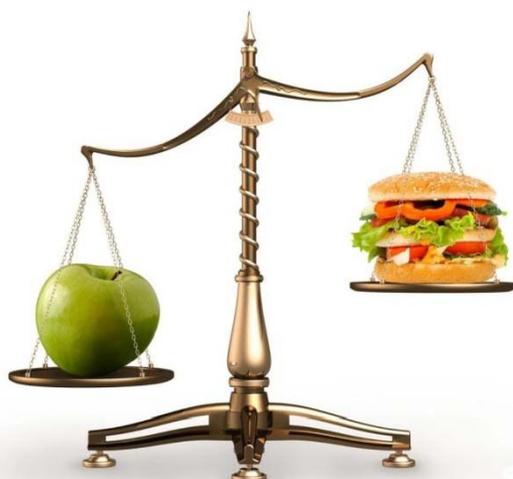


Министерство Здравоохранения Свердловской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Свердловский областной медицинский колледж»
Нижнетагильский филиал

Влияние питания на здоровье студентов проживающих в общежитие.



Авторы проекта:

Донской Александр Денисович, Литвяк

Богдан Дмитриевич, Денисов Никита

Денисович, студенты 3 курса, группы 396

м/с

Руководитель проекта: Чернухина

Дмитриева Мушкетерова

Тема исследования

Влияние питания на здоровье студентов проживающих в общежитие.

Предмет исследования – рацион питания студента живущего в общежитии.

Объект исследования – здоровье студентов Нижнетагильского филиала ГБПОУ «СОМК

Актуальность

Тема правильного питания актуальна для всех, а особенно для молодого растущего организма.



Многие из студентов живут в общежитии, и стоит задача самостоятельного выбора продуктов питания и приготовления пищи. И в связи с этим сложно составить свой рацион так, чтобы не повредить здоровью, нежели тем студентам, которые живут дома со своей семьей.

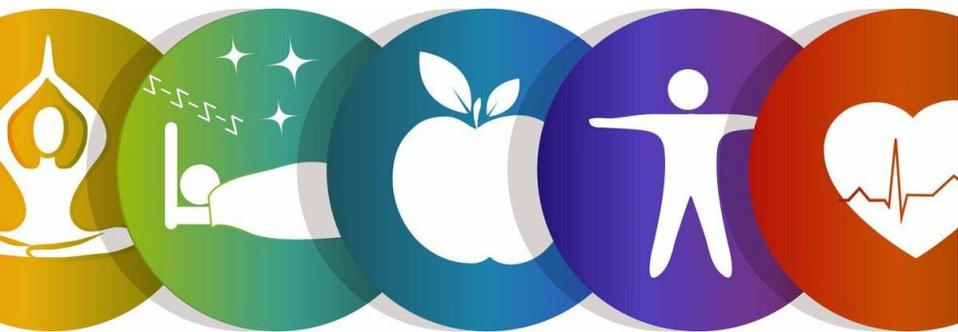
Гипотеза: если мы изучим влияние питания на здоровье студентов, то сможем дать практические рекомендации по организации их рационального питания



Цель: выявить взаимосвязь рациона питания и здоровья студентов проживающих в общежитии.

Задачи:

1. Изучить содержание понятий: здоровье, питание, сбалансированное питание.
2. Проанализировать фактический рацион питания студентов.
3. Дать рекомендации студентам об организации рационального питания.



Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Здоровье человека на 60 % и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение).

Здоровый образ жизни подразумевает ментальное здоровье, отказ от табака и употребления алкоголя, здоровые модели питания, физическую активность, физические упражнения, спорт и так далее. Поддающиеся изменению формы поведения, такие как употребление табака, отсутствие физической активности, нездоровое питание и употребление алкоголя, — повышают риск развития неинфекционных заболеваний (НИЗ).

Питание – процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме веществ, необходимых для покрытия его энергетических трат, построения и обновления тканей и регуляции функций организма.

Сбалансированное питание – это питание, обеспечивающее организм необходимыми ему пищевыми веществами в правильных соотношениях.



Главными питательных веществ являются *белки, жиры, углеводы, витамины, макро- и микроэлементы* и ряд других ценных веществ с высокой биологической активностью, как животного, так и растительного происхождения.

За счет белков, жиров и углеводов живой организм получает весь энергетический материал, выражаемый в калориях.

Белки – незаменимая часть пищи.

Они идут на построение новых клеток и замену износившихся, активно участвуют в обмене веществ, непрерывно происходящем в организме.

