ОГАПОУ «Белгородский техникум общественного питания»

Проектная работа «Популяризация здорового питания в г. Белгород»

Выполнила : студентка 1 курса группы 12 ПКД
ОГАПОУ«Белгородский техникум общественного питания»
Волошина Александра
Научные руководители : преподаватели биологии
Лаас Наталья Федоровна , Писанка Лариса Петровна
Белгород , 2020

Актуальность

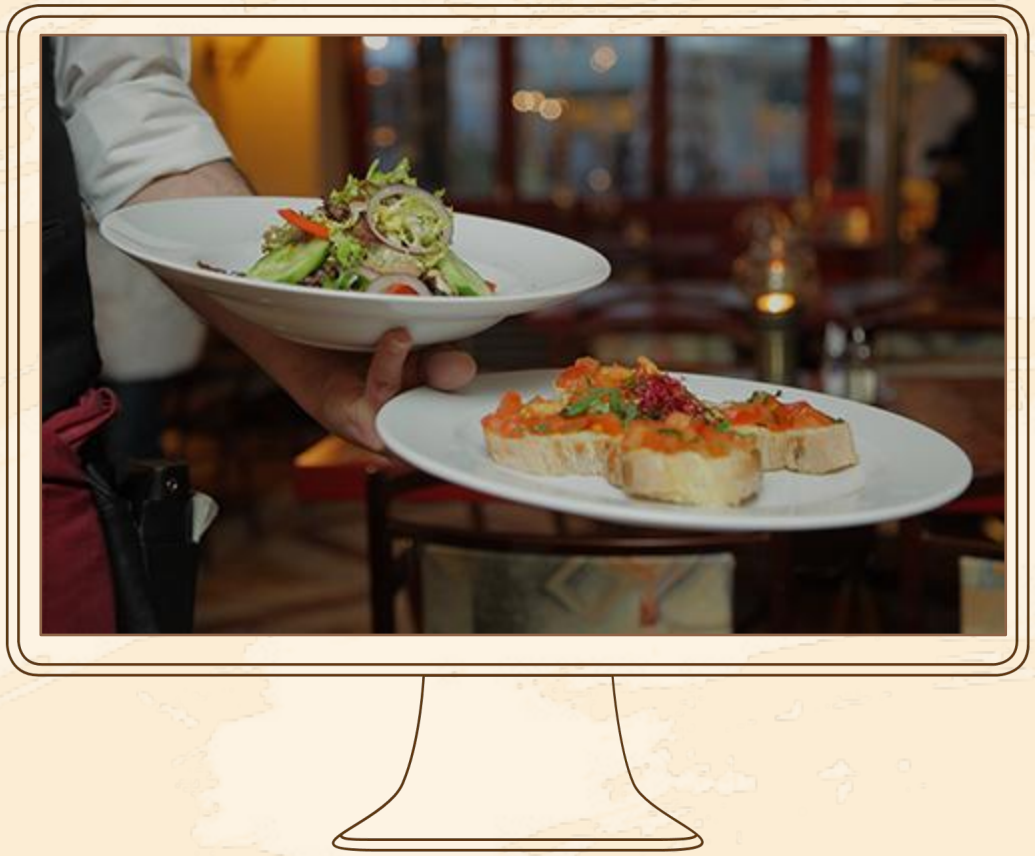
Сети быстрого питания полностью заполонили наш современный мир, в то время как спрос на создание здорового питания остается совершенно не реализованным.

Проведенное анкетирование показало, что более 60 % обучающихся стараются питаться правильно, но не всегда это получается. У нас возникла идея, а что, если создать бизнес план и в будущем создать кафе здорового питания в г. Белгород.

Цели и задачи

Цель

- Выявить предпосылки культуры здорового питания



Задачи

1. Изучить литературу по данной теме
2. Проведение анкетирования среди обучающихся
3. Создание бизнес плана кафе здорового питания

Методы исследования

- опросно-диагностические метод (анкетирование)
- работа с литературой

Здоровое питание

Здоровое питание – это питание , обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний

12 правил здорового питания:

- 1. Следует потреблять разнообразные продукты.
- 2. При каждом приеме пищи следует есть любые из перечисленных продуктов: хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель.
- 3. Несколько раз в день следует есть разнообразные овощи и фрукты (более 500 грамм в день дополнительно к картофелю). Предпочтение нужно отдавать продуктам местного производства.
- 4. Следует ежедневно потреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт).
- 5. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или тощие сорта мяса.

