

Зарегистрировано № _____
«__» _____ 2019 г.

подпись (расшифровка подписи)

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(НИУ «БелГУ»)

МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ
МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

ЦМК Сестринского дела

**РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Дипломная работа
студента очной формы обучения
специальности 34.02.01 Сестринское дело
4 курса группы 03051508
Лаздынь Егора Дмитриевича

Научный руководитель:
Преподаватель Волкова О.Д.

Допущен к защите

«__» _____ 2019 г.

Подпись (расшифровка подписи)

Оценка

«__» _____ 2019 г.

Подпись (расшифровка подписи)

Рецензент:
ОГБУЗ «Городская больница №2
г. Белгорода»

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ.....	6
1.1 Основы здорового образа жизни.....	6
1.2 Рациональное питание.....	10
1.3 Основные функции питания.....	12
1.4 Основные принципы рационального питания.....	13
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ	15
2. 1. Методологическое обеспечение и организация исследования.....	15
2. 2. Анализ результатов исследования.....	16
2. 3 Пути повышения уровня культуры питания.....	33
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	44
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	48
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ	49
ПРИЛОЖЕНИЯ	51

ВВЕДЕНИЕ

Забота о физическом состоянии человека приобретает особую значимость в наше тяжелое с экологической точки зрения время. Все большее количество людей начинает бережно относиться к сохранению собственного здоровья, к его улучшению. Средством для выполнения такой задачи является ведение здорового образа жизни [7, с. 2].

К здоровому образу жизни относится концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью физиологически полноценного питания здоровых людей, с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания.

Каждый из нас мечтает узнать тайну вечной молодости, долголетия, привлекательности, энергичности и пускай универсального рецепта не существует, за свою многовековую историю человечество раскрыло некоторые секреты красоты и здоровья. Этими секретами являются правильное питание, физическая активность (организму необходим оптимальный двигательный режим), рациональный режим труда и отдыха (при правильном питании наблюдается равновесие получаемой и расходуемой энергии), отказ от вредных привычек (алкоголь, курение, наркотики – причина многих заболеваний, пагубно отражающихся на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей) [14, с.3].

Два компонента в виду их исключительной важности: «Рациональное питание и физическая активность» – это те слагаемые в формуле здоровья, без которых быть здоровым, оставаться здоровым человек просто не может. Это те необходимые условия, без которых здоровья не сохранить».

В центре внимания всей мировой медицины находятся вопросы о правильном и здоровом питании. Во всех странах постоянно возрастает интерес к ним самых различных слоев населения, научных работников и государственных органов [11, с. 58].

Актуальность темы выпускной квалификационной работы.

За здоровый образ жизни сегодня в обществе выступают все больше людей. Они занимаются спортом, не курят, не принимают наркотики, не пьют алкоголь, не едят вредных продуктов. Их главная цель – сохранить и приумножить своё здоровье, чтобы вести активную жизнь и как можно дольше прожить.

В настоящее время актуальной становится проблема повышения культуры питания, с тем чтобы рацион питания соответствовал энергетическим затратам и физиологическим потребностям организма. Все продукты, кажется, полезны. В них имеются необходимые человеку вещества. Но из-за чрезмерного употребления пищи люди получают избыточное количество жира, отчего толстеют и болевают. Пища может вызвать неприятные ощущения в желудочно-кишечном тракте. Она может содержать токсины, которые вредят здоровью. Из-за чего нужно будет соблюдать диеты, которые не приносят желаемого результата и даже могут ухудшить положение. Стремление людей быть здоровыми и работоспособными привело к тому, что в настоящее время много внимания стало уделяться рациональному питанию как одному из важных компонентов здорового образа жизни. Важнейшим условием здоровья, работоспособности и долголетия человека является правильное, научно обоснованное питание.

Медицинская статистика отмечает, что в последние десятилетия патологии желудочно-кишечного тракта заняли в списке заболеваний ведущее место. Специалисты подтверждают, что большинство городских жителей, в той или иной мере страдает пищевыми расстройствами. Современный ритм жизни, насыщенный постоянными стрессами, плохая экология, неправильное и нерациональное питание ведут к тому, что к 30-ти годам каждый четвертый человек имеет в своем анамнезе одно из заболеваний ЖКТ. Исходя из остроты проблемы, была выбрана тема дипломной работы: «Рациональное питание как компонент здорового образа жизни».

Цель — на основании проведенного исследования выявить проблемы культуры питания, связанные с формированием основных аспектов здорового образа жизни, наметить пути решения сохранения и улучшения здоровья населения.

Объект исследования — пациенты ОГКУЗ особого типа «Областной центр медицинской профилактики»

города Белгорода, обучающиеся МБОУ «СОШ № 7» г. Белгорода»

Предмет исследования — рациональное питание населения как компонент здорового образа жизни.

Гипотеза: рациональное использование пищевых продуктов каждым человеком, исключение переедания и недоедания, поможет многим сохранить и укрепить здоровье.

Задачи:

1. изучить литературу по данному вопросу;
2. определить место и роль питания населения в системе факторов повышения качества жизни;
3. выявить и исследовать функции питания;
4. наметить пути повышения уровня культуры питания.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научной литературы, социологический опрос-анкетирование.

Исследования проводились на базе ОГКУЗ особого типа «Областной центр медицинской профилактики» и МБОУ «СОШ №7 г. Белгорода» с 15. 02. 2018-15. 03. 2019.

Теоретическая значимость: Углубление и расширение теоретических аспектов рационального питания как компонента здорового образа жизни.

Практическая значимость заключается в повышении уровня культуры питания населения.

Структура данной дипломной работы состоит из введения, основной части, заключения, практических рекомендаций, списка литературы, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

1.1 Основы здорового образа жизни

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, рациональное питание [16, с. 74].

На здоровье человека отражается влияние биологических и социальных факторов (труд, рациональный режим труда и отдыха). Если правильно и строго соблюдать режим, то со временем сформируется четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создаст оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым поспособствует сохранению и укреплению здоровья, улучшению работоспособности, что приведет к повышению производительности труда [5, с. 28].

Не менее важным звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек: борьба с курением, алкогольной и наркотической зависимостями. Причины многих заболеваний – злоупотребление алкоголем, наркотических средств и табакокурение, которые резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье нации в целом.

Теперь переходим непосредственно к рациональному питанию. Говоря о здоровом питании, мы должны помнить, что основа здорового питания – это соблюдение двух важных законов, нарушая их мы наносим существенный вред своему здоровью [19, с. 36].

Суть первого закона состоит в оптимальном соотношении полученной и израсходованной энергии. При получении энергии выше нормы, сразу ощущаем прибавку в весе, которая переходит в ожирение. В настоящее время,

больше половины людей, проживающих на нашей планете, имеют избыточную массу тела. Главной причиной ожирения выступает несбалансированное питание, приводящее к проблемам в работе сердечно-сосудистой и эндокринной систем, вызывает сбои в функционировании со стороны желудочно-кишечного тракта, вызывает развитие сахарного диабета, гипертонии и т.д. [12, с. 19].

Суть второго закона заключается в том, что организму для правильной работы и жизнедеятельности, необходимо получение пищи, соответствующего химического состава, для удовлетворения всех физиологических потребностей. В рацион питания должны входить, оптимальные по соотношению такие вещества как: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, пищевые волокна.

Необходимо отметить важность поступления с пищей веществ, синтез, которых не происходит в организме самостоятельно.

Приведем для примера, если организм не дополучит витамин «С», то это может привести к серьезным заболеваниям, которые могут спровоцировать летальный исход.

В основном, только хлеб из муки грубого помола содержит витамины группы «В», большое содержание жирорастворимых витаминов и витаминов группы «А» содержатся в молочной продукции, рыбьем жире и печени [4, с. 41].

В самом начале перехода на правильное и сбалансированное питание, необходимо усвоить простую истину, что при приеме пищи необходимо придерживаться разумного потребления, каждая лишняя порция вкусного блюда дает лишние калории, вносящие дисбаланс.

Незначительное отклонение от соблюдения законов рационального питания приводит к стойким нарушениям состояния здоровья.

Всем известно, что организм человека расходует энергию при определенной физической нагрузке, но энергия расходуется даже во время сна, т.к. определенное количество энергии необходимо для поддержания

физиологических процессов. Для человека, не имеющего проблем со здоровьем, расход энергии составляет примерно восемь килокалорий в час, умноженный на массу тела [5, с. 14].

Прием пищи должен быть ориентирован на чувство голода. Для полного усвоения пищи отводиться определенное время, только после этого возможны занятия физической культурой. Ошибкой считается, занятия физическими упражнениями непосредственно сразу после приема пищи.

Включением в ежедневный рацион питания смешанных продуктов, содержащих белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, обеспечивается сбалансированное соотношение пищевых качеств, высокая степень переваривания и всасывания пищевых веществ, транспортировка и их усвоение [17, с. 22].

Рациональное и сбалансированное питание обеспечивает правильное формирование организма, помогает сохранить здоровье, способствует созданию высокой работоспособности, а самое главное продлевает жизнь [1, с. 85].

Лица, страдающие хроническими заболеваниями, должны соблюдать особый тип питания – диету, при различных заболеваниях она будет у каждого своя, подбирается строго компетентным в этом вопросе человеком, чаще всего, лечащим врачом или диетологом из центров здорового питания.

Экологическая обстановка имеет прямое воздействие на состояние здоровья человека. Соединения фтора, которые разрушают верхние слои атмосферы, имеют прямое отношение к образованию злокачественных опухолей, состояние дыхательных путей зависит от степени загрязненности атмосферного воздуха, на работу пищеварительной системы влияет качество, потребляемой воды, при этом наблюдается ухудшение общего состояния здоровья всего населения планеты, от всех этих составляющих зависит и продолжительность жизни.

Зависимость здоровья, полученного от природы, составляет 6 %, а на 60% – наше здоровье зависит от среды обитания, от степени стрессоустойчивости, от материального благосостояния [16, с. 13].

Биологические ритмы, еще один фактор, который существенно влияет на состояние здоровья, имеет место тот факт, более трехсот пятидесяти процессов, протекающих в организме человека, зависящих от суточных ритмов.

Важное условие здорового образа жизни – оптимальный двигательный режим, основой, которого являются систематические занятия физическими упражнениями и спортом. Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению европейских врачей каждая ступенька дарит человеку 5-6 секунд жизни, 50 ступенек сжигают 35 ккал [18, с. 30].

Физическое развитие человека характеризуют такие качества как сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих компонентов влияют на укрепление здоровья [9, с. 46].

Так же для более эффективного оздоровления, профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать еще одно из качеств – выносливость в сочетании с закаливанием, которые обеспечивают растущему организму надежный щит против многих болезней.

Для каждого человека индивидуально подбираются варианты суточного режима, этому способствуют разные условия жизни, труда и отдыха.

К основным положениям, суточного режима человека относится строгое распределение времени для выполнения различных видов деятельности. Чередовать работу и отдых, регулярно и полноценно питаться. Продолжительность сна должна составлять не менее 7-8 часов в сутки, если постоянно не высыпаться произойдет истощение нервной системы, снизится работоспособность, общее самочувствие оставит желать лучшего [17, с. 69].

Причина большого количества заболеваний – это как раз нарушение режима. Беспорядочно принимая пищу, в любое время суток, мы подвергаемся

рisku развития желудочно-кишечных заболеваний, нарушаем сон, появляются бессонница, депрессивные состояния, снижение работоспособности.

1.2. Рациональное питание

Рациональное питание относится к одному из важнейших компонентов здорового образа жизни. Так как питание выполняет одну из главнейших функций в обеспечении жизнедеятельности человеческого организма. Рациональное питание, построенное на научных основах, обеспечивает нормальное развитие и функционирование организма. Оно служит, предупреждением многих заболеваний, а так же мощным профилактическим средством. Нерациональное же питание, напротив, заметно повышает риск возникновения заболеваний, которые приводят даже к смертельному исходу (излишнее накопление холестерина, содержащегося в жирных продуктах, вызывает атеросклероз) [9, с. 27].

Строго сбалансированным должен быть ежедневный рацион человека. В него должны входить в оптимальном соотношении все необходимые организму вещества, в связи, с чем рацион должен быть достаточно разнообразным и состоять из продуктов самых разных групп (зерновых, стручковых плодов, продуктов животного происхождения (нежирных сортов), в него должны входить овощи и фрукты) [14, с. 15].

Однако в рациональном питании выделяются определенные группы продуктов, употребление которых рекомендуется снизить или же совсем исключить (на основе информации из всех использованных источников), данные по этим видам продуктов представлены в табл. 1.

Продукты, имеющие ограничения по употреблению

№	Название продукта	Вредные компоненты
1.	Копчености	Нитриты, способны накапливаться в пищеварительном тракте, образуя канцерогены, выводящиеся после употребления овощей и фруктов, , оздоравливающе действуя на кишечник.
2.	Молочные продукты с высоким содержанием жира	Из-за жира, который содержится в молочных продуктах, увеличивается уровень холестерина в крови, сложные жиры содержатся в сливочном масле.
3.	Гидрогенизированные масла	Скрытые насыщенные жиры продуктов чрезвычайно вредны для здоровья.
4.	Соль	NaCl, или хлорид натрия, поддерживает водно-солевой баланс организма, но избыток соли, может повышать артериальное давление.
5.	Сахар	Сахар один из самых высококалорийных продуктов, не успевающий расходоваться организмом, как следствие заболевания зубов, диабет, ожирение, атеросклероз и т.д.
6.	Белые сорта хлеба	Помол пшеницы, идущей на производство белых сортов хлеба, дает потерю до 70-75% питательных веществ и витаминов, как следствие снижение необходимости в употреблении белых сортов хлеба.

Правильная обработка продуктов питания имеет большое значение в организации рационального питания. Необходимо учитывать, что длительное жарение, запекание, отрицательно сказываются на качестве готовых изделий. Поэтому, главной идеей здорового питания остается правильный выбор методики приготовления: ограничиваются или полностью исключаются процессы жарки и пассировки. При процессах жарки и пассировки в продуктах

появляются необратимые изменения с основными питательными веществами, такими как белки, жиры, углеводы, аминокислоты, витамины и т.д. [5, с. 96].

Так как мы привыкли питаться, когда можем, когда хотим и что хотим, а привычки, которые приобретались в течение долгого периода времени, сразу не изменить, поэтому переход к правильному питанию скорее не физиологическая проблема, а психологическая. Европейские ученые рекомендуют постепенный переход, примерно в течение года. Результатом этой перестройки организма выступит улучшение самочувствия, нормализация массы тела, увеличиться физическая активность и самое главное, откроются новые возможности для самосовершенствования и самореализации личности [3, с. 65].

1.3 Основные функции питания

Главная функция питания – поддержание жизни. Наукой установлены четыре функции питания:

1. Снабжение организма энергией. Человеку, как и автомобилю необходима заправка топливом, рациональное питание предусматривает примерный баланс поступающей в организм энергии, расходуемой на обеспечение процессов жизнедеятельности [8, с. 68].

2. Поставка организму пластических веществ: белки, жиры, углеводы, микро-и-макро элементов, для постоянного обновления клеточных структур, строительным материалом как раз и являются, перечисленные выше вещества [19, с. 23].

3. Снабжение организма биологически активными веществами, для ускорения химических процессов, которыми являются ферменты и гормоны, синтезирующиеся самостоятельно, но не всегда самостоятельно проявляющиеся свою активность. Это касается и некоторых видов гормонов, предшественники, которых находятся в пище [12, с. 52].

4. Еще одной функцией питания является выработка иммунитета, как неспецифического, так и специфического. Качество питания напрямую связано с величиной иммунного ответа на инфекцию. Недостаточное питание снижает общий иммунитет, тем самым уменьшает сопротивляемость организма различным инфекциям. В свою очередь при полноценном питании с оптимальным количеством пластических веществ иммунитет будет только укрепляться [6, с. 38]. В связи с этим процесс питания обеспечивает организм антигенами, поступающими из пищеварительного тракта во внутреннюю среду, приводящие к выработке и поддержанию иммунитета [4, с. 42].

1.4. Основные принципы рационального питания

Рациональное питание – это питание, которое обеспечит оптимальный уровень жизнедеятельности организма, высокий уровень работоспособности и сопротивляемости воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, максимальную продолжительность активной жизни.