Основные источники белка животного происхождения: *мясо, рыба, творог, яйца.*

В растительных продуктах тоже содержатся протеины, особенно богаты ими *бобовые и орехи.*



Продукт	Количество белка, г
Сыры, творог нежирный, мясо животных и птиц, большинство рыб, соя, горох, фасоль, орехи	более 15
Творог жирный, свинина, колбасы вареные, сосиски, яйца манная, гречневая, овсяная, пшено, мука пшеничная, макароны	от 10 до 15
Хлеб ржаной и пшеничный, крупа перловая, рис, зеленый горошек	от 5 до 9,9
Молоко, кефир, сметана, мороженое, шпинат, цветная капуста, картофель	от 5 до 9,9
Все остальные овощи, ягоды и грибы	от 0,4 до 1,9

Жиры – наиболее мощный источник энергии.

Кроме того, жировые отложения защищают организм от потери тепла и ушибов, а жировые капсулы внутренних органов служат им опорой и защитой от механических повреждений.

Источником жира являются животные жиры и растительные масла, а также мясо, рыба, яйца, и молочные продукты.



Продукт	Количество жиров, г
Масло (растительное, топленое, сливочное), маргарины, жиры кулинарные, шпик свиной	более 80
Сметана 20%-ной (и выше) жирности, сыр, свинина, утки, гуси, колбасы полукопченые и вареные, пирожные, халва и шоколад	от 20 до 40
Творог жирный, сливочное мороженое, сливки, баранина, говядина и куры 1-й категории, яйца, сардельки говяжьи, колбаса чайная, семга, осетр, сайра, сельдь жирная, икра	от 10 до 19
Молоко, кефир жирный, творог полужирный, молочное мороженое, баранина, говядина и куры 2-й категории, горбуша, скумбрия, ставрида, сдоба, конфеты	от 3 до 9
Творог и кефир обезжиренные, судак, треска, щука, хек, крупы, хлеб	менее 2

Углеводы – главный источник энергии в организме человека.

Запасы углеводов в виде гликогена в организме человека составляют примерно 500 г.





Простые углеводы
(сахара) – ГЛЮКОЗА,
ФРУКТОЗА, ГАЛАКТОЗА,
САХАРОЗА И МАЛЬТОЗА.



Сложные углеводы:
КРАХМАЛ, ИНУЛИН, ГЛИКОГЕН.



Химический элемент	Суточное поступление, мг	
	взрослые	дети
K	2000-5500	530
Na	110-3300	260
Ca	800-1200	420
Mg	300-400	60
Zn	15	5
Fe	10-15	7,0
Mn	2,0-5,0	1,3
Cu	1,5-3,0	1,0
Mo	0,075-0,250	0,06
Cr	0,05-0,2	0,04
Co	Около 0,2 (витамин В12)	0,001
Cl	3200	470
PO₄³⁻	800-1200	210
SO₄²⁻	10	-
I	0,15	0,07
Se	0,05-0,07	-
F	1,5-4,0	0,6

Витамины – группа низкомолекулярных органических соединений относительно простого строения и разнообразной химической природы.

Это сборная по химической природе группа органических веществ, объединённая по признаку абсолютной необходимости их для гетеротрофного организма в качестве составной части пищи.



Классификация витаминов:

- Витамины группы А
- Витамины группы В
- Витамины группы С
- Витамины группы D



Витамины в продуктах питания



Пищевые добавки — вещества, которые в технологических целях добавляются в пищевые продукты в процессе производства, упаковки, транспортировки или хранения для придания желаемых свойств, например, определённого аромата (*ароматизаторы*), цвета (*красители*), длительности хранения (*консерванты*), вкуса, консистенции.



Классификация добавок:

E100-E182	Красители
E200-E299	Консерванты
E300-E399	Антиокислители (предохраняют продукты от порчи)
E400-E499	Стабилизаторы (сохраняют консистенцию продукта)
E500-E599	Эмульгаторы (действие схоже со стабилизаторами)
E600-E699	Усилители вкуса и аромата
E700-E899	Этих добавок не существует (номера зарезервированы)
E900-E999	Глазирующие агенты и другие вещества

ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

очень опасные	E123	E510	E513E	E527				
опасные	E102	E110	E120	E124	E127	E129	E155	E180
	E201	E220	E222	E223	E224	E228	E233	E242
	E400	E401	E402	E403	E404	E405	E501	E502
	E503	E620	E636	E637				
канцерогенные	E131	E142	E153	E210	E212	E213	E214	E215
	E216	E219	E230	E240	E249	E280	E281	E282
	E283	E310	E945					
расстройство желудка	E338	E339	E340	E341	E343	E450	E461	E462
	E463	E465	E466					
кожные заболевания	E151	E160	E231	E232	E239	E311	E312	E320
	E907	E951	E1105					
расстройство кишечника	E154	E626	E627	E628	E629	E630	E631	E632
	E633	E634	E635					
давление	E154	E250	E252					
опасные для детей	E270							
запрещенные	E103	E105	E111	E121	E123	E125	E126	E130
	E152	E211	E952					
подозрительные	E104	E122	E141	E171	E173	E241	E477	



Таким образом, пища — это единственный источник с которым мы получаем необходимый запас энергии и веществ, для нормальной деятельности головного мозга, роста и развития организма.

