

Формула здорового питания



Актуальность выбранной темы заключается в том, что питание - это важнейшая физиологическая потребность человека. Таким образом с питанием связаны все жизненно важные функции человека.

Объект исследования: Рацион питания.

Предмет исследования: Влияние рациона питания на развитие и функционирование организма студента.

Гипотеза исследования: Правильный рацион студента может улучшить его интеллектуальное, физическое, психологическое состояние.

Методы исследования: эмпирические (анкетирование; сравнение, экспериментально – теоретические (анализ; синтез), теоретические (изучение; обобщение).



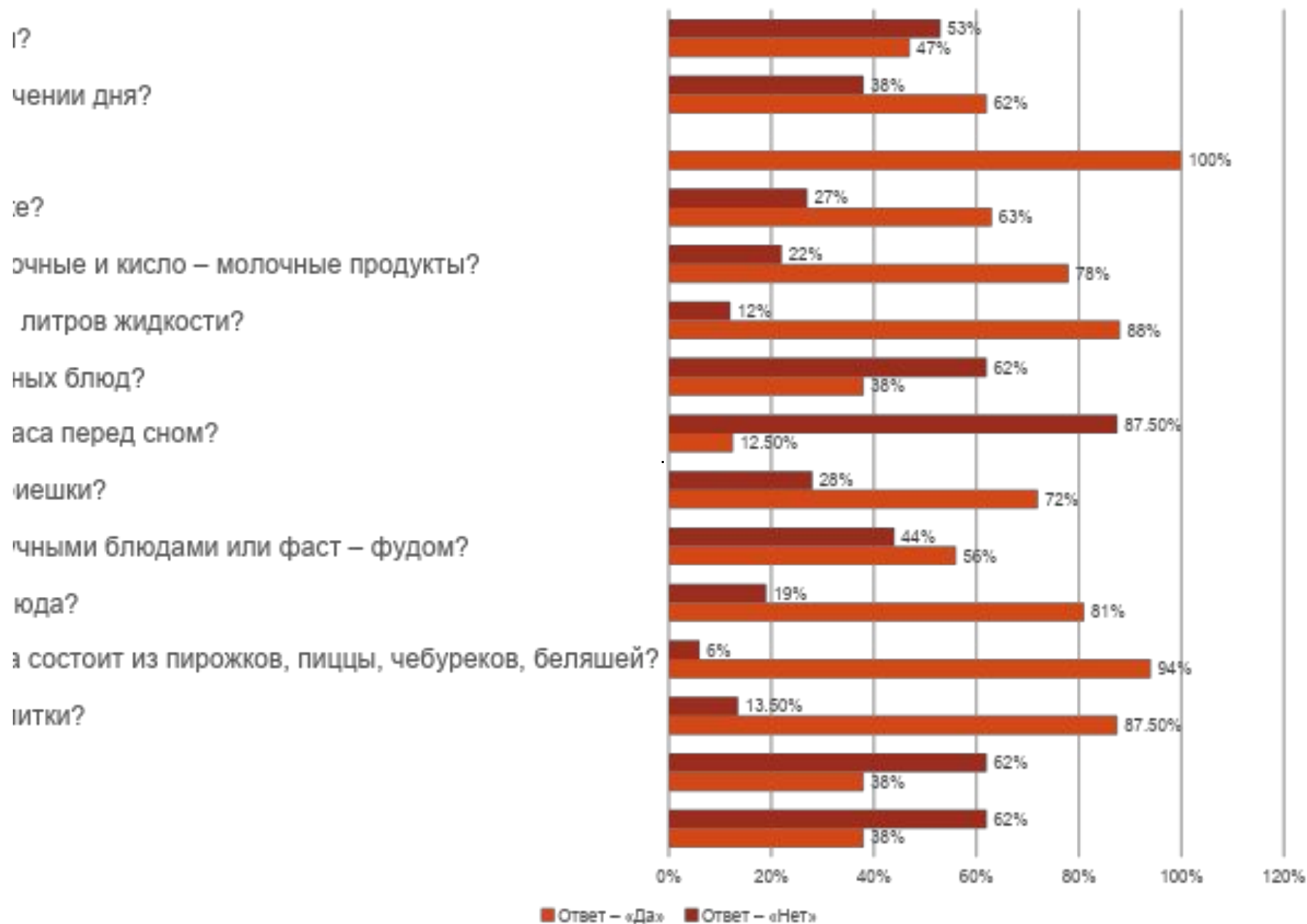
Цель исследования:

Математически и экономически обосновать необходимость правильного рациона питания для повышения умственной активности, работоспособности, стрессоустойчивости будущих специалистов сферы общественного питания.

