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.

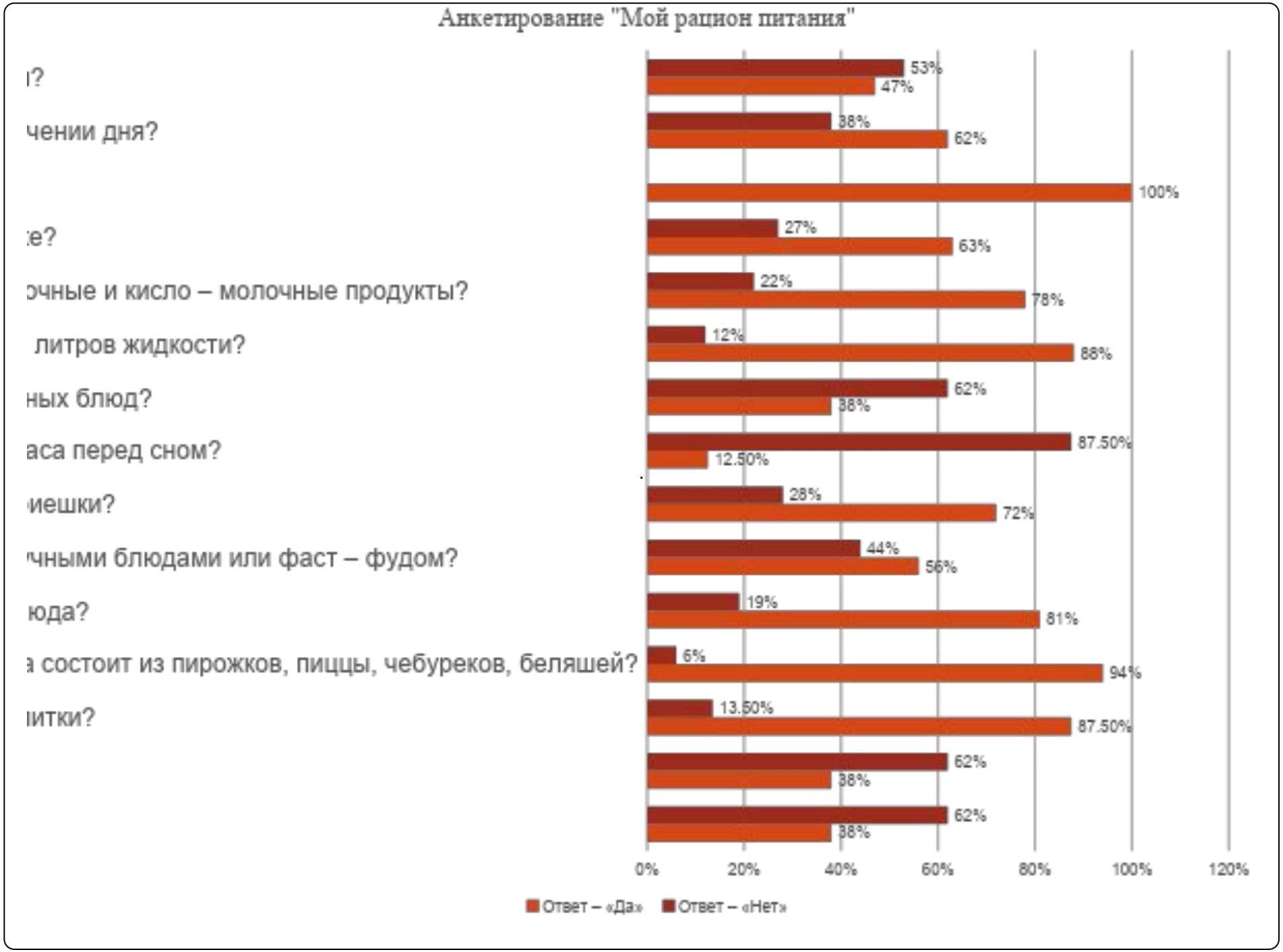
Методы исследования: эмпирические (анкетирование; сравнение, экспериментально – теоретические (анализ; синтез), теоретические (изучение; обобщение).

