Nawyki żywieniowe 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 intenetowych.
Wszystkie te publikacje okazały się niezwykle przydatne do ujęcia tematu w sposób wyczerpujący wszystkie jego aspekty.
Pracę oparto na struktrzue czterech rozdziałów.

Rozdział 1 opisuje teorię odżywiania, w rozdziale zcharektyryzowano 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 postawie zawartej treści pracy.