



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

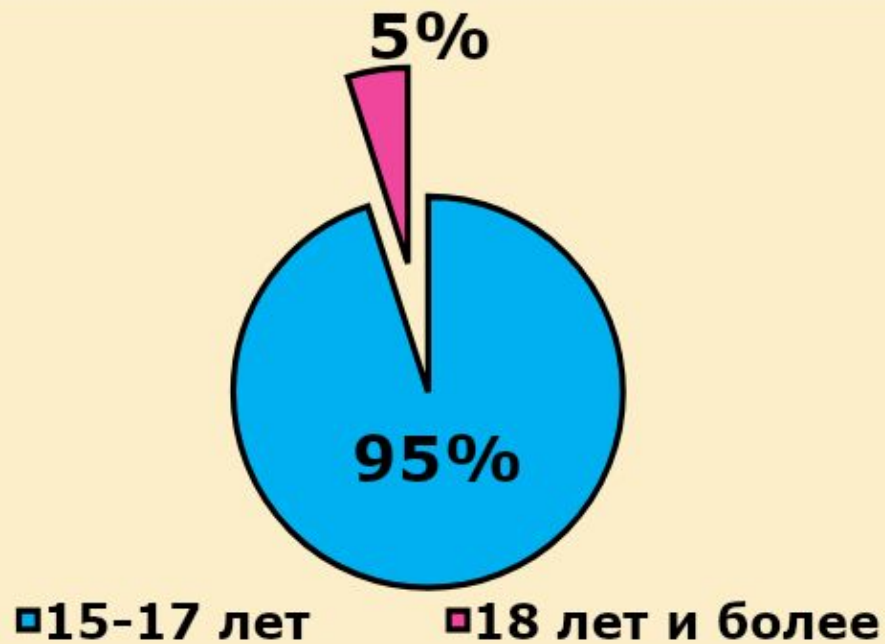


Пол студентов





## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



Возраст студентов



# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

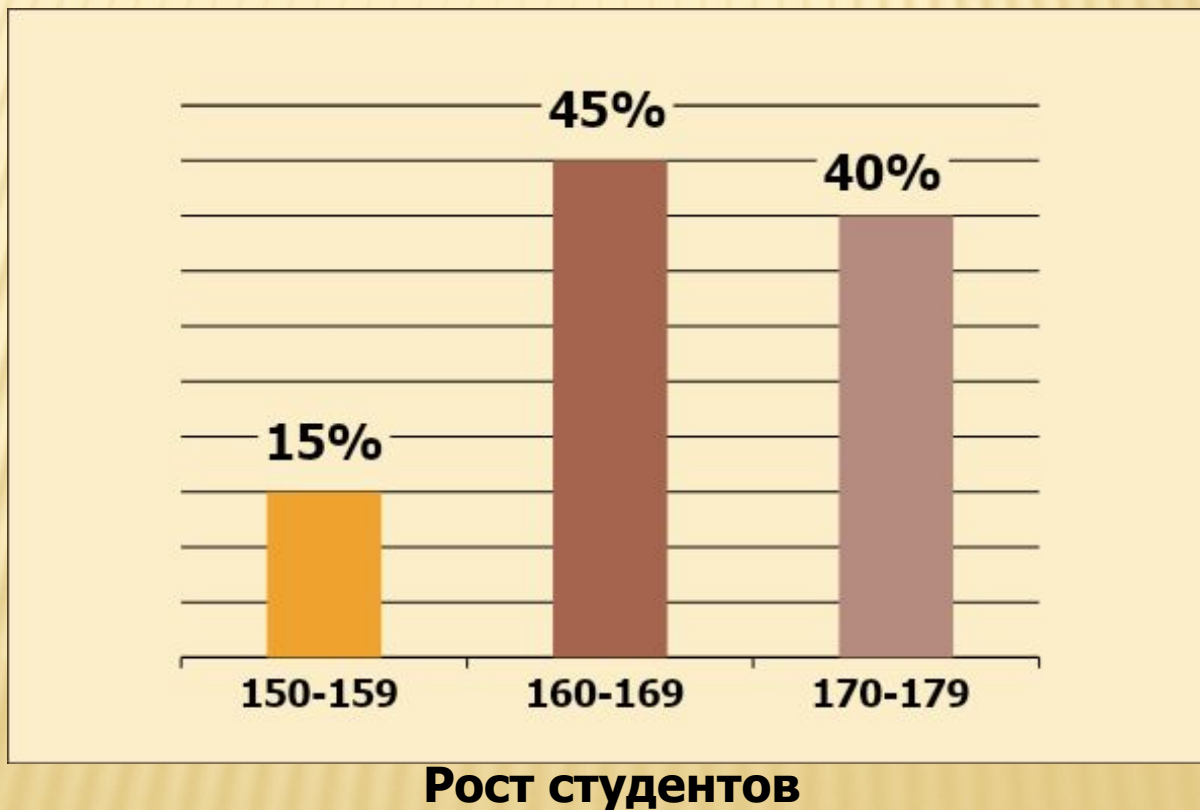




## НАРУШЕНИЕ ПИТАНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

