

# Анализ характера питания семьи

**Автор:**  
Ученица 11 класса  
**Трифонова Анастасия  
Александровна**



# Цель исследования:

Изучить особенности питания  
современной  
среднестатистической семьи

# Гипотеза:

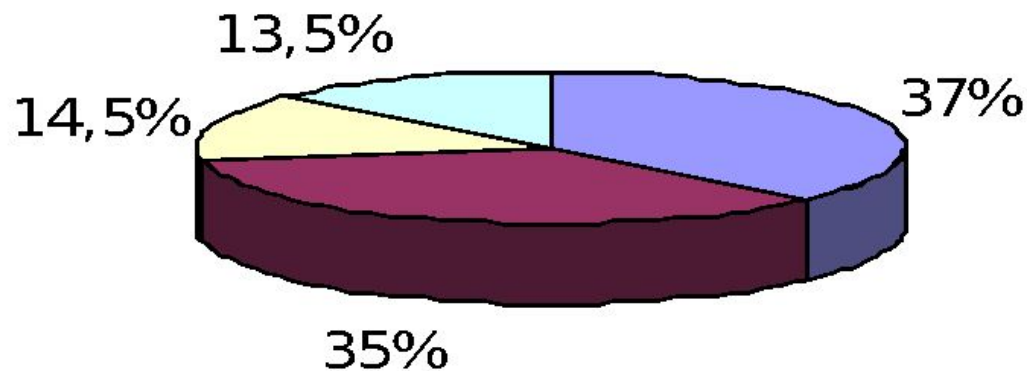
Характер питания современной  
семьи не соответствует  
рекомендациям ВОЗ

# АНКЕТА

## Анализ характера питания конкретной семьи

1. Структура семьи: (количество членов семьи).
2. Питание семьи
  - Диетические привычки и пристрастия.
3. Опишите примерное меню семьи на 1 день
4. При покупке продуктов, что Вы изучаете? (нужное подчеркнуть)
  - 1) состав продукта;
  - 2) срок годности;
  - 3) адрес производителя.
5. Употребляет ли ваша семья продукты содержащие генетически модифицированные организмы?:
  - 1) ДА; 2) НЕТ; 3) НЕ ЗНАЮ; 4) А ЧТО ЭТО? (нужное подчеркнуть).
6. Знаете ли Вы, какие пищевые добавки ( Например, Е 621) содержатся в продуктах употребляемых вашей семьей ежедневно?
  - 1) ДА; 2) НЕТ; (нужное подчеркнуть).
7. Есть ли у Вас в семье заболевания, связанные с пищеварительной системой?