Полноценное и правильно организованное питание — это необходимое условие долгой жизни и отсутствия многих заболеваний.



Изучение рациона питания студентов проживающих в общежитие.

Анкета «Здоровое питание студента»

Уважаемые студенты!

Предлагаем Вам ответить на вопросы данной анкеты. Прочитайте вопрос и выберите тот вариант ответа, который подходит Вам больше всего.

- 1. Ваш возраст**
 - 16-17 лет
 - 18 лет и старше
- 2. Ваш пол**
 - Мужской
 - Женский
- 3. Проживаете ли Вы в общежитии техникума?**
 - Да
 - Нет
- 4. Сколько приемов пищи в день для Вас считается нормой?**
 - Только один во второй половине дня;
 - Два – в обед и после учебы
 - Три – завтрак, обед и ужин
- 5. Часто ли Вы готовите самостоятельно?**
 - Очень редко, как правило, питаюсь продуктами быстрого приготовления
 - Примерно в 50% случаев
 - Завтракаю и ужинаю дома (в общежитии), на учебу беру с собой перекус, чтобы избежать посещения столовой
- 6. Пользуетесь ли Вы услугами столовой техникума?**
 - Да, регулярно кушаю в столовой
 - Иногда
 - Нет
- 7. Как часто в Вашем рационе встречаются свежие фрукты и овощи?**
 - Каждый день
 - Три раза в неделю
 - Раз в неделю
 - Я не ем фрукты и овощи
- 8. Сколько раз в неделю Вы едите мясо или рыбу?**
 - два-три раза и больше;
 - один раз в неделю;
 - кушаю мясо (рыбу) крайне редко

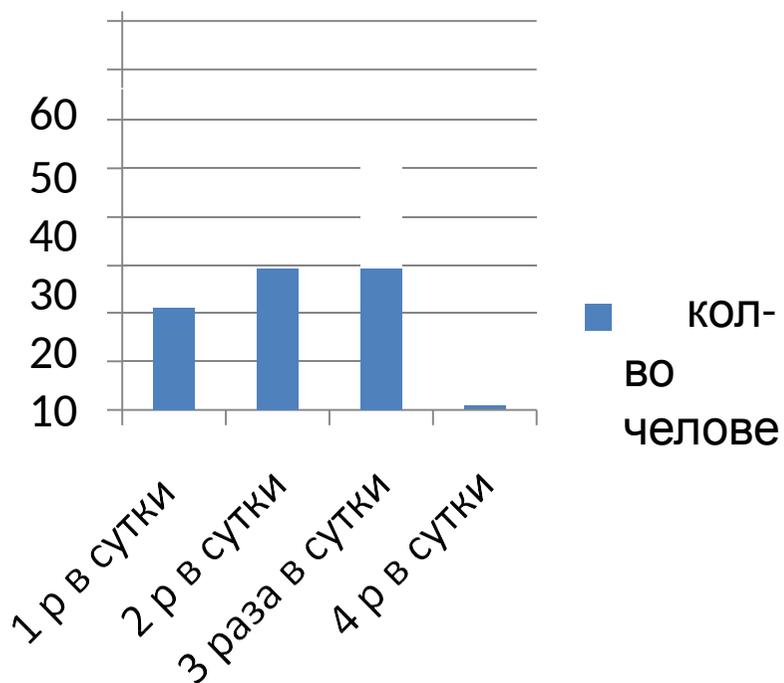
Какие из продуктов быстрого приготовления (фаст-фуд) Вы употребляете в пищу регулярно? (можно выбрать несколько вариантов ответа)