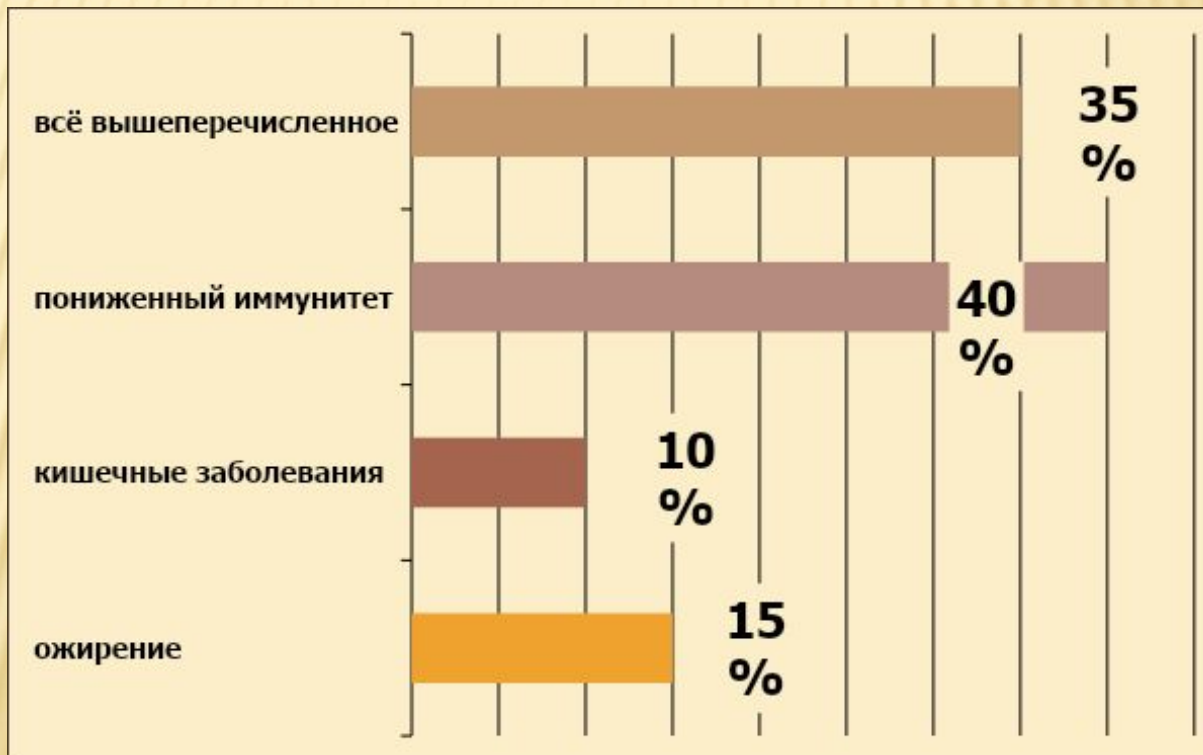


# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ





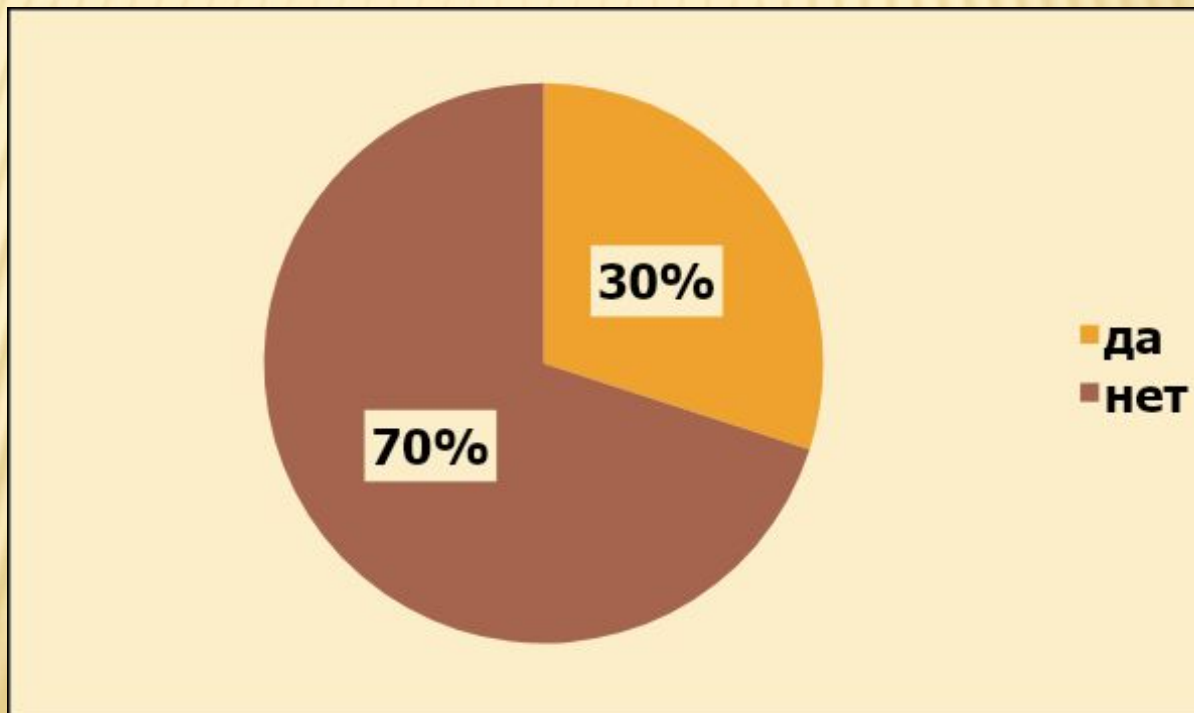
# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



Последствия употребления неправильной пищи



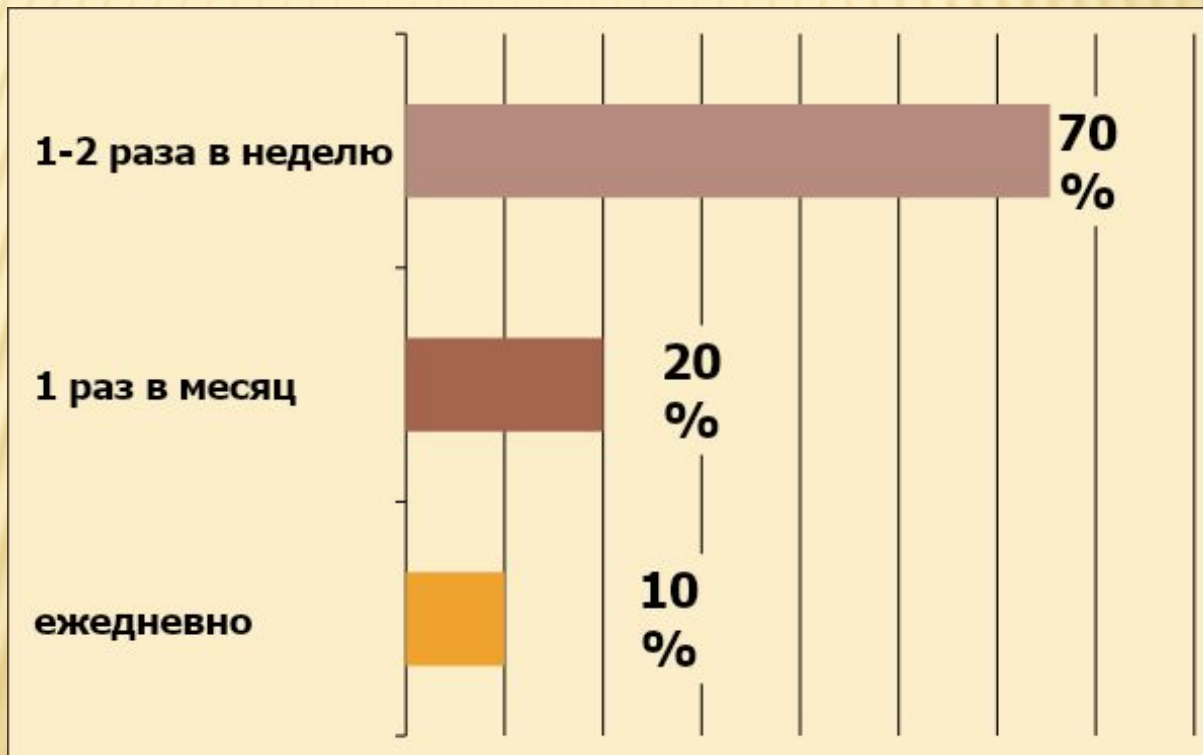
# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