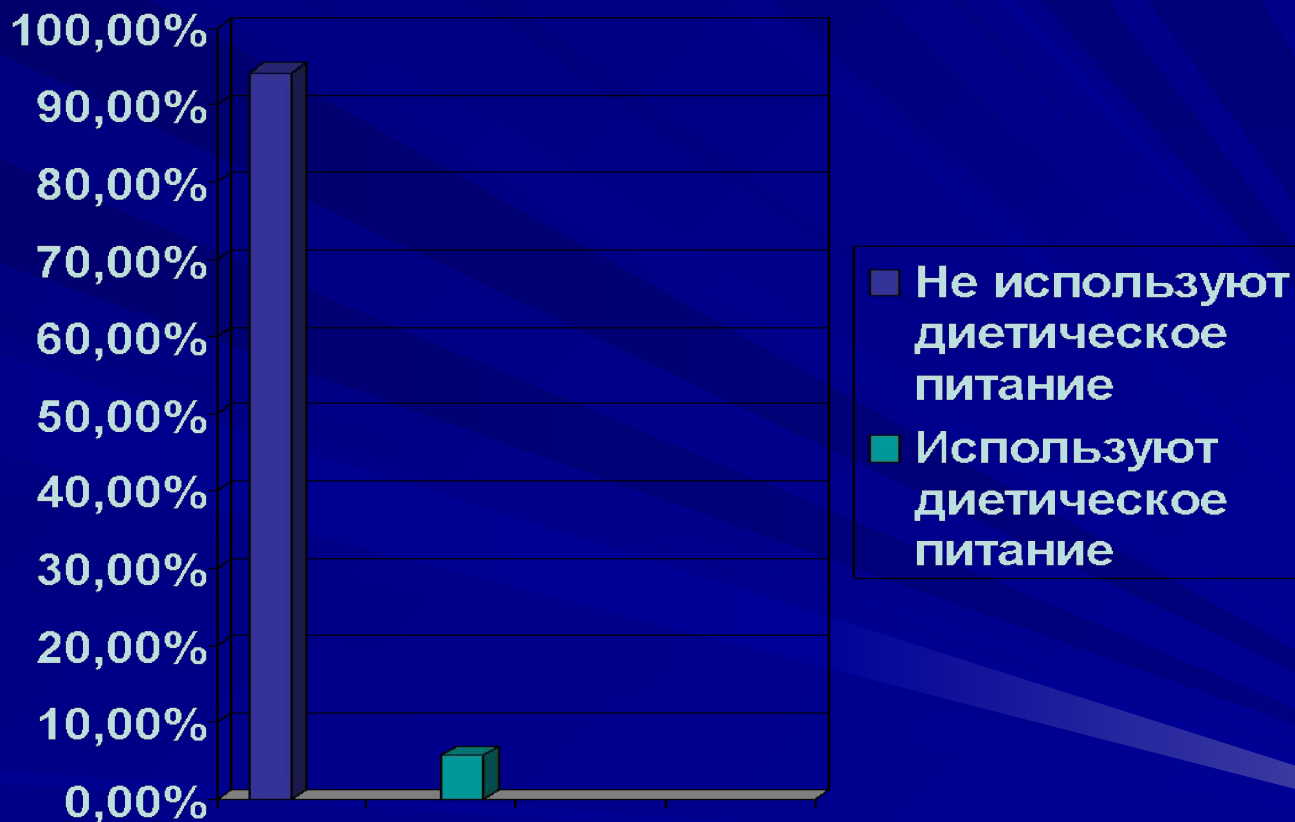
# Численный состав семей



- семья из 4 человек
- семья из 3 человек
- семья из 5 человек
- семья из 2 человек

По исследуемым результатам видно, что 37% семей состоит из 4 человек, 35% семей состоит из 3 человек, 14.5% семей состоит из 5 человек и 13.5% из 2. Таким образом, среднестатистическая семья состоит из 4 человек.

# Диетическое питание



**По исследуемым результатам видно, что 94.3% семей не используют диетическое