

Nawyki żywienia współczesnej młodzieży

Wstęp.....3

Rozdział 1

Co to jest odżywianie się i prawidłowa dieta.

1.1. Definicja odżywiania się i diety.....5

1.2. Zalecenia dietetyczne związane z piramidą zdrowia.....10

Rozdział 2

Obraz współczesnej młodzieży

2.1. Styl życia współczesnych nastolatków.....15

2.2. Wpływ mediów i otoczenia na styl życia nastolatków.....19

Rozdział 3

Odżywianie się młodzieży.

3.1. Preferowane nawyki żywieniowe u młodzieży i błędy z nimi związane.....25

3.1.1. Wprowadzenie.....25

3.1.2. Nawyki żywieniowe ogólne.....25

3.1.3. Nawyki żywieniowe związane z rodzajem spożywanego jedzenia.....29

3.2. Konsekwencje zdrowotne nieprawidłowej diety u młodych ludzi.....39

3.2.1. Kondycja psychofizyczna i choroby.....39

3.2.2. Otyłość.....43

Rozdział 4

Znaczenie aktywności fizycznej wśród młodzieży dla utrzymania zdrowia i prawidłowej masy ciała.....50

Podsumowanie i wnioski końcowe.....54

Piśmiennictwo.....56

Streszczenie i słowa kluczowe.....60

Opis zawartości pracy:

Celem pracy jest identyfikacja złych nawyków żywieniowych młodzieży.

Podstawą do napisania pracy są książki oraz artykuły naukowe starannie dobrane z dziedziny dietetyki, medycyny, psychologii.

Ponadto oparto się na źródłach internetowych.

Wszystkie te publikacje okazały się niezwykle przydatne do ujęcia tematu w sposób wyczerpujący wszystkie jego aspekty.

Pracę oparto na strukturze czterech rozdziałów.

Rozdział 1 opisuje teorię odżywiania, w rozdziale zcharekteryzowano min piramidę zdrowia.

Rozdział 2 to opis współczesnego stylu życia młodzieży oraz jego wpływ na nawyki żywieniowe.

W rozdziale 3 zidentyfikowano negatywne nawyki żywieniowe oraz ich wpływ na zdrowie.

W ostatnim rozdziale przyjrzano się głębiej otyłości i wszystkich negatywnych rzeczach z nią związanych.

Pracę kończy podsumowanie z wnioskami, jakie dało się wysnuć na podstawie zawartej treści pracy.