



Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Зеленодольское медицинское училище»



Курсовая работа

НАРУШЕНИЕ ПИТАНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Выполнили: Навасардян К.К.
Халиуллин А.Р.
студенты 110 группы специальности
34.02.01 «Сестринское дело»
Научный руководитель: Кулиев Ш.Т.,

2021 г.



АКТУАЛЬНОСТЬ

Многие нарушения питания оказывают неблагоприятное воздействие на организм человека, увеличивая риск развития основных социально-значимых заболеваний.





ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Изучить нарушения питания среди студентов





Задачи исследования

1. Провести обзор литературы по исследуемой теме

2. Проанализировать знания студентов о нарушениях питания



Задачи исследования

3. Выявить долю студентов, следящих за своим питанием

4. Разработать рекомендации для студентов по правильному питанию



МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Объект исследований

Студенты ГАПОУ «Зеленодольское медицинское училище»

Единица исследований

студент



МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Методы исследований

Аналитический (анализ научно-медицинской литературы по теме), социологический (анкетирование)

Место проведения

ГАПОУ «Зеленодольское медицинское училище».

Время проведения

2021 учебный год



РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



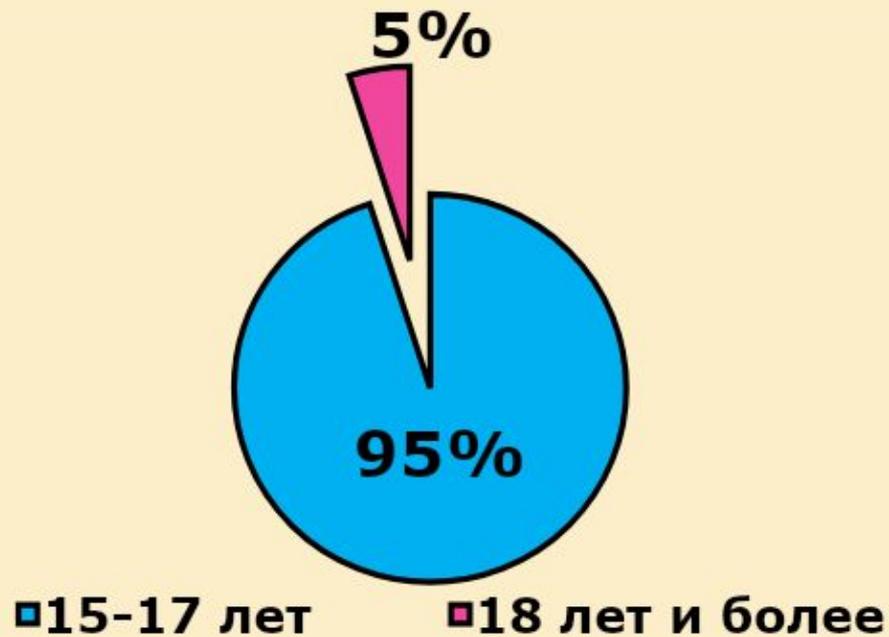
Пол студентов



НАРУШЕНИЕ ПИТАНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ



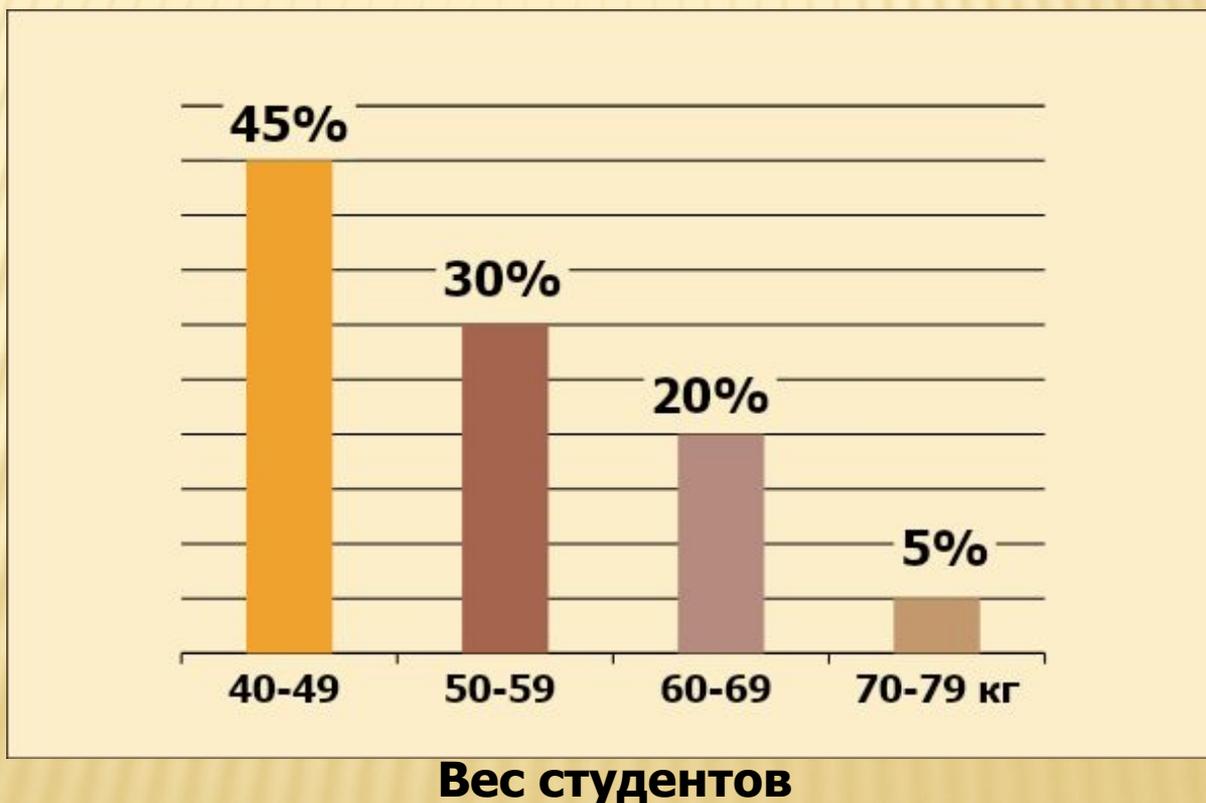
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



