

Министерство здравоохранения Московской области Государственное бюджетное  
образовательное учреждение среднего профессионального образования  
Московской области  
"Московский областной медицинский колледж № 3"  
Егорьевский филиал

Учебно-исследовательская работа  
на тему:

# «Долой лишний вес»



Выполнила: Хохлова А.Д.  
студентка группы 22-СД  
Руководитель: Гвоздева М.К.

Егорьевск 2017г.

# АКТУАЛЬНОСТЬ

Лишний вес — это всегда опасность для здоровья, и не важно, сколько его в вашем организме. Много лишнего веса — значит, много и рисков заболеваний. Это негативный фактор для здоровья, работы, репродуктивности здоровья, повышения самооценки.



## ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

Исследование последствий при избытке веса, составление рекомендаций и донесение актуальности данной проблемы до моих сокурсников.



## ЗАДАЧИ:

- Изучение теоретических основ данной проблемы
- Сбор данных (анкетирование, беседа)
- Обработка полученных данных
- Создание проектного продукта
- Внедрение проектного продукта

## МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- Обобщение научно-методической литературы
- Анкетирование
- Статистическая обработка данных
- Собеседование





# ПРОЕКТНЫЙ ПРОДУКТ

В начале своей работы над проектом я изучила теоритические основы данного вопроса. В итоге была составлена анкета.

Получив данные, я подсчитала ИМТ. В результате можно сказать, что многие студенты страдают лишним весом (9-17% людей из 54), но при этом ничего не предпринимают для решения данной проблемы.



## Анкета

Просим Вас принять участие в опросе и высказать своё мнение по вопросам, касающимся проблемы лишнего веса. Внимательно прочтите вопрос и все варианты ответов. Выберите тот вариант ответа, который отражает Ваше мнение. Опрос анонимный.

- 1 Пол.....
- 2 Рост.....
- 3 Вес.....
- 4 **Считаете ли Вы, что страдаете избыточным весом?**
  - а) Да, считаю
  - б) Нет, не считаю
  - в) Свой вариант ответа.....
- 5 **Какова, на Ваш взгляд, причина этой проблемы у Вас?**
  - а) Неправильное питание
  - б) Наследственность
  - в) Малоактивный образ жизни
  - г) Свой вариант ответа.....
- 6 **Укажите известные осложнения при избыточном весе (сахарный диабет, косметические и гигиенические неудобства, низкая физическая выносливость и др.)**  
.....

**7 Хотите ли Вы изменить свой вес?**

а) Да, уменьшить

б) Да, увеличить

в) Нет, меня мой вес устраивает.