Врачи утверждают, что полноценное рациональное питание важное условие сохранения здоровья и высокой работоспособности взрослых, а для детей еще и необходимое условие роста и развития. В связи с этим необходимо учитывать при переходе на правильное и здоровое питания основные его принципы, которые представлены в табл.2 [18, с.74].

Таблица 2

Принципы рационального питания

№	Наименование	Суть принципа
1	Умеренность	<p>1. Умеренность характеризуется балансом между калорийностью поступившей пищи и затраченной энергией при жизнедеятельности.</p> <p>2. Недостаток энергии организм получает, расходуя резервные запасы пластических веществ, такой расход существенно снижает массу</p>

		<p>скелетных мышц и приводит к дистрофии.</p> <p>3. Избыток энергетической ценности пищи приводит к ожирению.</p>
2	Разнообразие	<p>1. Разнообразие пищевых продуктов, при котором соблюдается соответствие: 1 часть белка / 1,3 жиров / 4 части углеводов является идеальным соотношением. Углеводы основные поставщики энергии, жиры и белки – материал для обновления клеточных структур.</p> <p>2. В ежедневное меню, должны включать не менее 85-95 грамм белка, 105- 110 грамм жиров, 380-420 грамм углеводов, энергетическая ценность зависит от возраста, половой принадлежности и типа физического труда.</p> <p>3. Минеральные вещества поступают в организм с хлебом, овощами и фруктами.</p>
3	Режим приема пищи	<p>1. Режим питания человека в основном зависит от аппетита, он запрашивает необходимое количество и качество пищи.</p> <p>2. Режим питания должен состоять из дробного питания, 6-7 раз в сутки (завтрак, перекус, обед, перекус, ужин, перед сном рекомендуется выпить стакан кефира или молока).</p>

К режиму питания не следует относиться, как к догме. Меняющиеся жизненные условия могут вносить в него свои поправки. Более того, некоторые изменения в режим питания нужно вносить время от времени специально, с целью тренировки пищеварительной системы. Однако, как и при тренировке других органов и систем, нельзя допускать слишком резких изменений в режиме питания.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

2.1. Методологическое обеспечение и организация исследования

Исследование проводили на базе ОГКУЗ особого типа «Областной центр медицинской профилактики» и МБОУ «СОШ №7 г. Белгорода» с 15. 02. 2018-15. 03. 2019 года.

Областное государственное казенное учреждение здравоохранения особого типа «Областной центр медицинской профилактики», которое с 1956 года и по настоящее время является, единственным, ключевым звеном в организации и проведении профилактической работы в Белгородской области.

Одним из приоритетных направлений в работе является организация и координация профилактических мероприятий, проводимых лечебно-профилактическими учреждениями области по вопросам сохранения и укрепления здоровья населения, повышения культуры питания, мотивирования занятиями физической культурой [13, с. 85].

Специалисты центра проводят скрининговые обследования населения для выявления и коррекции факторов риска неинфекционных заболеваний, оказывают консультативно-оздоровительную помощь, обеспечивают гигиеническое обучение и воспитание населения по вопросам формирования здорового образа жизни и правильного питания. Проводят работу по медицинскому обеспечению спортсменов и лиц, занимающихся физкультурой и спортом, предоставляют услуги по лечебной физкультуре [19, с. 75].

Ежегодно по вопросам сохранения укрепления здоровья в ОЦМП обращается более 70 тысяч человек: дети, подростки, рабочие, служащие, пенсионеры.

Здоровый образ жизни, как правило, формируется еще в детском возрасте, нам объяснили сотрудники областного центра медицинской профилактики, что ранний возраст – как фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом

воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в умении работать и быть полезным для общества человеком. Такие резервы жизнеспособности как раз и формируются в процессе воспитания ребёнка в семье и школе.

Материалами для исследования послужили данные, зафиксированные в медицинских картах пациентов, страдающих избытком или недостатком массы тела и опрос-анкетирование.

В результате исследования, мы анализировали результаты осмотра врачей – диетологов и проводили социологический опрос пациентов ОГКУЗ особого типа «Областной центр медицинской профилактики» и обучающиеся МБОУ «СОШ №7 г. Белгорода. В результате исследования обработано по 100 анкет.

Обработали статистические данные пациентов в период с 2016-2018 годы.

2.2. Анализ результатов исследования

Амбулаторно-поликлиническая помощь в рамках первичной медико-санитарной помощи включает: проведение профилактических мероприятий по предупреждению и снижению заболеваемости, выявление ранних и скрытых форм заболеваний, социально-значимых болезней и факторов риска; осуществление санитарно-гигиенического образования, в том числе по вопросам формирования здорового образа жизни; консультирование по сохранению и укреплению здоровья, включая рекомендации по коррекции питания, двигательной активности, занятиям физкультурой и спортом, режиму труда и отдыха. Обучение населения эффективным методам профилактики заболеваний с учетом возрастных особенностей организма, оценка функциональных и адаптивных резервов организма и прогноз состояния здоровья; разработка индивидуальной программы по ведению здорового образа

жизни с учетом физиологических особенностей организма; проведение предварительных и периодических осмотров; экспертиза профессиональной пригодности [15, с. 16].

В ходе исследования проанализировали истории болезней пациентов ОГКУЗ особого типа «Областной центр медицинской профилактики», за 2016 год исследовали 150 историй болезни, за 2017 год — 200 историй, за 2018 год — 250 историй.

Так же мы получили ответы на вопросы: «Как грамотно питаться с медицинской точки зрения?», «Что такое здоровое питание?», «Правильное питание при различных заболеваниях» изучали медицинские карты пациентов, обратившихся за медицинской помощью в центр медпрофилактики за 2016-2018 годы.

Физиологическая потребность взрослого населения в энергии и пищевых веществах представлена в табл. 3.

Таблица 3

Физиологическая потребность в энергии в сутки, ккал

№	Представители различных категорий населения	Кол-во калорий
1	Работники умственного труда	2000-2500
2	Работники, занятые физическим трудом	3000-4000
3	Спортсмены	4500-5000
4	Люди пенсионного возраста	2100-2600

Употребление в пищу высококалорийных продуктов, что ведет к увеличению массы тела, т.е. ожирению, как следствие, ожирение может привести к развитию различных заболеваний, таких как артериальная гипертония, заболевание сердечно-сосудистых систем, остеопороза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, сахарного диабета и т.д.

Люди в основном не задумываются о калорийности продуктов, для многих важны вкусовые качества пищи, последствия таких вкусовых предпочтений

достаточно серьезные. Поэтому мы изучили калорийность основных продуктов, употребляемых человеком. Калорийность основных продуктов питания представлена в табл.4.

Таблица 4

Калорийность продуктов питания, (ккал на 100 грамм продукта)

Продукт	ккал	Продукт	ккал
Сметана – 15-20%	250	Молоко, кефир – 2,5%	55
Рыба, нежирных сортов (треска, минтай, навага)	80-100	Сливки – 10-20%	200
Мясо кур	150	Хлеб ржаной	200
Творог жирный	250	Сыр плавленый	300-350
Творог 9%	170	Сырок творожный	310-330
Мороженое	220	Брынза	240
Булки сдобные	300-350	Сыр твердый	370-420
Сахар	375	Карамель	360-410
Шоколад	550	Зефир, мармелад	300-320
Сливочное масло	750	Халва	500
Пирожное, торт	400-800	Варенье, повидло, джем	250-300
Маргарин	750	Майонез	650
Сосиски, колбаса вареная	270	Колбаса полукопченая	200-500
Картофель	85	Колбаса сырокопченая	500-600
Яйца куриные (2-3 шт.)	170	Овощи	20-50
Компоты, фруктовые соки	60-110	Фрукты	30-60
Масло растительное	900	Сельдь	240
Консервы рыбные в томатном соусе	120-170	Консервы рыбные в масле	230-290

Анализируя калорийность продуктов, можно сделать следующие выводы:

1. В пищу необходимо употреблять меньше животных жиров, покупать постное мясо, удалять видимый жир и снимать кожу с курицы.
2. Использовать для приготовления пищи растительные масла.
3. В рацион регулярно вводить рыбу, овощи и фрукты (не менее 5-6 порций).

4. Регулярно готовить блюда из продуктов, которые содержат крахмал (картофель, крупы, злаки, рис).

5. Ограничить употребление сахара.

6. Каждый день употреблять не менее 1,5-2 литров жидкостей в день.

Один из методов правильного подбора продуктов представлен в виде пирамиды питания. Принцип пирамиды, достаточно простой: для человека важны продукты из всех секций и включение в рацион всех их видов жизненно необходимо. Только необходимо знать, что продукты верхних секций употреблять нужно в меньших количествах, чем продукты, находящиеся в нижних секциях [5, с. 19] .

Применение пирамиды существенно снижает потребление насыщенных жиров (Рис.1).



Рис.1 Пирамида питания

Сразу достаточно сложно перейти к данной системе питания, поэтому рекомендовано вводить изменения постепенно. Очень важно обсудить пирамиду со своей семьей, вероятно возможность перехода на данную систему

питания совместно, т.к. вы ничего не исключается из рациона, только по-другому дозируются продукты и не происходит злоупотребления.

В ходе нашего исследования возникла необходимость в социологическом опросе. Для социологического опроса были приглашены пациенты ОГКУЗ особого типа «Областной центр медицинской профилактики». Нами была разработана анкета и опрошено 100 респондентов (Приложение 1).

Данные анкетирования были обработаны и представлены в виде диаграмм.

1. На вопрос: «Ваш пол?» – 60% женщин, 40% – мужчины (Рис.2).

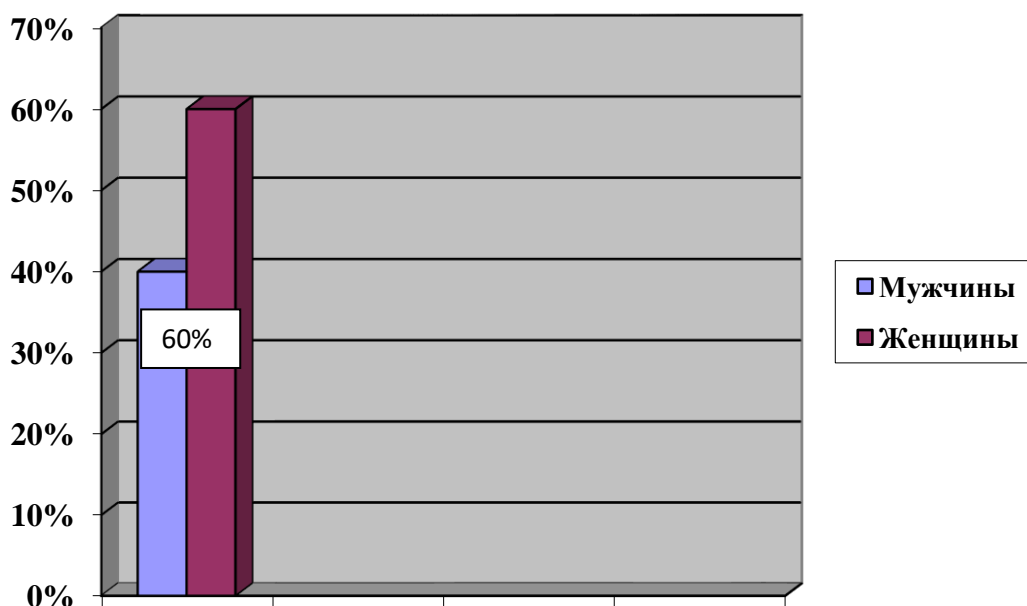


Рис. 2 Половой состав, опрошенных респондентов

На данной диаграмме представлены показатели полового состава среди пациентов областной центр медицинской профилактики, из ста опрошенных пациентов – 60 женщин и 40 мужчин.

2. На вопрос: «Ваш вес в норме?» – 35% респондентов ответили, что да; 60% – нет, 5 % – не знают (Рис.3).

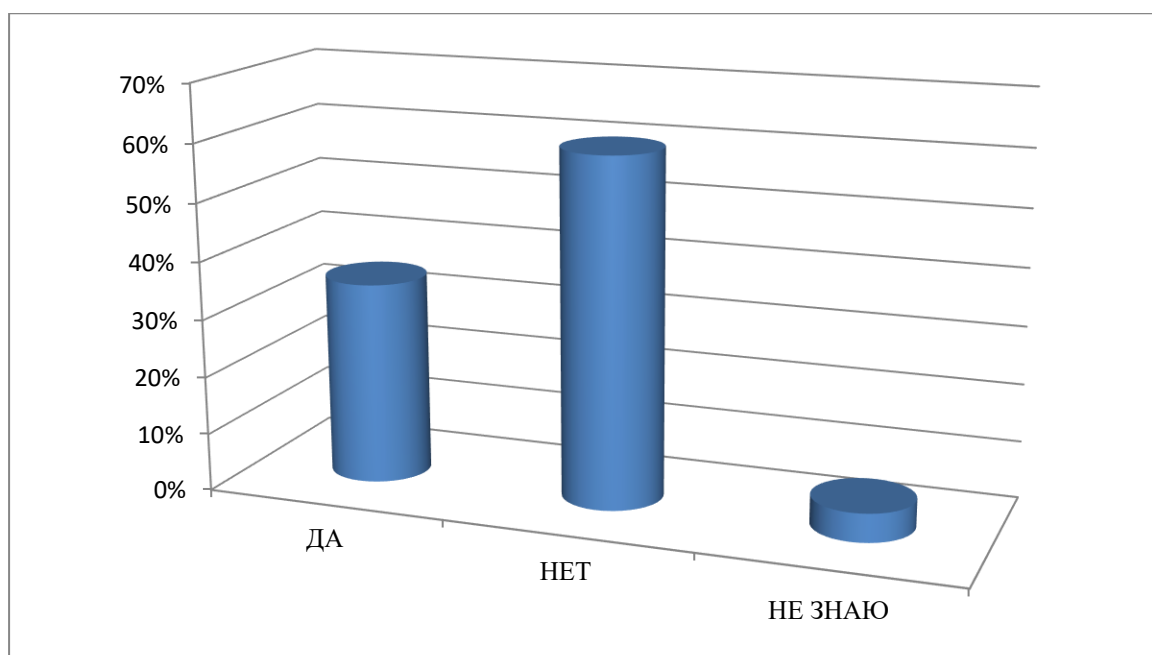


Рис.3 Распределение респондентов по массе тела

Анализируя данные диаграммы, можно отметить тот факт, что из 100 опрошенных респондентов 60 человек имеют избыток массы тела, только 30 – считают, что их вес в норме, а 10 человек вообще затруднились ответить на этот вопрос.

3. На вопрос: «Наличие у Вас хронических заболеваний?» – 55% респондентов ответили, что да; 30% – нет, 15 % – не знают (Рис.4).

