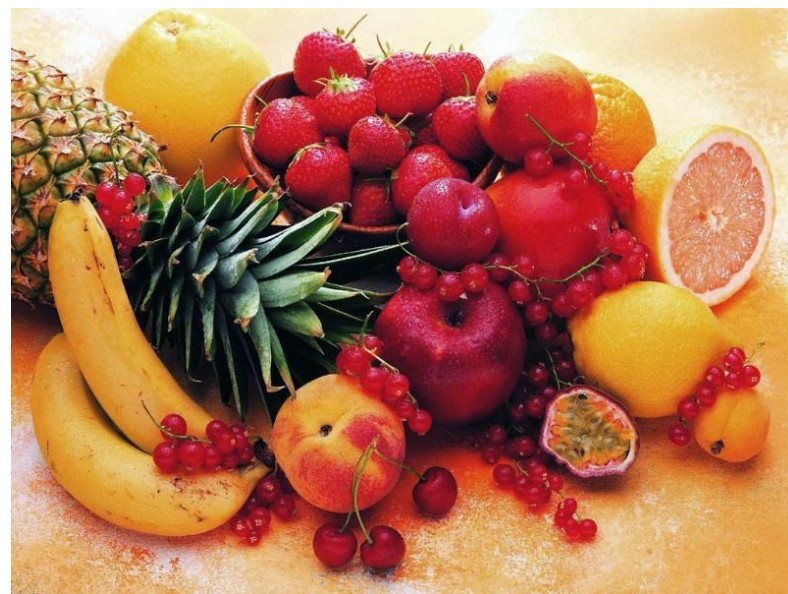


Исследовательская работа

на тему:

«Здоровое питание подростков»

Выполнила
студентка 28 группы
Отделения по подготовке
квалифицированных рабочих и служащих
Полтанова Елена
Научный руководитель:
Преподаватель I категории
Галяветдинова Р. М.





Актуальность данного исследования заключается в том, что нерациональное питание подростков несет за собой вред организму. Подростки, употреблявшие продукты быстрого приготовления не предполагают как это опасно.

Гипотеза: основа здоровья подростка лежит в здоровом питании.

Цель: определение режима питания и воздействие нерационального питания на организм подростков.

Задачи исследования:

- ✓ определить, что такое здоровое питание;
- ✓ исследовать влияние питания на организм человека;
- ✓ определить влияние нерационального питания на организм человека;
- ✓ изучить вещества, входящие в состав продуктов быстрого питания
- ✓ исследовать влияние этих веществ на организм человека

Объект исследования: влияние нерационального питания на организм подростка.

Предмет исследования: режим питания.

Используемые методы: проведение опроса по данной проблеме среди студентов.



«Наши пищевые
вещества должны быть
лечебными средствами,
а наши лечебные
средства должны быть
пищевыми
веществами»

Гиппократ





Критерии рационального питания:

1. Энергетическое равновесие.
2. Сбалансированность по количеству, по соотношению белков, жиров и углеводов.
3. Режим питания

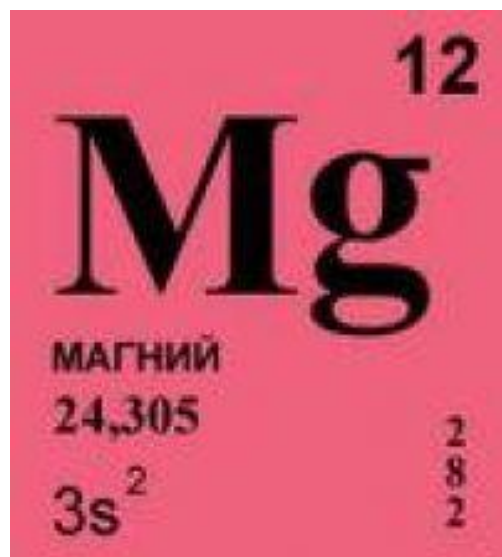


Ингредиенты здорового питания:

- **Белки** – жизненно необходимые вещества, без которых невозможны рост и развитие организма, а также нормальное функционирование всех органов и систем;
- **Жиры и углеводы** – ценные источники энергии;
- **Витамины** обеспечивают физическую и умственную работоспособность человека и способствуют устойчивости организма к различным заболеваниям









Распределение пищи в течение дня:

- 25% - завтрак
- 30-40% - обед
- 20-10% полдник или второй завтрак
- 20-25% - ужин







