

**Фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся
«Портфолио»**

Раздел «Здоровье человека»

**Распространение знаний о
рациональном питании среди
студентов.**

Автор работы - **Абатова Ева, 3 курс**
Научный руководитель - **Коренкова Т.С.**

ФГОУ СПО «Чебоксарский электромеханический колледж»

Чебоксары - 2011 г.



Проблема исследования

- Проблема сбалансированности питания – одна из главных среди студентов. Будущему студенту уже не остаётся времени на то, чтобы соблюдать правильный режим питания.
- Большую роль играет тот факт, что студенты и их родители крайне редко задумываются о сбалансированности пищевого рациона





Цель:

- создание электронного модуля- презентации, посвященного основам рационального питания и внедрение его в качестве социального проекта, который в дальнейшем изменит отношение студентов к процессу питания

Актуальность:

- Связана с необходимостью формирования у студентов навыков рационального питания и знаний о том, что правильное питание может влиять на многие аспекты жизни человека.



Рациональное питание

- Рациональное или сбалансированное питание – это процесс поступления в организм и усвоение им веществ, необходимых для покрытия энергетических затрат.





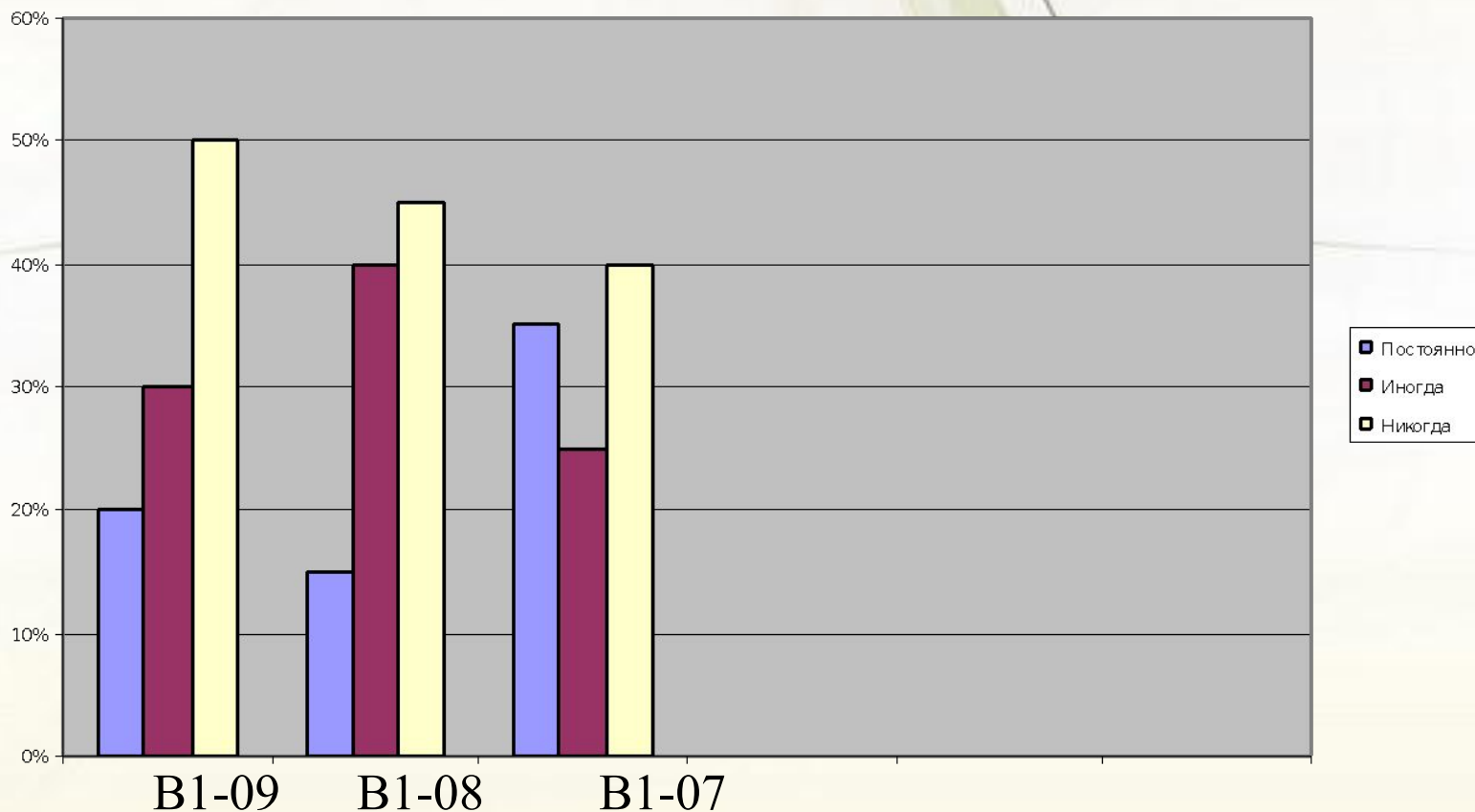
Нерегулярное питание



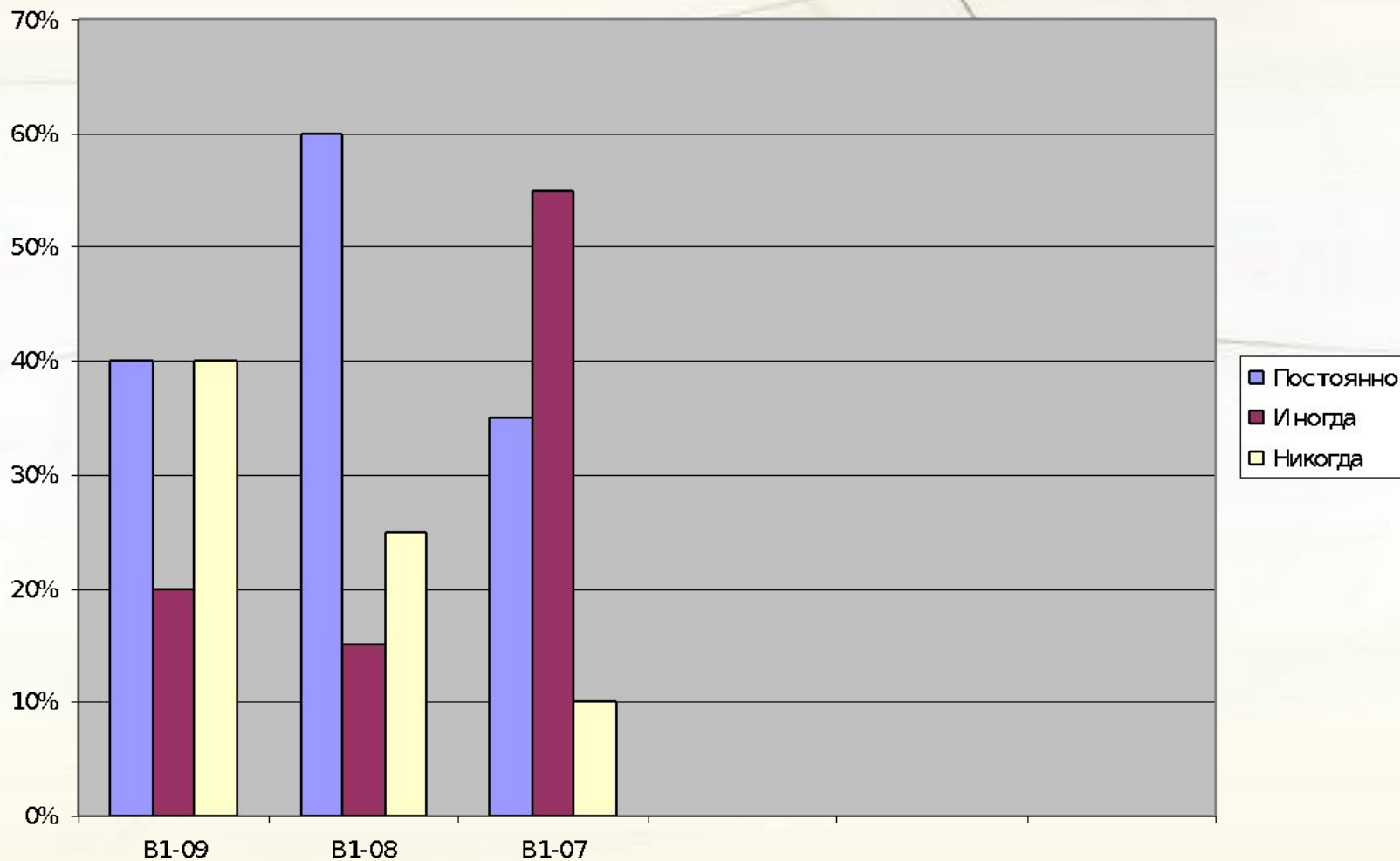
- Недостатки в организации питания негативно отражаются на детях, что проявляется задержкой их роста, физического и психического их развития, снижением устойчивости организма к различным заболеваниям.

Опрос студентов колледжа.

