

Министерство здравоохранения Удмуртской Республики  
автономное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Республиканский медицинский колледж имени героя Советского Союза Ф.А. Пушиной  
Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»

**ПРЕДМЕТНООРИЕНТИРОВАННЫЙ  
ПРОЕКТ  
МУЛЬТИМЕДИЙНАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»**

Исполнитель:

**Помосова Мария Евгеньевна**  
студентка 1 курса СД-101 группы  
специальности «Сестринское дело»

Руководитель:

**Иванов Иван Иванович**

Ижевск,  
2020

# ЦЕЛЬ

Собрать фактический материал по теме, выявить факторы, влияющие на формирование культуры здорового образа жизни, дать практические советы по здоровому питанию своим сверстникам.

# ЗАДАЧИ

- 1.Познакомиться с понятием «Здоровое питание»
  - 2.Изучить литературу о продуктах здорового питания и их влияния на организм человека
  3. Познакомиться с понятием «Неправильное питание»
  4. Узнать причины неправильного питания и последствия.
- .Определить режим правильного питания студента

# АКТУАЛЬНОСТЬ

Правильное (или здоровое) питание – это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, которые удовлетворяют все потребности организма и, кроме того, идут ему на пользу. От того что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наша жизнь во всех её проявлениях и аспектах. Болезнь нынешней цивилизации – избыточное потребление животных жиров и рафинированных углеводов, недостаточное потребление фруктов и овощей, что чревато серьезными последствиями, как и недоедание, ослабляющее организм.

# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств и т.д.



# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ (ГАРВАРДСКАЯ)



Как ясно из рисунка, данная пирамида рекомендует включать в рацион максимальное количество продуктов, расположенных в ее основании и нижних ярусах, и сократить количество продуктов в верхушке.

# КЛЮЧЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ ГАРВАРДСКОЙ ПИРАМИДЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

- регулярный контроль и поддержание нормального веса;
- замещение насыщенных и транс-жиров в рационе ненасыщенными (полезными) жирами;
- замещение обработанных злаков цельнозерновыми злаками;
- употребление более здоровых источников белка: орехов, бобовых, птицы и рыбы;
- изобилие фруктов и овощей в рационе;
- умеренное употребление алкоголя;
- ежедневный прием мультивитаминов.

Гарвардская пирамида представляет собой оптимальную долгосрочную стратегию здорового питания. Ее цель — призвать вас к употреблению хорошо знакомых продуктов, которые, *согласно результатам исследований*, способствуют укреплению здоровья и *снижают вероятность* возникновения хронических заболеваний.

# ПОЧЕМУ ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ?



- Здоровая пища помогает сбросить лишний вес и поддерживать стройность на протяжении всей жизни.
- Оно помогает нарастить мышцы, сформировать красивый рельефный силуэт.
- Правильное питание положительно сказывается на состоянии кожи, волос, ногтей.
- Правильная пища укрепляет иммунитет.
- Оно способствует положительному эмоциональному настрою, нормализации режима сна.

# 30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА



## МОЗГ

лосось, тунец  
сардины  
грецкий орех



## МЫШЦЫ

бананы от  
боли в мышцах,  
красное мясо,  
яйца, тофу,  
рыба для  
наращивания  
мышц



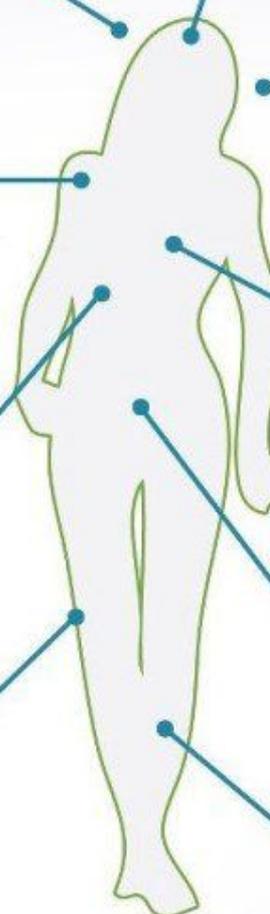
## ЛЕГКИЕ

брокколи  
брюссельская и  
китайская  
капуста



## КОЖА

черника  
лосось  
зеленый чай



## ВОЛОСЫ

темно-зеленые  
овощи, фасоль,  
лосось



## ГЛАЗА

кукуруза  
яичные желтки  
морковь



## СЕРДЦЕ

помидоры  
печеный  
картофель  
сливовый сок



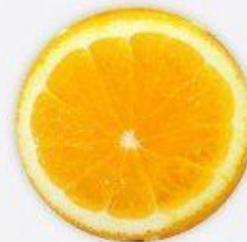
## КИШЕЧНИК

чернослив  
йогурт



## КОСТИ

апельсины  
молоко  
сельдерей



# НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Неправильным питанием является переедание, недоедание и тяга к вредной пище. Самой вредной пищей являются продукты, содержащие огромное количество сахара, химических добавок и красителей, газированный напитки, шоколадные батончики, а так же продукты, состоящие из смеси жиров и углеводов