Белки	Жиры	Углеводы
100 г	100г	400г

Девушки	Юноши
2600 ккал	2900 ккал

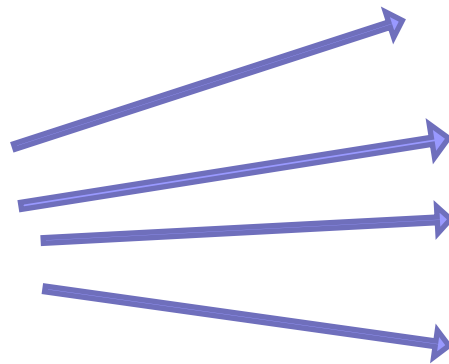


Klopp.ru





Глутамат
натрия
Соевый
порошок
Трансжиры
Ароматизаторы



Атеросклероз
Раковые образования
Порождение отеков
Повышение
артериального
давления

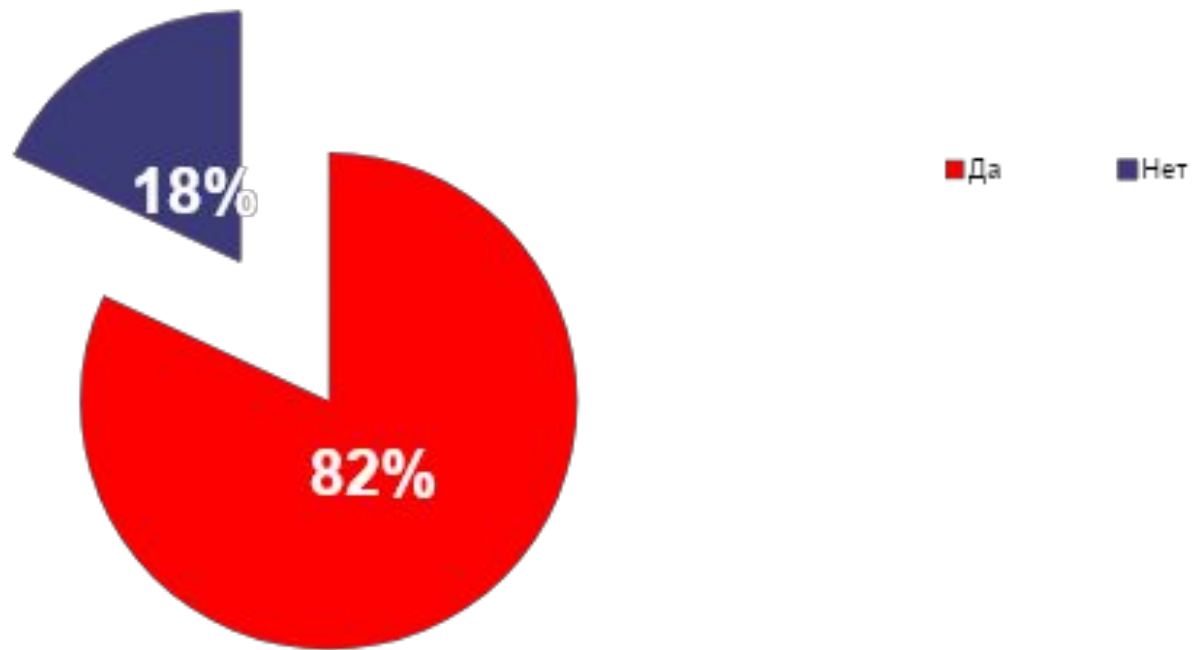
Анкетирование студентов групп 16 и 18



1. Считаете ли Вы, что нужно рационально питаться?