питание, а 5.7% семей используют. Таким образом, большинство семей не придерживаются диетического питания.**

# Примерное меню семьи на 1 день

**Завтрак**  
**Бутерброд (с сыром или колбасой)**

**Чай**

## **Обед**

**Суп, щи, борщ  
Картофель, хлеб,  
полуфабрикаты**

**Чай**

## **Ужин**

**Макаронные изделия,  
полуфабрикаты**

**Чай**



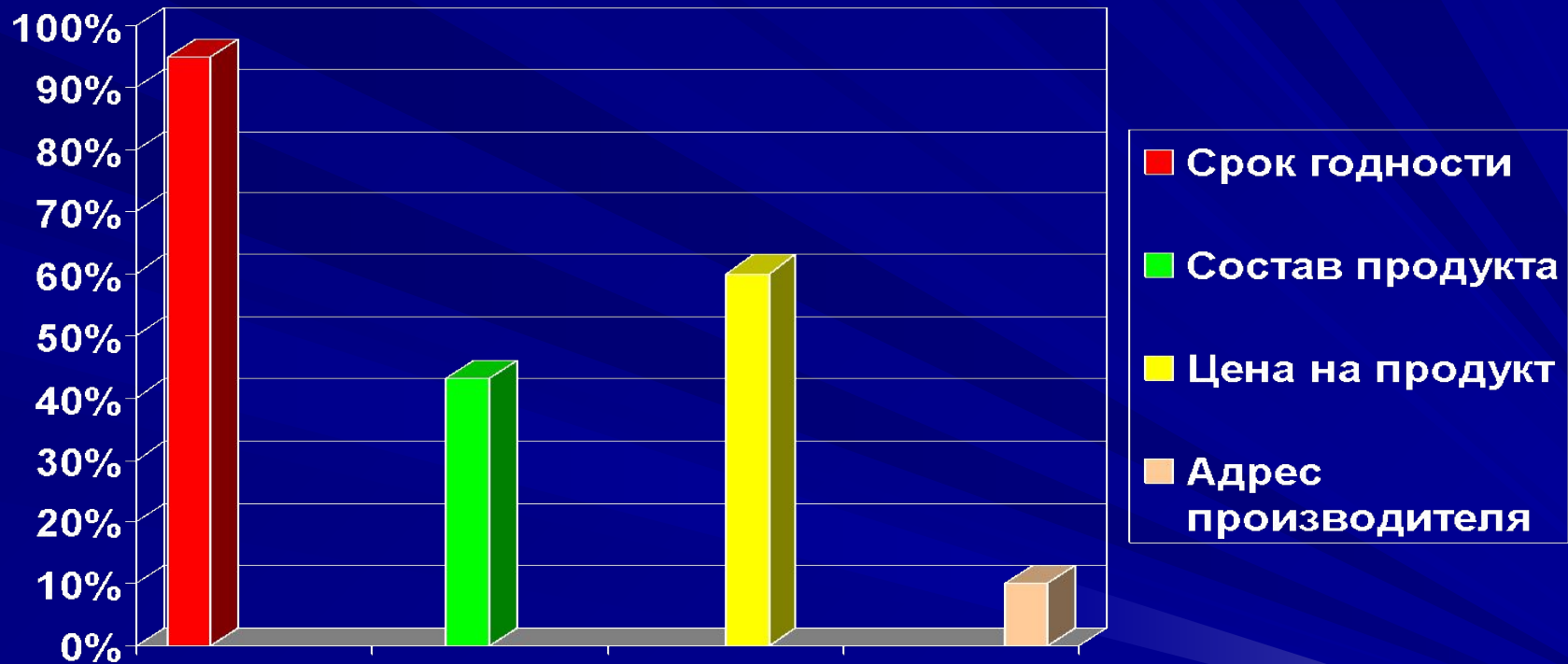
**Отвечая на вопрос анкеты «о  
примерном меню семьи на 1 день»,  
было выведено следующее:**