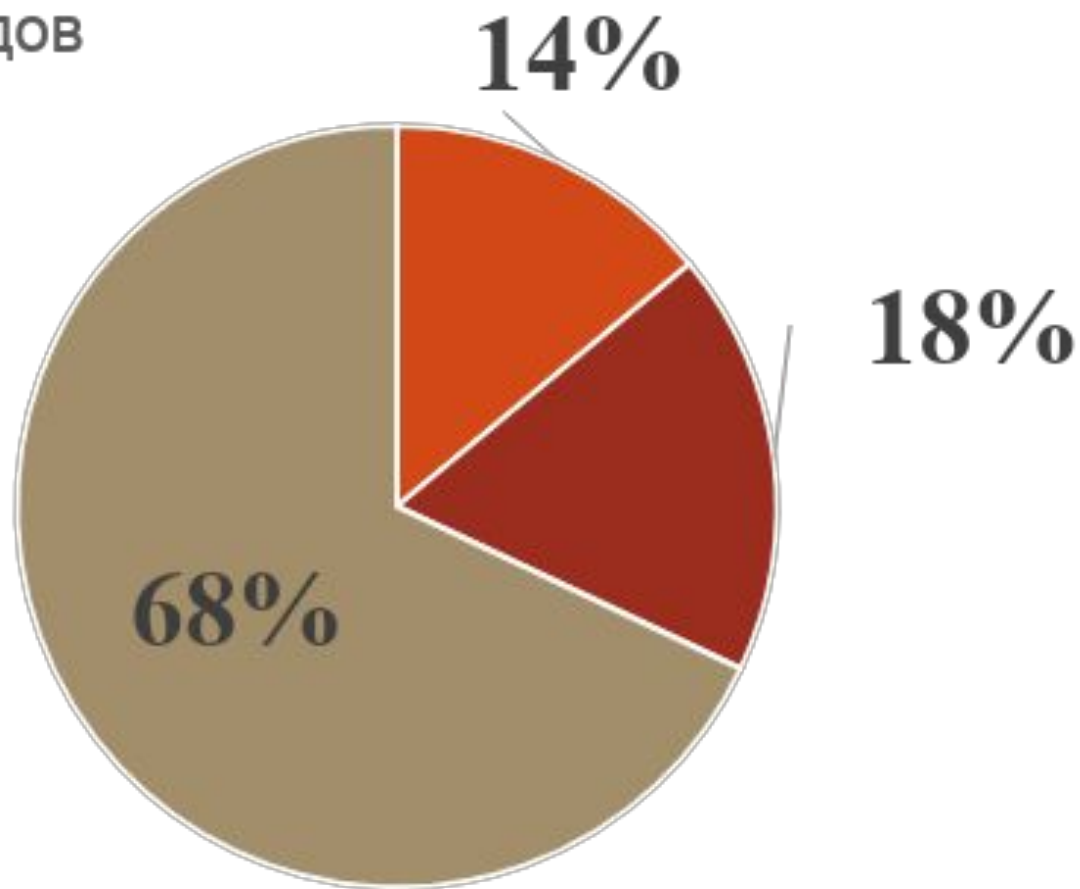
Задачи исследования:

- Выяснить расход энергии студента группы.
- Изучить и проанализировать рацион питания студентов своей группы;
- Рассчитать энергетическую ценность этого рациона;
- Разработать правильный рацион питания для студентов;
- Определить его энергетическую ценность;
- Сравнить реальный рацион с предложенным;
- Разработать рекомендации по правильному рациону питания для студентов своих групп.