1) Да

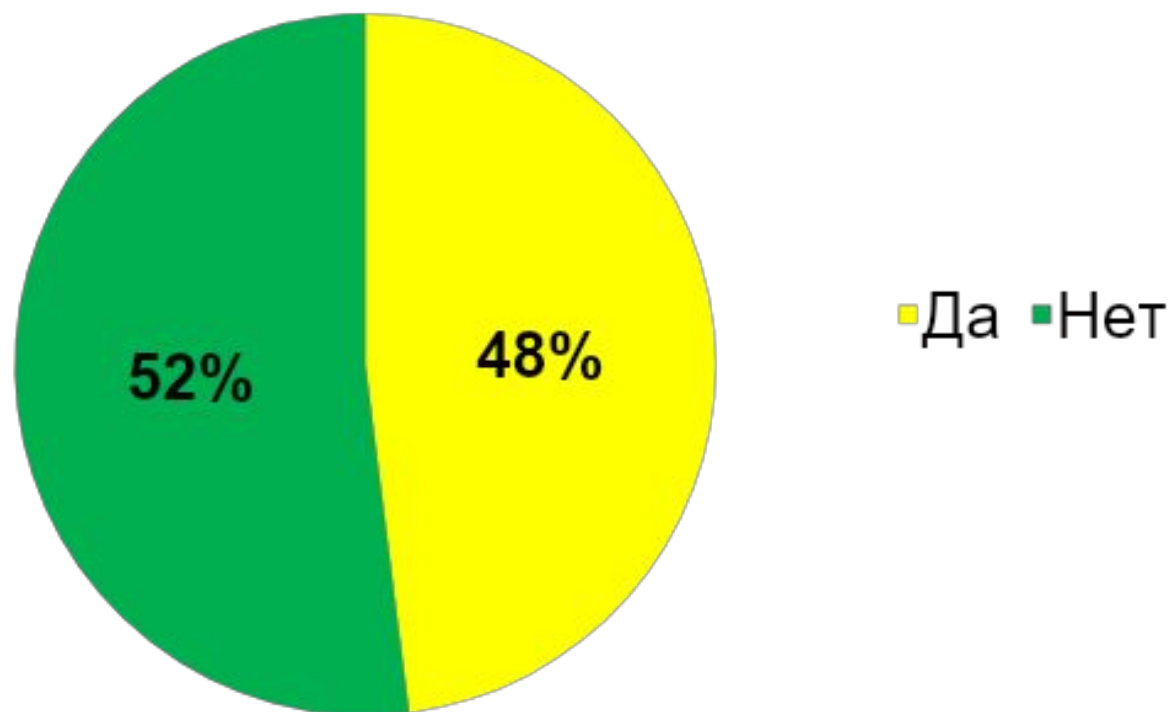
2) нет;



2. Каждое утро ли вы завтракаете?

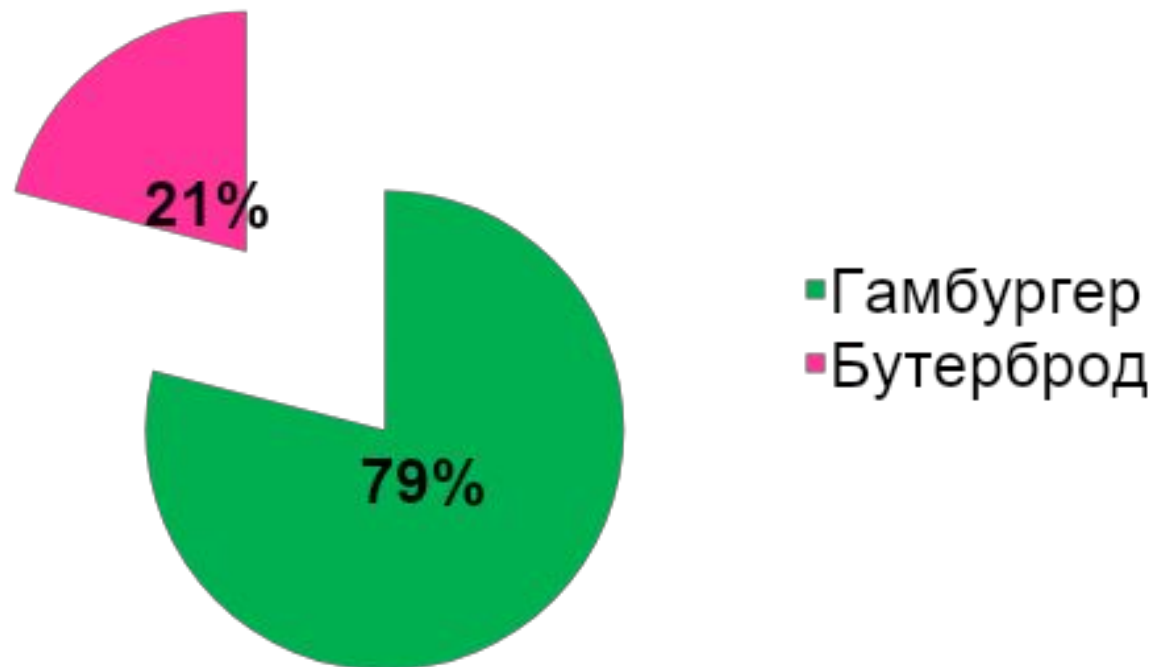
1) Да

2) Нет;