- во-первых, не всегда удается поесть  
вовремя,**
- во-вторых, очень скудный рацион  
питания, в котором чаще всего  
преобладают жиры и углеводы,**
- в-третьих, составлено меню,  
приведенное выше.**



*Что вы изучаете при  
покупке продуктов?*

# Что вы изучаете, покупая продукты?

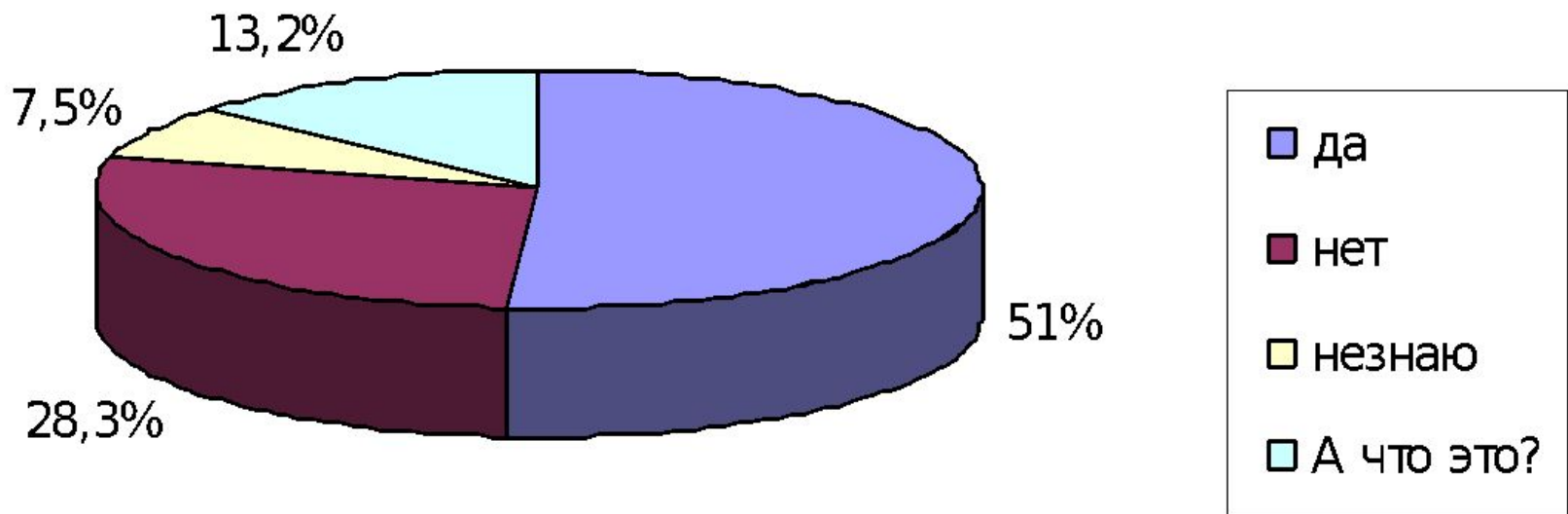


По исследуемым результатам видно, что при покупке продуктов люди чаще всего изучают срок годности (95%), далее по популярности идет цена на продукт (60%), затем состав продукта (43%) и на последнем месте наименование фирмы - производителя (25%). Получается, при покупке продуктов приоритет отдается сроку годности.