- Лапша быстрого приготовления
 - Супы быстрого приготовления
 - Кура-гриль
 - Пельмени
 - Гамбургеры
 - Картофель фри
 - Пицца
 - Чипсы, сухарики
- 9. Как часто Вы питаетесь продуктами фаст-фуд?**
 - Ежедневно
 - 3-4 раза в неделю
 - 1-2 раза в неделю
 - Стараясь не есть фаст-фуд
 - 10. Отметьте те симптомы, которые появлялись у Вас после употребления продуктов фаст-фуд: (можно выбрать несколько вариантов ответа)**
 - Тяжесть в животе
 - Боли в желудке
 - Тошнота
 - Изжога
 - Никаких неприятных ощущений я не испытываюУкажите свой вариант ответа
 - 11. Вы предпочитаете утолять жажду:**
 - Сильногазированными напитками (Кола, Спрайт и т.п.)
 - Обычной водой
 - Соком
 - Энергетиками
 - 12. Как часто Вы посещаете спортивный зал, занимаетесь спортом?**
 - Каждый день
 - Несколько раз в неделю
 - Раз в неделю
 - Спортом не занимаюсь
 - 13. По Вашему мнению, Ваш вес:**
 - Нормальный
 - Недостаточный
 - Избыточный

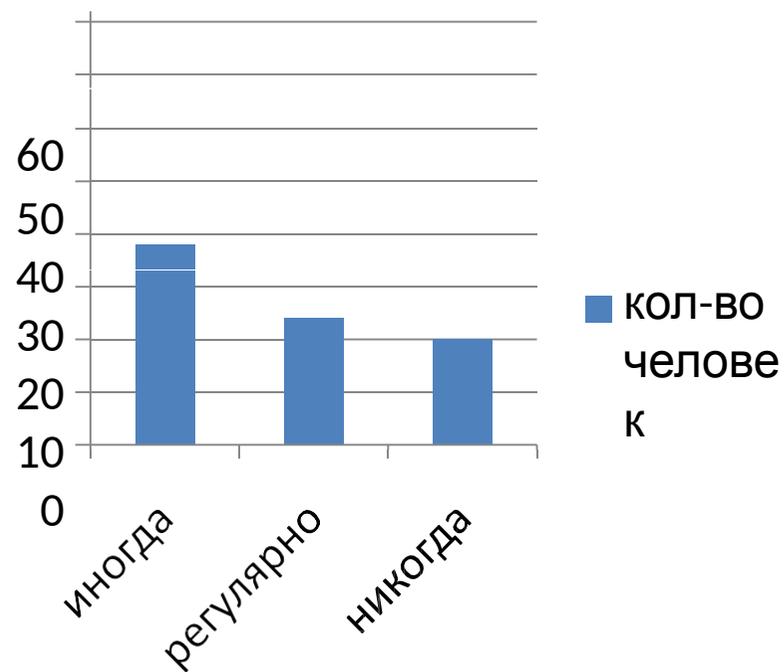
Спасибо!