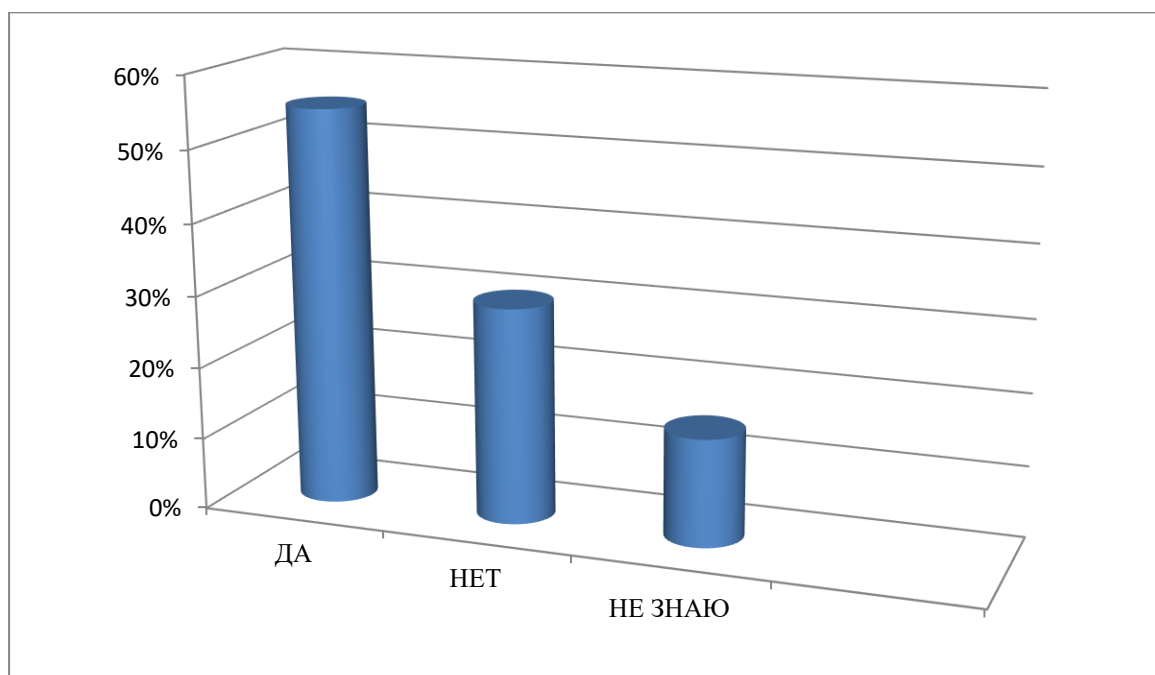


Рис.4 Распределение респондентов по наличию хронических заболеваний

На примере данных, полученных в ходе анкетирования пациентов семейной клиники, имеющих хронические заболевания. Нами были получены следующие данные, представленные на диаграмме. Мы можем проследить следующие показатели: 55 респондентов имеют те или иные хронические заболевания, 25 – ответили, что практически здоровы, 30 – не знают, о наличии таких заболеваний, по данным ВОЗ практически здоровых людей всего 10% от общего числа жителей планеты.

4. На вопрос: «Владете ли Вы информацией о правильном питании?» – 40% респондентов ответили, что да; 35% – нет, 25 % – не знают (Рис.5).

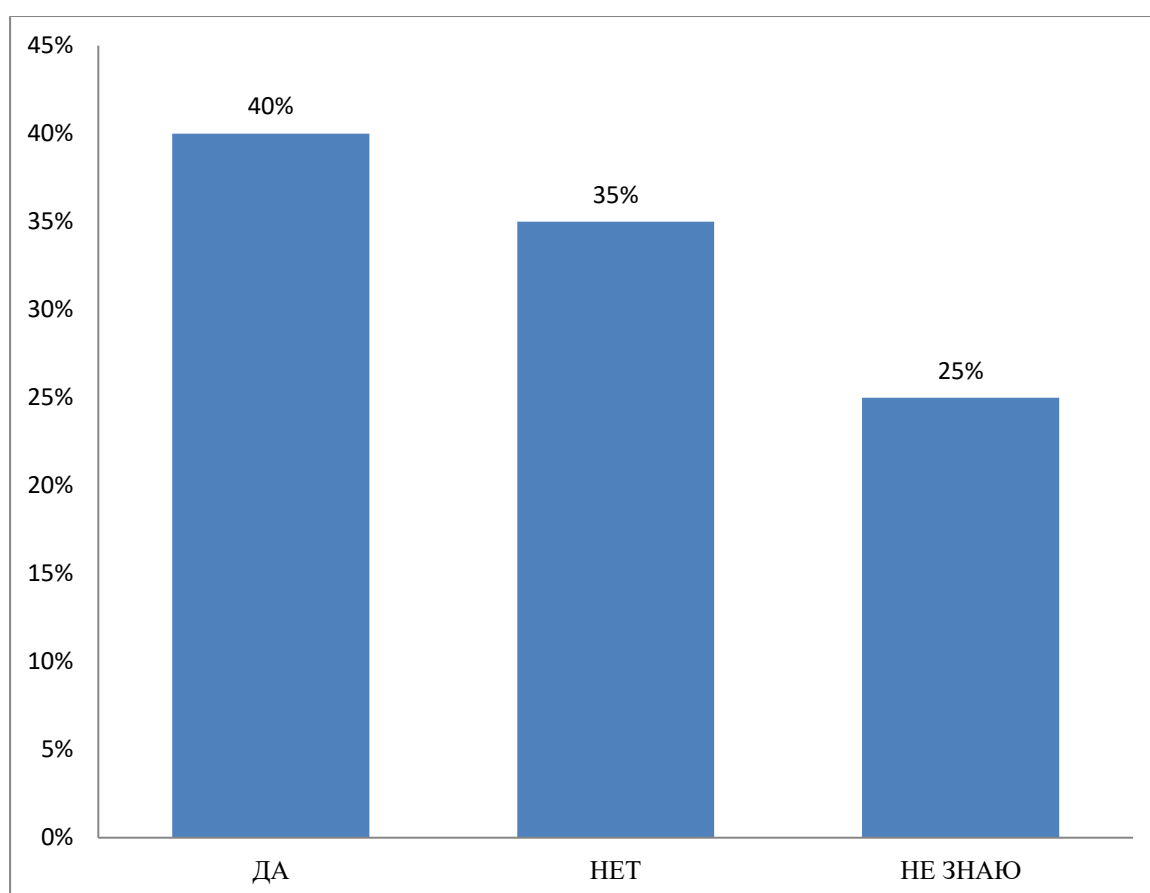


Рис.5 Распределение респондентов по информированности о правилах здорового питания

Итак, данные, полученные в ходе опроса, говорят нам, что только сорок человек из 100, владеют полной информацией о правильном, сбалансированном и здоровом питании, остальные шестьдесят практически не осведомлены по этому вопросу.

5. На вопрос: «Употребляете ли Вы 5-6 порций овощей и фруктов каждый день?» – 55% респондентов ответили, что да; 45% – нет, (Рис.6).

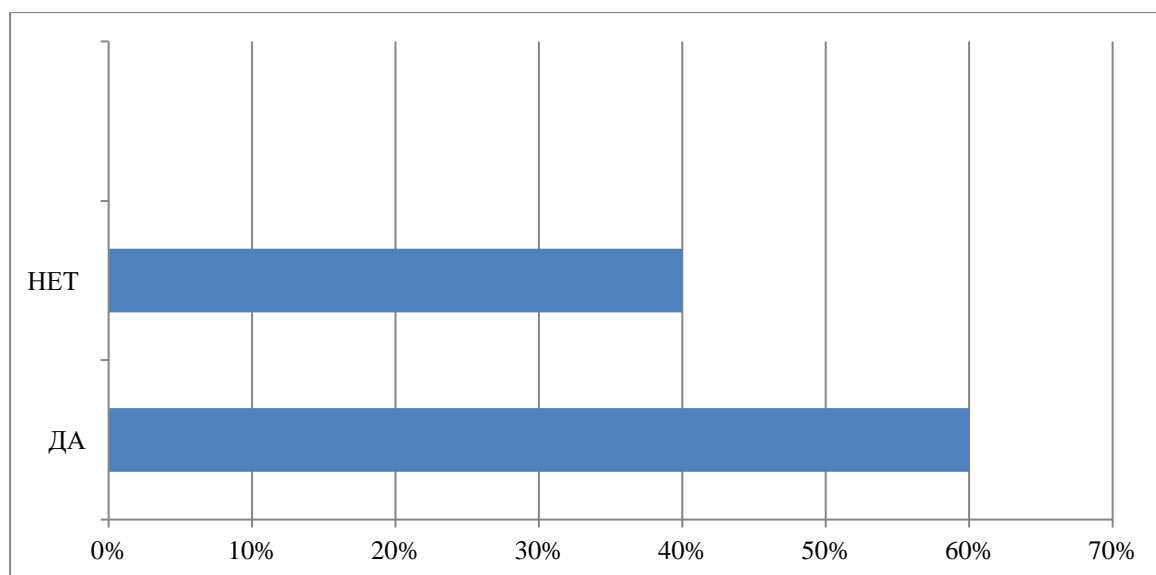


Рис.6 Наличие в рационе респондентов овощей и фруктов

Данные диаграммы наглядно отображают показатели по употреблению овощей и фруктов, источников многих веществ, обеспечивающих нормальную жизнедеятельность, только у 55 человек из 100, в рационе присутствуют овощи и фрукты.

6. На вопрос: «Едите ли вы больше белого мяса, чем красного?» – 60% респондентов ответили, что да; 25% – нет, 15% – не знают (Рис.7).

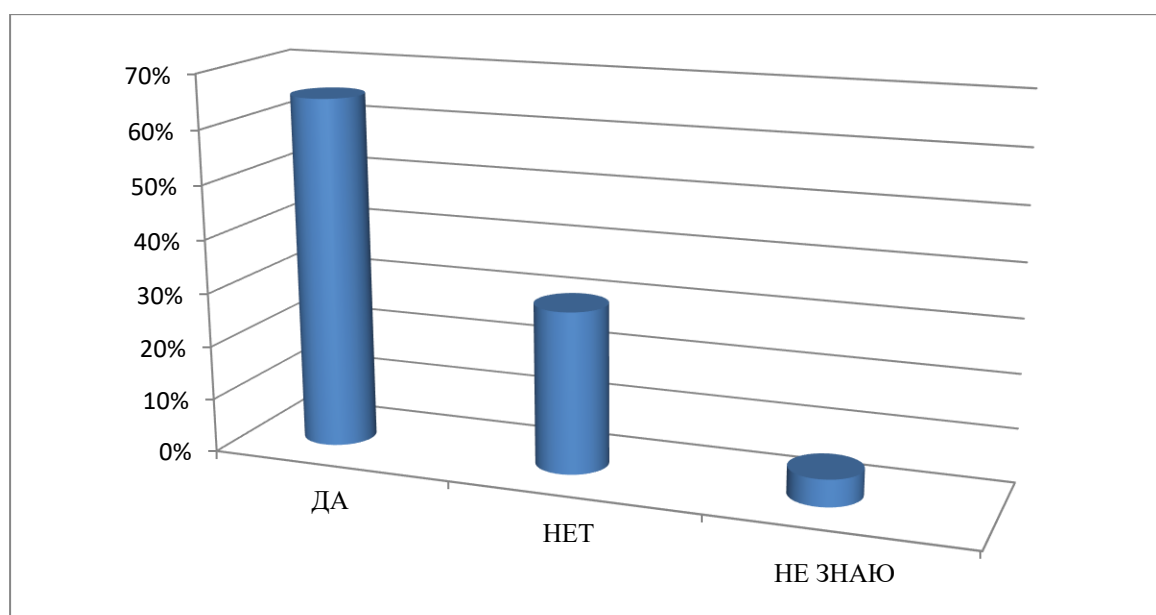


Рис.7 Предпочтения респондентов к различным сортам мяса

На примере данных, полученных в ходе анкетирования пациентов, столкнувшихся с проблемами лишнего веса. Нами были полученные следующие данные, представленные на диаграмме. Мы можем проследить следующие показатели. В пище преобладает белое мясо только лишь у половины, опрошенных респондентов.

7. На вопрос: «Вы предпочитаете использовать мягкий маргарин и растительное масло?» – 65% респондентов ответили, растительное масло; 30% – маргарин, 5 % – не знают (Рис.8).

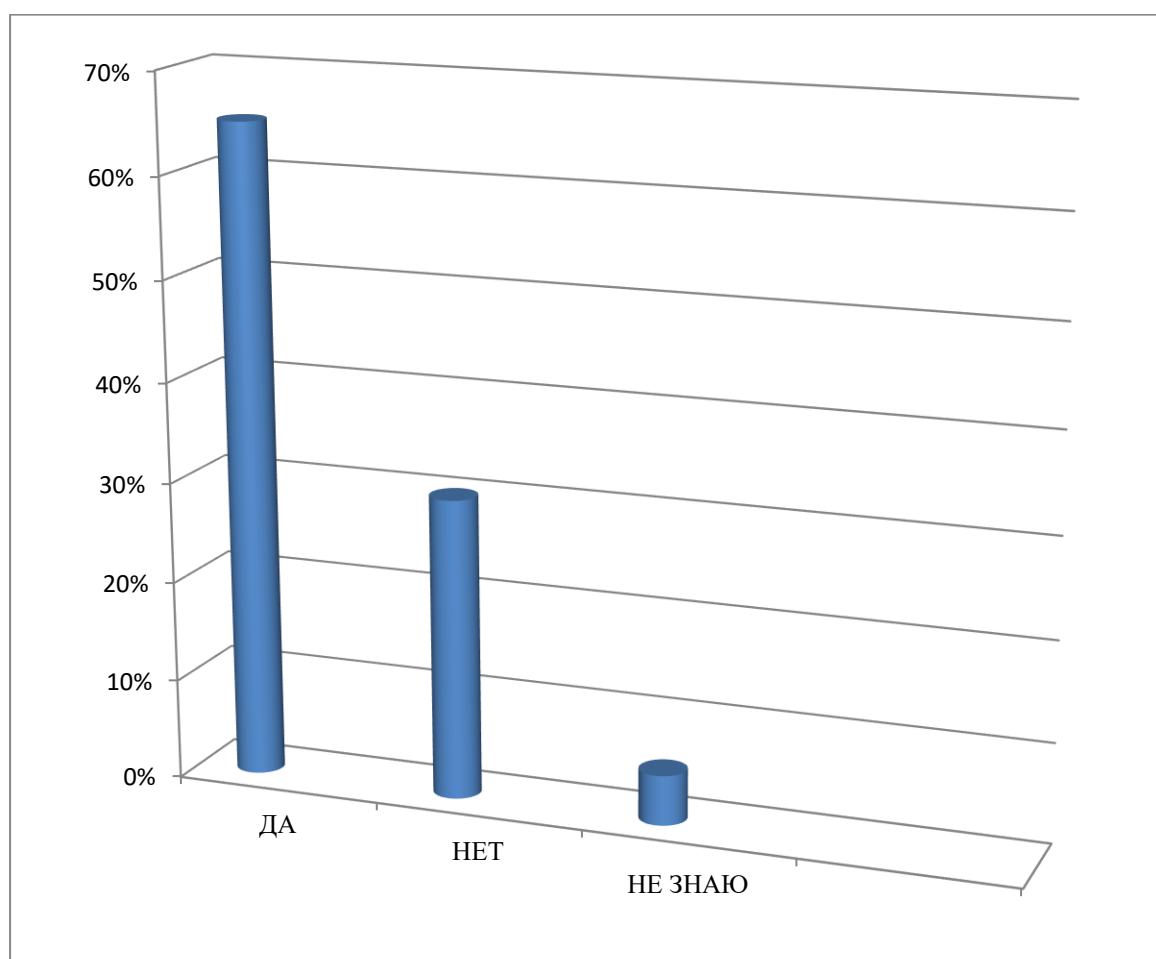


Рис.8 Распределение респондентов по употреблению в пищу растительных жиров

На диаграмме, согласно данным, полученным в результате анкетирования, мы можем увидеть следующие показатели, которые говорят нам о предпочтении респондентами растительного масла над мягким маргарином, что говорит о более полезном продукте питания для организма.

8. На вопрос: «Вы предпочитаете обезжиренные молочные продукты?» – 50% респондентов ответили, что да; 40% – нет, 10 % – не знают (Рис.9).