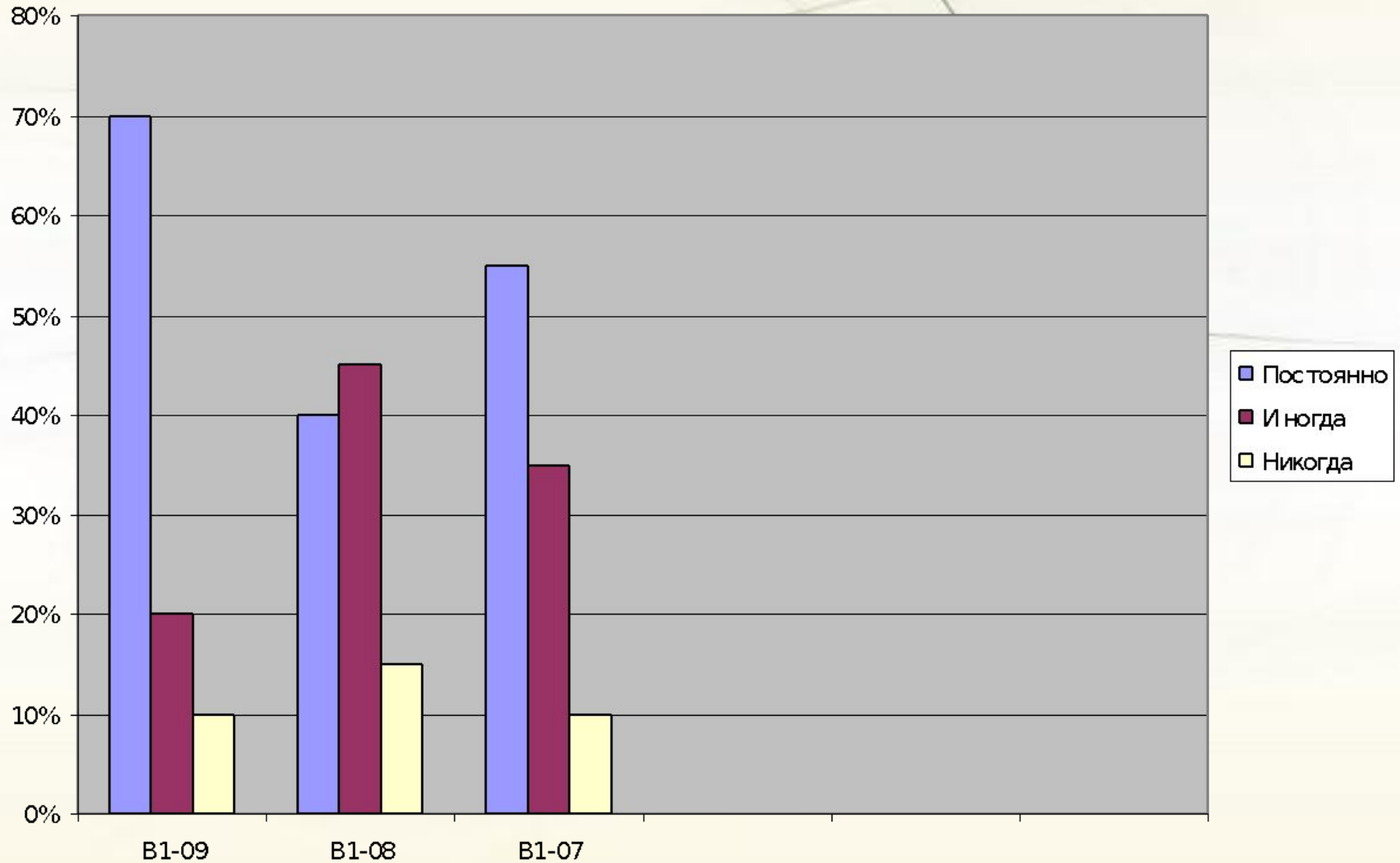
Завтракают по утрам



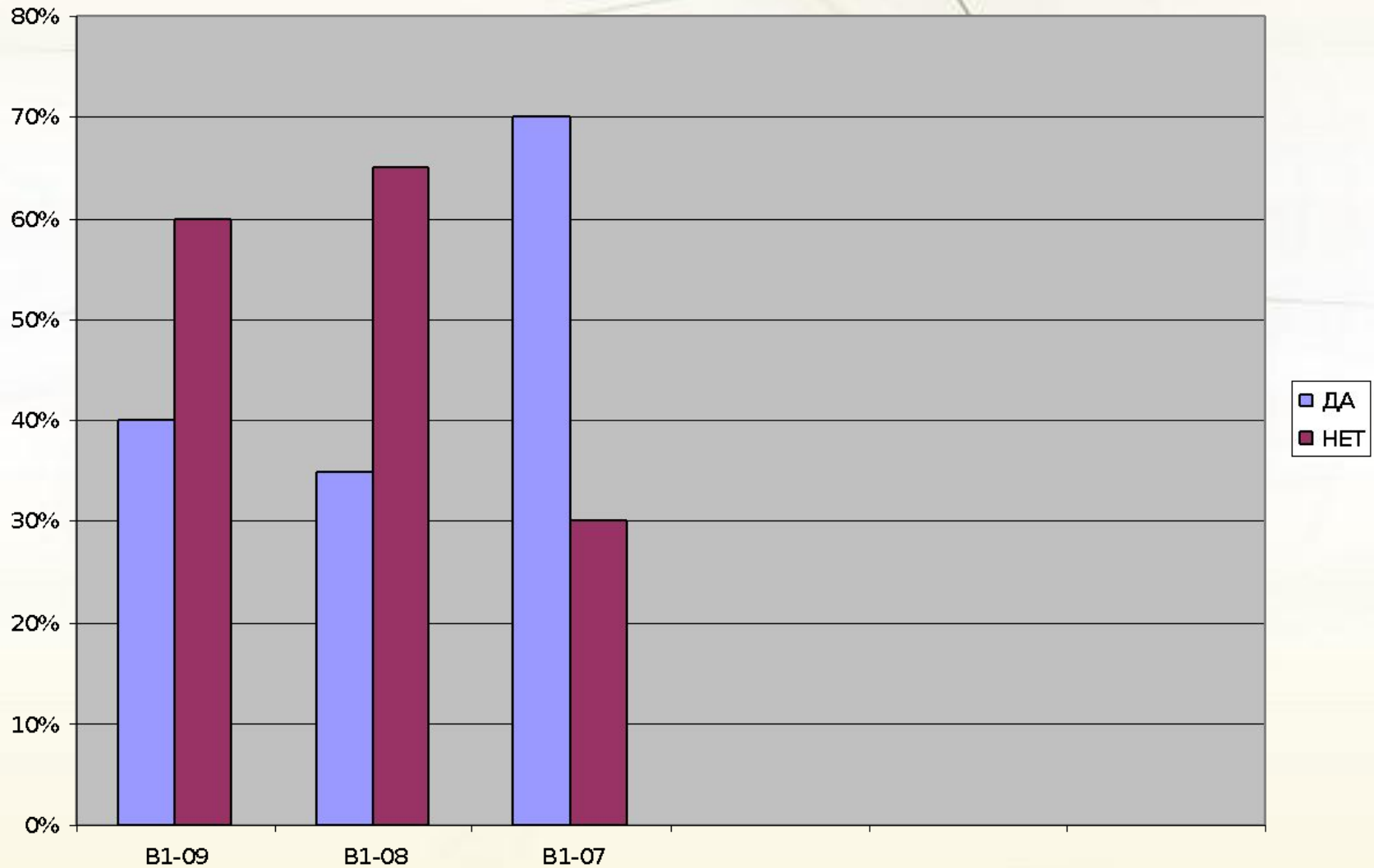
Регулярно обедают в столовой



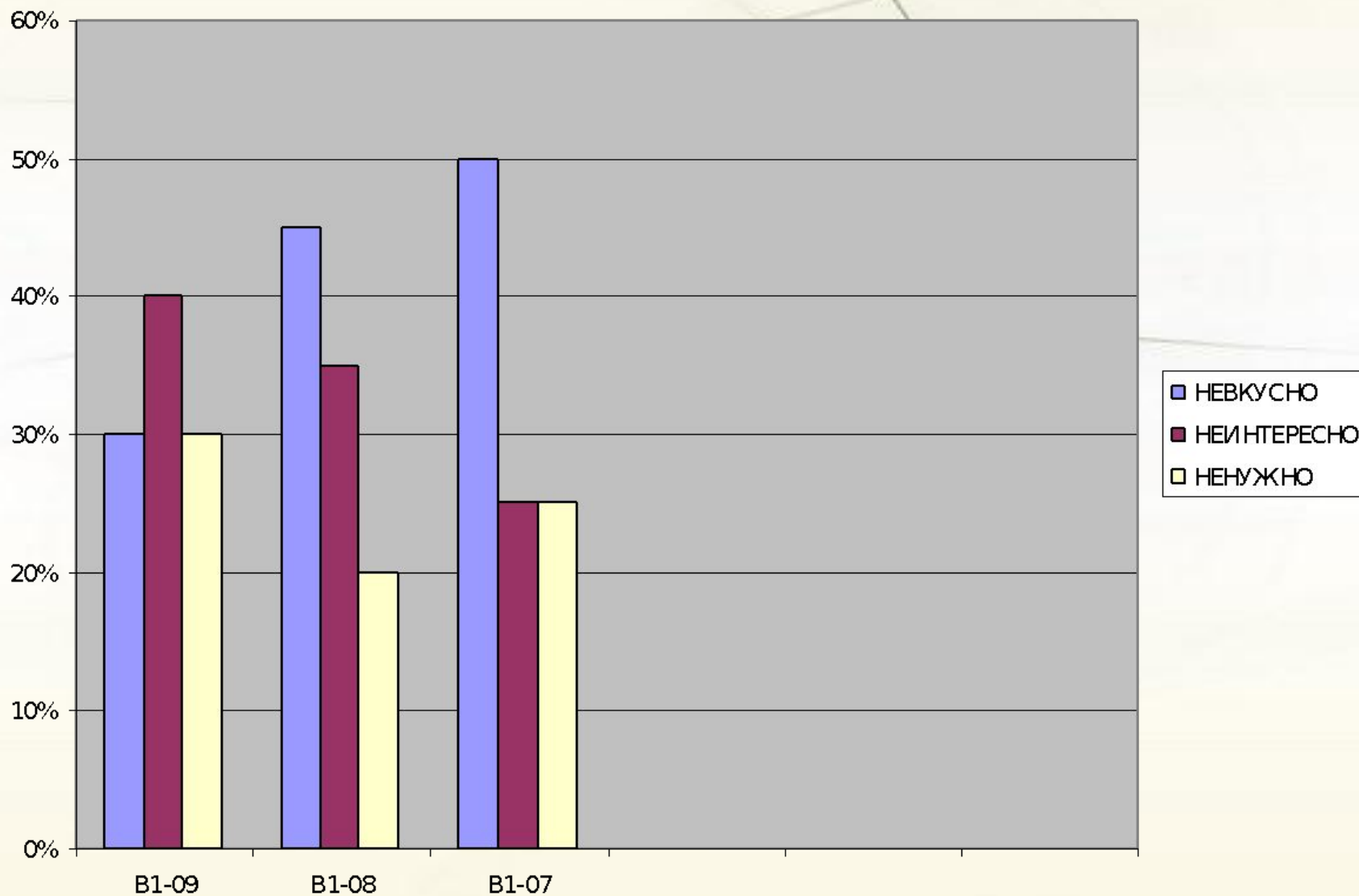
При этом предпочитают фаст-фуд



Осведомлены о пользе поддержания водяного баланса



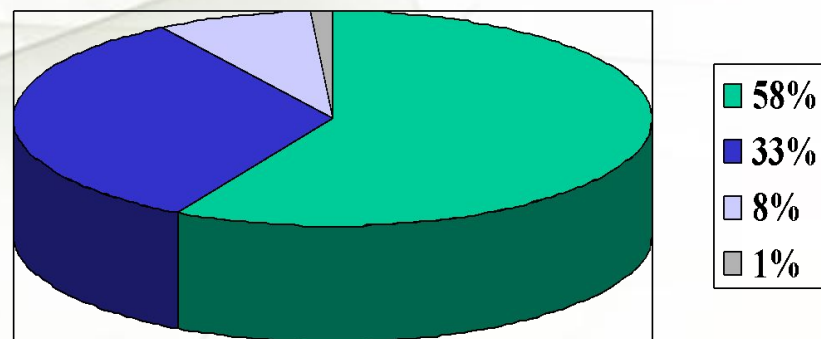
Считают рациональное питание...



Результаты анкетирования теста: «Значение еды в жизни»

