

Informe sobre la actividad “Good Food, Good Mood”

Departamento de Educación Física

Con los datos sacados de la encuesta, podemos decir que nuestros alumnos:

- No estudian lo suficiente para aprobar y al mismo tiempo no realizan ejercicio físico, no leen libros y no escuchan música a menudo. Lo que hacen en mayor cantidad es conectarse a Internet en un 25% de los casos.

SU FORMA DE DESAYUNAR:

El 29% no desayuna, un 42% solo toma Colacao, un 22% galletas o cereales y un 7% toma fruta o tostadas.

SU FORMA DE CENAR:

Un 25% cena tortilla, el 27% toma algo que le guste al abrir la nevera, el 23% no toma nada, y pescado o fruta un 10% de cada.

Si no cenar y sólo toman un Colacao por la mañana, ellos necesitan un enorme bocadillo a media mañana y una grandísima comida al medio día: así que son dos grandes ingestas en un corto espacio de tiempo.

La recomendación médica sería tomar un buen desayuno, un bocadillo con zumo o agua a media mañana, la comida del medio día, merienda y cena.

EN CUANTO AL EJERCICIO FÍSICO

La mayoría (un 65%) sólo realiza semanalmente el ejercicio de las clases de Educación Física (dos sesiones de 50 minutos).

El 89% no pertenece a ninguna asociación deportiva y únicamente el 15% disfruta en contacto con la naturaleza.

Profesora: M^a Carmen Bernet