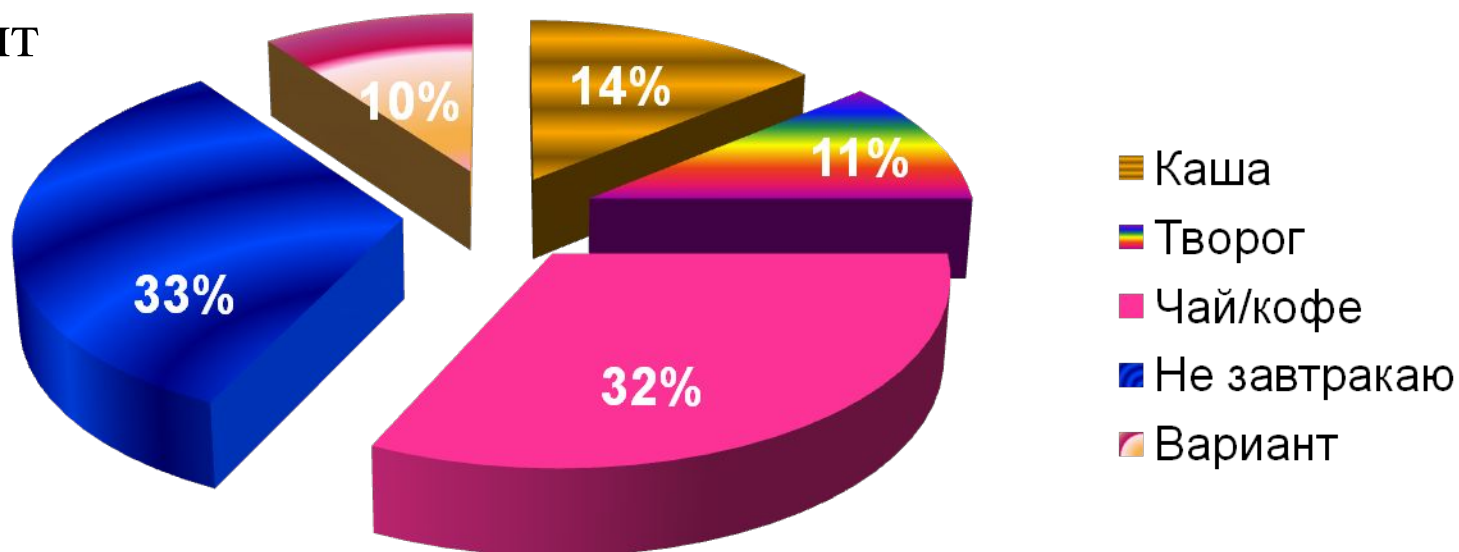
3. Что Вы предпочтёте:

- 1) гамбургер;
- 2) бутерброд с сёмгой и козьим сыром?



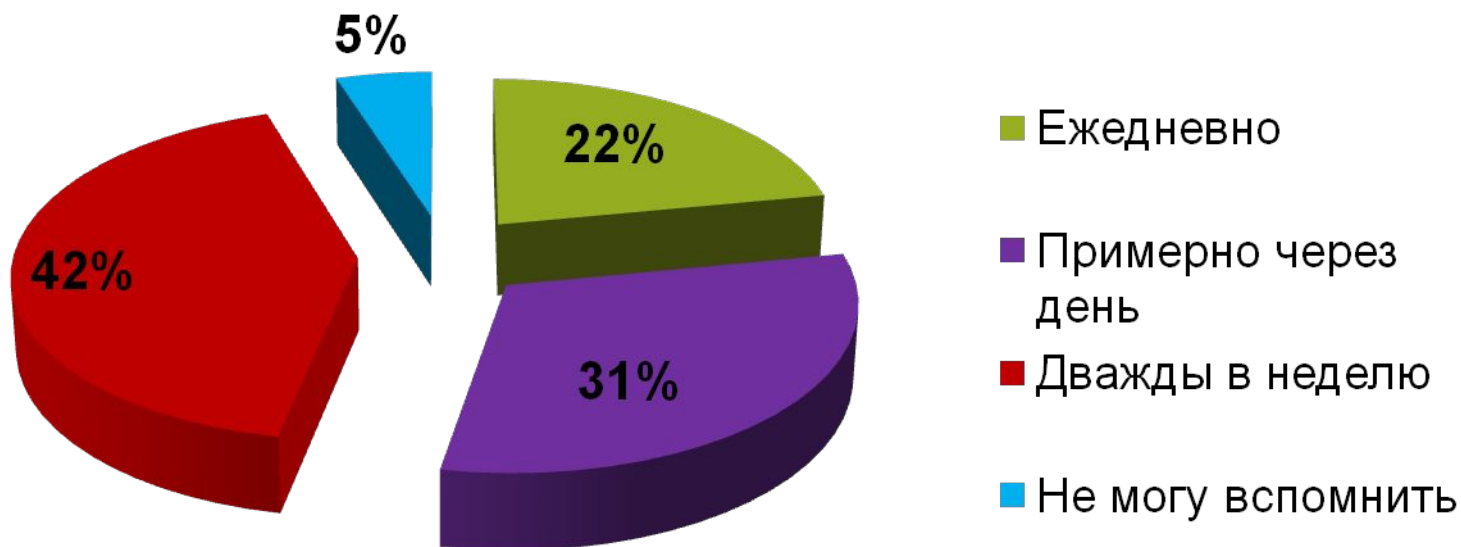
4. Ваш завтрак чаще всего состоит из:

- 1) каша или мюсли;
- 2) творог со сметаной;
- 3) чай/кофе
- 4) я не завтракаю;
- 5) ваш вариант



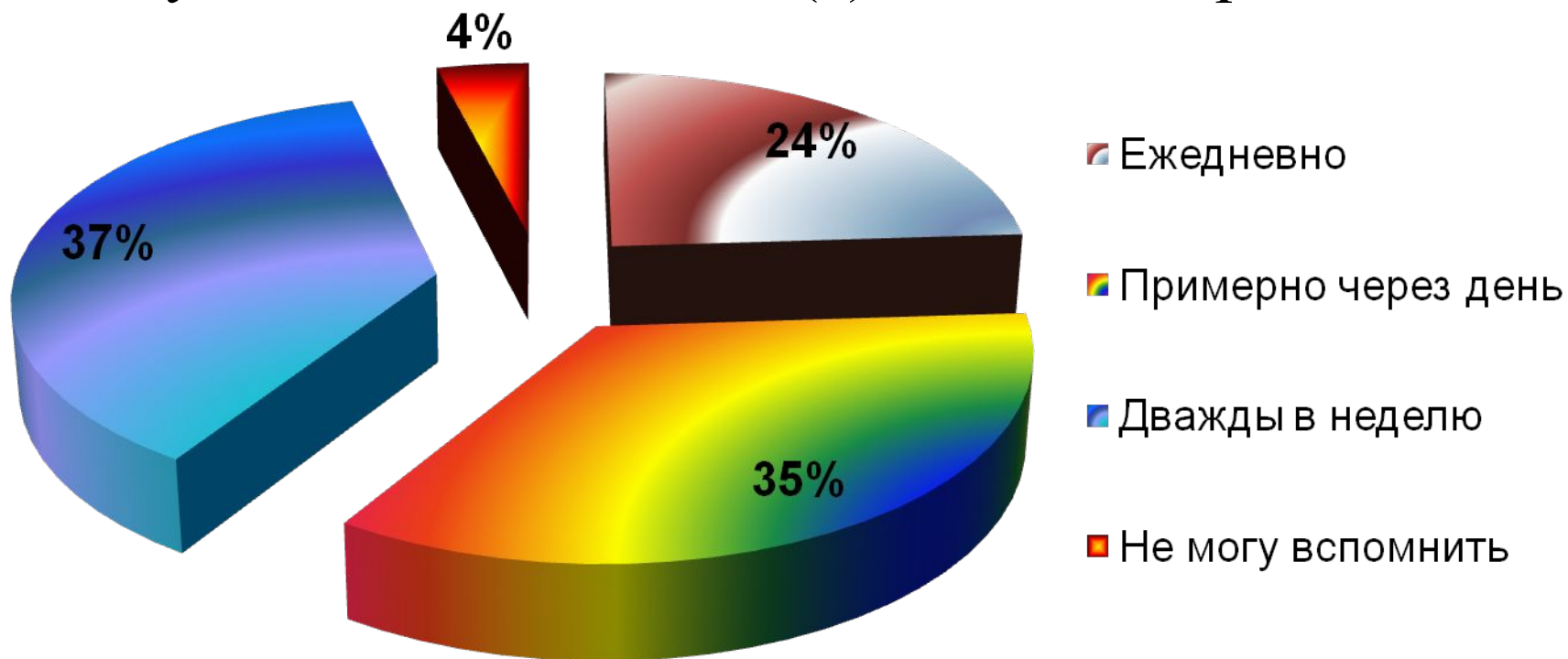
5. Сколько раз в неделю вы едите овощи?