Анкетирование "Мой рацион питания"



Процентное соотношение белков, жиров и углеводов



■ Белки ■ жиры ■ углеводы

Расчет основного обмена



Метод Миффлина - Сан Жеора:

Мужчины: $10 \times \text{вес (в кг)} + 6,25 \times \text{рост (в см)} - 5 \times \text{возраст (в годах)} + 5$

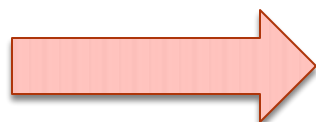
Женщины: $10 \times \text{вес (в кг)} + 6,25 \times \text{рост (в см)} - 5 \times \text{возраст (в годах)} - 161$



1 ääâî-èè



1 àèü-èèè



Уравнение Гарриса-Бенедикта:

Мужчины = $66 + (13.7 \times \text{вес в кг}) + (5 \times \text{рост в см}) - (6.8 \times \text{возраст в годах});$

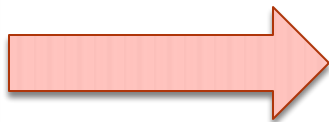
Женщины = $655 + (9.6 \times \text{вес в кг}) + (1.8 \times \text{рост в см}) - (4.7 \times \text{возраст в годах}).$



2 ääâî-èè



2 àèü-èèè



Метод З.П. Матюхиной:

Вес (в кг) $\times 24.$

Среднее значение основного обмена

Для девочек

Для мальчиков

1384 ккал

1659 ккал

Основной обмен умножить на коэффициент
активности

$1384 * 1.5 = 2076$ ккал

$1659 * 1.5 = 2489$

Плюс 10% специфическое динамическое действие

$2076 + 138.4 = 2214.4$

ккал

$2489 + 165.9 = 2654.9$

ккал

	Наименование продуктов	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Бутерброд с колбасой	22.04	32.22	37.88	505.92
	Чай с сахаром	1.72	0.44	22.12	81.08
Перекус	Пирожки (пицца, самса)	9.38	14.08	76.48	462.40
	Напиток чай	-	-	6.0	125.0
Обед	Суп картофельный с мясом	8.18	3.55	17.40	148.03
	Батончики	3.0	20	57	420
	Печенье	-	11.4	79.32	442
	Чай с сахаром	1.72	0.44	22.12	81.08
Полдник	Чипсы	6	31	53	520
	Кириешки	10	15	67	440
	Вода (напиток)	-	-	6.0	125.0
Ужин	Макароны по-флотски	30.9	36.63	70.26	713.61
	Молоко (чай)	5.80	6.50	9.70	106.00
Итого		98,74	171,26	524,28	4170,12

Результаты реального рациона питания студента

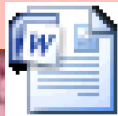
1. Накопление и негативное влияние на организм пищевых добавок.
2. Развитие болезней, таких как: рак, диабет, инсульт.
3. Нарушение функционирования внутренних органов и увеличение уровня холестерина в крови, что может спровоцировать развитие тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний.
4. Заболевания желудочно – кишечного тракта. Тяжесть в животе.
5. Появление лишнего веса.
6. Проявления хронической усталости, упадка сил, угнетенного состояния.
7. Проблемы с кожей, ломкость ногтей, жирность волос.

			Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал
Завтрак		Завтрак	Каша злаковая (5 злаков) Яйцо отварное Чай черный с сахаром				
				157	12.7	10.9	0.7
				1.72	0.44	22.12	81.08
Перекус		Яблоко Вода	0.60	0.60	17.4	67.5	
Перекус		Обед	Салат со свежими овощами (огурцы, помидоры)	1.0	5.4	5.3	71.8
				7.97	6.63	12.20	146.68
Обед		Обед	Борщ с капустой и картофелем Котлеты мясные Макароны отварные Соус сметанный Хлеб пшеничный	15.28	17.97	12.53	253.76
				5.94	1.40	38.30	181.98
				1.05	4.77	2.87	68.03
	4.02			0.78	24.43	122.33	
	1.26			0.58	32.82	133.42	
Полдник	Полдник	Молоко 2,5% Булочка сдобная	5.80	6.50	9.70	106.00	
			3.94	4.70	27.40	166.09	
Ужин	Ужин	Картофельная запеканка Какао с молоком	14.12	16.64	30.88	281.30	
			6.86	6.82	28.30	176.58	
	Итого						2326.35