6. Следует ограничить потребление «видимого жира» в кашах и на бутербродах, выбирать мясомолочные продукты с низким содержанием жира.

7. Следует ограничить потребление сахаров: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.

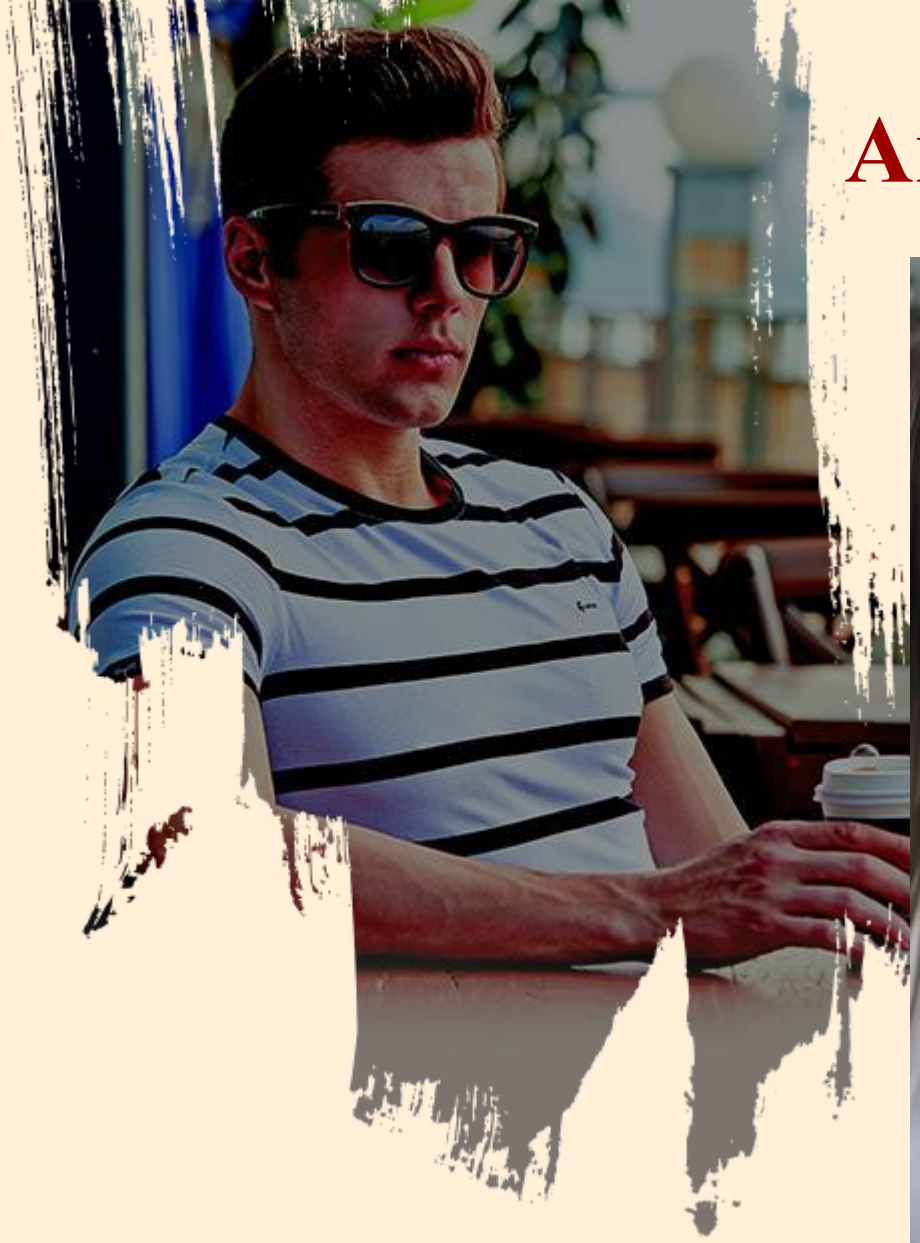
Еда должна быть нашим лекарством, а лекарство едой

Диетологи констатируют катастрофический дефицит, в современном питании, природных витаминов и минералов. Именно природных или натуральных. «Мультивитаминные комплексы» не заменят тех витаминов, которые мы получаем с натуральными продуктами.