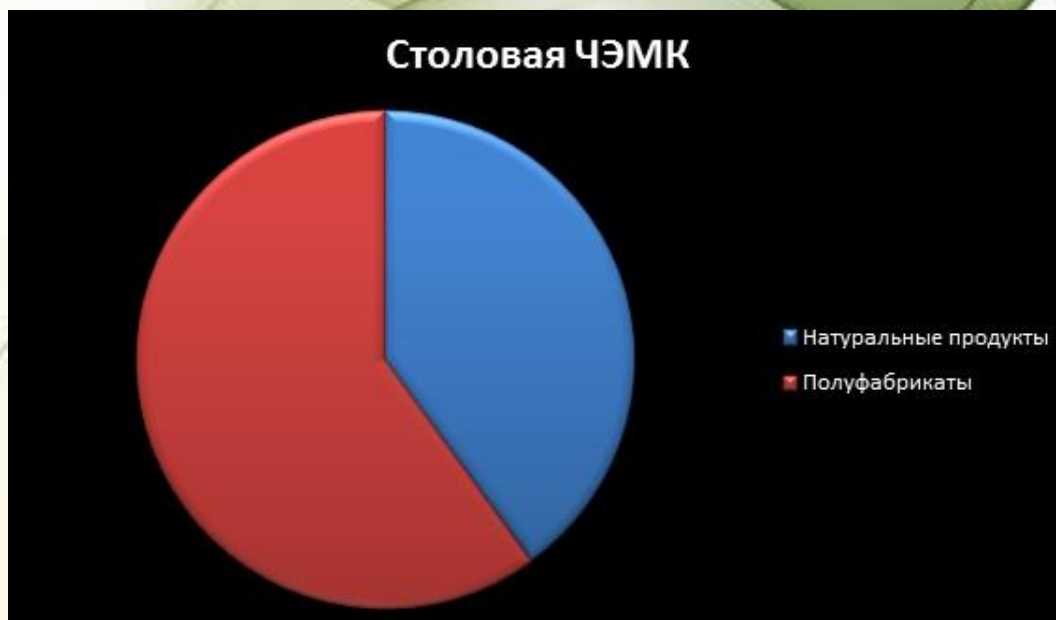
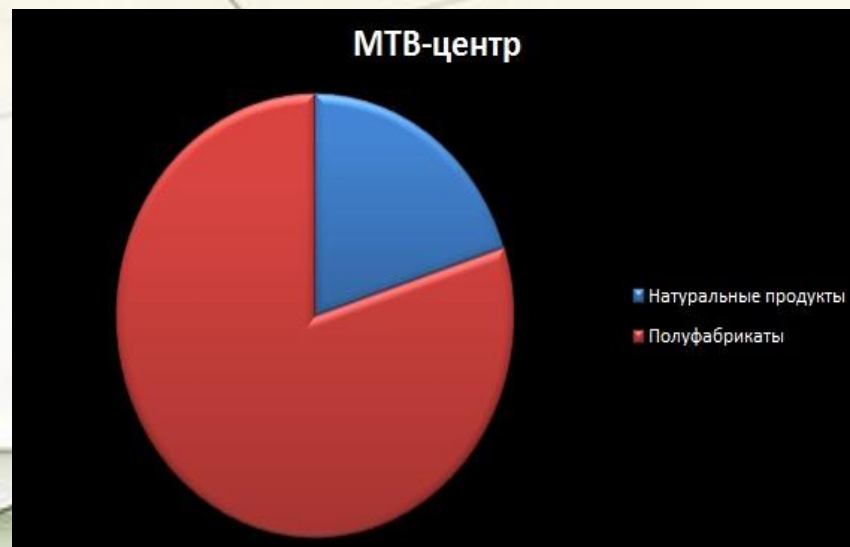
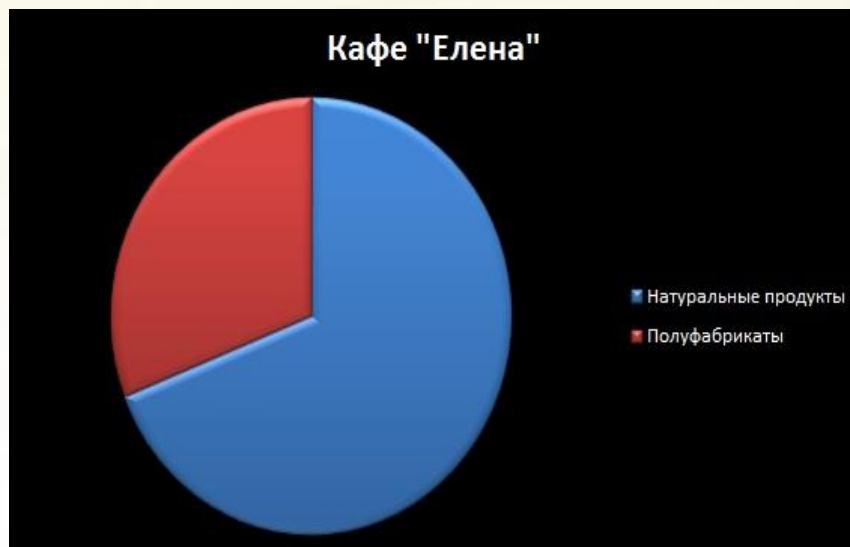


- 58 % -способ доставить себе удовольствие.
- для 33% еда ассоциируется с рефлексом.