*Употребляет ли Ваша семья ГМО?*

# Употребляет ли Ваша семья ГМО?



По исследуемым результатам данной диаграммы видно, что 51% респондентов употребляют ГМО, 28.3% не употребляют, 13.2% не знают о наличии ГМО в продуктах, а 7.5% просто не представляют о чем идет речь.

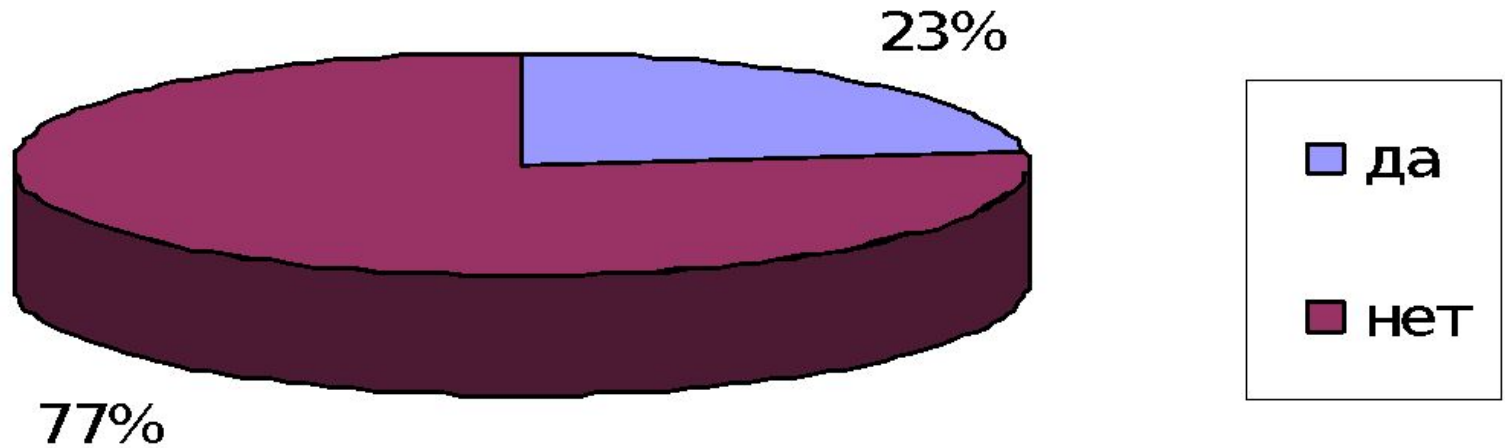


**Знаете ли вы, какие пищевые добавки  
содержатся в продуктах?**

# *Исследование содержимого холодильника*



# Знаете ли Вы, какие пищевые добавки содержатся в продуктах?



В данной диаграмме видно, что 77% опрошенных не имеют представления о содержании пищевых добавок в продуктах, 23% обладают такой информацией.



**Пищевые добавки – вещества,  
добавляемые в продукты питания для  
придания им желаемых свойств  
(аромата, цвета, вкуса, длительности  
хранения и др.)**

**E**

Код Е	Воздействие
Е – 124	Опасный, запрещен в мире
Е – 211	Ракообразующий, запрещен в мире
Е – 160f	Кишечные расстройства, запрещен в России
Е – 270	Опасен для детей
Е – 339	Расстройство желудка, запрещен в мире
Е – 250	Нарушение кровяного давления, запрещен в мире
Е – 223	Нарушение ЖКТ, опасен, запрещен в мире
Е – 222	Нарушение ЖКТ, опасен, запрещен в мире
Е – 239	Кишечные расстройства

<b>E – 330</b>	<b>Ракообразующий, запрещен в мире</b>
<b>E – 452</b>	<b>Расстройство желудка</b>
<b>E – 476</b>	<b>Запрещен в России</b>
<b>E – 407</b>	<b>Запрещен в мире</b>
<b>E – 433</b>	<b>Запрещен в России</b>
<b>E – 451</b>	<b>Расстройство кишечника</b>
<b>E – 452</b>	<b>Расстройство кишечника</b>
<b>E – 120</b>	<b>Опасен</b>
<b>E – 627</b>	<b>Кишечные расстройства</b>
<b>E - 631</b>	<b>Кишечные расстройства</b>



**Как часто Вы едите мясо?**

Как часто Вы едите рыбу?