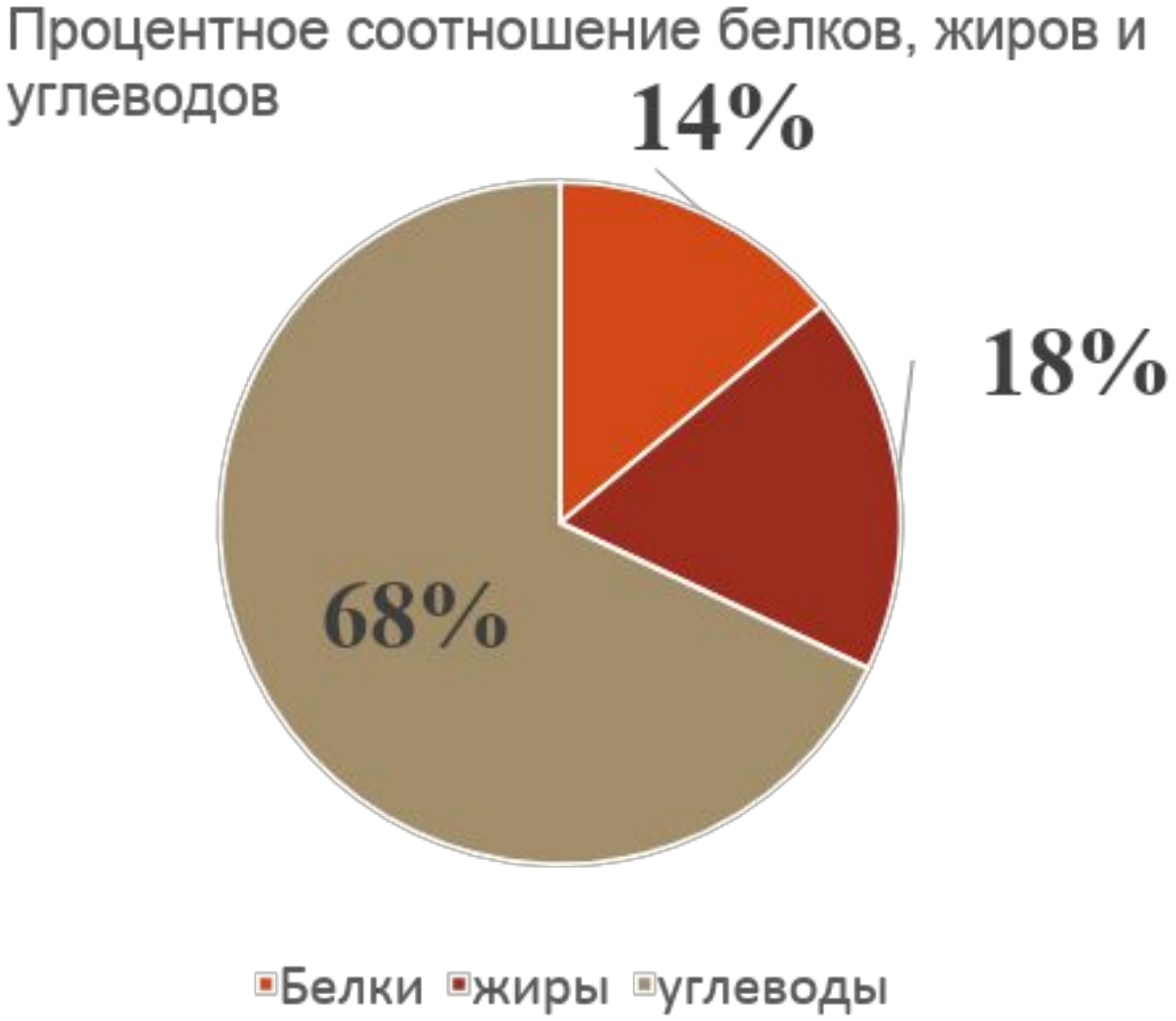
Цель исследования:

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"
ı?
чении дня?
:е?
ɔчные и кисло – молочные продукты?
литров жидкости?
ных блюд?
аса перед сном?
иешки?
чными блюдами или фаст – фудом?
юда?
а состоит из пирожков, пиццы, чебуреков, беляшей?
ıитки?
53%
47%
38%
62%
100%
27%
63%
22%
78%
12%
88%
62%
38%
87.50%
12.50%
28%
72%
44%
56%
19%
81%
6%
94%
13.50%
87.50%
62%
38%
62%
38%
0%
20%
40%
60%
80%
100%
120%
Ответ – «Да»
Ответ – «Нет»


Процентное соотношение белков, жиров и углеводов
14%
18%
68%
Белки
жиры
углеводы

Расчет основного обмена

Метод Миффлина - Сан Жеора:

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

Женщины: 10 х вес (в кг) + 6,25 х рост (в см) – 5 х возраст (в годах) – 161

1 äåâî÷êè 1 ìàëü÷èêè

Уравнение Гарриса-Бенедикта:

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

Женщины) = 655 + (9.6 х вес в кг) + (1.8 х рост в см) - (4.7 х возраст в годах).

2 äåâî÷êè 2 ìàëü÷èêè

Метод З.П. Матюхиной:

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

Расчет стоимости рациона питания студентов

Неправильный рацион

Ñòîì íåïðàâ ðàöèîíà

Правильный рацион

Ñòîèì ïðàâ ðàöèîíà

Выводы:

Правильный рацион питания способствует:

1. **Улучшению умственной деятельности 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 и родительском собрании.

Спасибо за внимание!