Наш желудок требует совсем не «гамбургеров» и промышленных полуфабрикатов. Это лучшем случае, лишь их суррогаты. Не из таких продуктов состоял рацион питания наших предков. Не к такой еде наш организм приспосабливался многие тысячелетия.

Ведущие диетологи обеспокоены резким снижением в нашем питании натуральных пищевых волокон (клетчатки, целлюлозы и пр.) Наше питание состоит из мягкой, жирной, рафинированной пищи. Такая еда приводит к расстройству нашей пищеварительной системы. Наш организм требует грубой, обогащенной клетчаткой. Это овощи, фрукты, злаковые и бобовые культуры, всевозможная зелень.

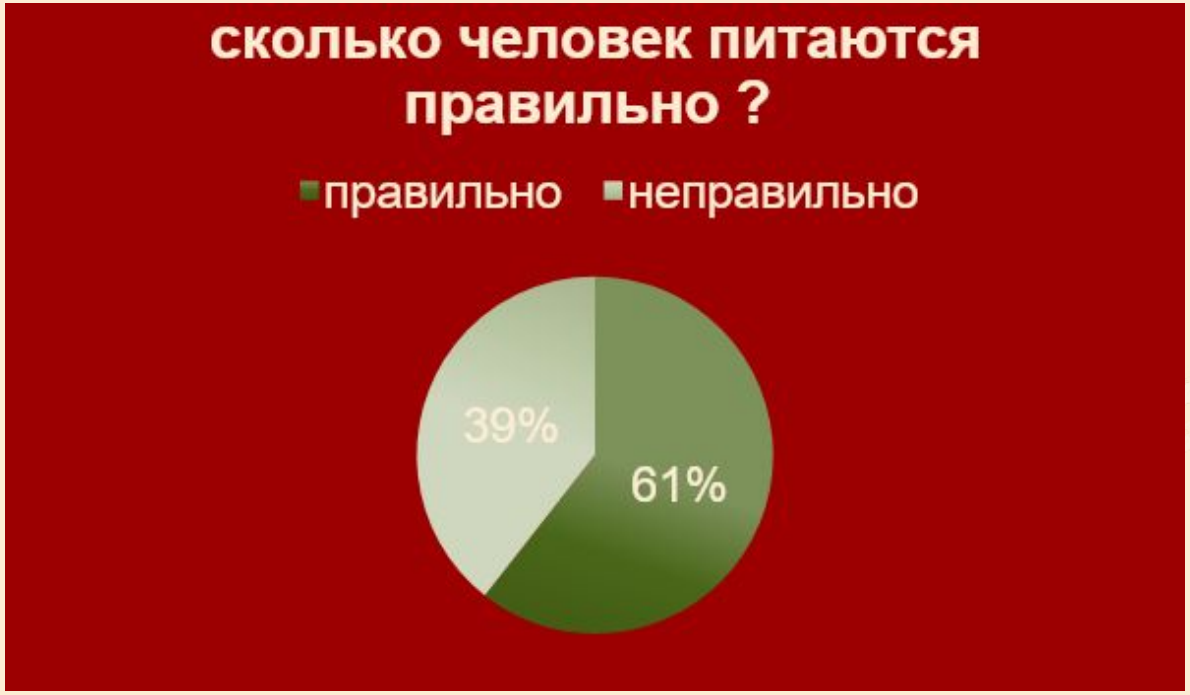
Переход к здоровому образу жизни, в первую очередь, подразумевает переход к здоровым продуктам питания. Природа создала для нас огромное количество вкусных и полезных для нашего организма продуктов. Не надо их заменять всяческими суррогатами. Еще Гиппократ говорил, что «Еда должна быть нашим лекарством, а лекарство едой»