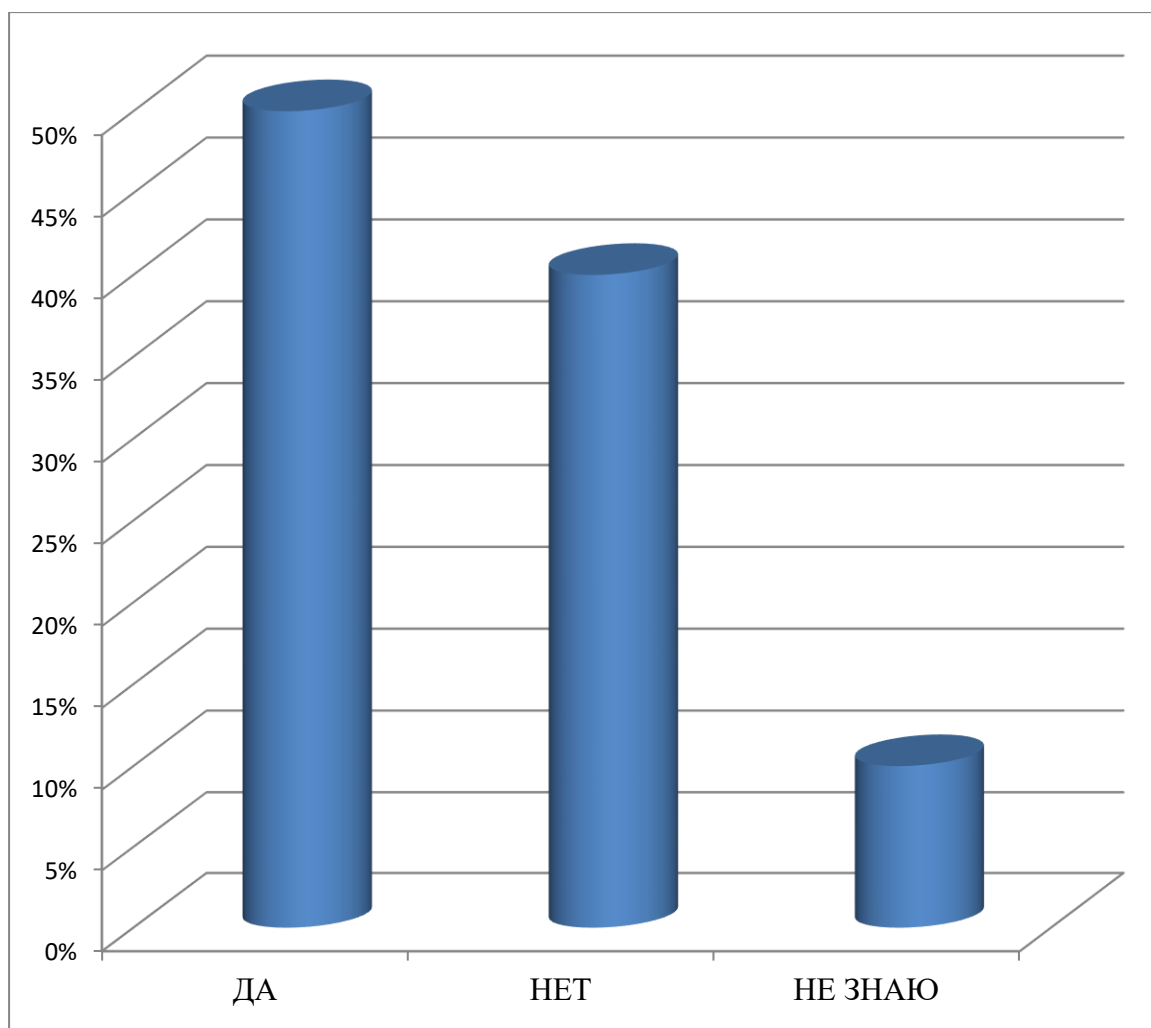


Рис.9 Распределение респондентов по предпочтениям употребления в пищу молочных продуктов, различной жирности

По данным полученным в результате анкетирования, представленных на диаграмме мы можем увидеть, что большинство лиц, участвующих в опросе подтвердили употребление в пищу обезжиренных молочных продуктов, что так же для организма более полезно, чем употребление молочных продуктов, высокой жирности.

9. На вопрос: «Часто ли Вы употребляете жирную рыбу (лосось, скумбрию), по меньшей мере, 1-2 раза в неделю?» – 35% респондентов ответили, что да; 60% – нет, не помню – 5% (Рис.10).

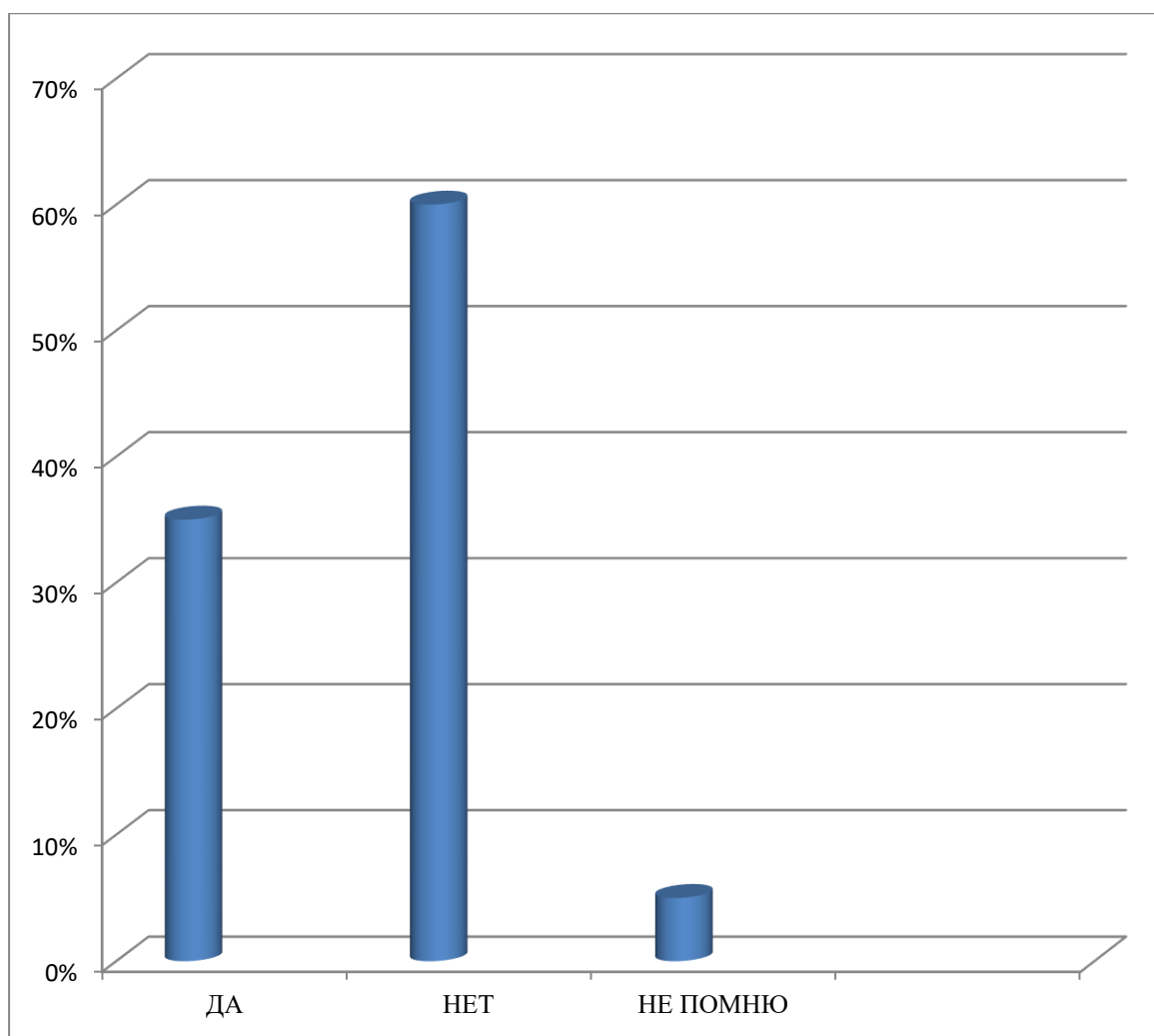


Рис.10 Распределение респондентов по употреблению рыбных продуктов

На диаграмме представлены данные полученные в результате анкетирования, из них следует, что прослеживается преобладание респондентов употребляющих в пищу 1-2 раза в неделю жирные сорта рыбы, 57 человек из 100 ответили положительно на вопросы анкеты, 33 – ответили отрицательно, 10 человек – ответили, что не помнят, когда употребляли рыбу в пищу вообще.

10. На вопрос: «Выпиваете Вы 7-10 стаканов воды в день?» – 30% респондентов ответили, что да; 60% – нет, 10 % – не знают (Рис.11).

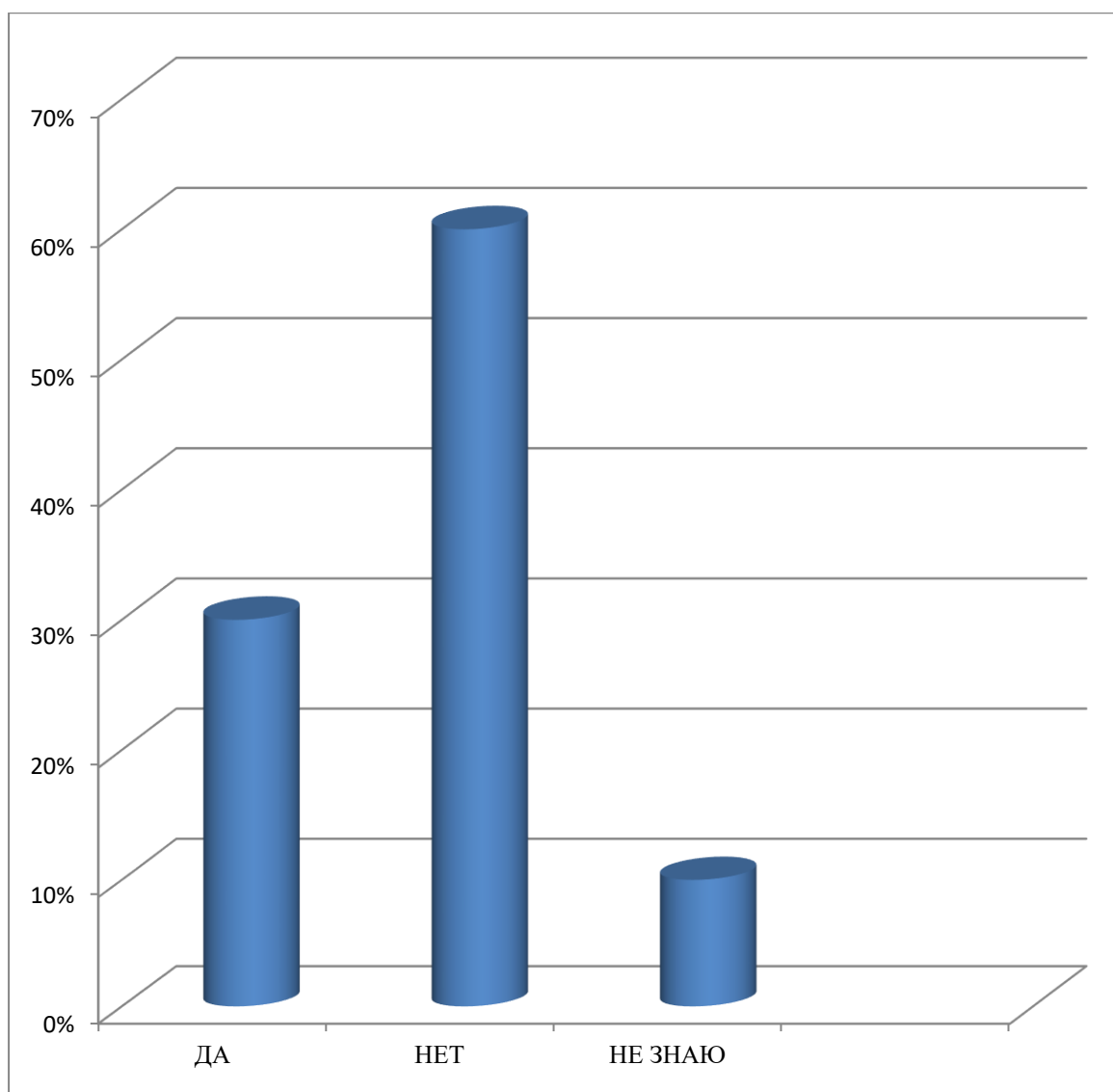


Рис.11 распределение респондентов по употреблению 1,5-2 литров жидкости, ежедневно

Исходя из данных, предоставленных в виде диаграммы, следует сделать вывод, что только 68 пациентов семейной клиники «Не болит» употребляют 1,5-2 литра жидкости ежедневно, 25 – меньше, 7 человек – ответили, что не контролируют употребление жидкости.

11. На вопрос: «Присутствует ли у Вас чувство комфорта в связи с вашим весом?» – 32 % респондентов ответили, что да; 58% – нет, 10 % – не знают (Рис.12).

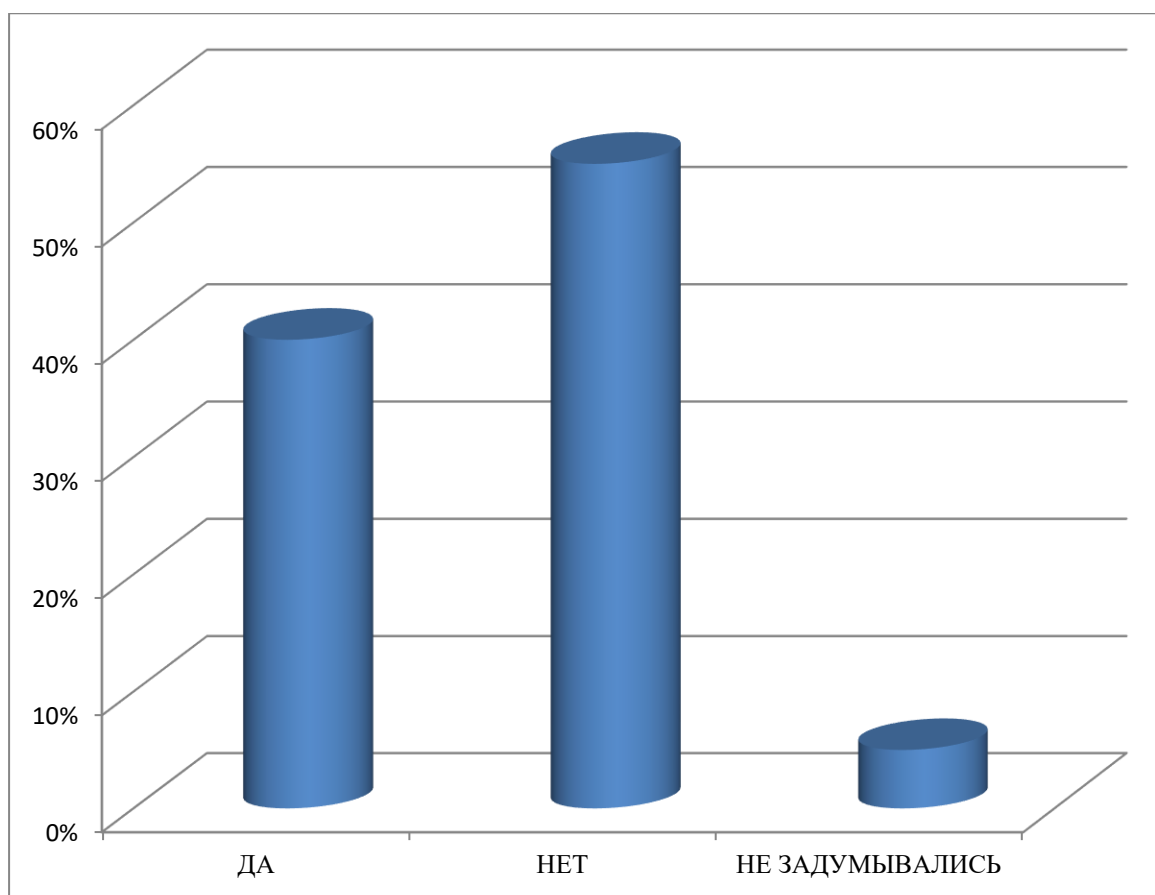


Рис.12 распределение респондентов по степени комфортности, связанной с массой тела

Исходя из данных, представленных на диаграмме, полученных в результате анкетирования пациентов с избыточной массой тела только 32 человека не испытывают дискомфорта из-за лишнего веса, остальные респонденты, говорят об обратном чувстве.

Анализ опроса респондентов показал, что около 60% опрошенных пациентов, независимо от половой принадлежности, полезно изменить образ питания. Пятьдесят пять респондентов из ста, участвующих в анкетировании имеют те или иные хронические заболевания. Чувство комфорта, связанное с избыточной массой тела испытывают только 32 пациента из 100, опрошенных человек, остальные испытывают дискомфорт и стесняются своего внешнего вида.

Данный метод позволил нам определить осведомленность населения по данной теме, выявил, что только чуть более 40% респондентов имеет

представление о том, является ли правильное питание залогом здорового образа жизни и эффективным методом для предотвращения развития хронических заболеваний в будущем.

