# 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.

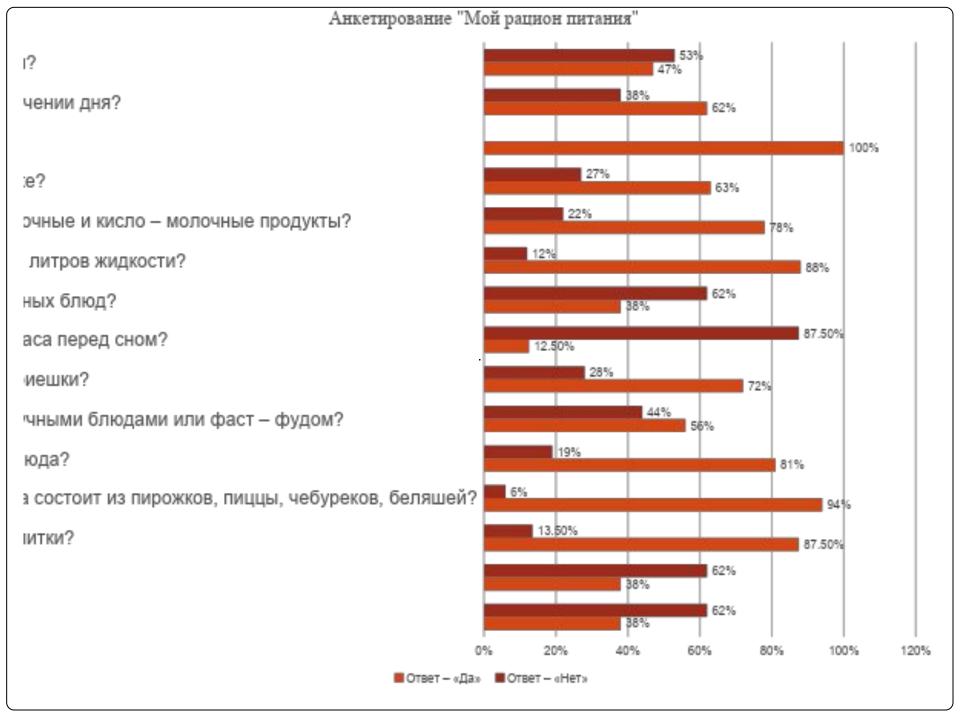
Гипотеза исследования: Правильный рацион студента может улучшить его интеллектуальное, физическое, психологическое состояние. Методы исследования: эмпирические (анкетирование; сравнение, экспериментально теоретические (анализ; синтез), теоретические (изучение; обобщение).

### Цель исследования:

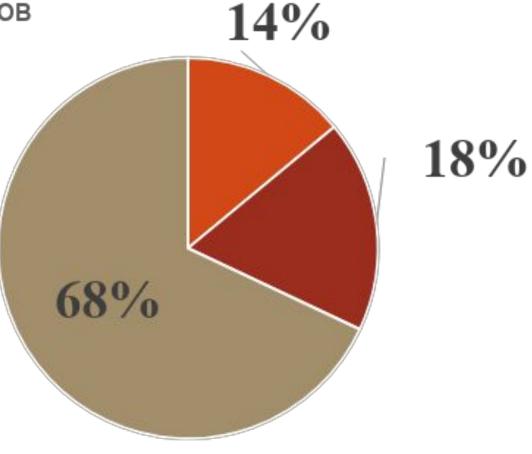
Математически и экономически обосновать необходимость правильного рациона питания для повышения умственной активности, работоспособности, стрессоустойчивости будущих специалистов сферы общественного питания.

### 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.



Процентное соотношение белков, жиров и углеводов **1 1 0**/**3** 



■Белки ■жиры ■углеводы

# Расчет основного обмена



Мужчины: 10 х вес (в кг) + 6,25 х рост (в см) – 5

х возраст (в годах) + 5

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

х возраст (в годах) - 161



1 ìàëü÷èêè

### Уравнение Гарриса-Бенедикта:

Мужчины= 66 + (13.7 x вес в кг) + (5 x рост в см) - (6.8 x возраст в годах);

Женщины) =  $655 + (9.6 \times \text{вес в кг}) + (1.8 \times \text{рост в})$ 

см) - (4.7 х возраст в годах).



2 ìàëü÷èêè

W

2 äåâî÷êè

Метод З.П. Матюхиной: Вес (в кг) x 24.

# Среднее значение основного обмена

CONTO DI NOTA						
Для девочек	Для мальчиков					
1384 ккал	1659 ккал					
Основной обмен умножи активности L384*1.5=2076 ККал	ть на коэффициент 1659*1.5=2489					
Плюс 10% специфическое	ккал і динамическое действие					

2076+138.4=2214.4 ккал 2489+165.9=2654.9 ккал

	Наименование продуктов	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтра	Бутерброд с колбасой	22.04	32.22	37.88	505.92
3a	Чай с сахаром	1.72	0.44	22.12	81.08
Перекус	Пирожки (пицца, самса)	9.38	14.08	76.48	462.40
Ĕ	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
злаков) <del>č</del> Яйцо отварное	Завтрак	злаков)	157	12.7	10.9	0.7	
	чай черный с сахаром	1.72	0.44	22.12	81.08		
		Перекус Яблоко Вода	0.60	0.60	17.4	67.5	
С		Обед Салат со свежими овощами (огурцы,		5.4	5.3	71.8	
- In the second	картофелем	Борщ с капустой и	7.97 15.28	6.63 17.97	12.20 12.53	146.68 253.76	
Котлеты мясные Макароны отварные Соус сметанный Хлеб пшеничный	5.94 1.05 4.02	1.40 4.77 0.78	38.30 2.87 24.43	181.98 68.03 122.33			
Ž Ž			Компот	1.26	0.58	32.82	133.42
Полдник	Полдник Молоко 2,5% Булочка сдобная		5.80 3.94	6.50 4.70	9.70 27.40	106.00 166.09	
Ужин			Картофельная запеканка	14.12 6.86	16.64	30.88	281.30
A	Итого		Какао с молоком		6.82	28.30	176.58 2326.35



## Выводы:

Правильный рацион питания способствует:

- 1.Улучшению умственной деяте<mark>льнос</mark>ти студентов;
- 2. Повышение стресоустойчивости;
- 3.Уменьшение утомляемости;
- 4. Повышение 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 родительском собрании.



# Спасибо за внимание!

