

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

**«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ
И ВЫСШЕГО СЕСТРИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Кафедра общей гигиены

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПИТАНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Работу выполнила Маркова Кристина Сергеевна

Студентка группы 8201 ФСР и ВСО

Научный руководитель: д.м.н., проф. Радченко О.Р.

Казань

2022

АКТУАЛЬНОСТЬ

В современном обществе все больше усиливается тенденция вести здоровый образ жизни. К элементам повседневного здорового поведения относится соблюдения правильного питания, поддержание режима дня, отказ от вредных привычек. Современный образ жизни является одним из критериев социального прогресса, это «лицо» человека. В настоящее время доказано, что из всех факторов, составляющих здоровье человека, 50-55% приходится на образ жизни.

Наше физическое и психологическое состояние напрямую зависит от нашего питания и образа жизни. Для студентов и людей с сидячей работой эта тема особенно актуальна. Малоподвижный образ жизни - гиподинамия - в сочетании с неправильным питанием негативно сказывается на организм и его состояние. Хронические недосыпания, нарушенный режим дня и отдыха, характера питания, интенсивная информационная нагрузка могут привести к нервному срыву. Чтобы избежать негативных ситуаций, важно правильно спланировать питание.

Целью работы является исследование зависимости современного образа жизни на пищевое поведение человека с дальнейшей разработкой рекомендаций по вопросам здорового питания.



ЗАДАЧИ

1. Провести анализ научно - методической литературы на тему влияния современного образа жизни человека на рациональное питание.
2. Провести социологическое исследование «Изучение и оценка организации и соблюдения норм рационального питания»; сделать выводы относительно сформулированной выше цели работы.
3. Разработать рекомендации по вопросам здорового питания.

БАЗА ИССЛЕДОВАНИЯ

Казанский государственный медицинский университет



Казанский ГМУ сегодня - это многофункциональное многоуровневое государственное высшее медицинское учебное заведение, которое видит свою миссию в обеспечении высокого качества образовательной, научной и клинической деятельности, соответствующей уровню лучших отечественных и зарубежных медицинских школ, на основе разработки и внедрения инновационных технологий, реализации эффективной модели социального партнерства между КГМУ, обществом, системой здравоохранения и регионом, направленной на улучшение здоровья населения и увеличение его долголетия.

РЕЗУЛЬТАТЫ

1. 64,5% студентов едят 1-2 раза в день; 25,8% - едят 3-5 раз в день; 9,6% - едят более 5 раз (сколько захочет).



2. 74,1% иногда не успевают позавтракать дома перед уходом в учебное заведение; 16,1% - завтракают дома каждый день; 9,6% - не завтракают.

