

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

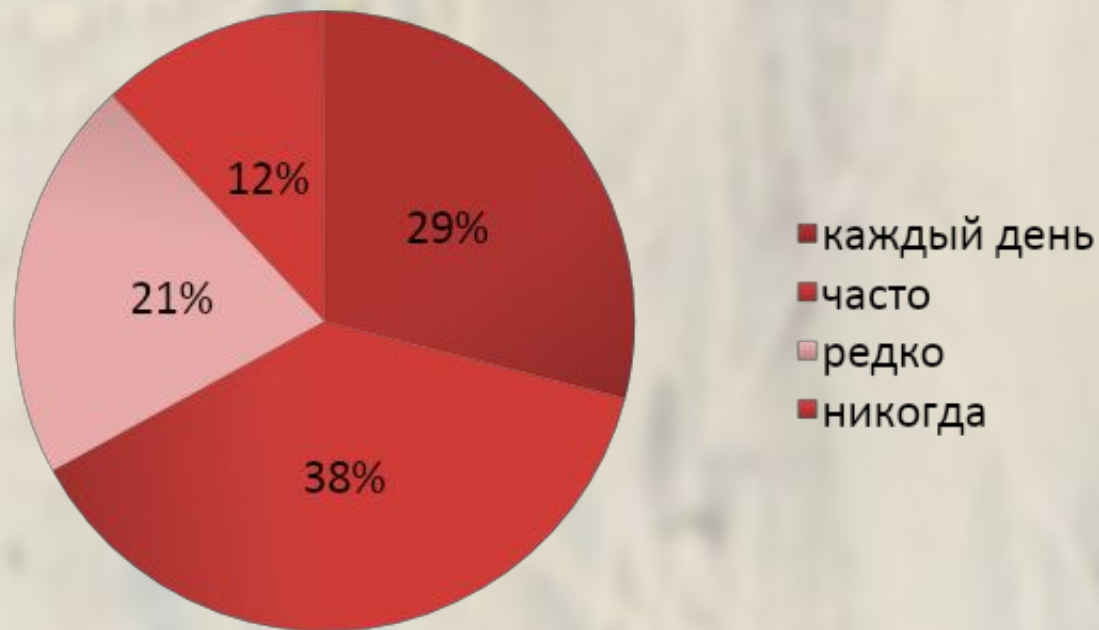
ТОП-10 самых вредных продуктов

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);
- глютеновая 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;



4. Быстрые углеводы желательно употреблять минимально, если очень хочется булочку или кондитерское изделие — его лучше съесть в первой половине дня;



5. Ужинать необходимо за 3 часа до сна. Лучший набор продуктов для этого приема пищи — белковые продукты + овощи;

6. Питание и умственная работоспособность студентов тесно связаны, поэтому в рационе должны быть продукты, активизирующие работу мозга. Это грецкие и другие орехи, сухофрукты, фрукты, жирная морская рыба, авокадо и другие.




Эти правила полезного меню студента необходимо дополнять и совершенствовать индивидуально под каждого человека и его целей: набор, поддержание или снижение веса.

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.



«Мы есть то, что мы едим»

Гиппократ