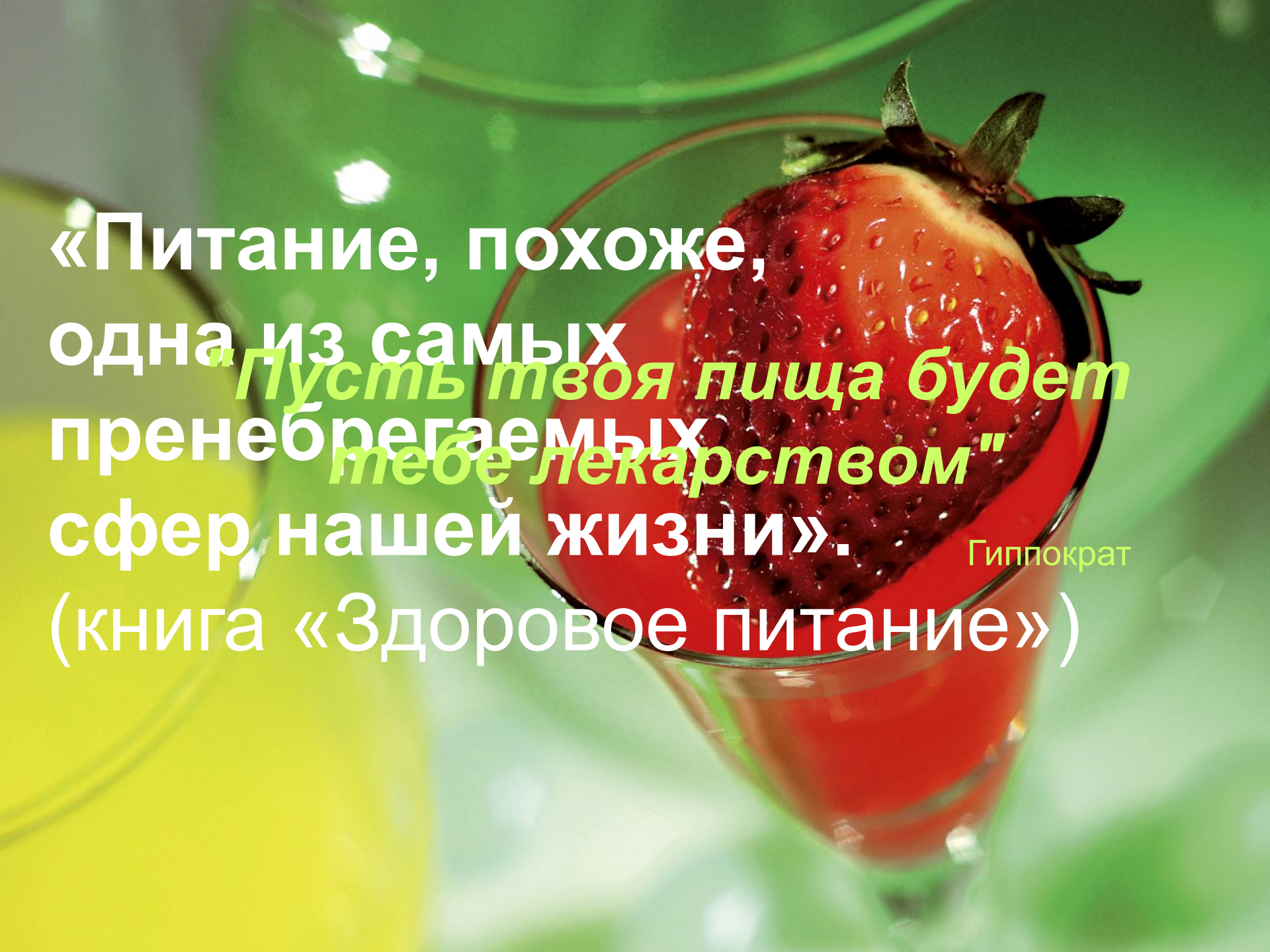




ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ АГТУ

Научный руководитель – *М.П.Лебедева*

Докладчик- *Гарнец Ольга*, студентка 4 курса
Строительного факультета АГТУ



«Питание, похоже,
одна из самых
пренебрегаемых
сфер нашей жизни».
(книга «Здоровое питание»)

*«Пусть твоя пища будет
тебе лекарством»*

Гиппократ





Анкета «Особенности питания студентов АГТУ».

