

ПОЛЕЗНЫ ЛИ СНЕКИ ИЛИ ЧТО ВЫ ИСПОЛЬЗУЕТЕ В КАЧЕСТВЕ ПЕРЕКУСА

Исследовательский проект

Работу выполнили студентки гр. Т41п
специальность 19 02 10
Технология продукции общественного питания
Ершова Надежда Леонидовна
Федорова Анна Олеговна

Руководитель проекта преподаватель
Егошина Ольга Викторовна



Совместный проект

Выполнили студентки группы Т-41п

Ершова Надежда и Федорова Анна

Руководитель: Егошина Ольга Викторовна



Цитата

*Сладостями, печеньями и конфетами нельзя вырастить из детей здоровых людей.
Подобно телесной пище, духовная тоже должна быть простой и питательной
Р. Шуман*



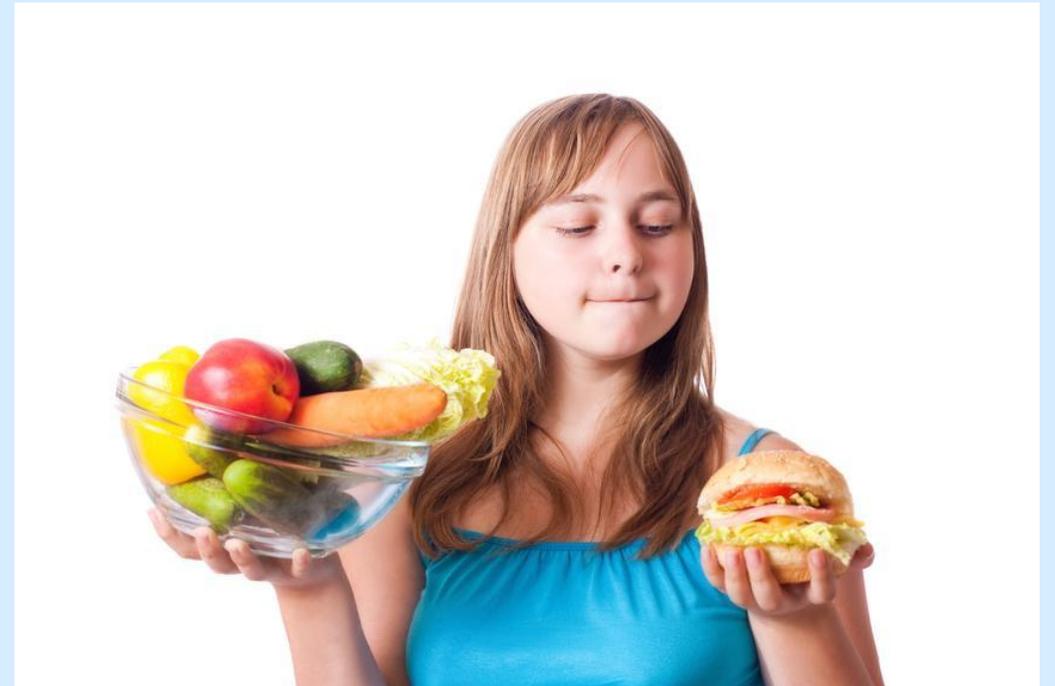
Актуальность исследования

В России от 15 до 20% детей и подростков излишне упитаны, 5-10% страдают от ожирения. Эта картина соответствует общим показаниям по Европе, где случаи ожирения у детей выросли в три раза по сравнению с 1980-ми годами.



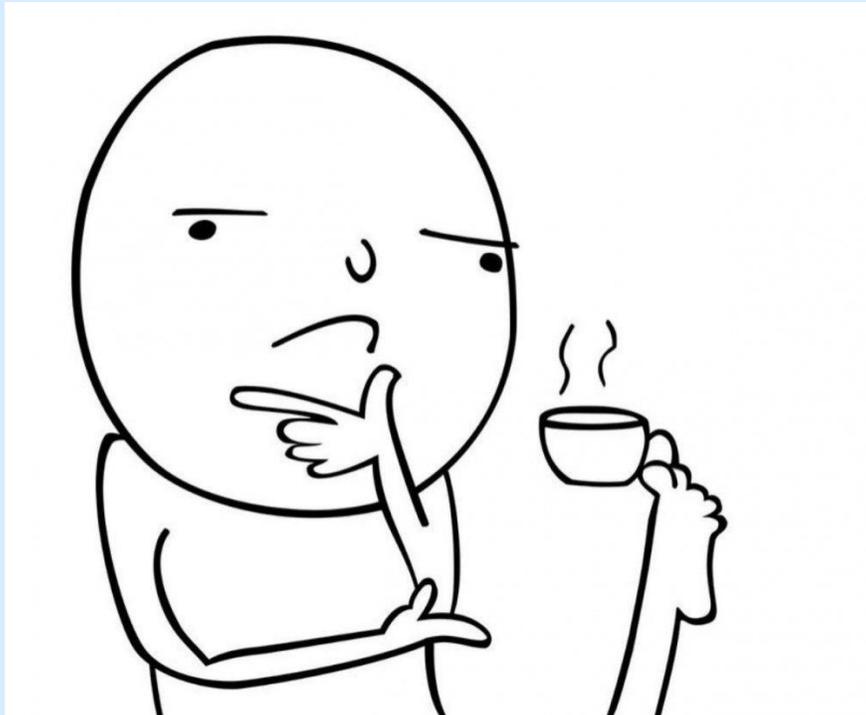
Практическая значимость

Данный проект будет полезен школьникам, студентам и всем, кто заботится о своем здоровье.