**8 Хотите ли Вы принять участие в проекте по нормализации веса?**

а) Да, хочу

б) Да, хочу, но не уверена в результате

в) Нет, не хочу

**9 Готовы ли вы получить консультации медицинских работников по этой проблеме?**

а) Да

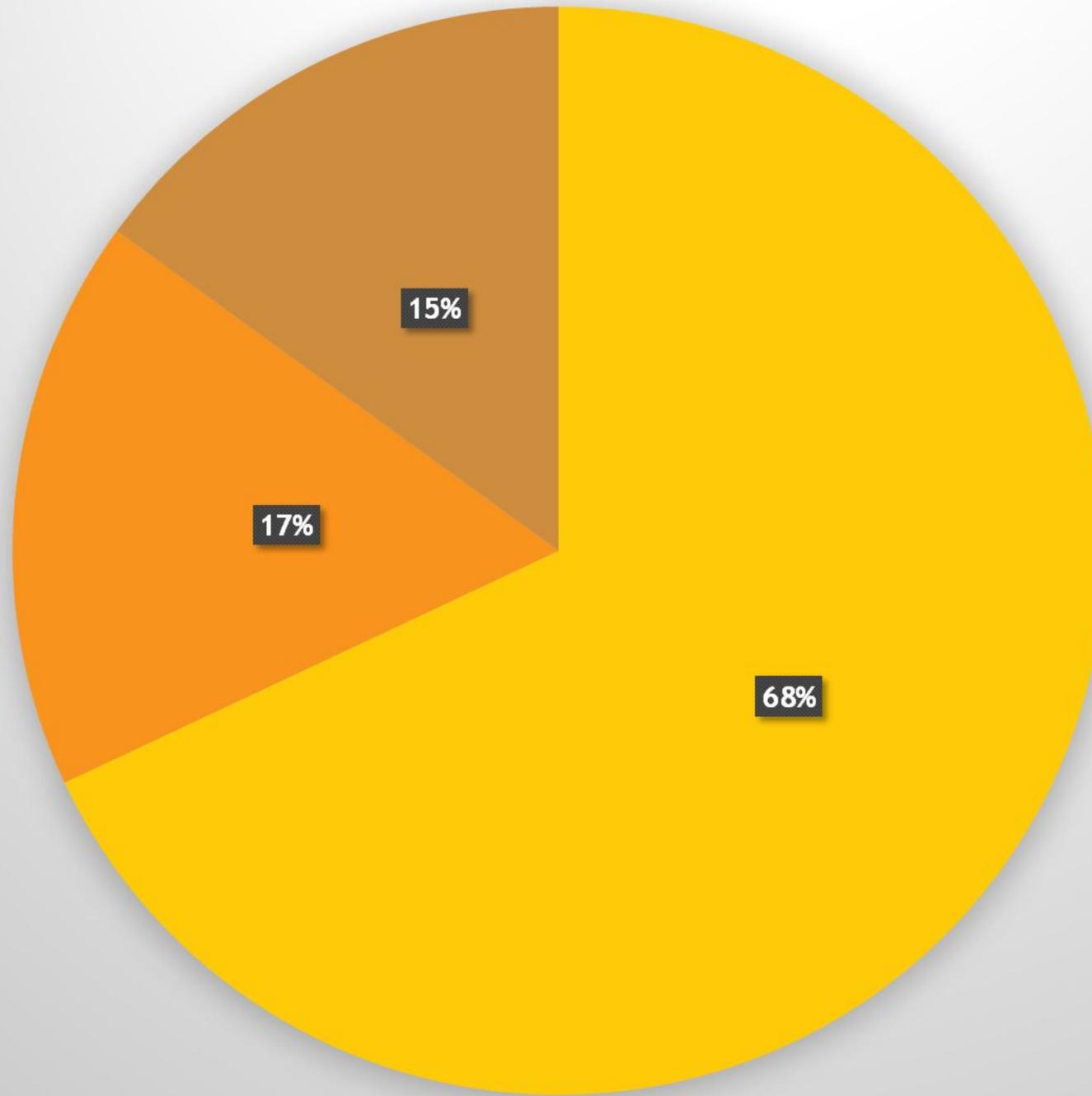
б) Нет

в) Не уверен

**10 Готовы ли Вы указать свои имя и фамилию?**

.....

# Результаты ИМТ 3 групп



■ ИМТ в норме

■ Избыточный вес

■ Недостаточный вес

# Информационные буклеты:

## Буклет №1

Всемирная организация здравоохранения условно разделяет ИМТ на четыре основных группы:

- Недостаточный вес – 18.5;
- Нормальный вес – от 18.5 до 24.9;
- Избыточный вес – от 25 до 29.9; • Ожирение – от 30 и более.

Конечно, возможно получить ИМТ с показателем лишнего веса при малом количестве жировой ткани, но случается это в основном у бодибилдеров и профессиональных спортсменов. У этих людей очень развита мускулатура и ее вес очень велик, поэтому индекс получится довольно большим. Обычного человека результат больше 25 должен насторожить. В этом случае нужно немедленно скорректировать режим питания и уделить больше внимания физкультуре.

Индекс массы тела был разработан бельгийским ученым Адольфом Кетеле. Согласно исследованиям медиков разных стран идеальным ИМТ для мужчин является показатель от 25 до 27, а для женщин – 20-23.