- 1. Едите ли Вы горячие обеды?**
- 2. Если Вы ответили *никогда* или *редко*, то почему?**
- 3. Сколько раз в неделю Вы пьете газированные напитки?**
- 4. Сколько раз в день Вы питаетесь (не считая «перекусов»)**
- 5. Если Вы питаетесь 4 раза, то в процентном соотношении как распределяется количество потребляемой Вами пищи?**
- 6. Если Вы питаетесь 3 раза, то, как распределяется количество потребляемой Вами пищи в процентном соотношении?**
- 7. Как часто Вы сидите на диетах?**
- 8. Наедаетесь ли Вы на ночь или едите ли ночью?**
- 9. Сколько примерно пирожков и пирожных Вы съедаете за неделю?**
- 10. Занимаетесь ли Вы физическими упражнениями?**
- 11. Считаете ли Вы Ваш режим питания вредным для здоровья?**
- 12. Ваши пожелания (предложения) на тему *особенностей питания студентов АГТУ***

"режим питания"

- кратность питания;
- распределение суточного рациона по его энергоценности, химическому составу на отдельные приемы пищи;
- время приемов пищи в течение суток;
- интервалы между приемами пищи;
- продолжительность приема пищи.

БЕЛКИ



ЖИРЫ



30%
студентов
АГТУ
употребляют
3-4 раза в
неделю



Более 30% студентов

**АГТУ питаются только кондитерскими
изделиями**



Четырехразовое питание.

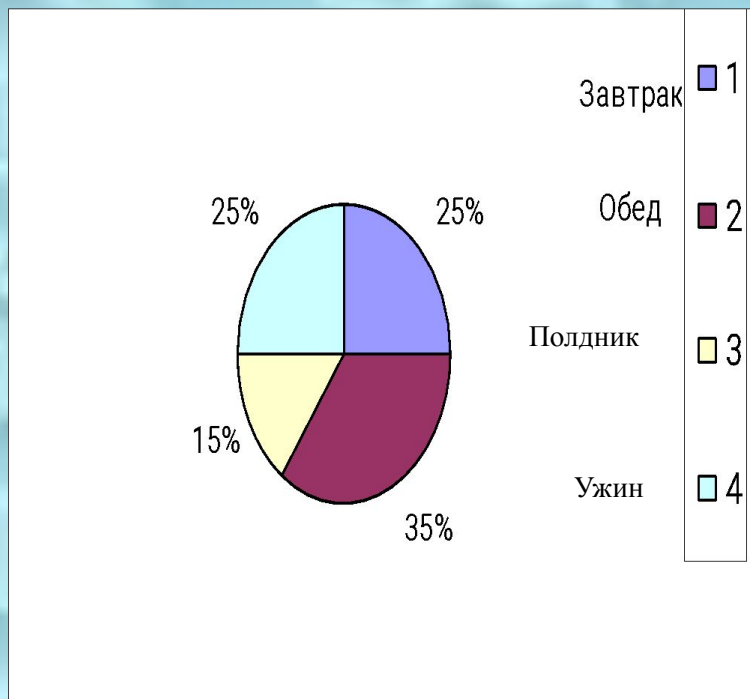


Рис.1 Четырехразовое питание. Норма.

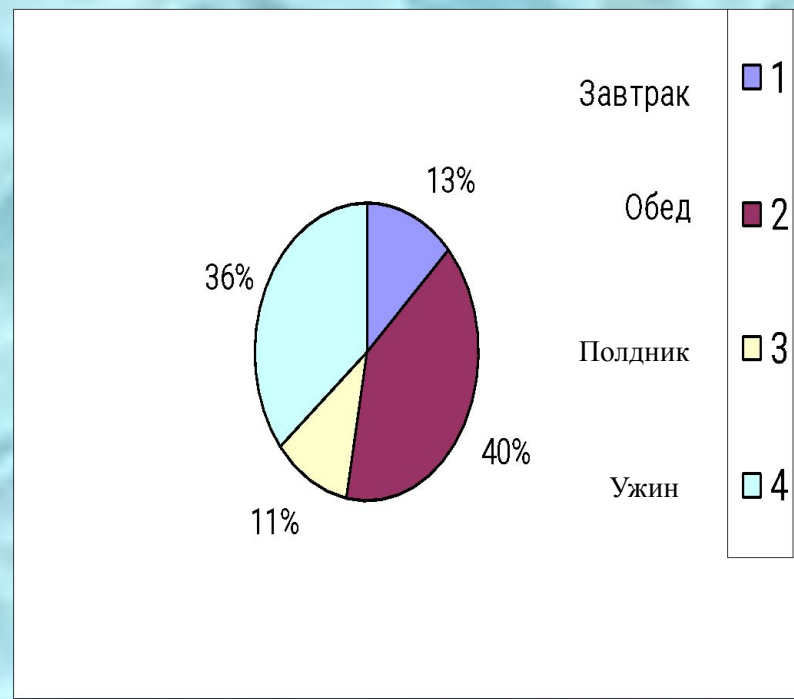


Рис.2 Четырехразовое питание.
Студенты АГТУ.