- 8 % - еда это ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ КОМПЕНСАЦИЯ.
- 1% -через силу.



Тест «Значение еды в жизни»

Анализ меню близко расположенных предприятий питания:

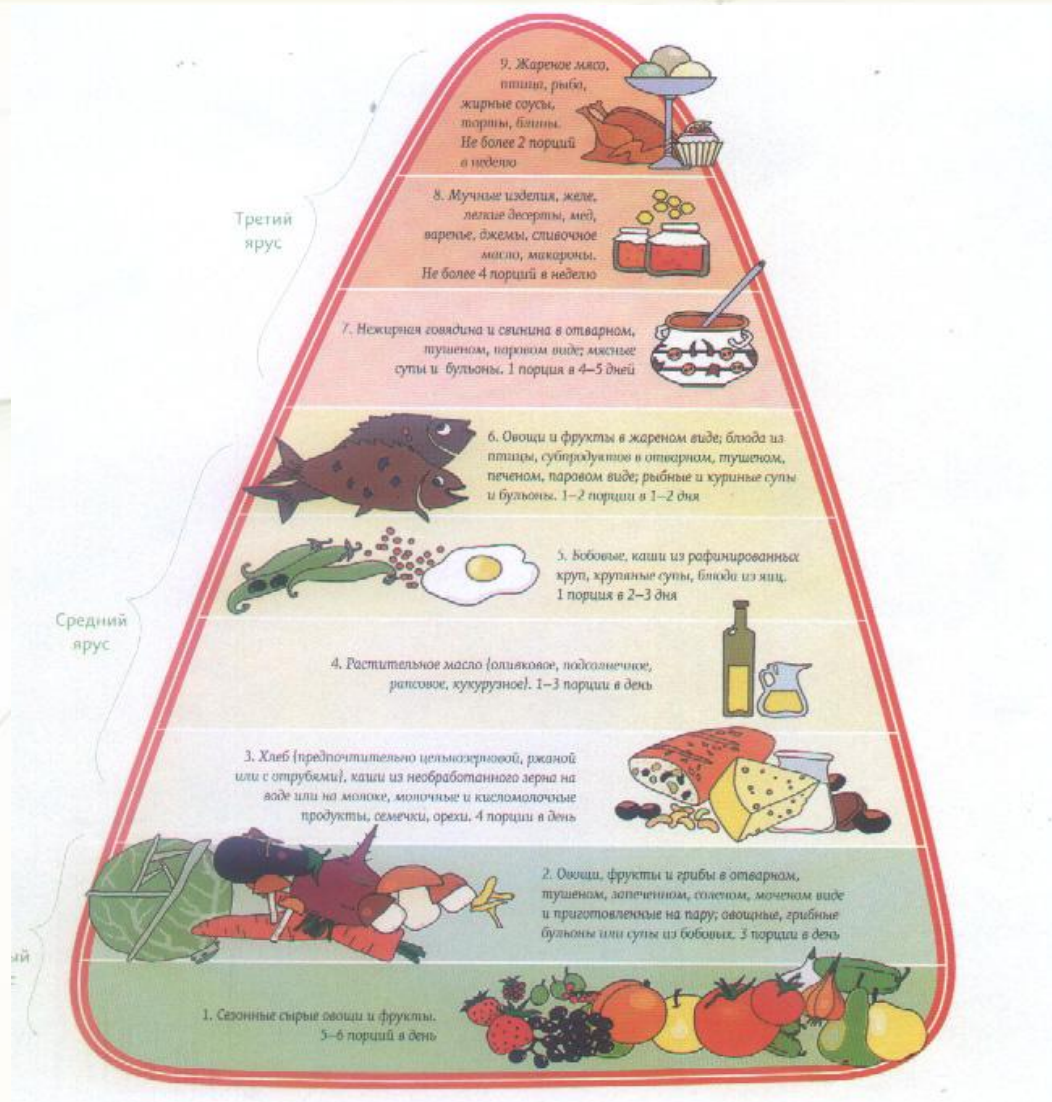


Основные требования рационального питания:



