

СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НУТРИЦИОЛОГИИ НА ПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ



*Выполнил: студент 311(1) группы
Богомолов И.А.*

Вологодская ГМХА
им. Н.В. Верещагина

*Научный руководитель: к.т.н., доцент
Полянская И.С. 25.11.2020 г.*



Цель моей работы

◆ Узнать как развивается подростковый организм .

◆ Изучить какая пища должна присутствовать в рационе школьника(подростка)

Описать, что является неправильной и быстрой пищей.

◆ Какие диеты существуют и как они влияют на подростка?

◆ А также учимся составлять правильное меню.

Аннотация.



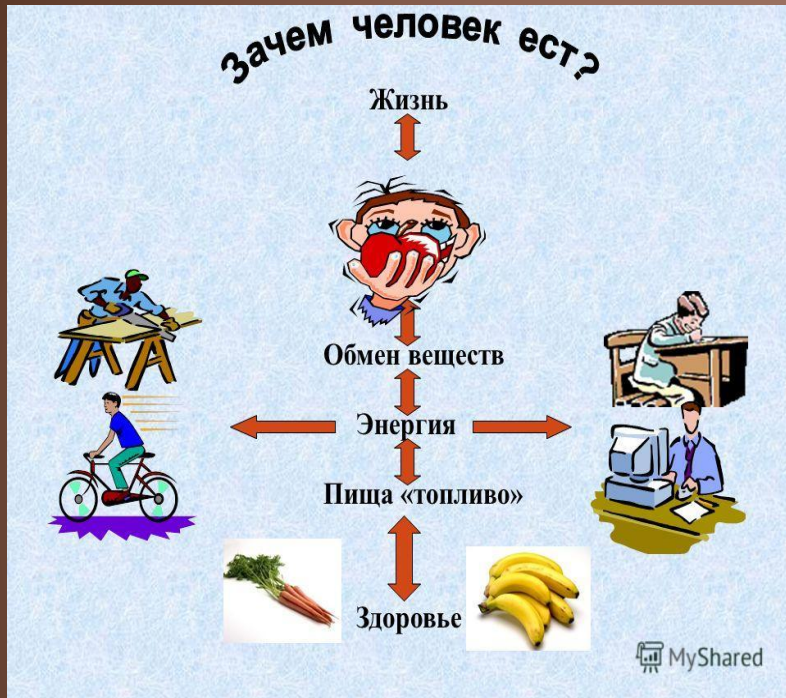
Школьный подростковый возраст, является важнейшими этапом в становлении каждого человека, при этом существенный фактор приходится на питание подрастающего организма.

Развитие молодого организма в школьном возрасте



Школьный возраст является тем ключевым периодом развития человеческого организма, в котором завершается формирование скелета и скелетной мускулатуры, происходит резкая гормональная перестройка, лежащая в основе полового созревания.

Питание - основной источник энергии.



На данном этапе организм требует правильного питания, сбалансированного составленного меню и рациона, исходя из полезных, богатых всеми необходимыми элементами продуктов.

Питание подростка в школьный период.



Белки
(30-70%)



Жиры
(10-40%)



Статистика питания.

Витамины
(40-70%)



Минеральные вещества
(10-50%)



Быстрое и не правильное питание.



Избыток соли, сахара, а также жира.



ВЕЧНАЯ ПРОБЛЕМА – ЛИШНИЙ ВЕС

В РФ избыточный вес имеют **15%** мужчин и **28,5%** женщин в возрасте старше **20** лет.

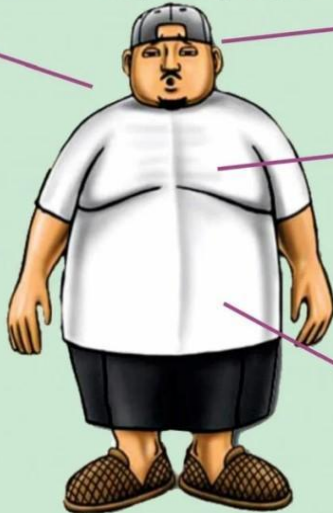


В кризис люди стали больше толстеть: они едят фастфуд и пьют газировку.



Если есть перед телевизором, то жизнь сократится на 5 лет.

Эксперты подсчитали, что количество людей с лишним весом в 2,5 раза больше, чем число страдающих от недоедания.

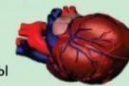


Избыточный вес, приобретённый до 30 лет, снижает умственные способности и приводит к слабоумию.



БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ!

Сердечные приступы, тахикардия и другие проблемы с работой сердца, характерные для многих полных людей, возникают из-за некорректной работы гена аппетита FTO.



Лишний вес отнимает у человека 8 лет жизни.



Человек без лишнего веса становится счастливее и лучше спит.