Состав употребляемой пищи



## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



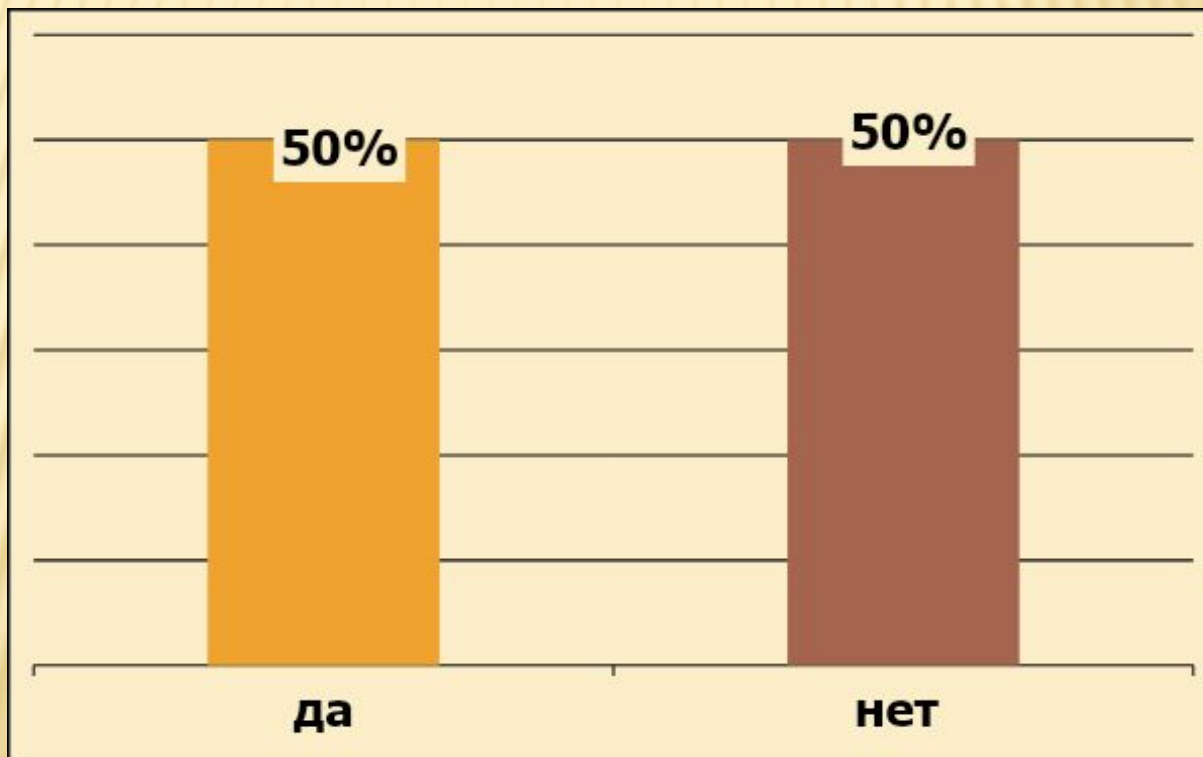
Употребление жирной и жареной пищи



## НАРУШЕНИЕ ПИТАНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ



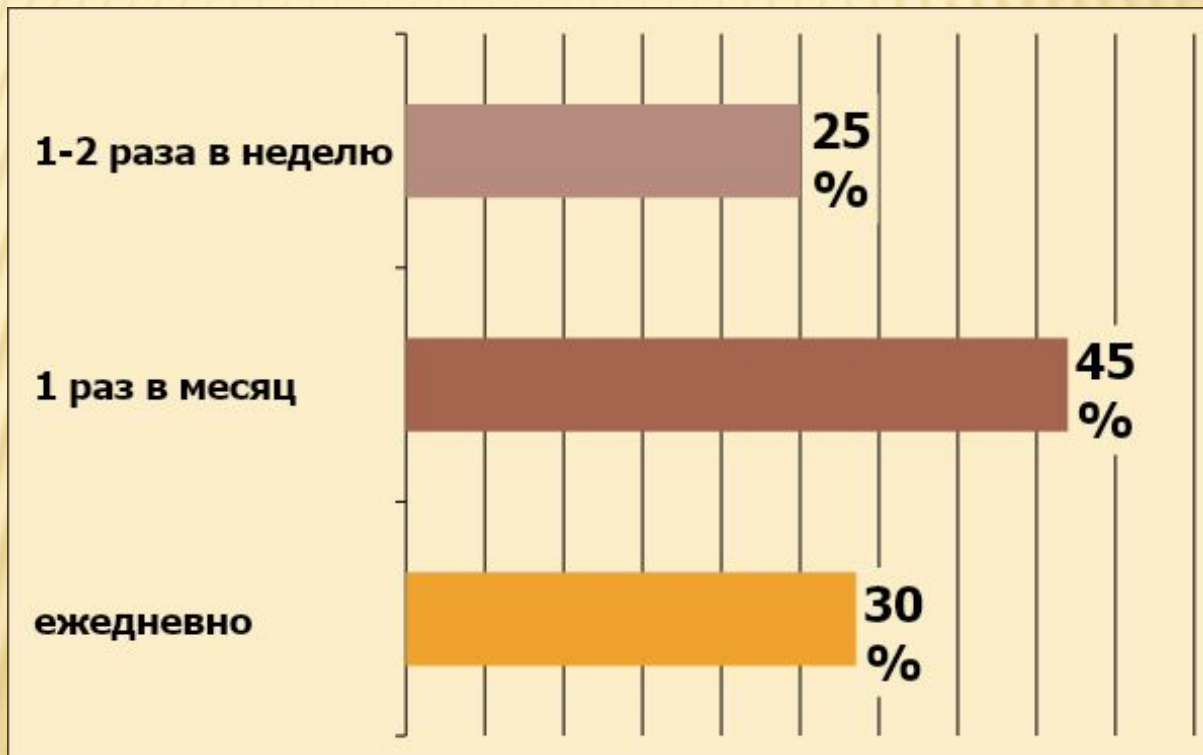
# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