- 1) ежедневно;
- 2) примерно через день;
- 3) дважды в неделю;
- 4) не могу вспомнить, когда ел(а) последний раз;



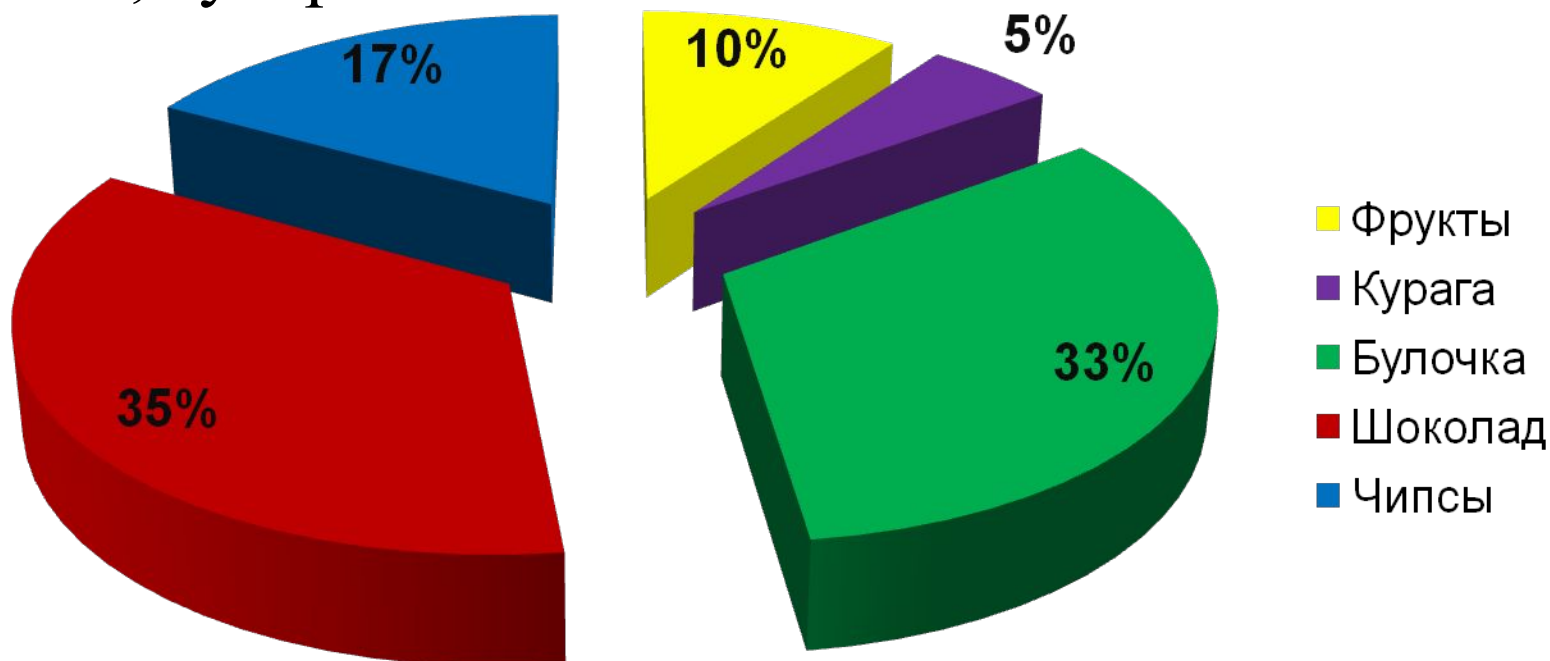
6. Сколько раз в неделю вы едите фрукты?

- 1) ежедневно;
- 2) примерно через день;
- 3) дважды в неделю;
- 4) не могу вспомнить, когда ел(а) последний раз.