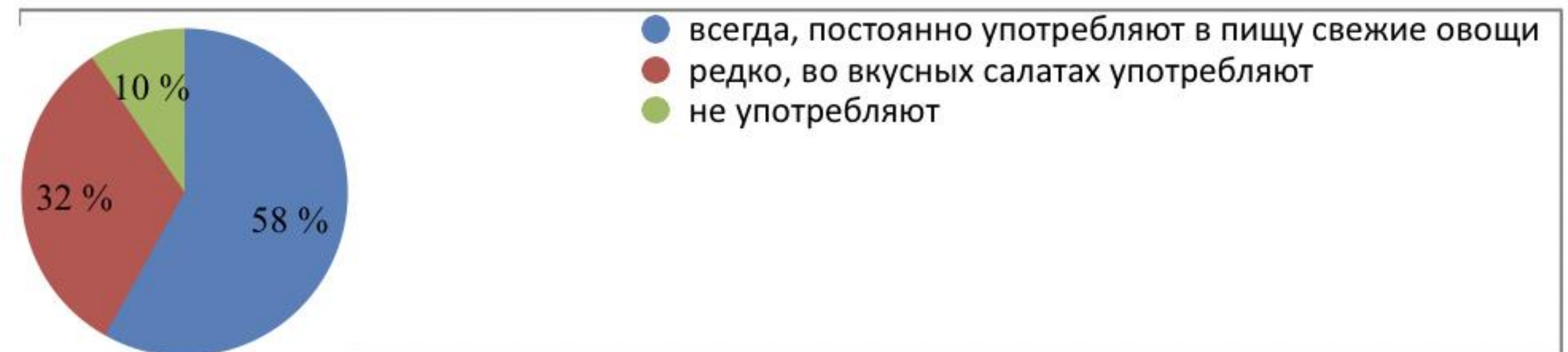


РЕЗУЛЬТАТЫ

3. 90,3% - на ночь едят молочную кашу или чай с печеньем (бутерброд);
3,2% - употребляют стакан кефира или молока на ночь; 6,4% - плотно ужинают.



4. 58% - всегда, постоянно употребляют в пищу свежие овощи; 32,2% - редко, во вкусных салатах употребляют; 9,6% - не употребляют.



РЕЗУЛЬТАТЫ

5. 45,1% - каждый день употребляют фрукты; 38,7% - 2 – 3 раза в неделю, 16,1% - редко.

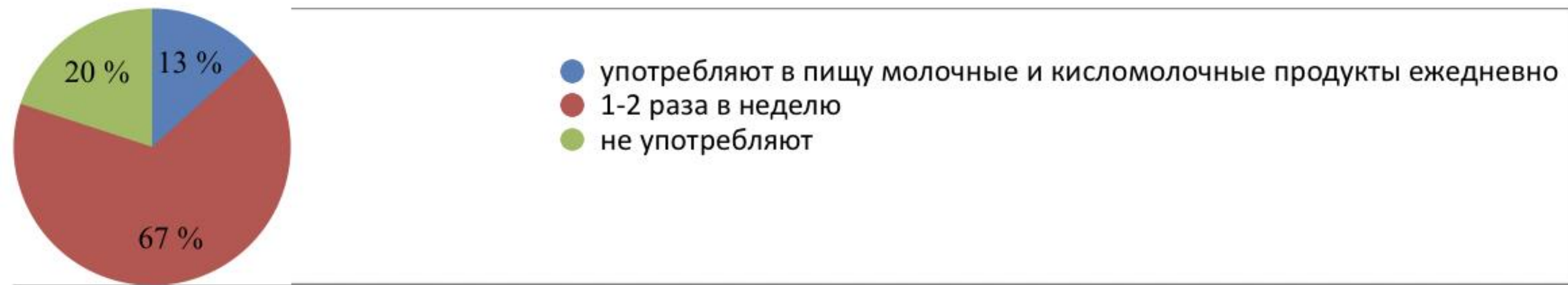


6. 64,5% - иногда едят лук, чеснок, петрушку, укроп; 16,1% - употребляют в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп ежедневно в небольшом количестве; 19,3% - лук и чеснок не едят никогда.



РЕЗУЛЬТАТЫ

7. 64,5% - 1- 2 раза в неделю употребляют в пищу молочные и кисломолочные продукты; 12,9% - употребляют в пищу молочные и кисломолочные продукты ежедневно; 19,3% - не употребляют.



8. 9,6% - предпочитают хлеб ржаной или с отрубями, 19,3% - серый хлеб, 70,9% - хлебобулочные изделия из муки в/с.



РЕЗУЛЬТАТЫ

9. 48,3% - 1-2 раза в месяц в рацион входят рыбные блюда; 41,9% - рыбные блюда в рацион входят 2 и более раз в неделю; 9,6% - не употребляют рыбных блюд.



10. 83,8% - предпочитают газированные напитки; 9,6% - чай, кофе; 6,4% - предпочитают сок, компот, кисель.



РЕЗУЛЬТАТЫ

11. 74,1% - в рационе учащегося гарниры бывают из разных круп; 16,1% - в основном картофельное пюре; 9,6% - макаронные изделия.



12. 12,9% - считают, что все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляют их умеренно; 32,2% - могут сразу съесть 0,5 кг конфет; 54,8% - пирожные, печенье, мороженое употребляют часто.