Правильное совмещение еды



# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

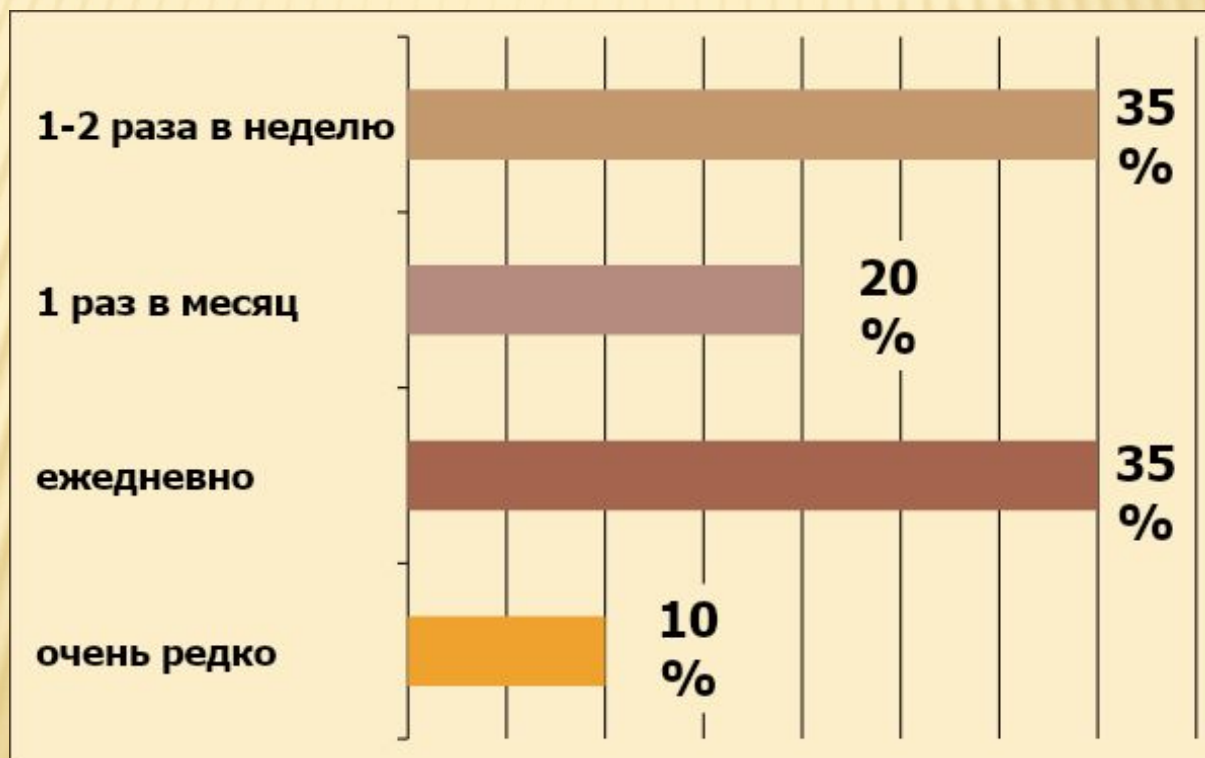


**Прием быстро-приготовленной пищи**





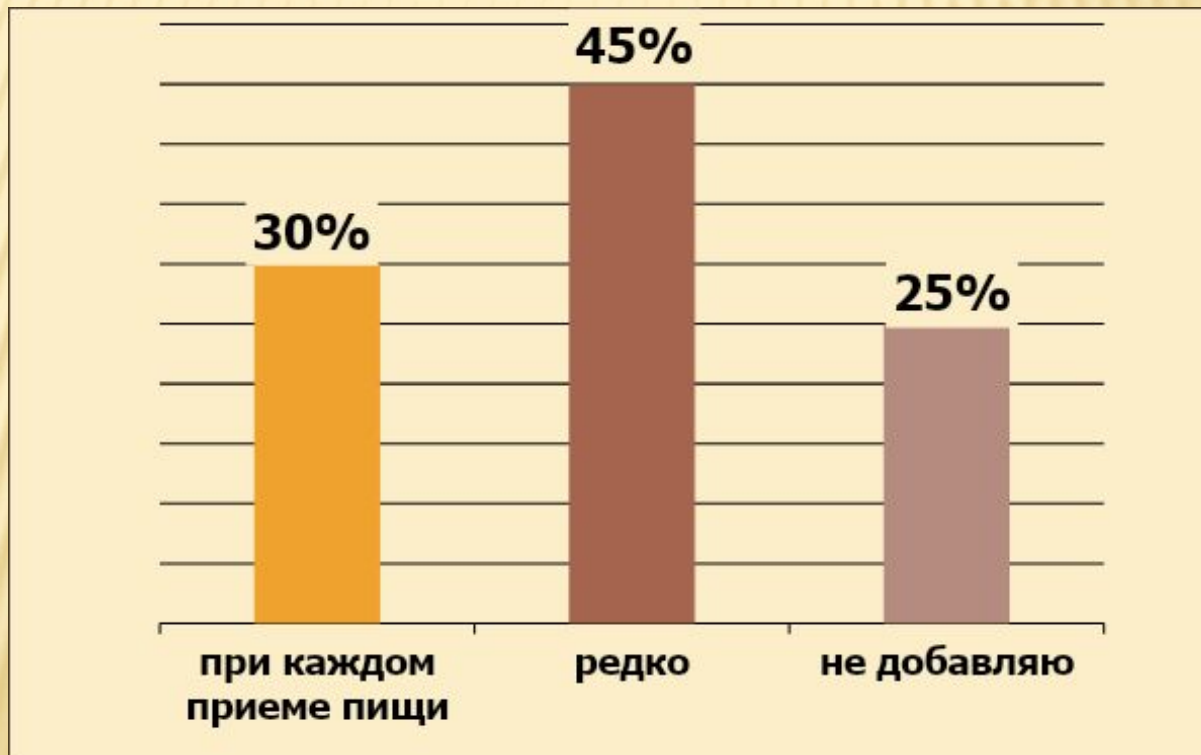
# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



Употребление газированных напитков



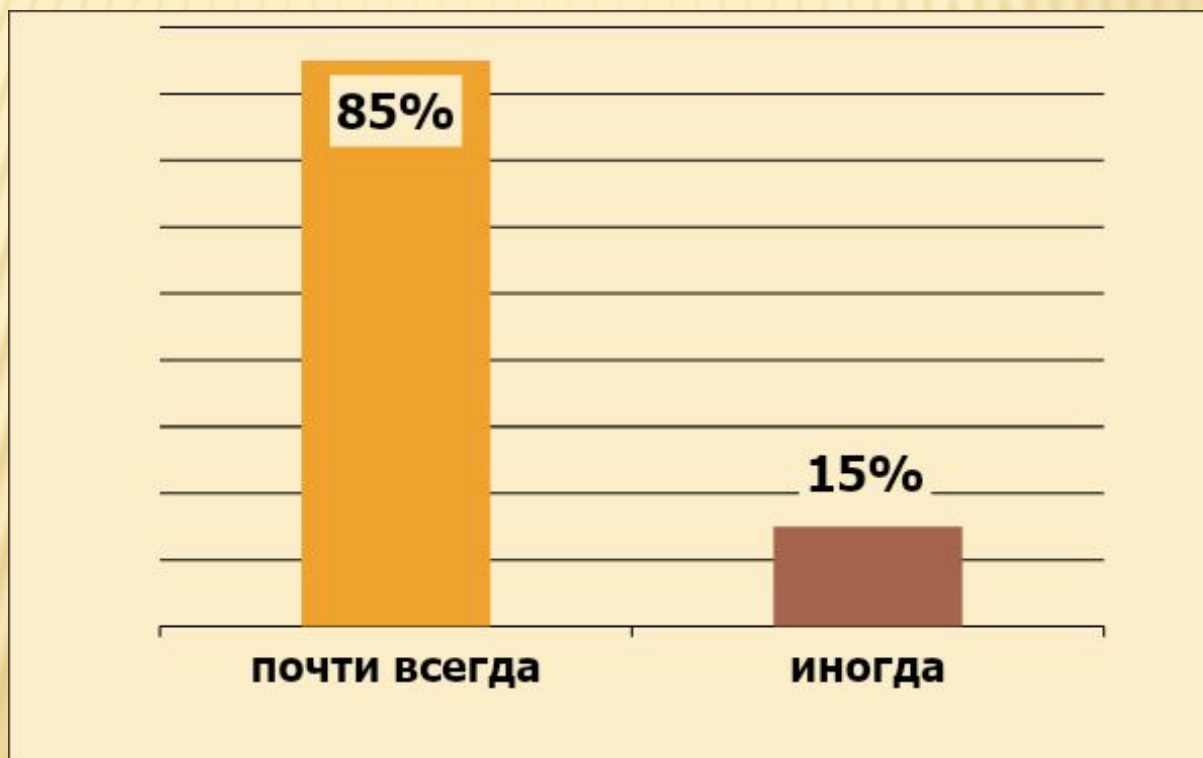
# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



