

Главное управление Гомельского облисполкома
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«МОЗЫРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УЧЕБНАЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА НА ТЕМУ

**«Изучение пищевого
поведения учащихся
учреждения
образования
«Мозырский
государственный
медицинский колледж»**

Автор:
учащийся группы ЛД-13
Тимохов Ярослав
Владимирович
Координаторы проекта:
преподаватели УО «МГМК»,
Бойко Н. И., Пикуза Н.Э.
*Адрес учреждения:
247760 Гомельская обл.,
г.Мозырь, ул.Котловца 31.
Тел. 8-02351-5 39 04*

Мозырь 2020 г.



Цель исследования: привлечение внимания учащихся колледжа к проблеме питания

Задачи исследования: изучить пищевое поведение учащихся учреждения образования «Мозырский государственный медицинский колледж»; выработать рекомендации по улучшению качества питания и коррекции пищевого поведения

Объект исследования -

пищевой рацион учащихся колледжа

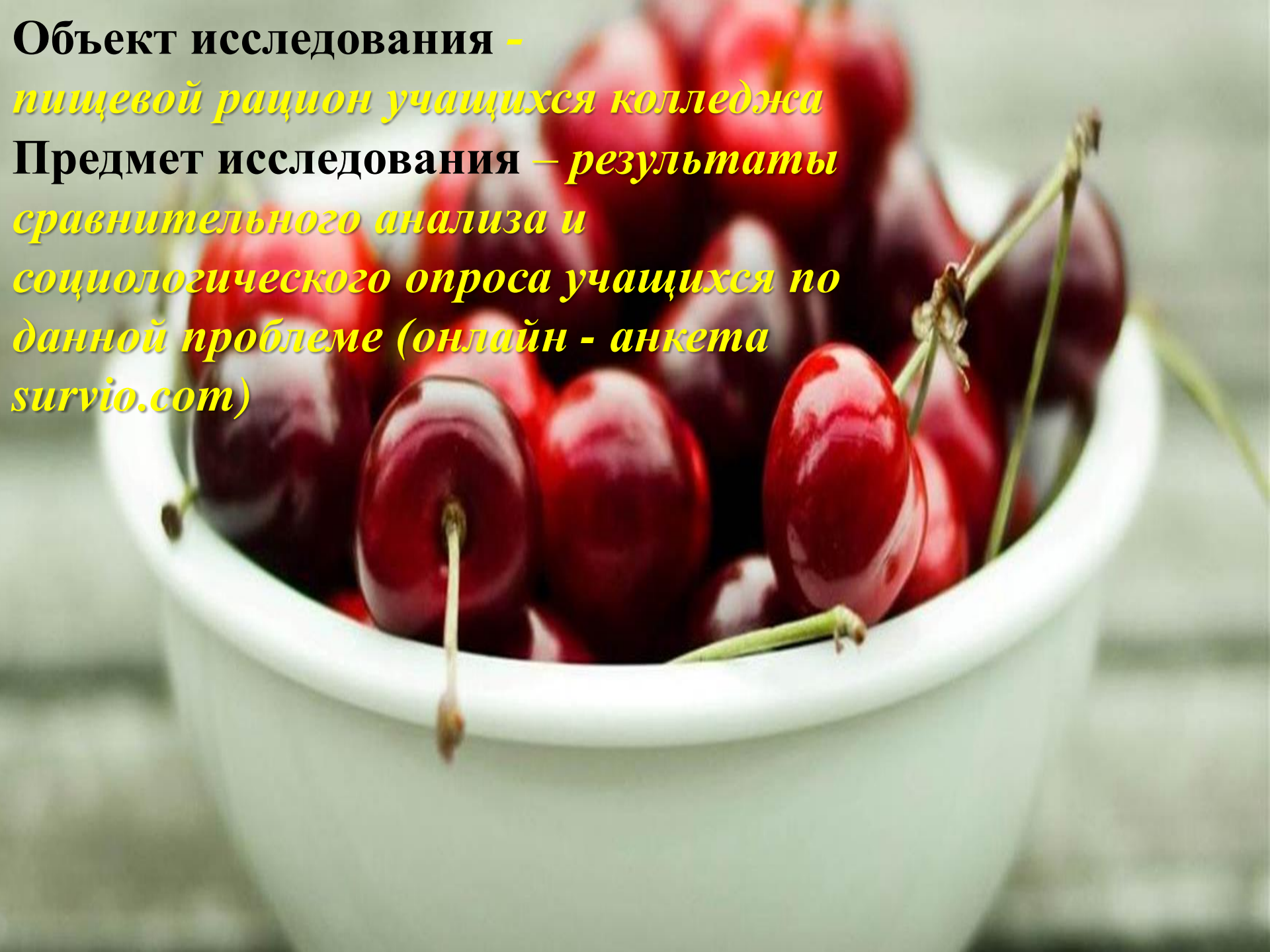
Предмет исследования – *результаты*

сравнительного анализа и

социологического опроса учащихся по

данной проблеме (онлайн - анкета

survio.com)





Питание

обеспечивает рост, развитие, сохранение трудоспособности и оптимальной продолжительности жизни человека.

