

Департамент образования города Москвы

Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение города Москвы

*«Московский образовательный комплекс имени Виктора Талалихина»*

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

*ГАПОУ МОК им. В. Талалихина  
(ул. Авиамоторная, 36/7)*

Авторы проекта:  
Микаелян Арик,  
Усачев Дмитрий  
Руководители:  
Гаврева Н.Л.  
Корепанова О.В.

# Цель проекта

- Разработка рекомендаций по правильному питанию для студентов ГАПОУ МОК им. В. Талалихина (структурное подразделение № 2)

## Задачи проекта

1. Анализ литературных источников по выбранной тематике.
2. Изучение особенностей питания студентов ГАПОУ МОК им. В. Талалихина (ул. Авиаоторная, 36/7)
3. Разработка рекомендаций по правильному питанию студентов ГАПОУ МОК им. В. Талалихина (ул. Авиаоторная, 36/7)

# Постановка проблемы

*Социологический опрос для студентов*

*ГАПОУ МОК им. В. Талалихина (ул. Авиамоторная, д. 36)*

## 1. Сколько раз в день вы кушаете

- Менее 3 раз в день
- От 3 до 4 раз в день
- 4-6 раз в день

## 2. Завтракаете ли Вы?

- Каждое утро
- Только по выходным
- Крайне редко

## 3. Что Вы предпочитаете кушать на завтрак?

- Чай/кофе с бутербродом
- Каша
- Творог, йогурты
- Яичница
- Ограничиваюсь только чаем/кофе

## 4. Как часто Вы употребляете свежие овощи и фрукты?

- Каждый день
- Периодически (3-4 раза в неделю)
- Один раз в неделю

## 5. Как часто Вы употребляете сдобную выпечку?

- Во время каждого приема пищи
- Раз в день
- Периодически (3-4 раза в неделю)
- Крайне редко

## 6. Как часто Вы питаетесь в фастфудах?

- Каждый день
- Периодически (3-4 раза в неделю)
- Раз в неделю
- Крайне редко
- Вообще не питаюсь

## 7. Знаете ли Вы о правильном процентном соотношении белков, жиров и углеводов в рационе питания?

- Б. - 30, ж. - 10, у. - 60
- Б. - 20, ж. - 50, у. - 30
- Б. - 10, ж. - 30, у. - 60
- Б.- 50, ж.- 20, у. - 30

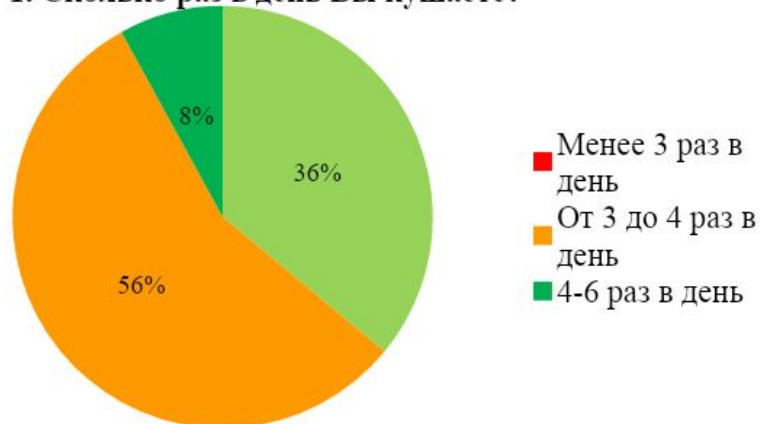
# Результаты социологического опроса

## для студентов

### ГАПОУ МОК им. В. Талалихина (ул. Авиамоторная, д. 36)

В опросе приняли участие 125 человек

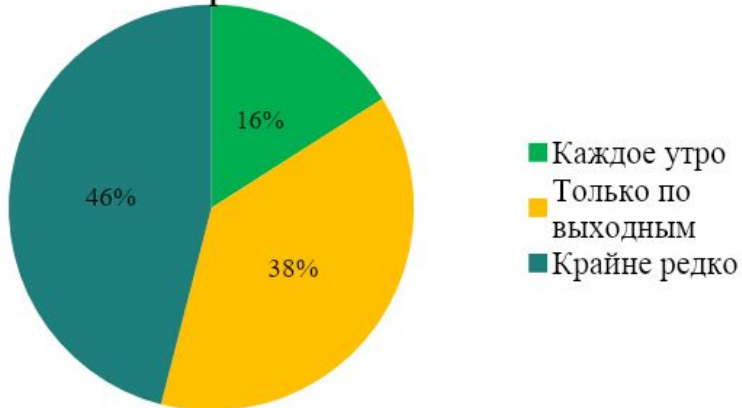
#### 1. Сколько раз в день Вы кушаете?