Часто применяется и метод определения лишнего веса по кожной складке. Берется ткань в подлопаточной области, если складка получилась толщиной в 1-1.5 сантиметра, это нормально. Если же она больше двух сантиметров, стоит задуматься о диете.

Министерство здравоохранения Московской области Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования Московской области  
"Московский областной медицинский колледж № 3"  
"Егорьевский филиал"

## ЛИШНИЙ ВЕС

Лишний вес — это всегда опасность для здоровья, и не важно, сколько его в вашем организме. Много лишнего веса — значит, много и рисков заболеваний. Еще одна сторона данной проблемы — психологическое отрицание себя многими полными людьми. Обладателям пышной фигуры зачастую сложно быть успешными, так как их самооценка занижена из-за комплекса неполноценности по поводу внешности.



Егорьевск 2017

### Причины лишнего веса:

1. Образ жизни. Современное поколение людей ведет физически пассивную жизнь. Многие профессии связаны с сидячей работой. Сокращать калорийность пищи при этом не принято. Еда превратилась в еще один способ расслабиться, что при недостатке двигательной активности часто перерастает в ожирение.
2. Пищевое поведение. Пищевые привычки — одна из главных причин лишних килограммов. Постоянная суета приучила людей есть что попало и когда придется.
3. Недостаток сна и качественного отдыха. Постоянное недосыпание провоцирует выделение гормонов, которые участвуют в накоплении жира и приводят к ожирению.
3. Чем больше вес человека, тем большую он создаст нагрузку на коленный и тазобедренный суставы, в результате чего развивается остеоартроз.
4. Тучные мужчины нередко знакомы со сбоями в эрекции. Полным женщинам грозят трудности при зачатии. А лишний вес во время беременности почти всегда сопряжен с осложнениями в развитии ребенка.
5. Около 20% людей с онкологическими заболеваниями имеют избыток массы тела. Есть виды рака, которые вызваны именно ожирением: опухоли в матке, яичниках, груди, желчном пузыре, толстой кишке у женщин и рак простаты, прямой и ободочной кишок у мужчин. Чем больше жира в теле человека, тем сложнее провести раннюю диагностику онкологических заболеваний.
6. Храп нередко связан с лишним весом. Это проявление такого недуга, как апноэ. Апноэ провоцирует также короткие остановки в дыхании спящего человека, во время которых организм остается без кислорода. Сон при апноэ не приносит полноценного отдыха.
7. Жировые запасы — частая причина камней в почках и желчном пузыре.



### Лишний вес — заболевания:

1. Сердечно-сосудистая система страдает от избытка массы прежде всего. Лишние килограммы провоцируют повышение давления и болезни сердца, стенокардию, инсульт.
2. Риск заболевания сахарным диабетом у полных людей вдвое выше, чем у стройных.

### ИМТ:

Индекс массы тела — это число, которое показывает соотношение веса к росту человека. Этот показатель используется Всемирной организацией здравоохранения для определения степени ожирения. Знание ИМТ позволяет вовремя забить тревогу и предупредить появление смертельно опасных заболеваний.

Для определения индекса вам понадобится калькулятор. Свой рост в метрах нужно возвести в квадрат, то есть умножить на то же число. Вес в килограммах поделите на полученный результат. Число, которое вы видите, и есть ваш ИМТ. Например, если вы весите 65 килограммов, а ваш рост равен 170 сантиметрам, вычисления выглядят так:  
 $65 : (1.7 \times 1.7) = 22.5$ .

# Буклет №2:

## Какие продукты можно сочетать:

1. Белок и овощи
2. Углеводы и овощи
3. Фрукты и фрукты
4. Жир и белок

## Варианты завтраков:

- 200 граммов любой каши;
- 80 граммов отварного мяса, 150 граммов овощей (злаков);
- 30 граммов сыра и хлеба, 200 граммов овощей;
- 2 яйца всмятку с хлебом из отрубного хлеба;

## Варианты второго завтрака:

- 250 граммов любых свежих фруктов;
- Черный чай, 50 граммов любимого сыра;
- 100 граммов сухофруктов или 50 граммов орехов;
- Натуральный йогурт;
- стакан свежего выжатого сока;
- Баночка детского пюре овощного или фруктового;