The background of the image is a dense, textured surface composed of various grains. In the upper and middle sections, there are small, light-brown grains, likely wheat or rice. The lower section features larger, yellowish-orange grains, possibly corn or a different variety of wheat. The overall appearance is that of a natural, unprocessed grain collection.

**Как часто вы едите хлеб, крупы, макароны?**

**Как часто Вы едите овощи и фрукты?**



Как часто Вы едите молочные продукты?







**ВОЗ**



**«Русская пирамида»**

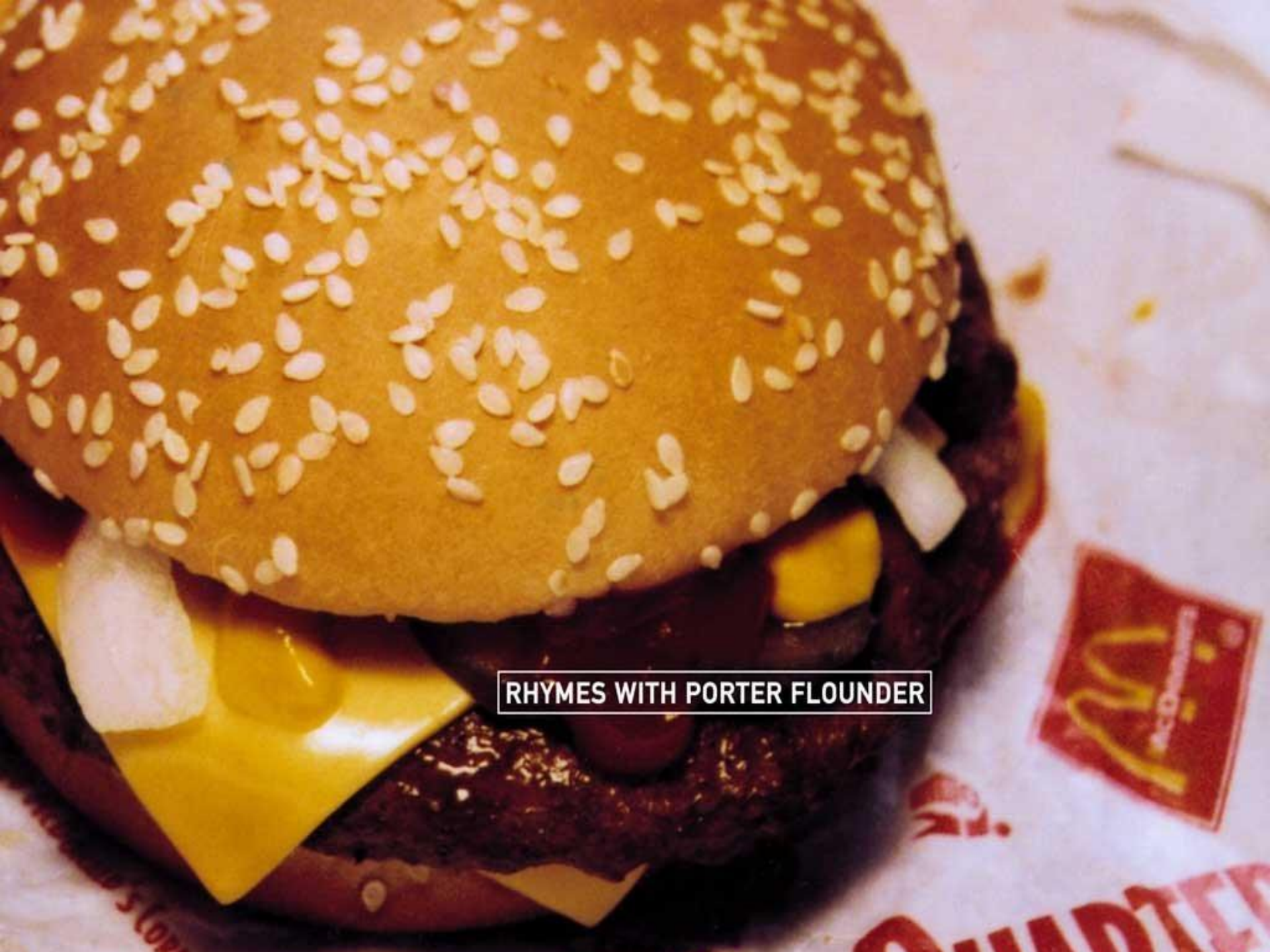






**"На любимую еду часто  
не хватает здоровья."**





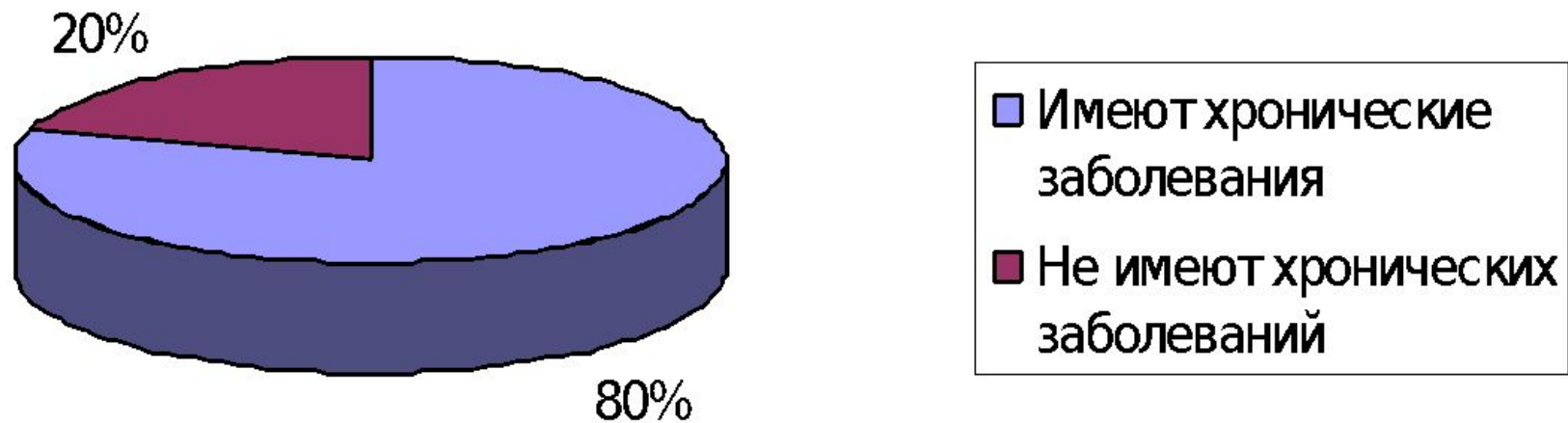
RHYMES WITH PORTER FLOUNDER







# Заболелаемость в семьях



На данной диаграмме видно, что 80% семей имеют хронические заболевания, связанные с пищеварительной системой.