Добавление соуса в пищу



# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



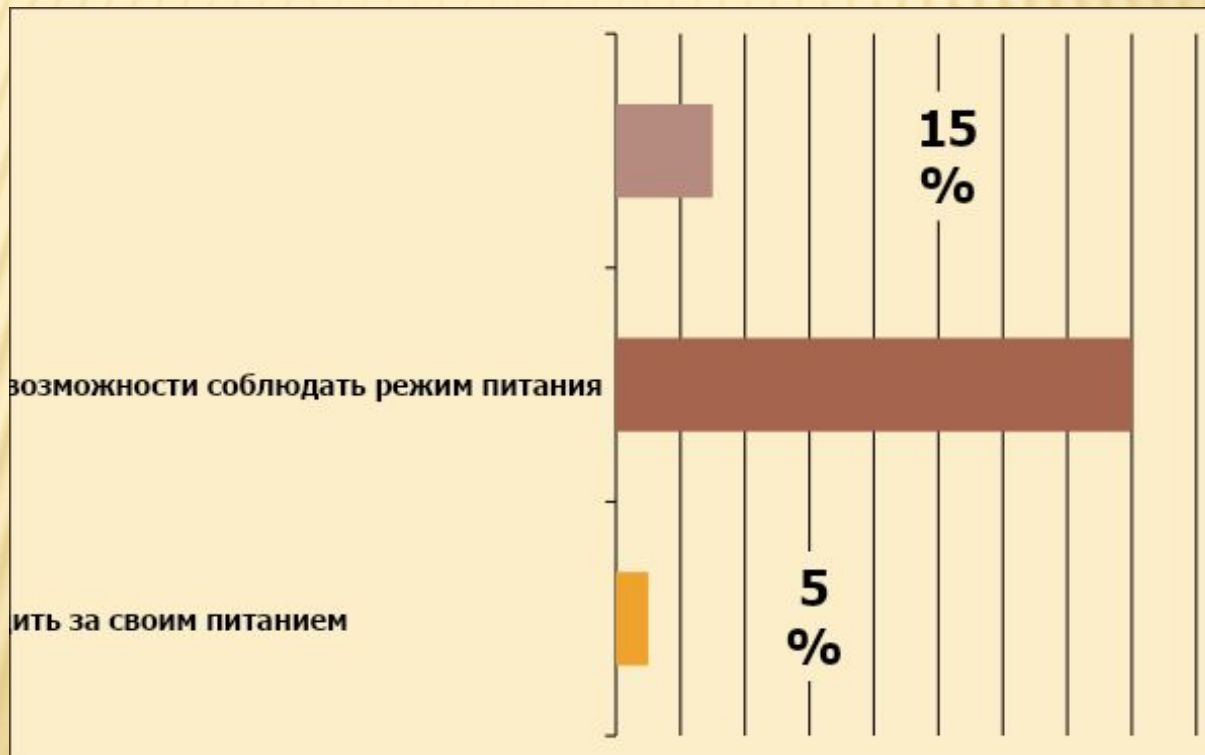
Добавление соли в пищу



## НАРУШЕНИЕ ПИТАНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ



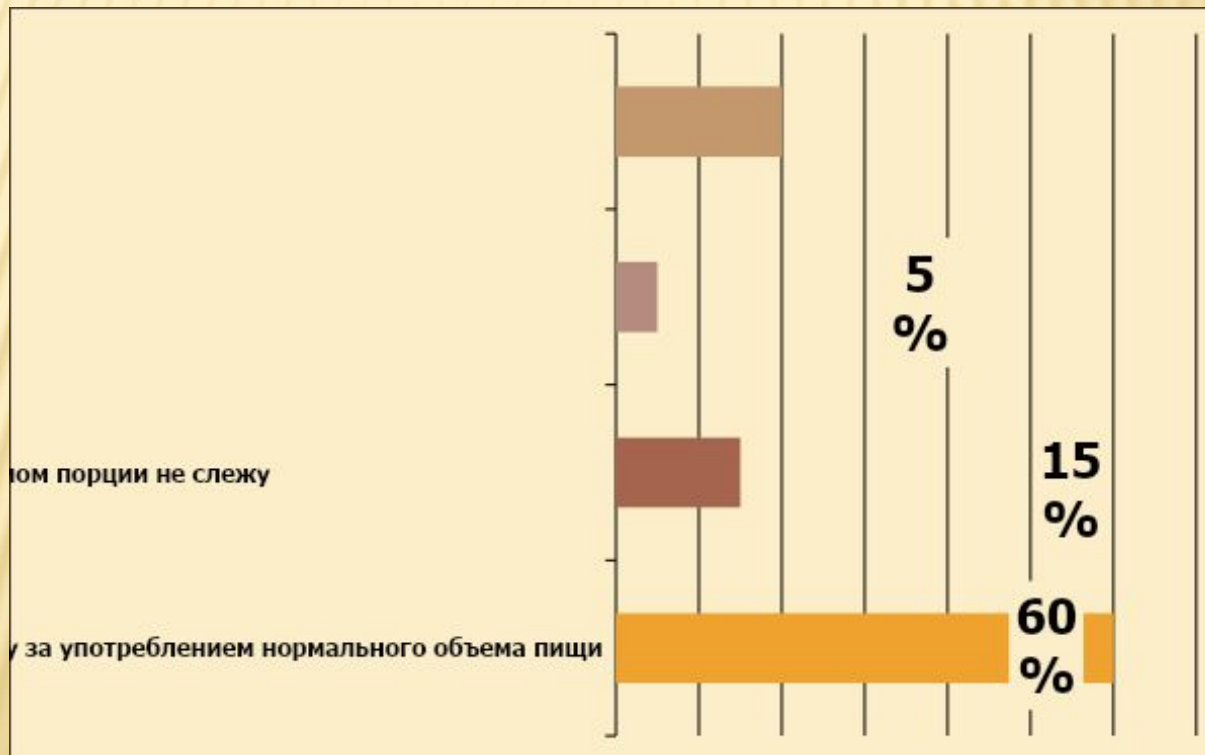
# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



Что мешает студенту правильно питаться



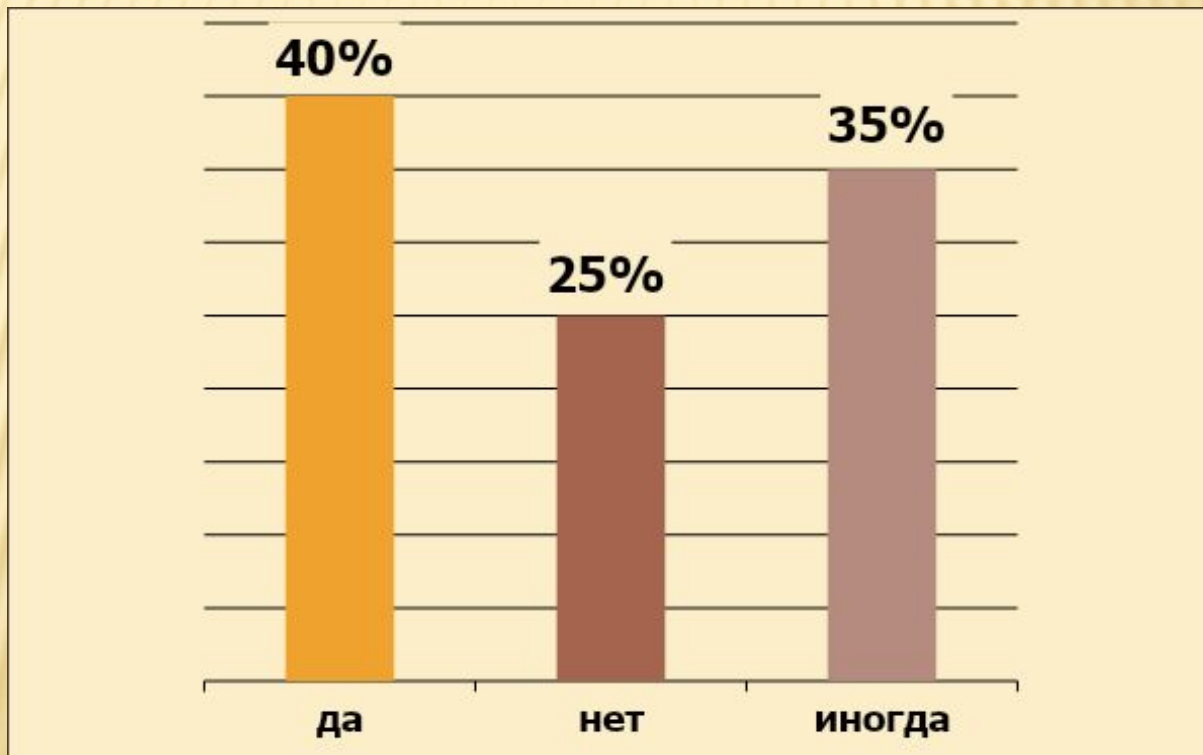
## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