Возраст студентов

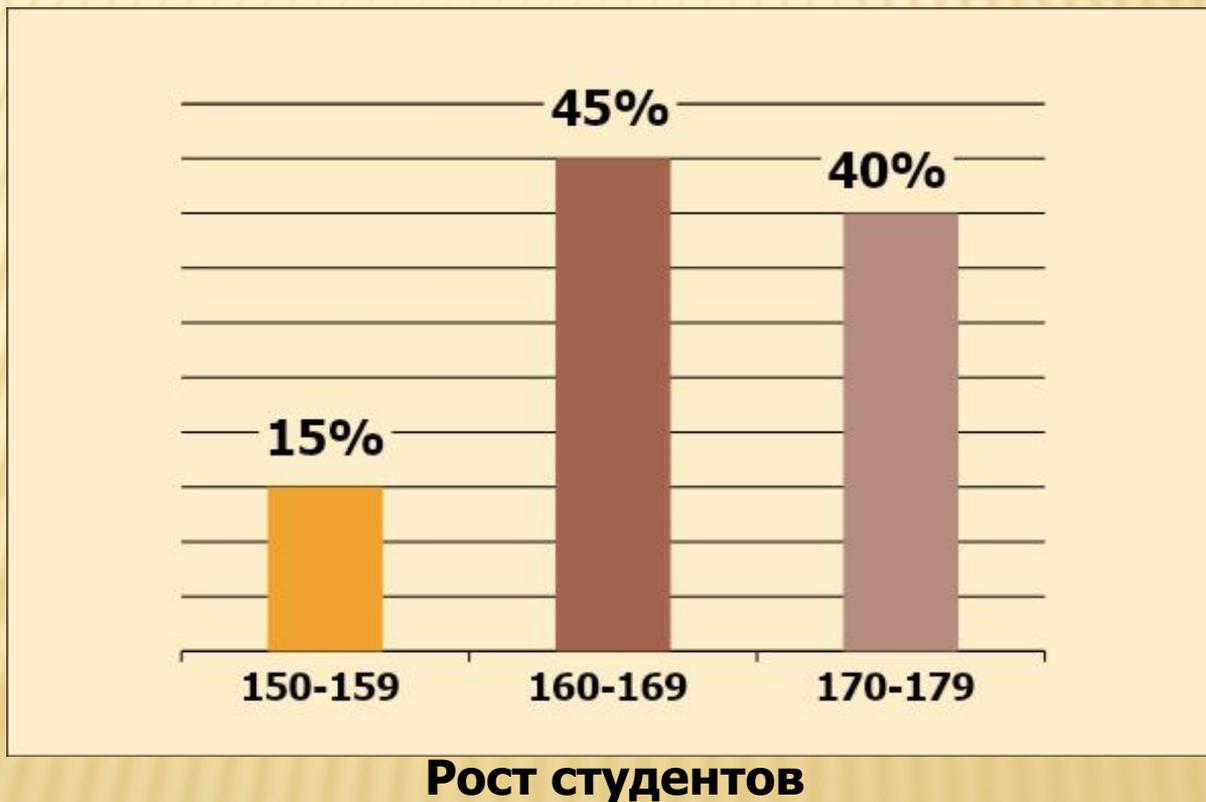


РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



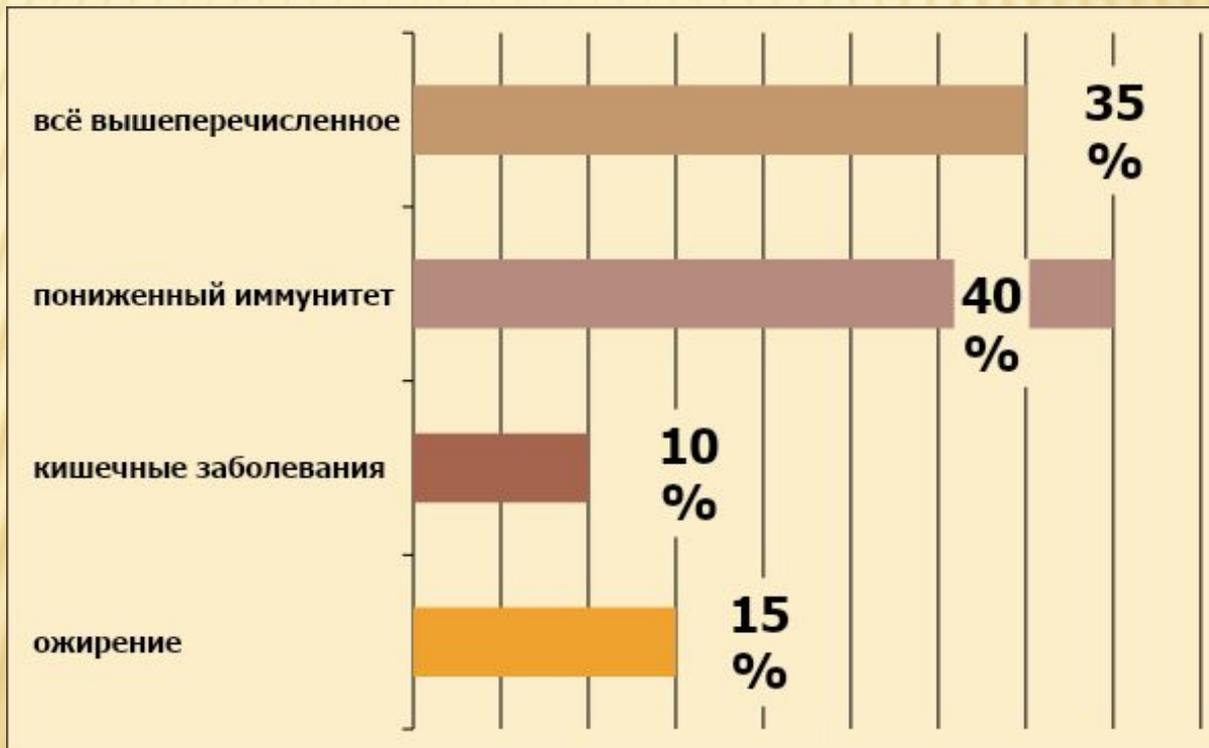


РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ





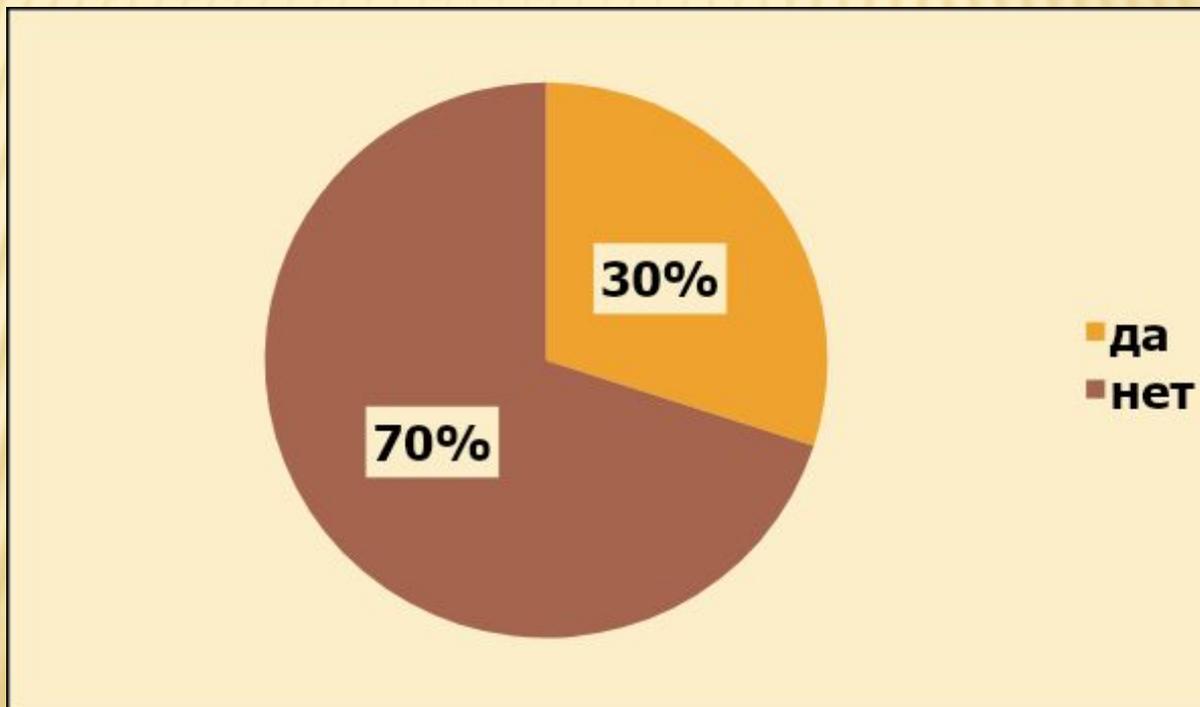
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