Для достижения наилучшего эффекта по вопросам правильного питания необходимо получение консультаций и дополнительной информации. Респондентам было предложено обратиться к своему лечащему врачу или к специалистам диетологам ОГКУЗ особого типа «Областной центр медицинской профилактики». Именно от правильности назначенного дополнительного медицинского обследования зависит план перехода пациента на правильное питание, которое является важным компонентом ЗОЖ.

Следующим этапом нашего исследования стал анализ медицинских обследований пациентов ОГКУЗ особого типа «Областной центр медицинской профилактики», обратившихся за консультацией к врачам-диетологам.

Для наиболее достоверного исследования необходимо выяснить возрастной состав пациентов (Рис.13).

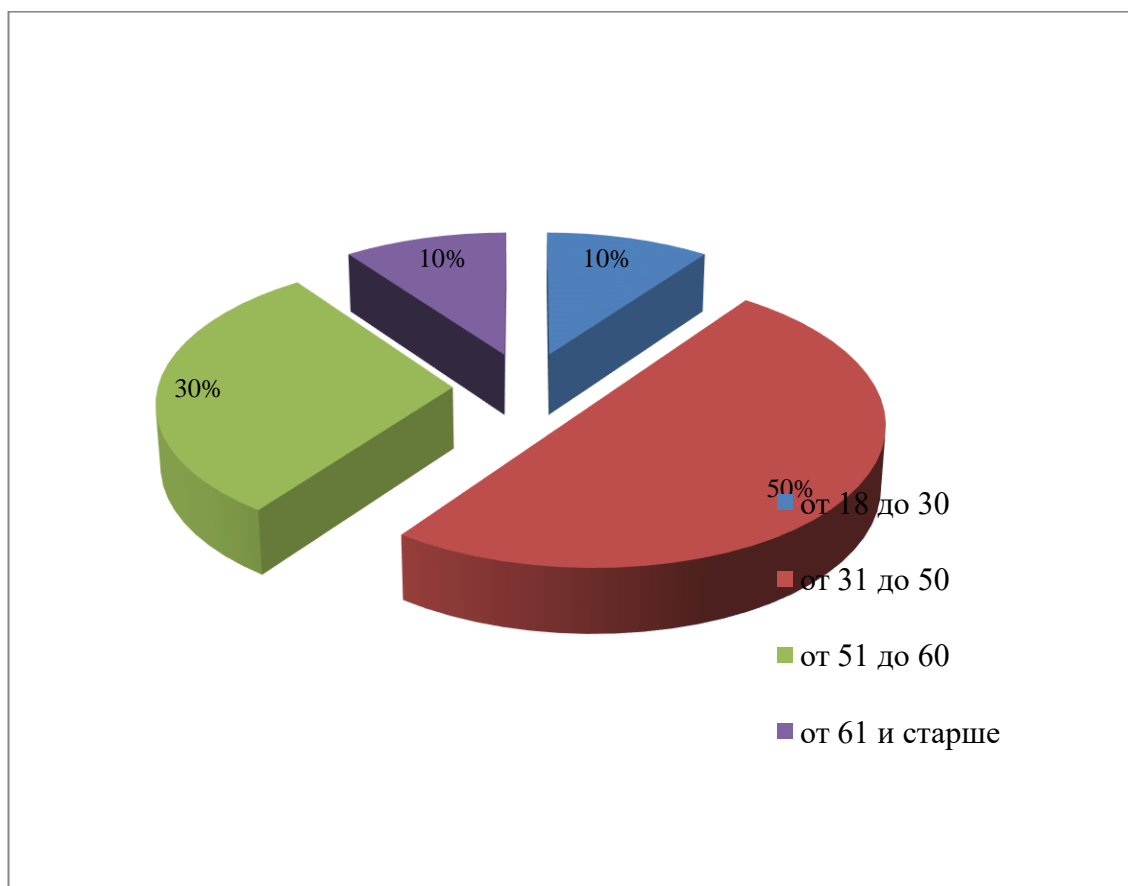


Рис.13. Возраст пациентов, обратившихся к врачам диетологам

Из данных представленных на диаграмме мы можем, увидеть, что наименьшие показатели отклонений от нормы массы тела мы наблюдаем в возрасте от 18 до 30 лет. Пик проблем, связанных с избыточной массой тела приходится на наиболее работоспособное население, что составляет 50% всех случаев в возрасте от 31 до 50 лет. Скорее всего, это связано с активной трудовой деятельностью. Организация правильного и здорового питания – это сложный и кропотливый процесс, напрямую зависящий от наличия свободного времени.

За 2016 год исследовали 220 историй болезни, за 2017 год — 250 историй, за 2018 год — 320 историй.

За 2016 год исследовали 220 человек из них: 45% мужчин и 55% женщин, за 2017 год – 250 человек: 48% мужчин и 52% женщин, за 2018 год - 320 человек: 43% мужчин и 57% женщин, (Рис.14).

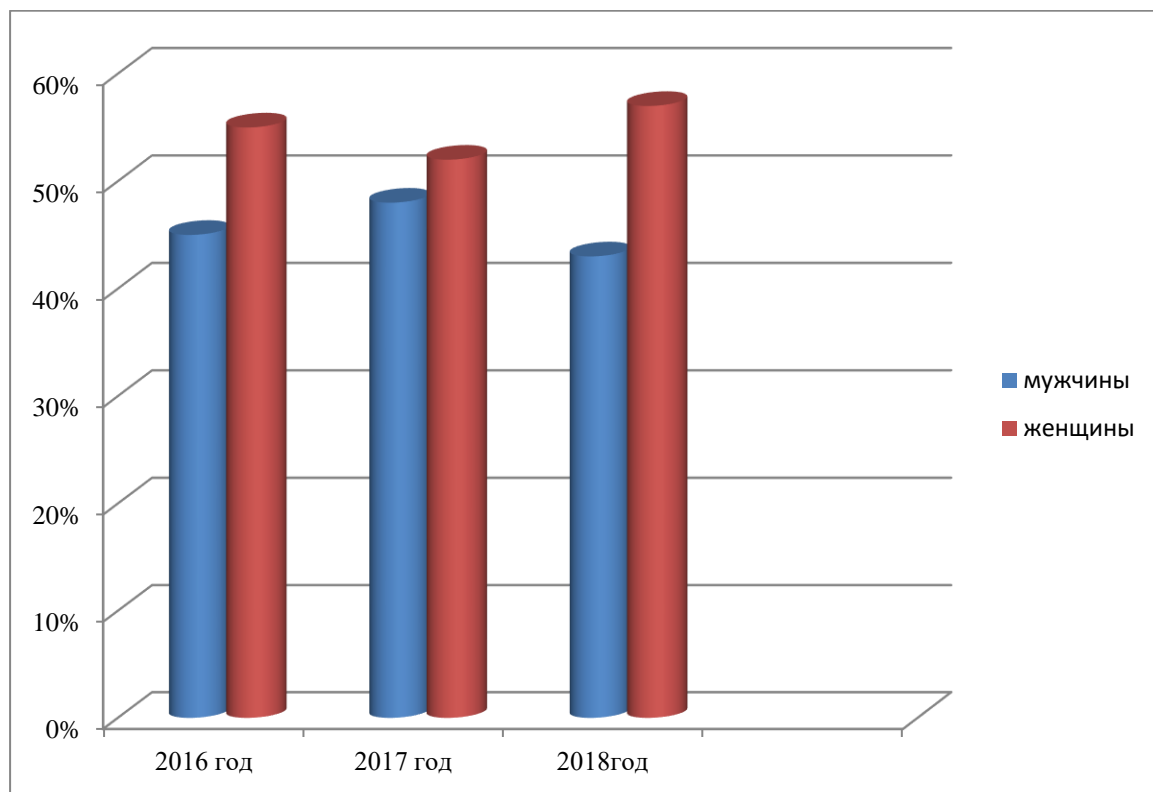


Рис. 14. Количественный состав пациентов, обратившихся за консультациями в Областной центр медицинской профилактики

Среди пациентов с проблемами, связанными с массой тела человека незначительно преобладают женщины, это связано с тем, что женщины имеют дополнительные факторы риска развития ожирения, такие как прием оральных контрацептивов, синдром «бородатых женщин» при гиперандрогенемии и т.д.

Также отмечена динамика увеличения обращения пациентов за медицинской помощью с проблемами связанными ЖКТ, (Рис.15).

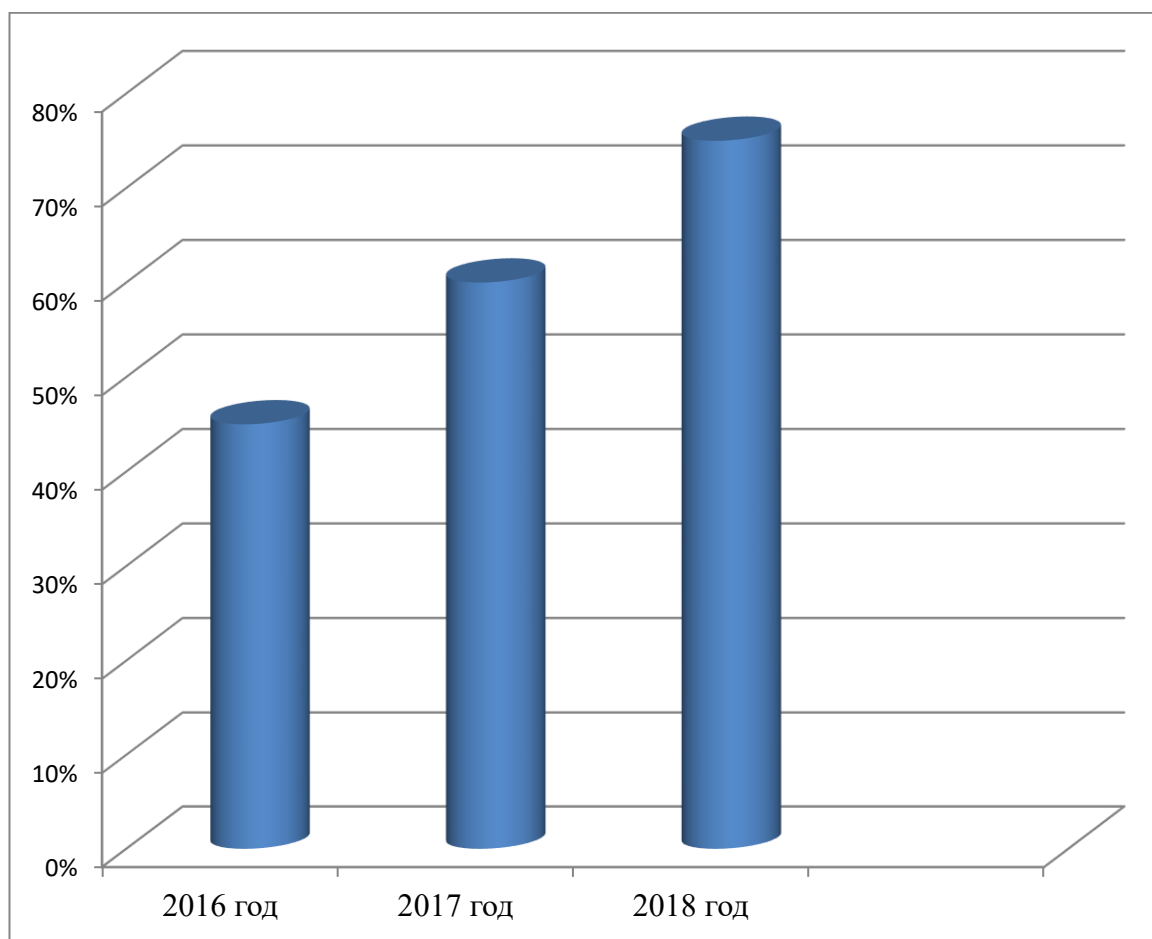


Рис.15 Динамика роста обращений пациентов с проблемами ЖКТ

Анализируя данные диаграммы, необходимо отметить рост численности пациентов с жалобами на проблемы, связанные с желудочно-кишечным трактом, с каждым годом увеличение составляет от 10 до 20 % от общего числа больных.

Режим двигательной активности является важным компонентом здорового образа жизни, поэтому врачам-диетологам необходимо обратить на это внимание и провести беседу не только о пользе соблюдения режима

двигательной активности, но и о вреде его несоблюдения. Наше исследование показало, что большинство пациентов медицинских клиник имеют избыточную массу тела, что напрямую указывает на низкую двигательную активность, (Рис.16).

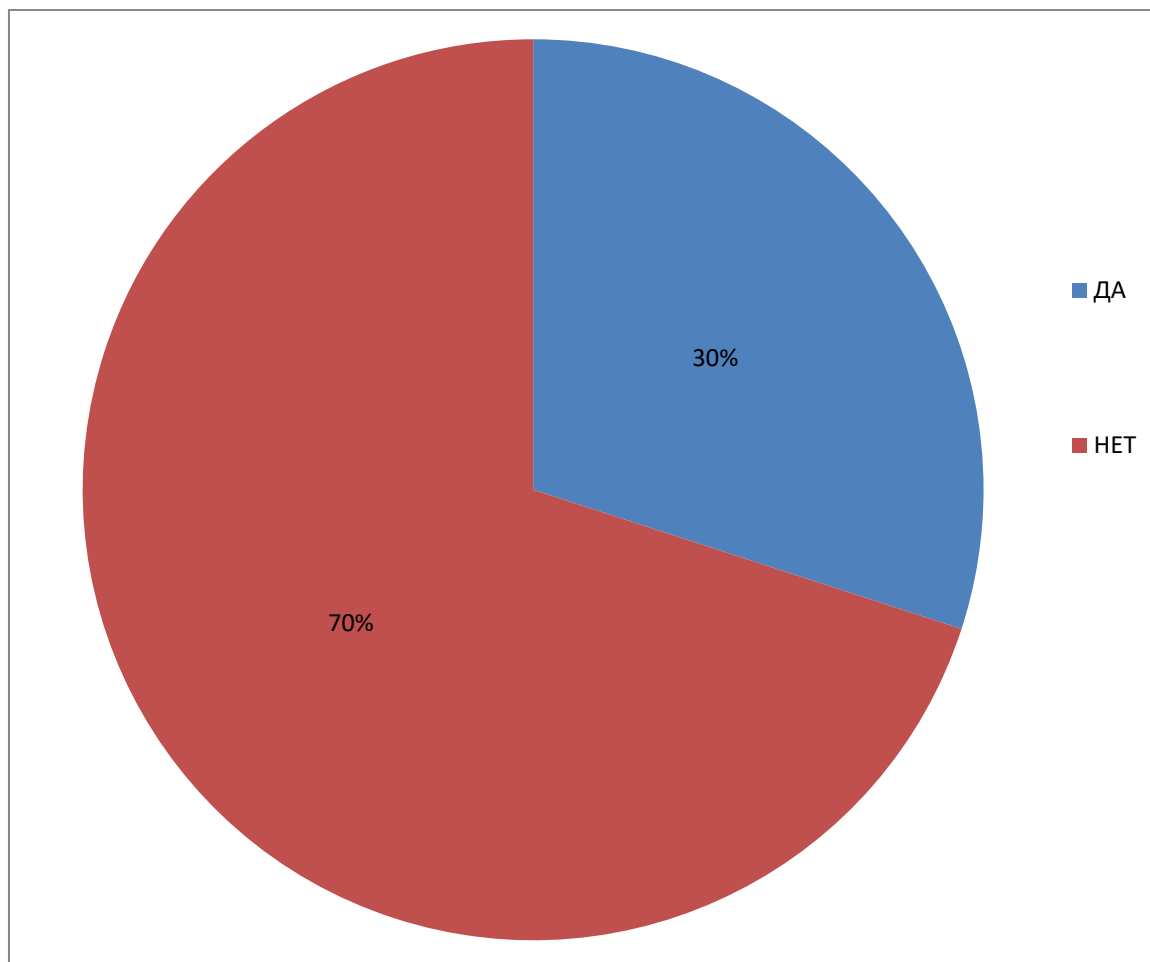


Рис.16. Процентное соотношение пациентов, соблюдающих режим двигательной активности

На основании данных полученных в результате исследования, мы видим, что режим двигательной активности соблюдает меньше половины пациентов, что составляет 30%, а 70% решили пренебрегать его соблюдением.