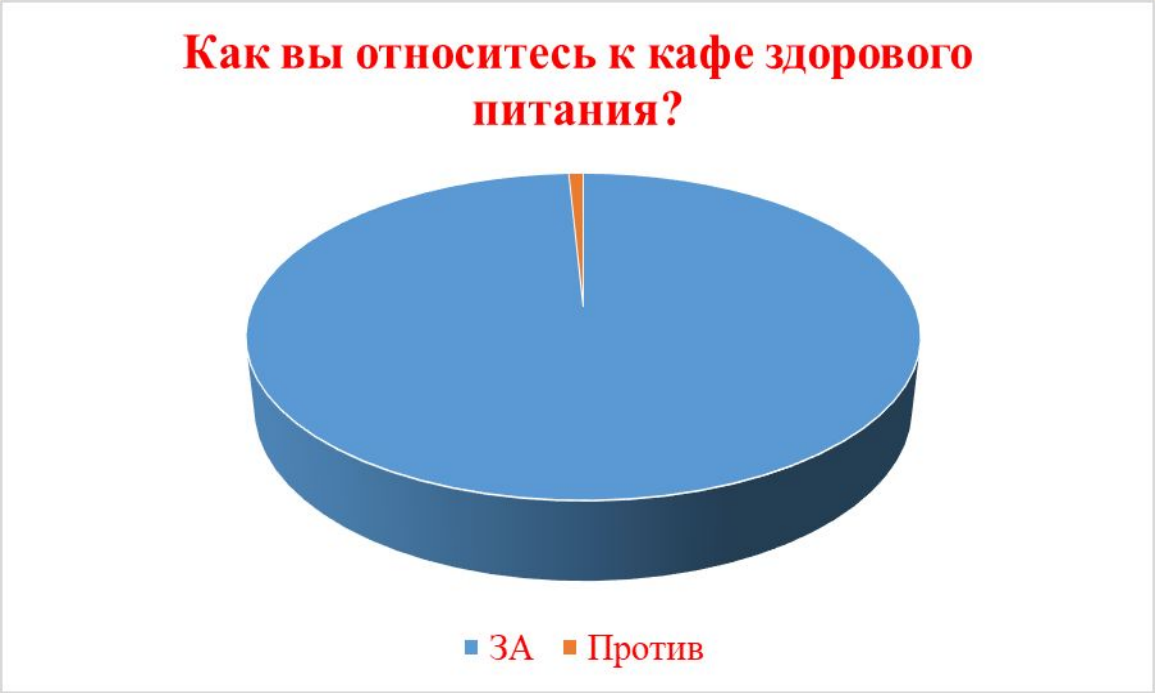


Анкетирование

1. Как часто в течение дня Вы питаетесь ?
2. Всегда ли Вы завтракаете ?
3. Из чего состоит Ваш завтрак ?
4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином ?
5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты ?
6. Как часто Вы едите жареную пищу?
7. Как часто Вы едите выпечку?
8. Что Вы намазываете на хлеб?
9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?
10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?
11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?
12. Прежде чем приступит к приготовлению мясного блюда, нужно?
13. Как вы относитесь к кафе здорового питания ?

Результаты


сколько человек питаются правильно ?
правильно
неправильно
39%
61%


Как вы относитесь к кафе здорового питания?
ЗА
Против

Создание бизнес – плана кафе здорового питания

В кафе можно попробовать вкусную, а главное полезную пищу, которая обогащена витаминами и будет укреплять ваш иммунитет. Также выпить кислородные коктейли, с разными вкусами. Это будет единственное кафе, которое заботиться о здоровье жителей города.

Кафе - здорового питания создается с целью быстрого и качественного обслуживания посетителей, с максимальным вниманием и предложением качественны полезных и вкусных блюд.

Подобный формат заведений сочетает цех и точку продажи в одном месте. Это обеспечит контакт с аудиторией и обратную связь.