По данным экспертов ВОЗ количество и характер потребляемых продуктов питания определяют адаптационные резервы и здоровье человека.

Общей тенденцией в питании населения Беларуси является дефицит животных белков, витаминов, микроэлементов, пищевых волокон, полиненасыщенных жирных кислот, избыток простых углеводов и животных жиров



4 ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1.Баланс между поступающей с пищей энергией и энергетическими затратами организма



2.Баланс между поступающими в организм веществами: углеводами, белками, жирами, минеральными веществами, витаминами,

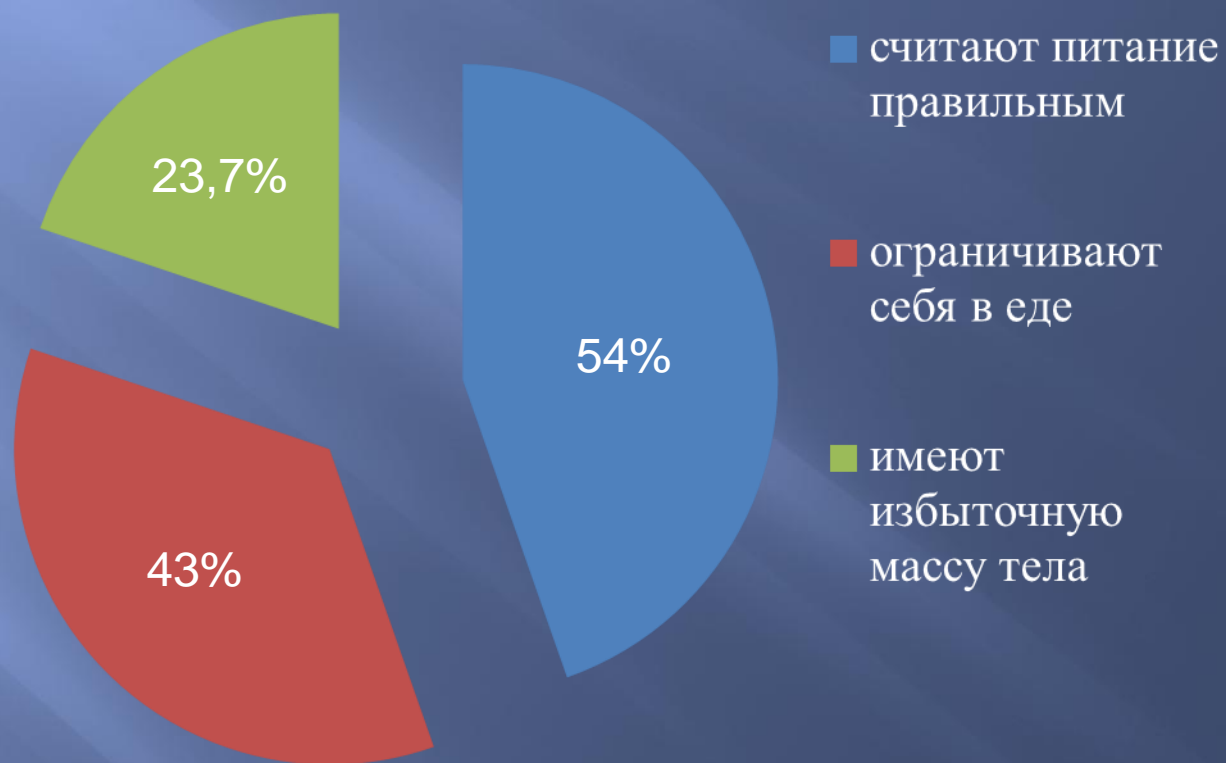


3.Соблюдение режима питания

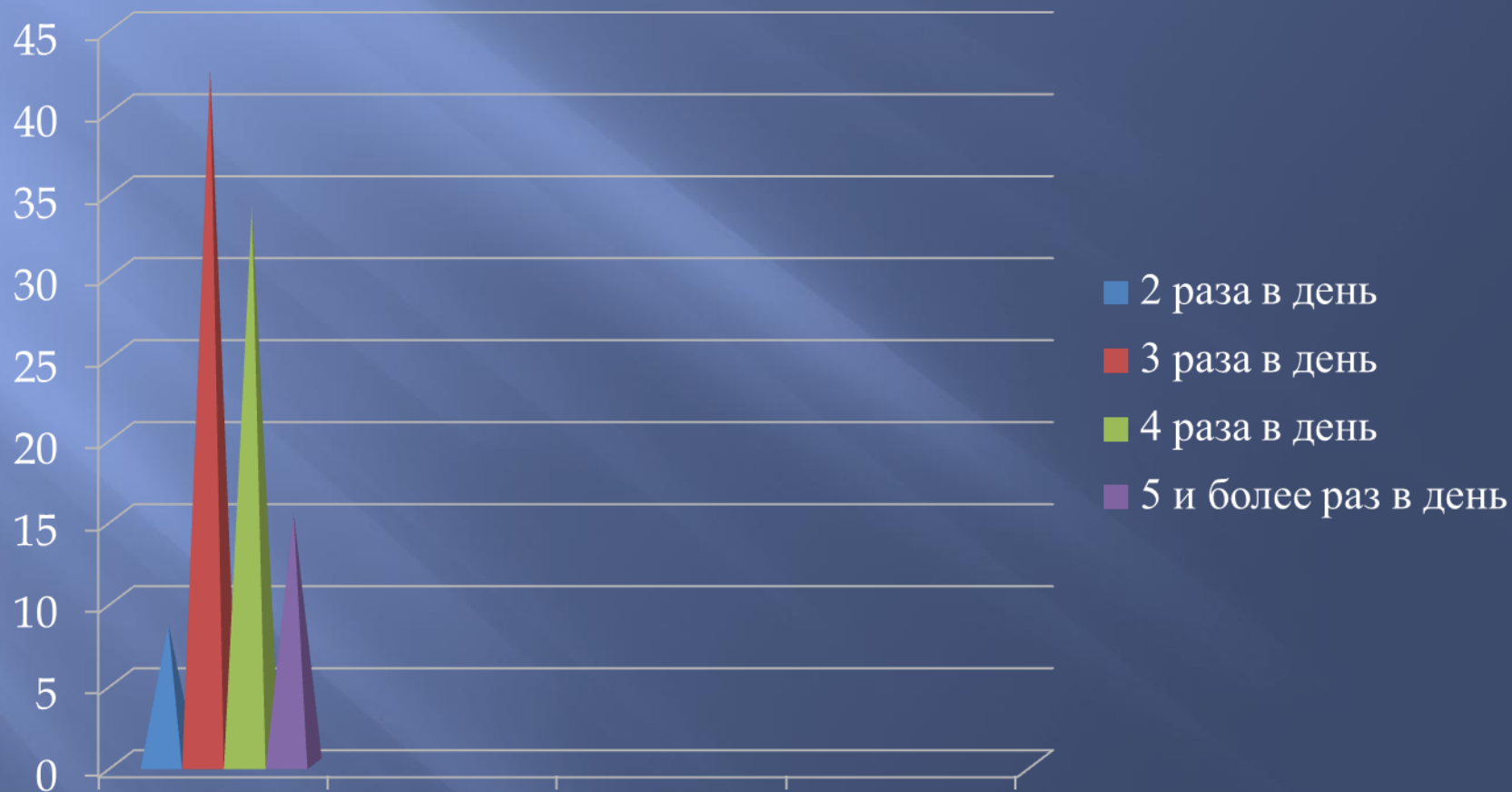


4.Исключение всех продуктов, наносящих вред организму-токсических веществ и патогенных бактерий