Последний прием пищи



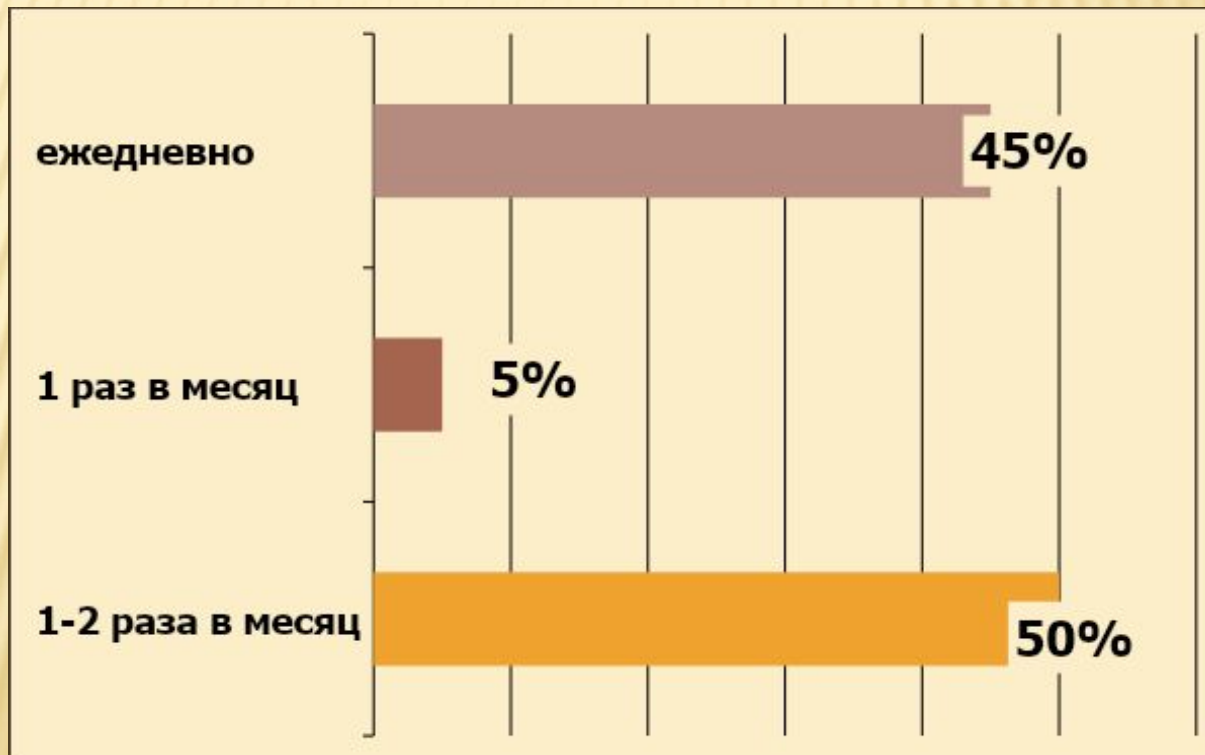
# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



**Выпивают ли студенты стакан воды утром натощак**



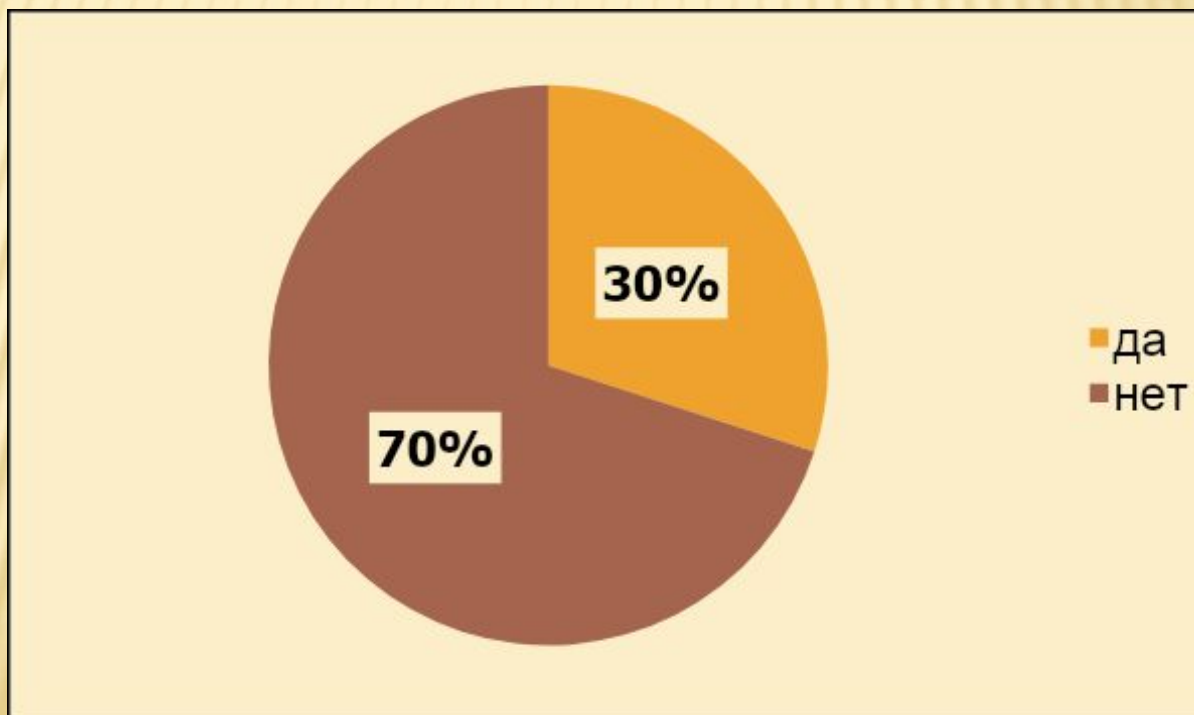
## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