В результате исследования медицинских карт пациентов были выявлены следующие показатели:

1. Наименьшие показатели отклонений от нормы массы тела мы наблюдаем в возрасте от 18 до 30 лет. Пик проблем, связанных с избыточной массой тела приходится на наиболее работоспособное население, что

составляет 50% всех случаев в возрасте от 31 до 50 лет.

2. Преобладание лиц женского пола с проблемами, связанных с избыточной массой тела.

3. Режим двигательной активности соблюдает меньше половины пациентов, что составляет 30%, а 70% решили пренебрегать его соблюдением.

Режим двигательной активности является важным компонентом здорового образа жизни. Если его правильно соблюдать и выполнять различные методики лечебной физкультуры, то можно добиться скорейшего и эффективного восстановления оптимального индекса массы тела.

2.3 Пути повышения уровня культуры питания

В настоящее время существует тенденция снижения здоровья нации и отсутствие культуры питания у населения планеты.

Формирование основ культуры питания одна из важнейших задач, направленная на поддержание и укрепление здорового образа жизни взрослых и детей [6, с. 33].

В данный момент в мире реализуется более трехсот пятидесяти национальных образовательных программ, направленных на обучение правильному питанию. В России примером проекта национального масштаба является программа «Разговор о правильном питании». Содержание обучения в проекте охватывает различные аспекты питания, в том числе и связанные с историей и культурой.

Самая серьезная проблема связана с питанием детей, именно она вызывает особую тревогу. В рационе современных школьников зачастую отсутствуют многие полезные продукты и блюда, не соблюдается режим питания, преобладает фаст-фуд, пища высококалорийная, содержащая большое количество жиров, но с низкой пищевой ценностью. Причины сложившейся ситуации многообразны – они носят экономический, социальный характер. Очень важную роль здесь играют и культурные факторы, обусловленные тем,

что у детей не сформированы полезные привычки и навыки, связанные с питанием.

Фаст-фуд очень популярен среди детей и подростков, т.к. эти блюда выглядят аппетитно и имеют красивую упаковку, и предпочтения отдаются именно им.

Еще один аргумент предпочтения здоровой пищи фаст-фуду – отсутствие времени у родителей на приготовление полезных блюд, поэтому проще приобрести что-то уже готовое, при этом совсем не обращается внимание на пользу или вред от такой пищи. Давно ушли в прошлое семейные обеды, во время которых в основном и формировалась культура питания, и основы ее закладывались в самом раннем возрасте.

Необходимо отметить, что привитие основ здорового образа жизни как раз оптимально в детском и подростковом возрасте. В связи с этим огромную роль в формировании культуры питания играют детские образовательные учреждения [3, с. 27].

Примером фаст-фудов являются – картофель-фри, картофель с наполнителями, сэндвичи, хот-доги, разогретая пицца, шаурма, кока-кола, приняв в пищу данные блюда, через пару часов снова появляется чувство голода. Так как ни одно из выше названных блюд, не содержит сложные углеводы и ненасыщенные жиры, которые могли бы медленно перевариваться, давая организму жизненно-важную энергию, зато после частого употребления фаст-фудов человек получает лишние килограммы, в виде заметного увеличения массы тела. Что в свою очередь приводит к развитию ожирения, заболеваниям ЖКТ и влияет на полноценность жизненного процесса.

В ходе нашего исследования мы пришли к тому, что важным условием в формировании основных аспектов здорового образа жизни является здоровьесберегающая образовательная среда. В связи с этим возникла необходимость посещения детского образовательного учреждения, для сбора дополнительных данных. Мы посетили МБОУ «СОШ №7 г. Белгорода», где мы провели внеклассное мероприятие на тему: «Фаст-фуд: вкусная еда или

медленная смерть», целью данного мероприятия освещение темы о полезных и вредных продуктах.

Мероприятие было проведено в 6-б классе, классным руководителем, которого является учитель биологии Николаева А.Ю.

В игровой форме, мы попытались рассказать о вредных для организма продуктах и их влияние на здоровье подрастающего поколения, особое внимание уделили основным направлениям ЗОЖ, указали на важность использования в пищу только полезных продуктов, при этом объяснили, что необходимо, для стабилизации массы тела, повышать физическую активность. Мы отметили высокую заинтересованность и проявляемую активность школьников. Подростки задавали много вопросов по основным аспектам ЗОЖ, делились своим мнением и даже пытались давать советы своим сверстникам. После мероприятия, которое провели в классе, ребята переоделись в спортивную форму и мы отправились в спортивный зал, для выполнения практической части нашего мероприятия, для занятий физической культурой (Приложение 4).

В связи с тем, что мы выявили вкусовые предпочтения школьников, а они явно указывали на не безопасный выбор продуктов, фаст-фуд.

Проблема фаст-фуда – одна из угроз человечества, говорят врачи. Однако число его поклонников почему-то не уменьшается – мировая индустрия фаст-фуда растет впечатляющими темпами. И из беседы со школьниками старших классов мы узнали об их отношении к фаст-фуду в начале нашего мероприятия, данные представлены в виде диаграммы (Рис.17-18).

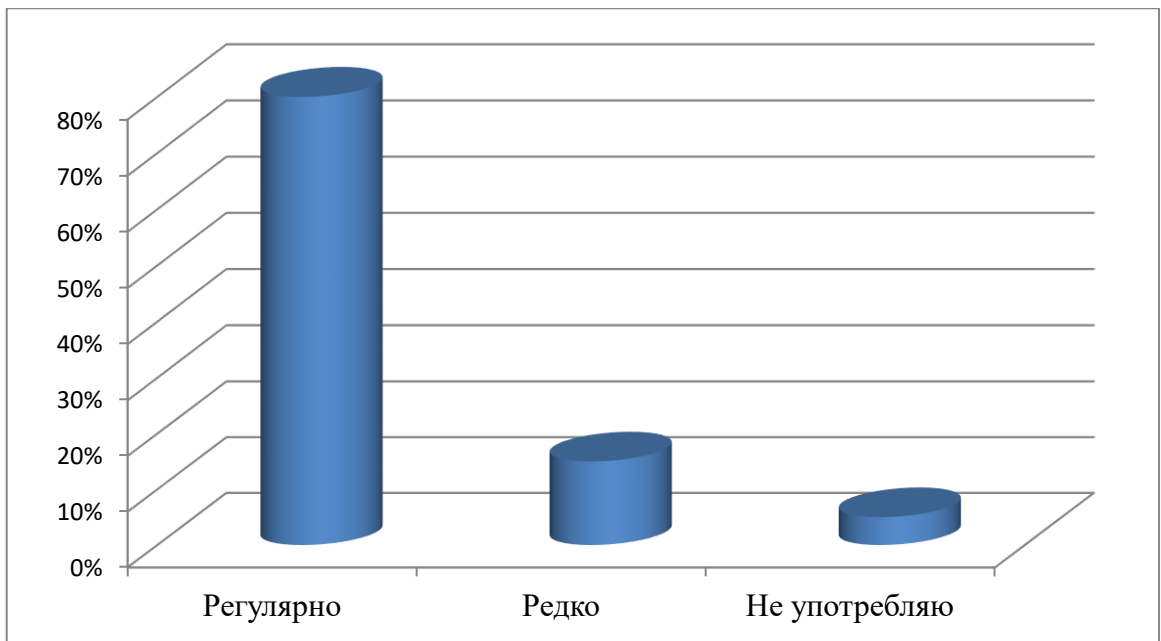


Рис.17 Отношение к фаст-фуду

Итак, 80% школьников регулярно употребляют фаст-фуд в пищу, 15% – редко и только 5%, респондентов ответили, что им эта пища безразлична.

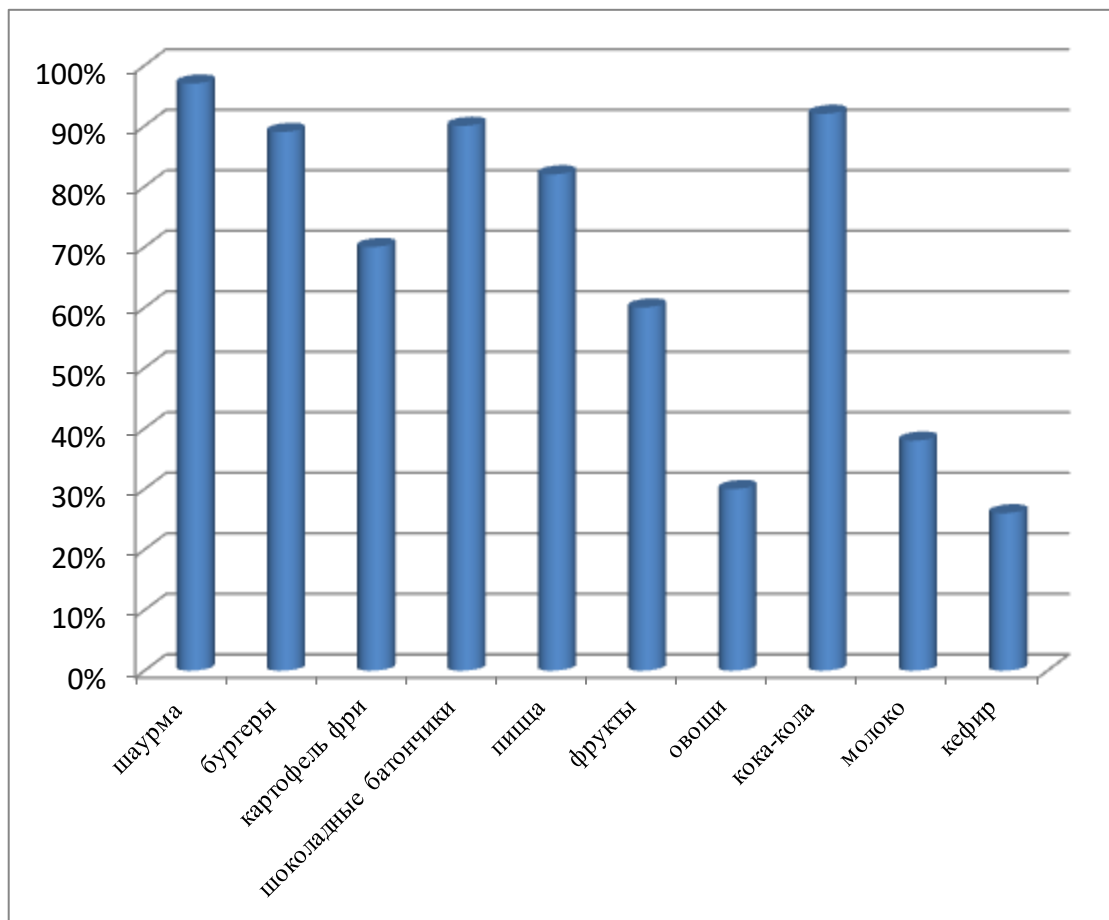


Рис. 18 Вкусовые предпочтения

Анализ диаграммы дает следующие показатели: шаурму предпочитают 97% школьников, бургеры – 89%, шоколадные батончики и пиццу соответственно 90% и 82%, зато предпочтения к полезным продуктам: фруктам, овощам и кисломолочной продукции в разы уступают фаст-фуду.

Данные диаграмм еще раз подтвердили актуальность проводимого нами мероприятия. В ходе мероприятия нами был проведен сравнительный анализ полезных элементов блюд из меню школьной столовой и продукции, содержащей много искусственных добавок, ароматизаторов, жиров.

В школьной столовой предоставили недельное меню горячих школьных обедов для детей двух возрастных категорий 7-12 лет и 12-18 лет (Табл.5).

Таблица 5

Сбалансированное меню горячих школьных обедов

Понедельник			
№	Наименование блюд	Выход блюд, граммы	
		7-12 лет	12-18 лет
1	Борщ со свежей капустой	200-210	250-260
2	Отварные макаронные изделия	170-180	200-210
3	Мясо кур отварное	45-50	50-70
4	Чай с молоком	200	200
5	Хлеб пшеничный	20	40
Вторник			
№	Наименование блюд	Выход блюд, граммы	
		7-12 лет	12-18 лет
1	Суп рассольник	200-210	250-260
2	Каша молочная «Дружба»	150	180
3	Сдоба обыкновенная	40	50
4	Компот из сухофруктов	200	200
5	Хлеб пшеничный	20	40
Среда			
№	Наименование блюд	Выход блюд, граммы	

		7-12 лет	12-18 лет
1	Суп гороховый	200-210	250-260
2	Плов	160	220
3	Кисель	200	200
4	Салат из свежих овощей	90	110
5	Хлеб пшеничный	20	40
Четверг			
№	Наименование блюд	Выход блюд, граммы	
		7-12 лет	12-18 лет
1	Суп картофельный с крупой	200-210	250-260
2	Гречка с мясной подливой	150/20	170/40
3	Чай с лимоном	200	200
4	Салат из вареных овощей	90	110
5	Хлеб пшеничный	20	40
Пятница			
№	Наименование блюд	Выход блюд, граммы	
		7-12 лет	12-18 лет
1	Суп рыбный	200-210	250-260
2	Картофельное пюре	160	220
3	Голубцы	60	60
4	Чай с сахаром	200	200
5	Хлеб пшеничный	20	40
Суббота			
№	Наименование блюд	Выход блюд, граммы	
		7-12 лет	12-18 лет
1	Суп с фрикадельками	200-210	250-260
2	Каша перловая отварная	170-180	200-210
3	Гуляш	40	50
4	Чай с сахаром	200	200
5	Хлеб пшеничный	20	40

Затем, мы выявили пользу и вред, исследуемых продуктов и блюд из школьной столовой, и большинство детей пересмотрели свое отношение к употребляемой ими пищи, о чем свидетельствует наш дальнейший опрос-анкетирование.

Мы разработали анкету (приложение 2) и провели опрос школьников по следующим вопросам и представили ответы в виде диаграмм:

1. Какие продукты вы берете в школу для перекуса на перемене? (Рис. 17)

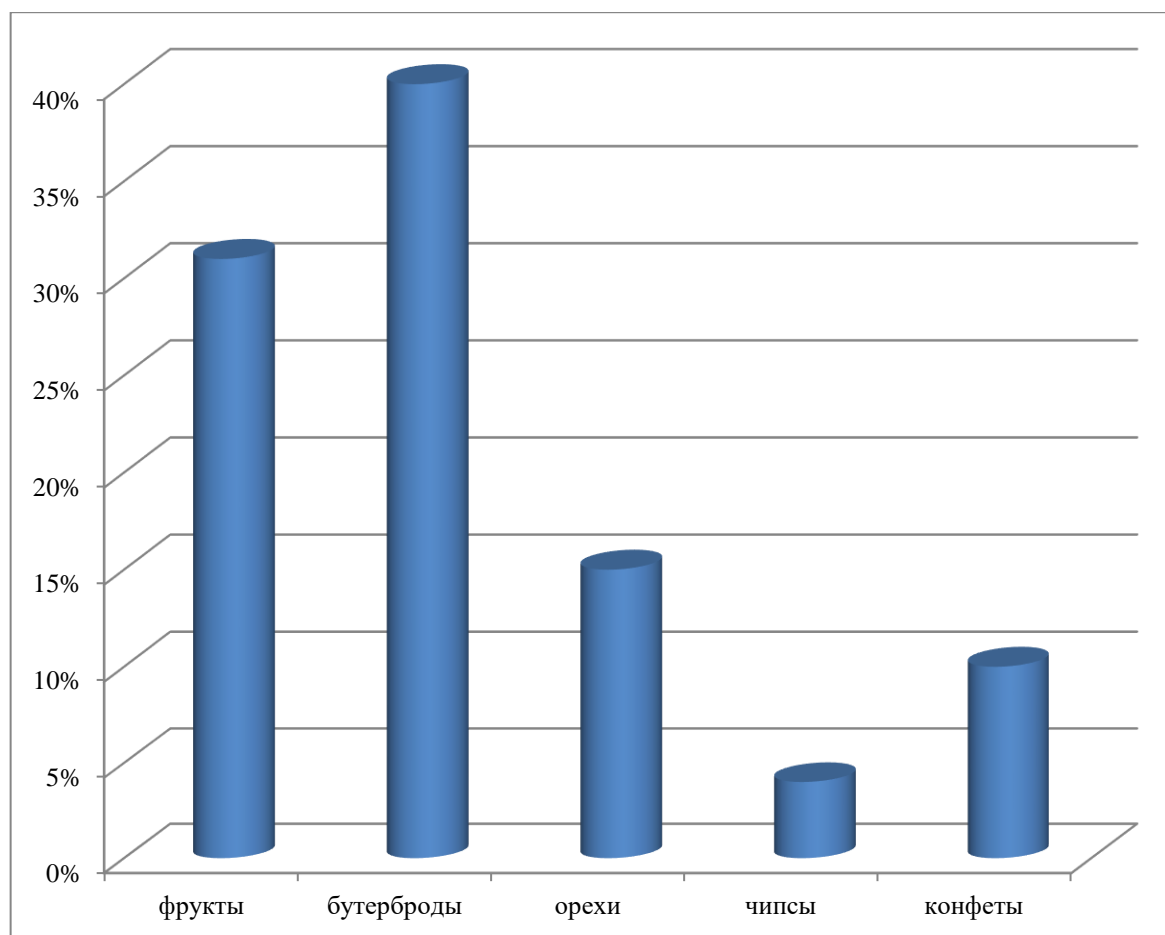


Рис.17 Предпочтение продуктов, которые школьники используют для перекуса на переменах

Анализ результатов методом анкетирования, позволяет сделать вывод о положительной динамике в уровне информированности по вопросам питания у учащихся. Почти 35% школьников для перекуса предпочитают брать с собой яблоко, грушу или другие фрукты. Фрукты – это источники здоровья человека, молодости и красоты, источник фруктозы, витаминов и клетчатки. Большое

значение фруктов заключается в укреплении иммунитета человека, но еще достаточно большой процент – около 40%, конечно берут с собой бутерброды.