Результаты анкетирования



КРАТНОСТЬ ПРИЕМОВ ПИЩИ



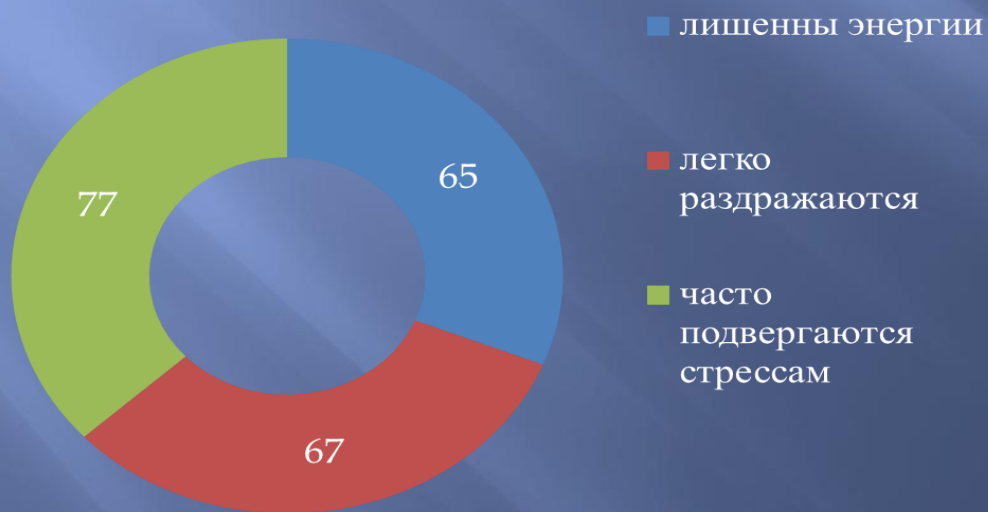
ОРГАНИЗАЦИЮ ПИТАНИЯ ЗАТРУДНЯЮТ



Признаки нарушения нервной системы

Снижение памяти, плохой и непродолжительный ночной сон, раздражительность, желание конфликтовать и спорить, плохое настроение с момента пробуждения, неспособность сконцентрироваться, депрессия, тревожные, навязчивые мысли и разбитое состояние к вечеру

Витамины
группы В,
РР,
магний,
фосфор



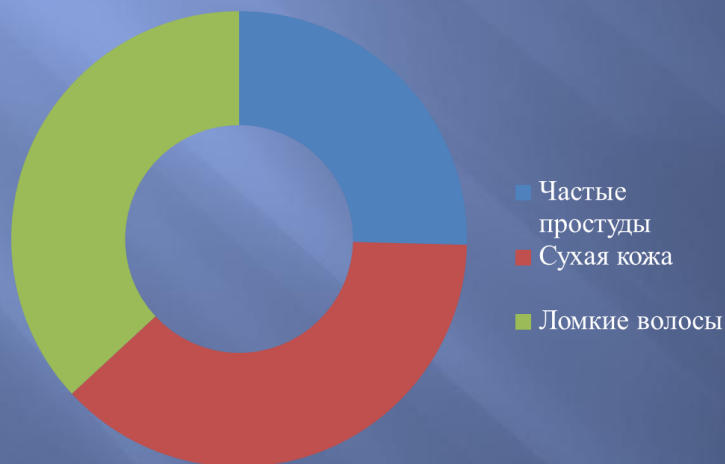
ОДНАКО !



Признаки гиповитаминоза системы органов кровообращения

Онемение конечностей, сильная усталость к вечеру, судороги, покраснение век и конъюнктивы глаз, из-за слабости кровеносных сосудов развивается варикозное расширение вен, геморрой, кровоточивость десен, сердечные боли

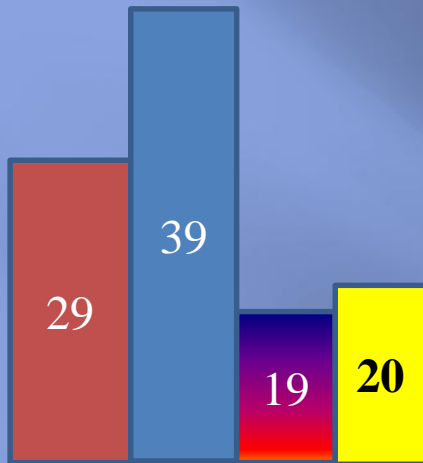
Витамины групп:
В9, В12, С, К;
железа, магния,
калия



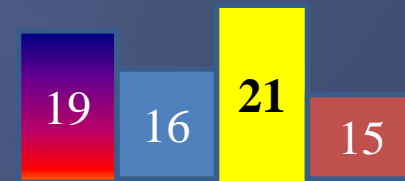
ФАКТОРЫ РИСКА

- употребление алкогольных напитков
- курение
- прием ацетилсалициловой кислоты и обезболивающих
- употребление многократно разогретой пищи
- употребление более 3 чашек кофе или чая в день
- варка овощей в большом количестве воды


Нехватка магния




Нехватка калия



 Мышечные судороги

 Сердечные боли, аритмия, тахикардия

 Защемление нервов в области спины

 Онемение в руках

 Повышение давления

 Склонность к отекам

 Сбои в работе кишечника

 Мышечная слабость

Костно-мышечная система

Снижение эластичности связок, хруст, боли в позвоночнике и суставах, сильное физическое утомление к вечеру, нарушение осанки, лишний вес, дряблость мышц