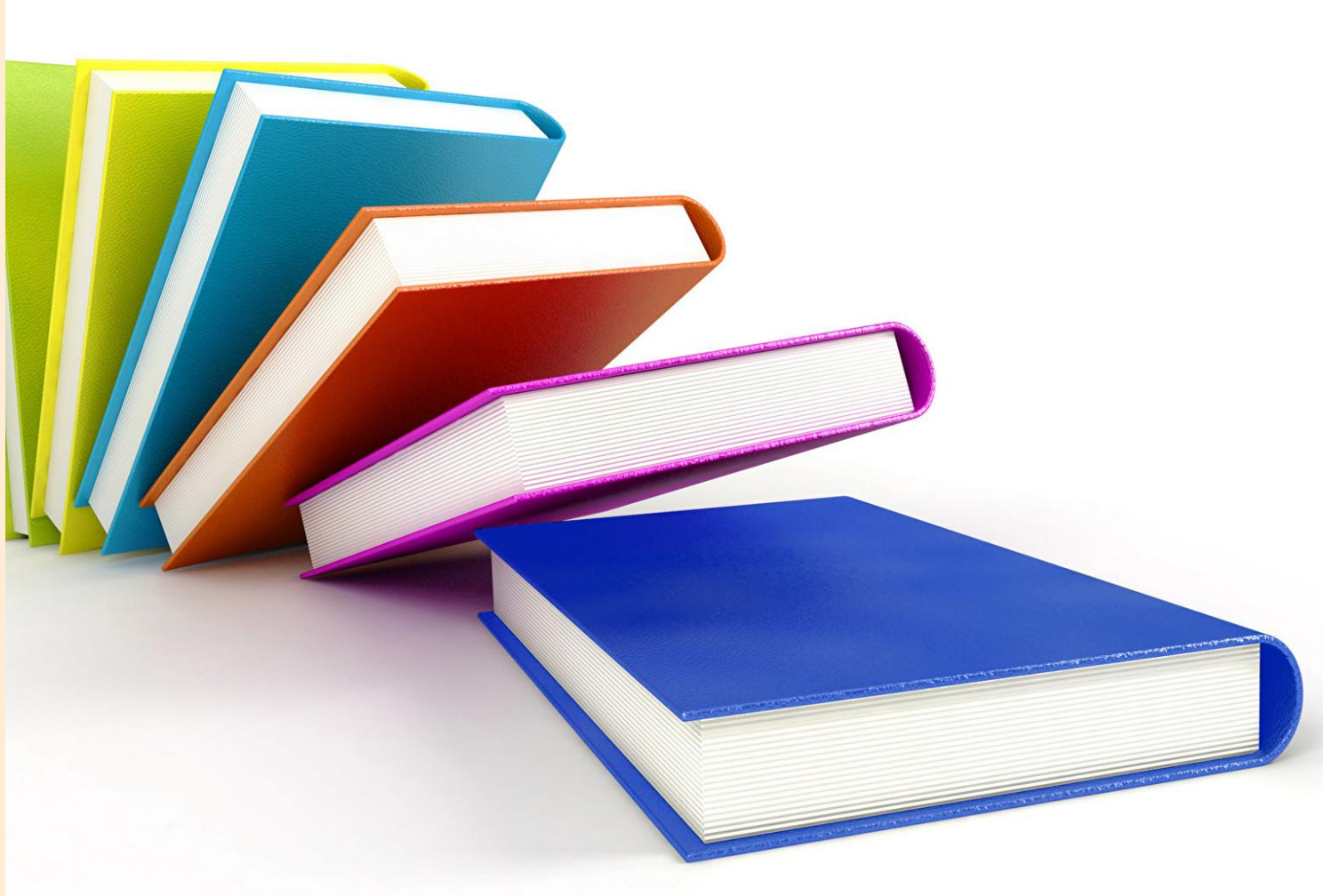
Высокий уровень сервиса с внимательным отношением к запросам гостей сделает кафе популярным местом в городе и откроет перспективы для расширения.

Заключение

Человек, приучивший свой организм к правильному питанию, не принимает даже запах некачественной еды. Поверьте, организм чувствует, что ему нужно, а что для него чуждо. Испробовав полезный рацион и привыкнув питаться правильно, вы по доброй воле не захотите вернуться к беспорядочному несбалансированному типу питания. Поэтому всё в ваших силах и зависит лишь только от желания. Также человек, выбравший для себя здоровый образ жизни, обязательно задумывается на тему правильного питания. Ведь то, что мы едим, сильно влияет на состояние нашего организма, настроение, работоспособность. Пища — это важнейший элемент, без которого невозможно существование живого организма. Поэтому, заботясь о своём здоровье, обязательно нужно подумать о выборе правильной пищи и соблюдении ряда правил здорового питания. ЗОЖ и правильное питание - это одно целое. Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Список литературы

1. https://www.kp.ru/guide/zdorovoe-pitanie.html
2. Майя Гогулан «Энциклопедия здорового питания. Большая книга о здоровой и вкусной пище»
3. Википедия



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