Последствия употребления неправильной пищи



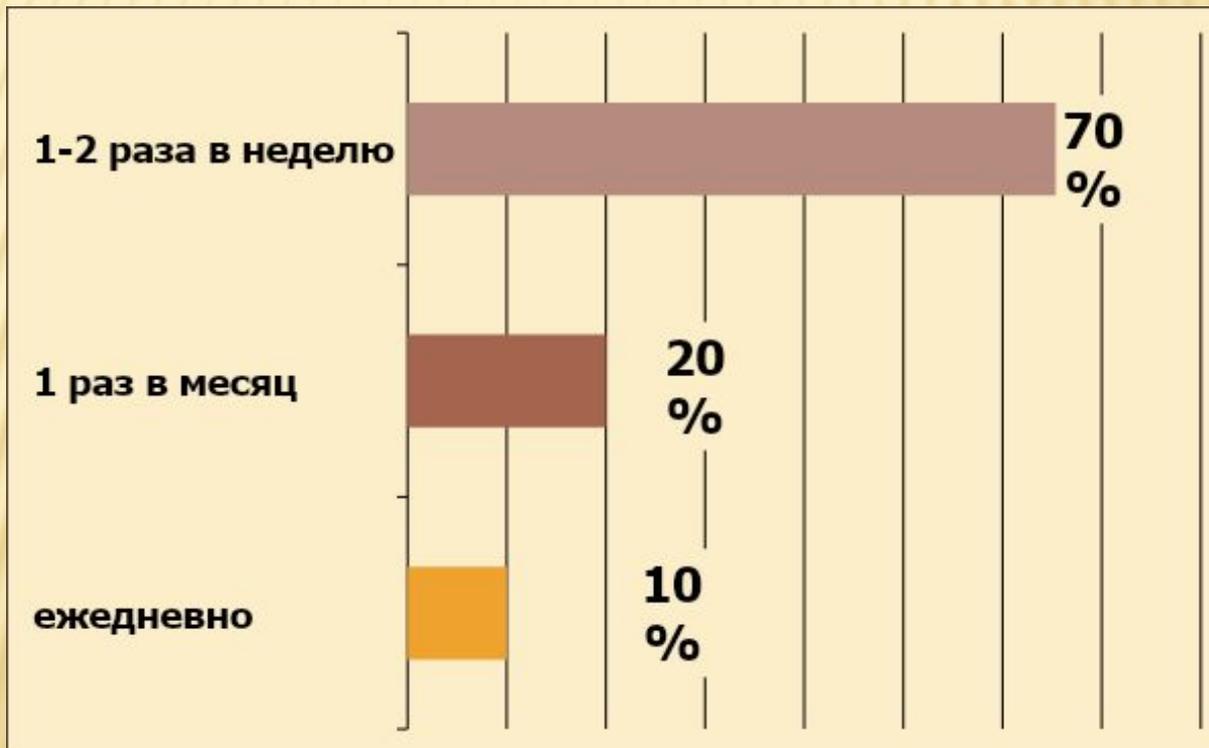
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



Состав употребляемой пищи



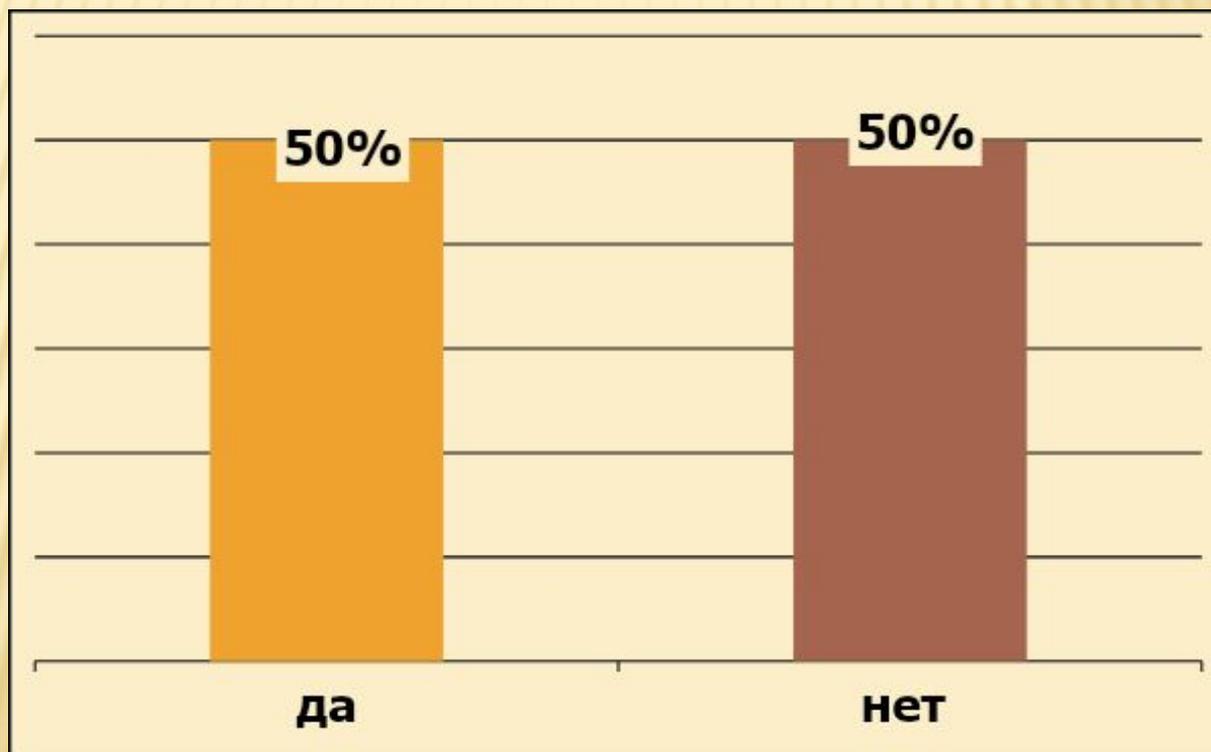
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