## Варианты обедов:

- 350 граммов первого блюда, 150 граммов салата из овощей, ломтик хлеба;
- 200 граммов первого блюда, 100 граммов отварного мяса или рыбы, до 150 граммов овощей на гарнир;
- 150 граммов рыбы нежирной и 150 граммов салата овощного;
- 120 граммов грибов, 150 граммов салата из огурцов. Можно готовить запеканку из цветной капусты в духовке: рецепты с фото;

## Варианты полдников:

- 250 граммов любых свежих фруктов;
- Йогурт натуральный в кол-ве одной порции;
- стакан свежего сока из овощей, фруктов, ягод или зелени;
- 100 граммов творога с добавлением зелени;

## Варианты ужинов:

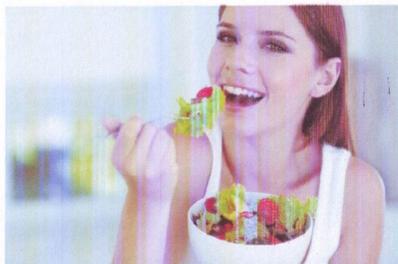
- 80 граммов отварного мяса и до 150 граммов овощей на гарнир;
- 120 граммов рыбы нежирных сортов, 150 граммов овощей;
- 180 граммов омлета, 150 граммов овощей;
- 200 граммов творога, 2-3 огурца;

Министерство здравоохранения Московской области Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования Московской области

"Московский областной медицинский колледж № 3"  
"Егорьевский филиал"

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

О том, что правильное питание – это один из основных фундаментов, на котором строится здоровье, известно если не каждому, то многим. Правильное употребление «хорошей» пищи способно предотвратить множество проблем и решить существующие. Постоянное соблюдение принципов правильного питания позволит поддерживать оптимальный вес, укрепить иммунитет нормализовать метаболизм, функции пищеварительной и других систем. Также это поможет продлить молодость и сохранить, а иногда, даже, и вернуть здоровье организма.



## Правила здорового питания:

1. **Режим питания.** В течение дня необходимо есть не менее трех раз, но лучше четыре, пять или даже шесть. Причем все приемы пищи следует организовывать таким образом, чтобы они проходили в одно и то же время. Последний прием пищи необходимо организовывать не позднее, чем за три часа до планируемого отхода ко сну.
2. **Калорийность рациона.** Общую калорийность рациона необходимо учитывать, даже если вы не стремитесь снизить вес. Ее дневная норма для женщины в среднем составляет 1600-2000 ккал. Однако данные цифры весьма условны, поскольку каждый человек расходует разное количество энергии.
3. **Распределение суточного рациона.** Питание рекомендуется организовывать таким образом, чтобы наиболее питательным был завтрак и обед, а перекусы и ужин состояли из максимально легких, хорошо усваиваемых продуктов. Например, при четырехразовом питании от общей калорийности рациона на завтрак приходится около 25-35%, на обед – около 30-40%, перекус – около 10-15%, ужин – около 15-25%.
4. **Разнообразный рацион.** В меню должны присутствовать разнообразные продукты. Чем больше их будет, тем больше ваш организм получит полезных веществ.
5. **Умеренность в еде.** Переедание – одна из самых частых причин избыточного веса и проблем с пищеварением. Чтобы избежать переедания, приемы пищи рекомендуется прекращать, когда вы еще испытываете легкое чувство голода. Не ешьте, читая книги, сидя у компьютера или телевизора.
6. **Ешьте медленно.** Уделяйте приемам пищи достаточно времени. Тщательно прожевывайте еду, это позволит избежать переедания и обеспечит поступление в организм большего количества полезных веществ.
7. **Пейте больше воды.** В день рекомендуется потреблять порядка двух литров воды. Причем основную ее часть рекомендуется выпивать до шести вечера. При этом желательно отказаться от употребления жидкости в течение получаса до приема пищи и после него. Выпивайте стакан воды за 30 минут до принятия пищи.