- Страдают сколиозом
- Остеопороз
- Прием препаратов с кортизоном
- Выпивают меньше стакана молока в день

Витамины групп:
B2, B5,
B6, D, C, E, холин,
кальций

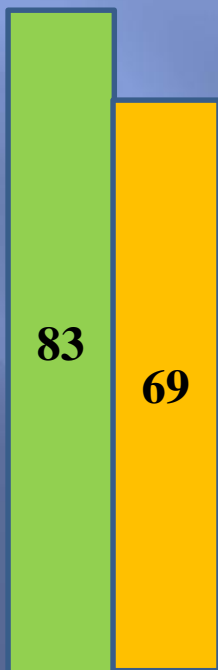
ФАКТОРЫ РИСКА

Пьют много сладких газированных напитков
Мало бывают на солнце
Едят мало рыбы, яиц сливочного масла, грибов

- Употребляют мало сыра и йогурта
- Едят мало мяса
- Едят мало зеленых овощей

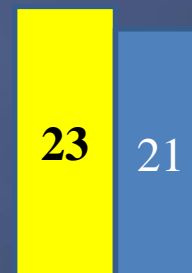
КОЖА И СЛИЗИСТЫЕ ОБОЛОЧКИ

Внезапное появление красных пятен на лице, опухание губ, частое чихание, приступы астмы, аллергии, воспалительные процессы верхних дыхательных путей. Кожа становится дряблой, сухой или жирной, с частым образованием на ней прыщей, синяков на теле или точечных кровоизлияний, изменяется форма и структура ногтей



- Не употребляют в пищу нерафинированные растительные масла
- Не едят продуктов из муки грубого помола.

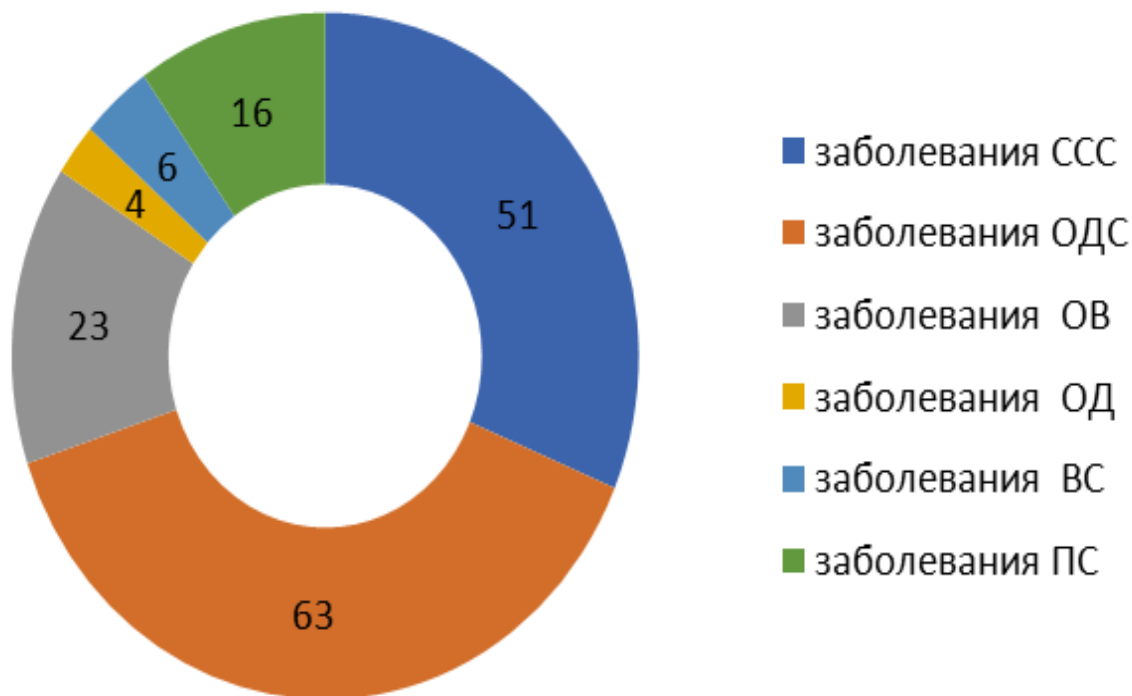
Витамины А, Е и С



- После повреждения образуются некрасивые шрамы
- Имеют слабые соединительные ткани

Мониторинг диспансерного учета учащихся 2 курса УО «Мозырский государственный медицинский колледж»

Группы заболеваний





ПОМНИ !