желудок

двенадцати-  
перстная  
кишка

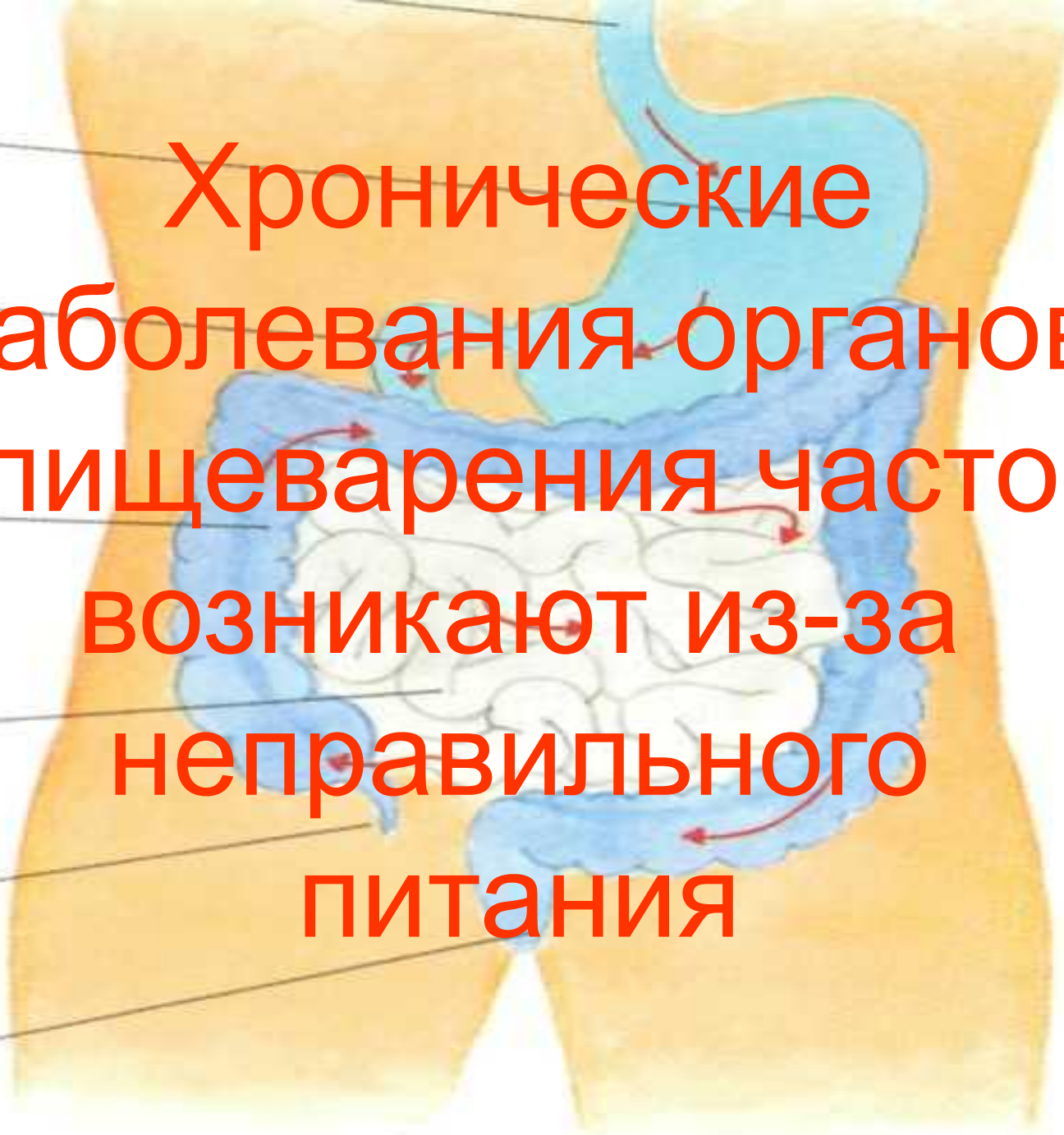
толстая  
кишка

тонкая  
кишка

аппендикс

прямая  
кишка

**Хронические  
заболевания органов  
пищеварения часто  
возникают из-за  
неправильного  
питания**



Очень интересно, что в мире 27,3% семей страдают аллергическими заболеваниями





**1 место**

**Пищевая  
аллергия!!!**

**54% семей -**

**СТРАДАЮТ  
ИЗБЫТОЧНОЙ  
МАССОЙ ТЕЛА;**

12% - дети



# Вывод

**Гипотеза подтвердилась:  
характер питания  
современной семьи не  
соответствует  
рекомендациям ВОЗ**

# Наше питание:

## Бедно

- Витаминами
- Клетчаткой
- Рыбой и морепродуктами

## Богато

- Жирами
- Мясными продуктами
- Рафинированными углеводами



## Заключение:

Я создала эту презентацию, для того чтобы показать, как питаются и что едят люди. Наше питание не сходится с требованием ВОЗ. Мы питаемся, так как нам нравится, ходим в те заведения, которые предлагают нам вредную пищу. На данный момент люди очень заняты, и им некогда поесть полезную пищу, и они питаются на быструю руку, некоторые любят запихать в себя сладкое, чтобы желудок не просил, есть, а потом приходят домой и едят, что ни будь тяжелое, ложатся спать. На желудок идет большая нагрузка и от этого в нашей стране большой процент заболеваний связанных с пищеварительной системой. **Это происходит не только в нашей стране - это происходит везде!**

# Литература

1. Пикеринг В.Р. Биология человека в диаграммах. Учебное пособие. М., Астрель-АСТ, 2003.
2. Роджерс К., Хендерсон К. Изучаем анатомию. Человек. Учебное пособие. М., Росмэн, 2003.