Употребление жирной и жареной пищи



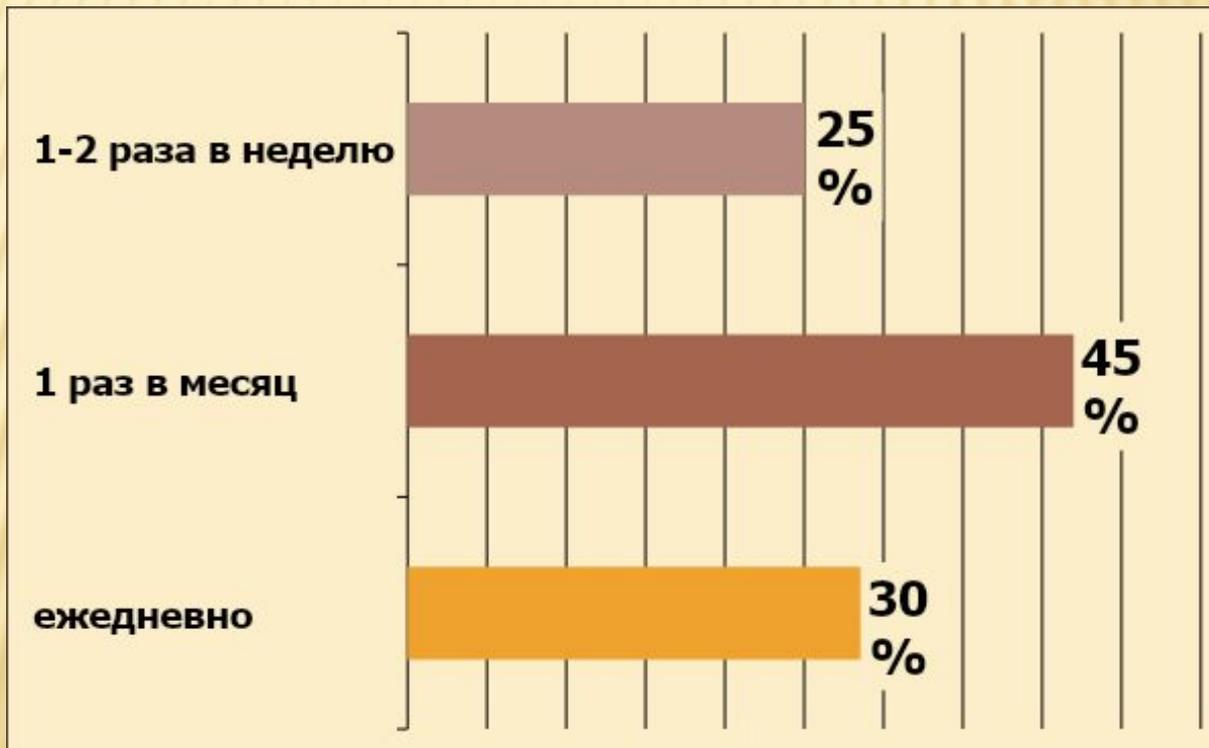
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



Правильное совмещение еды



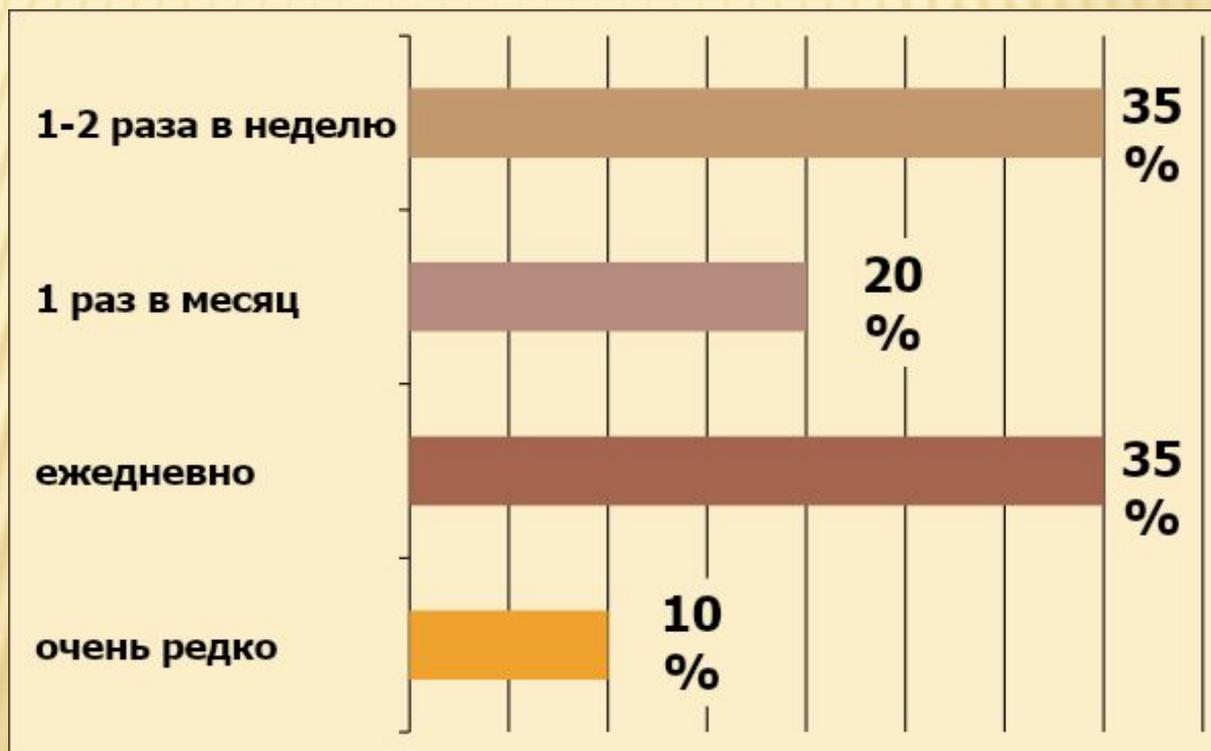
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