- достаточная энергетическая ценность пищи;
- оптимальный состав пищи;
- достаточный объем пищи и жидкости;
- деление суточного рациона на части;
- прием совместимых пищевых продуктов;
- употребление свежих продуктов, не подвергнутых различным обработкам;
- максимальное исключение из употребления соли, сахара, алкоголя, кофе, какао, чая, шоколада;
- систематическое очищение организма от шлаков.

Русская пирамида правильного питания



Первый ярус

- **1-й уровень.** Старайтесь максимально разнообразить свой фруктово-овощной рацион. Выбирайте сезонные плоды, выращенные на открытом грунте.
- **2-й уровень.** Отдавайте предпочтение паровой и запеченной пище
- **3-й уровень.** Раз-два в неделю ешьте молочную кашу. Универсальный — цельнозерновой хлеб, он же самый полезный.



Второй ярус «Не хлебом единым...»



- **4-й уровень.** Ореховое, маковое и конопляное масла, подсолнечное, льняное, кукурузное и из тыквенных семечек.
- **5-й уровень.** Из яиц лучше готовить омлеты или глазуньи. Каши из обработанного или дробленого зерна (манная, из шлифованного риса) хороши для подрастающего поколения, наращивания веса и мышечной массы
- **6-й уровень.** Мясо, птицу и рыбу старайтесь варить, запекать или готовить на пару, а не жарить на масле. Жареные овощи менее вредны, а по калорийности приравниваются к отварной курице и рыбе.

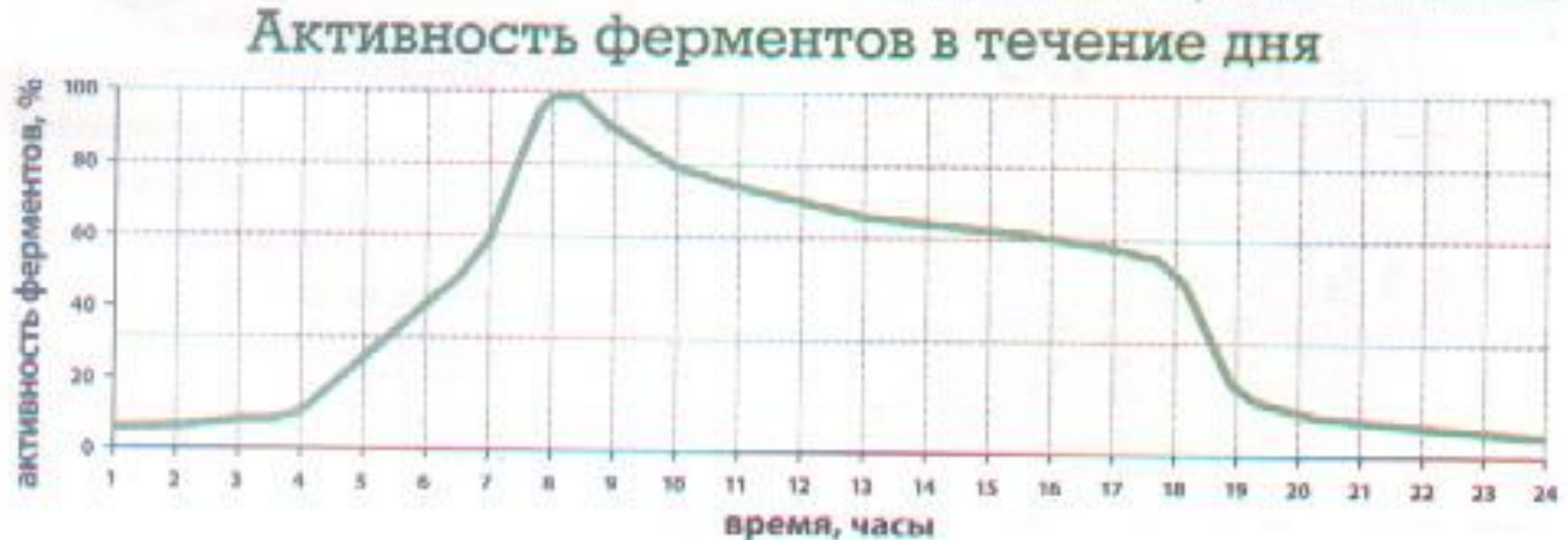
Третий ярус: «Пир горой»

- **7-й уровень.** Отварное мясо или мясной бульон поддержат силы после трудового дня или во время болезни.
- **8-й уровень.** Сладости старайтесь выбирать действительно полезные и витаминные десерты из свежих ягод и фруктов, не отказывайтесь от желе, меда, джемов и варенья.
- **9-й уровень.** Избыточные жиры лучше не впускать в организм. Разве что изредка, когда он особенно этого требует, например в зимний период.



