



# NÓS TAMÉN NOS COIDAMOS!

## **XUSTIFICACIÓN**

Na sociedade actual , o ritmo de vida marcado pola situación laboral, nuns casos, e pola falta de referencias, noutros, fai que os hábitos alimentarios non sexan os máis axeitados no noso alumnado, de aí a necesidade de facer este estudo para insistir e tratar de mellorar a súa alimentación

## **OBXECTIVOS**

1. Coñecer os hábitos alimenticios de alumnado, as súas fraquezas e fortalezas.
2. Tomar conciencia dos hábitos saudables e os que non o son.
3. Adquirir os conceptos básicos a nivel estatístico para recoller,organizar, visualizar e interpretación a información recollida.

## **METODOLOXÍA**

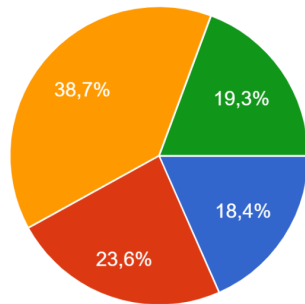
Un grupo de alumnado do clube de Ciencia, mediante as TICS elaborou enquisas, fixo cálculos estadísticos tomou as súas propias conclusións sobre os hábitos alimenticios dos seus compañeiros.

---

## RESULTADOS

En que curso estás?

212 respuestas

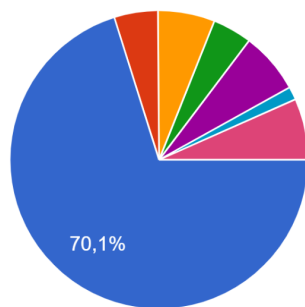


- 1° ESO
- 2° ESO
- 3° ESO
- 4 ESO
- 1 BACH
- 2 BACH
- 1 C MEDIO
- 2° C. MEDIO

▲ 1/2 ▼

Con que frecuencia almorzás á semana?

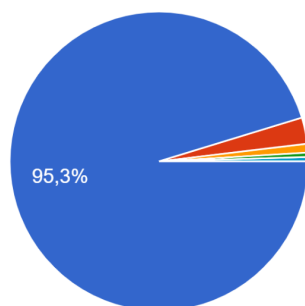
211 respuestas



- Todos os días
- 6 días
- 5 días
- 4 días
- 2 días
- 1 día
- Nunca

Cantas veces á semana comes?

212 respuestas

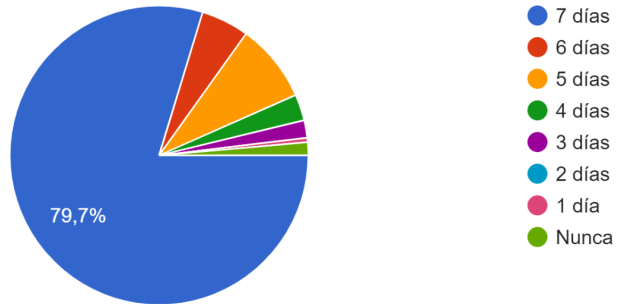


- Todos os días
- 6 días
- 5 días
- 4 días
- 3 días
- 2 días
- 1 día
- Nunca

---

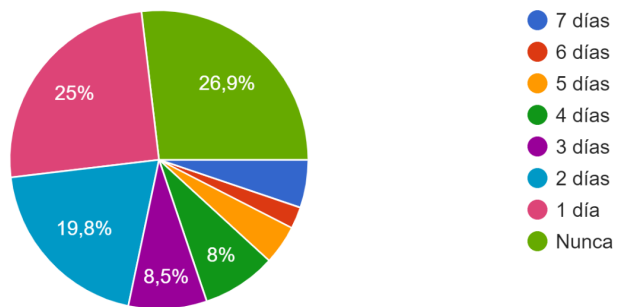
### Cantas veces á semana ceas?

212 respostas



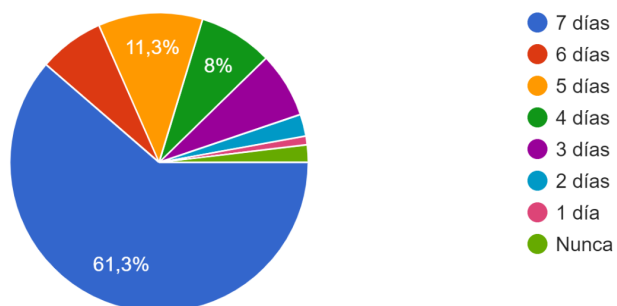
### Cantas veces á semana consumes zumes ou refrescos embotellados?