От избыточного веса и лишнего потребления сахара и жира количество людей с лишним весом увеличивается в 2,5 раза больше, чем число страдающих от недоедания.

Если есть перед телевизором, то жизнь сократится на 5 лет.

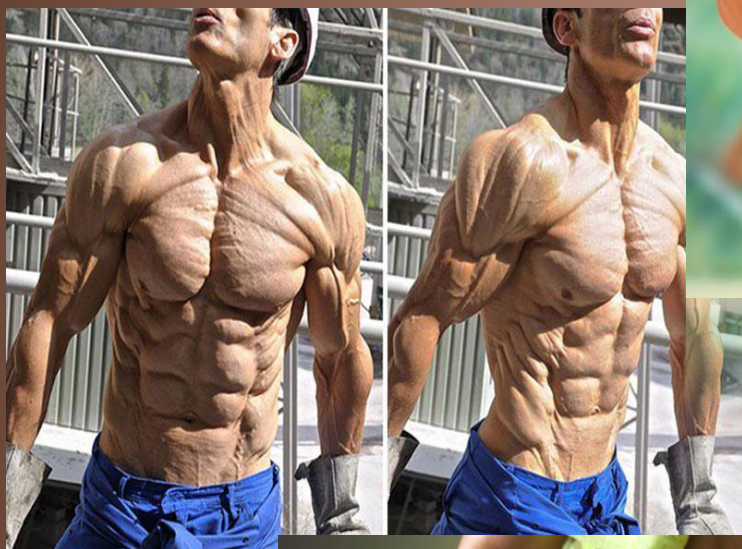
8 лет жизни у человека отнимает лишний вес.



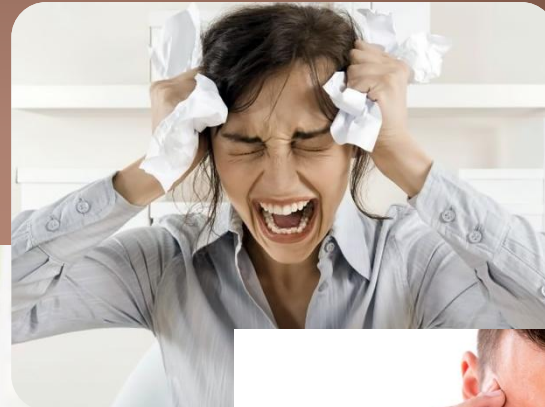
Формирование здорового образа жизни, а также красивого тела.



Сушка тела...

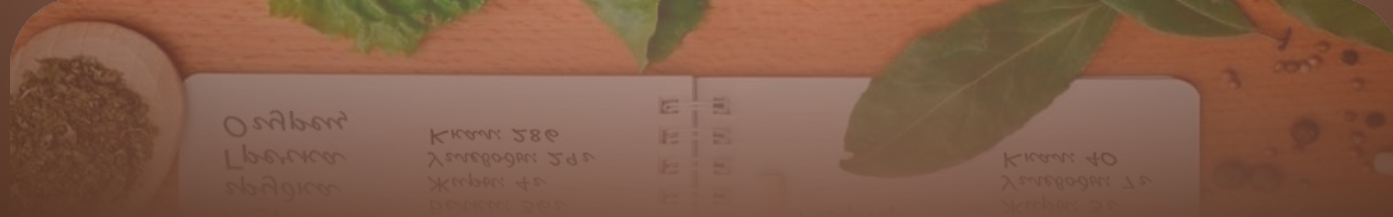


Недостатки диеты.



Для старшеклассников, в среднем, характерно переутомление (36%), раздражительность (21%), нервозность (17%), головная боль (14%), связанные с характером питания в учебное время.

Правильно составленное меню.



Вывод:



Настоящее исследование особенностей питания школьников как компонента образа жизни было направлено на изучение физиологических аспектов питания школьников как компонента формирования здорового образа жизни, отражающих степень его рациональности, сбалансированности и оптимальности для детей школьного возраста, а его предметом являлась связь нарушений рационального питания школьников с состоянием их здоровья.

Источники:

- [1] **Здоровый ребенок – будущее семьи! Якутск. 2017 - 71 с.**
- [2] **Сухарева Т.Н., Алимova А.В. Особенности питания школьников/ Somepeculiaritiesofschoofood //**
- [3] **Питание подростка «Альтамед+»
<https://www.altamedplus.ru/about/articles/pitanie-podrostka/>**
- [4] **Беликова Т.М., Мосийчук Л.В. Исследование показателей здоровья студентов, находящихся на диете с высоким содержанием белка / ГБОУ ВПО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России, Санкт-Петербург**
- [5]. **Барсукова, Н. Совершенствование организации питания на объектах социальной сферы / Барсукова, Н. // Питание и общество. – №1, 2015.**