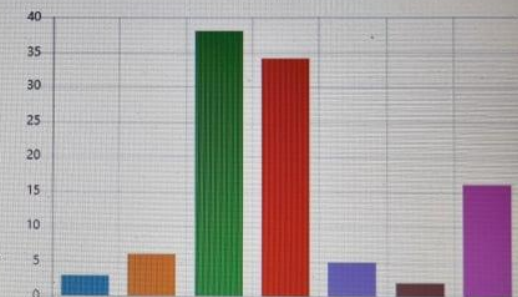
ANKIETA

- JAK WIDAĆ NA WYKRESIE, PIECZYWO PSZENNE JEST NAJCZĘŚCIEJ WSKAZYWANE JAKO SPOŻYWANE PRZEZ NASZYCH UCZNIÓW. SZALE WYRÓWNUJE 34 ODPOWIEDZI, ŻE PIECZYWO WIELOZIARNISTE, RÓWNIEŻ JEST POPULARNE WŚRÓD ANKIETOWANYCH.
- AŻ 41 UCZNIÓW WSKAZAŁO OLEJ RZEPAKOWY JAKO TEN, KTÓREGO UŻYWAJĄ DO SMAŻENIA. TYLKO 1 UCZEŃ UDZIELIŁ ODPOWIEDZI, ŻE NIE JE SMAŻONEGO WCALE I TYLKO 7 UCZNIÓW UŻYWA OLEJU KOKOSOWEGO.

18. Jaki chleb jesz najczęściej?

[Wiecej szczegółów](#)

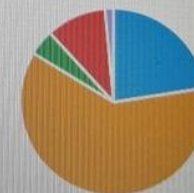
gryczany	3
na zakwasie	6
pszenny	38
wielozarnisty	34
nie jadam pieczywa	5
bezglutenowy	2
wafle ryżowe lub kukurydziane	16



19. Na jakim tłuszczu najczęściej smażysz?


[Wiecej szczegółów](#)




oliwa z oliwek	15
olej rzepakowy	41
smalec	3
olej kokosowy	7
nie jem nic smażonego	1



ANKIETA


16. Jak często jadasz ryby?





[Więcej szczegółów](#)  Insights

 raz w tygodniu	8
 kilka razy w miesiącu	29
 wcale nie jem ryb	18



17. Jak często jesz nabiał?






[Więcej szczegółów](#)  Insights

 codziennie	35
 kilka razy dziennie	4
 wcale	2
 sporadycznie	14



14. Czy w Twoim planie dnia jest miejsce na aktywność fizyczną?





[Więcej szczegółów](#)

 nie	14
 tak, ale nie codziennie	16
 tak, codziennie staram się zad...	7
 sporadycznie, w wolnym czasie...	14
 trenuję dyscyplinę sportową.	4



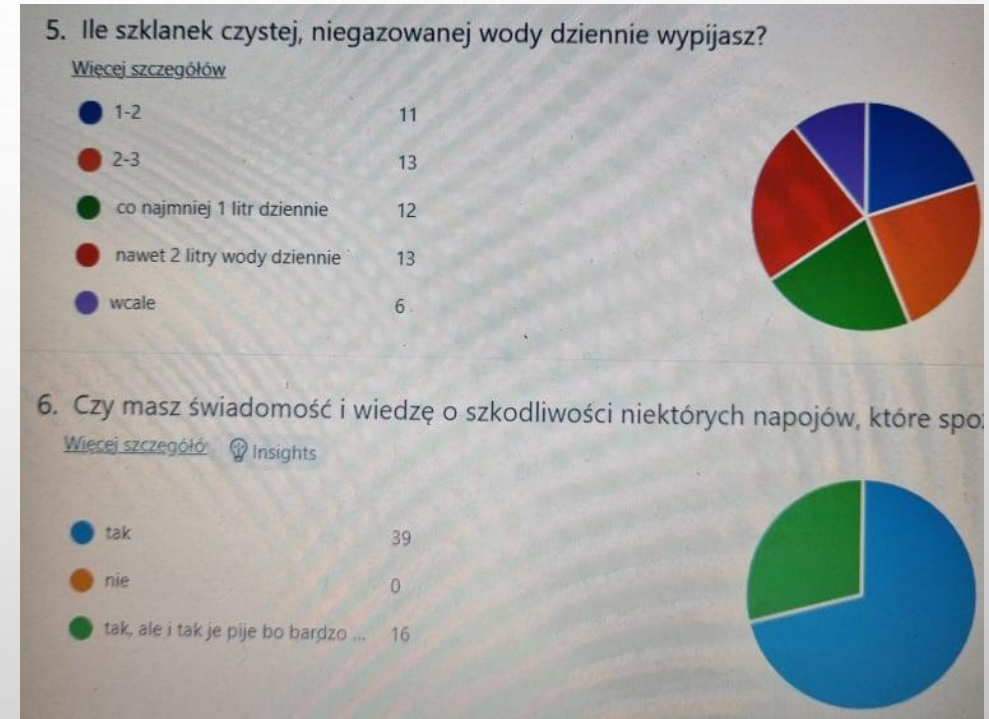
15. Jak często jesz czerwone mięso? (wołowina, wieprzowina...)