Готовят самостоятельно

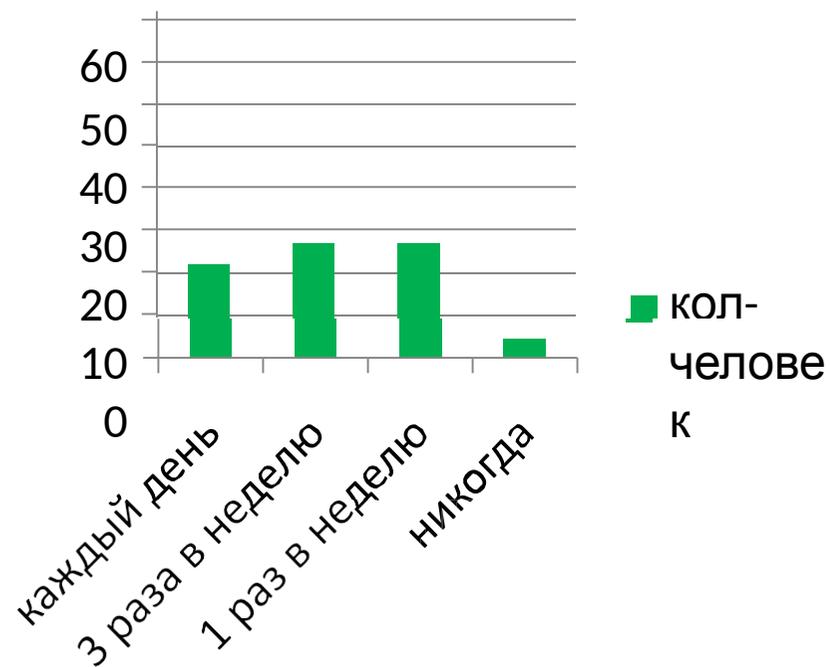
0



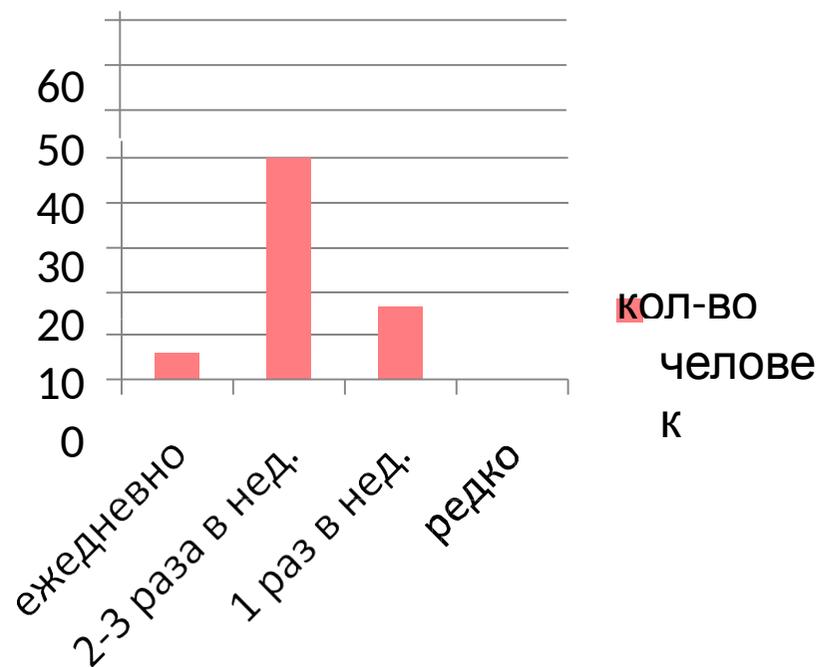
Посещают столовую



Употребление овощей и фруктов



Употребление мяса и рыбы



*Регулярно употребляют продукты быстрого приготовления
(фаст-фуд) 33 студента и 7 не употребляет.*

Продукты, популярные среди студентов 1 курса	Кол-во студентов
Лапша быстрого приготовления	15
Супы быстрого приготовления	13
Кура гриль	6
Пельмени	20
Гамбургеры	19
Картофель фри	11
Пицца	29
Чипсы, сухарики	24

Симптомы недомоганий, которые появляются у студентов после употребления продуктов фаст - фуд

Симптомы	Кол-во студентов
Тяжесть в животе	13
Боли в желудке	5
Тошнота	1
Изжога	14
Нет	20

kcal 10-15%

10:00 – 11:00

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

kcal 35-40%

12:00 – 13:00

kcal 5-10%

16:00 – 17:00

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

35%

25%

ХЛЕБ, КАРТОФЕЛЬ, РИС

25%

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

5%

ЕДА И НАПИТКИ
с содержанием
жира и/или сахара

10%

МЯСО, РЫБА, ЯЙЦА, БОБЫ
и другие источники протеина

Вывод:

1. Важнейшая роль в сохранении здоровья учащихся принадлежит соблюдению режима питания. Нерациональное питание является одной из главных причин возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний органов пищеварения, болезней, связанных с нарушением обмена веществ. Большой выбор пищевых продуктов и различные их комбинации с учетом особенностей кулинарной обработки позволяют организовать питание здорового человека с учетом максимальной его сбалансированности, профилактической направленности и лечебного воздействия.

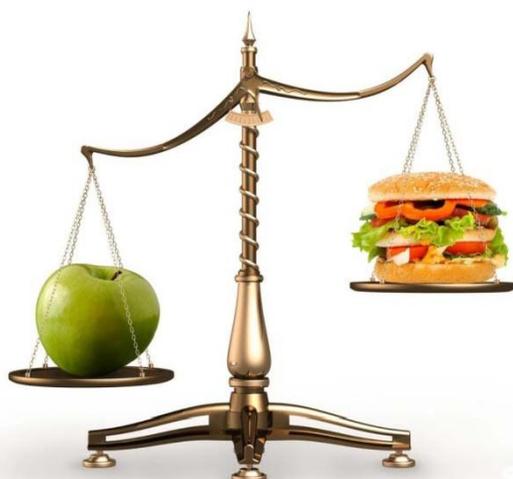
2. Также провели анкетирование которое показало что проблема существует в виде уже имеющегося у наших студентов симптомов недомогания.

3. Запланировали провести беседу по рациональному питанию, рассказать рекомендации.

4. Разработали памятку “Питание студентов проживающих в общежитии”

Министерство Здравоохранения Свердловской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Свердловский областной медицинский колледж»
Нижнетагильский филиал

Влияние питания на здоровье студентов проживающих в общежитие.



Авторы проекта:

Донской Александр Денисович, Литвяк

Богдан Дмитриевич, Денисов Никита

Денисович, студенты 3 курса, группы 396

м/с

Руководитель проекта: Чернухина

Дмитриева Мушкетерова