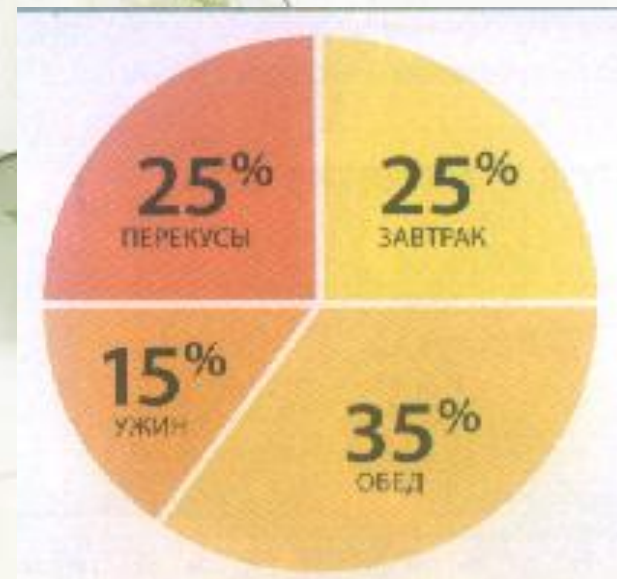
Капризные биоритмы

- 7-8 часов пищеварительные ферменты приходят в боевую готовность.
- 13-15 часов, активность пищеварительной системы несколько снижается.
- 18-19 часов происходит ее резкий спад.
- 20-21 -система пищеварения «засыпает».



Калорийность суточного рациона

- 25 % Завтрак
- Сытный настолько, чтобы не проголодаться в течение 3-4 часов
- 35 % Обед
- Основной прием пищи в течение дня
- 15% Ужин
- Должен состоять из продуктов, которые легко перевариваются
- 25 % Перекусы
- Их может быть от 3 до 5, включая второй завтрак и полдник



«Флешмоб» самых оригинальных рецептов:





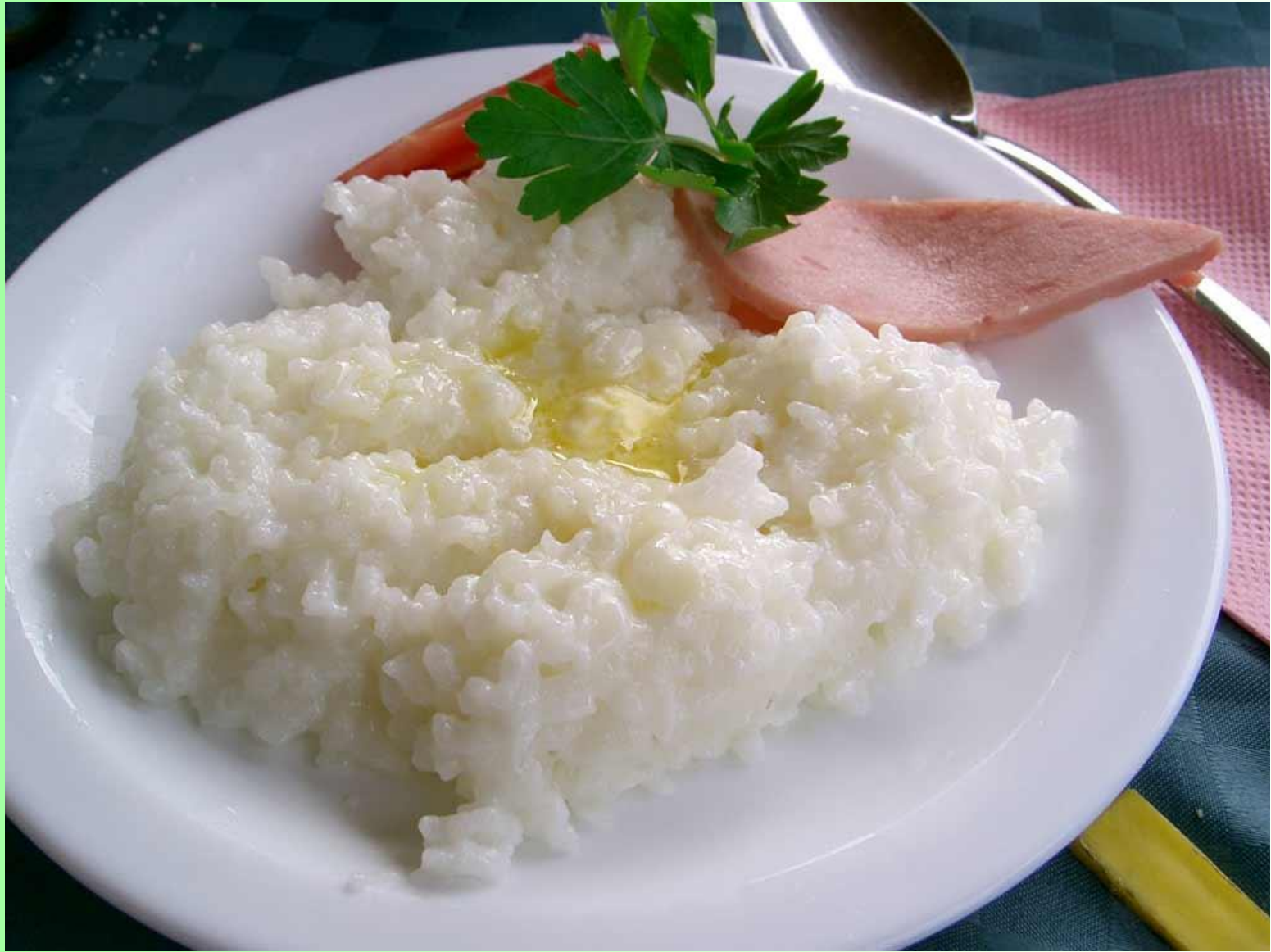


















Десять заповедей на каждый день, чтобы быть в форме.



- 1.ЗАВТРАКАЙТЕ.
- 2. НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ ЗА ОБЕДОМ И ЕШЬТЕ НЕ СПЕША.
- 3.ЕШЬТЕ НА ОБЕД И БЕЛКОВУЮ ПИЦЦУ.
- 4.ЗАПАСИТЕСЬ ПРОДУКТАМИ ДЛЯ ПЕРЕКУСА
- 5.ВКЛЮЧАЙТЕ ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ СЛОЖНЫМИ УГЛЕВОДАМИ

Десять заповедей на каждый день, чтобы быть в форме.



- 6. ДЕРЖИТЕ ПОД РУКОЙ ПРОДУКТЫ
- 7. ЕШЬТЕ КАЖДЫЕ 3-4 ЧАСА.
- 8. СТАРАЙТЕСЬ ЕСТЬ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ.
- 9. СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДОСТЕЙ.
- 10. СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КОФЕИНА.