8. **Правильное сочетание продуктов.** Следите за правильным сочетанием продуктов, это поможет избежать проблем с усвоением пищи.
9. **Исключение жареной пищи.** Кроме жареного, из рациона следует исключить также соленую, жирную и острую пищу. Однако полностью от жиров отказываться ни в коем случае нельзя, поскольку они необходимы организму. Просто постарайтесь большую часть животных жиров заменить растительными.

## Нежелательные продукты:

1. Мучные изделия, особенно из муки высшего сорта, к ним относятся макароны, хлеб, сдоба и т.д.
2. Кондитерские изделия, конфеты и т.д.
3. Магазинные соки.
4. Сахар (допускается около столовой ложки в день).
5. Соль в минимальных количествах.
6. Копчености, колбасы, консервы.
7. Шоколад.
8. Кофе.

## Правильное сочетание продуктов.

### Какие продукты не рекомендуется сочетать:

1. Два разных вида бека, например, молоко и рыбу.
2. Углеводы с кислыми продуктами.
3. Белки с кислыми продуктами.
4. Белки с жирами.
5. Белки с углеводами, например, хлебом, картофелем, лучше их сочетать с растительной пищей – овощами, фруктами или ягодами.
6. Макароны или хлеб (если они, конечно, присутствуют в рационе) стоит совмещать только с жирами (животными, растительными) и овощами.
7. Не ешьте за один раз много крахмалосодержащих продуктов, если вы едите кашу или картофель, откажитесь от хлеба.

## 2 этап: основной

В апреле 2016 года я провела беседу на тему лишнего веса с первокурсниками. На этой встрече я затронула такие темы, как: общие правила похудения, привычки питания и т.д..

Также я дала рекомендации работнику буфета, провела мини-физкультминутку, рассказала примеры из жизни людей, которые занимались решение данной проблемы, и раздала информационные буклеты.

Хабарова Виктория (до и после):



Хохлова Арина:



## 3 этап: оценочный

В результате работы над проектом поставленная мною цель достигнута.

В ходе работы я обращалась к сайтам «Так Здорово» Минздрава России и на сайт Елены Малышевой ( было отправлено письмо с просьбой дать нам рекомендации, советы и, по возможности, сделать участниками своего проекта - «Будь в форме». Ответ ожидается.

И в дальнейшем я планирую продолжить свой УИРС, собрать группу студентов, которые хотят убрать избыточный вес.



С лишним весом нужно бороться *немедленно*. Надо просто захотеть!  
И в потере килограммов нет никакой магии или сложных трюков. Люди все придумали за вас. Наше дело - воспользоваться данными советами.  
Поверьте, результат оправдает все ваши усилия!



# ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

<http://perspektiva-21.ru/life/img/kak-sbrosit-lishniy-ves-besplatno-705.jpg>

[http://svopi.ru/uploads/posts/2016-11/1479292283\\_ozhirenie.jpg](http://svopi.ru/uploads/posts/2016-11/1479292283_ozhirenie.jpg)

<http://diabetstopoffice.ru/articles/wp-content/uploads/2016/10/72411993-diabet-povyshennyi-appetit-ves.jpg>

<https://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=13c10e6ac46ede1e0b079d953e5fa513&n=33&h=215&w=215>

<http://www.tenox.ru/wp-content/uploads/2015/04/kartinka42.jpg>

[http://intportal.ru/uploads/posts/2013-10/1380714595\\_kgesasfmyovvhbk.jpg](http://intportal.ru/uploads/posts/2013-10/1380714595_kgesasfmyovvhbk.jpg)

<https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=e57b8199c26b829c0f48a741dfac61b1&n=33&h=215&w=287>

[http://stroiniashka.ru/statii/eshe\\_str/da/113/w13.jpg](http://stroiniashka.ru/statii/eshe_str/da/113/w13.jpg)

<https://ruszdorove.ru/wp-content/uploads/2014/10/dae6ce21dc85c6717d38a558a1ba2e83.jpg>