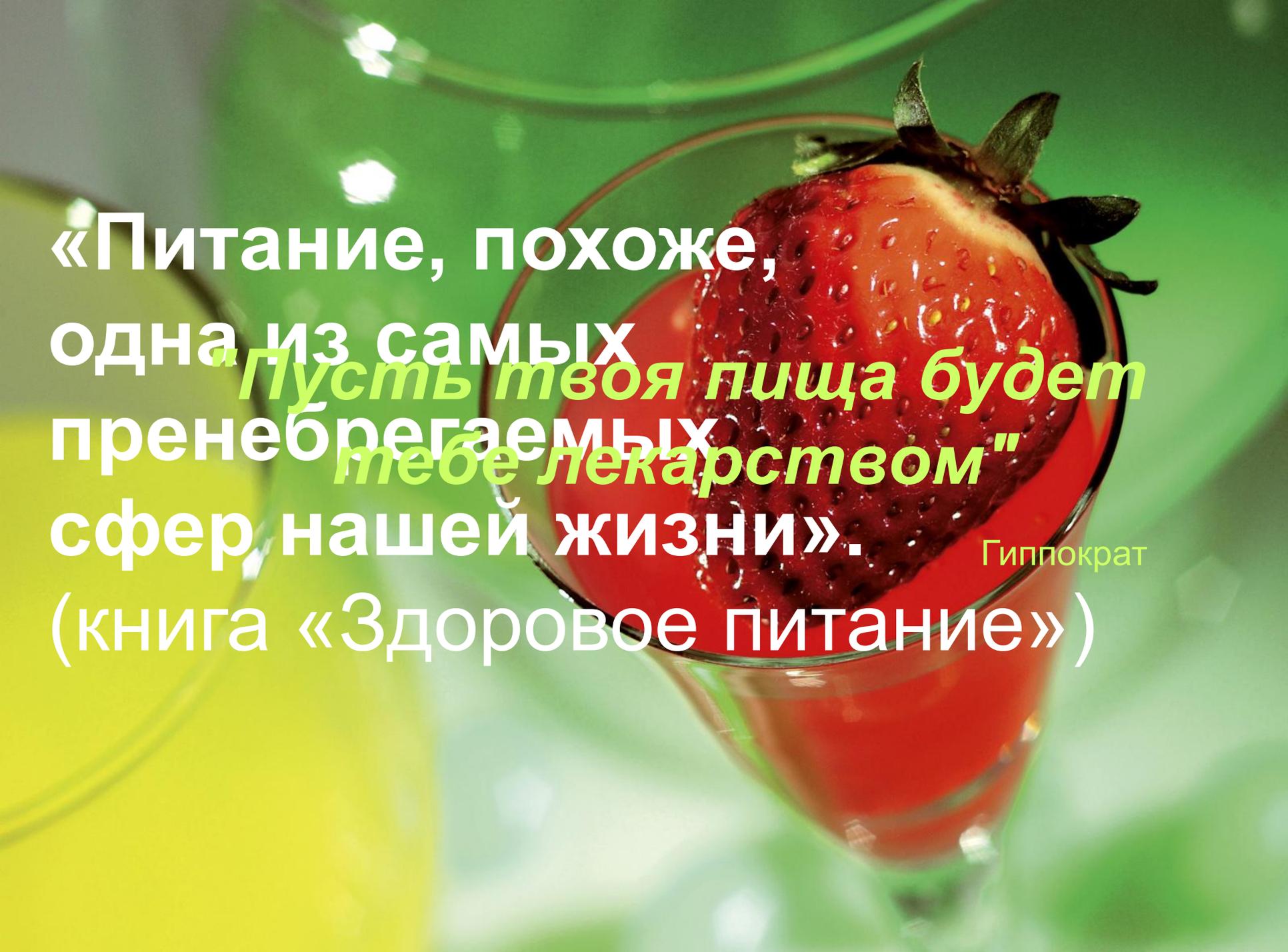




# ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ АГТУ

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



# УГЛЕВОДЫ



**30%**  
**студентов**  
**АГТУ**  
**употребляют**  
**3-4 раза в**  
**неделю**



**Более 