[Więcej szczegółów](#)  Insights

 codziennie	4
 raz w tygodniu	19
 rzadziej niż raz w tygodniu	23
 wcale nie jem mięsa	9

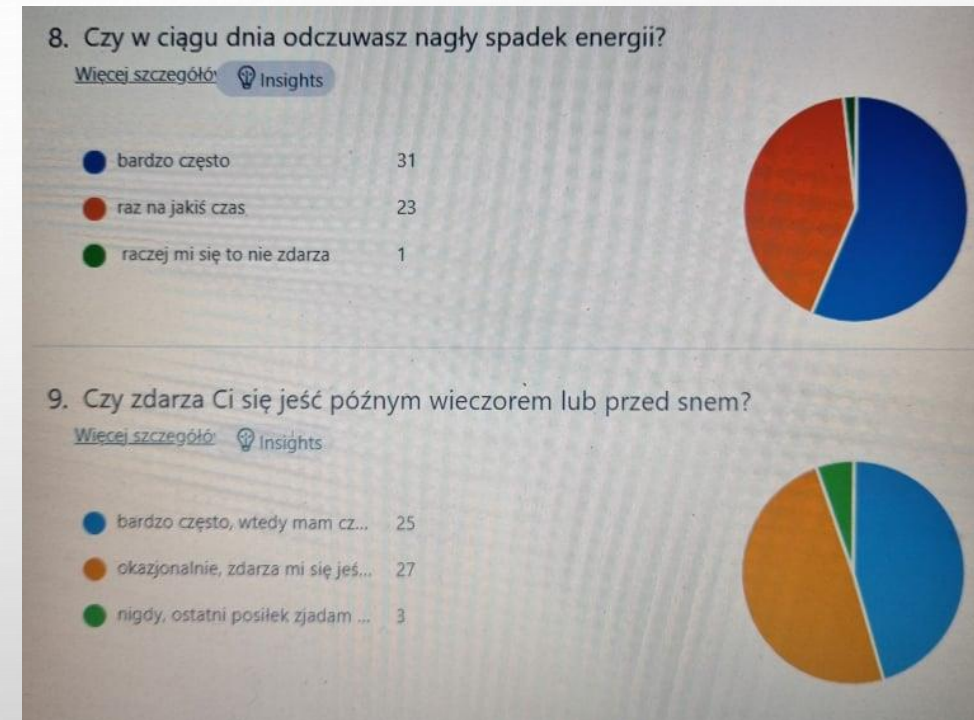


ANKIETA



ANKIETA

- ZATRWAŻAJĄCY JEST FAKT, ŻE AŻ 31 UCZNIÓW NA 55 ODCZUWA NAGŁY SPADEK ENERGII W CIĄGU DNIA, TYLKO JEDEN UCZEŃ ODPOWIEDZIAŁ, ŻE MU SIĘ TO NIE ZDARZA.
- NIEPOKOJĄCY JEST RÓWNIEŻ FAKT, ŻE AŻ 25 UCZNIÓW JE BARDZO PÓŻNYM WIECZOREM, TUŻ PRZED SNEM A TO DLATEGO, ŻE DOPIERO WTEDY MA NA TO CZAS.



ANKIETA


3. Pierwszy posiłek zjadam najczęściej;

[Więcej szczegółów](#)

● po południu (po 12:00)	19
● koło południa	14
● niedługo po przebudzeniu	24
● mam stałe godziny posiłków, ...	3



4. Jak często pijesz słodzone napoje typu: pepsi, sprite, fanta, sok porzeczkowy/jabłkowy, truskawkowa, energetyki itp?

[Więcej szczegółów](#)  Insights

● co najmniej kilka razy w tygo...	26
● przez cały dzień pije tylko soki...	3
● sporadyczne, kilka razy w mies...	21
● wcale	5



1. W jakich z wymienionych miejsc, najczęściej spożywasz posiłki?

[Więcej szczegółów](#)

● w domu	53
● stołówka szkolna/bursa	2
● fast food	14
● restauracja	4
● catering dietetyczny	1
● coś tam kupię i przekąszę, byl...	20
● inne, jakie?	2