Употребление фруктов и овощей



# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

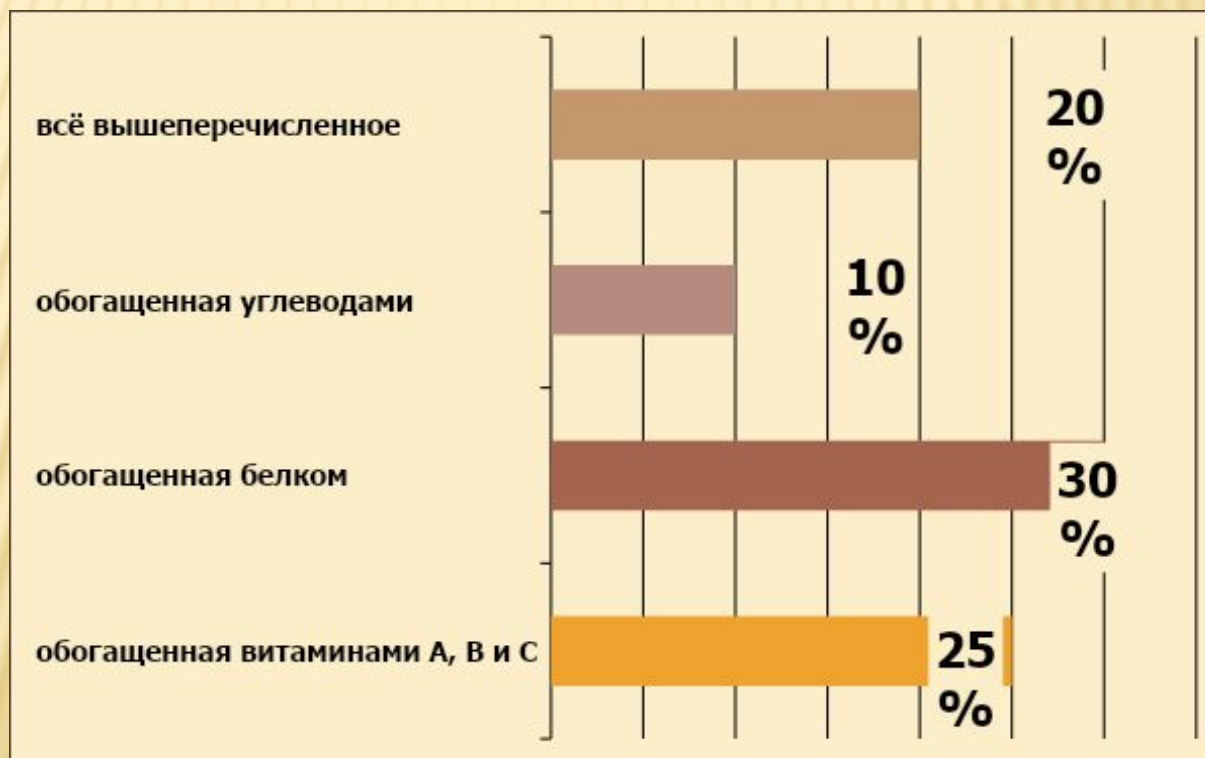


Витаминный состав употребляемой пищи





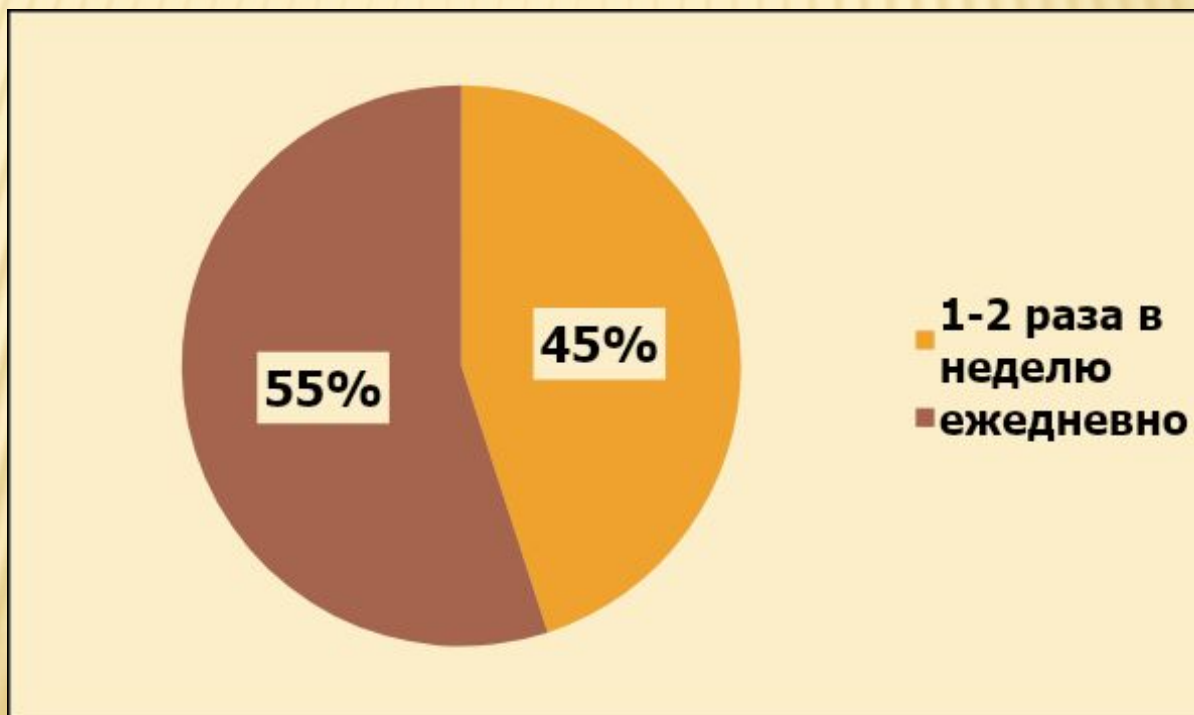
# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