Прием быстро-приготовленной пищи



РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



Употребление газированных напитков



РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



Добавление соуса в пищу



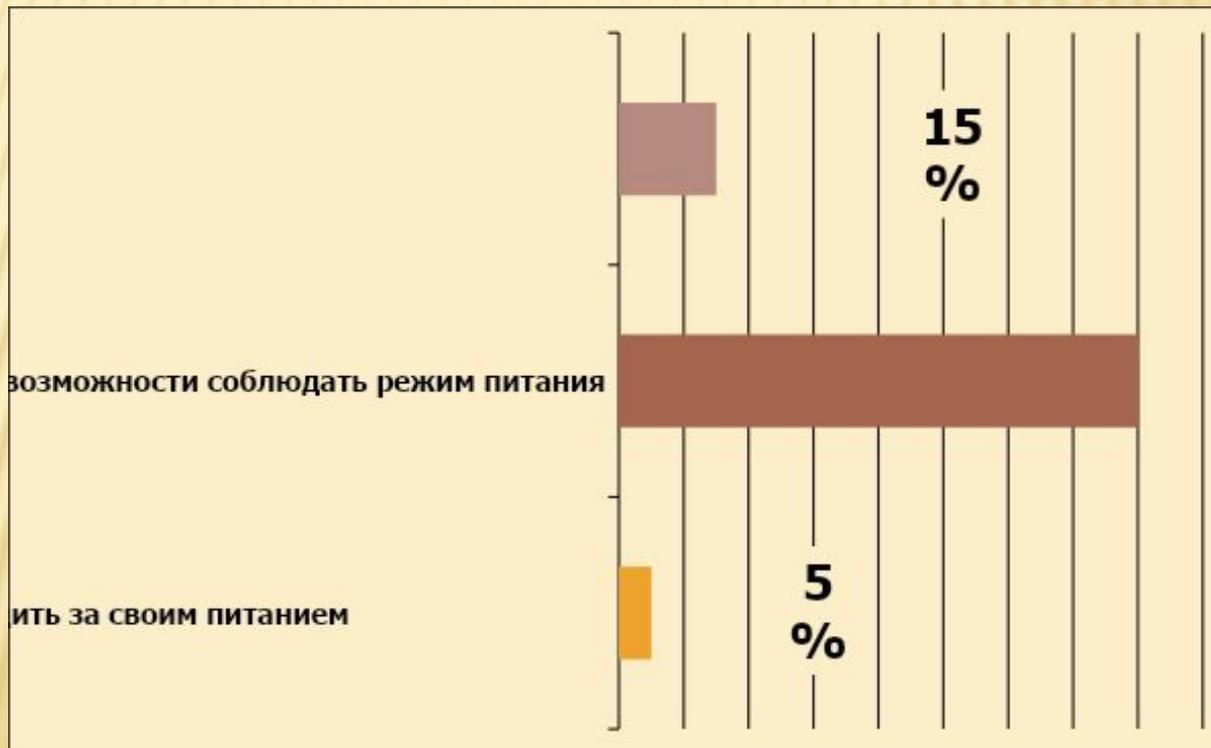
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



Добавление соли в пищу



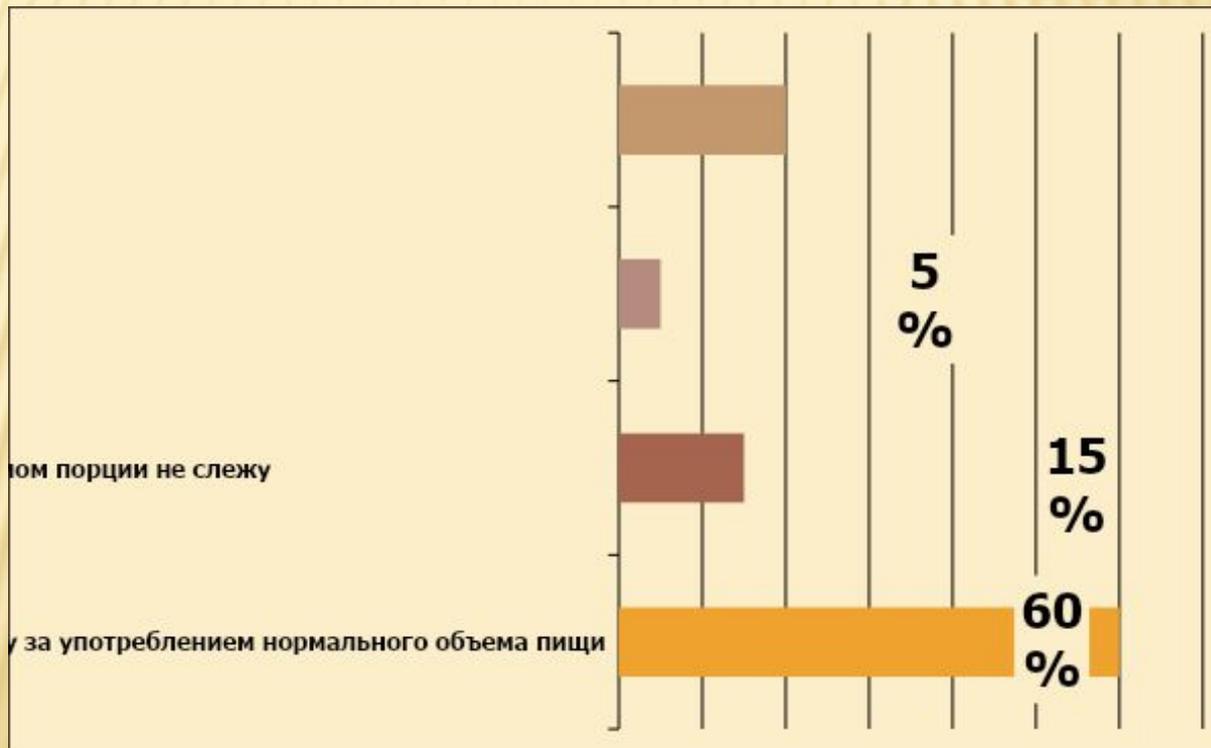
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



Что мешает студенту правильно питаться



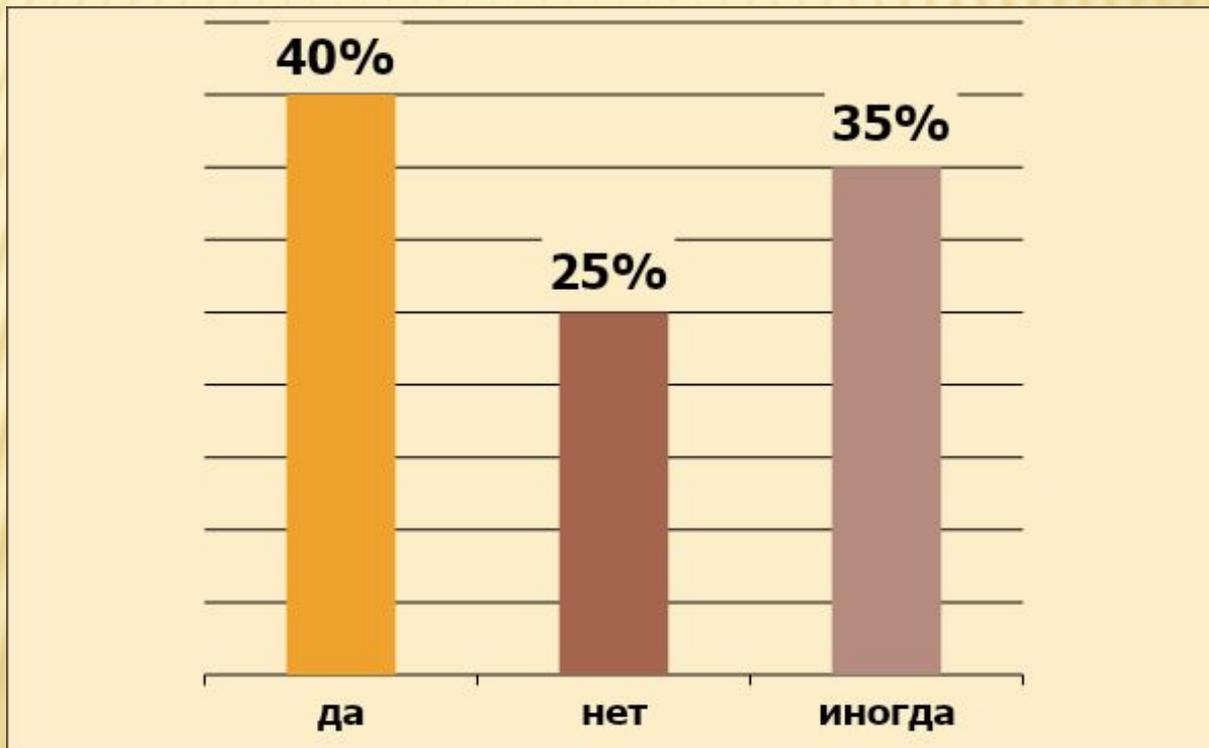
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