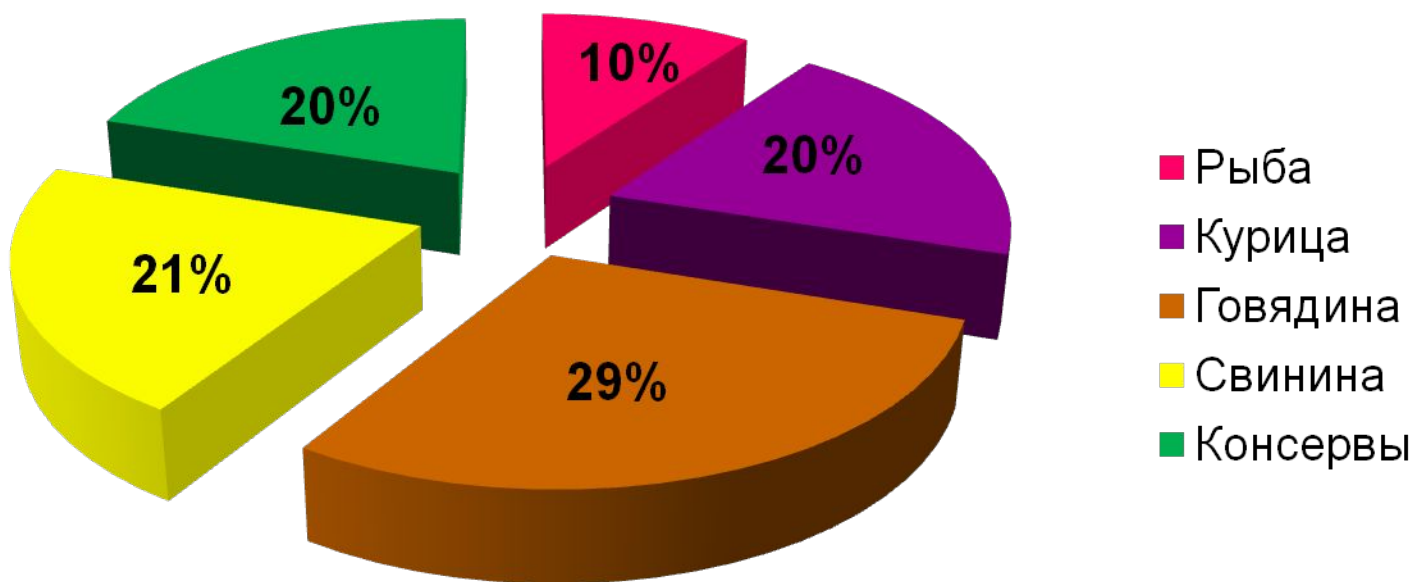
7. Чем Вы предпочитаете «перекусывать»?

- 1) фруктами;
- 2) курагой или черносливом;
- 3) булочкой, пирожком, бутербродом;
- 4) пирожным, шоколадом;
- 5) чипсами, сухариками.



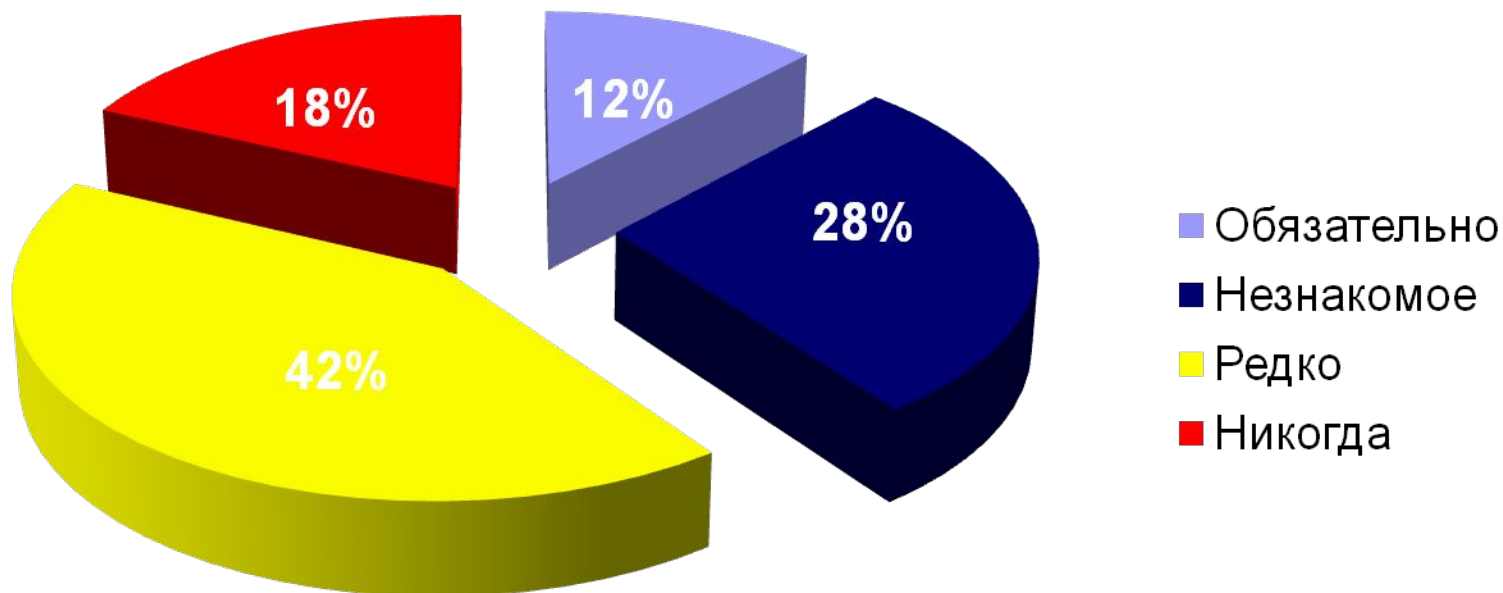
8. Какие из этих продуктов чаще всего присутствуют в Вашем рационе?