Расчет стоимости рациона питания студентов



Неправильный рацион



Ñòìì íáìðàà
ðàöèíà



Правильный рацион



Ñòìèì ìðàà
ðàöèíà

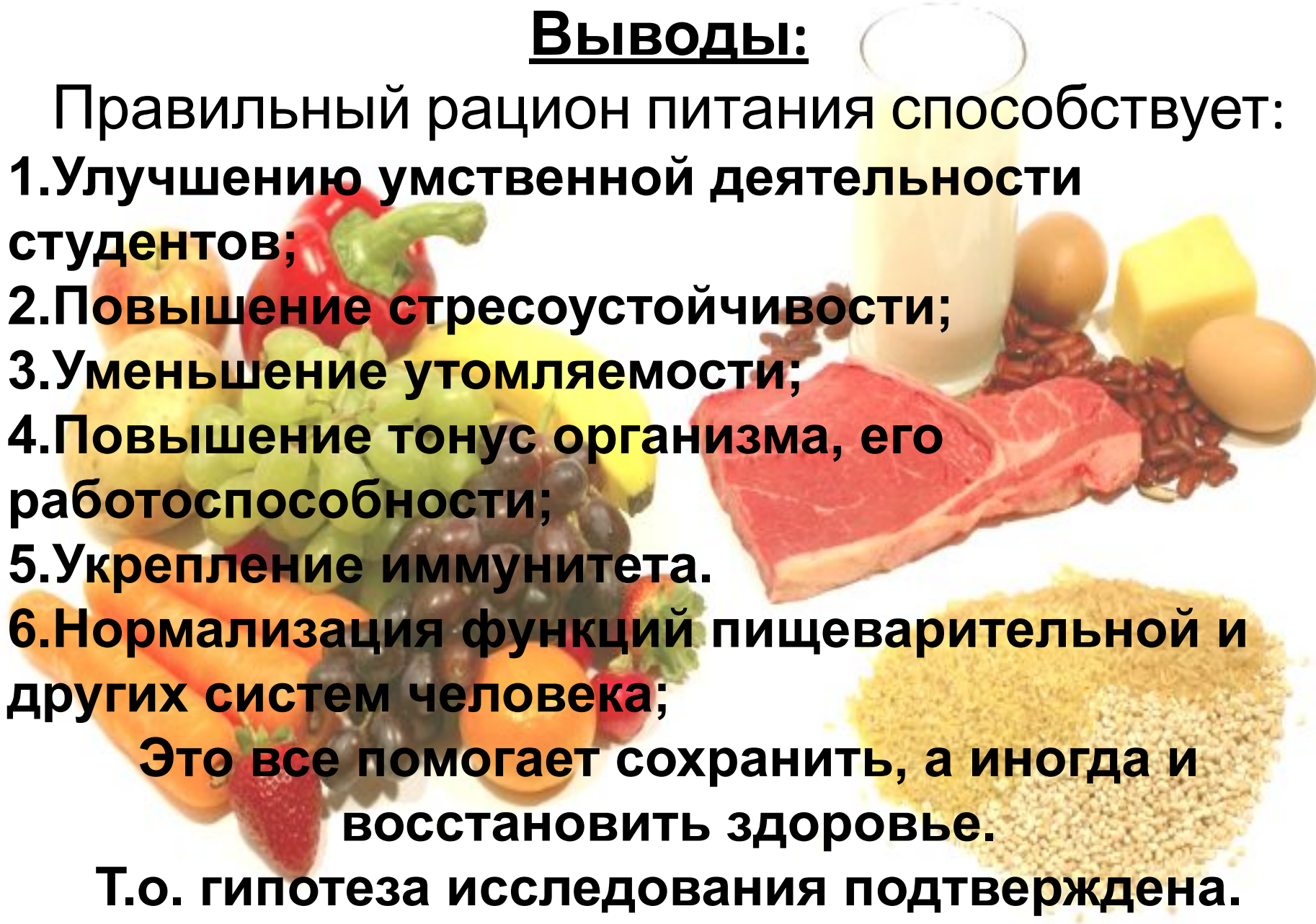
Выводы:

Правильный рацион питания способствует:

- 1. Улучшению умственной деятельности студентов;**
- 2. Повышению стрессоустойчивости;**
- 3. Уменьшению утомляемости;**
- 4. Повышению тонус организма, его работоспособности;**
- 5. Укрепление иммунитета.**
- 6. Нормализация функций пищеварительной и других систем человека;**

Это все помогает сохранить, а иногда и восстановить здоровье.

Т.о. гипотеза исследования подтверждена.



Практическая значимость исследования:

1. Рекомендации по организации рациона студента.
2. Брошюра «Формула правильного питания»
3. Использование материалов исследования на классном часе и родительском собрании.



IVIAKI

Спасибо за внимание!