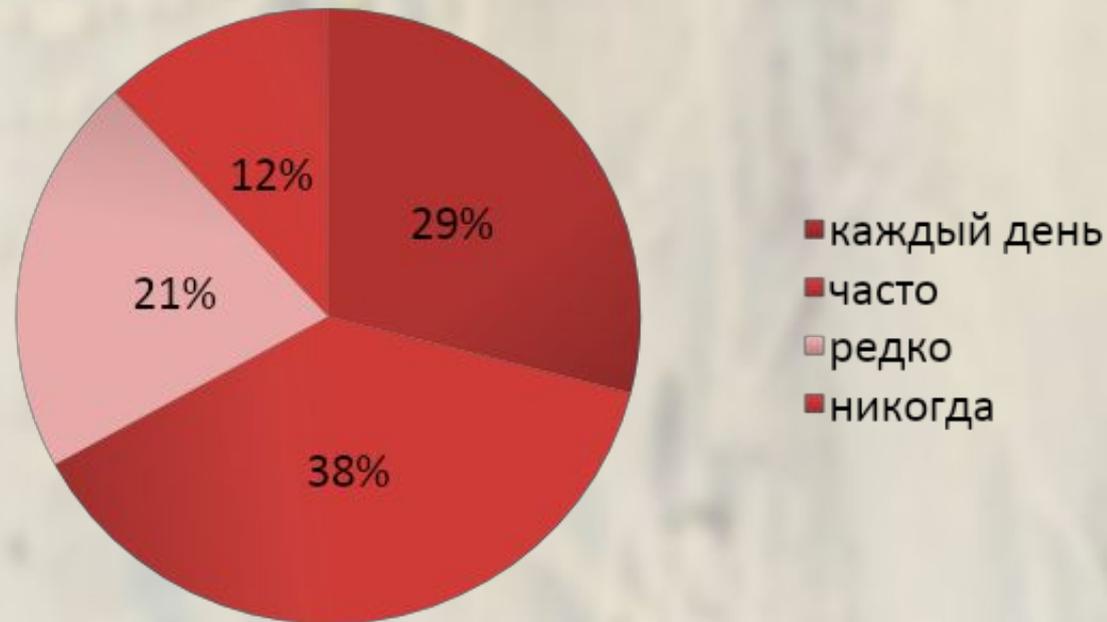
## **ТОП-10** самых вредных продуктов

По данным экспертизы Всемирной Организации Здравоохранения

-  **1. Чипсы и картофель фри**
-  **2. Бургеры и хот-доги**
-  **3. Колбасы, сосиски, консервы**
-  **4. Супы, лапша, шоре быстрого приготовления**
-  **5. Майонез и кетчуп**
-  **6. Жеват. конфеты, шокол. батончики**
-  **7. Сладкие газировки и соки**
-  **8. Попкорн**
-  **9. Алкоголь**
-  **10. Низкокал. и обезжиренные продукты**

# СТАТИСТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ФАСТФУДА СТУДЕНТАМИ ГРУППЫ СД-101

Питаются фастфудом :



# ПРИЧИНЫ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

К причинам нездорового питания можно отнести бешеный ритм нашей жизни, психологические особенности каждого человека, качество пищи. Не стоит забывать, что каждый человек неповторим и уникален, поэтому отдельные причины неправильного питания бывают строго индивидуальными. Ниже перечислены те, которые встречаются наиболее часто:

1. Фастфуд
2. Переедание
3. Употребление сахара и соли в большом количестве
4. Еда перед книгой или телевизором
5. Неправильный завтрак или его отсутствие
6. Еда на ночь или сытный ужин
7. Употребление недостаточного объема жидкости



# ПОСЛЕДСТВИЯ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Нарушение обмена веществ и расстройства работы желудочно-кишечного тракта – лишь малая доля малоприятных последствий для людей, вставших на «скользкую дорожку» фастфуда.

В детском возрасте неправильное питание приводит к ослаблению иммунитета, снижению физической активности и нарушениям в работе эндокринной системы. К другим последствиям нарушения режима питания у детей относятся:

- болезни органов пищеварения (гастрит, панкреатит, холецистит, лактазная недостаточность);
- резекция кишечника (плохое всасывание белков и жиров);
- глютеиновая болезнь;
- гипо- и авитаминоз.

Всё это, как правило, сопровождается вялостью, апатией и безразличным отношением ребёнка ко всему, что происходит вокруг.

# РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТА

Рациональное питание студентов предусматривает соблюдение простых правил:

1. Пить обычную чистую воду для предотвращения обезвоживания, которое негативно сказывается на обменных процессах и состоянии всех органов. Идеальным количеством считается 40 мл воды на каждый килограмм человека в сутки. Во время еды пить не рекомендуется, лучше за полчаса до и спустя час после нее;



2. Питаться дробно — 5 раз в день небольшими порциями. Это поможет никогда не чувствовать голода и иметь быстрый метаболизм. Привычку пропускать завтраки и есть много вечером необходимо искоренить;

3. Каждый прием пищи должен состоять из белков, полезных жиров, углеводов и продуктов, богатых клетчаткой. Тогда организм будет получать все необходимые для поддержания активного образа жизни вещества;





## ВЫВОД:

Таким образом, питание является важнейшим фактором внешней среды, воздействующим на состояние растущего организма и его развитие. Для правильной жизнедеятельности организма необходимо, чтобы питание было рациональным, правильным, физиологически полноценным.

Это означает, что как по количеству, так и по своему качественному составу, пища должна отвечать физиологическим требованиям организма студента.

A top-down view of a diverse assortment of fresh produce, including watermelon, cantaloupe, yellow squash, zucchini, eggplant, purple cauliflower, green beans, cherry tomatoes, and various leafy greens, all arranged in a circular border around the central text.

***«Мы есть то, что мы едим»***

***Гиппократ***