30% студентов**

**АГТУ питаются только кондитерскими  
изделиями**



# Четырехразовое питание.

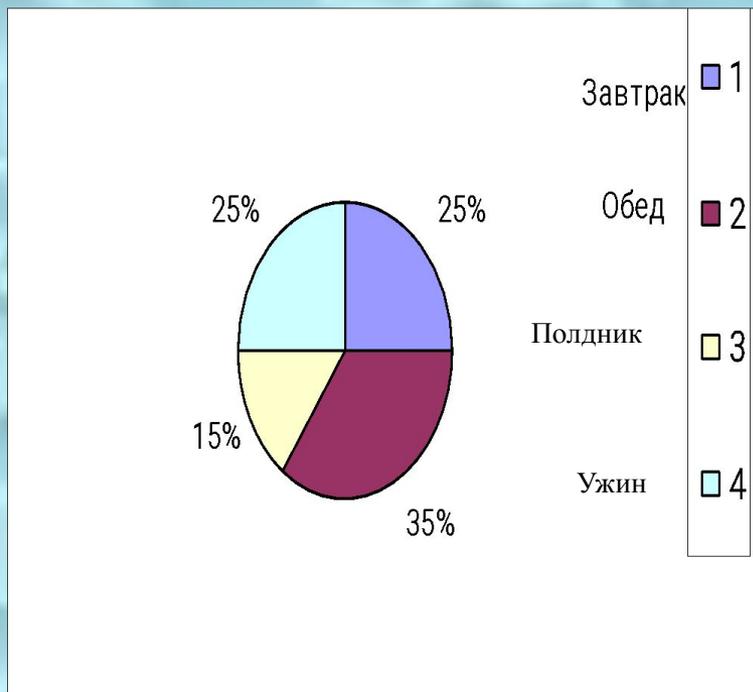


Рис.1 Четырехразовое питание. Норма.

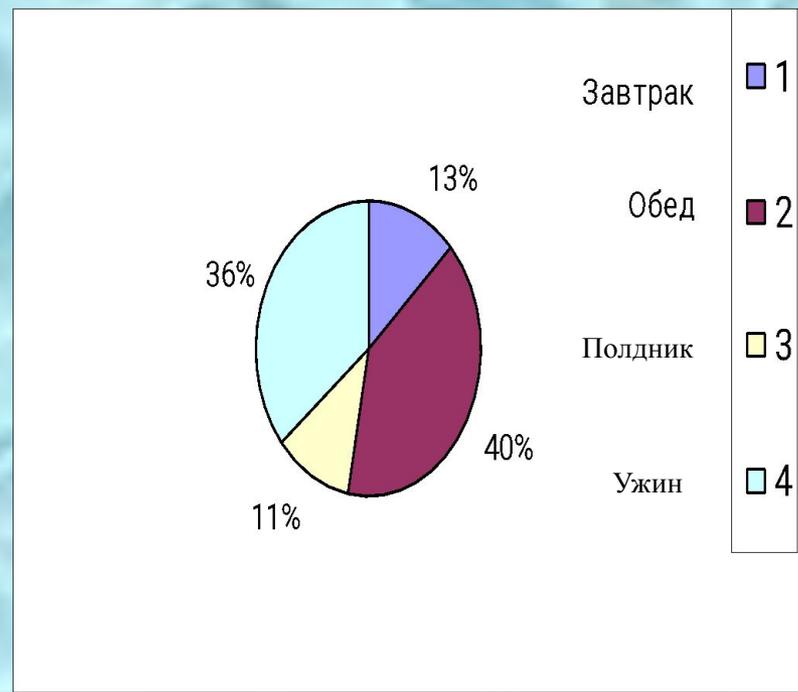


Рис.2 Четырехразовое питание.  
Студенты АГТУ.