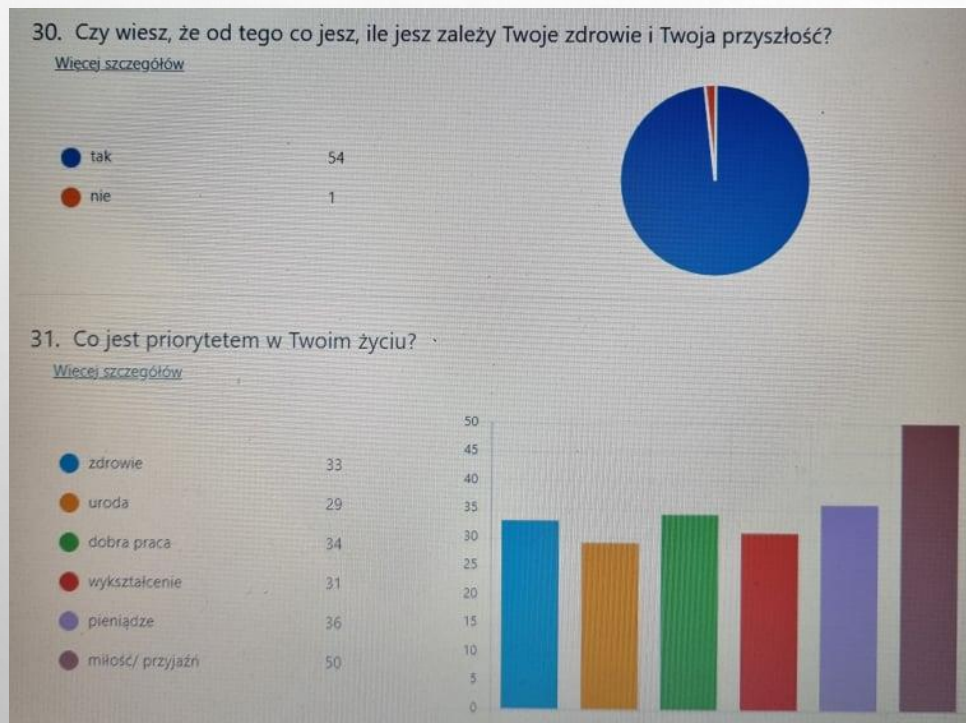
2. Gdy budzisz się rano, jesteś wypoczęty i pełen energii?

[Więcej szczegółów](#)

● nawet po 8 h snu jestem senn...	30
● czasami tak się zdarza, ale ene...	14
● nie mam problemu – dobrze ...	4
● chodzę późno spać jestem nie...	12



ANKIETA



- PROSZĘ ZWRÓCIĆ UWAGĘ, ŻE NASZE DZIECI MAJĄ ŚWIADOMOŚĆ TEGO, ŻE TO CO JEDZĄ MA OGROMNY WPŁYW NA ICH PRZYSZŁOŚĆ.
- PROSIMY ZWRÓCIĆ UWAGĘ NA EMOCJONALNOŚĆ NASZYCH UCZNIÓW, KTÓRZY W ANKIECIE ZAZNACZYLI, ŻE TO WŁAŚNIE MIŁOŚĆ I PRZYJAŹŃ JEST DLA NICH NAJWAŻNIEJSZA W TYM MOMENCIE ICH ŻYCIA. WSZYSTKIE ODPOWIEDZI UZYSKAŁY PORÓWNYWALNĄ ILOŚĆ PUNKTÓW. JAK WIDAĆ ZDROWIE RÓWNIEŻ JEST DLA NICH BARDZO WAŻNE.

DROGA DO ZDROWIA JEST PROSTA:

- DIETA MŁODEGO CZŁOWIEKA NIE MOŻE BYĆ RESTRYKCYJNA, POWINNA ZAWIERAĆ WSZYSTKIE NIEZBĘDNE SKŁADNIKI, WITAMINY, MIKROELEMENTY, BIAŁKO, WĘGLOWODANY I TŁUSZCZE. WAŻNE BY STOPNIOWO JĄ ZMIENIAĆ. NIEZALEŻNIE, CZY CHCESZ ŻEBY DZIECKO NIE MIAŁO NADWAGI, CZY CHCESZ POMÓC MU SCHUDNAĆ, **TRZYMAJ SIĘ TRZECH ZASAD:**
- 1. WPROWADŹ STAŁE GODZINY POSIŁKÓW, PILNUJ BY BYŁO ICH PIĘĆ KAŻDEGO DNIA.
2. OGRANICZ SŁODYCZE, SŁODKIE NAPOJE ORAZ TŁUSTE POTRAWY.
3. ZADBAJ BY TWOJE DZIECKO MIAŁO DUŻO RUCHU, NIECH JEŹDZI NA ROWERZE, BIEGA, PŁYWA, TRENUJE JAKĄŚ DYSCYPLINĘ SPORTOWĄ, NIECH NIE OPUSZCZA LEKCJI WF-U.



“

SZANOWNI PAŃSTWO!
DLA NAS, NAJWAŻNIEJSZE JEST ZDROWIE
I BEZPIECZEŃSTWO WASZYCH DZIECI. LICZYMY NA
WSPÓŁPRACĘ Z PAŃSTWA STRONY

”

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ:

ZESPÓŁ WYCHOWAWCZY ZESPOŁU SZKÓŁ EKONOMICZNO-TURYSTYCZNO-HOTELARSKICH

W RAZIE JAKICHKOLWIEK PYTAŃ, NIEJASNOŚCI BĄDŹ ZAUWAŻONYCH PROBLEMÓW W ZWIĄZKU Z ODŻYWIANIEM SIĘ PAŃSTWA DZIECI, ZAPRASZAMY DO KONSULTACJI Z PEDAGOGIEM I PSYCHOLOGIEM SZKOLNYM.