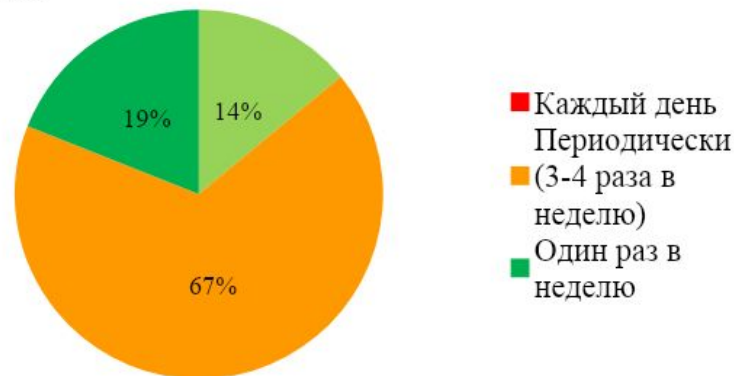
#### 3. Что Вы предпочитаете кушать на завтрак?



#### 2. Завтракаете ли Вы?



#### 4. Как часто Вы употребляете свежие овощи и фрукты?



# Результаты социологического опроса

## для студентов

### ГАПОУ МОК им. В. Талалихина (ул. Авиамоторная, д. 36)

В опросе приняли участие 125 человек

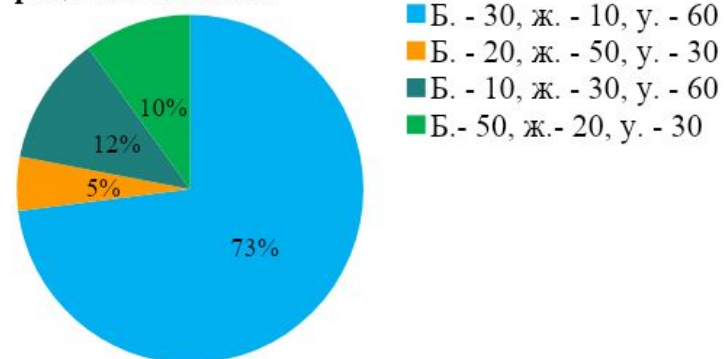
5. Как часто вы употребляете сдобную выпечку?



6. Как часто Вы питаетесь в фастфудах?



7. Знаете ли Вы о правильном процентном соотношении белков, жиров и углеводов в рационе питания?



## Анализ результаты социологического опроса для студентов ГАПОУ МОК им. В. Талалихина (ул. Авиамоторная, д. 36)

По результатам социологического опроса было выявлено:

- **36%** студентом питаются менее 3 раз в день.
- **46%** пропускают важнейший приём пищи – завтрак.
- **53 %** студентов утром ограничиваются только чаем/кофе и считают это завтраком.
- только **3%** участников опроса вообще не питаются в фастфуде.

# Рекомендации по правильному питанию

- **Соблюдение режима питания:** не менее 3, а лучше 4-6 приемом пищи в день в одно и то же время.
- **Учёт калорийности рациона:** калорийность дневного рациона необходимо рассчитывать индивидуально исходя из возраста, пола, телосложения и уровня физической активности. Меню следует составлять так, чтобы количество энергии (калорий), поступающей в организм с пищей и ее расход были сбалансированы.
- **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.
- **Разнообразие в рационе:** оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов -1:1:4.
- **Умеренность в еде:** прием пищи рекомендуется прекращать, когда вы еще испытываете легкое чувство голода.
- **Ешьте медленно:** уделяйте приемам пищи достаточно времени. Тщательно прожевывайте еду.
- **Простая и свежая пища:** старайтесь есть лишь свежеприготовленную пищу, при этом готовьте максимально простые блюда, состоящие максимум из 4 ингредиентов.
- **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.

# Выводы

- В дальнейшем авторы проекта нацелены провести ряд классных часов в группах студентов ГАПОУ МОК им. В. Талалихина (ул. Авиамоторная, д. 36/7), направленных на формирование культуры правильного питания среди молодежи.



# Список литературных источников

- Полезная еда. Развенчание мифов о здоровом питании - Колин Кэмпбелл, Говард Джейкобсон
- Искусство правильного питания - Лин-Жене Ресита
- <https://polzavred.ru/pravilnoe-pitanie-sut-i-osnovnye-pravila.htm>
- <http://fb.ru/article/259822/pravilnoe-pitanie-pp-osobennosti-printsipyi-menyu-i-otzyivyi>
- <http://just-fit.ru/sport-i-zdorove/pravilnoe-pitanie-na-kazhdyj-den>