Последний прием пищи



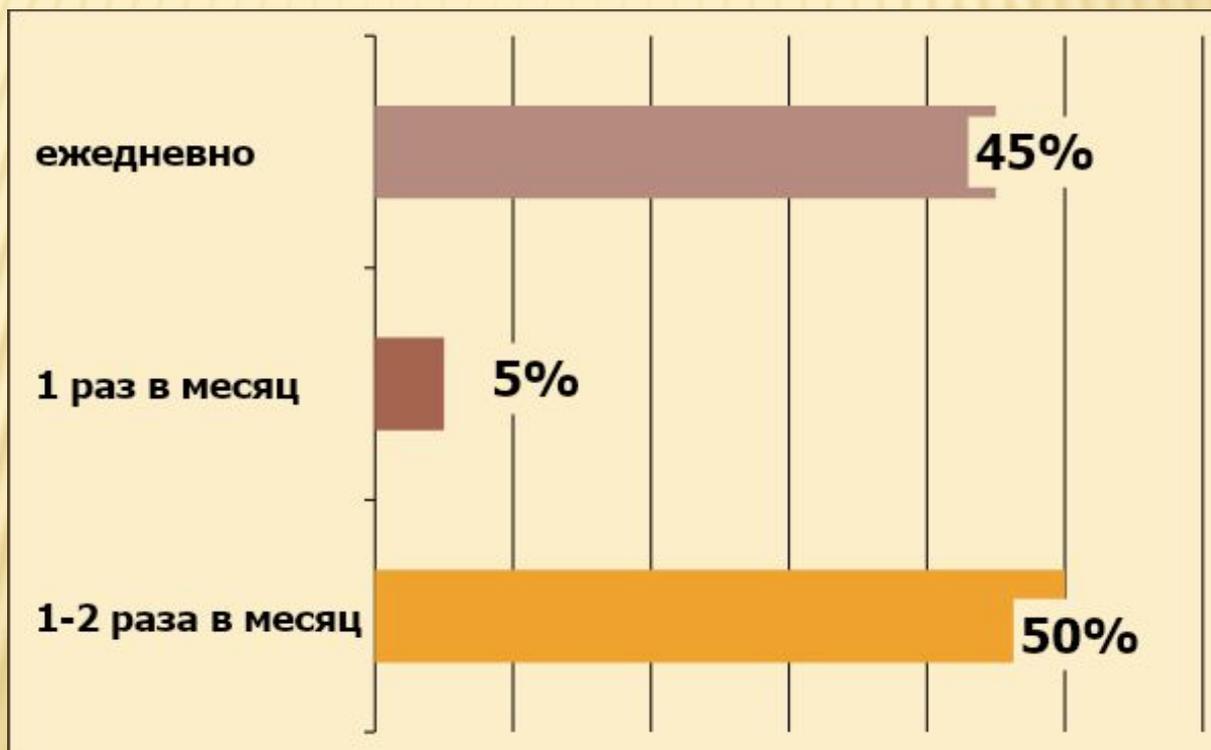
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



Выпивают ли студенты стакан воды утром натощак



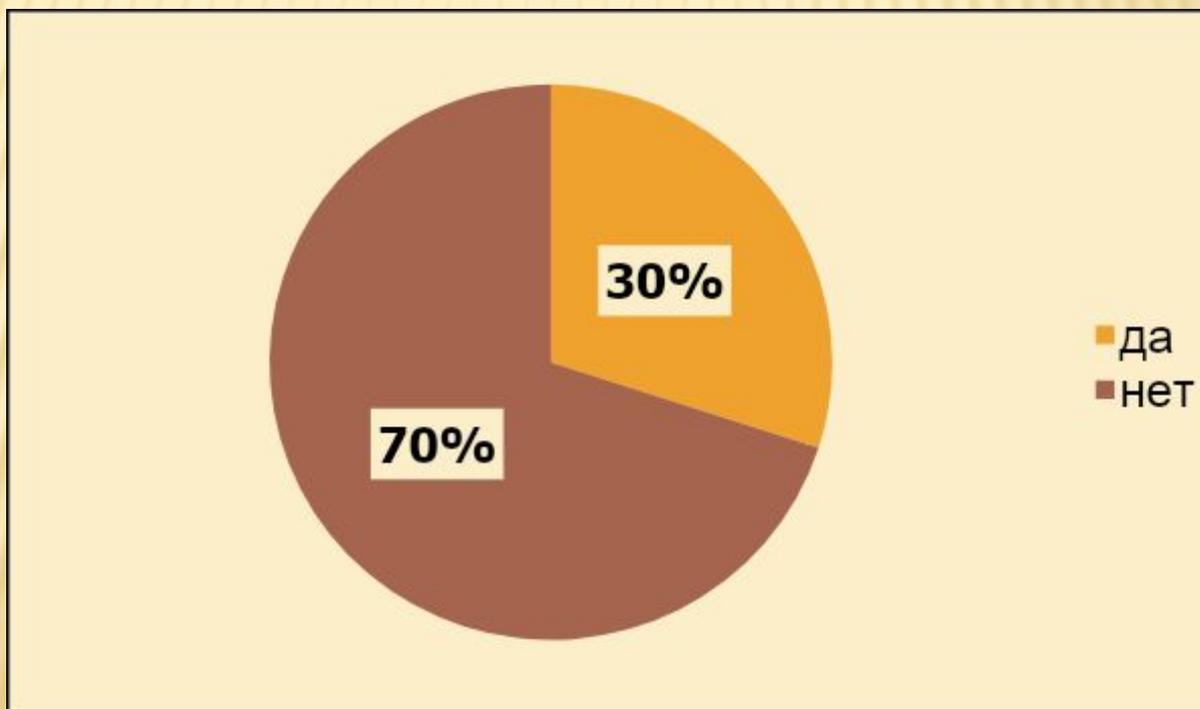
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