Наиболее часто употребляемая пища



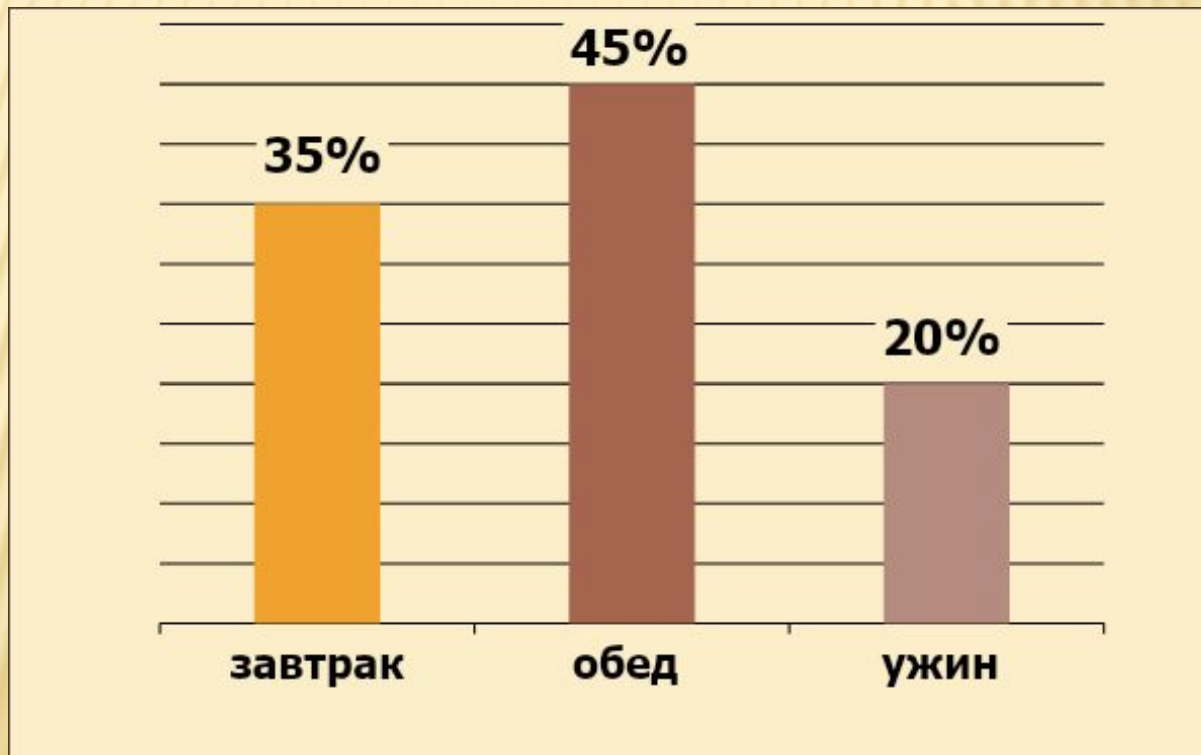
# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



Как часто студенты употребляют мясо и рыбу



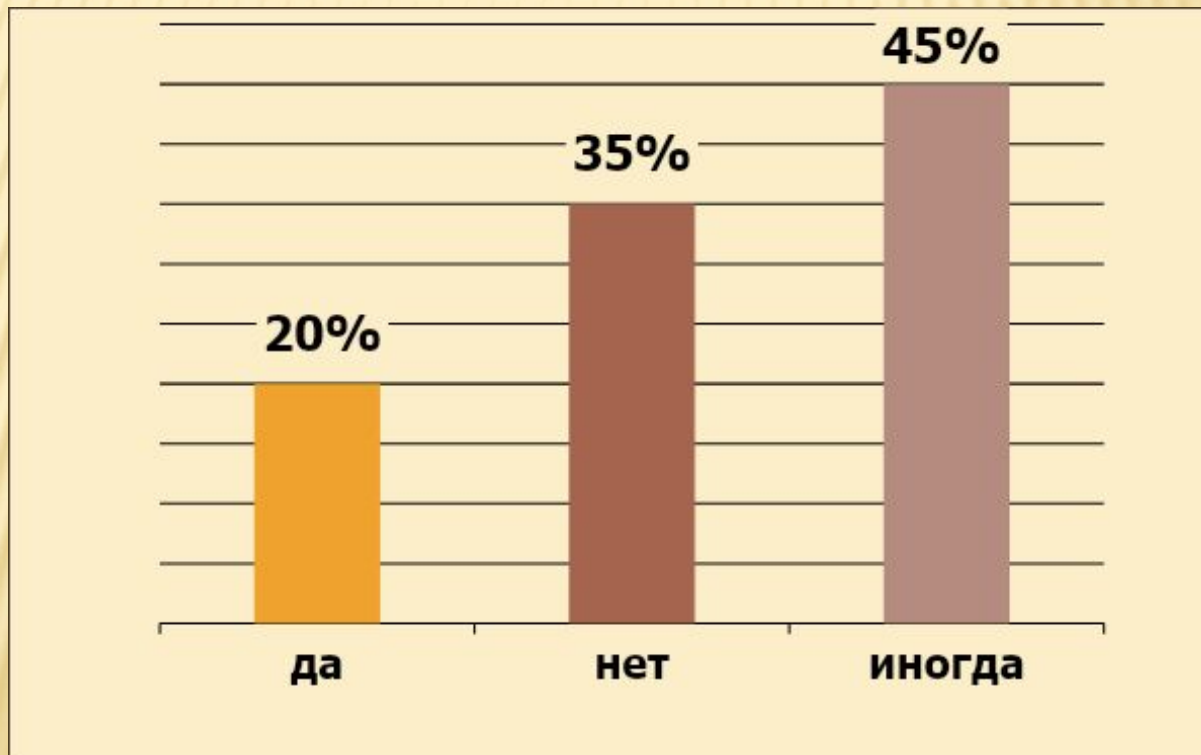
## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



Наиболее важный и сытный приём пищи



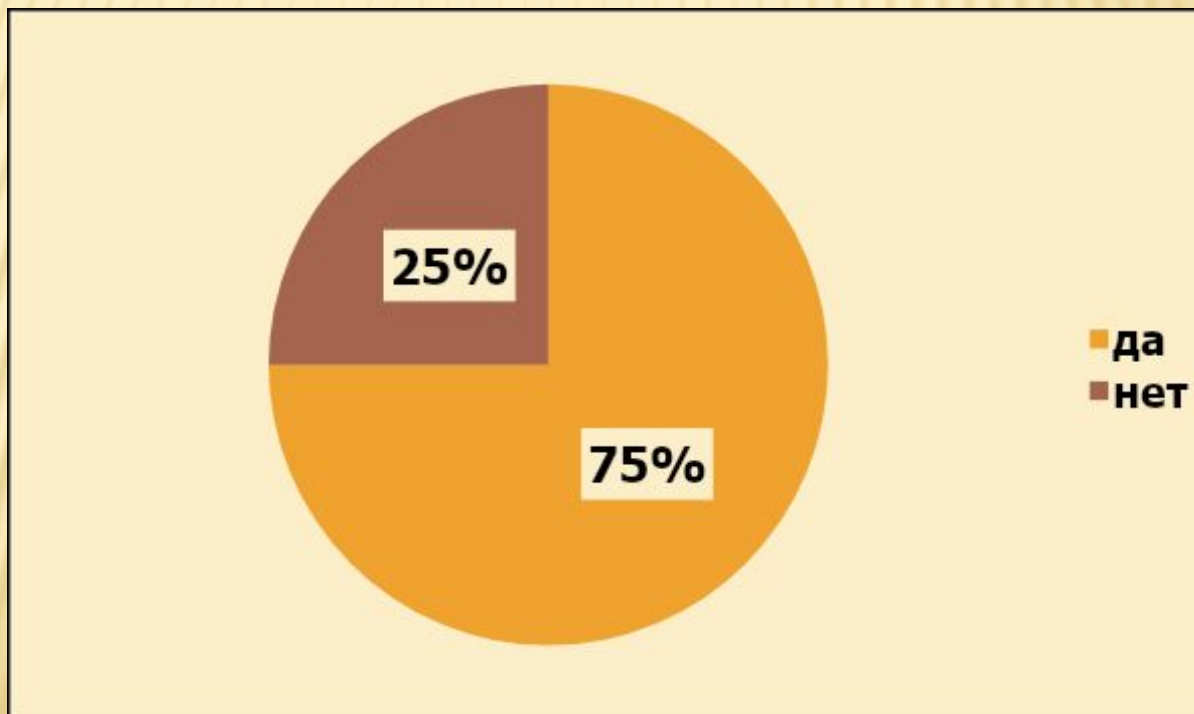
## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



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!**