**Дефицит
витаминов**



**Дефицит микро- и
макроэлементов**

**Правильно подобранный рацион
Свежие продукты
Соблюдение правил приготовления
пищи**

**Питание должно быть
рациональным-физиологически
полноценным, соответствующим
энергетическим, пластическим,
биохимическим потребностям
организма**

РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

У большинства учащихся
наблюдаются
полигиповитаминозы

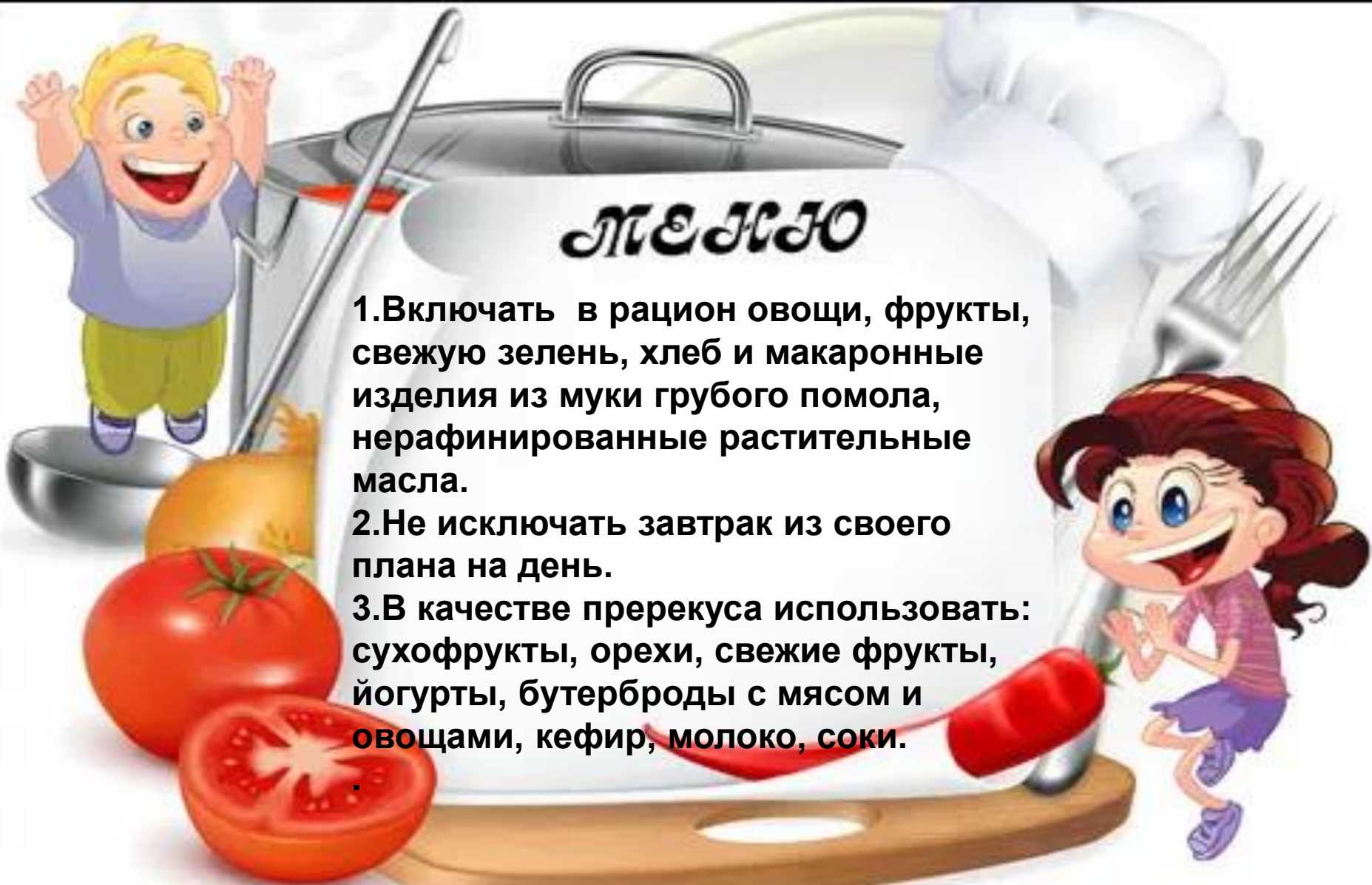


Ограничивают себя в еде



Имеют избыточную массу тела

РЕКОМЕНДОВАНО



1. Включать в рацион овощи, фрукты, свежую зелень, хлеб и макаронные изделия из муки грубого помола, нерафинированные растительные масла.
2. Не исключать завтрак из своего плана на день.
3. В качестве пререкуса использовать: сухофрукты, орехи, свежие фрукты, йогурты, бутерброды с мясом и овощами, кефир, молоко, соки.