Далее мы поговорили со школьниками и узнали о названии тех блюд, которые стоят в меню школьной столовой и которые они предпочитают видеть у себя на столах как можно чаще, результаты ответа на второй вопрос: «Наиболее любимые блюда из школьной столовой?», представлены в виде диаграммы (Рис. 18).

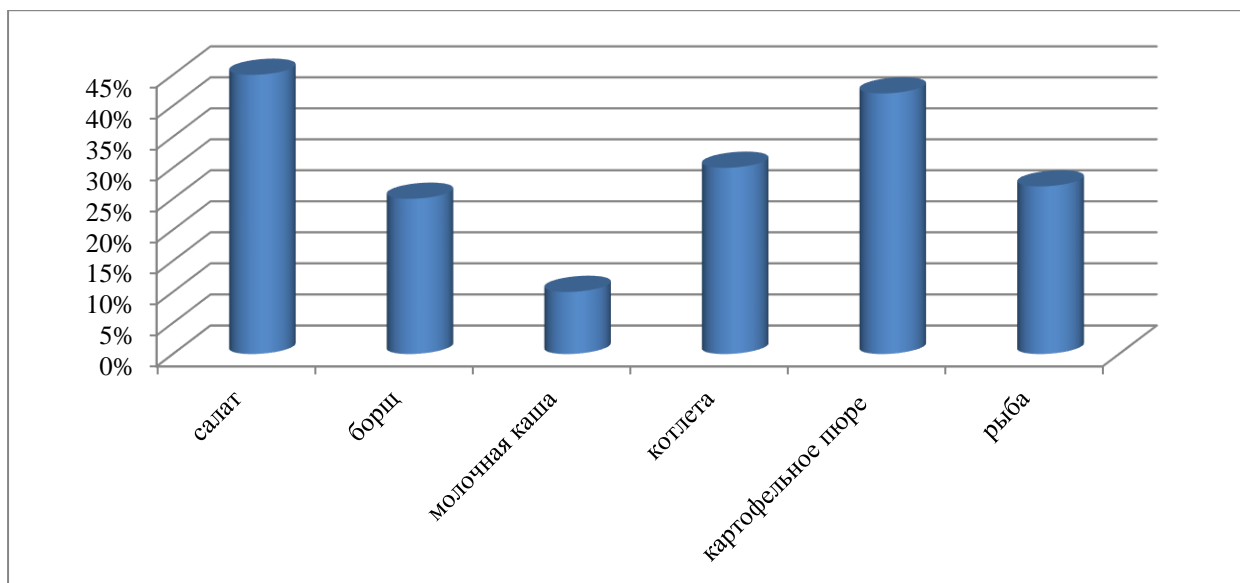


Рис.18 Предпочтение школьниками блюд из школьной столовой

Анализируя, данные диаграммы можно отметить, что в настоящее время большой популярностью у школьников пользуется борщ, картофельное пюре, котлеты и овощные салаты. В составе этих блюд присутствуют продукты необходимые для нормального развития и роста детей, подобранные, согласно рекомендациям специалистов. Но главным моментом в ответе на этот вопрос является, то, что школьники, благодаря различным профилактическим мероприятиям, проводимых в рамках здоровьесберегающих технологий, меняют свои вкусовые предпочтения в сторону полезной и здоровой пищи. Начинают понимать, что такое здоровое питание, какие продукты вредны, а какие полезны, а обязательное, ежедневное питание в школьной столовой это не покупка булочки, а полноценный обед из первого и второго блюд, салата

3. Какая пища, по-твоему, мнению наиболее необходима для правильного роста и развития своего организма? (Рис. 19)

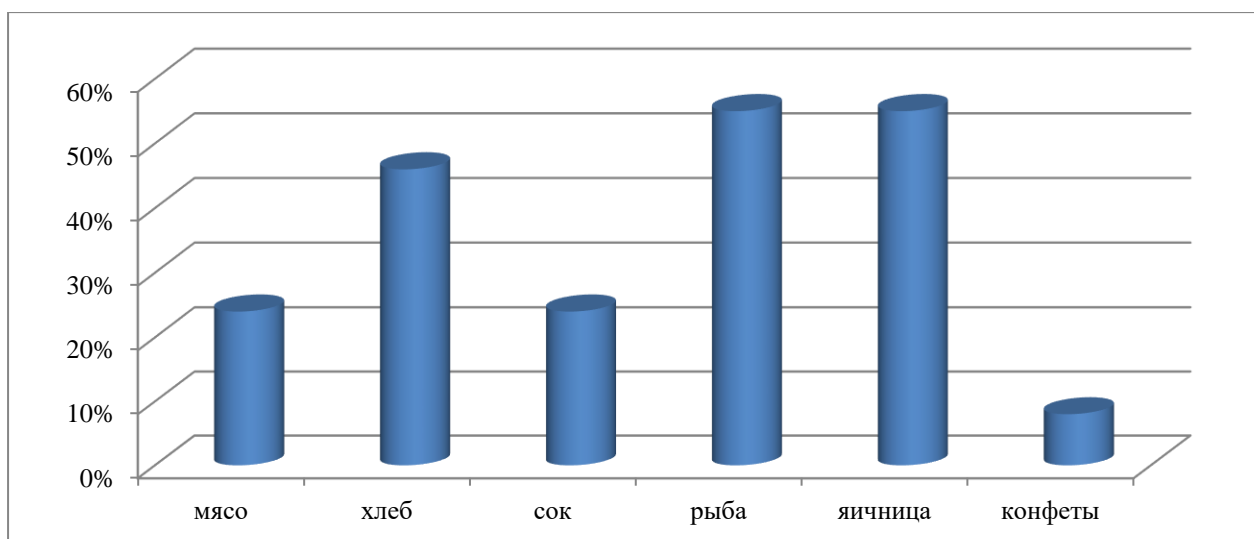


Рис. 19 Пища, необходимая для роста и развития организма

Из ответов учеников на третий вопрос, мы видим, что конфеты выбирают всего – 8%, это хороший показатель, т.к. чрезмерное употребление сладостей (взрослому человеку возможно употребление 80-120 грамм сладостей всего, включая конфеты). Конфеты приводят к нарушению углеводного обмена и избыточному весу, т.е. проблемам, которые подстерегают сладкоежек, злоупотребляющих не только конфетами, но и другими сладостями.

4. Соблюдаете ли вы правила гигиены? (Рис. 20)

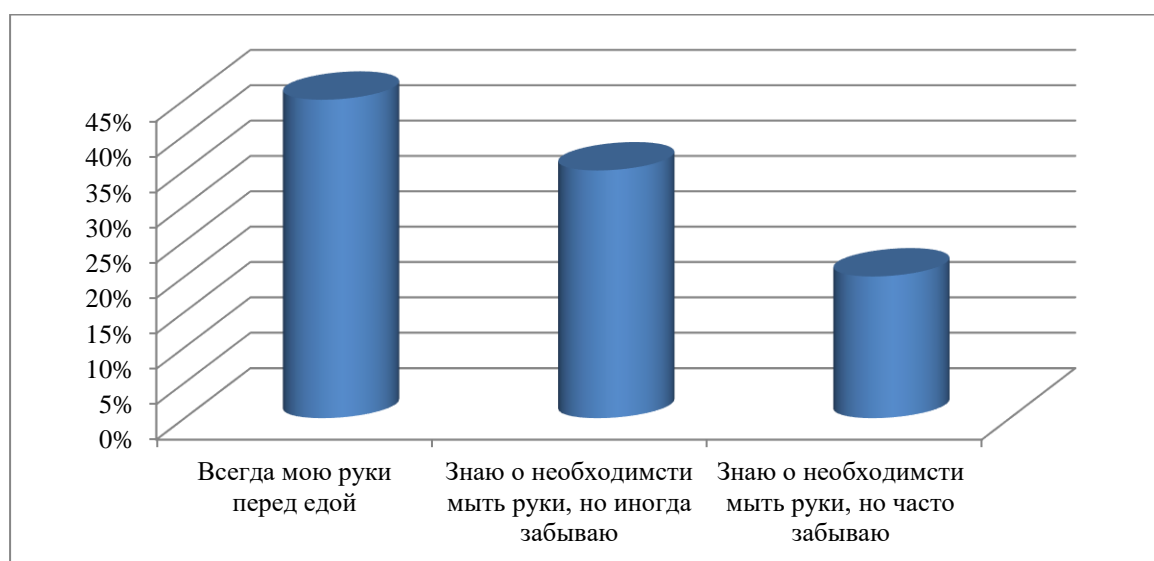


Рис. 20 Соблюдение школьниками правил гигиены

Анализ диаграммы, говорит нам, что представление детей о правилах гигиены постепенно улучшается, что видно из ответов на четвертый вопрос, 45% – знают и всегда выполняют правила личной гигиены, 35% обучающихся знают о необходимости соблюдения правил личной гигиены, но иногда забывают их выполнять, лишь 20% школьников – знают, но часто забывают их выполнять.

5. Сколько раз в день вы осуществляете прием пищи? (Рис.21).

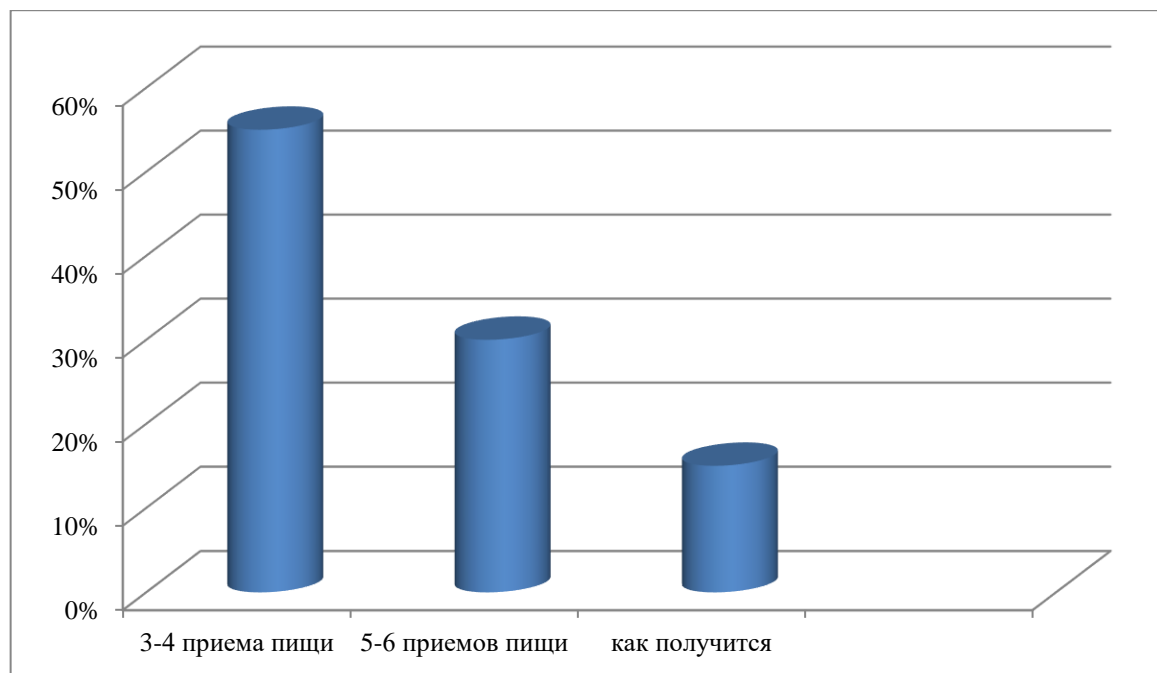


Рис.21 Регулярность приема пищи

Анализируя данные, полученные в результате анкетирования школьников, мы получили, следующие показатели: 55%, опрошенных принимают пищу 3-4 раза в день, 25% – 5-6 раз в день и лишь 15% ответили, что прием пищи зависит от различного рода обстоятельств.

Итак, по результатам анкетирования можно сделать, следующие выводы:

1. Большинство опрошенных школьников предпочитают в качестве перекусов бутерброды, из-за ограниченности времени перемены, хотя предпочтительней было бы в качестве перекуса использовать овощи и фрукты.

2. В виду интенсивного характера процесса обучения, проведения дополнительных занятий и кружков, дети довольно длительную часть времени

проводят в стенах учебных заведений, поэтому так важно уделять внимание полноценному и качественному питанию детей.

В своем исследовании мы выявили, что наиболее популярными блюдами школьной столовой являются: борщ, картофельное пюре, котлеты и овощные салаты. Это показатель того, что здоровьесберегающие технологии, которые используются в образовательной среде, эффективно работают по направлению повышения уровня знаний о потребляемой пище. В составе этих блюд присутствуют продукты необходимые для нормального развития и роста детей, подобранные, согласно рекомендациям специалистов, продукты проходят правильную тепловую обработку, а значит, более полезны для растущего организма, потому как содержат не так много вредных веществ.

3. Практически половина школьников знают и всегда выполняют правила личной гигиены, а это хороший показатель, который является главным в повышении культуры питания.

4. Но есть один настораживающий момент, периодичность принятия пищи, оставляет желать лучшего.

Правительство области постоянно инициирует различные программы, направленные на стабилизацию питания детей, школьного возраста. К таким программам относится введение во всех школах области бесплатных горячих завтраков, на полдник каждый школьник, опять бесплатно получает яблоко, поставляемые Корочанским плодопитомником, каждому ребенку в качестве добавки положен по 10 грамм меда, на втором завтраке дети получают стакан молока. Задача родителей обеспечивать детей полноценным обедом, стоимость, которого составляет от 50 до 75 рублей.

Формирования основ здорового образа жизни – это длительный, сложный и активный процесс, который берет свое начало в семье в самом раннем возрасте. Наша задача, как будущих медицинских работников оказывать информационную поддержку, проводить профилактические и разъяснительные беседы по основным составляющим ЗОЖ, а так же проявлять терпение, милосердие и чувство такта к людям, больным ожирением.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рациональное питание – это, прежде всего, правильная организация и своевременная поставка организму хорошо приготовленной полезной и самое главное вкусной пищи. От такой пищи зависит многое, но самое главное и ценное, что есть у человека его здоровье [11, с. 202].

В результате проделанной работы нами была выявлена острота и актуальность проблемы, связанной с полноценным питанием людей, которое считается важным аспектом здорового образа жизни.

Медицинская статистика отмечает, что в последние десятилетия патологии желудочно-кишечного тракта заняли в списке заболеваний ведущее место.