- 1) рыба;
- 2) курица;
- 3) говядина, баранина;
- 4) свинина;
- 5) консервы;



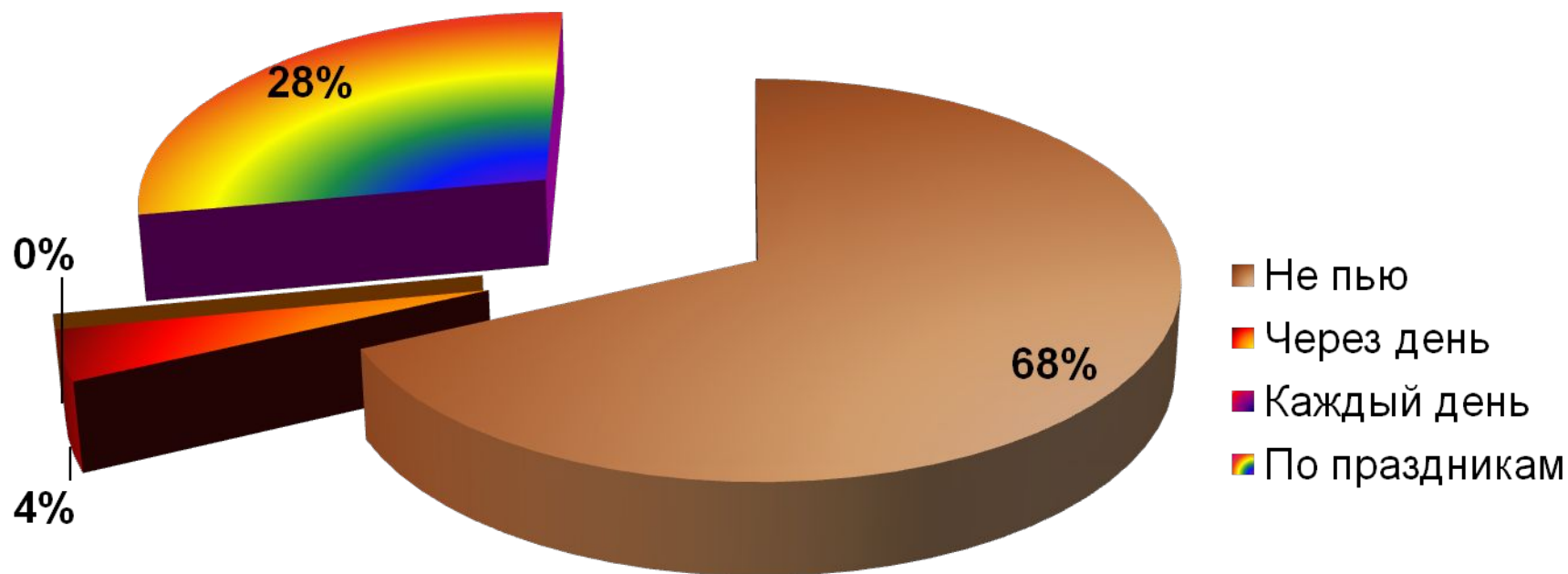
9. Читаете ли Вы состав продуктов, прежде чем их купить?

- 1) обязательно;
- 2) только если покупаю что-то незнакомое;
- 3) редко;
- 4) никогда;



10. Как часто вы употребляете спиртные напитки?

- 1) не пью вообще;
- 2) пью пиво через день;
- 3) пью алкоголь каждый день;
- 4) только по праздникам





■ СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!