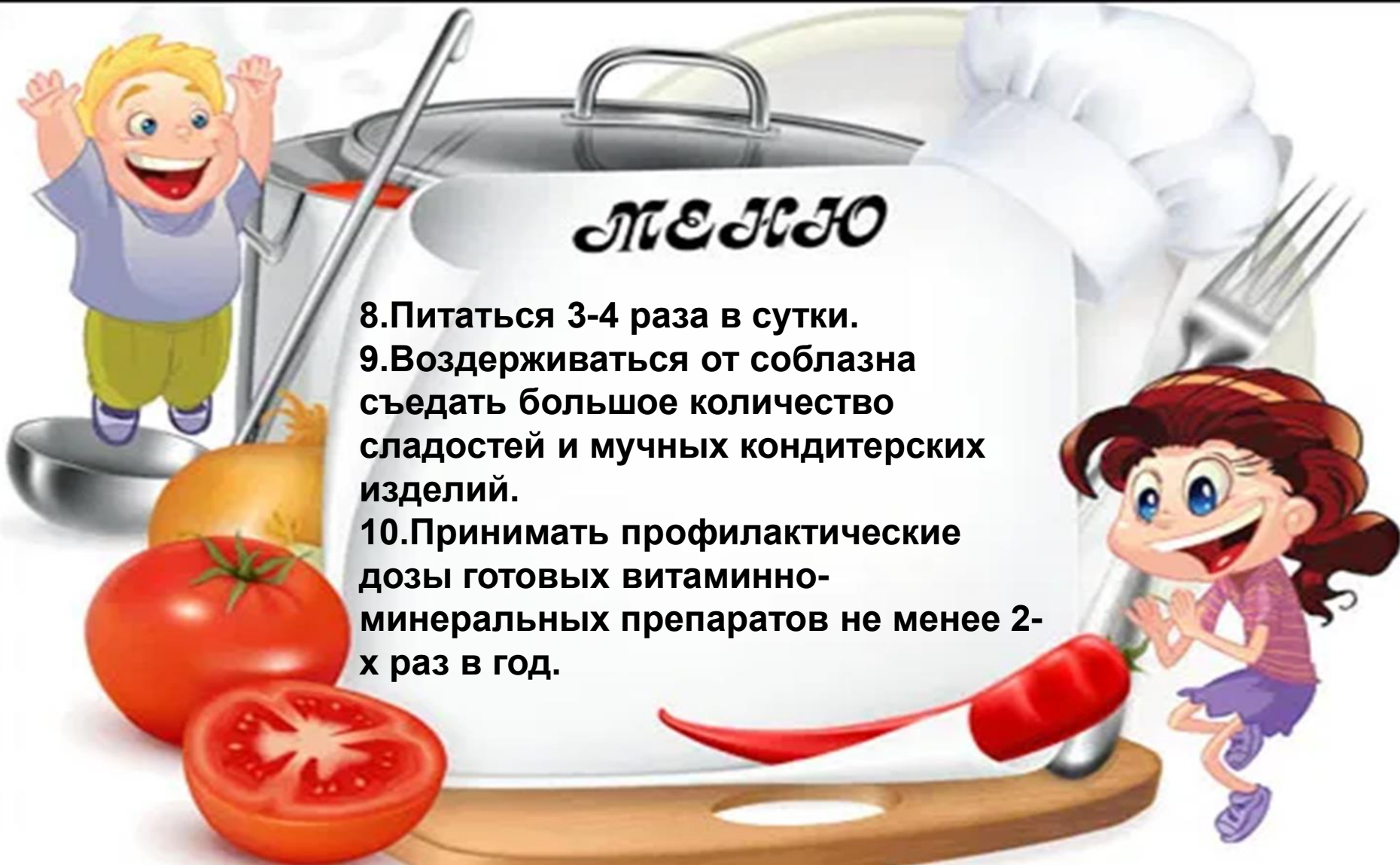
РЕКОМЕНДОВАНО



МЕЛЮ

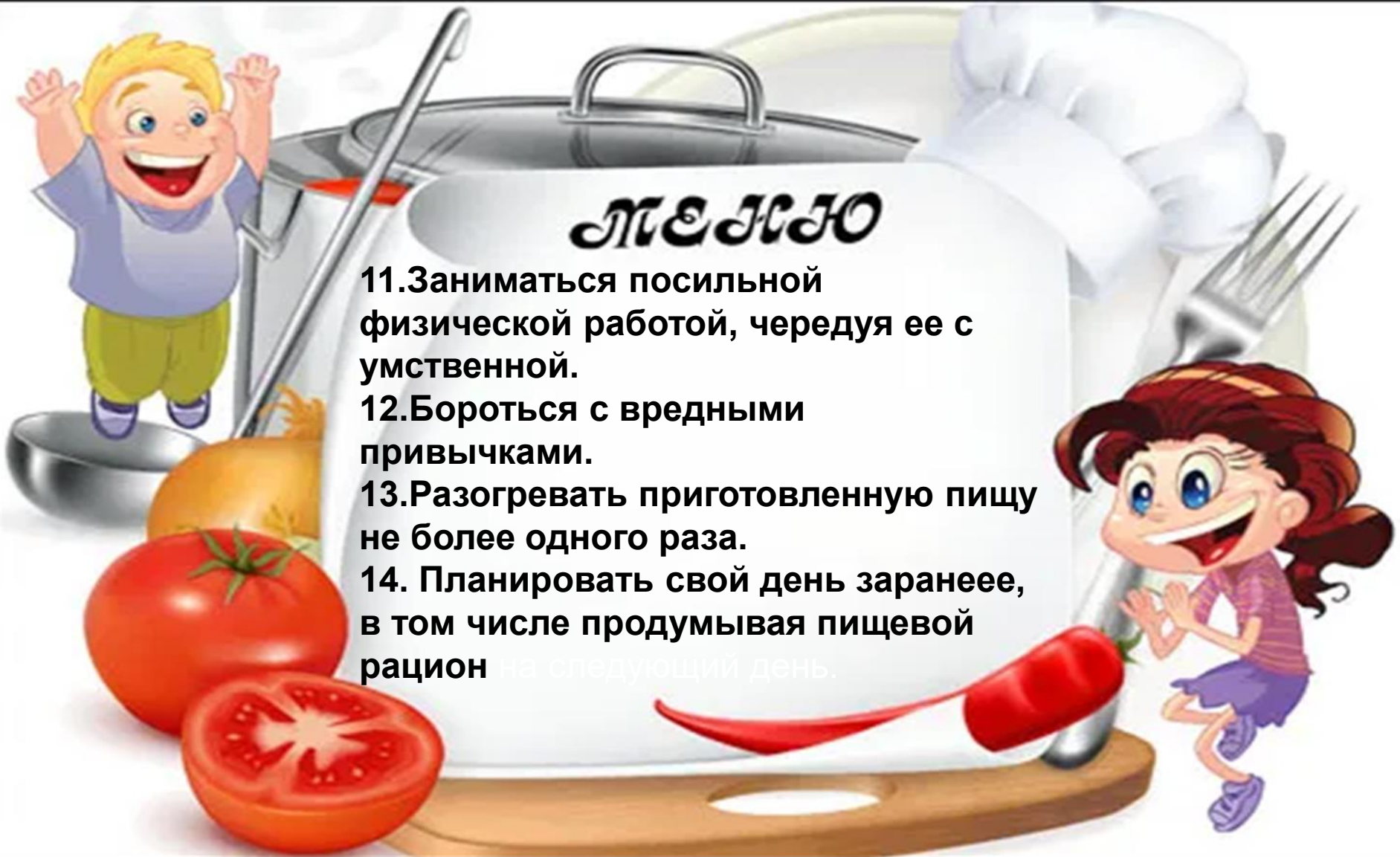
4. Стараться ежедневно получать теплую пищу.
5. При варке овощей использовать минимальное количество воды.
6. В качестве ужина рекомендованы легкие блюда. Ужин необходимо начинать не позже 19 часов.
7. Ограничить количество выпиваемых энергетических напитков и кофе. В течение дня выпивать 1,5-2 литра питьевой воды.

РЕКОМЕНДОВАНО



8. Питаться 3-4 раза в сутки.
9. Воздерживаться от соблазна съесть большое количество сладостей и мучных кондитерских изделий.
10. Принимать профилактические дозы готовых витаминно-минеральных препаратов не менее 2-х раз в год.

РЕКОМЕНДОВАНО



МЕДЮ

11. Заниматься посильной физической работой, чередуя ее с умственной.
12. Бороться с вредными привычками.
13. Разогревать приготовленную пищу не более одного раза.
14. Планировать свой день заранее, в том числе продумывая пищевой рацион на следующий день.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