Употребление фруктов и овощей



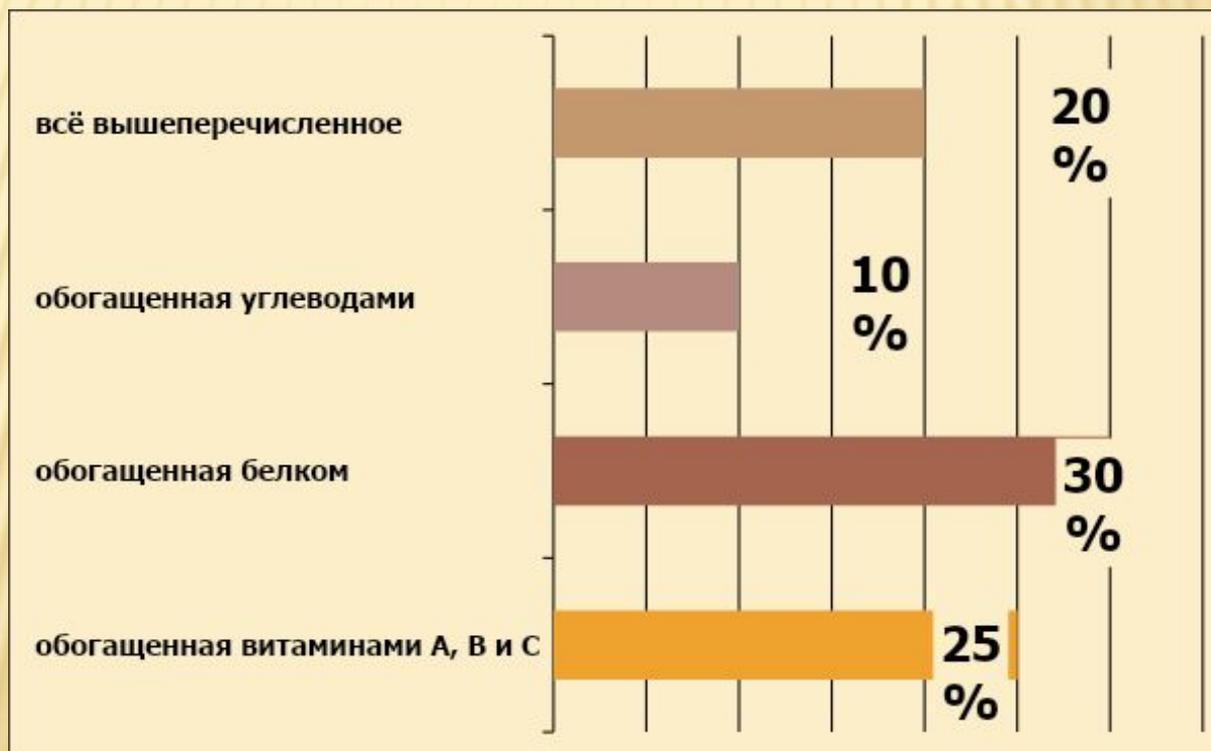
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



Витаминный состав употребляемой пищи



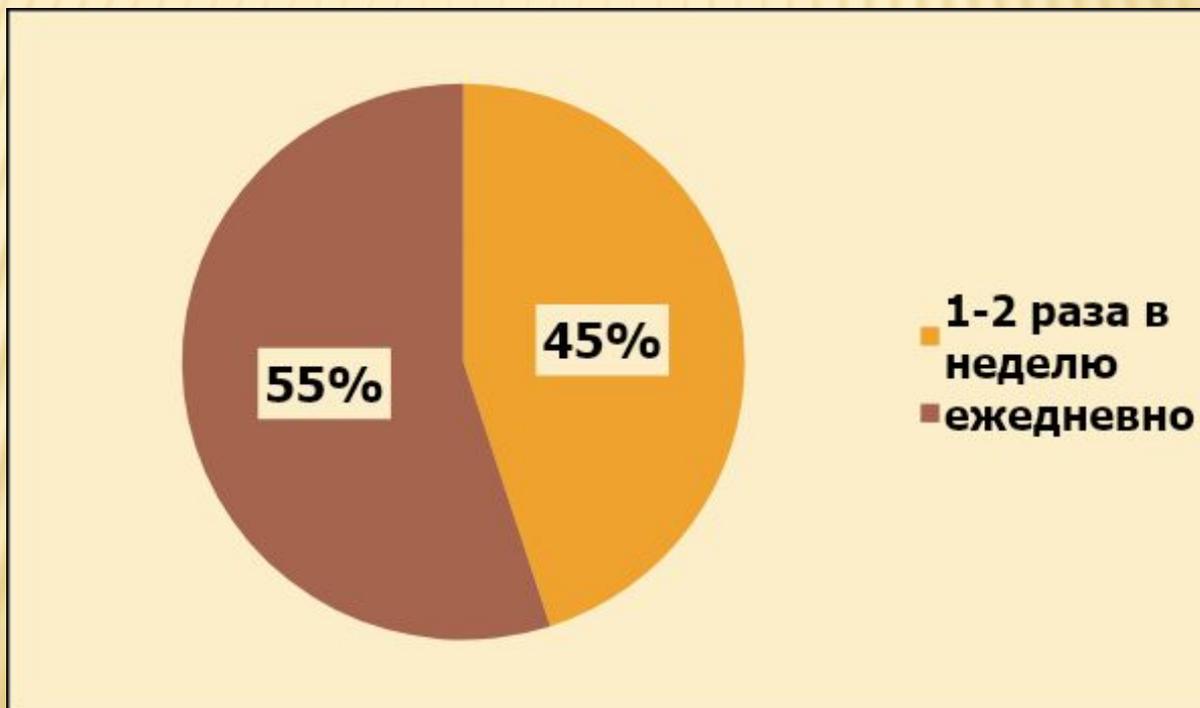
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