Гипотеза

Действительно ли, что перекусы влияют на здоровье человека?



Цель проекта

Исследовать рацион питания студентов нашего колледжа



Задачи

- ✓ Сформировать интерес студентов к правильному и полезному перекусу
- ✓ Привить привычку правильно перекусывать
- ✓ Провести анкетирование с целью, чтобы узнать, что думают студенты о своем перекусе



Этапы работы над проектом

- 1) Изучить проблему неправильного питания студентов
- 2) Провести анкетирование среди студентов колледжа
- 3) Провести анализ исследования
- 4) Сделать выводы, предложения

Что такое снэк?

Снэк – это понятие, которое охватывает лёгкие закуски, которые можно употреблять между основными приёмами пищи в качестве перекусов и без столовых приборов, то есть прямо руками.



Итоги опроса

- Большинство студентов перекусывают в течении дня
- Первое место занимают кефиры и йогурты как самый распространенный перекус среди студентов
- Больше половины (36 человек) студентов считают свой перекус полезным
- 9 человек считает, что сухарики и чипсы – полезный перекус



Перекусывать все таки вредно или полезно?



Примеры правильных перекусов

- Мы можем предложить студентам в качестве правильного перекуса: сушеные фрукты, хлебцы, свежие овощи и фрукты, йогурты, кефиры
- Все это вы можете положить в контейнеры, либо ланч-боксы



😊 ХОРОШИЙ ПЕРЕКУС

| | | | | | | | | |
|--|---|---------|---|---|---|--|---|----------|
| | + | | стаканчик натурального йогурта + яблоко = 100 ккал | | | | | |
| | + | | стаканчик кефира + кусочек темного хлеба = 120 ккал | | | | | |
| | + | | груша + ломтик нежирного сыра = 110 ккал | | | | | |
| | + | | + | | кусочек хлеба + ломтик индейки + салат = 120 ккал | | | |
| | - | 60 ккал | | - | 100 ккал | | - | 200 ккал |

яйцо - 60 ккал творог 1,8% - 100 ккал орехи - 200 ккал

Места правильных перекусов в нашей городке

- Кафе «Тарелка»
- Фреш-бар «JuiceMe» в ТРК «Yolka»
- Ресторан «Макдоналдс»



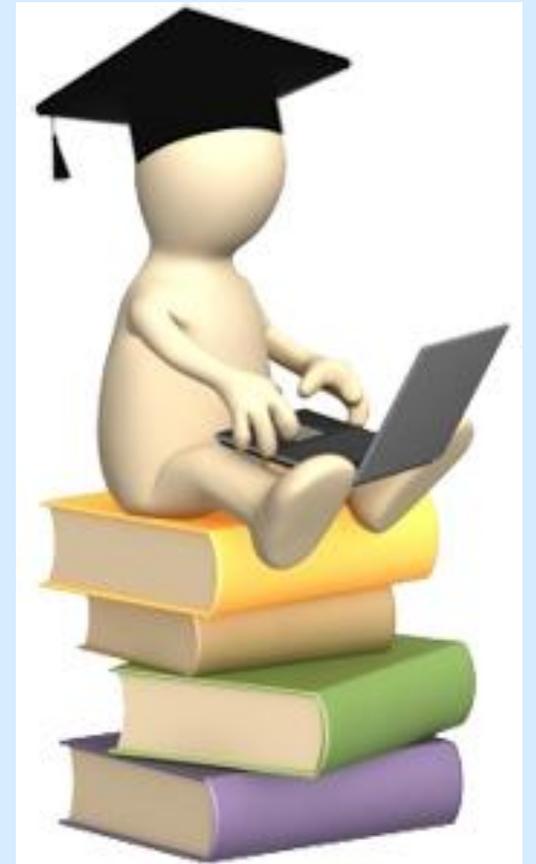
Выводы и предложения

Мы предлагаем расширить ассортимент продукции учебно-производственного магазина «Торгово-технологического колледжа» следующими продуктами питания: йогурты, кефиры, творожные массы, фрукты и овощи(сезонные), свежевыжатые соки.



Список используемых источников

- Физиология питания, санитария и гигиена: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования: Учеб. пособие для образовательных учреждений нач. проф. образования/А.Н. Мартинчик, А.А.Королев, Л.С.Трофименко. – 3-е издание, стер. – М.:Издательский центр «Академия», 2014. – 192 с.
- Шаскольская Т.А. Экологически чистые продукты.[Электронный ресурс]/свободный доступ. – Режим доступа: www.sprout.ru.
- Новости здоровья [Электронный ресурс]/свободный доступ.- Режим доступа:<http://health.passion.ru/novosti-zdorovya.htm>
- Правильное питание[Электронный ресурс]/свободный доступ.- Режим доступа: <http://pravilnoe-pitanie/perekusyvat-vredno.htm>



**Спасибо за внимание.
И не забывайте,
Мы – это то, что мы едим!**