Трехразовое питание.

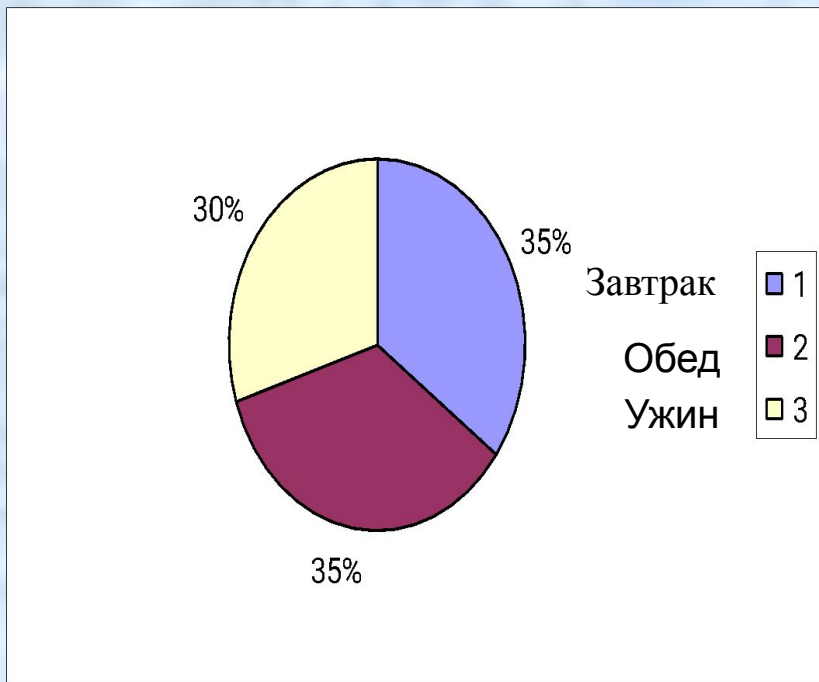


Рис.3 Трехразовое питание.
Норма.

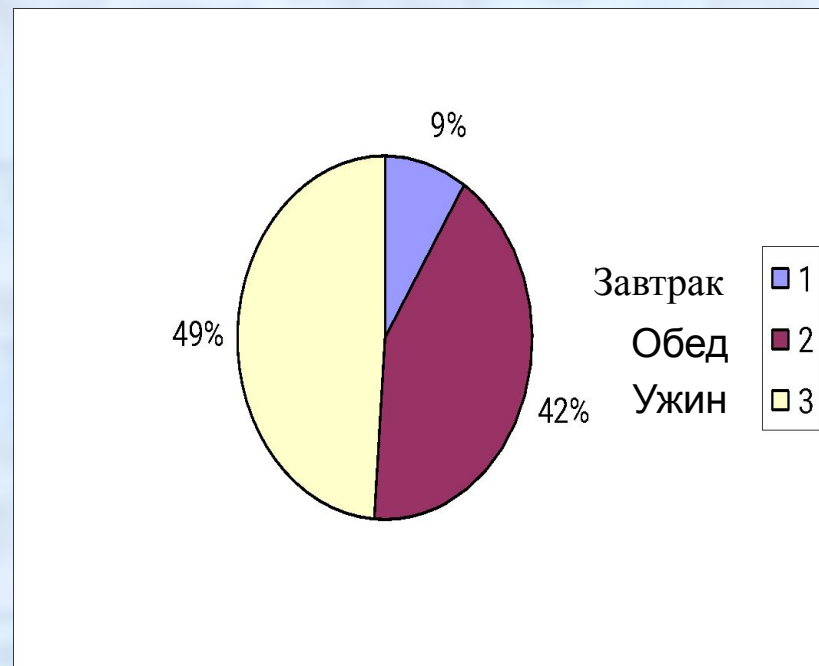


Рис.4 Трехразовое питание.
Студенты АГТУ.

Причины плохого питания студентов АГТУ:

- 
- **Дорого – ввести комплексные обеды, снизить цены**
 - **Неполезно – продавать питьевые йогурты, фрукты**



***СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!!***