Цвет, который вы едите

- Красная, оранжевая, желтая пища возбуждает и питает энергией организм, очищает кровь, улучшает ее состав, поддерживает иммунную систему укрепляет физическое состояние, помогает обрести положительный взгляд на жизнь, ограждает организм от инфекций и заболеваний





Зеленая пища

- Зеленая пища считается натуральной и здоровой, предохраняет от сердечных заболеваний; нормализует пониженное давление, снимает нервное напряжение, облегчает стресс, избавляет от головной боли, улучшает настроение, гармонизирует нашу энергию.



Голубая, синяя и фиолетовая пища

- Ее полезно есть, когда не хватает вдохновения, она охлаждает и успокаивает, питает нервную систему, мозг и высшую психическую деятельность, она является антигрибковой и бактерицидной, помогает уснуть, способствует пищеварению, очищению и укреплению



Тест «Цвета»

ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ - ДЕПРЕССИЯ

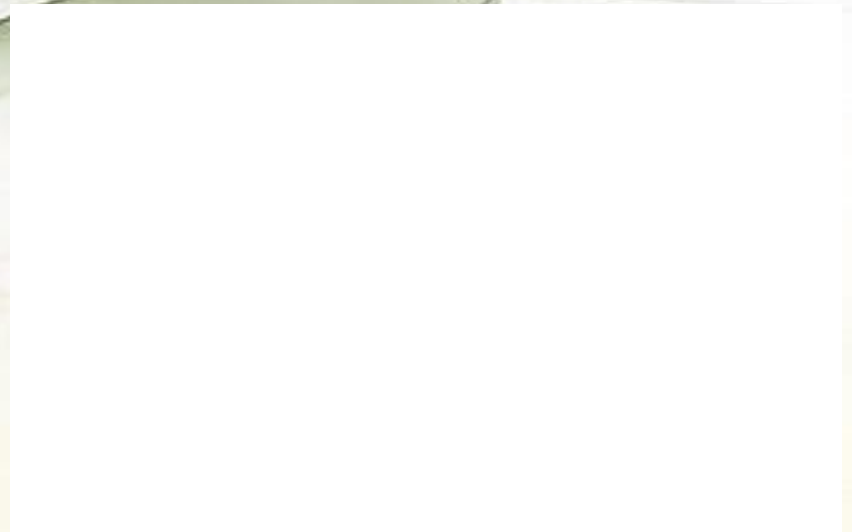
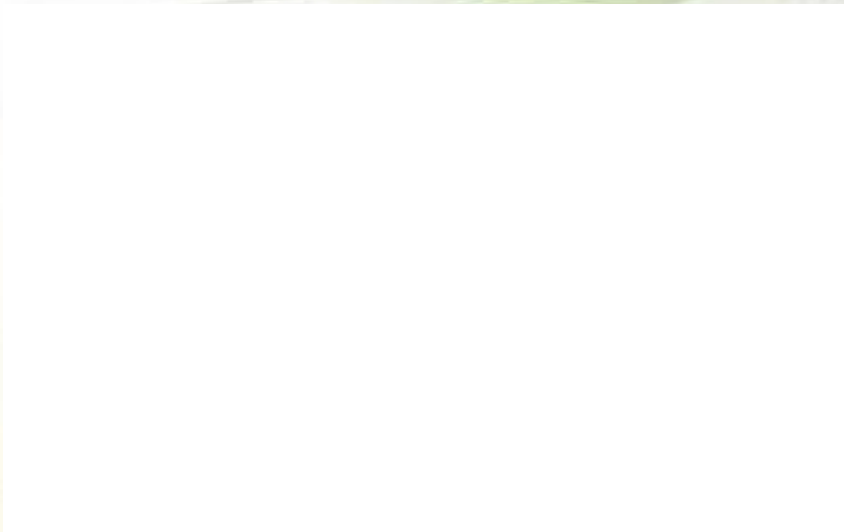
- **Причина.** Хандра часто сигнализирует о нехватке жирных кислот омега-3 и витаминов группы В, особенно В6, В12 и фолиевой кислоты.
- **Решение.** Два - три раза в неделю ешьте рыбу (тем самым вы обеспечите организм жирными кислотами омега-3 и витамином В12, два раза в день - богатые фолиевой кислотой зелень или бобовые и несколько раз в день - продукты, содержащие витамин В6 (к ним относятся бананы, спаржа и бобовые).
- **Лучший выбор.** Суп-пюре из морепродуктов; бутерброды с красной рыбой; салат из шпината с ананасом и клюквой; гороховый и фасолевый супы; чечевица с овощами; запеченная форель; курица с салатом из огурцов и помидоров.

УПАДОК СИЛ - УСТАЛОСТЬ

- **Причина.** Виной всему может быть диета с низким содержанием углеводов. Эти вещества - основной источник энергии, поэтому их недостаток ведет к умственному и физическому истощению. Другие вероятные причины усталости - обезвоживание и дефицит железа.
- **Решение.** Включите в рацион больше сложных углеводов, тогда вы будете худеть, не теряя сил и ясности ума, а также продукты, богатые железом, например, овсянку и шпинат. И выпивайте не менее 8 стаканов жидкости в день.
- **Лучший выбор.** Рагу из курицы с овощами и рисом; рис с фасолью; хлопья из муки грубого помола с ягодами; коричневый рис с орехами; макароны с соевым соусом; постная говядина.

Диаграммы:

- Считаете ли вы свой режим питания рациональным?
- Вы хотели бы продолжить исследования?



ВЫВОД

- Наш модуль может быть использован, как во время классных часов, так и в самостоятельном изучении проблемы дома. Он может быть интересен родителям. Его можно использовать фоновым рисунком на рабочий стол компьютера.
- Мы надеемся, что наша разработка поможет студентам заботиться о своем здоровье, но и в будущей жизни.



Спасибо за внимание!

Используемая литература:

- <http://www.bestreferat.ru/referat-43417.html>
- <http://www.vkusno-legko.com/>
- http://www.medinform.su/healthy_feed/others/s013/