Наиболее часто употребляемая пища



РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



Как часто студенты употребляют мясо и рыбу



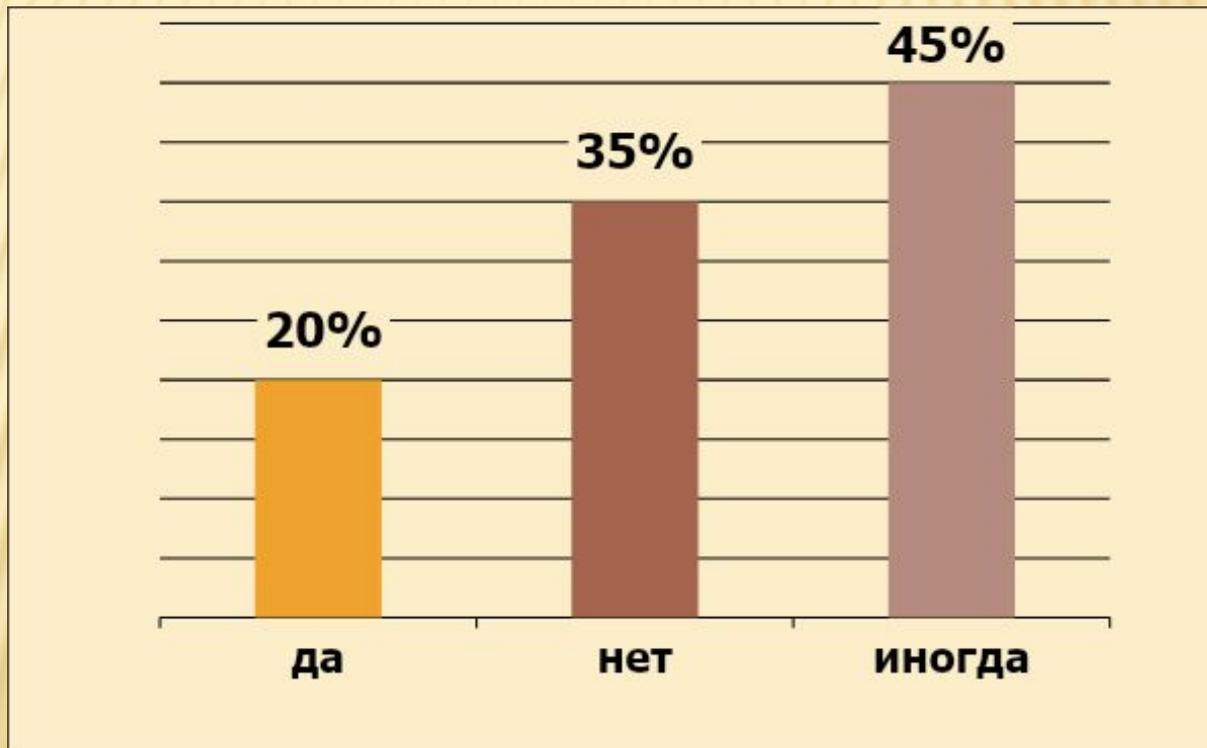
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



Наиболее важный и сытный приём пищи



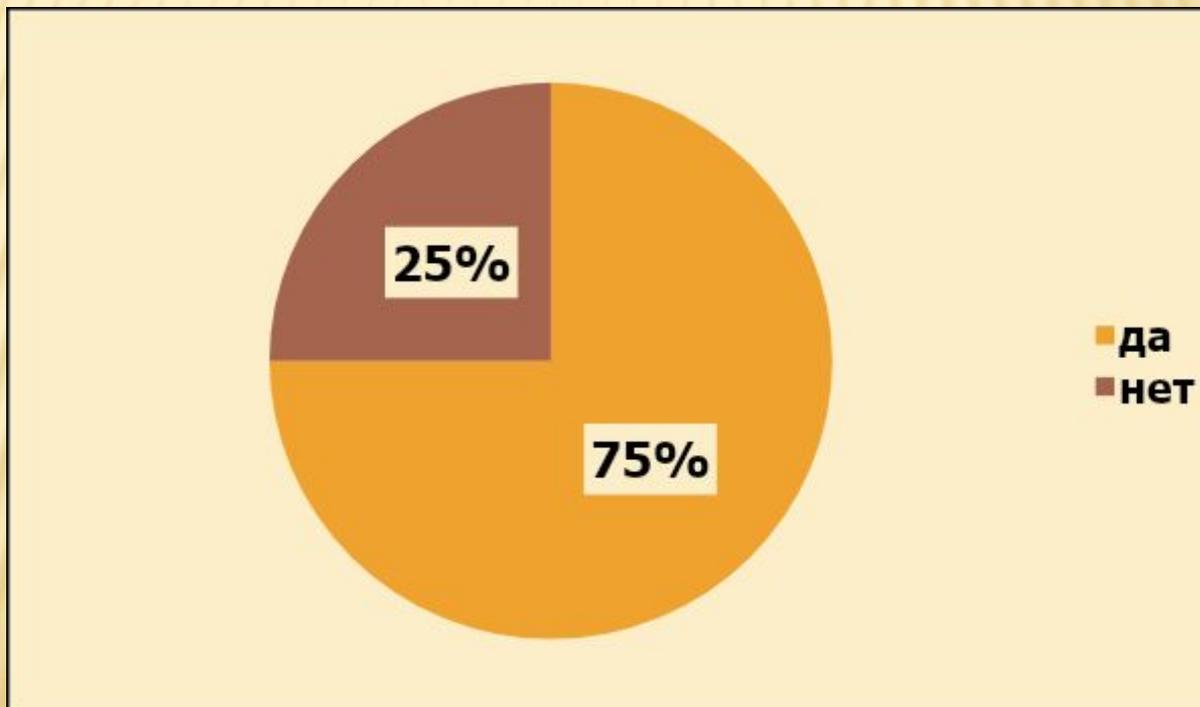
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



Отслеживание своего рациона и объема употребляемой пищи



РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



Считают ли студенты, что правильное питание это важно



ВЫВОДЫ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

- 1. Проведён обзор литературы по исследуемой теме**
- 2. Проанализированы знания студентов о нарушениях питания**
- 3. Выявлена доля студентов, следящих за своим питанием**
- 4. Разработаны рекомендации для студентов по правильному питанию**



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ПИТАНИЯ

1. Исключите употребление газированных напитков.





РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ПИТАНИЯ

2. Тщательно пережёвывайте пищу.





РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ПИТАНИЯ

3. Не злоупотребляйте жареными блюдами и не зажаривайте первое.





РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ПИТАНИЯ

4. Ограничьте копчёное, острое, солёное, маринады, консерванты. Их употребление стимулирует выработку желудочного сока, раздражает слизистые, что ведёт к гастриту.





РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ПИТАНИЯ

5. Проверяйте маркировку продуктов при покупке. Не покупайте еду, содержащую искусственные красители, консерванты, заменители вкуса и аромата. Это снизит количество токсинов, поступающих с продуктами.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ПИТАНИЯ

6. Ешьте продукты богатые клетчаткой. Её много во фруктах, овощах, свежей зелени, цельнозернистых крупах. Пищевые волокна ускоряют прохождение пищи и нормализует вес.





РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ПИТАНИЯ

7. Готовьте блюда на растительных жирах, тушите и варите. Запечёное и жареное относится в тяжелой пище, нагружающей поджелудочную железу, печень, желчные протоки.





РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ПИТАНИЯ

8. Напитки и еду употребляйте теплыми, а не горячим или холодным. Ожоги и нарушения эпителия пищевода, кишечника приводит к язвам или раку.





РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ПИТАНИЯ

9. Для профилактики заболеваний пищеварительной системы выпивайте за день полтора-два литра воды. Чай, кофе и другие напитки не считаются.





РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ПИТАНИЯ

10. Не растягивайте желудок перееданием. Малообъёмные порции и частое (до 6 раз в день) питание считается нормой, снижающей массу тела.





РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ПИТАНИЯ

11. Кушайте в одно и то же время.





НАРУШЕНИЕ ПИТАНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ,
БЕРЕГИТЕ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!**