# Трехразовое питание.

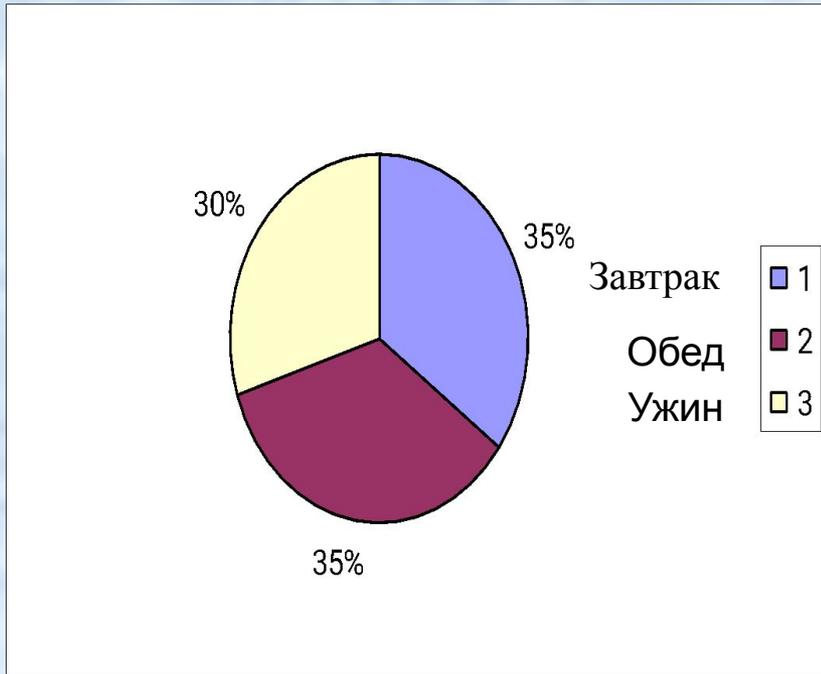


Рис.3 Трехразовое питание.  
Норма.

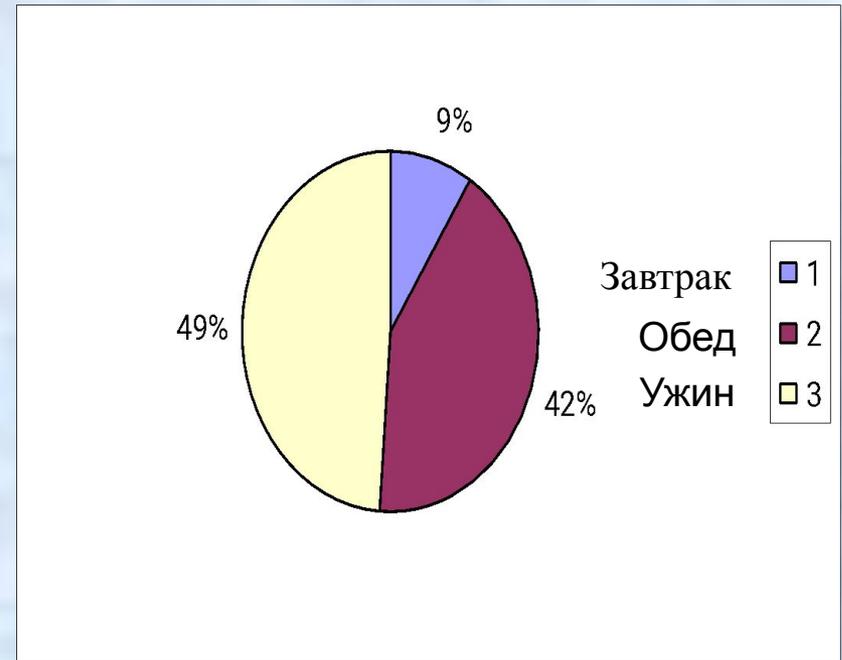


Рис.4 Трехразовое питание.  
Студенты АГТУ.

# Причины плохого питания студентов АГТУ:

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

A red apple is shown with several slices cut out and arranged to form a butterfly shape on top of it. The slices are light yellow and have a thin red skin edge. The apple is positioned on the left side of the frame, and the butterfly shape is centered over it. The background is a plain, light-colored surface.

***СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!***