РЕЗУЛЬТАТЫ

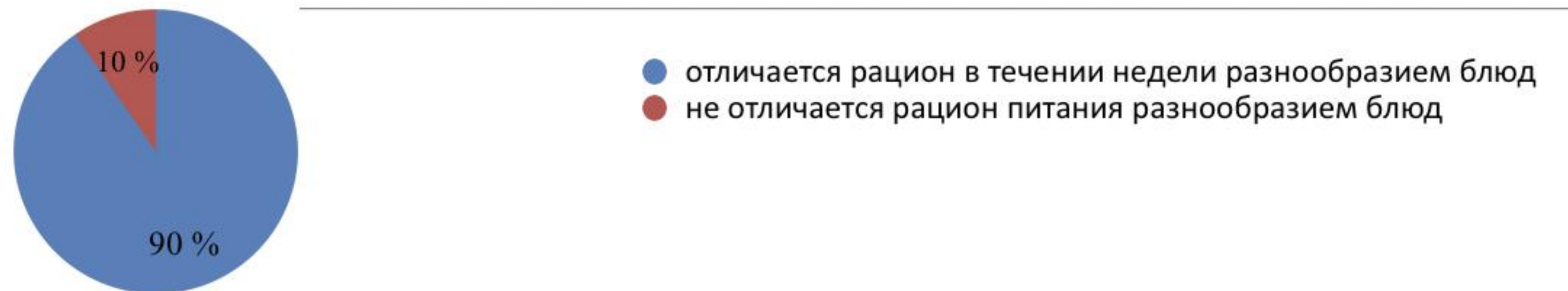
13.6,4% - отдают чаще предпочтение постной, варёной или паровой пище;

58% - жареной и жирной пище; 35,4% - маринованной, копчёной.



14.У 90,3% отличается рацион в течение недели разнообразием блюд;

9,6% - не отличается рацион в течение недели разнообразием блюд.



ВЫВОДЫ

Выявлены следующие проблемы, связанные с питанием обучающихся:

- а) не соблюдается режим питания;
- б) не соблюдается режим дня в целом, в результате чего большинство учащихся не успевают позавтракать дома;
- в) большинство учащихся на ночь пьют чай с печеньем и бутербродами, что также вредно для организма;
- г) практически не употребляют в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп, употребление в пищу которых является мощным фактором борьбы с вирусными заболеваниями особенно в зимний период;
- д) редко употребляют в пищу молочные и кисломолочные продукты;
- е) предпочитают хлебобулочные изделия из муки в/с и много употребляют газированных напитков, что ведет к увеличению массы тела;
- ж) пирожные, печенье, мороженое употребляют часто;
- з) отдают предпочтение жареной и жирной пище.

Но есть и положительные моменты: студенты регулярно употребляют в пищу свежие фрукты и овощи; у большинства учащихся рыбные блюда в рацион входят 2 и более раз в неделю; у 90,3% студентов рацион питания в течение недели отличается разнообразием блюд.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Образовательный центр по
вопросам здорового питания
<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/zdorovoe-pitanie>

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ» РОСПОТРЕБНАДЗОРА

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Поиск

О центре Населению Коллегам Бизнесу Медиа История Меню

Версия для слабовидящих

Главная / Здоровое питание

Здоровое питание

Что такое здоровое питание? Какие продукты составляют основу здорового рациона? Что будет, если питаться неправильно и какие угрозы несут в себе небезопасные продукты питания? Как следует питаться детям разных возрастов, есть ли отличия в питании взрослых и пожилых?

Наш Образовательный центр по вопросам здорового питания предлагает всем интересующимся этой темой структурированные разделы, которые помогут разобраться! Также у нас есть готовые материалы для просвещения различных групп населения по вопросам здорового питания - памятки, плакаты и видео-ролики. Спешите использовать!

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО! Видеоролики о здоровом питании

Скачать плакаты, памятки, ролики о здоровом питании

Нацпроект «Демография» – Образовательный центр по вопросам здорового питания