212 respostas



### Cantas veces á semana consumes leite, iogur ou queixo ?

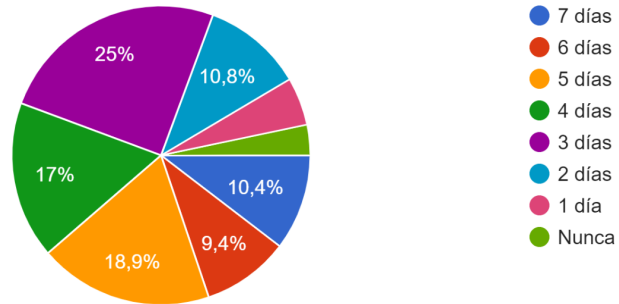
212 respostas



---

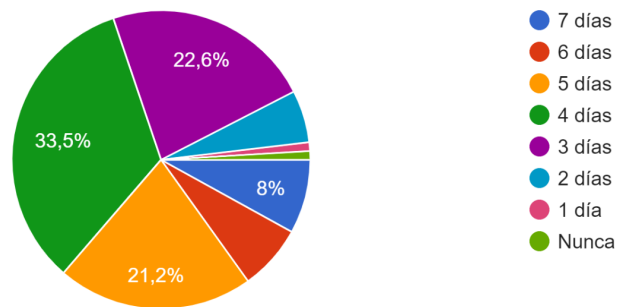
### Cantas veces á semana consumes verdura ?

212 respuestas



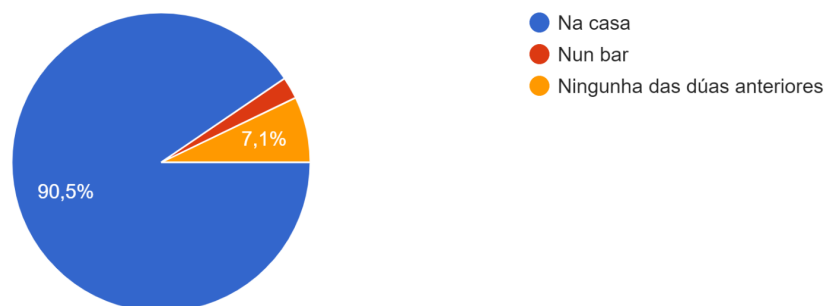
### Cantas veces á semana consumes carne?

212 respuestas



### Onde tomas o almuerzo?

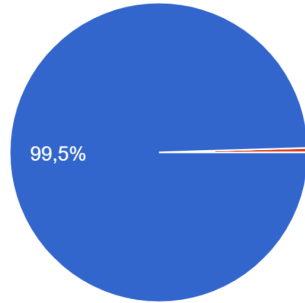
211 respuestas



---

### Onde comes?

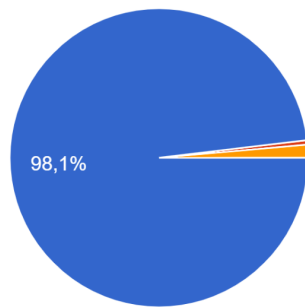
210 respostas



- Na casa
- Nun bar
- Ningunha das dúas anteriores

### Onde ceas?

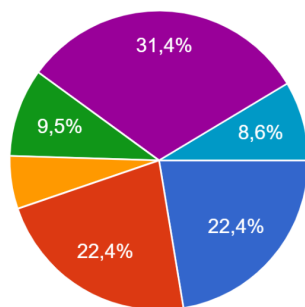
212 respostas



- Na casa
- Nun bar
- Ningunha das dúas anteriores

### Que actividade física realizas?

210 respostas

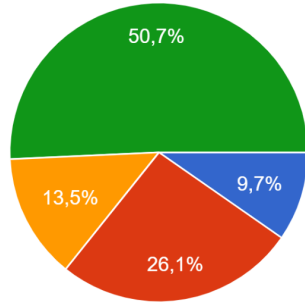


- Fútbol
- Balonmán
- Baloncesto
- Atletismo
- Camiñar
- Non realizo

---

### Que é o que máis consumes desta lista?

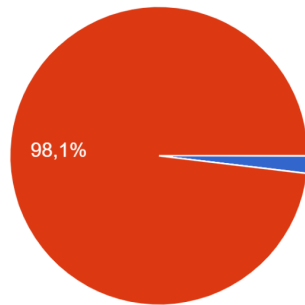
207 respostas



- Comida rápida
- Verdura
- Legumes
- Froita

### Fumas?

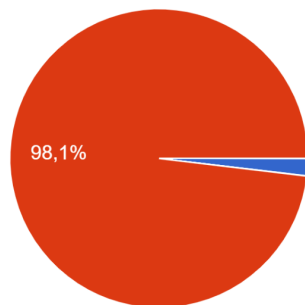
211 respostas



- Si
- Non

### Bebes alcohol?

212 respostas



- Si
- non

---

## CONCLUSIÓNS

En primeiro lugar falaremos do almorzo: é unha das comidas máis importantes do día porque é a primeira comida que consumes despois dun longo xaxún. Polo tanto, é importante asegurarse de que o noso corpo reciba os nutrientes necesarios para comezar o día con enerxía. No noso caso aínda que unha ampla maioría, un 70% do noso alumnado almorza aínda queda un 30 % que aínda se salta esta comida.

Chama a atención que un porcentaxe maior de alumnado, un 80% si que cea , cando non é a comida máis importante do día

En canto aos zumes embotellados, o seu consume parece reducirse unicamente a fins de semana, polo que están concienciados co feito de que non se pode abusar de dita bebida

Preocupa o escaso consumo de verdura, unicamente un 20% consume verduras mais de 4 veces á semana, mentres que o consumo de carne é moito máis habitual

A inmensa maioría do noso alumnado non fuma nin bebe alcohol e practica habitualmente algún deporte.

En xeral, salvo o consumo de verduras, observamos unha boa alimentación noso alumnado da ESO