По итогам написания выпускной квалификационной работы нам удалось выявить проблемы, связанные со знаниями основ правильного питания, информированностью о свойствах продуктов и их воздействии на организм. Главной проблемой является количество людей, неосведомленных в вопросах здорового питания. Обычно люди обращают внимание на свое питание, когда они сталкиваются с заболеванием или полнотой, и хорошо, если за изменением своих пищевых привычек мы возьмемся не слишком поздно.

Опираясь на поставленные задачи, удалось определить место и роль питания населения, как основополагающего компонента здорового образа жизни, выявить и исследовать функции питания, которые помогут несколько повысить значение правильного и здорового питания. Говоря о здоровом питании, не следует забывать о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Суть первого закона состоит в оптимальном соотношении полученной и израсходованной энергии. При получении энергии выше нормы, сразу ощущаем прибавку в весе, которая переходит в ожирение. В настоящее время, больше половины людей, проживающих на нашей планете, имеют избыточную массу тела. Главной причиной ожирения выступает несбалансированное

питание, приводящее к проблемам в работе сердечно-сосудистой и эндокринной систем, вызывает сбои в функционировании со стороны желудочно-кишечного тракта, вызывает развитие сахарного диабета, гипертонии и т.д.

Суть второго закона заключается в том, что организму для правильной работы и жизнедеятельности, необходимо получение пищи, соответствующего химического состава, для удовлетворения всех физиологических потребностей. В рацион питания должны входить, оптимальные по соотношению такие вещества как: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, пищевые волокна. Необходимо отметить важность поступления с пищей веществ, синтез, которых не происходит в организме самостоятельно.

Основы ЗОЖ закладываются в раннем детстве и наша прямая задача своим примером показывать детям его основные аспекты.

Необходимо активно заниматься спортом, отказаться от фаст-фуда, принимать в пищу правильно приготовленные продукты, богатые всеми питательными веществами, поддерживать здоровьесберегающие технологии, внедряемые во всех образовательных учреждениях, правительством области так же иницируется программы, направленные на стабилизацию питания детей (бесплатные горячие завтраки, бесплатные фрукты и мед).

Исходя из данных, представленных в выпускной квалификационной работе, мы можем сделать следующие выводы:

1. Белгородская область относится к числу областей с большим количеством людей, страдающих ожирением, количество женщин, имеющих лишний вес, преобладает над количеством мужчин, женщины и лидируют, но с небольшим превосходством, разница составляет всего 15-20 % от общего количества, обратившихся за помощью в ОГКУЗ особого типа «Областной центр медицинской профилактики. Это связано с тем, что женщины имеют дополнительные факторы риска развития ожирения, такие как прием оральных контрацептивов, синдром «бородатых женщин» и т. д.

2. Анализ исследования показал, что только 30 человек из 100, опрошенных респондентов, имеют нормальную массу тела.

3. Наибольшие показатели отклонения от нормы массы тела приходится на работоспособное население, в возрасте от 40 до 50 лет, наименьшие мы наблюдаем в возрасте от 18 до 30 лет.

4. Избыточный вес напрямую влияет на развитие хронических заболеваний, 55% респондентов имеют те или иные хронические заболевания, 25% – считают себя практически здоровыми, 30 % – не знают, о наличии таких заболеваний, хотя по данным ВОЗ практически здоровых людей всего 10% от общего числа жителей планеты.

5. Исследование показало рост численности пациентов с жалобами на проблемы, связанные с желудочно-кишечным трактом, с каждым годом происходит увеличение на 10-20 % от общего числа больных.

6. Результаты, полученные в ходе анкетирования пациентов с избыточной массой тела, только 32 % респондентов не испытывают дискомфорта из-за лишнего веса, остальные респонденты, говорят об обратном чувстве.

7. На основании данных полученных в результате исследования, мы видим, что режим двигательной активности соблюдает меньше половины пациентов, что составляет 30%, а 70% решили пренебрегать его соблюдением.

8. Вопрос информированности, по результатам нашего исследования, стоит так же остро, только 30 % от общего числа пациентов, владеют полной информацией о правильном, сбалансированном и здоровом питании, остальные 70% практически не осведомлены по этому вопросу.

9. В ходе нашего исследования мы пришли к тому, что важным условием в формировании основных аспектов здорового образа жизни является здоровьесберегающая образовательная среда.

10. Мы сходили в МБОУ «СОШ №7 г. Белгорода» провели беседу и выявили, что почти 35% школьников для перекуса предпочитают брать с фрукты, но 40% – предпочитают бутерброды, а это не очень хороший

показатель. Но радует такой момент, что все большее количество подрастающего поколения, медленно, но уже уверенно склоняются к блюдам традиционной кухни (борщ, молочные каши, картофельное пюре, котлеты), а это показатель постепенного перехода к приему правильной и здоровой пищи.

11. Практически 50% школьников знают и всегда выполняют правила личной гигиены, а это показатель повышения культуры питания.

12. Занятия физической культурой стараются не пропускать 80%, опрошенных подростков, 50% школьников занимаются активными видами спорта.

На здоровье человека отражается влияние качество питания, уровень благосостояния, психоэмоциональный фон организма, рациональный режим труда и отдыха. При правильном функционировании организма, создаются оптимальные условия для сохранения и укрепления здоровья, как следствие увеличивается продолжительность жизни.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При посещении МБОУ «СОШ №7 г. Белгорода», я провел заседание «Школы - здоровья» и выявил необходимость в разработке рекомендаций по диетическому питанию для борьбы с лишним весом, которая подразумевает уменьшения содержания жира.

В период 12–15 лет идет активный рост организма, что может повысить аппетит. В задачу учителей, родителей, медицинских работников входит санитарно-просветительная беседа о вреде высококалорийного, нерегулярного питания, питания всухомятку.

Энергозатраты подростка в сутки составляет примерно 2500-3000 ккал, поэтому ежедневное меню должно соответствовать этим показателям.

Опираясь на полученные нами знания, мы разработали примерное недельное диетическое меню, состоящее из оптимально подобранных блюд (Приложение 3).

Итак, чипсы и булочки можно заменить сухофруктами и орешками. Питание должно быть минимум четырехразовое: завтрак – 30 %; обед – 35-40 %, полдник – 15 %, ужин – 20-25 % от суточной потребности в питательных веществах. Завтрак должен включать закуску, горячее и напиток. В качестве закуски могут быть овощи или фрукты, сыр или творог, яйцо, салаты. В качестве горячего каши, овощное рагу, мясо, рыба. Напиток в виде горячего чая, компота, киселя, молока.

Перед сном рекомендуем выпить стакан кефира или молока.

И если придерживаться данных рекомендаций можно сохранить вес в норме.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анастасова, Л.П. Человек и окружающая среда [Текст]: Учеб. для дифференц. обучения: СПО./Л.П. Анастасова, Д.П. Гольнева, Л.С. Короткова. – М.: Просвещение, 2017. – 320с.
2. Белозерова, Л.И. Нарушения в работе пищеварительной системы [Текст] /Л.И. Белозерова // Тез. докл. V съезда специалистов лечебной физкультуры и спортивной медицины, 19-20 октября 2016, – Ростов-на-Дону, 2016. – 129 с.
3. Билич, Г.Л. Атлас анатомии человека [Текст]: учебное пособие в 3-х томах / Г.Л. Билич, В.Н. Николенко.– М.: ГЭОТАР – Медиа, 2016. – 824 с.
4. Большая Медицинская Энциклопедия [Текст] /ред. А.Н. Бакулев. – М.: Госмедиздат; Издание 2-е, 2016. – 797 с.
5. Борзенко, И. А. Система «Живая еда». Уникальный курс рекомендаций по организации правильного питания [Текст] – М: Астрель, 2015. – 360с.
6. Заготова, С.Н. Диетология. Справочник студента [Текст]/Сост. В 15 С.Н. Заготова. – Ростов-на-Дону: ООО «Издательство. БАРО-ПРЕСС», 2014. –
7. Дубцова, Ж.А. Принципы рационального питания [Текст] /Ж. А. Дубцова // Особенности питания при наличии хронических заболеваний. – 2016. – №13. – С. 82-92.
8. Елисеев, А.Г. Большая медицинская энциклопедия [Текст] / А.Г. Елисеев. – М.: Эксмо, 2016. –1328 с.
9. Зверев, И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека [Текст]: Пособие для студентов.3-е изд., испр. / И.Д. Зверев. – М.: Просвещение, 2018.–224с.
10. Кашуба, В.А. Биотехнология и питание [Текст] / В.А. Кашуба. – М.: Просвещение, 2017. – 280с.

11. Колесников, Д.В. Рациональное питание [Текст]: Учеб. для средне-профессиональных учеб. заведений/Д.В. Колесников. – М.: Дрофа, 2016. – 336 с.
12. Корнилов, Н.В. Диетология помощь в лечении избыточной массы тела [Текст] / Н.В. Корнилов, Э.Г. Грязнов. – М.: Просвещение, 2016. – 320 с.
13. Красикова, И. Питание: воспитание культуры правильного питания. Лечение нарушений в работе желудочно-кишечного тракта [Текст] /И. Красикова. – Москва: Корона-Принт., 2016. – 176 с.
14. Мясников, А.Л. Медицинская энциклопедия [Текст] / А.Л. Мясников, А.В. Родионов. – М.: Эксмо, 2017. – 400 с.
15. Никифоров, Г.С. Психология здоровья: учебное пособие [Текст] /Г.С. Никифоров. – М.: Инфра-М, 2016. – 451 с.
16. Садовой, М.А., Теоретические и прикладные аспекты здорового питания [Текст] / М. А. Садовой//О реализации программы «Здоровая семья» (по материалам Научно-практической конференции). – Новосибирск, 2016. – С.28-31.
17. Ситель, А. Соло для желудка [Текст] /А. Ситель. – Москва: Метафора, 2015. – 320 с. Распространенность нарушений индекса массы тела [Текст] /М.А. Степкина, С.Ю. Жуков // Человек и его здоровье. – Санкт-Петербург, 2016. –№9. – С.175-176.
18. Ключкин, Н.М. Заболевания желудочно-кишечного тракта [Электронный ресурс] /Н.М. Ключкин//Медицинский журнал «Гений диетологии» Режим доступа: <http://ilizarov-journal.com/index.php/go>
19. Кожин, Н. П. Нарушение пищеварения, профилактика, лечение [Электронный ресурс] /Н.П. Кожин//Медицинская энциклопедия «Здоровье» Режим доступа: <http://бмэ.орг/index.php/>

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета на выявление проблем пациентов, связанных с правильностью питания

№	Вопросы	ДА	НЕТ	НЕ ЗНАЮ
1	Ваш пол			
2	Ваш вес в норме?			
3	Наличие у Вас хронических заболеваний?			
4	Владете Вы информацией о правильном питании?			
5	Употребляет5 ли Вы 5-6 порций овощей и фруктов каждый день?			
6	Едите ли вы больше белого мяса, чем красного?			
7	Вы предпочитаете использовать мягкий маргарин и растительное масло?			
8	Вы предпочитаете обезжиренные молочные продукты?			
9	Часто ли Вы употребляете жирную рыбу (лосось, скумбрию), по меньшей мере, 1-2 раза в неделю?			
10	Выпиваете Вы 7-10 стаканов воды в день?			
11	Присутствует ли у Вас чувство комфорта в связи с вашим весом?			

Анкета проверки информированности обучающихся МБОУ «СОШ №7 г.
Белгорода» по вопросам ЗОЖ

1. Какие продукты вы берете в школу для перекуса на перемене?
2. Наиболее любимые блюда из школьной столовой?
3. Какая пища, по-твоему, мнению наиболее необходима для правильного роста и развития своего организма?
4. Соблюдаете ли вы правила гигиены?
5. Сколько раз в день вы осуществляете прием пищи?

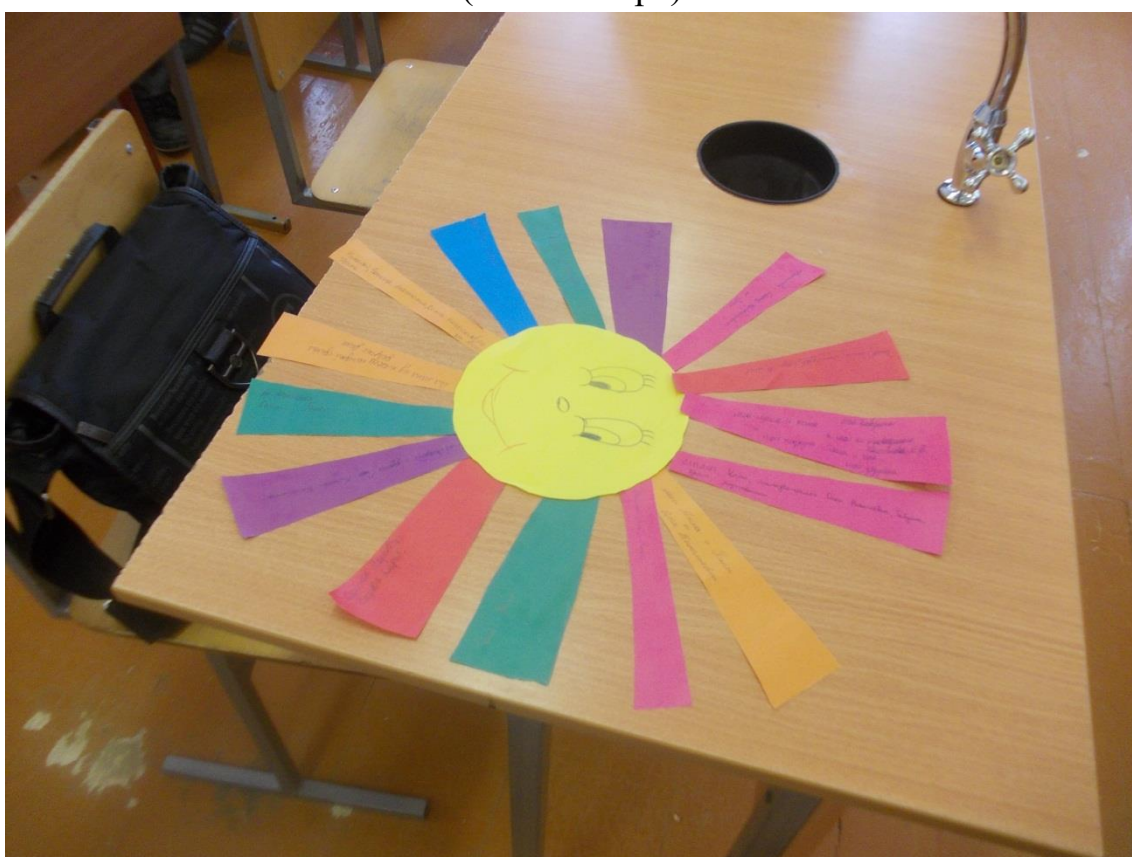
ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

День недели	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	Каша рисовая, хлеб с сыром, чай.	Яблоко	Суп овощной, курица, гречка, салат; компот из сухофруктов.	Стакан сока, печенье	Капуста тушеная, хлеб, масло, чай.
Вторник	Каша овсяная, молочная печенье, кофе с молоком.	Стакан кефира, орехи, изюм.	Окрошка овощная, овороной минтай, рис, чай.	Квашеная капуста, йогурт.	Овсянка, стакан кефира
Среда	Каша гречневая, вареное яйцо, чай.	Фруктовый салат	Щи с квашеной капустой, плов с курицей, сок	Стакан молока, одно диетическое печенье	Омлет, чай.
Четверг	Яичница, хлеб с маслом, чай	Банан	Рыбный суп, овощное рагу, яблоко, чай.	Стакан томатного сока.	Сырники, молоко
Пятница	Каша пшеничная молочная, банан	Стакан кефира.	Суп с куриной грудкой, салат «Винегрет», 50 грамм сельди, чай.	Яблоко.	Салат из капусты, курица, чай.
Суббота	Овсянка, чай, хлеб с маслом.	Яблоко.	Суп овощной, рис с рыбой, компот.	Сухофрукты	Молочная каша, чай.
Воскресенье	Тарелка овсянки, чай.	Стакан кефира.	Куриная грудка, перловка, овощной салат, сок.	Апельсин или яблоко.	Творожная запеканка, молоко

Фотоотчет мероприятия «Фаст-фуд: вкусная еда или медленная смерть?»



(Фото автора)



(Фото автора)



(Фото автора)



(Фото автора)



(Фото автора)



(Фото автора)